



Dienstag, 17. Oktober 2023, 13:00 Uhr
~13 Minuten Lesezeit

Angst vor der Angst

Die Angst wird politisch instrumentalisiert — ihre Ursachen gehen jedoch tiefer und verweisen auf Grundbedingungen der menschlichen Existenz.

von Peter Groß
Foto: Stanislaw Mikulski/Shutterstock.com

Die meisten kritischen Betrachter des politischen Geschehens sind sich einig: Angst ist eines der wichtigsten Werkzeuge der Macht, mit dessen Hilfe wir Bürger gefügig gehalten und manipuliert werden. Corona hat es gezeigt oder auch die wachsende Kriegsfurcht. Dies sollte aber nicht zu der Annahme verführen, es gäbe keine Angst mehr, wenn ein Karl Lauterbach oder Joe Biden einmal in Rente wären. Angst ist ein urmenschliches Phänomen. Man muss es in seiner Tiefe verstehen, um diese Analyse dann auch im gesellschaftlichen Zusammenhang anwenden zu können. Angst hindert uns nämlich am unmittelbaren

Erleben der Wirklichkeit, versetzt den Organismus in eine Art Starre und bewirkt, dass wir mehr oder weniger „neben uns stehen“. Angst trennt uns von anderen Menschen und von der Welt ab und erschwert es uns, zu lieben. Dabei könnte alles auch ganz anders sein ...

In den alternativen Medien ist allenthalben die Rede davon, dass wir uns global auf den Ebenen des Individuums, der sozialen Gruppen und Verbände bis hin zu größeren politischen Einheiten, Nationalstaaten und supranationalen Systemen in einem chronifizierten Dauerzustand der Angst befinden. Es ist auch seit langem bekannt und in den letzten Jahren immer wieder thematisiert worden, dass die Schaffung von Angst in der Bevölkerung als die effektivste Machttechnik eingesetzt wurde und wird. Obwohl wir das eigentlich wissen, fällt es uns schwer, dieses Wissen kollektiv für Veränderungen hin zur Menschlichkeit und innerer wie äußerer Befreiung zu nutzen.

Mit der Aufklärung über diese Machttechniken wird immer wieder die Hoffnung verbunden, die Menschen könnten sich durch das entsprechende Wissen gegen den Zugriff der Angst und die damit verbundene gegen ihre eigenen Interessen gerichtete Manipulation wappnen. Vor allem die Corona-Krise hat in erschütternder Weise gezeigt, dass diese Hoffnung nicht trägt. Wenn wir die Situation verstehen wollen, müssen wir uns mit der Angst selbst beschäftigen.

Die üblichen und am häufigsten genannten Erklärungsansätze für die beinahe unfassbaren Auswirkungen der Angst auf gesellschaftlicher und politischer Ebene sowie im Zusammenleben der Menschen greifen zu kurz.

Es liegt im Wesen der Angst, dass sie sich meist unbemerkt in alle menschlichen Erklärungsversuche, Theorien und Modelle einschleicht, auch in solche, die in bester Absicht die Angst zu erklären versuchen, seien sie psychologisch, psychotherapeutisch oder sonst wie sozialwissenschaftlich fundiert.

Die Angst scheint vor keinen Schranken Halt zu machen, scheint sich in der heutigen Zeit mehr und mehr bis hinein in unsere intimsten Beziehungen auszubreiten. Und Angst macht blind, sie hat sich nicht nur in unserem gesamten Denken und Fühlen eingenistet, sie ist in gewisser Weise immanenter Teil davon!

Gibt es einen Ausweg? Diese Frage ist überhaupt erst verstehbar und beantwortbar im Sinne einer Ant-Wort, wenn wir die Angst ganz nah an uns heranlassen, so nah, dass wir schließlich auf bewusste Weise in sie hineinfühlen und, ohne eine gedankliche Reflexion zwischenzuschalten, im Hier und Jetzt bewusst mit ihr verschmelzen.

Durch die Bewusstheit, die Freiwilligkeit kommt die Angst in diesem Prozess unmittelbar in das Kraftfeld des Wahren, der Herzenergie und kann erlöst werden. Schon im Annäherungsprozess, wenn wir uns der Angst öffnen, beginnen wir, ohne Lehrbücher aufschlagen zu müssen, die Mechanismen unseres Geistes im Zusammenhang mit der Angst zu erkennen. Der Weg nach Innen führt in die Urteilskraft bezüglich der wahren Motive und Kräfte in uns, sowohl in einzelnen Menschen als auch in Gruppen und Gesellschaften. Das ist eine Perle aller ernsthaften spirituellen Wege, die die Auflösung der abgetrennten Ego-Persönlichkeit und Rückverbindung mit dem wahren Selbst zum Ziel haben.

Bevor wir diesen Weg umfassend verstehen können, müssen wir durch die Hinwendung nach Innen die Irrwege der menschlichen Interpretationen der Angst und der damit verbundenen Geschichten

entblättern, die um diese Deutungen herumranken. Dazu braucht es Vertrauen und Hingabe, denn wir verlassen dabei unser eigentliches „Wissensgebiet“, werden von einem Jemand zu einem Niemand.

Da wir alle Persönlichkeiten sind, definieren wir uns über das, was wir wissen und interpretierend erfahren haben. Wir beziehen unser Ich-Gefühl aus unserer individuellen Welterfahrung, gefärbt durch die Angst. Das macht die Trennung aus und rückt etwas Unumgängliches in den Vordergrund: das Sterben. Wenn wir an der Wirklichkeit interessiert sind und damit an der Wahrheit – denn nur dann können wir Chancen und Gefahren richtig einschätzen – müssen wir umfassend bereit sein, unsere Weltsicht und damit unsere Ich-Persönlichkeit fallen zu lassen, sterben zu lassen.

Die aufkommende Angst vor dem Tod verleitet aber unser Ego dazu, lieber nicht so nah mit der Angst selbst und dem Prozess des Sterbens in Kontakt zu kommen. So können wir allerdings die Dinge nicht mehr unmittelbar betrachten, sondern nur noch aus „sicherer Distanz“.

Die Angst ist eine Kraft, die uns aus der unmittelbaren Berührung mit allen angstauslösenden Erfahrungen einschließlich der Angst selbst hinauskatapultiert. Und dies geschieht, weil wir vor ihr buchstäblich „in die Knie gehen“, weil wir uns aufgrund eines fundamentalen Widerstands nicht mehr jenseits der Angst in einem anderen Sein wahrnehmen. Weil wir in diesem Widerstand gefangen sind, haben wir das Gefühl, „dass wir nicht können“. Dieses "Nichtkönnen", dieses "Ich kann nicht" – was in Wahrheit ein „Ich will nicht“ ist – ist eine direkte Konsequenz der Bindung an die Angst, die unsere Neugier, uns jenseits der Angst in einem anderen Sein wahrnehmen zu wollen, blockiert.

Das intellektuelle Wissen, dass sich dieses Sein als ein vollständig anderes, wahres und substantielles Ich-Gefühl anfühlt, nützt uns

vom Kopf her nichts. Das müssen wir fühlend erfahren, oder es bleibt nur eine Idee.

So haben wir in der Quintessenz Angst vor der Angst, statt einfach nur Angst. Der Sündenfall, die Abtrennung von der unmittelbaren Erfahrung, lässt uns in der Peripherie unseres Bewusstseins aus zweiter Hand leben, nur noch als vom Sein losgelöste Persönlichkeit, die sich moralisch legitimiert, als „Soldat des Guten“ in einer Welt von Bildern und Vorstellungen über Gut und Böse.

Damit können wir aber mit uns selbst nicht mehr intim sein, kennen uns selbst nicht, glauben nur, uns durch unser Bild von uns selbst zu kennen. Tauchen doch einmal Wahrnehmungen aus unserem Zentrum, unserem Sein auf, misstrauen wir ihnen, denn sie sind uns fremd geworden und fühlen sich bedrohlich an, und die Zentrifugalkraft der Angst bringt uns in unsere gewohnte, zum Ich postulierte Persönlichkeit zurück.

Je mehr wir uns entfremden, umso mehr erschaffen wir die Angst und bauen unsere Persönlichkeit zu einer wahren Festung aus.

Wir spüren die Angst nicht einmal mehr, denn sie versteckt sich in Rationalisierungen, Moralvorstellungen – zum Beispiel wie ich zu sein habe, um gut und richtig zu sein –, Süchten, Ignoranz bis hin zu totaler Gewaltbereitschaft, ob als Opfer oder Täter.

Weil die Angst sich durch die Entfremdung selbst reproduziert, sind alle unsere persönlichen Weltbilder, die uns ja die leider verzerrte Grundlage für Entscheidungen und moralisches Handeln liefern, in sich logisch und schlüssig. Halten wir uns permanent in unserem Geist an der Peripherie unseres Bewusstseins auf, finden wir beinahe mühelos schlüssige Erklärungen für Erlebtes, um damit die Angst in Schach halten zu können, ohne unsere Weltsicht auch nur einen Deut verändern zu müssen. So müssen wir unsere

Entfremdung nicht fühlen, können sie uns aber auch nicht eingestehen.

Diese Prozesse spielen sich in jedem individuellen Bewusstsein ab, sowohl bei den Herrschenden als auch bei den Beherrschten. Dabei sind die persönlichen Weltbilder geprägt durch Erziehung in Elternhaus und Bildungssystem sowie durch den während der Lebensspanne und vor allem derzeit herrschenden Zeitgeist. Natürlich macht es auf dieser Ebene einen Unterschied, wie viel an freiem Diskurs dieser Zeitgeist in Schulen und Universitäten, in Medien und im politischen Raum zulässt. Aber wir dürfen dabei nicht vergessen, dass wir es auch in einer sehr freiheitlichen Gesellschaft noch immer mit Bewusstseinsprozessen an der Peripherie unseres Bewusstseins zu tun haben, sofern der spirituelle Weg als der Weg nach Innen nicht zum selbstverständlichen Allgemeingut und zur gelebten Praxis einer solchen Diskurskultur geworden ist.

Das bedeutet, dass das geschaffene Wissen und jegliche Geschichte, die sich um dieses Wissen rankt, zwangsläufig versteckte Ängste in sich tragen, was zu einer Verzerrung der Wirklichkeitswahrnehmung und damit zu einer Verminderung des Wahrheitsgehaltes dieses Wissens führt. Wenn wir als Menschen und als Gesellschaft an der Freiheit, an der Wahrheit, an der Liebe orientiert sein wollen, müssen wir bereit sein, den Weg nach Innen zu gehen, müssen wir wieder lernen, unmittelbar wahrzunehmen, zu fühlen, zu erleben. Wie das gehen kann, hat **Patanjali im Yogasutra festgehalten** (<https://www.manova.news/artikel/im-gefangnis-des-ich>).

Gehen wir tief in uns hinein, raus aus der Peripherie mitten in unser Herz, mitten in unser Sein, in unser Bewusst-Sein, ganz unmittelbar, dann ist da nur Liebe! Sie mag sich äußern als ein Gefühl von Dankbarkeit, Freiheit, Freude, Friede, und ihre Qualität ist unmittelbar, bedingungslos, überfließend. Weiter draußen im

„abgetrennten Modus“ unseres Bewusstseins kommt die Angst hinzu. Aus der Angst entstehen alle anderen bedingten Gefühle. Im Grunde genommen gibt es also nur Liebe, und wir verrennen uns, weil wir getrennt sind von unserem wahren Sein, unserer Liebe und unserer Angst.

Um es ganz provokativ zu sagen: Lasse ich mich von meiner Angst leiten, bin ich zur Liebe nicht fähig!

Mir bleibt nur eine Imitation von Liebe, die gerechtfertigt werden kann und muss, und die in der Welt der Spaltung beheimatet ist, im Spannungsfeld von Sympathie und Antipathie.

- Was ich dann Liebe nenne, ist nicht die wahre Liebe.
- Was ich Freude nenne, ist nicht die wahre Freude.
- Was ich Lust nenne, ist nicht die wahre Lust.

Mit dem Sündenfall, der Abtrennung vom Selbst, taucht die Illusion auf und damit die Lüge.

Was bedeutet das für kontroverse Positionen in einem Diskurs? Immerzu kann und sollte ich mich fragen: Was nehme ich gerade in mir wahr, was fühle ich? Sind meine Gefühle unmittelbar und bedingungslos, oder spüre ich den Drang, sie vor mir selbst und anderen rechtfertigen zu müssen? Die Betonung liegt hier auf dem Müssen! Da ist ein innerer Zwang, den ich wahrnehmen kann, wenn ich feiner zu fühlen lerne. Und dieser Zwang kommt aus der Angst, aus dem unbewusst vorhandenen Eingeständnis, dass meine Position nicht wirklich, nicht wahr ist und einer echten Überprüfung nicht standhalten würde. Das Ego behauptet natürlich, dass es wahr ist, und weiß seine Position mit Argumenten zu rechtfertigen.

Welche Gefühle fühle ich also? Und was nehme ich von meinem Gegenüber wahr? Welche Gefühle und welche Qualität des Seins

kann ich dort erkennen? Erkenne ich bei mir oder bei meinem Gegenüber den echten Wunsch und eine Leidenschaft, die Wirklichkeit oder Wahrheit entdecken zu wollen?

Wenn wir feiner zu fühlen lernen, erleben wir zum Beispiel Folgendes:

Ein Mensch kann seine Position vehement verteidigen, und wir spüren dabei, ob dieser Mensch anwesend ist, ob er frei und ungezwungen das gegenwärtige Bewusstseinsfeld, das, was gerade ist, sehen und darüber sprechen kann oder nicht.

Ist dieser Mensch wirklich bei sich, in seinem Sein, so kann er beispielsweise dem anderen ohne Angst vor Angriff und Verurteilung sagen, dieser meide die offene Begegnung und den Austausch der Argumente und verstecke sich hinter seinem Recht auf die eigene Meinung.

Gleichzeitig fordert ein offener Mensch sein Gegenüber dazu auf, auch der andere möge ihm sagen, wenn er seinerseits selbst undurchdringliche Verteidigungslinien der Angst aufgerichtet hat. Erst wenn diese Vereinbarung ehrlich gemeint ist, entsteht Kooperation! Erst dann sind beide Seiten anwesend! Wenn Angst in einer Person da ist, dann wird sie gesehen und zugegeben. Und da ist Verteidigung und Nicht-Verteidigung gleichzeitig, denn da ist keine Getrenntheit mehr, da ist kein „Anderer“, da ist nur ein Tanz der Liebe auf der Suche nach Wahrheit und Erkenntnis.

Weil wir es in unserer Kultur nicht gelernt haben, unser Fühlen so fein einzusetzen und bezüglich der Natur unseres Geistes und unseres Seins nur über Halbwissen verfügen, das von der Angst verfälscht wurde, sind unsere Diskurse so blutleer. Im Sinne der meisten Gutmenschen – die für die Tendenz in unserer Gesellschaft stehen, es im Sinne des Zeitgeistes gut und richtig zu machen – ist jede Meinung gleichwertig, denn es darf auf keinen Fall zur

Dominanz eines Menschen über einen anderen kommen.

Die Spaltung, die erst einmal gar kein Problem ist, wird dann dadurch zementiert, dass aus der Angst heraus, es könne zur Diffamierung von Menschen kommen, zu Kampf statt Kooperation, zu Beherrschung und Manipulation, erst gar nicht leidenschaftlich um die Wahrheit gerungen wird. Für das Ego, identifiziert mit seiner Sichtweise, fühlt sich eine „argumentative Niederlage“ wie Sterben an, ist alles, was im eigenen Ich durch die offene Begegnung mit dem anderen zur Disposition gestellt wird, bedrohlich. Schnell wird alles zu viel, zu unsicher, zu unkontrollierbar.

Es ist von möglicher Verletzung die Rede, und die Angst beherrscht den Diskursraum vollständig.

Natürlich sind auch die persönlichen Begegnungen im Privaten von dieser Dynamik der Angst erfasst!

Machen wir uns also bitte klar: Jede Geschichte mit dem Anspruch auf Wahrheit – auch und heutzutage gerade eine, die aus dem wissenschaftlichen Kontext stammt –, kann durchtränkt sein von Angst, bis sie vollkommen falsch und irreführend geworden ist.

Nehmen wir ein Beispiel:

Es wird immer wieder erzählt, dass unser heutiges Verhältnis zur Angst aus den Jahrhunderttausenden der Menschheitsgeschichte stamme, in der der Mensch als Jäger und Sammler durch die Natur streifte. Regelmäßig sei er großen Gefahren ausgesetzt gewesen, und die Angst habe ihm dazu gedient, vorsichtig zu agieren und im Falle großer Gefahr die Sinne zu schärfen und ihn auf Kampf oder Flucht vorzubereiten. Hätten diese Menschen die Situation überstanden, so hätten sie, wie man es bei Tieren beobachten kann, die Energie körperlich abgeleitet, am Lagerfeuer Geschichten dazu erzählt, den Göttern gedankt und geopfert und dadurch ihr

Nervensystem wieder vollständig entspannt.

Heute sei die Angst auf gleiche Weise in unserem Nervensystem aktiv, weil die evolutionsgeschichtlich älteren Teile unseres Gehirns nicht unterscheiden könnten zwischen tatsächlich lebensbedrohlichen Situationen und alltäglichen Stresssituationen, in denen wir etwas gewinnen oder verlieren können. Wir müssten also auch heute unser Nervensystem beruhigen, und könnten erst dann ohne das alarmierende Bedrohungsgefühl wieder frei denken und fühlen.

Sehr emotionale und kontroverse Diskussionen müssten deshalb im Rahmen von Regeln ablaufen, die dafür sorgen, dass unser Nervensystem nicht übererregt wird. Würde zu schnell diskutiert, könne man sicher sein, dass nur noch aus Kampf- und Fluchtimpulsen heraus agiert würde.

Was, wenn diese Geschichte zumindest so unvollständig ist, dass sie den Kern des Problems im Zusammenhang mit der Angst komplett verfehlt?

Wäre für unsere Urahnen Angst im Sinne einer Übererregung des Nervensystems bei großer Gefahr wirklich so hilfreich gewesen? Hätte es in diesen Situationen zum Überleben nicht Gegenwärtigkeit, geistige Ruhe und Klarheit gebraucht? Wäre die Angst vor dem Tod nicht kontraproduktiv gewesen?

Wir können hier an eine ganz andere Geschichte denken: Diese Menschen könnten noch nicht getrennt gewesen sein, weder von der Natur noch voneinander, noch von ihrem innersten Sein und der Göttlichkeit.

Sie könnten sich noch im sicheren Wissen befunden haben, eine unsterbliche Seele zu sein, und „nur“ deshalb umsichtig und

vorausschauend gehandelt haben, um ihre irdische Existenz und die Integrität ihres Stammes zu bewahren.

Die Angst hätte nur eine dienende Funktion gehabt, hätte aber nicht die Führung übernehmen und zu einer Übererregung führen können. Sie wäre im Kern das, was wir nicht als Angst bezeichnen, sondern mit dem vollkommen aus dem Gebrauch verschwundenen Wort „Ehrfurcht“. Das Leben der Menschen könnte, zumindest für einen bestimmten Zeitraum der Menschheitsgeschichte, geprägt gewesen sein von bedingungsloser Liebe!

Sie hätten uns ein geistiges Erbe hinterlassen, in das wir eintauchen könnten, ohne dass wir es vollkommen neu entdecken müssten. Vielmehr hätte dieses Entdecken mehr die Qualität einer Erinnerung.

Diese Menschen, die es möglicherweise über sehr lange Zeit gegeben haben könnte, hätten durch ihre Ursprünglichkeit und ihre Nähe zur Natur die Spuren gelegt, dass Menschen wie Jesus oder Buddha in ihre Fußstapfen haben treten können.

Der Sündenfall der Bibel würde den Umstand bezeugen, als der Mensch seine Einheit mit dem Göttlichen zugunsten seines eigenen Größenwahns verlassen hat. Der Mensch habe im expliziten Sinn wissen wollen, was nicht zu wissen ist, habe die Welt entzaubern wollen. Seither sei er angewiesen gewesen auf die Kontrolle des Außen mithilfe der Angst.

Welches dieser beiden Erzählungen ist die Schönerer? Kann das überhaupt ein Kriterium sein? Und welche dieser beiden Geschichten klingt plausibler, wenn wir das „System Angst“ auf Basis des „inneren Weges“ betrachten?

Können wir uns klarmachen, welche Welt wir bekommen, je nachdem welcher Kraft wir die Führung überlassen, der Liebe oder

der Angst?

Wofür entscheidest du dich?



Peter Groß, Jahrgang 1960, hatte früh den Wunsch zu wissen, was das hier ist, diese Welt und dieses Ich. Sein erster Verstehensversuch bestand darin, Chemie zu studieren. Eine gesundheitliche Krise noch vor dem 30. Lebensjahr führte dazu, dass er begann, nach Wegen der Selbsterfahrung zu suchen. Er lebte 9 Jahre in einer spirituellen Gemeinschaft im Geist radikaler experimenteller Selbsterforschung. Heute unterstützt er Menschen insbesondere in Gruppen, die eigene Freiheit im Inneren und damit auch die politische Kraft im Menschlichen wiederzuentdecken. Weitere Informationen unter **[kubus-coaching.com](https://www.kubus-coaching.com/)** (<https://www.kubus-coaching.com/>).