

Gudrun Kindermann

Zwischen allen Welten und unbekannt sich selbst

Angst im Leben der sich entwickelnden Seele

Angst ist ein Erregungszustand im Menschen, der sich einstellt, wenn die seelischen Kräfte des Vereinzeln, des Unterscheidens und Abtrennens stärker ausgeprägt sind als die Kräfte von Hingabe, Interesse, des Mitfühlens und Einens. Die Veranlagung liegt im menschlichen Dasein und gehört zu den Grundlagen des sich entwickelnden Ichs.

Sich entfernen aus der Einheit

Von Anbeginn des Menschseins, wie es im Alten Testament ins Bild gebracht wird, auf seine erste Tat sozusagen folgend, zeigen sich Scham und Angst in der menschlichen Seele. Der innere Konflikt zwischen dem Dazugehören durch Gehorchenwollen und dem widersätzlichen Selbsterfahren, Neugierigsein, Fortschreitenwollen, also sich entfernen, erzeugt Scham und Angst. »Ich habe mich versteckt«, sagt Adam (hebr.: der Mensch) zu Gott, »weil ich dich hörte und Angst hatte«. Eva (hebr.: das Leben) hatte den Impuls: Sie nahm die Versuchung auf und bezog Adam in ihre Erfahrung ein. AdamEva haben ihren eigenen Willen in eine neue Richtung gehen lassen; ganz unbedarft, unbewusst – einfach eingesetzt und sich damit in einen Gegensatz zum Vater begeben. Sie sind aus der Eins, der Einheit, in die Zwei getreten, in den Gegensatz oder das Andere. Der Vater vollzieht die Absetzung, indem er sie aus der nun nur noch äußeren Einheit mit ihm (hebr.: die Wonne) wegschickt: Das Schicksal der Selbstwerdung ist eingeleitet. Wo das Leben sich einlässt und vorandrängt, ist ein Bleiben und Gehorchen und Genießen nicht möglich; denn das Leben dringt im Seinsbereich von Raum und Zeit über die Grenzen in unbekannte Zonen voran. Das ist ein Merkmal des Lebens. Und der Mensch ist gerade durch seine göttliche Natur zum Lebendigen, seinem eigenen Willensweg gerufen. Er muss sich selber bewegen, seinen Weg finden. Und hier beginnt als weiteres Merkmal der Vertreibung aus dem Paradies: die Freiheit ein Ich zu werden im Sinne des Schöpfer-seins. Damit steht auch aus, die Beziehung zum Vater neu einzugehen oder zu

verwerfen. Dieses für den gegenwärtigen Verstand vielleicht als Paradox erlebte Kunststück soll bewältigt werden.

AdamEva verstecken sich, sie können diesen inneren Konflikt nicht lösen und ihn andererseits nicht aushalten: Sie haben Angst. Die Verführung oder die Erweckung über die Wahrnehmung und das Denken erfasst den Bereich des eigenen Willenspotentials, des Begehrens – die Eigenwilligkeit und Kraft zur Selbstermächtigung. Dem entgegen steht die liebende Verbundenheit zum Schöpfer und sein ausgesprochenes Verbot. Fürchten sie Gottes Blick auf ihren Zwiespalt? Ist es seine Verurteilung, die sie beschämt? Bereitet das Selbstsein als Selbstermächtigung Scham? Fürchten sie, was kommen wird nach der Ausweisung aus dem Paradies (hebr.: der Wonne), auf dem Weg zur Ichwerdung? Fürchten sie die Trennung vom Schöpfer? Fürchten sie die Eigenständigkeit, das Selbstsein?

In Unwissenheit entfernten sie sich von Gott und die Verstrickung der Seele hat ihren Anfang genommen: Angst, sich verstecken, Verleugnung, Schuldzuweisungen. Verbunden mit Strafen, Abweisungen, Prüfungen bildet sich Antipathie in allen Ausprägungen von »den Blick senken« bis zum Hass. Die Absonderung, Trennung vom Schöpfer ist ein Hinausgeschicktwerden aus dem Geistreiche in die Materie mit ihren Gesetzen von Zeit und Raum, in die Materie mit ihrer Berechenbarkeit, Gesetzmäßigkeit, Notwendigkeit. Hier nur kann der Mensch von dem Seinszustand der All-Einheit zu einem wachen Selbstbewusstsein und der Entfaltung seiner potenziell freien Intelligenz und seines potenziell freien Willens kommen. Aber noch weiß er darüber nichts, ist nur hineingestellt in die Verhältnisse, in die materielle Welt und kennt nicht die Regeln. Er muss sein Seelisches bilden, um sein Geistiges zu finden. Das Ich muss sich im Kräftespiel des irdischen Daseins behaupten und sich zugehörig machen – es muss kompetent werden. Dies ist die Herausbildung eines gesteigerten, also geistigen Bewusstseins. Zunächst verläuft diese Entwicklung fern der Heimat sozusagen, wie im tiefsten Eismeer. Und die Verbindung zu Gott wird immer dünner.

Dass dieses Werden der menschlichen Seele mit dem Wideretzlichen in der geistigen Welt verflochten ist, bildet die besondere Entwicklungssituation des Menschen auf dem Weg vom Geschöpf zur Individualität: Meine Seele ist der Ort ihres Zusammentreffens! Die Schlange ist mit mir aus dem Paradies

Ins Leben geworfen

verbannt, ist in die Materie gestellt, in der Entwicklung stattfinden kann. Ich lebe mit ihr und ihrem Kompagnon und mit Gott und mit mir, so lang ich in der natürlichen unbewussten Lebensführung bin. Wenn ich erwachte aus diesem Unbewusstsein, würde ich dann nicht in einen Abgrund stürzen wie eine Schlafwandlerin vom Dachfirst, wenn sie erkennt, wo sie steht? Zunächst schein ich ja durch das Eingebundensein in meine Zeit und ihre Gepflogenheiten auf einem gangbaren Weg zu sein – jedenfalls sitzt man im gleichen Boot und die Ereignisse geschehen. Die irdische Zeit hält eine immerwährende Vorwärtsbewegung im Gange, auf der auch die persönliche Entwicklung in die Zukunft getragen wird. – So etwa mag das erwachende Selbstbewusstsein sich in seiner Lebenssituation empfinden. Es ahnt vielleicht, dass auch im eigenen Inneren Gefahren beachtet werden müssen. Ein Schritt zu weit nach rechts oder links, ein Verlust der Balance, lässt mich mit den Wirkungen der Einseitigkeit lange kämpfen, bis ich wieder im Gleichgewicht, in der Aufrechte der Mitte ankomme. Angst kann als Regulativ gesehen werden, wenn die Mitte verfehlt wird.

Schon das kleine Kind, etwa im dritten Lebensjahr, kann sich in unserer Zeit in der Doppelbindung zum Gebot einerseits und zu sich selbst andererseits empfinden. Angestiftet vom eigenen Begehren oder vielleicht einem seiner Geschwister steigt es auf den Schrank, die verborgenen Süßigkeiten zu erlangen. Die Tat ist geführt von der Zielvorstellung – voller Geschicklichkeit und Mut. Hinterher erst kommt die innere Urteilsgeste und damit die Spannung in der Seele, die in einen Konflikt geraten ist. Angst setzt ein.

Angst ist ein unangenehmer Affekt. In dem Moment, da ich die Möglichkeit in Erwägung ziehe, einen Schritt zu tun, taucht sie auf. Dabei ist dieser »Moment« nicht als zeitliche Dimension gemeint. Sondern dadurch, dass das Wollen in Bewegung kommt und von einem quasi sicheren Ort, einem Gefühl aufgehoben zu sein, ins Unbekannte, Ungewisse sich richtet. Noch dringt es nicht voran, es spürt erst die Möglichkeit. Unsicherheit kommt auf, vielleicht das Gefühl bedroht zu sein. Geborgensein bedeutet eine Gewähr zum Leben. Man ist angenommen und gehört dazu. Es ist Schutz da und ich werde gesehen, genährt und versorgt. Wird mir vielleicht dieses Angenommensein, Dazugehören entzogen, wenn ich vorwärts dringe? Werde ich verlassen, ausgestoßen, isoliert? Kann ich dem Ungewissen standhalten? Bleibe ich ich selbst? Die inne-

ren Haltepunkte – Wahrnehmung, Beurteilung, Gewissheiten – , sie können außer Kraft gesetzt sein. Das kann einen körperlich erfassen: Erröten, Zittern, Schwitzen, Schwindel, Herzklopfen, Magendruck – was die Fähigkeit zur Selbststeuerung stark beeinträchtigen kann.

Eine solche Situation erlebte ich vor Jahren: Nachts im Zelt auf freier Flur erwache ich ohne zu erfassen wodurch. Aber das ist in dieser Situation nicht außergewöhnlich. Ich schaue in die helle Sommernacht: Da glüht über dem Horizont ein Punkt. In der Müdigkeit schwerfällig brauche ich etwas Zeit, bis ich ihn fixieren kann. Ein roter Punkt am Horizont, gerade über den Gräsern, zwischen den Büschen. Glimmt er nicht? Leuchtet er nicht heller auf und ebbt wieder ab? Nun steht er weiter rechts – oder doch nicht? Ich rieche Zigarettenrauch und mein Herz klopft rasend. Wir schauen zu zweit ganz heimlich jetzt aus dem Zelt und ergreifen eine Waffe, schmieden Rettungspläne, versuchen zu verstehen, was eigentlich los ist. Zu zweit haben wir lange gebraucht, um aus der Angst wieder aufzutauchen und den sommerlichen Mars am südlichen Nachthimmel zu konstatieren.

In der Angst ist eine absolut erscheinende Gegenwart hergestellt, als gäbe es kein Nachher und kein Vorangegangenes. Solitär und unverrückbar steht das Bedrohliche vor dem Erleben oder vielleicht besser: im Erleben, wenn mich die Angst besetzt hat. Meine innere Bewegungsfähigkeit ist herabgesetzt. Vielleicht kann ich – eher unbewusst oder instinktiv – innerlich ein bisschen »weggucken«. Ich gehe sozusagen über den konkreten Inhalt hinweg, katapultiere mich ein wenig aus mir selber heraus und ergreife so das sinnlich Erfassbare nicht voll. Mein Zugriff ist unentschlossen, lässig. Zunächst mag das eine Weile Ruhe im Herzen halten. Aber inzwischen hat sich in dem »verlassenen Haus« die ganze Gesellschaft des Affektes eingestaltet und ihr eigenes Leben entfaltet. Mit jedem kleinen Geräusch, jeder Bewegung im Raum, mit jedem Lichteffekt erschreckt mich die Angst und jagt mich von einem Sinneseindruck zum anderen, sich dabei gespensterhaft steigernd. Die äußere Realität der Erscheinungen wird verzerrt; ich erlebe sie in einem anderen Verständnisrahmen, etwa aus dem Erlebnisradius des kleinen Kindes, das ich einmal war. Flucht oder Rückzug? Damit würde ein weiteres Aufflammen der Angst und eine Ausweitung ihres Einflussbereiches entstehen.

Im verlassenen Haus

Nur ein Standhalten, ein Hinschauen bis zum Erkennen kann Einhalt gebieten. Das Ich muss Stellung einnehmen und in seine Funktionen treten: die Realität prüfen, Impulse regulieren oder auch tolerieren, aushalten, und es muss urteilen. Ist die Angst im Bereich des sympathischen Kräftespiels der Seele angesiedelt, zeigen sich entsprechend aufgebauschte, flüchtige Formen. Die Angst aus dem antipathischen Bereich trägt Verhärtung, Stagnation, Kälte an sich.

Wir beziehen uns hier auf normale Angst. Das Gefühl der Angst gibt es in vielen Zusammenhängen und es lässt sich auf unterscheidbare Wurzeln hin verfolgen. So liegen bei dem dreijährigen Kinde längst viele Keimpunkte von Angst bereit, vor allem aus dem Erleben von Getrenntsein, von dem sich zunächst in All-Einheit mit der Mutter erlebten Seinsgefühl. Getrenntsein, Bedrohtsein in der eigenen Existenz, Verlassensein – verbunden mit körperlichen Missempfindungen – rufen Angst in der Seele hervor. Angst vor Bedrohung des eigenen Daseins – von außen oder auch von innen, von den eigenen Seelenkräften. Solche Grundängste können das Selbsterleben schon im Aufleuchten der ersten Eigenaktivitäten einschränken und das Verhältnis des sich aufrichtenden Ich zur Welt und zu sich selbst verzerren. Übermächtig erlebte Bedrohung kann Ängste hervorrufen, die das eigene Wollen lähmen. Das ruft weitere Gefühle wie etwa Scham oder Aggressionen auf den Plan. Selbst aus vorgeburtlicher, embryonaler Lebenszeit können diese Bedrohungen stammen.

Dies deutet an, woher sich das Ich sein individuelles Seelenkleid bildet. Und wie das etwa fünfjährige Kind, das Fahrradfahren übt, dann die gerade schon überwundene Angst wieder überfällt, wodurch es sein Gleichgewicht verliert, wenn es bemerkt, dass der Vater gar nicht mehr stützend anfasst, so ist das Bewusstsein dem sich emanzipierenden Ich ein wichtiger Führer im Umgang mit der Angst. In dem Maße, in dem das Ich aktiv ist, sich Orientierung verschafft, innere Impulse kontrolliert, Affekte ausgleicht, Spannungen toleriert, hält Angst sich untergeordnet. Das Dunkel von nicht zuzuordnenden Eindrücken lässt Unsicherheiten entstehen und aus nicht beherrschten Bereichen drängen Ahnungen ins Bewusstsein – Fantasie und verdrängte Relikte unerledigter Erlebnisse. Kann das Ich nicht zugreifen – ist es zu schwach, zieht es sich quasi zurück –, dann kann die Angst den freien Innenraum einnehmen und sich ausbreiten. Sie nimmt dann eine Eigendynamik an, die in

der Seele ihr Feld hat und bis ins Körperliche wirkt. Wo die Angst das Feld beherrscht (was dem bewussten Erleben durchaus verborgen sein kann), ist die Weiterentwicklung von Ichkräften verhindert. Es sind vielfältige Angstansätze, die unbewusst bleiben und erst, wenn sie durch innere oder äußere Ereignisse angestoßen werden, erwachen: Ängste vor Trennung oder Verlust, Beschämungsängste, Angst in Schuld geraten zu sein, Angst vor Kontrollverlust, vor Zurückweisung, Angst vor Beschädigung im körperlichen oder seelischen Sein. – Hier wollen wir nicht weiter auf traumatische, neurotische oder psychotische Angstformen eingehen, die situativ oder chronisch auftreten können, sondern die Angst im Zusammenhang mit dem Werdeprozess der Individualität verfolgen. Dazu zählen sehr tiefe Beunruhigungen und Ängste, die mit dem Schicksal, der Evolution, den Gegenschöpfungen zusammenhängen.

Die Beispiele zeigen, was die Angst bewirkt: Selbstzweifel, Illusion und Irrtum im Wahrnehmen und Denken, Aus-dem-Gleichgewicht-fallen. Hier gehen wir von alltäglichen persönlichen Erfahrungen aus. Wie aber spiegeln sich Angst und Selbsterleben im gesellschaftlichen Leben? Wenn wir die Angst als ein Movens verstehen, das einer Stagnation, einer Fehlentwicklung oder Selbstverfehlung Halt gebietet, dem Schmerz im Körperlichen vergleichbar, könnten wir sie als Korrektiv im unbewussten Selbstheilungsprozess begreifen. Es wäre auf sie zu achten, ihr nachzulauschen, um sich zu korrigieren, um von innen an sich zu arbeiten. Werden Ängste aber über den Gesellschaftsprozess abgeleitet, also außen bearbeitet, entstehen neue Dynamiken, die von den echten Ängsten zu unterscheiden sind. Die persönlichen Ängste können da ansteckend wirken und sich potenzieren. Die Verlockung sie außen statt innen zu bearbeiten, ist in manchen Gesellschaften groß. Und da aggressives Verhalten Angst reduzieren kann, wird selbst in unserer Zeit ja über provozierte und kultivierte massenhafte Angst Rechtfertigung und Zustimmung zu Kriegen hergestellt. Im gesellschaftlichen Umgang mit den privaten Ängsten werden diese weniger integrierend als eher abwehrend, verleugnend behandelt. Persönlichkeiten, die sich als stark präsentieren, die man als machtvoll fantasieren kann, werden, auch wenn sie hinter den humanen Geboten oder menschenwürdigen Konzepten zurückbleiben, bejubelt, unterstützt und legitimiert. Wird dadurch die persönliche Angst bearbeitet? Bin ich

Leben im Abgrund