



## **Die Chance der Angst**

### **1. Angst**

Angst oder Furcht sind menschliche Gefühle und normale Reaktionen auf Bedrohungen unseres Lebens und seiner Bedingungen. Aufgrund ihrer nicht kontrolliert entstehenden Stresssymptome, wie erhöhte Aufmerksamkeit, stärkere Muskelspannung, schnellere Herzfrequenz usw. werden sie als negativ empfunden. Diese Reaktionen aktivieren jedoch den Körper und ermöglichen es uns so in gefährlichen Situationen schnell und adäquat zu handeln. Aus der Evolution der Menschheitsgeschichte sind sie uns als Überlebensinstinkt für den Einzelnen und für unsere Spezies mitgegeben. Bei einer Bedrohung befähigen sie uns ohne vorher nachdenken, reflektieren und bewerten zu müssen schnellstmöglich mit Flucht, Angriff oder sich tot stellen reagieren zu können. Angst ist das begleitende Gefühl zu diesen physischen Abwehrmechanismen, die ohne unser bewusstes Zutun ablaufen. In bedrohlichen Situationen sorgen sie für unser persönliches Überleben und tun es auch heute noch. Sie verschaffen uns schnelle, Existenz sichernde Handlungsmöglichkeiten, die durch unsere im Vergleich dazu relativ langsamen intellektuellen Analyseprozesse nicht verzögert werden.

### **2. Angst aus unterschiedlichen professionellen Haltungen**

In medizinischen und psychologischen Fachsprachen werden Angst

und Furcht voneinander differenziert. Furcht wird als gerichtet, real und objektbezogen beschrieben, Angst hingegen als unbegründet und diffus. So wird von Furcht vor Krankheit, Tod oder auch vor dem Fliegen gesprochen. Fahrstühle, große Plätze, andere Menschen usw. lösen nach dieser Einteilung hingegen Angst aus.

In Religionen wird die Angst häufig dem Glauben gegenüber gestellt. Wer Angst hat, dessen Glaube ist erschüttert oder nicht tief genug. Wobei sich dabei der Glaube mit dem Vertrauen in eine göttliche Instanz verbindet oder mit ihm gleich zu setzen ist. Auf mystischer und esoterischer Ebene ist die Liebe der Gegenpart zur Angst. Wer sich in der ungebundenen, ungerichteten Liebe befindet, ist von jeglicher Angst als irdische Erscheinung befreit.

Angst und Liebe werden in der Spiritualität oft als die Grundkräfte gesehen und beschrieben. Grundkraft meint, dass sich alle anderen Daseinszustände auf diese zurück führen lassen. Die Angst ist die Kraft, die uns vorsichtig sein lässt, die uns schützt, uns zum Hadern bringt und die uns vor dem Leben verschließt, sie verbindet sich letztendlich mit dem Tod und symbolisiert ihn. Die Liebe hingegen ist die Kraft der Öffnung, des sich Einlassens und des Vertrauens, sie steht für das Leben.

Nach philosophischen Ideen bedarf es für das Vertrauen (hier als Synonym für die Liebe und das Leben) keiner Begründung, es ist uns mit der Geburt auf den Weg gegeben. Das Misstrauen (das mit der Angst und dem Tod korreliert) hingegen braucht für seine Existenz die Erfahrung, und speist sich daher folglich aus der Erinnerung an eine negativ empfundene Vergangenheit.

### **3. Furcht und Angst**

Die oben beschriebene Abgrenzung zwischen Furcht und Angst in der medizinischen Fachsprache ist die eines Beobachters aus einer Metaposition. Für den Betroffenen ist eine derartige Unterscheidung irrelevant, da sie in seinem Empfinden nicht stattfindet. Diese Differenzierung ist für eine Bearbeitung der Ängste und persönliche Entwicklung sogar eher hinderlich. Die Gefühle werden als nicht normal und krank beschrieben und der Betroffene häufig stigmatisiert. Die damit einhergehende Aus- und Abgrenzung lässt bei den meisten Menschen eher die Motivation und Energie zur Veränderung sinken, als dass sie sich nützlich auswirkt. Mit dem Begriff der Krankheit verbindet sich außerdem oft die Abgabe der Kompetenz zur Veränderung und Heilung an einen Fachmann (Therapeuten, Psychologen, Arzt etc.), was den Ohnmachtscharakter der Angst nochmals verstärkt.

Für mich liegt eine Abgrenzung in dem fließenden Übergang zwischen Angst als natürlicher und lebenserhaltender Kraft und Angst als Symptom und Auswirkung traumatischer Geschehnisse, die die Lebensqualität dauerhaft einschränkt. Beide Gefühle, die oben als Angst oder Furcht abgegrenzt werden, können je nach den Bedingungen des Betroffenen lebenserhaltend oder lebensbedrohend sein. In diesem Sprachgebrauch verstehe ich Angst als Ergebnis einer nicht verarbeiteten und somit dissoziierten Furcht. Oder andersherum ausgedrückt: Ursache einer einschränkenden, nicht gerichtet und unreal erscheinenden Angst ist wahrscheinlich immer eine sehr verständliche und nachvollziehbare Furcht aus der Vergangenheit.

Die Abgrenzung oder der Unterschied liegt also aus meiner Sicht im Auslöser des Gefühls. Furcht wird durch ein physisches Ereignis ausgelöst. Angst hingegen begründet sich in persönlichen Erfahrungen, den psychischen Bewertungen die durch das physische

Ereignis aktiviert werden.

Angst ist insofern die psychische Analogie zur eher körperlichen Furcht. Sie aktiviert neben den psychischen Abwehrmechanismen auch die physischen. Da sie sich mit den gleichen physiologischen Reaktionen verbindet wie die Furcht ist sie schwer von ihr abzugrenzen. Sie wird aus unserer Innerlichkeit gespeist, aus dem was wir, meist unbewusst, aufgrund unserer Erfahrungen über die gegebenen Situationen empfinden und wie wir sie bewerten.

#### **4. Entstehen und wachsen von Angst**

Angst entsteht durch nicht integrierte Furcht. Die Aktivierung des Körpers in der mit Furcht besetzten Situation verstärkt die Aufmerksamkeit und Aufnahmefähigkeit des Betroffenen. Mit allen Sinnen wird detailliert und bis in kleinste Nebensächlichkeiten wahrgenommen. Diese Erfahrungsmuster werden körperlich und geistig abgespeichert. Jeder kennt wohl die detailreichen und ewig erscheinenden Erinnerungen an irgendwelche Schrecksekunden. Werden in der Folgezeit die Ereignisse nicht als ein Teil der persönlichen Lebensgeschichte in die bisherige Erfahrungswelt integriert, können sich diese Muster nicht in übergeordnete auflösen.

Unsere körperlich und geistig abgespeicherten Erfahrungen bestehen aus Netzwerken von Reizen und Assoziationen. Egal ob Personen, Dinge, Begriffe oder Situationen, jede Erscheinung ist in unseren Erfahrungen und Erinnerungen mit unzähligen anderen, vorangegangenen verknüpft. Über alle Sinneskanäle nehmen wir ständig mannigfache Informationen auf, die auf das Raster unserer bisherigen Erfahrungen fallen und dementsprechend bewertet und eingeordnet werden. Dies geschieht zum überwiegenden Teil nicht bewusst. Durch bestimmte Schlüsselreize in diesen permanent ablaufenden Assoziationsketten übertragen und adaptieren wir

unsere Erfahrungs- und Verhaltensmuster der Furcht als Angst auf die aktuellen Geschehnisse. Das schließt die damit verbundenen Gefühle und die zugehörigen körperlichen Symptome ein.

Als abgetrennte Erlebnisse bleiben die nicht integrierten außerhalb der persönlichen Lebensgeschichte bestehen. In den aus allen Sinneskanälen gespeicherten Reizen gibt es unzählige potentielle Anknüpfungspunkte, um die Muster wieder zu reaktivieren. Durch die Trigger (Schlüsselreize) werden so in eigentlich ungefährlichen Situationen die Angstgefühle aus dem traumatisierenden Geschehen reaktiviert und verbinden sich dabei auch noch mit dem Muster der aktuellen Situation. So entsteht Angst mit den gleichen physiologischen Auswirkungen wie bei der Furcht, ohne das eine wirkliche Bedrohung zugrunde liegt. Unsere psychischen Abwehrmechanismen (wie Verdrängung, Regression, Vermeidung etc.) gegenüber der ursprünglich belastenden Situation lassen uns dabei nicht den ursächlichen Zusammenhang mit dieser erkennen. Die empfundene Angst wird nur und unmittelbar mit der derzeitigen Situation gesehen und verbunden. In diesem Kontext erscheint die Angst dem Betroffenen unangebracht und nicht angemessen. Dies sorgt für weitere Verunsicherung und Stärkung der Angst.

Im Lauf der Zeit können immer mehr einzelne unterschiedliche Reize mit dem Gefühl der Angst verknüpft werden. Diese wächst und stabilisiert sich damit kontinuierlich. Die Chance, dass Ereignisse, Dinge, Personen, Details usw. bedrohlich erscheinen und mit Angst besetzt sind wird größer. Die ursächlichen Zusammenhänge werden mit der Zeit immer schwerer erkennbar, die Ängste erscheinen immer weniger gerichtet, real und objektbezogen.

In der Angst wird allerdings nicht mehr unser Leben bedroht, sondern lediglich unsere Bilder und Ideen vom und über das Leben. Wir sind in unserer physischen, lebendigen Existenz nicht wirklich gefährdet,

nur unsere Vorstellungen von dieser und insbesondere über unsere emotionalen Verfassung geraten ins Wanken.

## **5. Selbsterhaltungskräfte der Angst**

Angst hängt nur mittelbar mit äußeren Situationen zusammen. Sind diese durchgestanden, ist die Angst noch lange nicht bewältigt, be- und verarbeitet. Habe ich Angst vor dem Fliegen, werde ich beim Start Angst vor dem Start haben, anschließend vor dem Flug, danach vor der Landung, um dann schon voller Angst an den Rückflug zu denken. Die Angst produziert sofort ein nächstes *vor*, nachdem dieses *vor* passiert ist. Sobald die Angst besetzte Situation vorüber ist, zeichnet sich die nächste ab.

Aus meiner Angst heraus werde ich in dem Stock am Boden die Schlange sehen. Ich werde aus Angst vor dem Alleinsein mich mit Menschen einlassen, die mich bald wieder verlassen. Die Angst sorgt so für ihr Überleben und für ihr Gesehen werden und schafft genau die Situationen, vor der die Angst besteht. Sie wird sich so lange reinszenieren, bis die ursächlichen Zusammenhänge hergestellt und das ursprüngliche Gefühl gelebt und zu seiner Anerkennung gekommen ist.

Sowohl die Ideen und Gedankenkonstrukte über das Dasein, als auch die daraus resultierende Angst um diese Wünsche und Hoffnungen hindern uns häufig daran das Leben so wahrzunehmen wie es in seiner tatsächlichen Wirklichkeit ist. Ganz im Gegenteil lenkt die Angst unsere Aufmerksamkeit immer wieder von der Wirklichkeit und von den Angst schaffenden Strukturen weg hin zu deren Inhalten, den Vor-stellungen einer erschreckenden Zukunft. Einerseits schützen wir uns damit vor überwältigenden, emotional nicht zu verarbeitenden Erfahrungen und andererseits wird so die Existenz und Macht der Angst gerechtfertigt, gesichert und ausgebaut.

## 6. Angst als Pseudo-Gefühl

Angst vernebelt, sie lässt sich nicht greifen, weil sie im wesentlichen nicht aus dem Hier und Jetzt entsteht, sondern sich aus dem gedanklichen Konstrukt von Vergangenem und einer phantasierten Zukunft kreiert. Es ist immer eine Angst *vor* etwas, die sich aus Erinnerungen negativ bewerteter Situationen oder Geschehnissen speist.

In dem Moment, wo die Angst besetzte Situation eintritt, gibt es eigentlich keine Angst mehr. Dann tritt ein anderes Gefühl, wie z.B. Trauer, Schmerz oder Wut an deren Stelle, wenn wir dieser Emotion Platz und Existenzberechtigung durch unser Bewusstsein und unsere Achtsamkeit einräumen. Die Angst ist also eigentlich nicht die Angst vor einem physischen Ereignis, sondern die vor einem Gefühlszustand, der uns aufgrund unserer Erfahrung als unaushaltbar, nicht annehmbar erscheint. Die Angst lebt von Bewertungen der Vergangenheit und sie ist immer auf die Zukunft gerichtet. Wenn ich ganz im Hier und Jetzt präsent bin, wenn ich mich nicht von Vergangenheit und Zukunft beeinflussen lasse, kann sie letztlich nicht bestehen.

Angst ist insofern ein Pseudo-Gefühl, was sich vor andere Gefühle schiebt. Hinter der Angst steckt meist eine Begebenheit, ein traumatisches Erlebnis. Dieses war zum Zeitpunkt seiner Entstehung nicht in den Lebensfluss einzuordnen und die damit einher gegangenen Gefühle waren zu überfordernd, um sie zuzulassen. Daher macht es Sinn, sich die Angst genau anzuschauen, ohne sich von ihr fangen zu lassen.

## **7. Angst als stabilisierende und verändernde Kraft**

Angst ist ein fester und durchaus auch bestimmender Bestandteil unseres Lebens. So wie die Furcht uns das Schutzprogramm bei physischen Gefahren anzeigt, so weist das Gefühl der Angst uns auf psychische hin. Es ist Teil des psychischen Immunsystems, das uns unempfindlich gegenüber Erlebnissen und Erfahrungen macht, die uns zur Zeit ihres Geschehens überfordern würden. Sie ist die Abwehr dessen, was den Rahmen unserer derzeitigen, insbesondere der emotionalen Bewältigungs- und Integrationsmöglichkeiten sprengen würde. Die Angst ist insofern eine konservative, stabilisierende Kraft, die uns schützt und sichert.

Auf der anderen Seite werden viele unserer Wünsche und Handlungen wohl durch sie bewusst oder unbewusst zumindest mit motiviert. Sie ist so auch immer eine progressiv treibende Kraft, die uns auf unserem Weg voran bringt. Der Wunsch nach Veränderung kann dabei in zwei grundsätzlich unterschiedliche Richtungen gehen. Das Hauptmotiv kann entweder in einer weg-von- oder in einer hin-zu-Haltung liegen. Darin steckt die bekannte Metapher vom halb leeren, bzw. halb vollen Glas. Auf beiden Wegen entstehen dabei die Energien zur Veränderung. Aus dem Leidensdruck eines Mangelgefühls oder dem Empfinden von Unvollständigkeit will ich weg von dem was gerade ist.

Durch den vermeidenden und verneinenden Charakter der weg-von-Motivation bleibt eine Zielsetzung dabei allerdings im Nebel der Angst unklar. Sie liegt im Ausweichen vor einem Zustand oder einer Situation. Es ist eine Negativ-Motivation, ein Ziel wird nicht formuliert. Die fehlende Festlegung verschafft einem viele Fluchtmöglichkeiten; alles bis auf die Angst besetzte Position ist offen. Andererseits ist man durch die Abwesenheit einer Positionierung für sich selbst und andere nicht mehr richtig greifbar. Man ist nicht einzuordnen, nicht



fassbar und nicht präsent. Auch für uns selbst sind wir nicht positioniert, was wiederum Unsicherheit schafft, die unweigerlich zu vermehrter Angst führt.

Das heißt im Umkehrschluss nicht, dass bei klar definierten Zielen Angst nicht vorhanden oder vermindert ist. Auch in einer (vermeintlich) klaren Positionierung kann in der Vermeidung des Gegenteils oder einer Alternative Angst das Motiv sein. Sie ist dann allerdings noch verdeckter, vernebelter und unbewusster.

In der hin-zu Motivation hingegen muss die Angst nicht versteckt werden oder sich verstecken. Sie ist das Ergebnis einer Vergangenheit und der Ausgangspunkt im Hier und Jetzt zum Kreieren einer Zukunft. Als Antrieb zur Entwicklung wird sie automatisch auch mit einer positiven Konnotation wahr- und angenommen. In ihrer Annahme steckt der erste Schritt zu ihrer Wandlung und Integration.

Angst ist gleichzeitig Schutz, Barrikade vor den traumatischen Gefühlen, als auch der Hinweis auf sie. Sie löst sich nach der durchgestandenen Angst besetzten Situation nicht einfach auf, sondern reproduziert sich. Der Fokus in der Betrachtung des Betroffenen liegt dabei meist auf den physischen Geschehnissen, die allerdings weitgehend außerhalb seiner Beeinflussbarkeit liegen. Es wird also wieder Ohnmacht, Fremdbestimmung und damit potentiell traumatisierendes empfunden. Wird der Blick hingegen nach innen auf die Verbindungen zu den ursächlichen Situationen der Vergangenheit ausgerichtet, werden nützliche Hinweise sichtbar, die zur Betrachtung und zur Annahme der in der Angst verborgenen Gefühle führen. In diesen geht es dann auch immer um Ohnmacht, doch in ihrer Beachtung liegt der erste Schritt aus ihnen heraus. Was ich beachte und beobachte, dem gegenüber kann ich mich verhalten und positionieren. Was ich sehe und mir anschau, das setze ich in

Beziehung zu mir. Wie ich mich verhalte und positioniere bestimme ich selbst, dieses sind Möglichkeiten, die in meiner Eigenmächtigkeit und Kontrolle liegen.

## **8. Angst und Ohnmacht als Chance**

Die Angst bringt uns an die Grenze dessen, was wir unter unserer Kontrolle wännen. Sie zeigt uns das Ende unserer Macht, sie macht uns die Kehrseite der Idee der Selbstbestimmung deutlich. Hier merken wir, dass wir unser Leben nicht, oder nur sehr bedingt in unseren Händen halten. Im Erkennen, Zulassen und Akzeptieren dieses Gefühls und der darin enthaltenden Grenze kann deren Überwindung geschehen. Wenn die Angst am stärksten ist, ist die Aufgabe nah. Aufgeben heißt „ich weiß nicht mehr weiter, ich kann nichts mehr tun, ich kann nur noch geschehen lassen“. Es ist das Aufgeben des Egos mit seinen Vorstellungen von Kontrolle, Macht und Bestimmbarkeit. Es ist das Loslassen der Vorstellungen wie das Leben zu sein hat, zugunsten der Wahrnehmung wie das Leben wirklich ist. Nach oder hinter dieser Aufgabe sind wir nicht nichtexistent oder tot oder handeln nicht mehr, was unsere Angst uns immer wieder versucht glaubhaft zu machen. Das Leben, unser Leben geht weiter oder fängt vielleicht erst an.

Aufgeben kann aus zwei grundlegend unterschiedlichen Haltungen passieren. Einerseits kann es ein sich aufgeben im Leiden sein. Darin steckt die Verneinung und Ablehnung des dargebotenen, man bleibt sozusagen vor dem Tor der (intellektuell widersprüchlichen) Wahrheit. Andererseits kann es das Aufgeben der Vorstellungen über das Leben sein. Das beinhaltet das Aufgehen in der gegebenen Situation mit all seinen Möglichkeiten. Dies ist das uneingeschränkte Ja zur Wirklichkeit, zum lebendigen Hier und Jetzt. Sie ist das Durchschreiten des Tors.

Im Loslassen unserer Ideen wie das Leben zu sein hat steckt die

Chance, dass es in seiner unendlichen Vielfalt und seiner ganzen Pracht da sein darf und wir es auch so sehen, so wahrnehmen und erleben können. Der existentielle Unterschied im Umgang mit Gefühlen ist der zwischen der Identifikation mit ihnen oder ihrer Integration mit Hilfe der achtsamen Betrachtung.

## **9. Identifikation mit der Angst**

In der Identifikation mit einem Gefühl werde ich zu diesem oder besser: dieses wird zu mir. Das heißt das Gefühl und ich sind eins. In der Identifikation mit „negativen“ Gefühlen möchte ich diese loswerden, in der mit „positiven“ möchte ich sie festhalten. In beiden Fällen bin ich nicht eins mit dem beständigen Wandel und der Vielfalt meines Lebens und dementsprechend nicht präsent.

Es ergibt sich ein innerer Kampf zwischen dem, was ist und dem wie es sein soll. Es gibt einen Persönlichkeitsanteil, der das Gefühl wahrnimmt und einen anderen, der es je nach Bewertung festhalten oder loswerden will. Der Kampf zwischen diesen kann nicht gewonnen werden, da er sich gegen sich selbst richtet. Gleichzeitig bindet er immense Energien, die nicht mehr für eine Entwicklung aus der belastenden Situation zur Verfügung stehen. Es tritt eine Lähmung ein, die einem sich tot stellen entspricht. In der Patt-Situation der inneren Auseinandersetzung gibt es kein vor und kein zurück.

Sich mit der Angst zu identifizieren, gibt ihr nur weitere Nahrung zum Überleben. Sie nimmt sich so immer mehr Raum und vergrößert sich zum Absoluten, neben dem nichts anderes mehr Bestand hat. Angst ist nicht mehr sicht- und spürbar, wenn sie groß genug ist, da sie in der Identifikation mit ihr keinen Raum mehr neben sich lässt, von dem aus sie zu sehen, zu betrachten wäre. Ich kann nicht mehr sehen, dass es auch in dieser Emotion ganz viel gibt was über sie hinaus

geht.

Meistens vergeht auch bei der Identifikation irgendwann und irgendwie das unangenehme Gefühl. Jedoch wird dieses dann den veränderten Umständen zugeordnet und liegt so außerhalb der Eigenmächtigkeit. Der Betroffene erlebt sich als fremd bestimmt und abhängig. Dies begünstigt wieder das Gefühl von Ohnmacht und Angst.

## **10. Achtsamkeit und Integration der Angst**

Die Angst, wie andere „negative“ und auch „positive“ Gefühle sollten uns nicht beherrschen. Der effektivste Umgang mit der Angst ist, sie sein zu lassen. Und das im doppelten Wortsinn: sie darf sein und ich schenke ihr keine unnötige, überbewertende Beachtung.

In der achtsamen Betrachtung wird das Gefühl und die bewusste Wahrnehmung des selbigen nebeneinander gestellt. Dieser Blick bietet die Möglichkeit weniger beeinflusst von dem Ausgangsgefühl zu sein und unabhängig neben diesem zu stehen. Das Gefühl kann quasi von außen betrachtet werden und es gibt ein Selbst, welches nicht nur das Gefühl ist sondern auch dessen Beobachter. Es kann in seinen Einzelheiten (Kontext verkleinernd) und/oder in seinem Umfeld (Kontext vergrößernd) beobachtet werden.

Die Angst wohlwollend, nicht anhaftend und tief zu beachten lässt uns sie und uns kennen lernen. Wenn wir sie tief genug anschauen, können wir ihre Zusammensetzung und die verursachenden Bedingungen erkennen. Wir sehen wo sie herkommt, welche Faktoren sie auslöst und welche persönlichen Mangelgedanken dahinter stecken. Durch dieses achtsame Betrachten können wir die Angst aus ihrem Nebel holen und im Nachspüren unsere Denk- und Handlungsmuster erkennen, die zu ihr führen. Die vergangenen

Erfahrungen mit den ursprünglichen Gefühlen, die der Angst zugrunde liegen, werden uns bewusster und in diesem Prozess als Teil unseres Selbst integriert.

Je besser wir sie kennen, ihre Kontexte und Hintergründe wahrnehmen, umso hilfreicher ist sie, uns selbst zu erkennen und zu verstehen. Außerdem wird ihre Angriffsfläche kleiner und unsere Selbstbestimmung immer größer. So gibt es Möglichkeiten die Momente zu entdecken, in denen die Angst geschwächt oder gar nicht da ist. Diesen Achtsamkeit zu schenken verhindert, dass sich die Angst weiter vergrößert und stärkt die Bereiche neben der Angst. Dann gibt es im Bewusstsein, in der Achtsamkeit, nicht mehr nur die 100 %ige Angst, sondern sie wird dementsprechend und zunehmend weniger.

In der Integration der zuvor abgespaltenen Gefühle und Erfahrungen können wir Heil und Ganz werden. Nur wenn die Angst als gleichberechtigter Teil neben der Nicht-Angst bestehen darf, können wir die zwei Gegensätze zu einem neuen lebendigem Ganzen vereinen. Dann ist ein Schritt der Heilung erfolgt. Dazu müssen wir die Angst sehen, achten und spüren (können), wenn wir in der Nicht-Angst sind, und umgekehrt. Dies trifft natürlich auch auf jedes andere Gefühl zu. Freude bedingt Leid, Sicherheit gibt es nur wenn es auch Unsicherheit gibt und Leben bekommt seinen Wert aus dem Tod. Das eine geht nicht ohne das andere. Erst wenn wir es gleich gültig mit seinem Gegenpol annehmen können, findet Ergänzung in Richtung Einswerdung statt. Solange wir in unseren Bewertungen zwischen Etwas und seinem Gegenteil unterscheiden, solange werden wir in der Spannung zwischen diesen Polen wie zwischen zwei Pfosten hin und her springen. Mit der Achtsamkeit und Wahrnehmung der ursächlichen Zusammenhänge angeblicher Gegensätze und der darin enthaltenen Einheit werden wir dieses Tor der Wahrheit hinter uns lassen.

## 11. Der Weg der Integration

Der Weg unsere Ängste zu integrieren und damit zu transformieren ist wahrscheinlich ein lebenslanger. Es ist ein Weg, der nicht aus ihnen heraus, sondern immer tiefer in sie hinein führt. Vielleicht werden wir sie nie los, aber im achtsamen Betrachten gelangen wir immer tiefer dem Grund, unserem Grund entgegen. Wir wenden uns unserer Mitte zu und kommen uns näher. Die Rückfälle in die Gruben unserer Angst geschehen nicht mehr so häufig, sind meist nicht mehr so heftig und wir können sie schneller hinter uns lassen.

Der Weg ist die Übung der nach innen gerichteten Wahrnehmung und Achtsamkeit. Durch die Abkehr von den äußeren Phänomenen und des ständigen Trainings unserer Bewusstheit ändern sich im Lauf der Zeit die Denkstrukturen.

Die Angst beinhaltet Ende und Anfang, Verengung und Erweiterung des bewussten Lebens. Sie hält uns die Vergänglichkeit vor Augen, den Tod von Dingen, Situationen, Beziehungen, anderen Menschen und letztendlich den unserer eigenen Existenz. Gleichzeitig können wir durch ihre Annahme in die Präsenz des Hier und Jetzt, mit seinen unzähligen Möglichkeiten, seiner Absolutheit und seiner Lebendigkeit zurückfinden. Die Angst ist das Nadelöhr, durch das sich das menschliche Leben zwängt, ja wahrscheinlich auch zwängen muss.