

«Dekalog der Angst»

Dr. des. Peter Jankovsky, 09.06.2011

«Angst ist die Wirklichkeit der Freiheit»

(verkürztes Zitat aus «Der Begriff Angst» von Søren Kierkegaard)

(1)

Sie haben Angstgefühle? Das ist gut so, dann erwachen Sie nämlich aus einer gewissen Ignoranz des alltäglichen Daseins und treffen die besseren Lebensentscheidungen – sofern Sie die Angst nicht völlig blockiert, Sie also mit diesem Gefühl Mass halten.

(2)

Angst verspüren: Sie spüren sich selber besser, sie fühlen unverhofft, wie Sie existieren. „Das bin ich“, können Sie aus der Angst heraus erklären und sich als unverwechselbares Individuum wahrnehmen.

(3)

Angst macht Ihnen bewusst, dass Sie in einer bestimmten Situation stecken, die problematisch ist. Eine Situation, die Sie überwinden, bewältigen müssen, indem Sie sich selber bewältigen – Angst soll Sie zum Nachdenken bewegen. Aber wenn Sie zuviel Angst spüren vor konkreten Objekten oder Situationen, dann wird die Angst zur Furcht: Sie denken nicht mehr nach, sondern erstarren innerlich.

(4)

Nachdenken heisst Erkennen: die Situation, sich selber und die Welt um Sie herum. Erkennen heisst, Bedingungen fürs Entscheiden schaffen. Denn Sie müssen sich entscheiden, sonst leben Sie nicht wirklich, sondern vegetieren angstvoll vor sich hin. Angst verspüren heisst also, eine Situation besser zu analysieren und den Willen zum Handeln zu entwickeln – das ist der positive Sinn der Angst.

(5)

Wenn Sie Angst verspüren, dann ist das aber auch die Angst angesichts der Freiheit, Daseins-Möglichkeiten zu wählen und zu realisieren. Freiheit kann Angst machen: Nur ich entscheide für mich – mit allen guten, aber eben auch negativen Konsequenzen, die meine Entscheidungen haben. Kann ich auch Letztere bewältigen?



(6)

Es gibt so viele Lebensmöglichkeiten – welche wähle ich? Weiss ich überhaupt, welche Lebensmöglichkeit(en) ich wirklich will? Wenn ich handle, finde ich zu einer besseren Lebenssituation – aber zu welcher genau?

(7)

Diese Fragen machen Angst, und sie müssen ausgehalten werden. Am besten durch einen entschlossenen Sprung in die künftige Situation. Durchleben Sie Ihre Angst, denken Sie nach – und dann holen Sie Atem und springen in Ihre Zukunft. Eine Zukunft, deren Dunkelheit Sie erst erhellen, wenn Sie den Sprung geschafft haben. Denn das Schlimmste ist: in einem Zustand des unentschiedenen Lebens zu schweben. In Entfremdung zu sich und der Welt. In einer handlungslosen ewigen Un-Gegenwart, die Sie innerlich tot macht.

(8)

Sie sollen Angst verspüren, um zu sich selber zu finden und die Unentschlossenheit zu überwinden: Selbsterkenntnis und ein „besseres“, intensiveres, wahrhaftigeres Leben erfolgen durch Denk-Handeln. Und immer aus einer konkreten Situation heraus, nicht durch abstraktes Denken. Angst muss man mitten im Leben stehend verspüren.

(9)

Angst dient also dazu, sich besser zum Handeln zu entscheiden. Denn nur wer handelt, lebt wirklich, überwindet Selbstentfremdung.

(10)

Angst ist Augenblick. Den Augenblick leben. Nur dann lebt man wirklich. Der Augenblick: eine kurze Zwischenzeit, der Zeitraum zwischen Erkennung von Möglichkeiten und Entscheidung für eine Möglichkeit – das ist wahre Freiheit. Eine kurze aber. Daher wird die Wiederholung nötig: Stets von neuem müssen wir den Sprung in unsere Zukunft wagen. Das ist Selbstverwirklichung.

Dr. des. Peter Jankovsky, Ascona, 24.4.2011

«Angst - Verzweiflung»

Kurt Spalinger, 09.06.2011

«Wer seine Angst kontrolliert, kontrolliert sein Leben»

Angstzustände werden unterschiedlich definiert. Existenzielle Angst, sinnverfälschende Angst, moralisch kontraproduktive Angst. Verschiedene Grundängste lassen sich so definieren. Wenn es ein paar definierbare Grundängste gibt, kann es genau so gut noch mehrere Angstzustände geben, die wir dazu definieren könnten. Was ist die Basis der Angst, der Ängste?

Es kann Misstrauen sein, es könnte am Erkennen einer Notwendigkeit zum Handeln oder der fehlenden Möglichkeit bei Erkennen der Notwendigkeit liegen, auf der Angst basiert.

Ohne das Erkennen einer Notwendigkeit, fehlt mir der Anlass, die Notwendigkeit zum Handeln.

Ich kann mich für eine Möglichkeit entscheiden, wenn ich eine Notwendigkeit erkenne.

Erkenne ich keine Notwendigkeit zum Handeln, fehlt mir auch die Möglichkeit zum Entscheiden.

Je weniger Notwendigkeit ich im Leben erkenne, desto weniger Entscheidungsmöglichkeiten stehen mir zu, desto beschränkter wird mein Leben und treibt mich in die Verzweiflung. Verzweiflung, das hin- und hergerissen sein, zwischen Möglichkeiten, zwischen Entscheidungen.

Welches Abbild ist das Echte, das Wahre, das Ursächliche, wenn ich mich im Spiegel sehe und gleichzeitig im Spiegel dahinter, der mich bis zur scheinbaren Unendlichkeit «klont», vervielfältigt – immer und immer wieder?

Umgekehrt kann ich an der fehlenden Möglichkeit verzweifeln, wenn ich eine Notwendigkeit erkenne.

Anders für den, der die Möglichkeit zur Entscheidung hat. Beispielsweise der Besitz von Geld kann im fehlenden Erkennen der Notwendigkeit, also es notwendigerweise auszugeben, verzweifeln.

Eine fehlende Möglichkeit beim Erkennen der Notwendigkeit wiederum lässt uns verzweifeln.

Zu bezahlende Rechnungen erkennen wir als Notwendigkeit, können aber mangels Geld – der fehlenden Möglichkeit sie zu bezahlen – verzweifeln.



«Wer in der Wahl der Möglichkeiten verzweifelt, dem fehlt die Grundlage der Notwendigkeit»

«Wer keine Notwendigkeit sieht, wird in den Möglichkeiten, die ihm zur Verfügung stehen, verzweifeln»

«Wir leben im Widerstand mit der Möglichkeit zur Unendlichkeit, der Endlichkeit, der Notwendigkeit und der sinnlichen Begrenztheit»

S. Kierkegaard

Daraus lässt sich folgern, dass sich die Beschränktheit des Menschen durch die ihm zur Verfügung stehenden Möglichkeiten oder im Erkennen der Notwendigkeiten ausdrückt. Seine Verzweiflung, sein Angstverhalten, wird als Strafe, als «schlechtes Gewissen» empfunden.

Menschen leiden unter unerklärlichen Ängsten vor dem Leben. Das Prinzip der Angst hat immer Hochkonjunktur. Wer sich keinem Grund zur Angst bewusst ist, dem wird nachgeholfen. Durch die Erzeugung von Angst lässt sich jeder Mensch manipulieren. Man erklärt uns: «Ihr seid alle Sünder, ihr müsst aus diesem oder jenem Grund ein schlechtes Gewissen haben».

Über das «schlechte Gewissen» werden wir alle manipulierbar. Wurde in uns erst einmal das «schlechte Gewissen» geweckt, eine Notwendigkeit vorgegaukelt die wir gar nie als existent empfunden hätten, werden wir mit unseren «Sünden» nicht alleingelassen. Wir werden betreut (manipuliert). Uns werden Lösungen, Möglichkeiten angeboten, die uns kurzfristig frei von diesen «Sünden» oder «Mängeln» machen können. Sei dies in Form des unbedingten Gehorsams, oder sei es «nur» in Form eines kleinen finanziellen Zuschusses in die Kasse des Erlösers.

Es gibt kein Naturgesetz, das «Sünde», «schlechtes Gewissen», «Moral» beschreibt. Dies sind Erfindungen des Menschen mit dem Ziel seine Mitmenschen zu beherrschen. Wer sich zum Sünder machen lässt, ist selbst schuld – niemand zwingt ihn dazu, es gibt ja kein Naturgesetz, das dies von uns verlangt.

Moral ist es, die uns immer wieder zu einem schlechten Gewissen und in die Abhängigkeit treibt. Moral ist es auch, die in uns, aus dem schlechten Gewissen heraus, Ängste entstehen lässt.

Im Alltag werden wir begleitet von Erfüllungsängsten, Existenzängsten, Gerechtigkeitsängsten, Überlebensängsten, Versagensängsten und anderen mehr. Solche Angstzustände erzeugen Unsicherheit und lassen uns stolpern, geben anderen Macht über uns, entziehen uns Energie und beschränken damit wiederum unser Lebenspotential.

Unser Lebenspotential ist vergleichbar mit einer Blumenzwiebel. Unter optimalen Bedingungen kann sie sich zu voller Blütenpracht entfalten. Ist ihr Standort jedoch nicht optimal, kann sie sich nicht entsprechend ihrem Potential entwickeln.

Ich denke, Angst entsteht auch aus Mangel an Respekt gegenüber etwas. Wenn ich also beispielsweise versuche, mich über jemanden oder etwas zu stellen. Wenn ich meine Unsicherheit mit Lachen ausdrücke, wenn mein respektloses Verhalten keine Notwendigkeit erkennt, dann wird die Angst zum Begleiter. Meine Einstellung zum Leben reflektiert sich in den Geschehnissen die ich lächerlich finde. Gelingt es mir allem mit Respekt zu begegnen, ist Angst für mich kein Thema. Respekt setzt voraus, dass ich alles akzeptiere wie es ist. Angst würde die Liebe zu etwas verhindern. Angst und respektvolles Verhalten sind also nicht das gleiche.

«Nicht die Dinge selbst sind es, die uns erschrecken, sondern unsere Ansichten über die Dinge»

Angst beweist uns also, dass wir keine Notwendigkeit erkennen, die Möglichkeit aber gegeben ist. Angst kann uns auch beweisen, dass wir die Notwendigkeit erkennen aber keine Möglichkeit haben.

Durch die Angst werden wir angetrieben der Notwendigkeit zu entsprechen – nach einer Möglichkeit zu suchen, also frei sein, nach Möglichkeiten zu forschen.

Wenn wir Notwendigkeit und Möglichkeit erkennen, respektive sie uns zur Verfügung stehen, ist Angst zwar fern, aber der freie Wille zur Entscheidung nicht mehr gegeben, da wir logischerweise durch das Erkennen einer Notwendigkeit zum Handeln unfrei werden. Ein Teufelskreis beginnt!

«Der Mensch ist ein verzweifeltes Wesen – wer das nicht versteht – hat nichts begriffen»

S. Kierkegaard

Angst befähigt uns also zu einem freien Willen – ja, ist sogar Voraussetzung dazu. In der Angst verspüren wir einen Freiraum für kreative Lösungen. Angst wird zur Möglichkeit der Freiheit in uns. Sie wird aufgehoben, wenn man sich diese Freiheit errungen hat. Dies kann durch Glauben geschehen. Glauben an dies oder jenes, das uns eine Möglichkeit oder das Erkennen einer Notwendigkeit aufzeigt. Damit kann die Angst in uns aufgelöst werden, logischerweise wird gleichzeitig aber auch unsere Freiheit aufgehoben. Die Freiheit kann nicht philosophisch begründet werden. Jede Begründung setzt eine logische Notwendigkeit voraus, die dann auch logischerweise wieder im Gegensatz zur Freiheit, zum freien Willen in uns steht. Wenn ich logischerweise etwas tun muss – eine Notwendigkeit erkenne – dann steht mir keine Freiheit mehr zu.

Man kann nicht in das Denken, das sich an der Notwendigkeit orientiert, eine freie Handlung mit einbeziehen. Der Zustand, der die Freiheit möglich macht, ist die Angst.

Nochmals: In Angst leben wir, weil wir eine Möglichkeit vermuten aber keine Notwendigkeit erkennen oder eine Notwendigkeit erkennen, wenn keine Möglichkeit erkennbar ist.

Durch Angst werden wir dazu prädestiniert, unser Denken und Handeln von der einen – sagen wir ästhetischen (genussorientierten), zur religiösen (moralgeprägten, ethischen) Lebensweise zu wechseln. So wird die Angst zum Motor für unser Handeln und nicht umgekehrt. Schuldbewusstsein, das «schlechte Gewissen», ist also die Voraussetzung unseres Handelns.

**«Den Reiz des Verbotenen kann man nur kosten, wenn man es sofort tut.
Morgen ist es vielleicht schon erlaubt»**

J. Genet

Angst befähigt mich zur Freiheit – einem freien Willen – zum Erkennen einer Notwendigkeit oder einer Möglichkeit.

In die Angst, die Ängste, kann man sich verlieben, um dadurch der Möglichkeit oder der Notwendigkeit zu entgehen. Dies ist dann nicht mehr Grundlage der Philosophie, sondern wird durch die Psychologie begründet.

Viele Menschen haben sich in die Angst verliebt und ängstigen sich auch darüber, dass die Angst aufgehoben werden könnte, dass sie eine Notwendigkeit, eine Möglichkeit erkennen könnten, um so keine Angst mehr zu haben und dabei ihres freien Willens beraubt würden. Logischerweise unterstehen sie dann auch nicht mehr dem Zwang der Entscheidung. Leiden ist leichter wie Handeln.

Ist es angesichts dieser Erkenntnisse nicht reine Verschwendung sich mit verschiedenen Angstzuständen auseinanderzusetzen, Verzweiflung als etwas Negatives, ja Krankhaftes anzusehen? Es liegt an der Verzweiflung, der fehlenden Notwendigkeit oder Möglichkeit, wenn Angst überhaupt erst aufkommt. Nehmen wir zur Kenntnis, dass es unser Mangel an Respekt, an Akzeptanz, an Liebe und an Vertrauen ist, der die Angst nährt.

Es scheint leichter zu sein, ein Angstzustand neu zu definieren, als sich selbst eingestehen zu müssen, dass man mit einem Mangel an Respekt, an Akzeptanz durchs Leben geht. Die Konsequenz ist unbequem und wirft weitere Fragen auf.

Glücklich sein definiere ich als die Kunst, zwischen Notwendigkeit und Möglichkeit den Ausgleich zu finden, Verzweiflung zu akzeptieren, der Angst genau so viel Nahrung zu geben, damit ich meinen freien Willen noch erkenne.

Kurt Spalinger, Ascona, 1. Juni 2011