

Elisabeth Lukas  
Reinhardt Wurzel

Von der **ANGST**  
zum Seelenfrieden



VERLAG NEUE STADT  
MÜNCHEN · ZÜRICH · WIEN

2015, 1. Auflage

© Alle Rechte bei Verlag Neue Stadt GmbH, München

Gestaltung und Satz: Reinhardt Wurzel und Neue-Stadt-Grafik

Druck: fgb – Freiburger Graphische Betriebe, Freiburg i. Br.

ISBN 978-3-7346-1030-1

[www.neuestadt.com](http://www.neuestadt.com)

# Inhalt

Ansichten über ein Gewitter .....	9
Es allen recht machen wollen? .....	13
Klarheit gewinnen in der Stille .....	32
Facettenreiche Werteorientierung .....	43
Von der Quelle zur Welle .....	54
O trübe diese Tage nicht ... ..	72
Wenn der Tiger Zahnweh hat .....	82
Kinder in turbulenter Zeit .....	91
Keine Erschöpfung in der Arbeit! .....	101
Mit Humor wider die Angst .....	121
<i>Vita der Autoren</i> .....	141
<i>Fotonachweis</i> .....	142
<i>Bedeutende Werke von Elisabeth Lukas</i> .....	143

tet werden, also ein gedankliches Thema sind, das in einem anschließenden Schritt die Gefühle aufwallen lässt. Angstgeplagte Menschen beobachten sich in steigendem Maße. Sie schauen auf sich selbst und auf alles, was ihnen an Schrecklichem zustoßen könnte, und sitzen dabei wie in einem „Gefängnis“, anstatt die Blickrichtung zu ändern, weg von sich selbst auf etwas oder jemanden hin, außerhalb von sich selbst. Bei gesunder Selbstvergessenheit würden nämlich die „Gefängnismauern“ sofort fallen. Das liebevolle, wache Interesse an der Mit- und Umwelt ist ein enormes Gegengewicht gegen Pessimismus und Panik.

Angstkrankheiten sind in der Bevölkerung verbreitet und zeigen sich auf vielfältige Weise. Ein paar Variationen seien hier herausgegriffen:

- Man fürchtet sich vor Enge, vor großen Menschenansammlungen oder in geschlossenen Räumen (zum Beispiel im Lift oder in dicht besuchten Geschäften).
- Man hat das Gefühl, nicht entkommen, seinem Schicksal nicht entinnen zu können.
- Man fürchtet sich davor, sich vor anderen Menschen zu blamieren, vor ihnen negativ aufzufallen (zum Beispiel beim Essen, Reden oder wenn man einen Raum durchquert, in dem sich mehrere Menschen befinden).
- Man fürchtet sich vor bestimmten Tieren (zum Beispiel Spinnen, Mäusen, Hunden) oder vor der Dunkelheit.

- Man fürchtet sich vor schweren, unheilbaren Krankheiten.
- Man fürchtet sich zu versagen und davor, nicht anerkannt zu werden.

Bei Menschen, die solche Befürchtungen hegen, gibt es Gemeinsamkeiten: Sie wissen in der Regel, dass ihre Ängste übertrieben sind, trotzdem versuchen sie mit allen Mitteln, die gefürchteten Situationen zu vermeiden, ja, geradezu vor ihnen zu fliehen. Sie sind okkupiert von einer „Erwartungsangst“ (Frankl), die einen dramatischen „Angstzirkel“ in Gang setzt: Irgendein unangenehmes Ereignis löst die Befürchtung aus, das Ereignis könnte sich wiederholen, und diese Befürchtung zieht geradezu eine Wiederholung des Ereignisses an. Wer *einmal* kritisiert worden ist, verhält sich so unsicher und zögernd, dass er *erneut* kritisiert wird, u. Ä. Die Wiederholung des unangenehmen Ereignisses verstärkt die Erwartungsangst, zu der sich die Befürchtung inzwischen ausgewachsen hat, und diese fixiert das Gefürchtete immer mehr. Wobei die Angst, wenn sie erst einmal bei einem Menschen Fuß gefasst hat, nicht so schnell zu bremsen ist. Sie weitet sich mit Leichtigkeit auf angrenzende Situationen aus (man könnte nicht nur kritisiert, sondern vielleicht sogar ausgelacht, ausgespottet, ausgestoßen werden, u. Ä.).

Was der rasch aufflackernden Erwartungsangst einzig Paroli bieten könnte, ist das *Urvertrauen* bzw. Grundvertrauen, das jedem Menschen in die Wiege gelegt worden ist. Es

scheint bei angstkranken Menschen (aus verschiedenen Gründen) jedoch verschüttet zu sein und muss wieder „ausgegraben“ werden. Dies gelingt nur durch eine radikale Rücknahme der genannten Egozentrik, dieser ständigen Besorgtheit um das eigene bisschen Ich. Der Angstkranke will nämlich um keinen Preis leiden! Seine Leidensunwilligkeit ist zwar verständlich und nachvollziehbar, bildet aber zugleich den Nährboden für das Einnisten jener Erwartungsangst, die andauernd an der Angstschraube dreht. Mein Lehrer Viktor Frankl schrieb dazu: „Gerade der Neurotiker (alter Ausdruck für den Angstkranken) gehört zu den Menschen, denen es an Mut zum Leiden gebricht; die Wirklichkeit des Leidens, die Notwendigkeit des Leidens und die Möglichkeit, das Leiden mit Sinn zu erfüllen, wird nicht zur Kenntnis genommen. Der Neurotiker versagt sich dem Wagnis des Leidens.“

Wann ist ein Mensch bereit, notfalls ein Leid auf sich zu nehmen? Wenn er einen Sinn darin sieht! Man nimmt eine Operation auf sich, wenn sie einem das Leben rettet. Man opfert seine Ersparnisse, damit ein Kind sein Studium vollenden kann, u. Ä. Die Hingabe an ein „Sinnmotiv“ ist ein starkes Promotiv, wohingegen die Angst nur Kontramotive produziert, zum Beispiel Fluchtbewegungen vor etwas, Vermeidungsverhalten von etwas, etc. Sinnmotive mobilisieren Kräfte für ein persönliches Engagement, lassen Begeisterung und Freude aufkommen, wenden sich an Inhalte, die

über das eigene Ich hinausweisen und als sinnvoll wahrgenommen werden. Sie sind Liebesmotive im besten und weitesten Wortsinne und regen dazu an, sich zu sagen: „Das finde ich wichtig, das bedeutet mir viel, das schätze ich, dafür handle ich – egal, was mir geschehen mag.“ Einzig über diese Schiene ist Urvertrauen rückholbar.

Während die übermäßige Angst nur dazu verlockt, sich tunlichst eigene Unannehmlichkeiten ersparen zu wollen und Situationen aus dem Wege zu gehen, die einem nicht gefallen könnten, konzentriert sich das Liebesmotiv auf eine gute Sache, auf einen wertvollen Menschen, auf eine würdige Aufgabe, kurz, auf alles, was darauf warten könnte, dass man sich mit Leib und Seele, mit Mut und Überzeugung dafür einsetzt. Folgt man diesem Ruf des Sinns, dem Ruf der Liebe, dann stellt sich sogleich eine große Portion (Ur-)Vertrauen wieder ein, denn ängstliche Fragen wie die, ob man wohl Erfolg haben werde oder was einem Furchtbares passieren könnte, sollte man keinen Erfolg haben, versickern im Hintergrund der Gedanken und Gefühle, die sich nunmehr um jenes Sinnvolle und jenes Geliebte ranken und nicht mehr um das Selbst. Jede Öffnung gegenüber Werten in der Welt stützt den Glauben daran, dass wir es mit einer wertvollen Welt zu tun haben, ja vielleicht sogar mit einem tragenden Urgrund einer wertvollen Welt, und nicht bloß mit der feindlichen Welt unserer Albträume, die unsere Existenz auf Schritt und Tritt bedroht.

Das Angstmotiv führt – sofern es sich um die geschilderten überzogenen Ängste handelt – zu unsinnigen, widersinnigen Handlungen. Man macht zum Beispiel jeden Unsinn, nur um es irgendjemandem oder gar sämtlichen Personen, mit denen man in Kontakt steht, „recht zu machen“, eine „Kunst“, die sowieso niemand beherrscht, aber auch nicht beherrschen *soll*. Denn ob es anderen recht ist, was man tut, ist nicht das Entscheidende. Ob es *real* gut ist, gut für die Beteiligten, gut für die Welt, in der man lebt, ist entscheidend. Niemals würde man ein Kleinkind blindlings über eine Straße laufen lassen, nur weil es ihm Vergnügen bereitet. Nein, man würde es daran hindern, blindlings über die Straße zu laufen, auch wenn es meutert. Genauso haben wir zu verfahren. Das Richtige, das Kluge, das Sinnvolle, das Förderliche, das in der Gesamtheit unserer mitmenschlichen Beziehungen gerade Passende soll unsere Wahl sein; und wenn wir keinen Dank dafür ernten, ja, sogar gelegentlich dabei Widerstand und Unverständnis ernten, ist das nicht weiter tragisch. Wir verkraften das schon! Dafür sind wir mit unserem innersten Gespür im Reinen, unverbogen und keinerlei Erwartungsängsten ausgeliefert.

Es gibt Menschen, die gerne streiten, die rechthaberisch und aufbrausend sind. Sie sind keine erfreulichen Zeitgenossen. Demgegenüber gibt es Menschen, die ständig davor zittern, mit jemandem Streit zu bekommen, von jemandem schief angesehen oder mit Vorwürfen konfrontiert zu wer-

den. Sie sind ebenfalls mühsame Zeitgenossen. Sie machen nämlich nicht nur sich selbst das Leben schwer, sondern sind auch für die anderen eine Plage, weil jeder sie wie ein rohes Ei behandeln muss, will er Überreaktionen wie Tränenenergüsse oder Perioden endlosen Beleidigtseins umschiffen.

Freilich gibt es *sinnvolle* Opfer, die man im Zuge von Kompromissen, zur Erhaltung des Friedens in der Gemeinschaft oder insgesamt für eine wichtige Sache bringt. Wohlgemerkt: in Freiwilligkeit erbringt. Es gibt eine wunderbare Hilfsbereitschaft in unserer menschlichen Kultur; und vor all jenen Personen, die sich tagtäglich rührend um Kranke und Bedürftige kümmern, kann man sich nur in Ehrfurcht verneigen. Helfen ist eine der leuchtendsten Errungenschaften unserer Spezies. Ein Tier, das sich nicht selbst helfen kann, ist (von Tierbabys abgesehen) verloren – ein Mensch wird von anderen Menschen mitgetragen. Solche sinnvollen Opfer schwächen nicht, im Gegenteil, sie stärken und bauen auf. Aber Vorsicht: Man muss sich, wie überall, auch beim Helfen bescheiden, und auch die Helfer sollten nicht dem „viel und immer mehr“ auf den Leim gehen. Quantität ist kein Gütekriterium! Neben der leuchtenden Hilfsbereitschaft gibt es *sinnwidrige* Opfer, die unnötig und unerquicklich sind. Manche Leute spielen zum Beispiel gerne „Märtyrer“. Sie sagen stets und ungeprüft: „Ja, ja, das mache ich schon, gib nur her, ich helfe dir schon ...“, und dies und das