



Teil 4

Lebensangst

Die „generalisierte Angststörung“

Angst ist ein zentrales Thema im Leben vieler Menschen. Sie kann sich als begrenzte Phobie (Teil 1 dieser Serie) oder Panikattacke (Teil 2) bemerkbar machen, aber auch Ausdruck eines Schreckens, eines Traumas sein (Teil 3). Andere Ängste schleichen sich längerfristig durch das Leben und werden mit der Zeit zum prägenden Bestandteil des Charakters und der Weltanschauung eines Menschen; sie bilden aber auch die versteckten Ursachen vieler seelischer und körperlicher Erkrankungen.

Von Marianne Klausner Stalder

Viele Menschen leiden an einer Ängstlichkeit, die das gesamte Erleben durchdringt. Dabei handelt es sich nicht um eine begrenzte Furcht vor bestimmten Situationen oder Gefahren, wie dies bei der Phobie oder der Panikstörung der Fall ist, sondern vielmehr um ein *grundlegendes Lebensgefühl*, das alle gegenwärtigen Erlebnisse und Erfahrungen durchsetzt. Solche Angstthemen haben dem jeweiligen Lebensalter entsprechend verschiedenartige Inhalte.

Die vielen Gesichter der Angst

Junge Erwachsene zum Beispiel befinden sich manchmal in dauernd angespannter Zukunftsangst und verpassen das Glück der Gegenwart. Statt Romantik und Idealismus Raum zu geben, die durchaus in die jungen Erwachsenenjahre passen, wird das bedeutsame Lebensthema der Partnerfindung mit Mißtrauen und Angst belegt. Sicherheitshalber rechnet man lieber mit einem möglichen Verlust und nährt vorwegnehmend traurige oder eifersüchtige Gefühle. Oder man klammert sich aus lauter Angst an einen anderen Menschen und läßt die Wahlmöglichkeiten.

Die anspruchsvolle Ausbildungs- und Studiensituation nährt heute in

besonderem Maße die verschiedensten Ängste, wie die vor Mißerfolg und Versagen. Groß ist die Sorge vieler junger Erwachsener, von ihrem Umfeld nicht beachtet und anerkannt zu werden. Bis der eigene Platz im Leben und in der Gesellschaft gefunden ist, müssen manchmal zahlreiche angstbesetzte Themen durchgestanden und aufgelöst werden.

In späteren Phasen des Erwachsenseins beginnt die Angst vor einem möglichen Arbeitsverlust zu dominieren, welche eine andauernde Anspannung und sorgenvolle Haltung bewirken kann, selbst wenn keine unmittelbare Gefahr ersichtlich ist. Ein fälliger Berufs- oder Stellenwechsel wird manchmal aus lauter Angst vor dem unbekannten Neuen nicht angepackt. Nicht selten ist es die unbewußte Angst vor Armut oder mangelnder Anerkennung, die Menschen gegen jedes bessere Wissen zu übermäßigem, einseitigem Arbeiten und unnötigem Geldanhäufen antreibt.

Auch Mütter können von übergroßer Angst betroffen sein: Die permanente Sorge, daß den Kindern etwas passieren, daß sie verunfallen oder erkranken könnten, läßt die Freude über Gesundheit und Frohsinn der Kinder verblassen.

Ein besonders belastender Begleiter des Erwachsenenalters ist die

Angst vor Erkrankung, die zu ständiger Beobachtung des Körpers und zu allerlei Diäten, Kuren oder auch zu übermäßigem Sport verleiten kann, wobei vermeintliche Symptome bei Betroffenen gleich die schlimmsten Vorstellungen und Erwartungen auslösen.

Ebenso haben ältere Menschen ihre typischen Ängste, beispielsweise vor drohender Krankheit, vor Abhängigkeit, körperlichem Ungemach oder auch materieller Not. Die Angst vor dem Tod ist ein existentielles Lebensthema, das Menschen nicht nur im Alter, sondern in allen Lebensphasen bedrängen und beunruhigen kann.

Es gibt tausenderlei weitere Gründe, sich zu ängstigen, denn das Leben ist nicht berechenbar. Eine situationsbedingte oder phasenweise Angst ist eine natürliche Erscheinung; sie muß durchgestanden werden und trägt letztlich zur Entwicklung bei. Wenn sie aber nicht vorübergeht, sondern einen Menschen in seinem ganzen Erleben und Verhalten belastet, ja einschränkt, dann handelt es sich um eine chronische Angst, eben um Lebensangst.

Was die Lebensangst kennzeichnet

Lebensängste haben also die unterschiedlichsten Erscheinungsformen

und enthalten trotzdem Gemeinsamkeiten:

- Es fehlt den Menschen das Vertrauen in die wirkenden Kräfte des Lebens.
- Neues kann nicht ohne weiteres gewagt werden, weil die Schwungkraft fehlt.
- Lebensfreude und tief empfundenen Glück haben kaum Platz.
- Persönliche Beziehungen und Freundschaften entstehen höchstens in bestimmten Grenzen, weil die Vorsicht und das Mißtrauen zu groß sind.
- Die sich häufenden Medienberichte von Unfällen, Gewaltverbrechen, Entlassungen oder Naturkatastrophen wirken bestätigend auf die eigene sorgenvolle Haltung. Daraus entstehen dumpfe Vorahnungen, die auch an Angehörige, vor allem an eigene Kinder sowie an andere Mitmenschen herangetragen werden.

Ständig kreisende Gedanken halten vor Augen, was alles passieren könnte. Oft werden Verbündete für die eigene von Angst geprägte Weltbetrachtung gesucht und bei ähnlich ängstlicher Gleichart gefunden. In der Psychologie wird diese Art der frei flottierenden Lebensangst als *generalisierte Angststörung* bezeichnet. Die von Sigmund Freud geprägten Begriffe *Angstneurose* und *Angstneurotiker* werden mittlerweile in den meisten Fachkreisen sowie in der aktuellen Fachliteratur nicht mehr verwendet, weil die Entstehungshintergründe einer Angststörung heutzutage anders gesehen werden, als sie Sigmund Freud 1895 im Rahmen der von ihm begründeten Psychoanalyse formuliert hat.

Angststörungen nehmen deutlich zu

Allein schon die Arbeitssituation und die gesellschaftlichen Bedingungen der jüngsten Zeit haben Angststörungen in den vergangenen Jahren sprunghaft ansteigen lassen, wie verschiedene Untersuchungen aus mehreren westlichen Ländern belegen. Andere aktuelle Studien zeigen den Zusammenhang von Angst und ver-

unsichernden Lebensumständen wie etwa einer Scheidung, dem Tod des Lebenspartners, fehlendem Berufsabschluß, einer schwierigen Studiensituation, niedrigen oder auch sehr hohen Einkommen sowie Arbeitslosigkeit. Chronische Ängste beginnen oft schon in der Kindheit mit einer Häufung von bedrückenden Erfahrungen und Beobachtungen, die sich dann später im Erwachsenenalter fortsetzen und durch dauernd sorgenvolles Gedankenkreisen erhalten und ständig neu verstärkt werden.

Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist

Im Kern handelt es sich bei der *generalisierten Angststörung* also um ein Konzentrat tief verwurzelter Ängste, die um so drastischere Auswirkungen auf allen Ebenen des menschlichen Seins haben, je länger sie andauern. Die als Folge der chronischen Angst sich entwickelnde Anspannung und vegetative Nervosität kann auf Dauer körperliche Beschwerden auslösen oder gar zu schwerer Erkrankung führen – was nicht erstaunt, wenn man sich vor Augen hält, daß das Gehirn bei solch überdauernder Angst ständig in Alarmbereitschaft steht, der Atem blockiert ist und die Energieflüsse im Körper gebremst werden.

Auf der seelischen Ebene vermögen Lebensängste einen Menschen chronisch zu bedrücken und einzuschränken. Depression, Zwangsvorstellungen, rasche Ermüdung, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sind weitere Begleiterscheinungen, die meist zu häufigen Arztkonsultationen führen. Oft belastet die Angststörung eines einzelnen auch seine Partner- und Familienbeziehung, denn ein angstbesetzter Mensch, ob klein oder groß, hat in seinem Zuviel an Angst die Neigung, einen enormen Druck auf das familiäre System auszuüben.

Besonders schwerwiegend jedoch sind die Auswirkungen von Lebensängsten auf der geistigen Ebene: Überdauernde Ängste besetzen nicht nur die Gedanken- und Gefühlswelt, sondern können sich auch in die Emp-



findungen einschleichen. Jede dieser Erlebensebenen entwickelt ihre eigenen feinstofflichen Gebilde, die den Menschen förmlich umklammern: Aus den Gedanken und Angstphantasien formen sich die Phantome, während andere feinstoffliche Abbildungen, die den Menschen als „Seelenschatten“ umgeben und über Eigendynamik verfügen, aus den Empfindungen entstehen. All diese vom Menschen selbst gestalteten feinstofflichen Erscheinungsformen der Angst sind es, die nach außen strahlen, aber auch auf den Urheber selbst zurückwirken, indem sie ihn in seiner angstvollen Wahrnehmung bestätigen und ihm weitere angstgeprägte Anschauungen über das Leben suggerieren.

Wenn solche Angstgebilde die feinstoffliche Umgebung eines Menschen besetzt halten, steigen damit automatisch Sorge und Zukunftsangst, wodurch sich die Wahrnehmung auf die Gefahren des Lebens einengt.

Ein derart einseitig ausgerichteter Mensch ist von seiner wirklichen inneren Stimme wie abgeschnitten. Sein freier Wille kann sich nur noch eingeschränkt betätigen. Der Zugang zum Geist, zum Innersten und wirklich Lebendigen im Menschen ist vermauert. Die Hinwendung zu belebenden höheren Erkenntnissen wird abgelenkt von einer chronischen Angsthaltung. Statt der Liebe, Hilfsbereitschaft, Dankbarkeit, Tatkraft und Lebensfreude Raum zu geben, erfolgen ängstlicher Rückzug, Härte und Abschottung.

Spuren in der Aura des Menschen

Die Einengung, welche die Lebensangst bedingt, verändert auch die Ausstrahlung eines Menschen einseitig. Die Ausstrahlung liegt in dem feinstofflichen Strahlenkranz, der nicht nur den Menschen, sondern auch Tiere, Pflanzen und Steine umgibt, der von empfänglichen Menschen als Aura wahrgenommen werden kann. Darüber lehrt das Werk *Im Lichte der Wahrheit* von Abd-ru-shin: „Der Strahlungskranz gibt also jeder Form

eine besondere Umgebung, die einen Schutz in der Abwehr, gleichzeitig aber auch eine Brücke zu der weiteren Umgebung bildet.“

Und: „Wie nun der Mensch, also der Geist, die Farben seiner eigenen Ausstrahlungen entwickelt und regiert, so stellt er wie beim Radio auch seine Wellen auf die gleichen Farben ein und nimmt diese dann aus dem Weltall auf. Das Aufnehmen kann ebenso gut auch bezeichnet werden mit Heranziehen oder mit Anziehungskraft der Gleichart.“

Und weiter: „Das Vorherrschende dabei ist aber auch wiederum das Einflußreichste nach innen und nach außen.“ (Vortrag „Grobstofflichkeit, Feinstofflichkeit, Strahlungen, Raum und Zeit“)

Im gesunden Zustand ist dieser Strahlenkranz eine harmonische, vielfältige, dem individuellen Wesen eines Menschen entsprechende Mischung, welche gewährleistet, daß der Geist sich frei entfalten und höheren Erkenntnissen zu öffnen vermag. Dominiert eine niederdrückende Emotion längerfristig das Erleben eines Menschen, sei es nun Angst, Wut, Neid oder anderes, so ist der Mensch nicht nur umgeben von den entsprechenden feinstofflichen Formen – auch sein Strahlenkranz trübt sich und er verliert einen natürlichen Schutz, da durch die Stärke dieser einseitigen Erregung genau dieselbe Art vielfach verstärkt aus dem Weltall angezogen wird! Dies erklärt, warum Emotionen, die von einem Menschen über längere Zeit gepflegt werden, plötzlich auf diesen zurückschnellen und in Anfällen förmlich eskalieren können. Genauso ergeht es Jugendlichen, die sich in Angstlust in entsprechende Filme oder Computerspiele vertiefen und dann realisieren, daß sie plötzlich auch außerhalb des Spiels diese Angst in bedrängender Weise erleben müssen. Auch lange gepflegte Suizidgedanken, die zu Beginn nur eine Ausstiegsphantasie verkörpern, können sich mit der Zeit zu einer Überzeugung verdichten, der sich ein Mensch nicht mehr ohne weiteres ent-

ziehen kann. Steigt die äußere Belastung, wird plötzlich bitterer Ernst daraus.

Kollektive Angst

Bildlich gesprochen öffnet also ein angstbesetzter Mensch mit seinen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen selbst die Tür zu den Räumen kollektiver Lebensangst, indem er sich eine furchtdurchtränkte Aura schafft, die ihn mit Gleichgesinnten verbindet und in seiner Angst ständig bestärkt.

Ganze Gruppen von Menschen richten ihr Leben nach pessimistischen Erwartungs- und Lebensängsten aus; ihnen ist nicht bewußt, daß sie sich selbst mit einer der ihrigen zwar ähnlichen, aber trotzdem fremden Angst verbunden halten und ihr wirkliches Leben verpassen. Die Türe zu solchen kollektiven Lebensängsten muß jeder Mensch selbst wieder schließen, indem er die großen Zusammenhänge seines Lebens erkennt, Vertrauen in die Gesetzmäßigkeiten entwickelt und sich neuen Erfahrungen öffnet, das heißt zuerst ganz kleine Schritte wagt und dann immer größere hinzufügt. Eine nützliche Unterstützung kann, wie bei den Phobien, ein angeleitetes Hilfsprogramm sein, welches zum Ziel hat, die Einschränkungen durch Ängste zu erkennen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Dadurch lockert sich die Einseitigkeit in der Ausstrahlung rasch auf, und eine neue, freiere Wahrnehmung wird möglich.

Was fehlt im Leben?

Das Mißbehagen über konkrete Versäumnisse, unbereinigte Konflikte oder über eine konkrete Schuld genügt, um einen Menschen in Unruhe, Hektik, Ärgerbereitschaft und eine ängstliche Grundstimmung zu versetzen. In diesem Fall muß die angstbesetzte Beunruhigung der Seele als Signal des Gewissens gesehen werden, das daran mahnt, die Lebenszeit nicht zu versäumen und sich anstehenden Problemen zu stellen oder Ungereimtes in Ordnung zu bringen – denn nur so kann die Angst bewältigt werden.

Es hat deshalb meistens nichts mit Einbildung zu tun, wenn Menschen mit fortschreitender Zeit zunehmend unter quälenden Schuldängsten leiden, die sie nicht zur Ruhe kommen lassen.

In ähnlicher Weise empfinden viele Menschen das Fehlen von wirklich tragfähigen Lebenswerten in ihren persönlichen Zielen: Sie fühlen sich irritiert und finden keinen Halt, um ihr Leben sinnstiftend auszurichten. Der Zwiespalt zwischen dem, was der heutige Zeitgeist als normal vorgibt, und dem, was das eigene Gewissen, die innere Stimme signalisiert, bewirkt Kräfteverlust, tiefe Verunsicherung und letztlich die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen – was sich oft als diffuses Schuldgefühl bemerkbar macht. Entsprechende Alpträume erzählen davon: Man hat eben den Zug verpaßt und kann trotz hektischer Anstrengung sein Ziel nicht erreichen! Oder man findet auf einem riesigen Parkplatz sein eigenes Auto nicht mehr!

So spricht eine chronische Angststörung also auch davon, daß dem Leben etwas Zentrales fehlt, nämlich eine belebende, geistig-spirituelle Welterklärung, die überzeugt und die hilft, den eigenen Lebensweg über den Tod hinaus zu verstehen. Sie hilft auch, die persönlichen Ziele nach überdauernden Werten auszurichten, Vertrauen in die gesetzmäßigen Kräfte des Schicksals zu entwickeln und dem aktuellen Zeitgeist eine persönliche Überzeugung entgegenzusetzen.

Lebensangst ist somit nicht nur Ausdruck einer eingeengten Weltbetrachtung, sondern kann auch als *Beunruhigung der Seele* verstanden werden, die das Eigentliche des Lebens noch gar nicht gefunden hat und dem Leben selbst tatsächlich etwas schuldig bleibt.

Der Mensch braucht Antworten!

Ein Verharren in Bedrückung, entweder verbunden mit vergangenen Belastungen oder erfüllt von einem angstgeprägten Ausblick in die Zukunft, ist kein förderlicher Zustand. Die kostbare Zeit, die uns mit jedem

Leben geschenkt ist, sollte vielmehr genutzt werden für ein bewußtes Erleben der gegenwärtigen Geschehnisse; denn das Leben will wirklich erlebt und erfahren und nicht etwa nur aus sicherer Distanz beobachtet werden. Lebensfreude, aber auch aktuelle Ängste, Nöte und Sorgen gehören deshalb zum Erdenleben – doch dieses Erleben soll sich verbinden mit der Frage, was es daran zu lernen und zu entwickeln gilt, um nicht unnötig lange auf derselben Stufe der Angst zu verharren. Lebensängste tragen die Chance zu einer neuartigen Auseinandersetzung mit dem Leben und dem Sterben in sich und können genutzt werden, um einen aktiven Suchprozeß nach übergeordneten Antworten auszulösen. Letztlich geht es bei der Bewältigung von Lebensängsten stets um die uralten Fragen nach den Zusammenhängen und Gesetzmäßigkeiten des Schicksals. Ohne feste Antworten auf diese Urfragen des menschlichen Seins bleibt der Mensch ewig ein in das Leben „Geworfener“, oder man könnte auch sagen, ein den Zufällen Preisgegebener, der jederzeit in einen Strudel des Lebens hineingezogen werden kann.

Die Entdeckung aber, daß dieses Leben nicht eine Aneinanderreihung von zufälligen Geschehnissen ist, sondern umfassenden Gesetzmäßigkeiten folgt, in denen der Mensch selbst als Gestalter und nicht als Ausgelieferter wirkt, schafft erst die Grundlage für Vertrauen in das sonst so gefürchtete Schicksal.

Deshalb wirkt ein Ausblick, den das Werk „*Im Lichte der Wahrheit*“ von Abd-ru-shin bietet, so verheißungsvoll: „Die Bedingungen des Lebens zum Glück sind also durchaus nicht so schwer zu erfüllen, als es im ersten Augenblick den nur halb Wissenden erscheint. Das Glück ist viel leichter zu haben, als so viele denken. Die Menschheit muß nur erst die Gesetze kennen, welche in der Schöpfung liegen. Lebt sie darnach, so *muß* sie glücklich werden! Heute steht sie aber noch sehr weit entfernt davon, und deshalb werden sich vorerst noch

die, welche der Wahrheit in der Schöpfung näherkommen, meistens einsam fühlen müssen, was jedoch durchaus nicht unglücklich macht, sondern einen großen Frieden in sich trägt.“ (Vortrag „Geschlecht“)

Von guten Mächten wunderbar geborgen ...

Wenn dazu noch erkannt werden kann, daß wir Menschen nicht alleine im Leben stehen, sondern von mit dem irdischen Auge nicht sichtbaren helfenden Wesen umgeben sind, sobald wir uns bemühen, Raum zu schaffen für gute Absichten und Lebenswerte, für Liebe, Vertrauen und Dankbarkeit, dann kann sich die alte Lebensangst nachhaltig auflockern und neuer Lebensfreude Platz machen.

Dann wird uns auch bei dem Erdentod nicht die Lebensangst ins Jenseits begleiten, sondern Gottvertrauen, das sich aus den persönlichen Erfahrungen mit den wirkenden Schöpfungsgesetzen entwickelt hat – so, wie es der Widerstandskämpfer Dietrich Bonhoeffer angesichts größter Bedrohung empfunden und in Worte gefaßt hat: „Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag.“

In höheren Sphären, die sich weit über unserer stofflichen Welt befinden, dort, wo entwickelte Geister ganz unbelastet von Schuld und Sühne wirken, gibt es keine Lebensangst.

Wir Menschen tragen in uns eine ahnungsvolle Sehnsucht nach diesem schuldlosen, angstfreien Zustand. Und diese Sehnsucht ist es, die zum Ansporn für eine Suche nach geistigen Werten und wirklicher Welterklärung werden kann.

Lesen Sie im nächsten Heft: Ängste bei Kindern

Autorenkontakt:
praxis@marianne-
klauser.ch

