



Kurt Spalinger-Roes

## Angst...!

«Wer seine Ängste kontrolliert, kontrolliert sein Leben.»

K.S.R.

Angst kann als eine Basisemotion ein Grundbestandteil unserer Existenz verstanden werden. Es ist nicht schwer zu erkennen, warum Angst wichtig ist und uns hilft unser Leben zu erhalten. Beispielsweise hält uns die Angst vor dem Abgrund davon ab, unnötige Risiken einzugehen.

Existenzielle Angst, sinnverfälschende Angst, moralisch kontraproduktive Angst und weitere verschiedene Grundängste können definiert werden.

1) *Die Basis von Angst, von Angstgefühlen könnte am Erkennen einer Notwendigkeit zum Handeln oder der fehlenden Möglichkeit bei Erkennen der Notwendigkeit liegen.* Daraus lässt sich folgern, dass sich die Beschränktheit des Menschen durch die ihm zur Verfügung stehenden Möglichkeiten oder im Erkennen der Notwendigkeiten ausgedrückt wird. Der Mensch leidet unter der Beschränktheit der ihm zur Verfügung stehenden Möglichkeiten.

In der Verzweiflung wächst die Angst. Angst, die unser Selbst beeinflusst. Unsere Verzweiflung, unser Angstverhalten, wird als Strafe, als «schlechtes Gewissen» empfunden. So leiden wir unter unerklärlichen Ängsten vor dem Leben. Das Prinzip der Angst hat immer Hochkonjunktur. Wer sich keinem Grund zur Angst bewusst ist, dem wird mit entsprechenden Sinnangeboten nachgeholfen.

Ausgehend von der Erbsünde in den Religionen sind wir moralisch verpflichtet mit Angstgefühlen zu leben. Angst, die nur durch bestimmte Rituale erlöst, resp. kontrolliert werden könnten. Durch die Erzeugung von Angst sind wir manipulierbar. 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. Kann es den sein, dass ich ein Leben lang herausfinden muss, ob ich schuldig oder unschuldig bin? Auch Angst vor der Natürlichkeit des Menschen, also die Einsicht, der Mensch sei tatsächlich Einzigartig und in eine Einheit mit allem eingebunden kann Ängste auslösen, weil ich dem «System Leben» ausgeliefert bin, weil

mein freier Wille in Frage gestellt ist. Wer sich eingesteht, eine sinnfindende Angst zu haben, der beweist damit, dass er kein Vertrauen in seine Tätigkeit, seine Aufgabe im Berufsalltag oder in sein Leben hat. Menschen, die über das Leben nachdenken erkennen diese Verzweiflungs-Ängste. Diejenigen, die lediglich durchs Leben stolpern, nehmen sie aber mangels Denkvermögen nicht oder nur vage wahr.

Es ist das Los des Menschen eine Denkfähigkeit zu besitzen. Andere Lebewesen, auch des Denkens unfähige Menschen, sind, so stelle ich mir das vor, weitgehend von einer Verzweiflung verschont und können sich mit einer naiven Lebensart einer Verzweiflung entziehen. Im Alltag werden wir

begleitet von Erfüllungsängsten, Existenzängsten, Gerechtigkeitsängsten, Überlebensängsten, Versagensängsten [...]. Solche Angstzustände erzeugen Unsicherheit und lassen uns

stolpern, geben anderen Macht über uns, entziehen uns Energie und beschränken damit unser Lebenspotential. Ich denke, Angst entsteht auch aus Mangel an Respekt gegenüber etwas. Gelingt es mir allem mit Respekt zu begegnen, hat Angst für mich nicht mehr den gleichen Stellenwert. Respekt setzt aber voraus, dass ich alles akzeptiere wie es ist. Angstzustände verhindern den Respekt zu etwas. Wenn ich mich vor etwas fürchte, kann ich es nicht mehr akzeptieren. So grenzt sich Angst vor respektvollem Verhalten ab. Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen und die Beurteilungen über die Dinge. Angst lässt uns also erkennen, dass wir in einem Konflikt mit dem Erkennen einer Notwendigkeit und der Möglichkeit stehen oder umgekehrt. Durch Angst werden wir angetrieben der Notwendigkeit zu entsprechen – nach einer Möglichkeit zu forschen, um angstfrei zu sein. In der Angst verspüren wir einen Freiraum für kreative Lösungen. Angst wird so zur Möglichkeit der Freiheit in uns. Sie wird aufgehoben, wenn man sich diese Freiheit errungen hat. Dies kann durch Glauben gesche-

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

Søren Kierkegaard

Du erhältst dieses «Dänkmümpfeli», weil ich davon ausgehe, dass Du an meinen Arbeiten interessiert bist und weil Du als eine mir bekannte Persönlichkeit in meiner privaten Datenbank registriert bist. Solltest Du kein Interesse mehr haben, so bitte ich Dich, dieses Mail mit dem Vermerk «bitte abmelden» zurückzusenden.

Kurt Spalinger-Roes, Aeschstrasse 13, CH-5610 Wohlen, bulito@bulito.ch, www.bulito.ch



hen. 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. Wenn wir Notwendigkeit und Möglichkeit erkennen, respektive sie uns zur Verfügung stehen, so ist Angst zwar fern aber der freie Wille zur Entscheidung auch nicht mehr gegeben. Durch das Erkennen einer Notwendigkeit zum Handeln werden wir logischerweise unfrei. Ein Teufelskreis beginnt! «Der Mensch ist ein verzweifelter Wesen – wer das nicht versteht – hat nichts begriffen» schrieb Søren Kierkegaard.

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 also die Angst.

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

Die Angst wird wiederum zum Motor für unser Handeln und nicht umgekehrt. Schuldbewusstsein, das «Schlechte Gewissen», ist also die Voraussetzung unseres Handelns. In die Angst, die Ängste, kann ich mich verlieben, um dadurch dem Handeln, 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. Logischerweise unterstehen Menschen, die sich in die Angst verliebt haben auch nicht mehr dem Zwang der Entscheidung.

Ist es angesichts dieser Erkenntnisse nicht reine Verschwendung sich mit verschiedenen Angstzuständen auseinanderzusetzen oder 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 und an Vertrauen ist, der 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. Glücklich sein definiert sich so 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 Willen zum Handeln noch erkenne.

Verzweiflung wird als Strafe, als schlechtes Gewissen empfunden. Über das schlechte Gewissen werden wir dann manipulierbar. Moral und Ethik, erzeugen ein schlechtes Gewissen. Nicht die Dinge selbst sind es, die uns erschrecken, sondern unsere Ansichten darüber.

Ich liebe das Geheimnis unseres Geistes: die Idee der Unendlichkeit, auch die Idee vom Geheimnis des Universums, den Leben versteckt sich nicht vor dem Tod, sondern schaut ihm direkt ins Gesicht.

Es gibt eine Vollkommenheit an der wir alle teilhaben dürfen. Auch wenn diese Vollkommenheit mit Verzweiflung und Angst durchsetzt ist, lässt sie uns unsere Einzigartigkeit in jedem Moment spüren. Durch die Auseinandersetzung mit der Verzweiflung wird für mich sogar ein freier Wille in der Angst erkennbar.

«Depressive Menschen sehen die Realität genauer» schrieb Søren Kierkegaard.

*1) Dieser Satz muss vor dem Weiterlesen in seiner Bedeutung verstanden werden.*

