



Vier Gefühle Teil 1: Es ist an der Zeit, dass du ausziehst, das Fürchten zu lernen

Angst ist eines der vier Gefühle, die unseren emotionalen Körper (unser „Herz“) ausmachen. Ebenso wie unser physischer Körper kann er durch vielfältige Ursachen verletzt oder gar verkrüppelt sein. Doch würdest du freiwillig auf eine Hand oder ein Bein verzichten, wenn es gesund ist? Und würdest du nicht alle Möglichkeiten nutzen, um deine Gliedmaßen im Falle einer Verletzung (z.B. bei einem Bruch) zu heilen?

Mehr noch als bei den anderen Gefühlen macht uns die „gängige“ Denkweise Angst madig: „Angsthase, Feigling, Schlappschwanz, Angst macht schwach und wankelmütig, ist kindisch, irrational und hysterisch, Kontrollverlust, Spaßbremse, Blockade, kann allgemeine Panik auslösen ...“ Mit solchen Zuordnungen macht es Sinn, Angst zu vermeiden und nicht zu fühlen. Schon Kindern wird gerne zugeredet: „Du brauchst doch keine Angst zu haben!“

Scheinbar hatten wir da zu Gebrüder Grimms Zeiten mehr Klarheit. Im „Märchen von einem, der auszog das Fürchten zu lernen“¹ wird davon ausgegangen, dass das „Fürchten“ oder „Gruseln“ zu den Grundfertigkeiten des Lebens gehört und es eher dumm ist, in Gefahr keine Angst zu haben. Genüsslich werden Situationen beschrieben, in denen sich jeder „normale“ Mensch gruselt, der namenlose Held (oder Antiheld) der Geschichte jedoch nicht. Stimmt das? Hat der jüngste Sohn oder Junge (wie er genannt wird) tatsächlich keine Angst?

Wie jedes Gefühl kann Angst in allen Intensitäten zwischen 0 und 100% auftreten. Mit einer hohen „Taubheitsschwelle“ (wie es die Denkweise, dass Angst zu fühlen nicht ok ist, mit sich bringt) wirst du Angst erst bei hohen Prozentzahlen wahrnehmen, also dann, wenn sie tatsächlich schon so intensiv ist, dass es ohne Übung schwer ist, damit umzugehen bzw. sie überhaupt auszuhalten. Wenn du sie zudem mit Wut, Traurigkeit oder Freude vermischt, entstehen explosive Emotionen wie Hysterie, Verzweiflung (Einsamkeit, Isolation) oder Übermut (Leichtsinn). Wenn du dagegen anfängst, geringe Intensitäten von Angst bewusst zu fühlen, wirst du beobachten können, dass du größer als deine Angst bist. Erste Möglichkeiten in diese Richtung: Benenne es als Angst, wenn du Unsicherheit, Anspannung, Nervosität oder ähnliches in dir wahrnimmst, und entdecke die Angst besonders auch in den Momenten, in denen du scheinbar gar nichts fühlst.

Unbewusste Angst lässt uns unbewusst handeln. Statt in Kontakt zu sein, bereit, sich auf das einzulassen, was geschieht, ohne zu wissen, wie es geht, versuchen wir dann, Situationen zu kontrollieren, Menschen ungefragt zu „retten“ (aus der Angst, dass sie es nicht alleine schaffen) und irgendwie zu überleben, ohne unser Gesicht zu verlieren.

Schon beim ersten Beispiel zeigt der Junge im Märchen solche Formen von Angstvermeidung. Er hätte so viele Möglichkeiten gehabt, zum Beispiel zentriert seinem Auftrag nachzugehen (d.h. die Glocke zu läuten) oder sich dem Gespenst (dem unter einem Bettlaken versteckten Küster) langsam zu nähern und zu entdecken, um was oder wen es sich handelt. Stattdessen ruft er von weitem, fängt an zu drohen und nimmt schließlich Anlauf, um die Gestalt von der Treppe zu stoßen. Seine Angst vor der Angst (und dem wirklichen Kontakt) ist so groß, dass er jeglichen echten Kontakt vermeidet und den Raum, in dem er sich befindet, unbeherrscht und aggressiv beherrscht.

Ja, das ist Interpretation. Und natürlich nur eine von vielen möglichen. Es ist eine, mit der ich dir eine andere, vielleicht völlig neue oder zumindest ungewohnte Denkweise nahe bringen möchte, die mehr Klarheit, Kraft und Möglichkeit bereitstellt. Bei dieser anderen Denkweise ist Angst (wie jedes der vier Gefühle) neutrale Energie und Information, und als solche kann sie uns professionell dienen – so natürlich, wie es bei unseren Gliedmaßen des physischen Körpers geschieht.

¹ Siehe z.B. den Originaltext (7. Auflage von 1857) in [Wikisource](https://de.wikisource.org/wiki/M%C3%A4rchen_von_einem,_der_auszog_das_F%C3%BCrchten_zu_lernen).



Plötzlich entstehen neue Qualitäten und Zuordnungen für Angst: „Wachheit, Schutz, Achtsamkeit, Präsenz, Konzentration, Respekt, Neugier, Intuition, Kreativität, im Nicht-Wissen sein, etwas Neues schaffen (ohne zu wissen, wie es geht), der unbekannteren Zukunft ins Auge sehen ...“. Der Archetyp des Magiers / der Magierin (oder moderner ausgedrückt der Schöpferin / des Schöpfers) nutzt die Angst bewusst als Kraftquelle.

In der zweiten Episode „rettet“ der Junge sieben Leichen. Von seinem eigenen Bedürfnis schließt er auf das der anderen. Doch sobald diese nicht reagieren, wie er es erwartet, wird er „böse“ (Wortlaut Märchen) und macht die Aktion wieder rückgängig. Während das Märchen seine Aktionen eher als Dummheit (und Furchtlosigkeit) darzustellen versucht, schimmert doch die Kontrollsucht (das Beherrschen der Situationen und Räume) und die unbewusste Angst dahinter durch. Wie wäre es stattdessen, sich die Angst vor dem Sterben (symbolisiert durch die Toten) einzugestehen, sie bewusst zu fühlen und für mehr Lebendigkeit zu nutzen?

Bei den drei Nächten im Schloss wird der Junge tatsächlich bedroht und handelt insofern eher angemessen. Ob das schon ein Hinweis darauf ist, dass er die Angst (wenn auch noch ohne sie so zu benennen) nutzt, um den Gefahren zu entgehen? Andererseits sagt er selbst, dass er sich lustig gemacht habe.² Tatsächlich scheint er die Gefahren und die Endgültigkeit des Todes eher zu verspotten. Wie oft mag sich wohl hinter unserer Respektlosigkeit, insbesondere wenn wir andere lächerlich machen, Angst vor Kontakt und authentischer Begegnung verstecken? Wieder lässt er den Toten nicht in Frieden ruhen, sondern wärmt ihn, bis dieser lebendig und sauer wird.³ Das Bett, das ihn durch das Schloss fährt, feuert er an – es ist eine ziemlich subtile Form von Kontrolle und Angstbeherrschung, Begeisterung über etwas zu äußern, was eher unangenehm ist.

Und dann kommt der Überraschungseffekt am Ende: Es ist die intime Nähe im Ehebett (symbolisch verstärkt durch einen Eimer mit kaltem Wasser voller Fische), die ihn schließlich das Gruseln lehrt. Indem er sich und seiner Frau seine Angst eingesteht, legt er die Basis für eine außergewöhnliche Beziehung, in der kreative Begegnung und achtsame Intimität möglich sind.

Wenn du die magischen Möglichkeiten bewusster Angst erforschen, sozusagen das Fürchten bewusst lernen willst, könntest du mit ein paar Experimenten starten:

- Beobachte (neutral, ohne Wertung!), wann du Situationen und Räume kontrollierst. Spüre in dich hinein, was dich dazu treibt. Stelle dir vor, du würdest es nicht machen und fühle, was auch immer dann hochkommt.
- Schaffe dir einen sicheren Raum (z.B. auf deinem Bett liegend), in dem du bewusste Angst erforschen kannst, und lasse ca. eine Minute lang die Angst langsam anwachsen, lasse sie deinen Körper bewegen und sich durch deine Stimme ausdrücken. Komme sanft wieder zum Nullpunkt zurück. Frage dich selbst: Bist du ok mit dieser Intensität von Angst?
- Verhalte dich in einer gewohnten Situation neu oder kreierte dir eine ungewohnte Situation und lass dich die Angst bewusst fühlen. Atme normal. Sei mit deiner Angst. Freunde dich mit ihr an und beobachte, was dann passiert.

Viel Spaß!

Georg

² In der altertümlichen Sprache des Märchens könnte damit auch gemeint sein, dass er Spaß gehabt hat – das ändert jedoch nichts an den unbewussten Absichten (wie Respektlosigkeit), die sich zwischen den Zeilen finden lassen.

³ In der Fassung von Ludwig Bechstein „Das Gruseln“ drückt der Tote das sogar explizit aus: „Wer hat dir geheißt, mich in meiner Ruhe zu stören? Jetzt sollst du sterben!“