



Die Angst und ihre Überwindung

von Arnold Bittlinger, Theologe und Psychologe

Es war während eines Ausbildungskurses in Bioenergetik. Wir hatten kleine Gruppen von je fünf bis sieben Kursteilnehmern gebildet, in denen wir einander unsere Erfahrungen mit Ängsten mitteilen sollten. In der Gruppe, der ich zugehört war, sagte ein Mann gleich zu Beginn des Gespräches, er könne zum Thema Angst nichts beitragen, denn er habe keine Angst. Daraufhin stand eine Studentin spontan auf und verliess die Gruppe mit den Worten: «Mit einem, der keine Angst hat, möchte ich nicht in einer Gruppe sein.»

Dieses kleine Erlebnis liegt schon viele Jahre zurück und doch kommt es mir immer wieder in den Sinn und erinnert mich daran, dass Angst und Ängste zu unserem Leben gehören. So wie es Jesus einmal ausgedrückt hat: «*In der Welt habt ihr Angst.*»

Angst gehört also zu unserem Leben. Wer keine Angst hat, dem fehlt offensichtlich etwas. Das wird auch deutlich in den zahlreichen Märchen, in denen von angstlosen Märchenhelden die Rede ist, die sich aufmachen, um das Fürchten zu lernen.

In der Grimm'schen Märchensammlung steht dafür besonders das Märchen *Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen*: Der angstlose Bursche erlebt die schauerlichsten und schrecklichsten Situationen, mit Gespenstern, Leichen und gewalttätigen Menschen, aber er lernt das «Gruseln» nicht, das heisst, er lernt es nicht, sich zu fürchten und Angst zu haben, bis schliesslich seine Frau in der Nacht einen Eimer kaltes Wasser über ihn giesst, in dem lauter kleine Fische, «Gründlinge», zappeln.

Dieses Märchen macht deutlich: Die Angst

entsteht durch den Gegenpol. Dem gar zu männlichen Burschen begegnet der weibliche Gegenpol in Gestalt der Frau und dem gar zu sehr im Bewusstsein Lebenden das Unbewusste in Gestalt des Wassers und Inhalte des Unbewussten in Gestalt der Gründlinge, das heisst in Gestalt dessen, was sich im Grunde seiner Seele tummelt.

Eine ähnliche Erfahrung schildert das isländische Märchen *Von dem Burschen, der sich vor nichts fürchtete*. Die Familie dieses Burschen ist sehr bekümmert, dass er niemals Angst hat, denn es gibt nichts, was ihn «bange» macht.

Ähnlich wie im Grimm'schen Märchen können weder Begegnungen mit Gespenstern und Leichen (über die er stolpert!) noch sonstige Gefahren ihn ängstigen. Eines Tages entdeckt er jedoch eine Salbe, mit der man abgeschlagene Köpfe wieder am Körper anwachsen lassen kann. Zusammen mit zwölf Höhlenbewohnern spielt er daraufhin das Spiel des Kopfabschlagens. Die dreizehn schlagen einander die Köpfe ab und lassen sie sodann mit Hilfe der Zaubersalbe wieder anwachsen.

Das Märchen schildert wörtlich: «Einmal nun hatten sie auch dem Burschen den Kopf abgehauen und ihn dann verkehrt mit dem Gesicht nach dem Rücken und dem Hinterkopf nach vorn wieder aufgesetzt. Wie nun der Bursche sein Hinterteil sah, da wurde er plötzlich wie wahnsinnig vor Grauen und bat sie, um alles in der Welt ihn von dieser Qual wieder zu erlösen. Da liefen die Höhlenmänner sofort wieder herbei, hieben ihm den Kopf von neuem ab und setzten ihn wieder richtig auf.»

Indem der Bursche seinen Rücken und seinen Hintern sieht, sieht er die Kehrseite seines Lebens, das, was bisher verdrängt und unbewusst war. Dem tollkühnen Burschen wird plötzlich angst und bange, und er, der bisher als der Starke den andern geholfen hat, muss jetzt als der Schwache um Hilfe bitten.

Angstauslösend ist somit auch in diesem Märchen die Begegnung mit dem unbewussten, bisher unbekanntem Gegenpol. Angstlose Menschen sind oft Menschen mit einem positiven Mutterkomplex. Für sie ist die Welt wie eine

«gute, allesgewährende Mutter». Solche Menschen haben den dunklen Aspekt der Grossen Mutter, nämlich die verschlingende und verstossende Todesmutter, und damit die Angst, verdrängt. Sie leben einseitig und unrealistisch und es ist deshalb für solche Menschen notwendig, dass sie die Angst kennenlernen.

Die Angst hat nämlich in unserem Leben eine wichtige Funktion. Sie bewahrt uns vor Tollkühnheit und setzt unserem Leben das notwendige Mass. Wenn wir zum Beispiel als ungeübte Bergsteiger Angst haben, eine schwierige Felswand zu besteigen, dann bewahrt uns diese Angst vor dem Absturz. Es ist eine berechtigte und bewahrende Angst. Oder wenn wir Angst haben, ein radioaktiv verseuchtes Gelände zu betreten, dann ist das ebenfalls eine bewahrende Angst.

Es gibt jedoch auch negative Auswirkungen der Angst: Zum Beispiel, wenn die Angst in Feigheit ausartet. Das heisst, wenn wir uns auch dann hinter der Angst verschanzen, wenn tapferes Handeln notwendig wäre.

Angst hat jedoch nicht nur eine wichtige Funktion im persönlichen Leben, sondern auch im Leben der Menschheit. So ist z. B. die Angst vor dem Ozonloch oder vor der Überbevölkerung der Erde oder vor den Gefahren der Kernspaltung Ursache dafür, dass entsprechende Gegenmassnahmen gesucht und entwickelt werden. Eine negative Auswirkung gibt es aber auch hier. Wenn z. B. die Angst vor der atomaren Bedrohung ein atomares Wettrüsten zur Folge hat, dann wird durch die Angst vor der Angst die Angst noch vergrössert.

Wo liegen die Wurzeln der Angst?

Seit alters wird menschliches Leben mit den Grundelementen der Schöpfung in Verbindung gebracht, mit Erde, Wasser, Feuer, Luft. Wir können nun auf die Erkenntnisse zu den vier Wochen des Advent zurückgreifen. Indem jeder Mensch in einem bestimmten Tierkreiszeichen geboren ist, ist er auch einem dieser vier Elemente zugeordnet: Die Qualitäten der vier Ele-

mente könnte man folgendermassen beschreiben:

- Die Erde gilt als das Feste, als das, was Bestand hat, als das Konservative.
- Das Wasser gilt als das, was die Tiefe sucht und zusammenfliesst.
- Das Feuer dagegen gilt als das Flüchtige und Vergehende, als das Progressive.
- Die Luft dagegen als das, was die Höhe sucht und auseinanderstrebt.

Nun ist aber der einzelne Mensch keineswegs an sein Element gebunden. Im Gegenteil: Jeder Mensch hat die Aufgabe, sich mit den anderen Elementen vertraut zu machen und dadurch zu einem ganzheitlichen Menschen heranzureifen. Wenn zum Beispiel ein Erdmensch das «Wasser» integriert, dann wird die Erde weich und fruchtbar. Oder umgekehrt, wenn der Wassermensch «Erde» integriert, dann ist das Wasser nicht mehr gar so fliessend, sondern es gewinnt an Festigkeit. Ähnlich ist es auch, wenn Wasser und Feuer zusammenkommen: Wasser dämpft das Feuer, andererseits wird Wasser durch Feuer belebt (es beginnt zu kochen und zu dampfen). Wenn Feuer und Luft zusammenkommen, dann verzehrt das Feuer die Luft, andererseits belebt die Luft das Feuer. Die Reihenfolge der Elementzuordnung wirkt von unten nach oben

Nun hat aber jedes Element auch einen gefährlichen Aspekt, der uns Angst einflössen kann. Das gilt schon rein äusserlich: Die Erde kann beben, aufreissen und Menschen unter sich begraben. In der Bibel wird das zum Beispiel deutlich an der *Rotte Korah*, die von der Erde verschlungen wird. Auch die zahlreichen heutigen Erdbeben zeigen, wie erschreckend ein solches Ereignis sein kann. Das Wasser kann die Erde überfluten und Menschen den Tod bringen. In der Bibel wird das drastisch ausgedrückt durch die Erzählung von der Sintflut. Heutige Überschwemmungen und Schiffskatastrophen zeigen das verheerende Ausmass solcher Fluten. Das Feuer kann unheimlich wüten. Die Bibel sagt, dass sogar die ganze Erde einmal vom Feuer vernichtet werden wird. Auch heute machen uns riesige Waldbrände oder sonstige Feuersbrünste auf die Gewalt des Feuers aufmerk-

sam. Die Bedrohlichkeit der Luft wird deutlich in gewaltigen Wirbelstürmen, von denen auch in der Bibel die Rede ist. Auch heutige Wirbelstürme richten oft grosse Verheerungen an.

Nun sind aber die vier Elemente auch innerseelische Bilder, die auf Gefahren hinweisen. Die «Erde» birgt die Gefahr der Erstarrung und Verhärtung des Lebens, die Gefahr der Vererdung. Wer zu sehr im Materiellen, in der Diesseitigkeit lebt, der steht in der Gefahr der Vererdung. Das bewirkt Angst. Die Angst vor der Vererdung findet ihren letzten Ausdruck als Angst vor dem Tod, wo wir alle buchstäblich wieder zu Erde werden.

Das «Wasser» birgt die Gefahr des Überschwemmt-Werdens von den Gefühlen, besonders auch vor dem Vereinnahmt-Werden durch andere, die uns mit ihren Gefühlen überschwemmen. Es sind vor allem Menschen mit einem Helfer-Syndrom, die andere «zum Fressen gern» haben. Das bewirkt Angst vor der Vereinnahmung und vor dem Verschlungen-Werden.

Das «Feuer» birgt die Gefahr der Auflösung und der Vernichtung. Die Angst, dass es gar nichts mehr Festes gibt, nichts mehr, was Bestand hat.

Die «Luft» birgt die Gefahr des Abhebens, der Vereinsamung. Und damit die Angst, dass wir isoliert werden und keinen Kontakt mehr zu anderen Menschen haben, dass wir völlig allein gelassen werden im grenzenlosen Raum.

Wie können wir mit der Angst umgehen?

Wie können wir die Angst bewältigen? Fritz Riemann zeigt in seinem Buch *Grundformen der Angst* die Gefahren neurotischer Angstbewältigung. Es geht dabei um einen Umgang mit der Angst, der sich in Richtung der Neurose entwickeln kann.

1. Die Angst vor der Auflösung

Da ist zunächst die Angst vor der Auflösung, vor der Veränderung, vor dem Chaos, vor dem Kontrollverlust (Angst vor dem «Feuer»). Sie bewirkt Streben nach Sicherheit. Dieses Stre-

ben kann in Zwanghaftigkeit ausarten und zur Zwangsneurose führen. Wenn einer zwei- oder dreimal nachschaut, ob der Gashahn abgedreht und die Haustür verschlossen ist, dann ist das noch einigermaßen normal. Wenn aber jemand fünf- oder sechsmal kontrollieren muss, dann steht ein solches Verhalten schon unter dem Verdacht einer Zwangsneurose.

In religiöser Hinsicht versucht sich der Zwangsneurotiker Sicherheit durch das Gesetz zu verschaffen. Das Gesetz dominiert über die eigenen Wünsche. Der Zwangsneurotiker darf nichts wünschen, er darf nicht nach dem Lustprinzip leben, sondern der Buchstabe des Gesetzes beherrscht ihn, weil er hier allein Sicherheit zu finden meint. Er muss so perfekt wie möglich sein. Zwangsneurotiker sind «Ja, aber»-Menschen. Man kann Möglichkeiten aufzeigen so viel man will, immer wird er antworten: «Ja, aber ...», und mit diesem «aber» werden alle Möglichkeiten totgeschlagen. Zwangsneurotiker «verneinen die Bejahung». Dahinter steckt die Angst vor dem Feuer, das heisst Angst vor der Veränderung, vor dem Chaos, vor dem Kontrollverlust.

2. Die Angst vor der Begrenztheit

Der Gegenpol ist die Angst vor der Begrenztheit, vor dem Unausweichlichen, vor dem Endgültigen (= Angst vor der «Erde»). Diese Angst bewirkt Streben nach Freiheit, das in Hysterie ausarten kann. Hysterie ist der Gegenpol zur Zwangsneurose, der Hysteriker will jeder Pflicht, jedem Gesetz, jeder Notwendigkeit ausweichen. Für ihn ist es wichtig, dass noch nichts entschieden ist, dass noch alles offen ist. Der Hysteriker braucht immer Hintertüren. Das Leben ist für den Hysteriker ein grosses Theater. Alles, was der Hysteriker unternimmt, ist auf Beifall ausgerichtet. Er sucht zwar ständig Liebe, aber er kann keine Bindungen eingehen, denn die würden ihn ja festlegen. Hinter der Hysterie steckt die Angst vor der Begrenztheit, vor der «Erde».

3. Angst vor der Trennung

Eine weitere Angst ist die Angst vor der Trennung, vor dem Verlust, vor der Verlassenheit

(= Angst vor der «Luft»). Sie bewirkt als Gegenpol das Streben nach Nähe und Geborgenheit. Das kann zu einer depressiven Lebenshaltung führen, zu einer ständigen Suche nach Nähe, und damit verbunden zu einer grenzenlosen Bereitschaft, für andere dazusein.

Verbunden mit diesem Verantwortungsgefühls sind häufig Schuldgefühle, die darin bestehen, dass man Angst hat, dem anderen lästig zu sein. Hinter dieser Angst steht jedoch letztlich der Wunsch, selber seine Last abladen zu können. Aber da man dadurch dem anderen lästig wäre, entstehen Schuldgefühle, die dann wieder mit noch grösseren Bemühungen um den anderen kompensiert werden. Der Depressive fühlt sich schuldig, weil er überhaupt da ist. Er versucht sich deshalb, nicht nur nützlich, sondern unnützlich zu machen. Solche Menschen haben häufig ein Helfersyndrom. Sie lesen anderen Menschen Wünsche von den Augen ab, die sie gar nicht haben.

Depressive können nicht nein sagen, sie lassen sich deshalb häufig ausnützen. Dahinter steckt die Angst vor der Verlassenheit (die Angst vor der «Luft»).

4. Die Angst vor der Abhängigkeit

Der Gegentyp des depressiven Menschen ist der schizoide Mensch, der Angst hat vor Selbsthingabe und Abhängigkeit. Er hat Angst vor zu grosser Nähe (vor dem «Wasser», das immer zusammenfliesst). Er sucht deshalb die Luft. Diese Angst bewirkt Streben nach Distanz und Eigenständigkeit, die zur Schizoidie führen kann.

Im Gegensatz zum Depressiven flieht der Schizoide nicht zum anderen hin, sondern von ihm weg. Seine übergrosse affektive Distanz wird oft als Gefühlskälte erlebt. Der Schizoide wirkt im Gespräch unverbunden und abwesend. Er kann über schmerzhaft Erlebnisse im eigenen oder anderen Leben ohne innere Bewegung reden. Er empfindet nichts. Er lebt in einer versteinerten Welt. Schizoide können einen gewissen vordergründigen Charme entwickeln und gute Unterhalter sein, aber ohne echten Kontakt mit den Anwesenden. Schizoide suchen auch nicht den Applaus wie die Hysteriker, sondern sie stehen dem Beifall misstrauisch

und distanziert gegenüber. Der Beifall könnte ja Erwartungen der Nähe bedeuten. Die Angst des Schizoiden ist die Angst vor der Nähe, vor dem «Wasser», er flüchtet deshalb in die «Luft».

Überwindung der Angst

Die vierfachen Abwehrbemühungen sind zwar sehr häufige, aber recht fragwürdige Versuche der Angstbewältigung. Wie geschieht nun rechte Überwindung der Angst? Wie kommt es zu einer echten Angst-Bewältigung?

Es geht zunächst darum, dass wir die Angst *zulassen*, dass wir nicht versuchen, sie abzuwehren oder zu verdrängen, denn Angst hat eine Funktion und sie darf nicht überspielt werden.

Wenn uns Angst überfällt in einer Situation, in der wir keine Zeit haben, über die Angst nachzudenken (z. B. beim Autofahren oder während einer Arbeit, die unsere ganze Konzentration beansprucht, oder auch während der Meditation), dann kann es hilfreich sein, Gegenworte zu formulieren wie z. B.: «Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürcht' ich kein Unglück, du bist bei mir.» Oder: «Wenn du durchs Wasser gehst, sollen dich die Fluten nicht ersäufen, wenn du durchs Feuer gehst, soll dich das Feuer nicht verbrennen.» Oder: «In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.» Mir hat immer wieder der Satz aus dem liturgischen Nachtgebet geholfen: «In deine Hände, ewiger Gott, befehle ich meinen Geist.»

Wir können aber die Angst fragen, was sie uns zu sagen hat. Im Grimm'schen Märchen *Die drei Sprachen* wird folgendes erzählt:

In der Schweiz lebte einmal ein alter Graf; der hatte nur einen einzigen Sohn, aber er war dumm und konnte nichts lernen. Da sprach der Vater: «Höre, mein Sohn, ich bringe nichts in deinen Kopf; ich mag es anfangen, wie ich will. Du musst fort von hier, ich will dich einem berühmten Meister übergeben, der soll es mit dir versuchen.»

Der Junge ward in eine fremde Stadt geschickt und blieb bei dem Meister ein ganzes Jahr. Nach Verlauf dieses Jahres kam er wieder heim, und der Vater fragte: «Nun, mein Sohn, was hast du gelernt?» – «Vater, ich habe gelernt, was die Hunde bellen», antwortete er. «Dass Gott erbarm», rief der Vater aus, «ist das alles, was du gelernt hast? Ich will dich in eine andere Stadt zu einem anderen Meister tun.» Der Junge ward hingebacht und blieb bei diesem Meister auch ein Jahr. Als er zurückkam, fragte der Vater wiederum: «Mein Sohn, was hast du gelernt?» Er antwortete: «Vater, ich habe gelernt, was die Vögel sprechen.» Da geriet der Vater in Zorn und sprach: «O du verlorener Mensch, hast die kostbare Zeit hingebacht und nichts gelernt und schämst dich nicht, mir unter die Augen zu treten? Ich will dich zu einem dritten Meister schicken, aber lernst du auch diesmal nichts, so will ich dein Vater nicht mehr sein.»

Der Sohn blieb bei dem dritten Meister ebenfalls ein ganzes Jahr, und als er wieder nach Hause kam, und der Vater fragte: «Mein Sohn, was hast du gelernt?» so antwortete er: «Lieber Vater, ich habe dieses Jahr gelernt, was die Frösche quaken.» Da geriet der Vater in den höchsten Zorn, sprang auf, rief seine Leute herbei und sprach: «Dieser Mensch ist mein Sohn nicht mehr, ich stosse ihn aus und gebiete euch, dass ihr ihn hinaus in den Wald führt und ihm das Leben nehmt.» Sie führten ihn hinaus, aber als sie ihn töten sollten, konnten sie es nicht vor Mitleiden und liessen ihn gehen. Sie schnitten einem Reh Augen und Zunge aus, damit sie dem Alten die Wahrzeichen bringen konnten.

Der Jüngling wanderte fort und kam nach einiger Zeit zu einer Burg, wo er um Nachtherberge bat. «Ja», sagte der Burgherr, «wenn du da unten in dem alten Turm übernachten willst, so gehe hin, aber ich warne dich, es ist lebensgefährlich; denn er ist voll wilder Hunde, die bellen und heulen in einem fort, und zu gewissen Stunden müssen sie einen Menschen ausgeliefert haben, den sie auch gleich verzehren.» Die ganze Gegend war darüber in Trauer und Leid. Doch niemand konnte helfen. Der Jüngling aber war ohne Furcht und sprach: «Lasst mich nur hinab zu den bellenden Hunden und gebt mir

etwas, das ich ihnen vorwerfen kann; mir sollen sie nichts tun. Weil er nun selber nicht anders wollte, so gaben sie ihm etwas Essen für die wilden Tiere und brachten ihn hinab zu dem Turm. Als er hinzu trat, bellten, ihn die Hunde nicht an, wedelten mit den Schwänze ganz freundlich um ihn herum, frassen, was er ihnen hinsetzte, und krümmten ihm kein Härchen.

Am andern Morgen kam er zu jedermanns Erstaunen gesund und unversehrt wieder zum Vorschein und sagte zu dem Burgherrn: «Die Hunde haben mir in ihrer Sprache offenbart, warum sie da hausen und dem Lande Schaden bringen. Sie sind verwünscht und müssen einen grossen Schatz hüten, der unten im Turme liegt, und kommen nicht eher zur Ruhe, als bis er gehoben ist, und wie dies geschehen muss, das habe ich ebenfalls aus ihren Reden vernommen.» Da freuten sich alle, die das hörten, und der Burgherr sagte, er wolle ihn an Sohnes Statt annehmen, wenn er es glücklich vollbrächte. Er stieg wieder hinab, und weil er wusste, was er zu tun hatte, so vollführte er es und brachte eine mit Gold gefüllte Truhe herauf. Das Geheul der wilden Hunde ward von nun an nicht mehr gehört; sie waren verschwunden, und das Land war von der Plage befreit ...

Das Märchen geht noch weiter, aber für uns sind hier nur die bellenden Hunde wichtig. Die bellenden Hunde (= das, was uns Angst macht) weisen auf einen Schatz hin, der in unserer Seele verborgen ist und bisher noch nicht gehoben wurde. Die Hunde bellen so lange, bis wir uns daranmachen, auch diesen verborgenen Schatz in der Tiefe unserer Seele zu heben.

Es gilt nun, das, was uns Angst macht, in unser Leben zu integrieren. So sagen die Hunde dem *Zwanghaften*: «Du hast Angst vor der Freiheit. Aber gerade die Freiheit ist der Schatz, den es zu heben gilt. Wenn du es wagst, dich auf die spielerische Seite des Lebens einzulassen, ohne den Ordnungspol aufzugeben, dann wird dein Leben reicher und schöner.»

Dem *Hysterischen* sagen die Hunde: «Du hast Angst vor der Begrenztheit. Aber gerade das Annehmen der Begrenztheit ist der Schatz, den

es zu heben gilt. Wenn du es wagst, neben dem Spiel auch die Notwendigkeiten des Lebens anzuerkennen – ohne das Spiel aufzugeben –, dann wird dein Leben reicher und schöner.»

Dem *Depressiven* sagen die Hunde: «Du hast Angst vor der Einsamkeit. Aber gerade die Einsamkeit ist der Schatz, den es zu heben gilt. Wenn du es wagst, ein wenig Distanz zuzulassen – ohne die Wärme aufzugeben –, dann wird dein Leben reicher und schöner.»

Dem *Schizoiden* sagen die Hunde: «Du hast Angst vor der Nähe. Aber gerade die Nähe ist der Schatz, den es zu heben gilt. Wenn du es wagst, ein wenig Nähe zuzulassen – ohne die Distanz aufzugeben –, dann wird dein Leben reicher und schöner.»

Indem die Pole zusammengebracht werden, entsteht aus zwei Extremen ein Mittelwert, aus zwei Untugenden wird eine Tugend. So ist z. B. Feigheit Abwehr der Tollkühnheit und Tollkühnheit Abwehr der Feigheit. Wenn beide zusammengebracht werden, dann entsteht die *Tapferkeit*, die um die Angst weiss, aber trotzdem mutig handelt, wenn es notwendig ist, ohne die Angst zu verdrängen:

Oder: Geiz ist Abwehr der Verschwendung und Verschwendung Abwehr des Geizes. Wenn die beiden zusammengebracht werden, dann entsteht der *rechte Umgang mit Geld*. D. h. ich kann grosszügig sein dort, wo es angebracht ist, ich kann aber auch auf der anderen Seite mein Geld zusammenhalten:

So ist auch die Gefühlskälte Abwehr der inneren Gefühlshitze, und übermässige Gefühlswärme ist eine Abwehr der Gefühlskälte. Wenn beide zusammengebracht werden, entsteht ein *rechtes Verhältnis zwischen Nähe und Distanz* – was für mitmenschliche Begegnung ausserordentlich wichtig ist.

Der Gesetzliche wehrt seine innere Gesetzlosigkeit und der Gesetzlose seine innere Gesetzlichkeit ab. Wenn beide zusammengebracht werden, dann ist dies der *«schmale Weg»*, von dem Jesus redet, der zwischen Gesetzlosigkeit und Gesetzlichkeit hindurchführt:

Jesus selber ist diesen Weg gegangen und hat ihn uns vor Augen gemalt, z. B. indem er gesagt hat: «Der Sabbat ist um des Menschen willen

gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen.» (Mk 2,27)

Vielleicht fragen wir jetzt: Wozu überhaupt noch Gebote? Gebote sind nützlich und gut, soweit sie der Erhaltung und Entfaltung des Lebens dienen. Wenn sie jedoch lebensfeindlich werden, dann werden sie schädlich. Ein durchgezogener Strich auf der Strasse hat eine wichtige Funktion. Er hilft, Leben zu erhalten. Wer ihn überfährt, der «sündigt». Wenn mir aber ein Kind in die Fahrbahn läuft, dann muss ich den durchgezogenen Strich überfahren. Ich «sündige», wenn ich statt des Striches das Kind überfahre. Verkehrsregeln sind dazu da, Leben zu erhalten, und nicht, Leben zu zerstören. Wo uns Gebote wichtiger sind als das Leben und wo wir um eines Gebotes willen Leben zerstören, sündigen wir.

Michael, der Helfer

Nun könnte jemand einwenden: «Das ist alles schön und gut, aber ich schaffe es nicht. In mir ist nicht die Kraft, so mit der Angst umzugehen.» Dieser Einwand ist berechtigt: Allein schaffen wir es nicht. Aber: Wir sind auch nicht allein.

In jedem von uns lebt eine archetypische Gestalt, die zuständig ist für die Überwindung der Angst. Natürlich ist es letztlich Christus, der die Angst besiegt und überwindet, aber ein König schlägt ja auch nicht seine Schlachten allein, sondern er hat dazu seine Feldherren. Der Archetyp, der speziell mit der Überwindung der Angst beauftragt ist, trägt in unserem Kulturkreis den Namen Michael. Der Erzengel Michael ist die angstüberwindende Seite des Christus. Der Erzengel Michael ist es, der den Chaosdrachen besiegt.

Die Legenden, die mit Michael verbunden sind, sind (wie alle Mythen!) Beschreibungen von *inneren Erfahrungen*, die äusserlich dargestellt werden. Dabei kann es durchaus sein, dass die innere Erfahrung so stark ist, dass sie sich tatsächlich in einem äusseren Ereignis manifestiert!

Das *Selbst* (= der Christus in uns) offenbart sich in verschiedenen Archetypen. So hat z. B. im Märchen *Die Bienenkönigin* die Ameise die Aufgabe, Perlen zu suchen. Die Ente holt einen Schlüssel aus der Tiefe des Wassers, und für den Honig, der im Mund einer Prinzessin verborgen ist, sind die Bienen zuständig. So hat jeder seine Spezialaufgabe.

Auch «Christus» begegnet uns in vielfältigen Funktionen, z. B. als König, als Priester und als Prophet, oder als Apostel, Evangelist, Hirte und Lehrer. Alle diese Funktionen sind Ausformungen des *einen* Christus in verschiedene Gestalten. Das gilt auch von den Engeln: Sie sind «dienstbare Geister» (Hebr 1,14) und haben unterschiedliche Aufgaben.

Alle diese Archetypen – einschliesslich der Engel – sind Erscheinungsformen unseres wahren Selbst, d. h. des Christus in uns, der die angstmachenden kosmischen Kräfte überwunden hat. Dadurch, dass Christus den Kosmos überwunden hat, ist er selbst zum kosmischen Christus geworden, der über allen kosmischen Kräften steht. Symbol des die kosmischen Kräfte überwindenden Christus ist Michael.

Michael bekämpft zunächst die Angst vor der «Vererdung». Die Angst vor der Vererdung – so sagen wir – ist letztlich die Angst vor dem Tod. Michael ist deshalb der Totenbegleiter, der die Toten sicher ins ewige Leben bringt, so dass sie nicht vom Jenseitsdrachen verschlungen werden.

Michael überwindet aber auch die Angst vor der Krankheit, die ja eine Vorform des Todes sein kann. Angst vor der Krankheit wird oft auch als Angst vor den todbringenden oder verschlingenden Wasserfluten zum Ausdruck gebracht. Eine Seite des Erzengels Michael, die lange Zeit vergessen war und heute wieder neu entdeckt wird, ist seine Funktion als Heiler. Interessanterweise liegen viele Heiligtümer, die Michael, dem Heiler, gewidmet sind, am Wasser. Michael hilft gegen die bedrohliche Seite des Wassers, z. B. gegen Überschwemmungen.

Legenden von Michael sind Verdichtungen innerseelischer Erfahrungen. Das älteste Michaelsheiligtum ist in Phrygien. Es stammt nach-

weislich aus dem 4. Jh., wahrscheinlich ist es älter. Alfons Rosenberg schreibt hierzu:

Das älteste der Michaelsheiligtümer, ja geradezu das Mutterheiligtum des Michaelskultes, ist jenes von Chonae im kleinasiatischen Phrygien, wo in heidnischer Zeit eine Kluft einer chthonischen Gottheit geweiht war. Ein Bericht des Bischofs Sisinus von Konstantinopel führt ihre Umwandlung in ein christliches Heiligtum bereits auf die Missionstätigkeit der Apostel Johannes und Philippus in Kleinasien zurück. Jedenfalls stand im 4. Jahrhundert in dieser luft- und wasserreichen Gegend ein gewisser Archippus als Priester einem kleinen Michaelsheiligtum vor, in dem sich schon früher viele Wunder und Bekehrungen ereignet hatten. Dies war den (grossenteils noch heidnischen) Umwohnern ein Gräuel, und so unternahmen sie es, zwei kleine Flüsse zu vereinen und auf der Berghöhe zu stauen. Die Wassermassen sollten, losgelassen, auf die Michaelsstätte herabbrausen und das Heiligtum (und mit ihm die Ausstrahlung Michaels) vernichten. Betend erwartete Archippus das drohende Unheil. Im letzten Augenblick vor der Katastrophe ereignete sich jedoch eine blitzartige Erscheinung Michaels, der mit seinem Stab ein Loch in den Felsen stiess, darin versanken die entfesselten Wassermassen, um, am Fusse des Berges gebändigt, als Heilquelle wieder hervorzutreten.

Dieses Ereignis hat die Ostkirche stark beeindruckt und in vielen Darstellungen ist diese Situation abgebildet worden. Bedrohliches Wasser wird in Heilwasser verwandelt (und zwar mit Hilfe der Erde!).

Auch gegen die Auflösung, gegen das Feuer steht Michael als Symbolgestalt. Er bekämpft den feuerspeienden Drachen. Michael kämpft auch gegen den «Fürsten, der in der Luft herrscht». Michael ist also der Überwinder

der Angst in ihrer vierfachen Bedrohung durch Erde, Wasser, Feuer, Luft.

Michael gab es in allen Völkern und Kulturen, wenn auch unter anderen Namen: In Indien hiess er Indra. Indra ist der Besieger des Flutdrachens. In Babylon war es Marduk, der gegen den Chaosdrachen kämpfte. In Griechenland besiegte Apoll den Erddrachen (die «Python-Schlange»).

Michael ist eine innerseelische Realität. Der angstbekämpfende Archetyp ist eben eine Seite unseres wahren Selbst.

Zusammenfassend können wir sagen: Angst gehört zum menschlichen Leben. Sie verleiht dem Leben das rechte Mass und bewahrt vor Hochmut und Absturz.

Die Wurzeln der Angst liegen häufig im nicht gelebten Gegenpol zu unserer bewussten Einstellung – aber auch in Bedrohungen, die von ausserhalb kommen. Beim Umgang mit der Angst gilt es darauf zu achten, dass Polarisierungen vermieden werden. Polarisierungen können eine neurotische Verbarrikadierung der eigenen Position darstellen oder eine Flucht in den Gegenpol (wie das z. B. in der manisch-depressiven Psychose der Fall ist, in der der Kranke von der einen Psychoseform in die andere flieht). Solche Einseitigkeiten sind keine Lösung. Es geht vielmehr darum, dass die beiden Pole zusammengebracht werden, damit aus der Polarisierung eine dynamische Polarität entsteht.

Dass wir in diesem Bemühen nicht allein gelassen sind, macht die Gestalt des Erzengels Michael deutlich, der als angstbekämpfender Archetyp eine Erscheinungsform unseres wahren Selbst und damit des Christus in uns ist, des Christus, der gesagt hat: «In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.»



Metanoia-Verlag

Obere Reppischstrasse 31, CH-8953 Dietikon
Tel. + 41 (0)44 741 41 89
E-Mail info@metanoia-verlag.ch
www.metanoia-verlag.ch