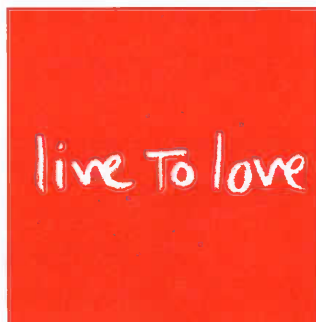




Woher Angst kommt und wie sie sich auflöst – eine buddhistische Sicht

Gianna Wabner ist Leiterin von *Druk Kunzig Ling*, dem Hamburger Zentrum des tibetisch-buddhistischen Drukpa-Ordens, welches unter der Schirmherrschaft S. H. Gyalwang Drukpas steht. Aktuell baut sie die humanitäre Stiftung *Live To Love Germany* weiter auf. Seit über 25 Jahren arbeitet sie als Heilpraktikerin, Heilerin und Lehrerin unter anderem der holistischen Medizin. Für *VISIONEN* erklärt sie aus Sicht des buddhistischen Dharma das Phänomen der Angst und Wege, um sie zu beheben.



Gianna Wabner

Sie haben viel Einblick in ganz unterschiedliche menschliche Existenzen und gesellschaftliche Bereiche bekommen. Nehmen die Ängste der Menschen zu?

Gianna Wabner: Das Beständigste im Leben ist die Veränderung. Uns Menschen ist jedoch ein grundlegendes Bedürfnis nach Sicherheit zu eigen. Um diesem Gesetz der Wandlung und Veränderung entgegenzuwirken, versuchen wir aus Unwissenheit

Das eingehende
Studium der eigenen
Persönlichkeitsstruktur
in Liebe und Mitgefühl
führt zu Selbstbewusstsein
und offenbart uns
Lösungen und neue
Möglichkeiten.

KEINE ANGST!

mittels Manipulation Bremspedale in lebendige Entwicklungsprozesse zu installieren. Manchmal gelingt uns das, für eine Weile zumindest. Hierbei handelt es sich jedoch um eine künstlich hergestellte Sicherheit. Diese steht nie auf solidem Fundament. Sobald die Situation aus der Kontrolle gerät, führt das selbstverständlich zur Angst.

Die sozialökonomischen, die ökologischen, klimatischen, besonders die technologischen Entwicklungen dieser Zeit haben zu einer allgemeinen Beschleunigung von Prozessen geführt. Vor einigen Monaten habe ich eine wissenschaftliche Statistik gelesen, aus der hervorgeht, dass tatsächlich seit den 1950-er Jahren die Formen diverser Angststörungen in erheblichem Maß zugenommen haben.

Ängste sind in der Gesellschaft ein weit verbreitetes Phänomen, viele Menschen leiden darunter. Was ist aus der Sicht der buddhistischen Philosophie die Ursache dafür? Tatsächlich liegt der Ursprung aller Erscheinungsformen von Ängsten in unserem Ego begründet. Der Dichter Rainer Maria Rilke hat einmal gesagt, dass unsere tiefsten Ängste wie Drachen sind, die unsere größten Schätze bewachen. Sobald wir der Wahrheit nahe kommen, entsteht Angst. Unsere Anhaftung an das Ego

erlaubt diesem, als Kontrollinstanz zu wirken. Sobald unser Geist sich weitet und sich Erkenntnisse einstellen, welche die Perspektiven ausdehnen, reagiert unser Ego mit Ängsten, weil es die Kontrolle verlieren kann.

Diese Angst ist grundsätzlich nichts Pathologisches. Wenn wir diese emotionalen Reaktionen als eine natürliche Antwort des Egos anerkennen, sind wir in der Lage zu lernen, der Angst im Augenblick des Erscheinens ohne Abwehr, sondern mitfühlend zu begegnen. Auf diese Weise beginnen wir allmählich anzuerkennen, dass nichts von Dauer ist; dass Ängste uns auf die Vergänglichkeit aufmerksam machen. So können Ängste tatsächlich zu unseren Freunden werden.

Wie verstehen Sie das Phänomen Angst?

Angst ist eine universelle Erfahrung, die von allen Lebewesen, selbst den kleinsten Insekten empfunden wird. Als Menschen sind wir in der Lage zu lernen, unseren Ängsten auf den Grund zu gehen. Wir verfügen über ein unermesslich kostbares Geschenk, nämlich unseren Verstand. Durch genaue Analyse, eine klare Diagnose, können wir den Sinn, zum Teil auch Unsinn diverser Ängste erforschen und diese durch Erkenntniskraft relativieren. Angst gehört also zum natürlichen Entwicklungsprozess des Lebens.



Das Überwinden von Angst führt zu Selbstbewusstsein und zu Mitgefühl.

In der Psychologie spricht man von gesunden Ängsten und von Ängsten, die krank machen. Würden Sie dieser Unterscheidung zustimmen?

Ob es gesunde Ängste gibt, wage ich zu bezweifeln, denn „gesund“ bedeutet von der Herkunft des Wortes her „heil“, also in der Ganzheit angekommen. Ängste vermögen uns jedoch in genau diese Ganzheit, also Gesundheit zu führen.

Ich habe gelernt, zwischen sinnvollen, wenig hilfreichen und krankmachenden Ängsten zu unterscheiden. Zur Kategorie *sinnvoller* Ängste gehört sicherlich die Situation, in welcher wir genau nach links oder rechts schauen, bevor wir eine stark befahrene Straße überqueren, damit wir sicher hinüber gelangen. Hierzu gehören auch solche Ängste, die wie *Schutzinstanzen* den Warn-Modus darbringen, wenn z.B. Nahrungsmittel auf den Speiseplan kommen, die aus gesundheitlichen Gründen ungünstig wirksam sind, wie zum Beispiel zuckerhaltige Speisen bei starken Diabetikern. Auch intuitive Ängste, die zum Beispiel Bergsteiger/innen warnen, den berühmten Schritt zu weit auf dem Gletscher zu gehen, gehören zu der Kategorie der hilfreichen Ängste. Hierfür gibt es sehr viele weitere Beispiele.

Dann gibt es *harmlose* Ängste, die irgendwie liebenswert, nachvollziehbar und wenig bedenklich sind. Ich erinnere mich an einen Witz, der von zwei Fledermäusen handelt. Sie hängen unter der Decke einer Felsenhöhle und gestehen sich gegenseitig ihre Ängste. Sagt die eine: „Meine größte Angst ist es, inkontinent zu werden.“ – Diese kleine Fledermaus hat also schon einmal die Regeln der Schwerkraft verstanden... Zu erkennen, dass diese Angst unbegründet ist, solange ihr Schließmuskel funktioniert, wäre nun

der zweite Schritt, um ihre Angst zu relativieren. Spaß beiseite – obwohl Humor sehr heilsam ist.

Ängste, die *krank machen*, werden aus den vielfältigen Fixierungen geboren, die unser Ego uns suggeriert. Wir sind doch manchmal wie besessen von unseren Wünschen. Aus dem unstillbaren Verlangen nach mehr Sicherheit, Geld, Anerkennung usw. bewegen wir uns in Gefilden, die wie Treibsand sind. Das kann bis hin zu Panikattacken führen.

Menschen, die unter Ängsten leiden, sind häufig in ihrem Leben stark eingeschränkt, haben regelrecht Angst vor der Angst. Was würden Sie diesen Menschen raten?

Ganz allgemein bleibt hier der Rat, dass sie sich professionelle Hilfe suchen mögen. Sie sollten sich genau informieren und beraten lassen. Die Ursache der Angst ist entscheidend und die individuelle Reife der Person, die unter Angst vor der Angst leidet. Ist ein Trauma der Hintergrund? Befindet sich die Person in einer spirituellen Krise?

Natürlich ist die Meditation außerordentlich hilfreich. Dank der Studien der modernen Neuropsychologie in Zusammenarbeit mit dem *Mind & Life Institute* geben etliche wissenschaftliche Belege detailliert Aufschluss darüber, dass im Zustand der Meditation das Stresshormon Adrenalin abgebaut wird, der Herzschlag sich normalisiert, die Atmung ruhiger wird usw. Das gesamte psychovegetative Nervensystem wird also in Balance gebracht und gestärkt. Zugleich erlangen Meditierende zunehmend die Fähigkeit, ihre Emotionen aus einer gesunden Distanz heraus zu betrachten. Dieses führt Schritt für Schritt zur Heilung und Wandlung.

Es gibt verschiedene Therapieverfahren, die hilfreich sind. Die populärste ist wohl die *Psychotherapie*. Sobald die Symptomatik der Angst sich dermaßen zugespitzt hat, sind möglicherweise *Medikamente* notwendig. In unserer Gemeinschaftspraxis machen wir in diesem Zusammenhang sehr gute Erfahrungen mit der klassischen *Homöopathie*.

Heutzutage sind auch die *Ernährungsgewohnheiten* von besonderer Relevanz. Noch nie wurden so viele denaturierte Nahrungsmittel konsumiert wie heute. Das Thema Zucker sei hier angemerkt. Aber darauf im Detail einzugehen, würde den Rahmen sprengen.

Bewegung sollte in diesem Zusammenhang erwähnt werden. Ausgedehnte Spaziergänge können sehr häufig die Gedanken klären. In der kraftvollen Natur des Waldes, des Meeres etc. relativieren sich viele emotionale Zustände. Auch sportliche Aktivitäten gelten als Therapiemaßnahme.

Weist der Dharma Möglichkeiten auf, mit Ängsten umzugehen?

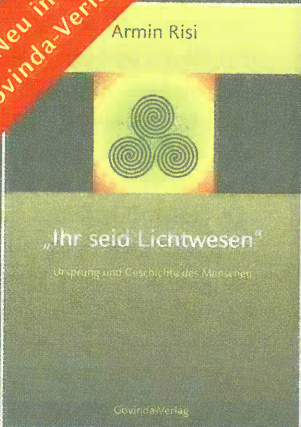
Sehr viele sogar. Es gibt Kontemplations- und Meditationspraktiken, die je nach individueller Disposition sehr hilfreich sind. Um nur einige zu nennen: Es gibt die Achtsamkeitsmeditation, die uns hilft, vollkommene Präsenz in unseren Denkvorgängen und Handlungen zu erlangen. Durch das Ruhenlassen des Geistes im bloßen Gewahrsein der Gedanken, Gefühle und Sinneswahrnehmungen wird eine sehr beruhigende und entspannende Wirkung erzielt.

All die Dispositionen, die mit dem Ego verknüpft sind, wie Stolz, Eifersucht, Konkurrenz, Unwissenheit, Gier und Hass, können zu Angststörungen führen.

In den Vajrayana-Lehren wird unter anderem der Pfad der „Akzeptanz von allem was ist“ begangen, indem man lernt, alles was entsteht, als untrennbar vom erwachten Zustand zu verwirklichen. Es geht hierbei darum, zu lernen weder anzuhaften, noch abzulehnen. Das Erlangen des Gleichmuts ist hierbei die Folge.

Ferner ist die Anwendung von Mantren kostbar. „Mantra“ bedeutet übersetzt Geistschutz. Mantren prägen unseren Bewusstseinsstrom in eine höhere Dimension.

Neu im Govinda-Verlag



„Ihr seid Lichtwesen“
Ursprung und Geschichte des Menschen

398 Seiten, gebunden,
mit zahlreichen Illustrationen
und farbigen Bildtafeln

ISBN 978-3-905831-27-6 | € 24.00

Die geistige Herkunft des Menschen

Die Menschen der früheren Zeitalter waren nicht primitiv. Sie kannten die Wissenschaft des Lebens, die wir heute ganzheitlich – im Zusammenhang des Materiellen mit dem Spirituellen – neu entdecken: „Ihr seid Lichtwesen.“ (Joh 10,34)

Archäologische Rätsel, altes Schamanen- und Mysterienwissen, Quantenphysik und Mentalphysik: **Unsere Vergangenheit ist der Schlüssel zur Zukunft.**

Armin Risi: „In der Frage nach der Herkunft des Menschen macht die heutige Wissenschaft einen sprichwörtlichen Fehler am Anfang der Rechnung, weil sie von einem materialistischen Weltbild ausgeht und die höheren Dimensionen des Kosmos ausblendet.“

Armin Risi (geb. 1962): Schweizer Philosoph und Sachbuchautor; lebte für 18 Jahre als Mönch in vedischen Klöstern in Europa und Indien und ist Autor von drei Gedichtbänden und neun Grundlagenwerken zum aktuellen Paradigmenwechsel.

Internet: armin-risi.ch | govinda-verlag.de

1. Auflage – November 2013
2. Auflage – Januar 2014

Zu beziehen über jede Buchhandlung sowie direkt beim Govinda-Verlag: info@govinda-verlag.de

ANZEIGE



Live to Love-Aktion: Bei Kindern in der Arche Hamburg



Live to Love-Aktion: Sich um Obdachlose kümmern

Das Überwinden von Angst führt zu Selbstbewusstsein und zu Mitgefühl. Der Gyalwang Drukpa betont immer wieder, dass die Anwendung von Mitgefühl eines der größten Antidote (Gegenmittel) der Angst ist. Wir sind oftmals zu sehr „in uns selbst“ eingewickelt. Wenn wir anderen Wesen helfen, geht es uns hinterher meistens sehr gut. Das bestätigen alle Live To Lovers auch immer wieder, wenn wir zum Beispiel die Obdachlosen besucht haben.

Welche Faktoren begünstigen Ängste? Wie wirkt sich z.B. Konkurrenz am Arbeitsplatz hierzu aus? Inwiefern schürt Perfektionismus Ängste? Was kann ich als Individuum tun, um aus diesen Kreisläufen auszusteigen?

Um aus diesen Kreisläufen auszusteigen, ist es hilfreich, die jeweilige Situation genau zu analysieren. All die Dispositionen, die mit dem Ego verknüpft sind, wie Stolz, Eifersucht, Konkurrenz, Unwissenheit, Gier und Hass, können zu Angststörungen führen. Solange wir mit diesen Emotionen zu tun haben, ist dem Stress Tür und Tor geöffnet. Denn Stress ist die Folge dieser Emotionen.

Versagensängste, die Angst

weniger wert zu sein usw. haben mit geringem Selbstwert zu tun. Das eingehende Studium der eigenen Persönlichkeitsstruktur in Liebe und Mitgefühl führt zu Selbstbewusstsein und offenbart uns Lösungen und neue Möglichkeiten. Hierfür sollten wir uns Zeit nehmen.

Das spirituelle Oberhaupt des Drukpa Ordens, S. H. Gyalwang Drukpa, hat eine humanitäre Initiative ins Leben gerufen mit dem Namen „Live To Love“ – Lebe um zu lieben. Können Sie mehr darüber erzählen und auch darüber, was diese Initiative in jedem bewirken kann?

Mit dem Besuch der obdachlosen Mitbürgerinnen und -bürger Hamburgs haben wir im Winter 2007 die erste offizielle Live To Love-Aktion ausgeführt. Alle in unserer Gruppe, ohne Ausnahme, waren

Sind Ängste auf dem spirituellen Pfad überhaupt hilfreich?

Wie bereits erwähnt, gehören Ängste einfach zum Leben dazu. Sie dienen als Weckruf zum „Weiter geht's!“. Bereits im Kleinkindalter haben wir damit zu tun, in der Pubertät und auch dann, wenn das Leben in seinem Fluss zu stark begrenzt wird. Sie können eine enorme Hilfe sein, um uns in der eigenen Entwicklung voranzubringen.

Psychologische und spirituelle Krisen kennzeichnen meistens den Höhepunkt einer Entwicklung. Alte Konzepte sind vielleicht zu eng geworden, haben zu viele Abhängigkeiten geschaffen. Wenn der Geist zu lange lahmgelegt wurde und zu wenig Raum für die freie Ausdehnung hat, ruft er irgendwann zu einem Perspektivwechsel auf. Der geistige Raum soll weiter werden. Sobald wir dieser Wahrheit näher kommen, stehen wir meistens vor dem Angesicht der Angst.

Wir beobachten, dass insbesondere die praktische Umsetzung von Mitgefühl sowohl die Gebenden als auch die Nehmenden mit Zuversicht, Stärke und vor allem Vertrauen erfüllt.

am Ende unbeschreiblich glücklich und erfüllt. Das setzt sich bis heute fort – egal, ob wir Spenden für internationale Hilfsprojekte sammeln oder Events zum Thema „Plastik vermeiden“ geben oder Tiere auf dem Gnadenhof besuchen, um z. B. Futter zu spenden.

Viele Menschen sind irgendwie befangen. Sie wollen gerne etwas Gutes tun, wissen jedoch nicht wie. Hierfür bietet *Live To Love* eine großartige Plattform. Wir unterstützen internationale Projekte und in verschiedenen Bundesländern Deutschlands laden wir ein, sich an Grassroot-Aktionen zu beteiligen. Besonders hier kann wirklich jeder einen Beitrag leisten. Ob es sich um selbstgebackenen Kuchen oder belegte Brote handelt, in diesen Gesten befindet sich bereits die Kraft des Gebens und der Nächstenliebe.

Wir beobachten seit all den Jahren, dass insbesondere die praktische Umsetzung von Mitgefühl sowohl die Gebenden als auch die Nehmenden mit Zuversicht, Stärke und vor allem Vertrauen erfüllt. In einer Gesellschaft, in der auch die Ausgegrenzten Respekt und Liebe erhalten, fühlt sich jeder Mensch sicher und geborgen, auch wenn dieser gerade schwierige Zeiten durchmacht. Die *Live to Lovers* lernen so viele Lebenspläne kennen. Das führt zu einem tieferen Verständnis und zu einem natürlich entstehenden Lebensstil von Leben, um zu lieben. Mit dieser Ausrichtung erfüllt sich bereits die spirituelle Dimension unseres Lebens. Wie S. H. sagt: „Wir sollten leben, um zu lieben, und nicht leben, um zu hassen.“

Ich möchte an dieser Stelle meinem kostbaren Guru S. H. Gyalwang Drukpa aus tiefstem Herzen danken! Die geehrten Meister der Drukpa Linie, die bereits unser Hamburger Zentrum beehrt haben, einbeziehend – allen voran dem europäischen Repräsentanten Drubpon Ngawang Tenzin, der regelmäßig bei uns ist und die tiefgründigen Meditationspraktiken genau erläutert.

Die Fragen stellte Urs Steinmann

Fotos: Agnes Forsthuber

Kontakt/Info: Drukpa Hamburg e.V., Eppendorfer Weg 93A, D-20259 Hamburg,
Tel. +49 (0)40 - 254 941 90
www.drukpa-hamburg.org
www.live-to-love-germany.org