

Angst

Die Emotion "Angst" in der buddhistischen Psychologie Heilsamer Umgang und Überwindung

Agganyani

Vorbemerkung: Ich verwende hier den allgemeineren, weiteren Begriff "Angst" ohne exakte Abgrenzung zu "Furcht", die konkreter und meist rationaler ist, deren gefürchtetes Objekt genauer definierbar ist und deren befürchtete Leidenssituation meist unmittelbarer bevorsteht, denn ich empfinde den Übergang als fließend. Im Alltagssprachgebrauch werden die Begriffe auch oft synonym gebraucht. Auch auf Panik, Zwänge, Phobien und Psychosen werde ich nicht gesondert eingehen, da auch sei auf Ängsten beruhen.

Angst und Furcht kennt jeder. Keiner hat sie gerne. Um Angst dauerhaft zu überwinden, müssen wir sie erst einmal kennenlernen und verstehen, was Angst ist und was ihre Ursache ist. Nach der Lehre des Buddha hat jedes Phänomen und jede Emotion eine Ursache bzw. mehrere Bedingungen, die wir versuchen können uns zu erarbeiten, um an ihnen zu arbeiten, das zu ändern, worauf wir Einfluss haben, um unsere Angst zu überwinden und sie in Zukunft gar nicht mehr entstehen zu lassen. Angstfreiheit ist das Ziel.

Wenn wir uns die Liste der Geistesfaktoren (*cetasikas*) - der geistigen Eigenschaften oder Geisteszustände - anschauen, unter denen sich ja auch Emotionen befinden, so finden wir Angst nicht. Angst wird zu "*dosa*" gerechnet, Hass, Abneigung, oder allgemeiner Aversion. *Dosa* kann sich auf verschiedenste Arten manifestieren und in unterschiedlichen Intensitäten. Vom leichten Anflug von Ärger, Unbehagen und geistigem Unwohlsein, über massiven Ärger, Wut, Zorn bis hin zu Verzweiflung, Frustration und Depression oder Gewalttätigkeit; oder eben als Angst.

Überprüfen wir, ob Angst zu *dosa* gehört. Dem Abhidhamma nach gibt es zwei Bewusstseinsarten, die in Hass bzw. Aversion wurzeln (*dosamūla cittas*). Gemeinsam ist den beiden das damit verbundene unangenehme, leidhafte Gefühl (*domanassa vedanā*) und das begleitende Übelwollen (*paṭigha*). Unterschieden werden sie nach Spontanität oder Ermutigung, d.h. ob der aversive Geist spontan aus uns selbst heraus entsteht oder einer Ermutigung, eines Anschubs oder Hinweises von außen (oder auch von uns selbst) bedarf.

Was haben wir für ein Gefühl, wenn wir gerade Angst haben? Sicher nicht angenehm und freudig (*somanassa*), auch nicht neutral (*upekkhā*), sondern wirklich und deutlich unangenehm. Ist es ein körperlich unangenehmes, schmerzhaftes Gefühl (*dukkha vedanā*) oder ist es geistig unangenehm (*domanassa*)? Vielleicht fällt uns die Antwort hierauf schon schwieriger. Körper und Geist bedingen einander, hängen voneinander ab, aber die Wirkung kommt nach der primären Bedingung. Wenn wir genau hinschauen und unsere Angst mit meditativ geschultem und geschärftem Geist anschauen können, werden wir erkennen, dass es sich primär um ein geistig unangenehmes, leidiges Gefühl handelt. Wenn wir Zittern spüren, den Kloß im Hals, das Jagen des Atems, Beklemmungen und Herzrasen, den kalten Schweiß, usw., dann sind dies sekundäre körperliche Phänomene, die bedingt durch die Angst entstehen. Wir nehmen diese körperlichen Reaktionen mit unserem Körperbewusstsein (*kāya-viññāṇa*) wahr, das als "berührbares" Objekt (*phoṭṭhabbārammaṇa*) nur die drei großen Elemente (*mahābhūtas*) haben kann, nämlich das Erdelement (*paṭhavī-dhātu*), das im

Wesentlichen für Härte steht, das Feuelement (*tejo-dhātu*) bzw. Temperatur, und das Luft-Element (*vāyo-dhātu*), das Bewegung und Druck ausmacht. Und nur dieses Körper-Bewusstsein - im westlichen Sprachgebrauch eher als Tastsinn bekannt - kann mit körperlich unangenehmem Gefühl verbunden sein, mit Schmerz, Unwohlsein und allen möglichen körperlichen Beschwerden.

Angst hat aber andere Objekte; es sind immer geistige Objekte (*dhammārammaṇa*), Vorstellungen und Befürchtungen für die Zukunft. Wenn Angst da ist, sind wir also nicht im Augenblick, nicht im Hier und Jetzt. Wir können zwar z.B. Angst vor Hitze oder Kälte haben, aber dann empfinden wir diese im Augenblick gar nicht, sondern malen uns geistig aus, wie schlimm es werden könnte, mit Phantasie oder aufgrund früherer schlechter Erfahrung. Dann ist das Objekt der Angst das zukünftige Feuelement oder - wahrscheinlicher - das zukünftige schmerzhaftes Gefühl, das wir beim Kontakt zu erleben befürchten. Genauso die Angst vor Prüfungen, vor Aufgaben, denen wir uns nicht gewachsen sehen, vor jeglichem Versagen, vor einer Begegnung mit dem Feind, vor Kritik, Tadel, Schuldzuweisungen, vor Unfällen, Überfällen, Krankheit und Tod... - die Liste wäre endlos fortzuführen. Es gibt so viele Objekte der Angst bzw. so Vieles, wovor man Angst haben kann. Gemeinsam ist allen Objekten, dass sie in der Zukunft sind, nicht Vergangenheit und nicht im Augenblick. Es heißt ja auch ganz richtig: Angst "vor" etwas haben. Wenn das, wovor wir Angst gehabt haben, eintritt, dann leiden wir und sind vielleicht frustriert, oder wir kämpfen dagegen an oder akzeptieren und versuchen das Beste daraus zu machen - oder es ist einfach ganz anders, als wir befürchtet haben - obwohl genau die befürchtete äußerliche Situation eingetreten ist.

Wir waren eigentlich noch bei den Gefühlen. Wenn also Angst ein geistiges Objekt hat, so kann das begleitende Gefühl auch nur geistig sein, geistig unangenehm (*domanassa*), wie gesagt. Ein geistig unangenehmes Gefühl kommt nur in zwei der 89 (oder nach andere Zählung 121) Bewusstseinsklassen, die im Abhidhamma gelehrt werden, vor, und das sind die beiden Hass-wurzelnden Bewusstseinsarten (*dosamūla cittas*). Diese gehören zu unheilbarem Bewusstsein (*akusala citta*), d.h. wir schaffen schlechtes, unheilbares Karma (*akusala kamma*) mit diesem Bewusstsein, d.h. also auch schon dann, wenn wir Angst haben - nicht erst dann, wenn wir aus Angst heraus handeln (körperlich oder verbal).

Untersuchen wir noch den angeblichen Begleitfaktor Übelwollen oder Böswilligkeit (*paṭigha*), manchmal schlicht und einfach mit Aversion übersetzt. Was ist Aversion oder Abneigung? Wir mögen eine Situation, eine Umgebung, ein Wetter, ein Ding, ein Lebewesen usw. nicht, lehnen es ab, wollen damit nichts zu tun haben, wollen uns abwenden und es anders haben. Wenn jemand Angst vor der Dunkelheit hat, dann will er stattdessen Licht, Beleuchtung, Tageslicht, er mag Dunkelheit nicht und versucht Situationen, in denen er der Dunkelheit ausgesetzt ist, zu vermeiden. Es ist also offensichtlich, dass Aversion, Nicht-Mögen, im Spiel ist. In *paṭigha* schwingt aber noch ein anderer Aspekt mit: Übelwollen, d.h. man ist anderen böse gesonnen und bereit, ihnen Übles anzutun. Übelwollen ist das Gegenteil von Wohlwollen, was nichts anderes als liebende Güte (*mettā*), Freundlichkeit und selbstlose Freundschaft ist. Und das wäre auch gleich das Gegenmittel zu Hass und Aversion, und auch bei Angst kann *mettā* von großer, heilender Bedeutung sein, insbesondere *mettā* für uns selbst.

Manchmal steigt die Angst spontan in uns auf, niemand hat uns auf die Schwierigkeit und Gefahr aufmerksam gemacht. Ein andermal entsteht Angst ermutigt. Zum Beispiel wird ein

Hase in den Klauen des Adlers Todesangst haben, spontan und völlig normal. Wenn wir dagegen wegen einer kleinen, banalen Anomalität zum Arzt gehen, und dieser diagnostiziert eine bösartige Krankheit, dann wird uns Todesangst übermannen.

Alle Angst ist weiterhin verbunden mit den vier universellen unheilsamen Geistesfaktoren (*akusala sādharma cetasikas*): Verblendung (*moha*), Schamlosigkeit (*ahirika*), Gewissensfurchtlosigkeit (*anottappa*) und - ganz stark entwickelt Erregung, Unruhe, Rastlosigkeit (*uddhacca*) - auch wenn wir vielleicht äußerlich vor Angst erstarren und wie gelähmt sind. Durch *ahirika* und *anottappa* sinkt die Hemmschwelle, ethisch Unheilsames zu tun, und in extremen Angstzuständen sind wir zu Aggression, Grausamkeit und Krieg fähig.

Nicht alle Menschen haben Angst vor Situationen, in denen andere Angst haben. Angst ist bis zu einem gewissen Grad auch nützlich und lebenserhaltend, weil sie uns warnt und auf drohende Gefahren aufmerksam macht, unsere Aufmerksamkeit steigert und unsere Sinne schärft um schnell reagieren zu können, weglaufen, sich wehren oder was immer das Mittel ist. Aber viele unserer Ängste sind unbegründet oder wir sind sowieso auf dem verlorenen Posten. Warum dann unter unnötiger Angst leiden?

Angst ist Anhaftung & Aversion

Untersuchen wir Angst und deren Ursachen genauer. Eine Meinung ist, dass Angst beides ist, Anhaftung und Aversion zusammen. Diese Aussage ist nur halb wahr. Vom Abhidhamma-Standpunkt aus können Anhaftung und Aversion nicht gleichzeitig in einem Bewusstsein vorkommen. Wenn Anhaftung da ist, haben wir eine der acht Bewusstseinsarten wurzelnd in Gier (*lobhamūla citta*), verbunden mit einem freudigen oder indifferenten Gefühl (*somanassa* oder *upekkhā vedanā*). Wenn Aversion da ist, muss es eines der beiden *dosamūla citta* sein verbunden mit unangenehmem Gefühl (*domanassa vedanā*). In jedem Moment haben wir nur ein Bewusstsein und eine Art von Gefühl, also können Anhaftung und Aversion nicht gleichzeitig zusammen sein oder sich irgendwie mischen. Aber der Geist ist schnell. In einem Geistesprozess (*vīthi*) kommt Bewusstsein mit Anhaftung bzw. Aversion nur in der *kamma*-schaffenden *javana*-Position vor und alle sieben *javana-citta*s sind vom selben Typ, also siebenmal nur Anhaftung oder siebenmal nur Aversion. Aber der nächste oder einer der nächsten Geistesprozesse kann schon anders aussehen. War nämlich vorher Anhaftung da, kann unser Geist in bestimmten Situationen wie Verlust, Unfall, Veränderung schnell mit Aversion reagieren, vielleicht mit Ärger, Sorge oder eben Angst. Dann ist Angst bedingt durch Anhaftung. Die Art des Bedingungs-zusammenhangs wird im Paṭṭhāna Anlassbedingung oder entscheidende Unterstützungsbedingung (*upanissaya paccaya*) bezeichnet.

Anhaftung (*upādāna*) ist gesteigertes Begehren (*tanhā* oder *lobha*), wo der Geist fest am Objekt seiner Begierde oder Identifikation klebt, nicht von ihm los kommt. Oder wir haben das Objekt unserer Begierde bekommen und halten es fest, damit es uns ja nicht wieder abhanden kommt, damit wir es ja nicht verlieren. Aha, damit wir es nicht verlieren? Da haben wir schon die Angst. Wir sorgen uns um dieses Objekt und wie wir es sicher aufbewahren oder sicherstellen können. Gedanken oder Hinweise über möglichen Verlust flößen uns Angst ein. Oder wir haben das Objekt unserer Begierde noch nicht, sorgen uns und haben Angst, es nicht zu bekommen, dass es uns z.B. jemand anderer wegschnappt. Solche Situationen wird jeder kennen.

Also: Begehren und Anhaftung als Ursache für Angst. Wenn wir uns das Bewusstsein anschauen, in dem Gier (*lobha*) vorkommt, so finden wir acht bewussteinarten, die in Gier wurzeln (*lobhamūla cittas*). Sie unterscheiden sich nach dem damit verbundenen Gefühl, nach dem Vorhandensein oder Nicht-Vorhandensein des begleitenden Geistesfaktors falsche Ansicht (*diṭṭhi*) und wieder nach Spontanität oder Ermutigung. Außerdem lehrt der Abhidhamma, dass im Geist eines Begehrliehen auch Dünkel (*māna*) vorkommen kann, aber nur wenn nicht gleichzeitig *diṭṭhi* anwesend ist. Also gibt es drei Möglichkeiten: ein Gier-wurzelndes Bewusstsein nur mit *lobha*, ohne *diṭṭhi* und *māna*; ein Gier-wurzelndes Bewusstsein mit *lobha* und *diṭṭhi*; ein Gier-wurzelndes Bewusstsein mit *lobha* und *māna*. Und genau diese drei unheilsamen Faktoren sind die Haupt-Ursachen für Angst, deshalb schauen wir uns sie und die davon abhängigen Ängste an einigen Beispielen genauer an.

Angst-Ursache: Reine Begierde bzw. Anhaftung

Jemand, der sein Auto liebt, es hegt und pflegt und es vielleicht auch noch als Statussymbol sieht oder als Symbol seiner Freiheit und Unabhängigkeit, haftet an seinem Auto an. Er sorgt sich um es und aus Angst, dass es gestohlen wird, stellt er es nachts in die Garage und sperrt ab. Wenn sein Auto merkwürdige Geräusche beim Fahren von sich gibt oder nur stotternd läuft, hat er Angst, dass es kaputt geht. Steht der TÜV an, hat er Angst, dass er sein Auto nicht mehr durchkriegt und verschrotten muss.

Andere mit Anhaftung an ihren Partner, meist nur "Liebe" genannt, haben Angst, dass der Partner fremd geht oder sie verlässt. Eltern haben oft Angst, dass ihre Kinder auf die schiefe Bahn gelangen - weil sie an die Kinder anhaften. Das Kind hat Angst, dass die geliebte Oma stirbt oder einfach nur, dass ihm der Teddybär verloren geht, es für eine Lüge bestraft wird oder es zu Weihnachten leer ausgeht. Anhaften und Begehren ist die Ursache.

Thomas von Aquin drückte es ganz richtig so aus: "Jegliche Furcht rührt daher, dass wir etwas lieben" - und meinte natürlich anhaftende Liebe.

Der vorchristliche, römische Satiriker und Dichter Horaz: "Denn wer begehrt, der fürchtet auch. Und wer in Furcht lebt, ist für mich nicht frei."

Was ist mit der "Angst vor der Angst"? Hier haben wir Angst vor den Symptomen der Angst, die wir schon aus Erfahrung kennen oder noch schlimmer befürchten. Das Objekt der Angst, vor der wir Angst haben, ist hier zweitrangig. Es kann die Angst sein, dass wir in einer Gefahrensituation gelähmt sind vor Angst und nicht handeln können. Es kann die Angst sein, dass wir eine extreme Angstsituation nicht aushalten und dann vielleicht die Kontrolle über uns verlieren. Es kann die Angst sein vor der eine Angst begleitenden Atemnot, dem durch Angst hervorgerufenen Durchfall oder dem vor Schreck in Ohnmacht Fallen. Was ist nun hier die "Anhaftung"? Es ist unsere Aversion bezüglich solcher Angst-Symptome; wir wollen sie nicht zulassen, nicht erleben, sondern wollen angstfrei und frei von diesen unangenehmen Symptomen - das ist unser Begehren (*taṇhā*).

Angst-Ursache: Anhaftung mit falscher Ansicht

Falsche Ansicht (*diṭṭhi*) handelt immer irgendwie um das angenommene Ich oder Selbst. Das vermeintliche Ich erfährt, fühlt, denkt, meditiert und besitzt oder will besitzen, wird als ewig

angenommen oder als vernichtbar. Egal mit welcher der Daseinsgruppen (*khandhas*) sich identifiziert wird oder wo das Ich lokalisiert wird - es ist immer falsch. Aber es ist unsere Meinung, unsere feste Ansicht, ja unsere Philosophie oder Religion - und an die haften wir an, an der halten wir fest.

Erhalten wir vom Arzt die Diagnose einer tödlichen Krankheit, bekommen wir Angst, wenn wir glauben, dass mit unserem Tod alles vorbei ist und alles umsonst war; aber auch dann, wenn wir an eine Art jüngstes Gericht glauben, weil wir wissen, dass wir uns nicht immer Rechtens verhalten haben, können wir Angst bekommen, ob wir unser ewiges Leben in Himmel oder Hölle verbringen müssen.

Meditierende haben manchmal Angst, sich tiefer in die Meditation einzulassen, weil sie - oft unbewusst - Angst davor haben, ihr Ich, ihr Ego oder ihren "gesunden Egoismus", ihre Identifikation, ihren Halt zu verlieren oder sich aufzulösen.

Die Angst, die Kontrolle über sich zu verlieren. Wir haften hierbei noch am *atta* an, an einem Selbst, glauben an Kontrollierbarkeit. Wenn wir meditieren und die ersten *Vipassanā*-Einsichtsstufen erlangen, erfahren wir aber das Gegenteil, die Unkontrollierbarkeit von materiellen und geistigen Phänomenen. Andererseits, auf konventioneller Ebene, ist es durchaus möglich und von Nutzen, "sich" zu kontrollieren, seine Sinnestore zu bewachen und achtsam zu sein. Wenn wir dies tun, bleibt allerdings keine Zeit mehr für die Angst, wir sind präsent im Augenblick und schützen uns damit vor dem, was wir befürchtet haben.

Angst-Ursache: Anhaftung mit Dünkel

Dünkel (*māna*), Stolz, Arroganz oder Eingebildetheit betrifft immer eine gewisse Eigenschaft oder Fähigkeit von uns im Vergleich zu anderen. Vom Ergebnis dieses Vergleichs, egal wie er ausfällt, sind wir überzeugt und haften daran an. Wir sind entweder besser, größer, schöner, klüger, geschickter... als andere; oder schlechter, kleiner, hässlicher, dümmer und ungeschickter als andere; oder gleich. In verschiedenen Situationen oder Begegnungen haben wir Angst, dass wir unsere Position in diesem Vergleich verlieren.

Vor einem Bewerbungsgespräch haben wir Angst, schlechter zu sein als die anderen und nicht eingestellt zu werden.

Schöne Frauen haben oft Angst ihre Schönheit durch Alter oder Unfall zu verlieren, dann nicht mehr wertgeschätzt und geliebt zu werden, dass ihr Mann sie dann vielleicht verlässt und eine jüngere, schönere Frau nimmt.

Wir haben Angst zu versagen. Den schweren Prüfungen oder schwierigen Lebenssituationen fühlen wir uns nicht gewachsen und nehmen in unserer Vorstellung vorweg, dass andere es schaffen, wir nicht.

Ein Spitzensportler war bisher der Beste in seinem Bereich und freut sich (mit Begehren) schon auf den nächsten Wettkampf und die nächste Auszeichnung, hat aber auch Angst, dass es bessere, schnellere, stärkere Kandidaten gibt, die ihm seine Position streitbar machen.

Aber auch die Angst, ignoriert zu werden, vergessen zu werden oder nicht wertgeschätzt oder geliebt zu werden, würde ich hier einordnen. Man meint ja - im Vergleich zu anderen - es

wert zu sein Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Liebe zu bekommen - da man sich ja "liebenswert" findet.

Heilsame Ängste

Es gibt im Buddhismus auch Ängste, die gut und heilsam sind, die wir also entwickeln und fördern sollen. Das ist zum Einen Gewissenssorge oder Furcht vor Konsequenzen (*ottappa*), die uns vor einer unheilsamen Tat bewahrt. Zum Anderen ist es *saṃvega*, eine Angst vor Alter, Krankheit, Tod, Wiedergeburt oder karmischen Konsequenzen, die unmittelbar eine Dringlichkeit hervorbringt zu praktizieren, zu meditieren, Gutes und Verdienstvolles zu tun, solange man noch kann. *Samvega* erzeugt viel Energie (*vīriya*), um zielgerichtet und wach praktizieren zu können.

Heilsamer Umgang mit unheilsamer Angst

Im Alltag, wenn Angst auftritt, können wir versuchen sie durch Vertrauen, Glaube, Hingabe zu ersetzen. Das wird auch in den meisten Religionen gemacht. Man wendet sich z.B. bei Angst vor Strafe, vor ungerechter Behandlung, vor Krankheit vor Zukunftsangst und Todesangst an Gott, betet, opfert, führt Rituale durch. Wenn man an deren Wirksamkeit glaubt, hilft das die Angst zu überwinden.

Versuchen wir der Angst die Stirn zu zeigen, Mut zu haben und Selbstvertrauen zu stärken, nicht auszuweichen, sondern die Angst bewusst auszuhalten um durchgehen zu können, dann wird sie vielleicht bei einer nächsten ähnlichen Situation nicht mehr auftreten oder schwächer.

Oder wir können uns konkret vorstellen, was als Schlimmstes passieren könnte, vor allem wenn die Angst sehr diffus oder rational unbegründet ist.

Meiner Erfahrung nach hilft es auch oft, die Angst mit Humor zu nehmen, darüber zu lachen, "ah, da bist du ja schon wieder" oder sie mit einem uns sympathischen Tier in Verbindung zu bringen wie dem (Angst-)Hasen.

Sinnvoller ist es natürlich, an den Ursachen zu arbeiten: Unsere Anhaftung zu erkennen und aufzulösen, falsche Ansichten bewusst zu korrigieren, uns nicht immer mit anderen zu vergleichen.

Kontemplationen über Karma und Wiedergeburt (vor allem bei Todesangst) helfen Gelassenheit und Gleichmut zurück zu gewinnen.

Auch der Gedanke, dass wir nicht allein Angst haben, sondern andere auch, mag helfen und unsere Angst als etwas Normales akzeptieren lassen. Das Leben ist halt unvollkommen - *Samsāra* - und da gehört Angst einfach dazu.

Wir sollten Angst nicht sofort ablehnen und los haben wollen, sondern sie erst mal annehmen, nicht als unseren Feind sehen, sondern als Freund, dem wir wohlwollend und liebevoll gesonnen sind. In Abwandlung von Thich Nhat Hanhs Buchtitel "Umarme deine Wut" können wir sagen "umarme deine Angst". Also eine freundliche Begrüßung, ein liebevoller Umgang - aber ohne Identifikation und Festhalten.

***Vipassanā* als Umgang mit Angst**

Wir als Meditierende können uns die Angst mit *Vipassanā* erarbeiten. In der *Vipassanā*-Meditation üben wir das reine Beobachten, benennen, erforschen eines Phänomens, hier der Angst. Wir werden die Erfahrung machen, dass man die Angst sehr wohl ohne Angst beobachten kann, dass das beobachtende Bewusstsein angst- und leidfrei ist, dass damit verbundene Geistesfaktoren wie Vertrauen (*saddhā*), Achtsamkeit (*sati*), geistiges Gleichgewicht (*tatramajjhataṭṭā* oder *upekkhā*) und sogar Freude (*pīti*) und Weisheit (*paññā*) deutlich auftauchen können. Im Augenblick der echten, achtsamen Beobachtung ist keine Angst da. Die Funktion des Beobachtens in der *Vipassanā*-Meditation wird immer von einer der acht Arten großen heilsamen Bewusstseins (*mahākusala cittas*) ausgeübt und diese können niemals mit unheilsamen Geisteszuständen wie Angst verbunden sein. Wie faszinierend und beruhigend: Wenn ich mir meiner Angst bewusst bin, habe ich keine.

Und: "Man muss vor nichts im Leben Angst haben, wenn man seine Angst versteht." (Marie Curie)

Wir müssen die Angst zulassen und akzeptieren, um sie anschauen zu können und verstehen zu lernen. Wie schauen wir sie uns an? Wir untersuchen unsere Angst analytisch, was ist ihre Charakteristik, wie äußert und manifestiert sie sich? Woher weiß ich eigentlich, dass meine Emotion Angst ist? Auf diese Weise lernen wir intuitiv, was Angst ist. Mit Abhidhamma-Worten können wir sagen, wir erkennen die individuelle, spezifische Charakteristik (*sabhāva lakkhana*) des Phänomens Angst. An dieser Stelle wird uns auch vollkommen klar und stellt sich die Frage nicht mehr, ob Angst ein geistiges oder körperliches Phänomen (*nāma oder rūpa*) ist.

Diese Stufe der Einsicht wird analytisches, unterscheidendes Wissen von Geist und Materie (*nāmarūpa-pariccheda ñāṇa*) genannt.

Dem nicht genug, jetzt müssen wir die Bedingtheit von Angst verstehen. Warum, aufgrund welcher Bedingungen entsteht Angst? Und welche Bedingungen sind weggefallen, wenn Angst aufgehört hat? Die Bedingungen und Abhängigkeiten der Angst zu erkennen, wird Einsicht in die Bedingungen (*paccaya parigaha ñāṇa*) genannt.

Erst danach können wir auch die universelle Charakteristik (*samañña lakkhana*) von Angst erkennen, nämlich die Natur von Unbeständigkeit (*anicca*), Leidhaftigkeit oder Unzulänglichkeit (*dukkha*) und Nicht-Ich und nicht mir gehörig (*anatta*). Dies geschieht erstmals auf der Einsichtsstufe Erkenntnis durch Verstehen der drei Daseinsmerkmale (*sammasana ñāṇa*). Wir werden erkennen, dass Angst völlig neu entsteht, ohne vorher existiert zu haben, und dass entstandene Angst wieder vollkommen vergeht - genauso wie der Buddha Unbeständigkeit (*anicca*) definiert hat. Wir erkennen die leidhafte, unbefriedigende, unvollkommene Natur (*dukkha*) von Angst, nicht nur, weil sie sich tatsächlich unangenehm anfühlt (*dukkha-dukkha*), sondern aufgrund ihrer Veränderung und Unbeständigkeit (*viparināma-dukkha*) und ihrer Labilität und Bedingtheit (*sāṅkhāra-dukkha*). Wir können Angst nicht vollständig kontrollieren, unser Einfluss ist sehr begrenzt, sie entsteht und vergeht nach ihren eigenen Bedingungen und Naturgesetzmäßigkeiten, nicht nach unserem Wunsch, weshalb wir sicher sein können, dass Angst nicht unser Ich oder Selbst ist, dass es sinnlos ist uns mit unserer Angst zu identifizieren oder an ihr festzuhalten. Das ist ihre Natur von Nicht-Ich (*anatta*).

Des Weiteren kann man alle weiteren weltlichen *Vipassanā*-Stufen mit dem Objekt Angst durchlaufen bis hin zur Erkenntnis des Gleichmuts hinsichtlich der Angst (*saṅkhār'upekkhā ñāṇa*), obwohl dies schwierig ist, da unser Objekt Angst nicht ständig da ist, wir also zwischen dem Auftreten von Angst andere Objekte beobachten müssen.

Mit allen bedingten Phänomenen (*saṅkhāras*) - materieller oder geistiger Art - als Objekte durchlaufen wir bei erfolgreicher Meditation die Einsichtsstufen (*vipassanā-ñāṇas*). Nachdem wir die individuelle Charakteristik und dann die universelle erkannt haben, sehen wir das Entstehen und Vergehen der Phänomene klar und deutlich (*udayabbaya ñāṇa*). Später sehen wir nur mehr das Vergehen, ständig löst sich alles auf, verschwindet (*bhaṅga ñāṇa*). Daraufhin erkennen wir sie als furchterregend (*bhaya ñāṇa*) und gefährlich (*ādīnava ñāṇa*), um uns dann ernüchtert von diesen unerfreulichen Phänomenen abzuwenden (*nibbidā ñāṇa*). In diesen Einsichtsstufen wird das universelle Merkmal *dukkha* durchdrungen und verstanden. Hier sollte aber keine echte Aversion und Angst entstehen, sondern wir sollten nur mit Abstand und Weisheit erkennen, dass von dem *saṅkhāra*-Objekt Bedrohung und Gefahr ausgeht, wenn wir nicht acht geben und unsere Sinnestore nicht bewachen, und deshalb sollte es ein Ansporn sein, wachsam, vorsichtig und achtsam zu sein.

Nach der Ernüchterung entsteht der Wunsch nach Befreiung von der Knechtschaft und Unruhe der *saṅkhāras*, nach Erlösung (*muñcitu-kamyatā ñāṇa*). Aber wir kennen den Weg noch nicht. Deshalb analysieren wir die *saṅkhāra*-Objekte erneut nach ihren Eigenschaften von *anicca*, *dukkha*, *anatta* (*paṭisaṅkhā ñāṇa*), was letztlich zu wertfreiem Gleichmut führt (*saṅkhār'upekkhā ñāṇa*). Ist diese Einsicht gereift, wird der Geist bereit das Unbedingte, *Nibbāna*, zu erkennen. Bis hierhin kann das beobachtete *saṅkhāra*-Objekt auch Angst sein. Danach kommen wir über ein paar kleine Stufen in den überweltlichen Bereich mit Pfad- und Frucht-Bewusstsein (*magga-* und *phala-citta*). Mit dem Pfadbewusstsein des Stromeintritts, (*sotāpatti-magga*) wird u.a. die Fessel (*samyojana*) Persönlichkeitsglaube (*sakkāya-ditṭhi*) abgelegt, so dass für den Stromeingetretenen (*sotāpanna*) prinzipiell keine durch Anhaftung mit falscher Ansicht (*ditṭhi*) hervorgerufene Angst mehr möglich ist. Angst fällt aber erst beim Nicht-Wiederkehrer (*anāgāmi*) ganz weg, der keinerlei Aversion mehr hat. Das heißt, sein Rest an subtiler Anhaftung an Existenz und sein Rest an Dünkel (*māna*) können keine Angst mehr verursachen.

Dann gilt William Shakespeares Aussage: " Der echte Adel weiß von keiner Furcht."

Wer alles, selbst den nibbānischen Frieden, durchschaut hat als "das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Selbst", also *anatta* und Leerheit (*suññatā*) voll geschaut und verstanden hat, der ist endgültig frei von Angst und Frucht.

Ein bisschen vielleicht wie es in einer alten chinesischen Weisheit heißt:

"Angst klopfte an. Vertrauen öffnete. Keiner war draußen."

- - -