

Stephan Stockmar

Aus der Enge heraus

Aphorismen

Wer kennt nicht die Situation: Am Wochenende morgens aufzuwachen, ohne den Druck der alltäglichen Arbeit. Heute bin ich endlich Herr meiner selbst! Doch was passiert? Ich werde träge, lasse mich gehen (bzw. liegen), will die Muße genießen. Und doch spüre ich eine gewisse Unruhe. Was fange ich an, mit dem Tag, mit mir? Es treibt mich nichts, es leitet mich aber auch nichts. Alles hängt von mir ab. Und das macht Angst – auch wenn sie nur wie von Ferne in mein Bewusstsein eindringt und kaum von mir bemerkt wird. Angst vor dem Ungewissen, vor dem, was da vielleicht kommen wird, wenn jeglicher vorgegebene Rahmen wegfällt. Angst vor mir selbst, der ich jetzt mit mir allein bin ...

Entweder verfall ich ganz der Trägheit – und habe am Sonntagabend das niederziehende Gefühl, nichts aus dem Freiraum Wochenende gemacht und mich auch nicht wirklich erholt zu haben. Oder ich mache Programm, folge vermeintlichen oder vorgenommenen Pflichten – um schließlich festzustellen, dass ich gar nicht wirklich zu mir (zu wem? wohin?) gekommen bin, und fühle mich gleichfalls erschöpft. – Jedes Mal das Gefühl, nicht gelebt zu haben. War ich nur beschäftigt, mir selbst, meiner Angst auszuweichen?

Es klafft ein Abgrund zwischen dem, was mich von außen führt und lenkt, auf das ich reagieren kann und muss, und dem, was in mir an Lebenswille, an Bedürfnissen, Empfindungen und Gefühlen, an Idee und Idealen lebt. Oft genug überliste ich mich und verwandele letztere in selbst auferlegte Pflichten. – Es sind nicht eigentlich die äußeren Verhältnisse, die mir keinen Raum lassen. Mir fehlt oft Kraft und Fähigkeit, dem, was in mir lebt, Raum zu geben, es von mir aus aktiv auf die Welt zu beziehen. An seine Stelle tritt ein Loch ...

An diesem ganz alltäglichen Abgrund lebe ich meist un bemerkt. Und ich traue mich nicht, in den Auszeiten, in denen er sich noch am ehesten ins Bewusstsein drängt, eben dieses

I. Am ganz alltäglichen Abgrund

zuzulassen und damit umzugehen. Ich traue mich nicht, ich habe kein Vertrauen in mich und die Welt – ich habe Angst. Mir fehlt oft der Mut, die Gegenwart zu ergreifen, so wie sie ist und von dort aus, wo ich gerade stehe. Die Vergangenheit mit ihren Erfahrungen und (Vor-) Urteilen fesselt mich, ich fühle mich einsam und verlassen und habe Angst vor der Zukunft.

II. Aus dem Teufelskreis heraus

Der starke Wunsch, die große Hoffnung schlägt immer wieder unvermittelt um in Angst: Er/ sie könnte sich nicht erfüllen – nicht so erfüllen, wie ich es mir wünsche. Oder vorstelle? Dann setzen innere Scheingefechte ein, mit einem – vorgestellten – Gegenüber: Warum so und nicht anders? Und mit mir selbst: Was habe ich bloß falsch gemacht? So steigere ich mich mehr und mehr in Vorstellungen herein, die immer weniger mit der Wirklichkeit zu tun haben, und treibe mich selbst in die Enge zwischen Angst (vor der Wirklichkeit) und Aggression (gegen mich selbst). Manchmal gelingt es mir, mich dabei zu beobachten und den Irrwitz dieses Prozesses zu registrieren, durch den ich mich immer mehr von der Welt und mir selbst entferne und etwas anderes, Ungreifbares mich besetzt und sich in mir ausbreitet. Das heißt noch lange nicht, dass ich eingreifen kann. Und doch ist es der erste Schritt, um mich in Münchhausen-Manier am eigenen Schopf aus dem (selbstgemachten) Sumpf zu ziehen.

Der Wunsch schreibt sich aus der Vergangenheit fort, hofft auf eine in der Vorstellung fabrizierte Zukunft, die keine ist. Und dann entsteht die Angst – die Angst vor dem Nicht-Eintreten des Vorgestellten. Sie raubt mir die letzte Offenheit gegenüber dem, was tatsächlich eintreten könnte. So lebe ich zwischen Fortspinnen des Vergangenen und dem Versuch, mich der Zukunft zu bemächtigen – ohne Gegenwart und somit auch ohne Wirklichkeit. Natürlich, mit Gewalt kann ich meine Vorstellungen Wirklichkeit werden lassen. Doch die so geschaffene Wirklichkeit wirkt ihrerseits gewaltsam – nicht nur gegen andere, sondern auch gegen mich selbst. Und sie schafft neue Angst. Es kommt zum Krieg aller gegen alle, der zugleich in die Selbstvernichtung führt. Das Selbstmordattentat wird so zum ganz alltäglichen Vorgang, auch dann, wenn keine Leichen auf den Straßen liegen. Und die Angst wächst ins Unermessliche.

Kann ich diesen Teufelskreis durchbrechen – aus der Vorstellung heraus in die Wirklichkeit treten? Vielleicht durch Inter-

esse, Interesse für das andere, was um mich herum ist und geschieht. Im Interesse spüre ich nicht mich, sondern die Welt – einfach so, wie sie ist. Und doch bin ich tätig und darin ganz ich selbst, bin pure Anwesenheit. Da hat die Angst keinen Platz mehr.

—

Geworfen aus der Welt in die Welt – in einen Leib, der mich absondert vom Ganzen, mich meine Herkunft vergessen lässt und in die Gegenüberstellung zwingt: Außer mir ist das Andere, Fremde. Ja, schon der eigene Leib ist mir fremd, sperrt mich ein: Die Enge wird zur Angst.

Und doch wird der Mensch mit einem Grundvertrauen geboren, Vertrauen in die Welt, die ihn umgibt. Das Fremde erfahre ich als solches erst wirklich mit meinem erwachenden Selbstbewusstsein. Neben das Vertrauen in die Welt tritt nun das Vertrauen in mich selbst, das mir freies Bewegen in der Welt und dadurch Begegnung ermöglicht – Begegnung durch meinen eigenen Leib hindurch und durch den des anderen: Der einzige Ort, an dem ich die Enge des Leibes überwinden und aus eigener Kraft wieder Anteil an der Weite des geistigen Seins gewinnen kann. Der Ort dieser Begegnung ist die Seele. Begegnung schafft Vertrauen und braucht Vertrauen – von beiden Seiten. Wird das Vertrauen gebrochen, missbraucht, werde ich, wird der andere buchstäblich in die Enge des Leibes zurückgetrieben; die Erfahrung von Weite geht verloren. An deren Stelle tritt die Sehnsucht, deren Objekt (auch mein eigenes Selbst) nur immer unerreichbarer wird, und mit ihr die Angst. Nun zeigt sich das Tier, das den Menschen beerbt und in seiner Leiblichkeit schlummert. Grausam erwacht, beginnt es instinktos zu wüten, wenn das eigene Selbst die Herrschaft über die Seele verliert. Dieses Tier ist der ganzen Menschheit Schicksal. Es kann nur aus der Kraft der Individualität heraus, durch das Opfer des in jedem Menschen Sohn werdenden Schöpfergeistes, erlöst werden. So wird Feindesliebe möglich. Der Feind ist nicht die Individualität, sondern die unerlöste Tierheit im Menschen, die sich mit dem aus der Enge geborenen Doppelgänger verbindet und an der ich selbst Anteil habe: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.«

Die Verantwortung für die Entfesselung bzw. Zähmung des Tieres ist nicht nur Sache des Einzelnen, kann ich nicht nur mit mir alleine ausmachen: Wie begegne ich dem anderen, wie

III. Erlösung des Tieres

1 Rudolf Steiner: *Monatstugend Juli/August (Löwe)*. Siehe: Rudolf Steiner: *Meditationen für Tag und Jahr*. Ausgewählt und herausgegeben von Taja Gut, Dornach 2004.

schenke ich Vertrauen – bedingungslos und doch ganz Herr meiner selbst? Vertrauen schenken heißt, dem anderen Weite ermöglichen, ihn aus der Enge der Angst, in die er getrieben wurde oder sich aus Unachtsamkeit selbst getrieben hat, befreien. Meine eigene Anwesenheit ermöglicht dem Mitmenschen Anwesenheit. Sie fordert den Mut der Selbstüberwindung. »Mitleid wird zu Freiheit«¹ – zu Deiner Freiheit und auch zu meiner eigenen.