

Rudy Vandercruysse

»In Wahrheit ruft der Abgrund den Abgrund an«

Heilung aus der Begegnung

In einer Zeit, in der es ein Trend zu werden scheint, dass Persönlichkeiten, die im Kunstlicht der Öffentlichkeit stehen, desgefragt antworten: »Respekt ja, Angst nein«, möchte ich eine Lanze brechen für die Angst, die nicht verbrämt wird, sondern zu der man sich als einem Grundphänomen der menschlichen Existenz bekennt.

Der berühmte, mehrfach schwer verletzte Kriegsreporter James Nachtwey leugnet nicht, dass er Angst hat; es ist für ihn jedoch nicht die Frage, ob er Angst hat oder nicht, sondern wie er mit der Angst umgeht.

Es gibt kaum Menschen, die in meine psychologische Praxis kommen, die keine Angst kennen. Wenn diese nicht selbst der Anlass ist, Hilfe in Anspruch zu nehmen, dann ist sie Teil eines umfassenderen Leidens. Und wenn auch häufig der Wunsch nach Linderung oder gar Befreiung von Angst im Vordergrund steht – was nur zu gut nachvollziehbar ist, wenn man weiß, was für ein Leiden das bedeutet –, versuche ich dazu zu ermutigen, sich im Maße der Möglichkeiten der Angst zu stellen. Neben der Frage nach dem Entstehen und Vergehen der Angst gibt es noch die Fragen nach ihrer Natur und eventueller Funktion. Ich kann sie nicht allgemein befriedigend beantworten, aber häufig führt ein Erfühlen und gemeinsames Reflektieren zu Teilergebnissen, die im Einzelfall schon hilfreich sein können – auch und gerade dann, wenn die Angst nicht gleich erlischt, was sie in den seltensten Fällen tut.

Angst hat viele erschreckende Gesichter, nicht nur das des schlangenumwundenen Gorgonenhauptes, dessen Anblick versteinern wirkt. Eine Menge Metaphern sind für den Ausdruck von Angsterlebnissen bemüht worden. Ich verzichte hier auf eine umfassende Untersuchung der in Frage kommenden Phänomene. Im Folgenden möchte ich nur das Bild des Abgrundes etwas befragen. Immer wieder taucht es in Gesprächen mit Menschen auf, die unter intensiver und anhaltender Angst leiden. Warum?

**Im Vorwärtsschreiten
rückt der
Abgrund näher**

Als ich eine allein lebende Frau, die Anfang dreißig war und eine sie unbefriedigt lassende Arbeit verrichtete, fragte, wie sie ihre Angst bildhaft zum Ausdruck bringen könnte, beschrieb sie ihr Leben als sich auf einen Abgrund hin bewegend, wo der Boden wegbricht. Sie versuche sich möglichst weit entfernt davon zu halten, weil sie sich sonst rettungslos verloren vorkäme. Das schien mir treffend ihre Lebenshaltung wiederzugeben: keine Initiative nehmend, keine Anregung aufgreifend, nicht mal die eigenen Ideen in die Tat umsetzend, vor jeder möglichen Entscheidung (z.B. Arbeit, Ausbildung oder Beziehungen betreffend) unentschlossen zurückzaudernd. Vorwärtsschreiten war gefährlich, weil dadurch der Abgrund näher rückte. Deswegen lieber auf der Stelle treten, und wenn die Bedrohung zu massiv wird: zurück zu den Eltern, wo immer noch ein Bett bereit stand. Ein uneigentliches, unerfülltes Leben wurde gelebt. Und dabei erwartete sie soviel von dem Leben! Aber die Zukunft birgt notwendigerweise Unbekanntes und Unvorhersehbares in ihrem dunklen Schoß. Für die Frau bedeutet dies: Ihr Leben könnte außer Kontrolle geraten, sie verlöre den festen Boden unter den Füßen – Schwindel erfasst sie schon bei der bloßen Vorstellung –; das Nächste kann nur sein, ohne Halt in die Tiefe zu stürzen. Mit der Vorstellung der bodenlosen Tiefe verbindet sich die der Finsternis, die mehr als schwarze Dunkelheit ist: Sie wird wesenhaft, wie von Ungeheuern bewohnt, die einem feindlich gesonnen sind. Sie werden einen verschlingen, man verschwindet, wird in der Finsternis wie ausgelöscht. Man droht sich selbst verlorenzugehen, sich in Nichts aufzulösen.

**Ob der Sprung
bis zum anderen
Ufer trägt?**

Bei einer anderen jungen Frau, die in den Zwanzigern und noch in Ausbildung war, hatte der Abgrund ganz klar zwei Ränder; er hatte mehr den Charakter einer Spalte im Boden, die zwei Welten trennt (die alte, u.a. bevölkert von psychisch kranken und drogensüchtigen »Freunden«, und die andere, die durch die Ausbildung in Reichweite rückte). Das Gefühl, sich absetzen und mit einem Sprung den Abgrund übersetzen zu müssen, wenn das Leben positiv weitergehen sollte, drängte sich auf. Aber vor diesem Sprung hatte sie eine gewaltige Furcht; sie kam und kam nicht dazu. Der Prozess schien zu stagnieren. Im Laufe der langwierigen gemeinsamen Arbeit tauchte dann während einem der vielen Gespräche überraschend folgendes Bild auf, das der bis dahin erreichten Lage zu

entsprechen schien: Sie stand spreizbeinig über der Spalte! Das war äußerst unbequem und keineswegs beruhigend. Obwohl es einerseits nach Fortschritt aussah – sie stand nicht mehr versteinert vor der Tiefe und hatte immerhin Bodenberührung in der »neuen Welt« – , war klar, dass sie keineswegs ihr Ziel sicher erreicht hatte und dass diese Lage nicht lange auszuhalten war. Die Muskeln krampften, das Gleichgewicht war labil. Unter ihr gaffte der Abgrund, in den sie nicht zu schauen wagte. Wie konnte sie das zweite Bein nachziehen ohne zu stürzen? Das erste Bein zurückziehen war wenig sicherer und sah gar nicht nach einem wertvollen Vorhaben aus – nach den vielen Bemühungen. Das Problem schien nach wie vor darin zu liegen, dass sie nicht zu springen wagte; der zum Weiterkommen notwendige Schwung fehlte. Dieser erfordert, dass der zögernde, ängstlich-kontrollierte Bewegungsansatz Platz macht für die Hingabe an die Eigendynamik der Bewegung. Nach dem Anlauf und Absprung geht die Bodenhaftung zeitweilig verloren und man schwebt... Ob der Sprung bis zum anderen Ufer trägt? Ob man nicht unterwegs in Panik und aus Balance gerät? Ob man heil landet? Vertraut man der eigenen Kraft, der Koordination der Gliedmaßen, dem Reaktionsvermögen, den Winden der Welt, Tragfähigkeit des noch unberührten Bodens?

Diese beiden Beispiele mögen schon genügen, der Ahnung Ausdruck zu verleihen, dass mindestens ein wesentlicher Aspekt der Angst mit dem Willenswesen des Menschen zu tun hat, mit den tragenden Gottvaterkräften des »Geistesmeereswesen«, denen sich die Gliedmaßen anvertrauen können und müssen, wenn sie sich sicher durch die Welt bewegen wollen.¹ In diesen Tiefen wirkt auch das Karma, das den Menschen zu seinen Begegnungen führt, ihn in die zu ihm gehörenden Zusammenhänge einfügt. In einer Zeit, wo es um dessen Bewusstwerdung geht, wird das unbewusste Vertrauen erst mal angefressen, damit es auf einer höheren Stufe wiedergewonnen werden kann. Der Kopf, der die Führung übernehmen muss, schwebt gewissermaßen über die dunklen Tiefen des übrigen Organismus, wo unten die Willenskräfte drängen und ihre eigenen Gründe produzieren, die der Vernunft oft erst im Rückblick klar werden. Häufig kann der mittlere Herzens-Lungen-Mensch dann keine Vermittlerrolle erfüllen; er ist wie ausgeleert oder zu eng, wie zusammengeklappt, und vermag vor-

1 Vergleiche die erste Strophe des von Rudolf Steiner zur Grundsteinlegung der Allgemeinen Anthroposophischen Gesellschaft Weihnachten 1923 gegebenen Mantrams: »Menschenseele!/ Du lebest in den Gliedern,/ Die dich durch die Raumeswelt/ In das Geistesmeereswesen tragen...«. In: Rudolf Steiner: *Die Weihnachtstagung zur Begründung der Allgemeinen Anthroposophischen Gesellschaft 1923/24*, Dornach 1994 (GA 260).

**Das unbewusste
Vertrauen wird
angefressen**

erst keine eigene Substanz als Puffer einzusetzen. Ein bewusster Ich-Weg muss durchschritten werden, auf dem bis auf weiteres gelernt werden muss, mit der Angst zu leben. Wer die Angst kennt, weiss, dass sie von starken Selbsterlebnissen begleitet ist, wenn auch nicht mit positivem Vorzeichen. Aber wenn dem nicht ausgewichen wird, können im bewussten Durchleben dieser Grenzerlebnisse Kräfte ausgebildet werden, die möglicherweise auf Dauer zu Grenzüberschreitungen befähigen. Es kann hier an das Überschreiten der Schwelle zwischen dem oberen und dem unteren Menschen, zwischen der Innen- und der Außenwelt, zwischen sich selbst und den Mitmenschen, zwischen sinnlicher und übersinnlicher Welt gedacht werden. In jedem Falle kann und muss eine Verstärkung der Ich- oder der Mut- und Vertrauenskräfte stattfinden. Wer weder Furcht noch Angst kennt, braucht keinen Mut und hat vielleicht zu viel Selbstvertrauen. Es gibt Situationen, in denen es ganz angemessen ist, wenn Leib und Seele bangen.

**Wenn der
Angerufene den
»Anruf« aushält ...**

Eine dritte, fünfundvierzigjährige Frau mit spirituellen Interessen, die nach einer Trennung und verschiedenen nahen Todesfällen in eine tiefe körperliche und seelische Krise mit Panikanfällen stürzte, fügte dem Abgrund, den auch sie erlebte, das Bild der Brücke hinzu. Gelegentlich erlebte sie diese in geistig regsamen und gelingenden Augenblicken. Ihr fehlte allerdings der Glaube, dass man sich auf eine allzeit gegenwärtige und für einen selbst sicher begehbare Brücke verlassen kann. Und tatsächlich weckt diese Vorstellung eher den Eindruck einer Verleugnung und Verdrängung des Abgrunds. Zumindest bleibt man auf dem inneren Geistsweg immer auch auf den eigenen Bewegungsimpuls und die eigene Tätigkeit angewiesen. Und die Kräfte, über die man selbst verfügt, sind begrenzt, wenn auch ausweitbar. Wie auch immer, interessant war in diesem Fall die Erfahrung, dass nicht einmal einzelne oder wiederholte spirituelle Erlebnisse und die Erinnerung an sie einen Menschen vor erneuter Angst gefeit machen – ganz im Gegenteil. In dem darauf folgenden Gang der gemeinsamen Reflexion kam es zu der Überlegung, dass ein geistiges Streben das bewusste Angsterleben vielleicht sogar steigern kann. Ein Abgrund wird zwischen der alltäglichen, sinnlich-materiellen und der übersinnlichen Wirklichkeit erlebt, und der Übergang hat immer – in beiden Richtungen – auch den Charakter einer Trennung, eines Sichverabschiedens, eines Eintauchens in ein

Unbekanntes, wie es beim Geborenwerden und Sterben stattfindet. Angstfrei zu leben wäre möglicherweise bloß ein Wunschtraum, es käme vielmehr darauf an, Angst als ein angemessenes Erleben am Abgrund aushalten zu lernen. Möglicherweise sei die Angst Bestandteil des Schwellenbewusstseins, das unser Verkehr mit der geistigen Welt zu einem freien und individuellen machen kann.

Des weiteren war die Erfahrung interessant, dass die mitmenschliche Geborgenheit – sofern vorhanden oder herstellbar – sich dagegen als sehr hilfreich erwies: Wenn jemand einen in dieser Verfassung »aufzufangen« bereit ist. Schon die bloße Anwesenheit, geschweige denn die selbstlose Zuwendung vermag es, dem Grauen ein menschliches, erträgliches Gesicht zu geben. Dazu muss man eventuell die Initiative ergreifen, einen Freund anrufen z.B. Aber hält der Angerufene den »Anruf« aus, wenn er sich nicht der eigenen Angst aussetzen will oder kann? Vielleicht könnten wir gemeinsam ein stärkeres Schwellenbewusstsein ausbilden, wenn wir uns in der Finsternis das Du zurufen könnten und uns anrufen ließen.

Die Erfahrung der Bedeutung des Mitmenschlichen im Umgang mit der Angst kann zu der Frage nach den wirksamen Faktoren in der Psychotherapie führen. Empirische Effektstudien haben die zentrale Wichtigkeit der Beziehungsqualität zwischen Therapeut und Klient längst belegt. Aber schon lange davor gab es Psychotherapeuten, die das eingesehen haben. Ich möchte mich hier am klinischen Erleben des Abgrunds und der Begegnung halten und einige diesbezügliche Stellen aus dem unvollendet gebliebenen und posthum herausgegebenen Werk von *Hans Trüb* »Heilung aus der Begegnung«² anstelle von weiteren eigenen Erfahrungen anführen.

Hans Trüb (1889-1949) war ärztlicher Psychotherapeut. Nachdem er eine Lehranalyse bei C.G. Jung durchgemacht hatte, wurde er einer dessen vertrauten Freunde. Etwa 1920 wurde er Präsident von Jungs »Psychologischem Club« in Zürich. Aber schon wenige Jahre später (Herbst 1922) verließ er den Club und seinen Meister. Der Grund war sein Eindruck, dass die Analyse menschliche Beziehungen untergraben und Misstrauen und Angst voreinander gezüchtet habe; er meinte, es wäre ein irriger Glaube, dass die Analyse als solche menschliche Beziehung grundlegend stiften und erhalten könne. 1923 fiel ihm *Martin Bubers* Schrift »Ich und Du« in die Hände,

Nähe am Abgrund

² Hans Trüb: *Heilung aus der Begegnung*, Zürich 1951

wenig später lernte er Buber persönlich kennen. Das war die entscheidende Hilfe, sein Psychotherapiekonzept grundlegend weltbezogen und dialogisch zu fassen und zu gestalten.

Schon im Geleitwort für Hans Trübs Buch verwendet Buber das Bild des Abgrunds für die existentielle Herausforderung, die an den Psychotherapeuten herantritt und seine »geregelte Berufsausübung«, seine »zuverlässig funktionierende Aktions-sicherheit« zu gefährden droht. Er gehe dann »in die elementare Situation zwischen einem anrufenden und einem angerufenen Menschen ein. In Wahrheit ruft der Abgrund ... den Abgrund an« (S. 10).

Was heißt das, der Abgrund ruft den Abgrund an? Der Therapeut lässt sich nicht nur auf Vordergründiges, Bekanntes, was er gut einordnen und »behandeln« kann, ein. Er lässt sich auffordern, den sicheren Boden zu verlassen, Neuland zu betreten, sich auf das einmalige Wagnis einer Begegnung mit einer so nie dagewesenen menschlichen Existenz, die selbst den Boden unter den Füßen verloren hat, einzulassen. Gefordert sind dann nicht nur die »durch Lehre und Übung errichteten Strukturen«, sondern das Ich selbst (als Bestandteil des Ich-Du-Verhältnisses), die »Selbstheit« des Therapeuten, die unter diesen Strukturen verborgen ist – »selber vom Chaos umwittert«, »mit den Dämonien vertraut«, aber auch »mit der demütigenden Macht des Ringens und Überwindens« »begnadet« und so »bereit«, »immer neu so zu ringen und zu überwinden«. Auch wenn der Therapeut danach aus dieser Krisis in seine Methodik zurückkehrt, wird er als ein Veränderter in eine modifizierte Methodik zurückkehren, »als einer nämlich, dem die Notwendigkeit aufgegangen ist, dass echt personhafte Begegnungen zwischen dem Hilfsbedürftigen und dem Helfer sich im Abgrund des Menschseins begeben ...«. Dann wird auch »das Ungewohnte, das den herrschenden Denkungsweisen Widerstrebende und den stets erneuten personhaften Einsatz Heischende« seinen Platz finden (S. 11). Damit bringt Buber den Grundzug des therapeutischen Ethos von Hans Trüb vielleicht besser zum Ausdruck als dieser selbst, der nur mühsam zum Schreiben kam, es vermochte. Dessen Buch ist über die Kritik an der tiefenpsychologischen Psychotherapie – vor allem C.G. Jungs – hinaus ein Plädoyer für ein »metapsychisches«, »anthropologisches Menschenbild«. Sein Personbegriff transzendiert die »Psyche« der Tiefenpsychologie. Nicht auf innerseelische (auch psychoide oder

archetypische) Vorgänge dürfe man sich einseitig konzentrieren, die Wirklichkeit der Seele offenbart sich uns als »zwischenmenschliches Phänomen im Raum des partnerisch gelebten Lebens. Hier erst, in den konkreten Begegnungssituationen mit der Welt als Schöpfung und Geschichte tut sich uns die menschliche Seele in ihrem wahren Seinsgrund auf ...« (S. 16). Die Beziehung zum Psychotherapeuten ist stellvertretend für alle echt partnerischen Beziehungen und für Weltbegegnung überhaupt. Die Krankheit, die es zu heilen gibt, ist keine innerliche, sondern ein »Zwischenhaftes«. Heilung bedeutet »Wiederherstellung der Begegnungsfähigkeit« (und -bereitschaft), im Besonderen mit der »schicksalhaft zubestimmten Welt« (S. 19-20). Dazu bedarf es der Ermutigung, »gegen die eigne Angst und Vertrotzung zur Welt hin durchzubrechen« (S. 26). Dazu muss der Therapeut auch mit der eigenen Angst und »Vertrotzung« ringen, um aus »Herzenswachheit« die »ansprechbare Mitte des in sich verschlossenen Patienten« anrufen und erwecken zu können. Er wird dann auch den Mut aufbringen, sich in diese Selbstverschlossenheit des Patienten hereinziehen zu lassen, nicht nur »als sachlich objektivierender Psychologe, sondern grundhaft in der liebenden Haltung des partnerisch helfenden Menschen ... wenn auch nur temporär und behelfsweise, das heißt nur für so lange, bis der eigentliche Heilungsprozess in Gang gekommen ist« (S. 73). Aus diesem Einsatz entsteht allmählich Vertrauen: »Nur im Gang der dialogisch geführten »psychologischen« Zusammenarbeit erwacht und erwächst im Patienten allmählich beides: das neue Vertrauen zu sich selbst und das zum andern Menschen. Und erst Kraft dieses neugewonnenen partnerischen Vertrauens erschließt sich ihm der tiefe Sinn seines geschöpflichen und geschichtlichen Verbundenseins mit der Welt, entdeckt und ergreift er die nächstliegenden konkreten Aufgaben, die seiner da draußen lange schon warten« (S. 77).

Während die Vertrauensbildung ein langsamer Wachstumsprozess ist, kann die Heilung »sprunghaft« geschehen: Der Vollzug der Heilung ereignet sich »meist unerwartet« und kommt in Wirklichkeit »einem Sprung über den Abgrund« gleich (S. 88).

Soweit einige Auszüge aus Hans Trübs Buch. Ist das Angedachte ausschließlich eine Angelegenheit für Ärzte und Psychotherapeuten? Bleibt die »liebende Haltung des partnerisch

Autorennotiz:

RUDY VANDERCROYSE, geb. 1949 in Izegem (Belgien). Lic. Psychologie und Lic. Philosophie (Univ. Löwen). 1973-79 tätig als klinischer Psychologe in den Niederlanden. 1980 Mitbegründer und bis 1991 Mitarbeiter der Freien Volkshochschule auf anthroposophischer Basis in Antwerpen. Seit 1991 Mitarbeiter des Friedrich von Hardenberg Instituts in Heidelberg. 1997 Eröffnung einer psychologischen Praxis. Publikationen u.a.: *Die therapeutische Dimension des Denkens*, Stuttgart 1999; *Dialog als emotionale Herausforderung*, in: Karl-Martin Dietz (Hrsg.): *Leben im Dialog. Perspektiven einer neuen Kultur*, Heidelberg 2004, S. 39-52; *Denken macht gesund. Von der dreifachen Heilkraft des Denkens*, in: DIE DREI 8-9/2004 (Salutogenese), S. 77-86. – Adresse: Hauptstraße 59, 69117 Heidelberg.

helfenden Menschen« einer Profession vorbehalten? Ruft nicht andauernd der Abgrund den Abgrund an, in unserer Zeit, in dieser Welt, wenn die Seele zu hören vermag?

Am Abgrund wittern wir unseren Grund, und der ist geistiger Art. Auch die Ich-Du-Begegnung ist kein bloß psychologischer Vorgang. Es gibt keinen Gegensatz, sondern eine innige Verbindung zwischen dem Geistigen und dem Zwischenmenschlichen. In der Kraft der Liebe kommt sie zum Tragen. Sie ist es, die letztendlich in die Auseinandersetzung mit der Angst eintritt und ihr gewachsen ist. Um mit Rudolf Steiner zu schließen:

»Die Liebe ist für den Menschen die bedeutsamste Frucht des Erlebens in der Sinneswelt. Durchdringt man das Wesen der Liebe, des Mitgefühls, so findet man in diesen die Art, wie das Geistige in der Sinneswelt sich in seiner Wahrheit auslebt ... man muss ... sagen, dass in der Liebe das Geistige innerhalb der Sinneswelt aufwacht ... Je richtiger die Seele sich in die geistigen Welten einlebt, desto mehr empfindet sie die Lieblosigkeit, den Mangel an Mitgefühl als eine Verleugnung des Geistes selbst.«³

Im Bewusstsein an der Schwelle des Übersinnlich-Geistigen entsteht Angst. Lieblosigkeit vertieft sie. Die Heilung der Angst liegt im Aufwachen des Geistigen – in der Sinneswelt.

³ Rudolf Steiner: *Die Schwelle der geistigen Welt*, Dornach 1987, S. 58-59 (GA 17).