
Angst und Nicht-Angst

Mondo mit Roland Yuno Rech

Frage: *Was ist Angst?*

Roland Yuno Rech: Angst ist eine Emotion, eine Verstärkung. Es ist sehr merkwürdig: als ich Meister Deshimaru zum ersten Mal in der Öffentlichkeit bei einem Vortrag reden hörte, sagte er: „Ihr solltet euch fürchten - fürchten vor der kosmischen Ordnung.“ Und dann, praktisch das letzte Mal, dass ich ihn reden hörte, sagte er: „Ihr solltet keine Angst haben.“ Die Angst an sich hat keine Bedeutung und es gibt alle möglichen Arten von Ängsten: es gibt die positive Angst und die negative Angst. Die Angst ist beispielsweise sehr wichtig um das Leben zu schützen, das Leben der anderen. Wenn wir keine Angst hätten, würden wir waghalsig werden und wären ständig in Gefahr. Kinder, zum Beispiel, müssen die Erfahrung des Feuers machen. Danach haben sie Angst vor dem Feuer und das ist gut so. Es existieren alle möglichen Ängste, die sehr positiv sind. So kann man beispielsweise Angst vor der Umweltverschmutzung haben oder vor den Antipersonenminen, mit denen du zu tun hast, das ist wichtig. Das sind nur einige Beispiele und man kann derer hunderte finden. Wir sollten vor dem ganzen menschlichen Karma, das Leiden schafft, Angst haben. Es ist sehr gefährlich.

Die Angst ist auch eine Quelle des Erwachens. Man kann Angst haben, seine Zeit und sein Leben zu verschwenden, also auf eine gewisse Weise Angst vor dem Tod haben, vor der Unbeständigkeit. Das ist der Ausgangspunkt des Buddhaweges. Im Gegensatz zum allgemeinen Denken kann die Angst ein sehr positives Werkzeug, ja selbst eine Quelle des Erwachens sein. Sie ist ein Anreiz. Hat man Angst, rennt man sehr schnell, um der Gefahr zu entkommen, ein Beweis für seine stimulierende Wirkung.

Es gibt auch lähmende Ängste: da verhält es sich umgekehrt und man ist wie in Bann gezogen von der Gefahr und kann nicht mehr handeln. Der Geist ist nicht mehr klar und man ist völlig verwirrt. Sobald man an etwas haftet, hat das Ego Angst. Man hängt beispielsweise an seinen Besitztümern und hat Angst, sie zu verlieren. Man ist dem Leben verhaftet und hat Angst vor dem Tod; das kann uns unser Dasein vergällen.

Mit anderen Worten: es gibt die Angst, die mit der Gier verbunden ist, mit der Anhaftung an unser Ego. Dies ist oft eine sehr negative Angst, die schreckliches Leiden schafft. Aber die Angst um die Anderen, die sich in Gefahr befinden, um die Zukunft der Menschheit, ist eine sehr positive Angst. Man darf sich nicht sagen: „Ach, die Angst ist schlecht!“ Bei jeder Emotion muss man sich nach dem Wesen dieser Angst fragen. Es gibt 36 Arten von Ängsten. Geht es um eine Angst, die eine wirkliche Gefahr aufzeigt und ernst genommen werden sollte? Oder geht es um eine egoistische Angst mit all den kleinen Anhaftungen, die aufgegeben werden sollte? Wenn beispielsweise jemand Angst hat, von seiner Partnerin betrogen zu werden und in ständiger Eifersucht lebt, so wird er versuchen, sie zu isolieren und wird ihr das Leben vermiesen. Das kann dann bis zur Trennung führen, was wirklich dumm ist. Oder die Angst vor der Armut: man möchte dann ständig Geld anhäufen, wird geizig und erlaubt es sich nicht, großzügig zu sein. Man möchte Menschen, die kein Geld haben, nicht helfen. Dies verstärkt die soziale Ungleichheit und ist eine negative Angst.

Frage: *Gleichzeitig gibt es den Begriff der Nicht-Angst.*

R.Y.R.: Meister Deshimaru hat uns vor seinem Tod genau dieses Thema für ein Symposium vorgeschlagen. Die Nicht-Angst ist nicht getrennt von der Angst. Da ist einerseits die positive Angst, die uns ein Gefühl für Verantwortung gibt. Das ist es, was Meister Deshimaru in seinem ersten Vortrag die Furcht vor der kosmischen Ordnung nannte. Das bedeutet, sich bewusst zu sein, dass alle unsere Handlungen Auswirkungen haben, dass man verantwortlich ist. Man kann dies gewissermaßen die Angst, sich zu irren, nennen. Sie hält das Erwachen aufrecht. Und dann gibt es auch die Nicht-Angst, die nicht das Gegenteil der Angst ist, sondern auf einer anderen Ebene wirkt. Die Nicht-Angst, die mit der Loslösung bezüglich unseres Egos verknüpft ist, die eine wahre Befreiung ist.

Ich glaube, man sollte nicht alle Arten von Ängsten zurückweisen wollen. Da wir sie letztlich nicht kontrollieren, auch du kontrollierst sie nicht, können wir uns nur über sie bewusstwerden: was genau passiert da grade? Je nach Inhalt der Angst sollte man sie berücksichtigen oder vorbeiziehen lassen. So ist man sich beispielsweise durch die Erfahrungen, die man in seinem Leben gemacht hat, gewisser Irrtümer bewusstgeworden. Es gibt Menschen, die alkohol- oder drogenabhängig waren und die sich der dadurch für sie entstandenen Schäden bewusstwurden und es geschafft haben, da herauszukommen. Für diese Menschen ist die Angst vor Rückfällen wichtig, sie ist ein Schutz. Ihr könnt selbst weiter darüber nachdenken, es gibt alle möglichen Beispiele.

Diese Frage erinnert mich daran, dass die Menschen im Allgemeinen möchten, dass etwas nur gut oder nur schlecht ist. Man hätte gerne eine Wahrheit, die auf jede Gelegenheit anwendbar ist. Dabei ist das Leben letztlich sehr viel komplexer als das. Entweder nur in der Furcht zu leben oder der Nicht-Angst verhaftet zu sein sind keine richtigen Verhaltensweisen.