

Das Blatt für einen neuen Anfang.

HADERSDORFER Therapie DRUGENKURIER

Ausgabe 203// 23/03/2020

REPORTAGE

Keine Angst: ein Griff zur Literatur

// Dieser Artikel entstand eigentlich anlässlich eines Besuchs im Literaturhaus, in dem eine Ausstellung zum Thema Angst zu sehen war. Es sieht fast so aus, als hätte er jetzt angesichts der Umstände eine neue Bedeutung erhalten.

„und doch ist er ja schuldig, denn er versank in der Angst, die er doch liebte, in dem er sich fürchtete“ - Søren Kierkegaard

Die Beziehung zu dem uns natürlich innewohnenden Gefühl der Angst ist stets eine dialektische. Egal ob wir von der Dichotomie des Seelischen und Leiblichen oder dem reziproken Verhältnis zwischen Individuum und Gesellschaft sprechen, bleibt uns nichts Anderes übrig, als den Riss zu akzeptieren, der durch unsere persönlichen Erfahrungen und unser Handeln verläuft. Im Geist vereinigt sich Seelisches und Leibliches und drücken sich unsere Ängste als Gedanken aus. Die unmittelbare Empfindung von Angst materialisiert sich als Gedanke, wird als Erinnerung archiviert oder als mögliches Szenario tagträumerisch antizipiert. Einerseits stört der Geist das Verhältnis von Leib und Seele, da er erst den Eindruck des Nichtbestehens eines Verhältnisses der beiden ermöglicht. Andererseits kommt auch nur über den Geist ein Verhältnis der beiden zustande. Da wir nicht fähig sind, uns in einen ve-

getativen Zustand zurückzuziehen, erschließt sich ein Bild der Unschuld, die wir durch das verhaftet sein im Geistigen erlangen. Der Geist kann sich nicht selber loswerden, und mit ihm bleibt die Angst. Eine Angst, die durch die Unwissenheit vom Nichts bestimmt ist, das der Geist nicht fassen kann. Diese Unwissenheit kann sich urplötzlich in einem Wort wiederfinden. Drückt es etwas Verbotenes aus, stellte es gleichzeitig eine Verlockung dar. Das Verbot weckt in uns Ängstigung, da wir durch die Überschreitung des Verbots die Möglichkeit der Freiheit entdecken. Das Nichts ließ uns noch unschuldig zurück, doch die ängstigende Möglichkeit zu können verstärkt den Eindruck von Unwissenheit und Angst, die wir lieben und fliehen. Der Reiz, das Mögliche zu erreichen, führt nun in die Abhängigkeit. Mit dem Überschreiten des Verbots folgt die Verdammnis. Wir begeben uns in eine Situation, in der wir sterben könnten, doch ohne zu wissen, was zu sterben bedeutet. Das Verbot erweckt eine Lust, die durch das Wort der Strafe eine abschreckende Entgegnung aufkeimen lässt. Doch die dabei erzeugte Angst führt in eine Verwirrung. Die Möglichkeit zu können kommt dadurch näher, da es über sie hinaus noch ohne weitere Möglichkeit gibt, die erst im Verhältnis zur ersten möglich wird. Die Unschuld findet sich nun in einer Angst wieder, die durch das Spannungsverhältnis zwischen Verbotenem und Strafe entsteht.

Im Kampf gegen die Angst richtet sich unsere Wut nicht so sehr gegen das Bild von der Angst wie gegen uns selbst. Man bekommt nur allzu leicht das Gefühl, sie nicht überwinden zu können. Die Angst führt einen ins

Nichts, einen Abgrund, aus dem man nicht herausfindet. Jemand, der dies nicht erfahren hat, kann sich davon keine Vorstellung machen. Wir können uns dieser Angst nur schwer stellen, geschweige denn sie überwinden. Dies führt uns in eine Wut ob der Unmöglichkeit in die Angst hineinzukommen oder wieder hinaus, obwohl wir nie drinnen waren. Wir verstricken uns in Passivität. Die Kehrseite dieses Kraftaktes, der von uns Unmögliches zu verlangen scheint, ist, dass uns die Angst davor schützt, uns mehr mit der Welt zu beschäftigen. Dem Druck von außen können wir unsere Angst entgegenstellen. Müssen wir deshalb mit dieser Angst leben, sich mit ihr abfinden? Durch unsere Weltabgewandtheit schaden wir zwar einerseits niemand anderem, doch schaden wir uns andererseits selbst, da wir uns dem Fremden nicht mehr aussetzen, keine Erfahrungen machen, die außerhalb unserer Angst liegen. Eine positive Entwicklung durch Überwindung bleibt somit ausgeschlossen. Wir haben die ganze Welt zum Feind sowie uns selbst.

Wollen wir die Angst abschütteln, müssen wir uns mit ihr beschäftigen. Wir müssen der Angst Fragen stellen, uns den Erfahrungen annähern ob der Dinge, die wir nicht tun. Wo fühle ich Angst? Welche Form hat sie? Welche Farbe? Angst ist ein Zeichen für Achtsamkeit. Über sie stellen wir fest, was uns wichtig oder unwichtig ist. Die Angst darf uns nicht überfordern, wir müssen sie aushalten können, damit ein Weiterleben möglich ist. Sie darf uns nicht Feind sein, sondern eine Ressource. Lehnen wir sie ab, kommt sie immer wieder. Heißen wir sie willkommen, wird sie schlussendlich verschwinden. Als Schutz- und Warnmechanismus kann die Angst uns zu einem selbstbestimmten Leben führen. Sie macht uns aufmerksam und führt uns dazu, nachzudenken. Wollen wir vielleicht etwas in unserem Leben verändern? Angst kann schöpferisch wirken, sie ist eine treibende Kraft der Kreativität. Vom Kopf kommt man über sie in den Körper. Hör auf deine Angst! Mach sie sichtbar, damit sie dich steuern kann. Danke ihr, dass sie dich begleitet hat. Hat sich dich an ein Ziel geführt, wo du sie nicht mehr brauchst, verabschiede sie.

Dieser Text entstand mit freundlicher Unterstützung durch das Literaturhaus Wien, mit besonderem Dank an Anne Zauner und Thomas Ballhausen.

//Alexander

PATIENTEN

Die ungeschriebene Geschichte

//Über das Schreiben als Therapie

Seit etwas über einem Monat bin ich hier im Schweizerhaus Hadersdorf. Etwa genauso lange arbeite ich hier in der Redaktion. Ich habe noch nie zuvor in meinem Leben derartige Texte und Geschichten verfasst. Ich komme aus einer ganz anderen Welt, sowohl beruflich als auch persönlich. Überraschender Weise fällt es mir extrem leicht, meine Gedanken auf Papier zu bringen. Ich war immer der festen Überzeugung, dass Schreiben etwas für Leute die ist, die „Sowas halt können“. Auf jeden Fall nichts für mich. Ich muss sagen, ich bin wirklich total überrascht, dass ich „sowas“ kann und frage mich, ob das nicht vielleicht in jedem von uns steckt und heraus will, aber nicht heraus darf, weil viele Leute sich das nicht zutrauen. Ich erwische mich jetzt manchmal bei dem Gedanken, wie die Welt wohl aussehen würde, wenn mehr von den „normalen“ Leuten mal einen Stift und ein Blatt Papier in die Hand gedrückt bekämen und welche Geschichten sie uns über sich und die Welt erzählen würden. Eine Fabel von einem Versicherungsmakler (eine andere natürlich als die trockenen Sagen, die er beruflich erzählt oder ein Märchen von einer Verkäuferin-wie würde das wohl aussehen?

Es sind nicht immer die tief bewegenden Texte. Wenn ich über mich und meine Gedanken schreibe, sprudelt es nahezu aus mir heraus. Es ist ein Mittel geworden, meine Seele nach außen zu kehren. Dies macht nicht immer sonderlich viel Spaß, da ich meine Probleme dadurch genau vor mir sehe. Ich kenne noch nicht alle Zusammenhänge, verstehe mein Handeln nicht wirklich und kann meine Ängste kaum erkennen. Mir kommt es so vor, als würde ich eine Türe schließen, weil ich der Meinung bin, dass dies bereits von mir verarbeitet wurde, doch in diesem Moment gehen zu viele Türen auf, die mich überfordern. Die Einzeltherapie hilft mir in diesem Fall, doch auch hier ist es ein langer Prozess. Ich habe das Gefühl alles zu zerstören was mir lieb und teuer ist. Es ist alleine mein Handeln, dass über Erfolg oder Misserfolg entscheidet. Ein Ventil habe ich jetzt zumindest. Das Schreiben.

Es spielt keine Rolle ob es unterhaltsame, kritische, traurige oder sehr persönliche Artikel sind. Auch wenn ich noch sehr viele Probleme habe die ich bewältigen muss und will. Eines habe ich gelernt: Ich bin stolz auf das Ergebnis meiner Arbeit und meine Artikel die ich hier schreiben darf.

//A.