

# Angst Gewohnheit Träume

Angst Gewohnheit Träume aus Der Flug des Adlers – Hrsg: In der gedruckten Version lautet der Titel dieses Kapitels „Angst“. Der Inhalt des Kapitels umfasst jedoch drei Themen: Gewohnheit, Angst und Träume. Wir haben es daher umbenannt, damit es den Inhalt des Kapitels besser widerspiegelt.

## **Gewohnheit**

Die meisten von uns sind in Gewohnheiten gefangen – physischen und psychischen Gewohnheiten.

Einige von uns sind sich dessen bewusst, andere nicht.

Wenn man sich dieser Gewohnheiten bewusst ist, ist es dann möglich, eine bestimmte Gewohnheit sofort zu beenden und sie nicht über viele Monate fortzuführen?

Ist es möglich, einer Gewohnheit ohne jede Form von Kampf ein Ende zu setzen?

Ist es möglich, eine Angewohnheit sofort aufzugeben, z.B. die Angewohnheit zu rauchen, das besondere Zucken des Kopfes, das gewohnheitsmäßige Lächeln, das endlose Plappern über nichts, die Unruhe des Geistes oder irgendeine der verschiedenen besonderen Angewohnheiten, die man hat?

Kann man das ohne jede Form von Widerstand oder Kontrolle tun und es so leicht, ohne Anstrengung und sofort beenden?

Um eine Angewohnheit sofort loszuwerden, muss man sich mehrerer Dinge bewusst sein: Zunächst muss man verstehen, dass der Kampf gegen etwas, wie eine bestimmte Angewohnheit, eine Form des Widerstands gegen diese Angewohnheit entwickelt; und man lernt, dass Widerstand in jeglicher Form zu mehr Konflikt führt.

Wenn man sich einer Gewohnheit widersetzt, versucht, sie zu

unterdrücken, gegen sie anzukämpfen, wird genau die Energie, die notwendig ist, um dieser Gewohnheit zu widerstehen, im Prozess des Kampfes und der Kontrolle verschwendet.

Der zweite Punkt, dessen man sich bewusst sein muss, ist, dass dieser Widerstand Zeit braucht.

Man geht davon aus, dass Zeit notwendig ist, dass eine bestimmte Gewohnheit langsam abgenutzt werden muss, langsam unterdrückt oder losgeworden werden muss.

Wir sind einerseits an die Vorstellung gewöhnt, dass man sich von einer Gewohnheit nur durch Widerstand befreien kann, indem man die entgegengesetzte Gewohnheit entwickelt, und andererseits an die Vorstellung, dass man dies nur allmählich über einen gewissen Zeitraum hinweg tun kann.

ooo

Aber wenn man es wirklich untersucht, sieht man, dass jede Form von Widerstand weitere Konflikte hervorruft und dass auch die Zeit, die viele Tage, Wochen, Jahre dauert, die Gewohnheit nicht wirklich beendet; und wir fragen, ob es möglich ist, eine Gewohnheit ohne Widerstand und ohne Zeit, sofort zu beenden.

Wir fragen, ob es möglich ist, eine Gewohnheit ohne Widerstand und ohne Zeit sofort aufzulösen, und diese Energie ist die Aufmerksamkeit.

Was es braucht ist nicht Widerstand über einen längeren Zeitraum, sondern die Energie, die dieser Gewohnheit begegnen und sie sofort auflösen kann: und diese Energie ist die Aufmerksamkeit.

Aufmerksamkeit zu schenken bedeutet, seinen Geist, sein Herz, seine ganze körperliche Energie zu geben und sich mit dieser Energie der jeweiligen Gewohnheit zu stellen oder sich ihrer bewusst zu sein.

Dann wird man feststellen, dass die Gewohnheit keinen Halt

mehr hat – sie verschwindet augenblicklich.

Man mag denken, dass die verschiedenen Gewohnheiten nicht besonders wichtig sind – man hat sie, was macht das schon; und wenn man mit seinen Gewohnheiten nicht besonders glücklich ist, findet man Ausreden für sie.

Aber wenn man die Qualität der Aufmerksamkeit im Geist etablieren kann, wenn der Geist die Tatsache, die Wahrheit, erfasst hat, dass Energie Aufmerksamkeit ist und dass Aufmerksamkeit notwendig ist, um eine bestimmte Gewohnheit aufzulösen, dann sieht man, dass sich eine bestimmten Gewohnheit oder Tradition vollständig auflöst, sobald man ihrer bewusst wird.

Man hat eine Art zu reden oder man gibt sich endlosem Geschwätz über nichts hin: Wenn man sich dessen total bewusst wird, dann hat man eine außergewöhnliche Energie – Energie, die nicht durch Widerstand zustande kommt, wie die meisten Energien. Diese Energie der Achtsamkeit ist Freiheit.

ooo

## **Angst**

Wenn man dies wirklich versteht, nicht als eine Theorie, sondern als eine tatsächlicher Fakt, mit den man experimentiert hat – eine Tatsache, die man selber erkannt hat und der man sich voll bewusst ist, dann kann man fortfahren, auch die gesamte Natur und Struktur von Angst zu erforschen.

Wenn man über diese ziemlich komplizierte Frage spricht, muss man bedenken, dass die verbale Kommunikation zwischen Sprecher und Zuhörer ziemlich schwierig wird; wenn man nicht mit ausreichender Sorgfalt und Aufmerksamkeit zuhört. Dann ist echte Kommunikation nicht möglich.

Wenn man über eine Sache nachdenkt, während der Redner über etwas anderes spricht, dann ist die Kommunikation natürlich unterbrochen. Wenn Sie mit einer eigenen spezifischen Angst beschäftigt sind und Ihre ganze Aufmerksamkeit dieser spezifischen Angst gewidmet ist, dann endet auch die verbale Kommunikation zwischen Ihnen und dem Sprecher. Um miteinander verbal zu kommunizieren, muss es gegenseitige Zuwendung geben; und beide Seiten sollten ein intensives Gefühl der Dringlichkeit teilen, diese Frage zu durchdringen.

Noch wichtiger als Kommunikation ist Kommunion, Beziehung. Kommunikation ist verbal, Beziehung ist nonverbal.

Zwei Menschen, die sich sehr gut kennen, können sich, ohne ein Wort zu sagen, sofort und vollständig verstehen, weil sie eine bestimmte Form der Kommunikation zwischen sich hergestellt haben.

Wenn wir es mit einem so komplizierten Thema wie Angst zu tun haben, muss es sowohl wortlose Beziehung als verbale Kommunikation vorhanden sein. Beides muss zusammengehen, andernfalls können wir nicht zusammenarbeiten.

Nun, nachdem wir all dies gesagt haben – was notwendig ist –, wollen wir uns der Frage der Angst zuwenden.

ooo

Es geht nicht darum, dass keine Angst haben sollte. In dem Moment, in dem man versucht, sich von Angst zu befreien, erzeugt man einen Widerstand gegen die Angst. Widerstand, in welcher Form auch immer, beendet die Angst nicht. Sie bleibt bestehen. Wie auch immer man versucht, ihr zu entkommen, zu widerstehen, sie zu kontrollieren, vor ihr wegzulaufen und so weiter, sie wird immer da sein. – Weglaufen, Kontrollieren, Unterdrücken, all das sind Formen des Widerstands. Man mag noch so viel Kraft aufwenden, ihr zu widerstehen, die Angst bleibt.

Wir sprechen also nicht davon, frei von Angst zu sein. Frei von etwas zu sein ist keine Freiheit. Bitte seien Sie sich dessen völlig klar! Denn wenn Sie sich mit voller Hingabe und Aufmerksamkeit auf das Gesagte richten und es wahrhaftig verstehen, sollten Sie diesen Vortragssaal nachher ohne jedes Gefühl der Angst verlassen können. Das ist das Einzige, was zählt – nicht das, was der Redner sagt oder nicht sagt, auch nicht ob man zustimmt oder nicht. Wichtig ist, dass man durch und durch, im tiefsten Seinsgrund, jeder Form von psychologisch die Angst ein Ende setzt.

Es geht also nicht darum, sich von der Angst zu befreien oder ihr zu widerstehen, sondern darum, das ganze Wesen und die Struktur der Angst zu verstehen, sie zu begreifen, mit ihr in Kontakt zu kommen.

Wir müssen über die Angst lernen, nicht wie man vor ihr flieht, nicht wie man ihr durch Mut widersteht und so weiter. Wir müssen lernen. Was bedeutet das Wort, „lernen“ hier? Sicherlich nicht die Anhäufung von Wissen über die Angst.

ooo

Es ist ziemlich sinnlos, auf diese Frage einzugehen, wenn Sie das nicht vollständig verstehen. Gewöhnlich denken wir, Lernen beruhe auf der Anhäufung von Wissen. Wenn man Italienisch lernen will, muss man die Wörter und ihre Bedeutung, die Grammatik und wie man die Sätze zusammensetzt usw. speichern. Erst wenn man dieses Wissen gesammelt hat, ist man in der Lage, Italienisch zu sprechen. Das heißt, man muss sich Wissen aneignen und dann handeln; das braucht Zeit.

Ich sage, dass eine solche Anhäufung kein Lernen ist. Lernen ist immer in der aktiven Gegenwart, es ist nicht das Ergebnis von angesammeltem Wissen; Lernen ist ein Prozess, eine Handlung, die immer in der Gegenwart stattfindet. Die meisten von uns sind an die Vorstellung gewöhnt, zunächst einmal Wissen, Informationen, Gespeichertes Wissen betrifft immer die Vergangenheit, dementsprechend ist das Handeln von der

bestimmt. Ich will sagen, dass echtes Lernen durch die Handlung selbst geschieht. Daher kann auch kein Wissen gesammelt werden.

Das Lernen über Angst findet also in der Gegenwart statt, ist etwas Neues. Wenn ich der Angst mit vergangenem Wissen, mit vergangenen Erinnerungen und Assoziationen begegne, begegne ich der Angst nicht von Angesicht zu Angesicht und lerne daher auch nichts über sie. Lernen kann ich nur, wenn mein Geist frisch, neu ist. Und das ist unsere Schwierigkeit, denn wir begegnen der Angst immer mit all den Assoziationen, Erinnerungen, Begebenheiten und Erfahrungen, die uns daran hindern, sie neu zu betrachten und neu zu lernen.

Es gibt viele Ängste – Angst vor dem Tod, Angst vor der Dunkelheit, Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren, Angst vor dem Ehemann oder der Ehefrau, Angst der Unsicherheit, Angst, nicht erfüllt zu werden, Angst, nicht geliebt zu werden, Angst vor der Einsamkeit, Angst, keinen Erfolg zu haben.

ooo

Sind diese vielen Ängste nicht der Ausdruck einer zentralen Angst?

Es stellt sich also die Frage: Beschäftigen wir uns mit einer bestimmten Angst oder mit der Tatsache der Angst selbst?

Wir wollen das Wesen der Angst verstehen, nicht wie sich die Angst in einer bestimmten Richtung ausdrückt. Wenn wir uns mit der zentralen Tatsache der Angst befassen können, dann werden wir auch in der Lage sein, eine bestimmte Angst aufzulösen oder etwas dagegen zu tun. Nehmen Sie also nicht Ihre spezielle Angst und sagen Sie: „Ich muss das auflösen“, sondern verstehen Sie das Wesen und die Struktur der Angst; dann werden Sie in der Lage sein, mit der speziellen Angst umzugehen.

Sehen Sie, wie wichtig es ist, dass der Geist in einem Zustand

ist, in dem es keinerlei Angst gibt? Denn wenn es Angst gibt, herrscht Dunkelheit, und der Verstand wird stumpf; dann sucht der Verstand nach verschiedenen Auswegen und Stimulationen durch Unterhaltung – sei es in der Kirche, auf dem Fussballplatz oder im Radio. Ein solcher Verstand hat Angst, ist unfähig zur Klarheit und weiß nicht, was es heisst zu lieben – er kennt vielleicht Vergnügen, aber er weiss sicher nicht, was es heisst zu lieben. Angst zerstört den Geist und macht ihn hässlich.

Es gibt physische Angst und psychologische Angst.

Es gibt die physische, körperliche Angst vor der Gefahr – wie die Begegnung mit einer Schlange oder die Begegnung mit einem Abgrund. Diese Angst, die physische Angst vor der Gefahr, ist sie nicht intelligent?

Da ist ein Abgrund – ich sehe ihn und reagiere sofort, ich gehe nicht in seine Nähe.

Ist diese Angst nicht die Intelligenz, die mir sagt: „Sei vorsichtig, es besteht Gefahr“?

ooo

Diese Intelligenz hat sich im Laufe der Zeit eingestellt, andere sind gestürzt oder meine Mutter oder mein Freund haben mir gesagt, ich soll mich vor diesem Abgrund hüten. In diesem körperlichen Ausdruck der Angst sind also Erinnerung und Intelligenz gleichzeitig vorhanden.

Dann gibt es die psychologische Angst vor der physischen Angst, die man einmal gehabt hat, wie zum Beispiel vor einer Krankheit, die grosse Schmerzen verursacht hat. Da man Schmerzen hatte, was ein rein körperliches Phänomen ist, will man nicht, dass sich das wiederholt, Man hat psychologische Angst vor etwas, obwohl es nicht mehr aktuell ist.

Nun, kann man diese psychologische Angst so verstehen, dass man sie gar nicht erst aufkommen lässt?

Ich hatte Schmerzen – die meisten von uns kennen das. Vielleicht war es letzte Woche oder vor einem Jahr.

Der Schmerz war unerträglich, ich möchte nicht, dass er sich wiederholt; also habe ich Angst, er könnte wiederkommen. Was hat spielt sich hier ab?

Bitte beobachten Sie dies sehr genau.

Da ist die Erinnerung an den Schmerz, und das Denken sagt: „Lass nicht zu, dass er wieder auftritt, sei vorsichtig.“

Der Gedanke an den vergangenen Schmerz bringt die Angst vor seiner Wiederholung mit sich, der Gedanke selbst löst die Angst aus. Das ist eine besondere Form der Angst, die Angst vor einer Wiederholung der Krankheit und ihrer Schmerzen.

Es gibt unzählige psychologische Ängste, die sich aus dem Denken ableiten: die Angst vor dem, was der Nachbar sagen könnte, die Angst, nicht hochbürgerlich und anständig zu sein, die Angst, die gesellschaftliche Moral nicht zu befolgen, die Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren, die Angst vor der Einsamkeit, die Angst vor der Angst, Angst vor Sorgen, wobei Sorgen allein schon Angst sind. Alle diese Ängste sind das Produkt eines Lebens, das auf dem Denken basiert.

ooo

Es gibt nicht nur die bewussten Ängste, sondern auch die tiefen, verborgenen Ängste in der Psyche, in den tieferen Schichten des Bewusstseins.

Mit den bewussten Ängsten kann man umgehen, aber die tiefen, verborgenen Ängste sind schwieriger.

Wie kann man diese unbewussten, tiefen, verborgenen Ängste an die Oberfläche bringen und sie entlarven?

Kann der bewusste Verstand das tun?

Kann der bewusste Verstand mit seinem aktiven Denken das



Unbewusste, das Verborgene aufdecken? (Wir verwenden das Wort „unbewusst“ nicht fachlich, sondern einfach im Sinne von sich der verborgenen Schichten nicht bewusst zu sein oder sie nicht zu kennen – das ist alles).

Kann der bewusste Verstand – der Verstand, der darauf trainiert ist, sich anzupassen, um zu überleben, um mit den Dingen so weiterzumachen, wie sie sind? Wir wissen ja, wie trickreich der bewusste Verstand ist – kann dieser bewusste Verstand den gesamten Inhalt des Unbewussten aufdecken?

Ich glaube nicht, dass er das kann. Er mag eine Schicht aufdecken, die er entsprechend seiner Konditionierung interpretiert. Aber genau diese Interpretation gemäss seiner Konditionierung limitiert den bewussten Verstand zusätzlich, so dass er noch weniger in der Lage ist, die nächste Schicht vollständig zu untersuchen.

Man sieht, dass die blosse bewusste Anstrengung, den tieferen Inhalt des Verstandes zu untersuchen, extrem schwierig wird, wahrscheinlich sogar unmöglich. Wenn der Oberflächenverstand nicht völlig frei von allen Konditionierungen, Vorurteilen und Ängsten ist, ist er unfähig klar zu sehen.

Also stellt sich die Frage: Gibt es einen anderen Weg, einen ganz anderen?

Kann sich der Geist vielleicht durch Selbstanalyse oder professionelle Analyse von aller Angst befreien?

Wenn ich mich analysiere, mich selbst betrachte, Schicht für Schicht, dann bin ich es, der untersucht. Ich, urteile, ich bewerte; ich sage: „Das ist richtig“, „Das ist falsch“, „Das werde ich beibehalten“, „Das werde ich nicht beibehalten“.

ooo

Wenn ich analysiere, bin ich dann anders als die Sache, die ich analysiere?

Das muss man für sich selbst beantworten, um zu sehen, was daran wahr ist.

Unterscheidet sich der Analysierende von der Sache, die er analysiert – zum Beispiel Eifersucht?

Er ist nicht anders, er ist die Eifersucht und er versucht, sich von der Eifersucht zu trennen, als das Wesen, das sagt: „Ich werde die Eifersucht betrachten, sie loswerden oder mit ihr in Kontakt treten.“»

Aber die Eifersucht und der Analysator sind ein Teil voneinander.

In den Prozess der Analyse ist Zeit involviert, das heisst, ich brauche viele Tage oder viele Jahre, um mich zu analysieren.

Am Ende vieler Jahre habe ich immer noch Angst.

Analyse ist also nicht der richtige Weg.

Analyse bedeutet viel Zeit, und wenn das Haus brennt, setzt man sich nicht hin und analysiert, oder geht zu einem Fachmann und sagt: „Bitte erzähl mir alles über mich und warum es brennt“ – man muss handeln.

Eine Analyse ist eine Form von Flucht, Denkfaulheit und Ineffizienz.

Die Analyse des Unbewussten durch das Bewusstsein ist nicht der Weg.

Wenn der Verstand die erkannt hat, sagt er zu sich selbst: „Ich werde nicht mehr analysieren, ich sehe die Wertlosigkeit davon; ich werde der Angst nicht mehr widerstehen.“»

Können Sie nachvollziehen, was in diesem Verstand geschehen ist?

Wenn er die traditionelle Herangehensweise, die

Herangehensweise der Analyse, des Widerstands, der Zeit, verworfen hat, was ist dann mit dem Verstand selbst geschehen?

Der Verstand ist durch die Notwendigkeit der Beobachtung ausserordentlich intensiv, scharf und lebendig geworden.

ooo

Er fragt sich: Gibt es einen anderen Zugang zum Problem der Freilegung seines gesamten geistigen Inhalts? Inklusiv der Vergangenheit, des genetischen Erbes, der Familie, der kulturellen und religiösen Tradition von zweitausend oder zehntausend Jahren?

Kann der Geist von all dem frei sein, kann er all das ablegen und damit auch die Angst?

Ich habe also dieses Problem, das ein geschärfter Verstand – der Verstand, der jede Form der Analyse, die notwendigerweise Zeit braucht und für die es daher kein Morgen gibt, beiseite gelegt hat – vollständig lösen muss, und zwar jetzt.

Nun gibt es kein Ideal; es gibt keine Frage nach einer Zukunft, die besagt: „Ich werde davon frei sein.“

Deshalb befindet sich der Geist jetzt in einem Zustand der vollständigen Aufmerksamkeit. Er flüchtet nicht mehr, er erfindet nicht mehr die Zeit, um das Problem zu lösen, er benutzt nicht mehr die Analyse oder den Widerstand.

Daher hat der Verstand selbst eine völlig neue Qualität.

## **Träume**

Die Psychologen sagen, dass man träumen muss, sonst wird man verrückt.

Ich frage mich: „Warum sollte ich überhaupt träumen?“

Gibt es eine Möglichkeit, so zu leben, dass man überhaupt nicht träumt? – Denn wenn man gar nicht träumt, dann hat der Geist wirklich Ruhe.

Er war den ganzen Tag aktiv, hat beobachtet, zugehört, Fragen gestellt, die Schönheit einer Wolke, das Gesicht eines schönen Menschen, das Wasser, die Bewegung des Lebens, alles – er hat beobachtet. Dann wenn er sich schlafen legt, muss er vollkommene Ruhe haben, sonst ist er am nächsten Morgen müde, er ist immer noch noch alt.

Es stellt sich also die Frage, ob es einen Weg gibt, überhaupt nicht zu träumen, so dass der Geist während des Schlafes völlige Ruhe hat und auf bestimmte Qualitäten stossen kann, die er im Wachzustand nicht hat?

ooo

Es ist nur möglich – und das ist eine Tatsache, keine Vermutung, keine Theorie, keine Erfindung oder Hoffnung – es ist nur möglich, wenn man tagsüber völlig wach ist.

Es ist nur möglich, wenn man jede Aktivität des Denkens und Fühlens beobachtet, gewahr jedes Motivs, jeder Andeutung, jeden Hinweises auf das, was tief unten ist, gewahr wenn man plappert, geht, jemandem zuhört, wenn sich Ehrgeiz oder Eifersucht einstellt.

Seien Sie während der wachen Stunden völlig wach, wenn Sie im Bus sitzen, wenn Sie mit Ihrer Frau, Ihren Kindern, Ihrem Freund sprechen, wenn Sie rauchen – warum rauchen Sie? wenn Sie einen Krimi lesen – warum lesen Sie ihn? – wenn Sie ins Kino gehen – warum? – wegen der Aufregung, wegen des Sex? Wenn Sie einen schönen Baum oder die Bewegung einer Wolke am Himmel sehen, seien Sie sich völlig gewahr, was im Inneren und Äußeren geschieht. Dann werden Sie beim Einschlafen sehen, dass Sie nicht träumen, und wenn Sie am nächsten Morgen aufwachen, ist der Geist frisch, intensiv und lebendig.

*J. Krishnamurti Flug des Adlers Kapitel 7: Paris 2.  
öffentlicher Vortrag 13. April 1969 ,Angst, Gewohnheit Träume‘*

[J. Krishnamurti Flight of the Eagle Chapter 7 Paris 2nd Public  
Talk 13th April 1969 ,Fear‘](#)

- [Themenkreise](#)



**Angst Gewohnheit Träume**