

Zum Thema Angst

Frage zum Thema Angst: Wie soll ich die Angst loswerden, die alle meine Aktivitäten beeinflusst?

Krishnamurti: Was meinen wir mit Angst?

Angst vor was?

Es gibt verschiedene Arten von Angst, und wir müssen nicht jede Art analysieren. Aber wir können sehen, dass Angst entsteht, wenn unser Verständnis von Beziehung nicht vollständig ist.

Beziehung

Eine Beziehung besteht nicht nur zwischen Menschen, sondern auch zwischen uns und der Natur, zwischen uns und Eigentum, zwischen uns und Ideen; solange diese Beziehung nicht vollständig verstanden wird, muss es Angst geben.

Leben ist Beziehung. „Sein“ bedeutet Beziehung, und ohne Beziehung gibt es kein Leben. Nichts kann in Isolation existieren; solange der Verstand die Isolation sucht, muss es Angst geben. Angst ist keine Abstraktion; sie existiert nur in Beziehung zu etwas.

Die Frage ist, wie man sich von der Angst befreien kann. Zunächst einmal muss alles, was überwunden wird, immer wieder neu besiegt werden. Kein Problem kann endgültig überwunden, besiegt werden; es kann verstanden, aber nicht überwunden werden.

Es sind zwei völlig verschiedene Prozesse, und der Überwindungsprozess führt zu weiterer Verwirrung, zu weiterer Angst.

Widerstand zu leisten, zu dominieren, ein Problem zu bekämpfen oder eine Verteidigung dagegen aufzubauen, bedeutet nur,

weiteren Konflikt zu schaffen, wohingegen, wenn wir die Angst verstehen können, wenn wir Schritt für Schritt vollständig darauf eingehen, den ganzen Inhalt erforschen, dann wird die Angst in keiner Form wiederkehren.

Wie ich bereits sagte, ist Angst keine Abstraktion; sie existiert nur in Beziehungen.

Was meinen wir mit Angst?

Letzten Endes haben wir Angst, nicht wahr?

Wir haben Angst davor, nicht zu sein. Wir haben Angst davor, nicht zu werden. Nun, wenn es Angst davor gibt, nicht zu sein, nicht voranzukommen, oder Angst vor dem Unbekannten, vor dem Tod, kann diese Angst durch Entschlossenheit, durch eine Schlussfolgerung, durch irgendeine Entscheidung überwunden werden?

Offensichtlich nicht. Bloße Unterdrückung, Sublimierung oder Substitution erzeugt weiteren Widerstand, nicht wahr?

Deshalb kann Angst niemals durch irgendeine Form von Disziplin, durch irgendeine Form von Widerstand überwunden werden. Diese Tatsache muss klar gesehen, gefühlt und erlebt werden. Angst kann weder durch irgendeine Form der Verteidigung oder des Widerstands überwunden werden, noch kann es Freiheit von Angst durch die Suche nach einer Antwort oder durch bloße intellektuelle oder verbale Erklärung geben.

Wovor haben wir nun Angst?

Fürchten wir uns vor einer Tatsache oder vor einer Idee über die Tatsache?

Haben wir Angst vor der Sache, wie sie ist, oder haben wir Angst vor dem, was wir denken, dass sie ist?

Nehmen wir zum Beispiel den Tod. Haben wir Angst vor der

Tatsache des Todes oder vor der Idee des Todes?

Die Tatsache ist das eine, die Idee über die Tatsache das andere. Fürchte ich mich vor dem Wort „Tod“ oder vor der Tatsache selbst?

Denn ich habe Angst vor dem Wort, vor der Idee, ich verstehe die Tatsache nie, ich schaue nie auf die Tatsache, ich stehe nie in direktem Zusammenhang mit der Tatsache. Nur wenn ich in völliger Übereinstimmung mit der Tatsache bin, gibt es keine Angst. Wenn ich nicht in Gemeinschaft mit der Tatsache bin, dann gibt es Angst, und es gibt keine Gemeinschaft mit der Tatsache, solange ich eine Idee, eine Meinung, eine Theorie über die Tatsache habe, also muss es sehr klar sein, ob ich mich vor dem Wort, der Idee oder der Tatsache fürchte.

Gibt es nichts zu verstehen, wenn ich der Tatsache gegenüberstehe: Die Tatsache ist da, und ich kann damit umgehen. Wenn ich vor dem Wort Angst habe, dann muss ich das Wort verstehen, muss ich auf den ganzen Prozess dessen eingehen, was das Wort, der Begriff, impliziert.

Einsamkeit

Zum Beispiel hat man Angst vor der Einsamkeit, Angst vor dem Schmerz, dem Schmerz der Einsamkeit. Sicherlich existiert diese Angst, weil man die Einsamkeit nie wirklich betrachtet hat, man war nie in völliger Gemeinschaft mit ihr. In dem Moment, in dem man der Tatsache der Einsamkeit völlig offen gegenüber steht, kann man verstehen, was sie ist, aber man hat eine Idee, eine Meinung dazu, die auf Vorkenntnissen beruht; es ist diese Idee, diese Meinung, dieses Vorwissen über die Tatsache, die Angst erzeugt.

Angst ist offensichtlich das Ergebnis des Benennens, des Bezeichnens, des Projizierens eines Symbols, das die Tatsache repräsentiert. Das heißt, Angst ist nicht unabhängig vom Wort, vom Begriff.

Ich habe eine Reaktion, sagen wir, auf die Einsamkeit, d.h. ich sage, ich fürchte mich davor, nichts zu sein. Habe ich Angst vor der Tatsache selbst oder ist diese Angst geweckt worden, weil ich die Tatsache bereits kenne, wobei die Kenntnis das Wort, das Symbol, das Bild ist?

Wie kann es Angst vor einer Tatsache geben? Wenn ich einer Tatsache gegenüberstehe und in direkter Verbindung mit ihr stehe, kann ich sie anschauen, sie beobachten; deshalb gibt es keine Angst vor der Tatsache.

Was Angst verursacht, ist meine Besorgnis über die Tatsache, darüber, was die Tatsache sein oder tun könnte.

Es ist meine Meinung, meine Idee, meine Erfahrung, mein Wissen über die Tatsache, die Angst erzeugt. Solange es eine Verbalisierung der Tatsache gibt, der Tatsache einen Namen gibt und sie somit identifiziert oder verurteilt, solange das Denken als Beobachter über die Tatsache urteilt, muss es Angst geben.

Denken

Das [Denken ist das Produkt der Vergangenheit](#), es kann nur durch Verbalisierung, durch Symbole, durch Bilder existieren; solange das Denken die Tatsache betrachtet oder übersetzt, muss es Angst geben.

Es ist also der Verstand, der Angst erzeugt, wobei der Verstand der Prozess des Denkens ist. Denken ist Verbalisierung. Man kann nicht ohne Worte denken, ohne Symbole, ohne Bilder; diese Bilder, die die Vorurteile, das Vorwissen, die Befürchtungen des Verstandes sind, werden auf die Tatsache projiziert, und daraus entsteht Angst.

Angstfreiheit gibt es nur, wenn der Verstand in der Lage ist, die Tatsache zu betrachten, ohne sie zu übersetzen, ohne ihr

einen Namen, ein Etikett zu geben.

Das ist ziemlich schwierig, denn die Gefühle, die Reaktionen, die Ängste, die wir haben, werden vom Verstand sofort erkannt und mit einem Wort versehen.

Das Gefühl der Eifersucht wird durch dieses Wort identifiziert. Ist es möglich, ein Gefühl nicht zu identifizieren, dieses Gefühl zu betrachten, ohne es zu benennen?

Es ist die Benennung des Gefühls, die ihm Kontinuität verleiht, die ihm Stärke verleiht. In dem Moment, in dem Sie dem, was Sie Angst nennen, einen Namen geben, stärken Sie es; aber wenn Sie dieses Gefühl betrachten können, ohne es zu benennen, werden Sie sehen, dass es verkümmert.

Wenn man also völlig frei von Angst sein will, ist es wichtig, diesen ganzen Prozess des Benennens, des Projizierens von Symbolen, Bildern, des Benennens von Fakten zu verstehen. Freiheit von Angst kann es nur geben, wenn es Selbsterkenntnis gibt.

Selbsterkenntnis ist der Beginn der Weisheit, die das Ende der Angst ist.

- [Kategorien](#)
- [Themenkreise](#)
- [Einbruch in die Freiheit](#)



Zum Thema Angst