

The background of the cover is an abstract painting. It features bold, expressive brushstrokes in a variety of colors including red, blue, yellow, green, and dark purple. The composition is dynamic and somewhat chaotic, with overlapping shapes and textures that suggest a sense of movement and depth. The colors are saturated and the brushwork is visible, giving it a raw, emotional quality.

Monika Renz

Angst verstehen

Tiefer als alle Angst liegt Urvertrauen

HERDER

Monika Renz

Angst verstehen

Tiefer als alle Angst liegt Urvertrauen



Titel der Originalausgabe: Angst verstehen
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Verlag Herder
Umschlagabbildung: Monika Renz, 1966

E-Book-Konvertierung: de·te·pe, Aalen

ISBN (E-Book) 978-3-451-81506-5
ISBN (Buch) 978-3-451-03144-1

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

1 Der Mensch - Bürger zweier Welten (These)

1.1 Die Brisanz liegt im Menschenbild

1.2 Non-duale Seinsweise: Teilhabe am Ganzen

1.3 Ichbezogene Daseinsweise: Als Eigener im Gegenüber zur Umwelt leben

1.4 ... und dazwischen ein prägender Übergang

1.5 Grenzbereich und Grenzerfahrungen

1.6 Der Mensch ist ein Wesen der Sehnsucht - ein Denken in Seelenschichten

1.7 Musik und Musiktherapie als Zugang zu tiefsten Seelenschichten

1.8 Mirjam: »Ich will nicht leben - ich will nicht sterben - ich will im Paradies sein«

1.9 »Teilhabe am Ganzen« und Modell menschlicher Bewusstwerdung (Übersicht I)

2 Menschliche Ausgangslage: Einheitswirklichkeit im Non-Dualen (die ganz andere Seinsweise)

2.1 »In deinem Kern gab es dich seit eh und je«

2.2 Alles ist drin und vorbehaltlos angenommen

2.3 Ganzheit im Ursprung: Urordnung statt Urchaos

3 An der Schwelle (Stufe A der Bewusstseinsentwicklung im Übergang)

- 3.1 Stunde »Null«: Eine runde Dynamik wird ausgelöst
- 3.2 Das entschwindende Non-Duale
- 3.3 Herr Fehr: Ich sah über die Schwelle – seither sind viele Ängste weg
- 3.4 Seelenbilder und Symbole zum Non-Dualen, dessen Entschwinden und zur runden Dynamik
- 3.5 Gottesbilder zum Non-Dualen und zur runden Dynamik
- 3.6 Musikerfahrungen an der Schwelle: Jenseits von Zeit und Individuum
- 3.7 Urvertrauen, Urahnungen des Glücks
- 3.8 Die Gaben der Ganzheit werden dem Menschen in die Wiege gelegt. Patengeschenke?
- 3.9 Bettina I: Durchbruch ins Vertrauen
- 3.10 Der Abschied vom Non-Dualen gelingt nicht immer

- 4 Bekömmliches Drin-Sein (Stufe B der Bewusstseinsentwicklung im Übergang)
- 4.1 Hin- und Herpendeln zwischen beiden Seinsweisen
- 4.2 Urgeborgenheit: Wo noch keine Abhängigkeit von der Umwelt empfunden wird
- 4.3 Umwelt als Schwingungsumgebung – Musikerfahrungen des bekömmlichen Drin-Seins
- 4.4 Ganzheit als nährend mütterliche Umfangung – älter als alle Machtprobleme
- 4.5 Das Männliche im Weiblichen drin – eine bildhafte Analogie
- 4.6 Die friedliche »Paar-Einheit«: Göttin und Sohn, Großmutter und unverteufelter Teufel
- 4.7 Gottesbilder, die vom behüteten Drin-Sein künden

4.8 Urvertrauen, Frühform des Geliebtseins und Seelenbilder/Symbole

4.9 Stirb und Werde sowie Erlösung vom Bösen geschehen durch Rückkehr ins gute Mütterliche

4.10 Bettina II: »Ich liege auf der Liebe einer Großen Mutter«

4.11 »Ins Leben gerufen«

5 Das ambivalente Drin-Sein (Stufe C der Bewusstseinsentwicklung im Übergang)

5.1 Unangenehmes hebt sich von Angenehmem ab

5.2 Wie alt ist Angst?

5.3 Der »Fall in die Ungeborgenheit« und erstes Bedrohtsein - die beiden Gesichter von Urangst

5.4 Erwachen im Zeichen von Neugierde oder von Angst?

5.5 Ganzheit als ambivalente Macht: Das verschattete Weibliche

5.6 Das gefährdete Eigene und Männliche - bedrohter Selbstwert

5.7 Angstauslösender Faktor ist Atmosphäre und »Musik«

5.8 Musikerfahrungen: Klangfülle, Kangleere, Chaos

5.9 Wie fühlt sich früheste Not an?

5.10 Das Phänomen Urangst verstehen

5.11 Seelenbilder und Symbole zu Urangst

5.12 Auch später wiederholt sich Urangst: Gewalterfahrung und Gewaltopfer

5.13 Das realistisch Ambivalente versus das verinnerlichte Böse

- 5.14 Die Faszination von Macht und Gewalt und ihr Gegenteil: Scham
- 5.15 Primäres Schuldgefühl und das Bewältigungsmuster »Schuld«
- 5.16 Gottesbilder - Urangst vor Gott als kulturspezifische Prägung
- 5.17 Vom Paradies zum Sündenfall: Ein Mythos oder doch mehr?
- 5.18 Erste Spaltungen: Seelenbilder
- 5.19 Bettina III: Das Feuer im Schlund des Drachens und seine eindrucksvollen Augen

- 6 Ankunft im Ich - Urvertrauen und Urangst treten in den Hintergrund (Stufe D der Bewusstseinsentwicklung im Übergang)
 - 6.1 Das Ich tritt hervor - vom Ganzen zum Konkreten
 - 6.2 Ich-Werdung zwischen Loslösung und Wiederannäherung
 - 6.3 Musikerfahrungen der Ankunft im Ich: Rhythmus und Melodie
 - 6.4 Kindheit zwischen zwei Welten
 - 6.5 Kindheit zwischen zwei Ängsten
 - 6.6 Die Geburt der Kultur
 - 6.7 Vertrauen oder Angst - Bewältigungsmuster werden schon früh angebahnt
 - 6.8 Seelenbilder zur Ankunft im Ich, Symbole zur Urkraft des Hervortretens
 - 6.9 Das Schlangensymbol

6.10 Hexe und Teufel als Seelenbild für hintergründig
verwünschte Urkräfte

6.11 Gottesbilder aus der Zeit der Ankunft im Ich, oder:
Diesseits des beängstigend Numinosen

6.12 Der Einzelne bleibt mit dem Ganzen schicksalhaft
verbunden: Fragen darüber hinaus

6.13 Abraham: Ich-Werdung auf lebensbejahendem
Hintergrund

7 Nach dem Übergang: Das Ich und das Unbewusste in
der dualen Welt

7.1 Ich und zugleich Not-Ich: Weltbild, Musik, Symbole

7.2 Sein eigener Herr und Meister - Entfremdung

7.3 Angstformen

7.4 Progressive und regressive Kräfte

7.5 Bewältigungsmuster werden zum Normalen

7.6 Ganzheit als zur Eigenverantwortung führender bis
toter Gott - Gottesbilder

7.7 Das atmosphärisch Verschattete

7.8 Zur Topografie des Unbewussten - Seelenschichten

7.9 Für Therapeuten, Seelsorger, Ärzte, Pflegende: Wie
lässt sich mit diesem Modell arbeiten?

7.10 Sackgasse Bewältigungsmuster

7.11 Hinter allen Tabus ein zentrales Tabu: Ganzheit in
ihrer Unmittelbarkeit

8 Von der Ich-Werdung zur Ganzwerdung (punktuelle
Integration des ganz Anderen in die hiesige Welt)

- 8.1 Das vom Leiden heimgesuchte Ich wendet sich dem Ganzen neu zu
- 8.2 Urangst wird relativiert - die neue Verbindung zum Ganzen
- 8.3 Bewusstwerdung als Prozess: Vom Wortlosen über Musik, Symptom und Symbol zum Wort
- 8.4 Gottesbilder im Leiden: Der vermisste, heimsuchende und entgegenkommende Gott
- 8.5 Die Jungfrau als Symbol des aufs Ganze hin offenen Menschen
- 8.6 Kunder des Künftigen im Symbol
- 8.7 Musik-Erleben im Zeichen der Integration
- 8.8 Neuer Geist in alter Realität: Im Nachgang einer Nahtod-, Krankheits- oder Grenzerfahrung
- 8.9 Sinnfrage: Gibt es eine Entwicklung in der Ganzheit?

9 Die Frage nach dem Ziel

- 9.1 Zukunft - jenseits der Angst
- 9.2 Der non-duale und personale Gott: Eine neue Spiritualität
- 9.3 Bund und Bezogensein - Symbole
- 9.4 Endzeitraume

Literatur

Sachwortverzeichnis

Anmerkungen

Über die Autorin

Einleitung

Bald 30 Jahre ist es her, dass ich ins Thema Angst hineingeworfen wurde. Das eigene Schicksal, meine damalige musiktherapeutische Tätigkeit mit frühgestörten Menschen und meine erste Dissertation führten mich an die Frage heran: Was genau ist Angst und wie kann sie überwunden werden? Inzwischen hat die Angst in der Welt nicht ab-, sondern eher zugenommen und bleibt doch bis heute weitgehend unverstanden. Was genau ist Angst?

Angst ist die tiefgreifende Sorge um die eigene Existenz und zeigt sich ähnlich wie extremer Stress zuerst als reine Körperreaktion: als Schaudern, Frieren, Schwitzen, Augen- oder Herzflattern, Zittern, Anfall, Lähmung, Muskelanspannung, Übelkeit, Ekel, Erstarrung und insgesamt als eine unlustbetonte Erregung. Anspannung und Adrenalin Spiegel steigen. Das Gefühlsleben ist durcheinander. Man ist angetriggert, von etwas affiziert und darin unfrei. Gemäß G. Hüther (2004) steht Angst am Anfang aller Stressreaktion (vgl. S. 25). Bei Sterbenden und wohl auch bei Neugeborenen kommt sie als reine Körpersprache zum Ausdruck.

Etymologisch weist das Wort eine Nähe zum lateinischen »angustus« auf, was Enge und Bedrängnis meint (vgl. die Erkrankung Angina), ferner zum Wort »angor« (würgen).¹ Derweil Furcht auf ein Objekt bezogen ist (lateinisch »timor«: Furcht vor etwas Bestimmtem), ist Angst

(»angor«) unspezifisch, unfassbar. *Angstformen* gibt es viele (vgl. Kap. 7.3), doch scheinen sie alle genährt zu sein von einem unfassbaren Angsthintergrund, der Urform von Angst, hier Urangst genannt.

Urangst ist ein immer noch unerkanntes, weitgehend tabuisiertes Phänomen. Den Begriff las ich erstmals bei E. Drewermann, dort genannt »Urangst vor Gott« (etwa 1987, S. 27, 40). Drewermann sah in dieser Urangst die zentrale menschliche Not schlechthin, die vielen anderen Nöten zugrunde liegt (ebd.). Doch wer weiß, was solche Urangst ist? Wie fühlt sie sich an? Wann und wie entstand sie? Würde ich 100 Menschen auf der Straße fragen, wovor sie Angst haben, so bekäme ich alle möglichen Antworten: Angst vor Spinnen, engen Räumen, vor Krieg, Arbeitslosigkeit, Überfremdung, vor Krankheit und Tod. Nur eine Antwort käme wohl kaum: Angst vor Gott. Im vorliegenden Buch versuche ich, Angst auch in ihrer ursprünglichen Gestalt der nackten Erregung zu verstehen. Gerade darin ist sie namen- und grenzenlos – reine Körperreaktion. Der Begriff Urangst vor Gott bringt auf seine Weise genau dies ins Wort: eine Angst ohne Anfang und Ende, ohne Gesicht und Kausalität; und doch ist der Ausdruck meines Erachtens zu abstrakt. Es geht vielmehr um erste *Eindrücke*, um Druck, Stress und Druckverhältnisse, derweil der in Entwicklung begriffene Mensch aber erst rudimentär wahrnimmt. Das Stichwort Wahrnehmung ist entscheidend, denn diese bestimmt darüber, was effektiv empfunden wird. Ab wann

beispielsweise realisiert ein Kind »Mutter«? Wann beginnt »Beziehung«? Welches sind früheste Eindrücke von einem »Du«? Was wurde zuvor empfunden? Kehrt der Mensch im Sterben wieder zu solch ursprünglichen Eindrücken zurück? Als Sterbebegleiterin vermute ich, dass die Selbst- und Welterfahrung Sterbender ähnlich ist wie jene im frühen Werden.

Dieses Buch berichtet von einem Erwachen im Ich und den dabei gemachten frühen Empfindungen. Diese ersten Eindrücke prägen sich dem Menschen ein. Sie sind Urgrund künftiger Erfahrungen und treten erst viel später – vielleicht über Träume, Musik, Meditation – ahnungshaft ins Bewusstsein. Diese Ahnungen berichten uns von einem unermesslichen Glücklichein in einer non-dualen Wirklichkeit, ferner von einem umfassenden Behütetsein, ohne dass man näher wüsste, worin man eigentlich geborgen ist. Sie sprechen aber auch von einem Umkippen – einem Wetterumschlag ähnlich – und einem völligen Ausgeliefertsein. Beginnt, begann es da mit der Angst? Beim genauen Hineinhören in zahlreiche Erfahrungsberichte wird deutlich, dass ein Ausgeliefertsein ebenso im Zuwenig wie im Zuviel erfahren werden kann. Da ist völlige Gottverlassenheit und gleich danach oder daneben ein Zuviel an Druck, Stress, alles ist zu eng, zu nah, man schaudert. Trifft der Ausdruck Urangst vor Gott oder besser, vor dem Numinosen also doch zu?

Das früheste Werden des Menschen ist bestimmt von Urvertrauen *und* Urangst. Und dieses Ur-... hat stets die

großen Dimensionen des Seins, des Ganzen im Blick und doch nicht »Gott« im Sinne eines überirdisch fernen Wesens, sondern eher im Sinne einer *Gotteserfahrung*. Nach all den Jahren der Kurstätigkeit sowie der Arbeit mit Schwerkranken bin ich tief überzeugt, dass Erfahrungen mit dem Ganzen, Unfassbaren (mit Gott) aller konkreten, überblickbaren Erfahrung vorausgehen und den Menschen tief prägen. Das Ganze erfüllt und überfordert zugleich (im Anwesend- ebenso wie im Abwesendsein). Es ist als Substanz wie als Energie zu begreifen. Aus diesem Ganzen, Einen geht der Mensch hervor, dorthin kehrt er mit dem Tod zurück, und in größter Nähe zu diesem Einen begann er, er selbst zu werden. Entfernte Ahnungen eines solch geistigen Ursprungs, einer solchen Nähe wie auch Trennung, haben sich ihm eingeprägt.

Was Angst überwindet, hat mit Spiritualität zu tun. Man kann es religiös betrachten oder als Phänomen einer non-dualen Wirklichkeit, wie dies etwa im Nachgang einer Nahtoderfahrung, aber auch von Sterbenden berichtet wird. Zunächst darf rein phänomenologisch festgehalten werden, dass es angstfreie Momente, Stunden und Erfahrungen gibt, und dies selbst inmitten schlimmer Bedingungen (Schmerzen, Symptome, Gewalt). Das berichten schwerkranke Menschen und Sterbende, aber auch vereinzelte Gewalt- und Folteropfer. Das Phänomen findet sich vielerorts; die Nahtoderfahrung bringt es nur am deutlichsten auf den Punkt. Ich spreche analog zur »out-of-body experience« auch von einer »out-of-fear

experience«, was die Angstfreiheit in der Erfahrung betont. Wiederum kann es religiös gefasst werden, als absolute Gottnähe, Gnade, Mystik, oder aber hirnhysiologisch bedingt und in beiden Fällen einfach erzählend: »Ich bin wie über allen Schmerzen und doch da«, »außerhalb von Symptom und Gewalt«, »in einem Licht/Weiß/Gelb«, »über der Schwelle«. Die Beschreibungen sind vielfältig, das Phänomen bleibt sich gleich: Angstfreiheit. Der im Zusammenhang mit Gewalt- und Folteropfer oft verwendete Begriff der Dissoziation ist zwar nicht falsch, aber doch irreführend: Er wertet unnötig ab, als wäre diese tief spirituelle Wirklichkeit rein mechanisch erzeugbar. Als solche wäre diese Erfahrung konsequenterweise willentlich herzustellen, was manchmal durchaus der Fall sein kann, wie Drogenabhängige berichten. Und doch sagen genau sie, dass man »es« nicht »machen« kann, dass neun von zehn Versuchen fehlschlagen. Ähnlich diffizil ist darum auch der Umgang mit Medikation; es geht um mehr als nur um einen fehlenden Botenstoff. Vielleicht ist die spirituelle Interpretation letztlich auch ein Bekenntnis: dass nämlich die »out-of-fear experience« eine Gipfelerfahrung ist, reines Urvertrauen, einfach so geschenkt. Persönlich erlebte ich dies mehrmals, und einmal während eines Skiunfalls:

Ich sah mich auf einen Snowboardfahrer zufahren, hatte Angst, dann realisierte ich in Sekundenschnelle die Unausweichlichkeit des Zusammenpralls: Er, knapp einen Meter neben mir, in schräg steiler Hanglage, immer näherkommend. Gleich darauf hatte ich nurmehr das Gefühl von »himmelwärts«, ein Aufprall und eine unsägliche Leichtigkeit. Es

folgte das sich verlierende Gefühl von einem Heer Verstorbener, angeführt von meinem kurz zuvor verstorbenen Vater ... Licht und nicht einmal mehr Licht. – Dann realisierte ich mein Daliegen im Schnee, etwa fünf Meter neben dem Steilhang. Ich griff nach meinem Helm, den ich auf dem Kopf hatte, die Sonnenbrille lag irgendwo im Schnee. – Der Unfall wirkte nach: Ich wurde hospitalisiert und lag danach wochenlang rekonvaleszent zu Hause. Seelisch ging es um die Verarbeitung des Unfassbaren.

Die These, dass dasjenige, was Angst überwinde, im Spirituellen zu suchen sei, ist steil. Für die einen ist das »Erfahrung«, für andere reine Hypothese oder Erfindung. In den verschiedenen Psychotherapie-Schulen wird diese These heute immerhin diskutiert und darf doch nicht zu einem naiven Umgang mit Angst verleiten, nach dem Motto: »Meditiere dich gesund.« Angst mobilisiert Respekt und Vorsicht. Darin liegt mitunter ein Sinn der Angst (vgl. Kast 1996). Einen adäquaten Umgang mit Ängsten umschreiben Worte wie Zurückhaltung, Mut, Medikation, joggen, essen, fasten, warten, atmen. Die einen finden über den Weg der Ablenkung wieder in ihr Gleichgewicht, andere, indem sie genauer und tiefer hinschauen. All dies ist nicht zwingend spirituell. Klärung bringt die Unterscheidung, ob es im Einzelfall um konkrete Bewältigung einer Angst geht oder aber um einen Schritt in Richtung Bewusstwerdung und Überwindung. Ersteres misst sich am gelingenden Realitätsbezug. Letzteres geschieht über Reifung und Spiritualität (vgl. Wirtz 2018). Denn so wie Angst an ein Mindestmaß an Subjekthaftigkeit gebunden ist (Menschen und Tiere haben nur Angst,

insofern sie sich als jemand/etwas *Eigenes* wahrnehmen), so hat Freiheit von Angst mit der Überwindung derselben zu tun.

Dieses Buch möchte dazu beitragen, Angst als Phänomen sowie in ihrem Gewordensein und Hintergrund besser zu verstehen und zu überwinden. Das Buch folgt dem Faden menschlicher Bewusstseinsentwicklung, denn von ihr her ist erklärbar, wann und wodurch Angst ausgelöst wurde, wie sie weiterverarbeitet² und da oder dort überwunden wird. Das Buch bleibt aber nicht bei der frühen individuellen Entwicklung stehen, sondern wagt stets auch den Blick in ein kollektives Werden. Welche archaischen Erfahrungen liegen unserer abendländischen Kulturentwicklung³ zugrunde? Schließlich hält das Buch auch Ausschau nach Wegen der Auflösung und Erlösung. Selbst Fragen nach der Sinnhaftigkeit unserer Existenz, nach einem kollektiven Bewusstwerdungsprozess und einer darin wirkenden größeren Dynamik (einer Dynamik in Gott selbst) werden nicht ausgespart.

Von solch evolutiver Schau her versteht sich der Aufbau dieses Buches: Ich beginne bei dem, was tiefer liegt als alle Angst und ihr als Urvertrauen vorausgeht. Ich möchte diese tröstliche Gewissheit als Ausgangslage eines jeden Menschen annehmen. Und ich schließe mit einem Ausblick auf die großen Linien von Zukunft und Sinn, die gerade für leidgeprägte Menschen, wie ich ihnen Tag um Tag begegne, so wichtig sind. Denn während die einen

Menschen draußen im Leben nach Glücklichkeit, Spaß und Event streben und dies auch dürfen, ist dies anderen verwehrt. Umso mehr suchen sie gerade deshalb nach Sinn.

Leitgebende Themengebiete, Personen und Autoren waren:

- *Angst, Urangst*: E. Drewermann; frühere Klassiker: E. H. Erikson, F. Riemann.
- *Traumaforschung*: J. Herman, M. Huber, U. Wirtz u.a.
- *Neurobiologische Grundlagen subjektiven Erlebens*: D. Siegel, G. Hüther, N. Doidge, L. Cozolino, M. Opendak & R.M. Sullivan.
- *Intrauterines Hören, intrauterines Erleben, Selbstempfinden des Säuglings, präverbaler Dialog, Musiktherapie*: A. Tomatis, A. J. DeCaspar, R. Sullivan et. al., D. N. Stern & M. Papousek, G.K. Loos, W. Strobel, B. Nitzschke, M. Nöcker-Ribeaupierre u.a.
- *Musik in Heilritualen*: B. Ebersoll, I. Eibl-Eibesfeld und andere.
- *Frühe Bewusstseinsentwicklung (ontogenetisch, phylogenetisch)*, deren Symbolik und in diesem Zusammenhang auch Märchen, Mythen, Bibel und Interpretationen: Ansatz C. G. Jung, E. Neumann, H. Kessler, E. Drewermann.
- *Nahtoderfahrungen, Sterbebettvisionen, Sterbeforschung, spirituelle Erfahrungen im Sterben*: P. van Lommel, C. Zaleski, P. Long, P. Fenwick & S. Brayne,

A. Kellehear, M. A. S. Holloway et al., B.L. Arnold & L. S. Lloyd, Renz 2018.

- *Non-duales Bewusstsein, außersinnliche Bewusstseinszustände*: S. Grof und C. Grof, S. R. Joyce, C.Scharfetter.
- *Spiritualität, Mystik*: R. Rohr, H. Nouwen, A. Grün, P. Zulehner, F. Jalics, C. Rutishauser, u.a.
- *Entwicklung zu immer höherer Bewusstheit*: P. Teilhard de Chardin, P. A. Corning; *Zukunft als Dialogik*: H. S. Herzka.

Ich danke all jenen, die zur Entstehung dieses Buches und Denkansatzes beigetragen haben, sei es, weil sie mich ermutigt und mitgedacht oder weil sie mir den Rücken freigehalten haben. Meinem Team im Kantonsspital St. Gallen: Anne Duveen, Michael Peus, Dr.med. Urs Rüegg, meinen Forschungshelfern Dr. Miriam Schütt und Oliver Reichmuth. Ich danke meinem Vorgesetzten Prof. Dr. med. Christoph Driessen, meinen Doktorvätern em. Prof. Dr. med. Heinz Stefan Herzka und em. Prof. Dr. Max Küchler, den psychologischen, theologischen und medizinischen Diskussionspartnern Dr. Susanne Hürlimann, Dr. med. Christian Lenggenhager, Prof. Dr. Roman Siebenrock, Prof. Dr. Adrian Schenker, Prof. Dr. Paul Zulehner, Dr. Ursula Speck, Prof. Dr. Thomas Cerny, Dr. Daniel Büche, PD Dr. Florian Strasser, Prof. Dr. Beat Thürlimann und seiner Frau Anne. Mein Dank gilt auch meiner Supervisorin Dr. med. Gisela Leyting, den Verlagsfachkräften Tino Heeg und Dr.

Rudolf Walter (Herder Verlag). Ich danke meiner Familie, meinem Bruder Dr. Patrick Renz und in besonderer Weise meiner betagten Mutter, die sich immer noch in den Dienst dieses Gedankengutes stellt und korrigiert, diskutiert oder schweigt. Bei ihr erfuhr ich immer wieder, was es bedeutet, wenn Menschen sich selbst in der Liebe riskieren. Mein größter Dank geht an meinen Mann Jürg und an die vielen Patient/innen und Seminarteilnehmer/innen. Sie haben mir ihre kostbaren Erfahrungen für dieses Buch anvertraut. Ihnen gilt mein Engagement.

Monika Renz reiht sich mit ihrer Arbeit in die vorderste Linie derjenigen ein, welche die Umrisse eines neuen Menschenbildes skizzieren, eines Konzeptes, welches auf Bewegung und auf Verbundenheit mit dem Kosmos beruht und gleichzeitig die Besonderheiten des Menschen berücksichtigt. Ihre Inspiration und ihre Gewissheit sind in einem Bereich begründet, der, man möchte sagen ›reine‹, unverkennbare Bewegung ist: in der Musik. Musik lässt sich erfassen, aber nicht anfassen. Musik ist vielleicht die anerkannteste Wirklichkeit, die, obwohl mit materiellen Strukturen verknüpft, selbst nicht von materieller Beschaffenheit ist. Musik und musiktherapeutische Erfahrungen bilden für die Autorin eine Basis, um nach einem neuen Bild vom Menschen, einem Konzept von seinem Werden, auch von seinem Leiden und seiner Heilung Ausschau zu halten. Diese Grundlage ist sowohl mit Musikerfahrungen seit dem Altertum abgesichert wie auch höchst zeitgemäß für eine bewegte Zeit des Umbruches und des Aufbruches zur neuen Einheit der Welt und zu der damit verbundenen neuen Dimension der Verantwortung des Menschen und der Gesellschaft.

Zürich, Januar 2018

em. Prof. Dr. med. Heinz Stefan Herzka

»The only thing we have to fear is fear itself«, so Franklin D. Roosevelt in seiner Antrittsrede als 32. Präsident der USA im Jahr 1933 inmitten der Große Depression. Was Roosevelt als politisches Thema formuliert, ist auch schicksalsschweres Thema menschliches In-der-Welt-Seins, wie Monika Renz in ihrem neuesten Buch »Angst verstehen« eindrücklich darlegt. In ihrer zugleich entwicklungspsychologischen und spirituellen Betrachtungsweise geht sie aus von einem Zustand vor und außerhalb aller Angst, den Sie als Verbunden-Sein mit dem Einen, Ganzen – religiös gesprochen mit Gott – begreift. Es geht ihr dabei aber nicht um dogmatische Reflexion, sondern um Erfahrung, die jedem Menschen offensteht. Ausgehend von diesem Sein im Ganzen führt die menschliche Entwicklung hinein in die normale Begrenztheit und Abgetrenntheit, die wir empfinden, weil wir ein Ich sind. Neben Urvertrauen, aus dem wir ursprünglich kommen, durchlebt der Mensch in seiner Ich-Werdung schon früh Urangst. Diese nimmt er mitsamt deren problematischen Folgeerscheinungen in seinem Lebensrucksack mit. Doch die Entwicklung führt, wenn es sein darf, in Reifungsprozessen über die lebensbestimmende Angst hinaus, ganz nach dem Satz von Richard Rohr: »It is not necessary to be perfect but to be connected.« Gemeint: auf neu Weise rückgebunden an seine Wurzeln im Ganzen, in Gott. Beispiele aus dem Krankenhausalltag von Monika Renz machen

Überlegungen anschaulich. Ein Muss für all jene, die das
Phänomen Angst besser verstehen wollen.

Wien, Januar 2018

em. Prof. Dr. theol. Paul M. Zulehner

1 Der Mensch – Bürger zweier Welten (These)

1.1 Die Brisanz liegt im Menschenbild

Was/Wo war der Mensch, bevor er Mensch wurde? Steht die Zeugung am Anfang, der Tod am Ende eines Menschen-Daseins? Oder gibt es etwas in ihm, das dieses Dasein und seine Zeit transzendiert? Es ist das Menschenbild, das bestimmt, ob als Anfang und Ende des Lebens ein Nichts angenommen wird oder ob dort ein Letztes, Ganzes als Inbegriff von Substanz und Energie erahnt wird. Zwar sind es Erfahrungen, die den Menschen und sein Weltbild prägen. Doch gilt auch das Umgekehrte, dass das Menschenbild darüber bestimmt, wie Erfahrungen interpretiert werden und ob solche im Bereich des Heiligen, Spirituellen überhaupt wahr sein dürfen. Der vorliegende Ansatz spricht von einer *non-dualen*, zeitlosen und jenseits sinnlicher Wahrnehmung liegenden Seinsweise als Ort des seelisch-geistigen Ursprungs des Menschen (vgl. Kap. 1.2). Diese ist bewusstseinsfern und doch allgegenwärtig – verstehbar als »ganz andere Realität«. Etwas im Menschen weiß um diesen gänzlich anderen Zustand, von dem er ausgeht und in den er wieder einkehren wird.

Aus diesem ganz Anderen kommt das Kind allmählich in unserer irdischen Welt und Wahrnehmung an. Die Anfänge menschlicher Entwicklung sind von der Nähe zu diesem ganz Anderen bestimmt. Menschliche Entwicklung (Individuation, Sozialisation) beginnt damit, dass ein im Werden begriffener Mensch in der menschlichen Daseinsweise, bei seinem Körper, seinen Sinnen und Gefühlen, überhaupt erst ankommt. Der

Organismus entwickelt sich; das Gefühl und das Bewusstsein für das Eigene müssen überhaupt erst erwachen. Erst so kann der Mensch als Eigener wahrnehmen, empfinden, reagieren und Botschaften senden.⁴

Die Anwesenheit im Eigenen, das personale, sinnlich-körperhafte Empfinden und Reagieren werden im Nachfolgenden als *ichbezogene Seinsweise* (vgl. Kap. 1.3) umkreist. Ichbezogen meint subjekthaft, das heißt alle Wahrnehmung bezieht sich auf ein Ich, auf Ich-Ansätze, auf einen eigenen Körper. Bewusst oder unbewusst nimmt der Mensch aus eigener Perspektive – und nicht etwa als Medium – wahr. Er sieht, hört, riecht, fühlt mit seinem Körper und erlebt sich dabei mehr oder weniger bewusst als ein Ich. Ebenso sendet und handelt er als Eigener. Er schützt sich, isst für sich, bewegt sich, erfüllt seine eigenen Triebe. Sein Körper verkörpert das Eigene. Er hat seine eigene Stimme, seinen Geruch, sein Gehirn. Seine ganze Lebensgestaltung ist bewusst oder unbewusst dadurch geleitet, dass der Mensch ein Eigener und Einzelner ist.

Dieses für den westlichen Menschen vermeintlich selbstverständliche Grundgefühl, dieses Bezogensein auf ein Ich oder ein eigenes Zentrum ist nach diesem Denkansatz weder die einzig gültige noch die ursprüngliche Seinsweise. Sie ist vielmehr bereits ein wichtiges Ergebnis der frühen menschlichen Entwicklung. Das Kind wächst in diesen Zustand allmählich hinein, der Sterbende verlässt ihn wieder.

Beim Abschied vom ganz Anderen und Ankommen im Irdischen, Eigenen erlebt das Kind *einen Übergang* (vgl. Kap. 1.4). Dieser beginnt im Mutterleib mit den ersten Differenzierungen. Ichbezogenheit und Vorstufen dazu entwickeln sich, längst bevor von einem Ich im eigentlichen Sinne gesprochen werden kann. Der Übergang dauert lange, er

ist erst abgeschlossen, wenn sich die ichbezogene Wahrnehmung im Wachzustand definitiv durchgesetzt hat und der nach dieser Wahrnehmung gültige Realitätsbezug vom Kind übernommen worden ist. In unserer Kultur geschieht das in der Regel im Schulalter. Das Kind lebt jetzt ganz im Ich und weiß: Nacht = dunkel, Gespenst = Märchengestalt.

Übergang meint hier einen *inneren Prozess*, der die Entstehung des Körpers begleitet und zur ichbezogenen Weise, Signale wahrzunehmen und zu senden, überhaupt erst hinführt. Hauptmerkmal ist eine totale Veränderung der Wahrnehmungsweise, hier *Wahrnehmungsverschiebung* genannt. Der vorliegende Denkansatz unterteilt den Übergang in verschiedene Stufen von Bewusstwerdung oder Bewusstheit, die ihrerseits das kindliche Erleben (des Säuglings, des Kleinkindes) immer neu verändern (vgl. Kap. 3-6).

Der Übergang findet im Grenzbereich zwischen dem Non-Dualen und dem Ichbezogenen statt. Auch nach abgeschlossenem Übergang gehört der Grenzbereich nach wie vor zur Erlebniswelt des Menschen (vgl. Kap. 1.5); bewusstseinsfern lebt er ständig mit. In diesen Bereich taucht der Mensch im Schlaf, im Koma, in Grenzerfahrungen von großer Tiefe (vgl. Kap. 1.6) und im Prozess des Sterbens wieder ein. Darum sind sich Erfahrungen des Neugeborenen und des Sterbenden trotz aller Verschiedenheit insofern ähnlich, als sie je von der Nähe zum ganz Anderen geprägt sind.⁵

Vorstufen von Ichbezogenheit erleben auch Tiere, ja sogar Pflanzen. Auch sie reagieren im Interesse des Eigenen, sichtbar im Selbsterhaltungstrieb des Tieres oder im Wachstum der Pflanze. Bei Tieren und Pflanzen ist allerdings der Ausdruck »auf ein eigenes Zentrum bezogen« zutreffender. Der erwachsene Mensch *spricht* von sich und *weiß* um sich. Das Tier *handelt* im

Sinne des Eigenen. Die Pflanze zeigt durch ihr Gedeihen oder Darben, dass es auch für sie Wohlbehagen neben Unwohlsein gibt. Ichbezogenheit ist eine bedeutsame Errungenschaft der Evolution und ohne ihre Vorstufen nicht denkbar. Auch im kollektiven Werdeprozess spreche ich von einem Übergang und denke an jene Epochen der Evolution, in denen sich das Bewusstsein für das Eigene und seine Bedrohtheit, für das Materielle und einzelne Gegenstände, für das Ich und seine Realitäten sowie für die Gesetzmäßigkeiten der Natur allmählich entwickelte. Es ist davon auszugehen, dass dieser phylogenetische Bewusstwerdungsprozess Jahrmillionen umspannt.

1.2 Non-duale Seinsweise: Teilhabe am Ganzen

Der Begriff »ganzheitlich« ist in unserer Kultur zu einem Schlagwort geworden. Viele sehnen sich nach ganzheitlicheren Lebensformen und ganzheitlicher Heilung. Es ist Zeichen unserer Zeit, dass wir realisieren, dass uns in unserer Betrachtungs- und Lebensweise etwas Grundlegendes fehlt. »Ganzheitlich« wird assoziiert mit der körperlich-seelisch-geistigen Einheit des Menschen (Kopf-Herz-Hand), umfasst aber dem Wortsinn nach weit mehr. Der Ausdruck »ganz« ist daher zielführender, denn er meint »alles umfassend«, »Polaritäten umgreifend«. Das Ganze umfasst mehr als unsere irdische Realität und Zeitlichkeit. Im Ganzen fehlt nichts, ist nichts abgespalten. Hier gibt es keine Dualität (schwarz-weiß, oben-unten); diese Seinsweise wird hier daher non-dual genannt. Sie ist nicht ans Ich und an unseren Körper gebunden und hirneurophysiologisch nicht erfassbar. Sie umschreibt einen letztlich unfassbaren Zustand, in dem alles eins und ganz ist.⁶In letzter

Konsequenz geht es um eine Teilhabe an Gott als dem Ganzen. Den Menschen als solchen gibt es darin noch nicht oder nicht mehr. Etwas von dem, was in den werdenden Menschen einfließt und zum Menschen gehört(e), ist zwar da und dem Ganzen zugehörig, aber auf andere Weise.

Der Mensch ist unbewusst immer auch an diese Seinsweise angeschlossen, er ist Bürger auch dieser Welt und ewig Teil des Ganzen. Aber im Non-Dualen kann er nicht in eigener Gestalt fühlen noch in der Absicht des Eigenen wirken. Das Ganze (Gott) ist für den Menschen, insofern er Mensch mit eigenem Bewusstsein ist, unzugänglich. Auch wo Menschen non-duale Zustände gewissermaßen »nach-erleben«, »mitfühlen«, »integrieren«, berühren sie diese stets nur bruchstückhaft, aus ihrer momentanen Perspektive. Im absolut Ganzen gibt es nur das Seiende, Eine, welches alles umfasst, durchdringt, *ist*. Menschen können darum das Ganze selbst nie bewusst fühlen, aber sie können in begrenztem Maß in eine andere Welt eintauchen und die hier gültige Erlebnisweise er-»fahren«. Derartiges geschieht bisweilen in der meditativen Versenkung, in halluzinogen-induzierten Erlebnissen, in der geschlechtlichen Vereinigung, in Trancezuständen, in Momenten äußerster Erschütterung oder Ekstase. Auch Träume und Imaginationen führen zuweilen in den Grenzbereich des Ganzen und Non-Dualen. Dazu zwei Beispiele: Christoph, 45, erlebt in einer therapeutisch begleiteten Imagination Folgendes:

Ort des Geschehens ist ein großer runder Platz, umgeben von einer Stadtmauer. Ein weiblicher und ein männlicher Weg führen um die Mitte herum. Im Zentrum befindet sich eine schwarze Kugel, gleichsam eingebettet in ein dreieckig-kubisches Igluzelt. Trotz der Schwärze der Kugel kommt von dorthier das Licht. Das Licht kommt nun auf mich zu. Davon berührt, kann ich nicht mehr unterscheiden, ob dieses Etwas Töne

sind oder Licht. Gegensätze wie Bewegung und Ruhe, unten und oben, links und rechts, einzelne Farben, verschiedene Sinneswahrnehmungen können nicht mehr als solche wahrgenommen werden.

Eine Frau umschreibt wie folgt, was sie während einer zwei Stunden dauernden, pulsartigen Trommelmusik empfand:

Ich bin körperlich so voll, dass ich zugleich ganz leer bin. Alles strömt. Ich fühle mich so voller Leben, dass ich fast wie tot daliege. Es wäre mir kaum mehr möglich, Arme oder Beine zu heben. Ich weiß nicht mehr, ob ich auf dem Bauch oder Rücken liege, ob die Trommel nun außerhalb meiner selbst oder identisch mit meinem Herz ist. Es ist weder angenehm noch unangenehm, es *ist* einfach und doch irgendwie gut. Als wäre mein Körper eingeschlafen und ich aber doch ganz bei Bewusstsein.

Im Non-Dualen und bereits in dessen Grenzbereich sind Grenzen der Machbarkeit, der Schwerkraft und des eigenen Körpers aufgehoben, Einzelaspekte sind vermischt, Gegensätze verschiedenster Art nicht mehr wahrnehmbar, Gesetze von Ursache und Wirkung ungültig. Die eigene Gestalt, falls überhaupt vorhanden, erscheint verändert. Die Stimmung ist wichtig: ein feierliches Geschehen, ein blaues Licht, Klarsicht. Auch Spannungen sind auf sphärische Art spürbar und deshalb allgegenwärtig (muffige Luft, Gewitterstimmung). Im Unterschied zu Stimmungen sind Formen bereits Eingrenzungen und in dieser Eigenschaft dem Ganzen weniger nahe. Die räumliche Dimension spielt im Grenzbereich zum Non-Dualen die wichtigere Rolle als die zeitliche. Zeit scheint aufgehoben zu sein. Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges wirken zusammen, zeitliche Grenzen verwischen sich (vgl. ozeanische Selbstentgrenzung bei Dittrich & Scharfetter 1987, S. 38). Aber auch das Erleben von Raum ist nicht an einen Ort gebunden (non-lokal), sondern umfassend.

In Träumen von solcher Tiefe wird Unmögliches möglich: Menschen fliegen, Verstorbene leben, das Traum-Ich ist aktiv handelnd und zugleich Beobachter außerhalb des Geschehens. Nie gesehene Tiere und Mischwesen aller Art treten auf. Es gibt Träume, die sich spürbar auf zwei Ebenen abspielen, auf einer unteren und einer oberen, einer vordergründigen und einer hintergründigen. Das Traum-Ich ist in beide Ebenen hineingestellt. Je fremder uns Traumgesetzmäßigkeiten anmuten, umso näher kommt der Traum an die hier als non-dual umkreiste Seinsweise heran. Das Non-Duale, Ganze schließt auch das dem Ich völlig Fremde, Sinnenjenseitige ein. Selbst wenn das Ich all seine Möglichkeiten lebt, wahrnimmt und denkt, erfasst es nur einen Teil des Ganzen. Was es außerhalb der für das Ich gültigen Realitäten in der Ganzheit, in Gott noch gibt, ist dem Ich unzugänglich, aber doch Teil des Non-Dualen. Das Ich kann immer nur in Grenzbereiche des Ganzen vordringen.

In meiner therapeutisch-spirituellen Arbeit erfahre ich oft, dass Menschen, die von Erfahrungen an dieser Grenze berichten, besonders vom andersartigen Befinden ihrer selbst bewegt sind. Sie sagen etwa: »Es gibt mich nicht mehr, und doch bin ich da, Teil des Kosmos.« »Ich fühle, was der Baum fühlt, und doch bin ich nicht Baum.« Sie fühlen sich mit Steinen, Tieren und Geistwesen verbunden, und es ist, als wüssten sie – mit Goethes Faust gesprochen –, »was die Welt im Innersten zusammenhält«. Und doch genügen Worte nie, um das Gefühlte zu beschreiben. In solcher Annäherung ans Ganze ist der Betroffene Mitfeiernder und Mitleidender, voll von jener Begeisterung, jener Ruhe, jener Spannung, die dem Ganzen innewohnt. Gefühle aller Art sind so voll, beieinander und ineinander verwoben, dass sie als einzelne nicht mehr

wahrnehmbar sind (Beispiele vgl. Renz 2014). Alles ist Teil des weltumspannenden Ganzen. Nichts bleibt außerhalb, nichts tritt als Eigenes hervor. Es gibt kein Empfinden seiner selbst als - Person, in eigener Gestalt und Sache.

Das Non-Duale ist - wie wir etwa Nahtoderfahrungen entnehmen - Kern aller menschlichen Sehnsucht und überfordert doch. Menschen können es, solange sie Mensch sind, in letzter Konsequenz nicht aushalten. Das Gefühl, darin aufzugehen, zu versinken und nicht mehr Eigener zu sein, überfordert. Menschen können an den Geheimnissen des Ganzen teilhaben, aber sie nie voll und ganz fühlen noch verstehen. Dazu wäre das menschliche Bewusstsein zu begrenzt. Selbst Erfahrungen an der Grenze hinterlassen den Eindruck, dass man nicht »darüber« stehen noch »davon« berichten kann. Das Geheimnis entzieht sich uns, es *ist* einfach und wird als einfach seiend erahnt.

Menschen und Völker kennen viele Namen für das, was hier Ganzheit genannt wird, Gott, Jahwe, Allah, Mutter Erde, Große Mutter, ungeteiltes Sein, Energie, Licht, Leben schlechthin. Diese Begriffe erfassen zwar etwas von den je eigenen Vorstellungen, nie aber das, was Ganzheit letztlich ist. Den zahlreichen Vorstellungen ist gemeinsam, dass Ganzheit als allumfassend, ganz, ewig wahr, grenzenlos groß und unergründbar erahnt wird. Der Mensch erlebt sich klein im Gegenüber zur Ganzheit. Je nach Kultur scheint er sich eher in ihr geborgen, von ihr getragen oder aber ihr gegenüber sündhaft bis nichtig zu fühlen. R. Otto (1987) nennt Letzteres »Kreaturgefühl« (S. 10) - das Gefühl der Kreatur, die in ihrem eigenen Nichts versinkt und vergeht gegenüber dem, was über aller Kreatur ist. Er umschreibt dieses Große mit folgenden Qualitäten: das Numinose, das Schauervolle, das Übermächtige, das Energische, das ganz Andere, das Antinomische, das