

THE SCHOOL OF LIFE

ÜBER ANGST

MEDITATIONEN
ÜBER EIN GEFÜHL UNSERER ZEIT

mvgverlag

Über Angst

Meditationen über ein Gefühl unserer Zeit

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2022

© 2022 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2020 bei The School of Life Press unter dem Titel *Anxiety*. © The School of Life 2020. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Nadine Lipp

Redaktion: Regina Carstensen

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Umschlagabbildung: Peeling White Paint on Mortar. José Ramón Polo López / Flickr

Layout: The School of Life
Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)
eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7474-0357-0
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-741-0
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-742-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

EINLEITUNG

1. Ein Wunder, dass wir nicht noch ängstlicher sind
2. Angst & Evolution
3. Angst in modernen Zeiten
4. Grundvertrauen

FORMEN DER ANGST

1. Trauma & Angst
2. Selbsthass & Angst
3. Was die Angst triggert
4. Ablenkungsangst
5. Der gute Ruf & die Angst
6. Freundschaft & Angst
7. Gemeinschaft & Angst
8. Partys & Angst
9. Panikattacken & Angstzustände
10. Öffentlichkeit & Angst
11. Plan B & die Angst
12. Liebe & Angst
13. Sex & Angst
14. Einfachheit & Angst

15. Grübeln & Angst
16. Stoizismus & Angst
17. Angekommen sein & Angst
18. Losgelöstheit & Angst
19. Glück & Angst

EIN IDEALES LEBEN FÜR DIE ÄNGSTLICHEN

EINLEITUNG

EIN WUNDER, DASS WIR NICHT NOCH ÄNGSTLICHER SIND

Im Grunde genommen ist es erstaunlich, dass wir es schaffen, hin und wieder ganz unbesorgt zu sein.

Wir sind so vielem ausgesetzt, es gibt so viele ernste und nicht vorhersehbare Gefahren, die unsere Seelenruhe bedrohen.

- Wir leben auf einem überfüllten Planeten, in einer Atmosphäre der Angst, Aufregung und des Ehrgeizes. Wir müssen uns in technologieoptimierten Städten zurechtfinden, sind biologisch aber für ein einfaches, ruhiges, reizarmes Leben in der Savanne veranlagt.
- Wir verweilen in äußerst verletzbaren Körperhüllen, in denen jederzeit etwas passieren könnte; ein winziges Blutgerinnsel hat die Macht, uns in einem Augenblick zu töten.
- Wir müssen ständig Lebensentscheidungen treffen, ohne die nötigen Fakten für eine wirklich gute Wahl zu kennen; wir wissen nie, was uns hinter der nächsten Ecke erwartet.
- Da unsere Kindheit lange dauert, stehen die Türen für Turbulenzen und Verletzungen jeglicher Art eine geraume Zeit offen - unsere schöne und komplizierte

Seele riskiert anhaltende Traumata durch Wunden, die uns schon zugefügt werden, bevor wir überhaupt laufen konnten.

- Wir haben selten ausreichend Zeit, um uns mit den ruhigeren Teilen in uns zu verbinden oder um zu begreifen, dass uns, aus einer größeren Perspektive betrachtet, eine erhabene Bedeutungslosigkeit anhaftet. Wir nehmen kaum wahr, dass wir leben. Die Massenmedien peitschen unaufhörlich unsere Leidenschaften und Ängste auf – und machen uns blind für die gelassene, beständige, undramatische Güte und Hoffnung um uns herum.
- In Beziehungen sehnen wir uns danach, unseren Schutzpanzer abzulegen; gleichzeitig haben wir – nicht unbegründet – Angst vor dem erheblichen Schmerz, den wir erfahren können, wenn wir einer anderen Person unsere Gefühle preisgeben.
- Wir setzen Kinder in die Welt und sind unglücklich, wenn es ihnen nicht gut geht – und dennoch haben wir kaum eine Möglichkeit, sie vor ihrem Schicksal zu beschützen.
- Im Job kann unser Ruf durch Arglist oder einen Irrtum von jetzt auf gleich ruiniert werden. Wir wollen unbedingt gewinnen, werden aber ständig vom Gespenst der Niederlage verfolgt. Wir sind nie so jung, schön oder intelligent, wie wir es gerne wären.
- Unsere Vorstellungskraft erinnert uns ständig an alles, was fehlt, was schiefgehen kann und an sämtliche Situationen, in denen wir einst versagt haben.

Die Gefahren und Schwierigkeiten, denen wir im Leben begegnen, sind tatsächlich zahlreich und beängstigend. Und dennoch wird es immer Menschen geben, die uns ganz beiläufig sagen, wir sollten mal »entspannen« – als ginge das so einfach auf Knopfdruck, als wäre es nicht das Ergebnis einer lebenslangen Übung.

Nichtsdestotrotz sollten wir ernsthaft versuchen, ein paar unserer Ängste loszulassen – indem wir sie besser verstehen, Wege finden, sie zu lindern, und sie mit anderen Menschen teilen. So können wir es schaffen, die weniger beängstigenden Seiten des Lebens zu genießen, für einen Moment von unseren verdrießlichen Gedanken aufzublicken und das Wunder und den Segen, am Leben zu sein, wertzuschätzen.

Dies ist ein Buch über die Angst und wie wir sie überwinden.



ANGST & EVOLUTION

Wir sind es gewohnt, ein Loblied auf den menschlichen Körper und Geist zu singen - und sie sind auch in vielerlei Hinsicht erstaunliche Meisterwerke. Wir haben Gehirne, die in der Lage sind, Fraktale zu definieren, Finnisch ins Bengalische zu übersetzen und *La Traviata* zu singen - und Körper, die das Matterhorn besteigen, Bälle mit 263 Stundenkilometern über ein Tennisnetz schlagen und neues Leben erschaffen, das bis zu hundert Jahre währt. Und dennoch sollten wir uns eingestehen, dass wir in vielen Bereichen fehlerhaft gebaut sind, und sei es nur, um uns selbst das Chaos und die Traurigkeit zu verzeihen, die uns immer wieder übermannen. Es liegt nicht nur uns persönlich, dass wir ängstlich sind; die Maschine, in der wir leben, ist eben nicht vollkommen perfekt.

Wir sind das Ergebnis evolutionärer Prozesse, die dazu geführt haben, dass wir nicht optimal an das angepasst sind, was heute von uns verlangt wird. Anatomisch betrachtet haben wir einige überflüssige Organe, die stören können - wie etwa das Steißbein, der letzte Teil der Wirbelsäule, ein Überbleibsel des Schwanzes, der uns Rücken- und Wachstumsschmerzen verursachen kann. Auch die Weisheitszähne, die männlichen Brustwarzen oder der Blinddarm sind mittlerweile ohne Funktion. Vergleichbares findet sich auch in unserem Kopf:

Die Verdrahtung in unserem Gehirn ist allzu überempfindlich gegenüber Kindheitserlebnissen. Noch im hohen Alter haben die meisten von uns ihre frühen Kindheitsjahre nicht verarbeitet.

Wir neigen dazu, nicht besonders nett zu uns selbst zu sein, was wenig hilfreich ist. Zu den meisten unserer Feinde sind wir weitaus freundlicher. Wir haben Methoden der Selbstbewertung verinnerlicht, die sich an den strengsten Stimmen in unserer persönlichen Geschichte orientieren.

Wir sind sehr schlecht im Denken: Wir geraten leicht in Panik, wehren wichtige Gedanken ab, sehnen uns nach Ablenkung und sind zimmerliche Interpreten unserer selbst. Wir tun uns sehr schwer, herauszufinden, welchen Beruf wir ausüben möchten, wie wir unsere Talente am besten nutzen und was uns wirklich antreibt.

Vor einigen Gefahren haben wir viel zu viel Angst, während wir andere ignorieren, vor allem die Gefahr, nicht beizeiten wertzuschätzen, was wir haben.

Wir tun uns schwer, echte Bedrohungen von falschem Alarm zu unterscheiden.

Wir machen uns zu viele Sorgen darüber, was andere über uns denken; wir verhalten uns so, als würden wir weiterhin in kleinen Gruppen leben, wo jeder Klatsch und Tratsch Auswirkungen hat, und verlieren Jahre damit, den Vorstellungen von Fremden genügen zu wollen.

Wir haben eine naive Vorstellung von unseren Chancen auf Glück - und sind im Nachhinein bitter enttäuscht. Wir

können nicht demütig akzeptieren, dass es sehr wahrscheinlich ist, dass wir nicht reich und keine glückliche Ehe führen werden, und klagen an, wie unfair es in unserem Leben zugeht. Dabei entspricht es nur der statistischen Norm.

Wir neigen dazu, Abhängigkeiten zu entwickeln: Wir essen viel, trinken zu viel Alkohol, werden pornosüchtig und bewegen uns zu wenig.

Gemessen an unseren Möglichkeiten und Prioritäten denken wir viel zu oft an Sex.

Im Grunde sind wir darauf gepolt, unglücklich zu sein. Zufriedenheit war biologisch nicht vorgesehen. In der frühen Evolution muss es von Vorteil gewesen sein, unruhig und ängstlich zu sein – wer zu ruhig und ausgelassen war, wurde gefressen. Der Natur passt es eher, wenn wir in Habachtstellung sind, als dass wir einem Tiger zum Opfer fallen. Wir sind nicht dazu gemacht, »im Moment zu leben« – leichtfertig dahingesagt ist diese Aufforderung grausam.

Um mit unserem lästigen, schlecht angepassten Körper klarzukommen, haben wir die Medizin, die Ernährungswissenschaften und den Sport erfunden. Um mit unserem ebenso defizitären Gehirn umzugehen, müssen wir uns ernsthaft mit Philosophie, Psychologie und Selbstreflexion beschäftigen. ✨

