

ANGST VER- STEHEN

HEILSAMER UMGANG UND ÜBERWINDUNG NACH DEM ABHIDHAMMA



Was ist Angst aus buddhistischer Sicht? Anhand des Abhidhamma, des dritten Teils des Pāli-Kanons, zeigt Ayya Agganyani die Ursachen der Angst auf und erläutert, wie wir sie auf dem Weg nutzen können.

VON AYYA AGGANYANI

Angst und Furcht kennt jeder. Keiner hat sie gerne. Um Angst dauerhaft zu überwinden, müssen wir sie erst einmal kennenlernen und verstehen, was ihre Ursache ist. Nach der Lehre des Buddha hat jedes Phänomen und jede Emotion eine Ursache bzw. mehrere Bedingungen, die wir versuchen können uns zu erarbeiten, um an ihnen das zu ändern, worauf wir Einfluss haben, um unsere Angst zu überwinden und sie in Zukunft gar nicht mehr entstehen zu lassen. Angstfreiheit ist das Ziel.

Ich verwende hier den allgemeineren, weiteren Begriff „Angst“ ohne exakte Abgrenzung zu „Furcht“, die konkreter und meist rationaler ist, und deren befürchtete Leidenssituation meist unmittelbarer bevorsteht, denn ich empfinde den Übergang als fließend.

ANGST, EIN LEIDHAFTES GEFÜHL

Wenn wir uns die Liste der Geistesfaktoren (*cetasikas*) – der geistigen Eigenschaften oder Geisteszustände – anschauen, unter denen sich ja auch Emotionen befinden, so finden wir Angst nicht. Angst wird zu *dosa* gerechnet, zu Hass, Abneigung oder allgemeiner Aversion, die sich auf verschiedenste Arten und in unterschiedlichen Intensitäten manifestieren können: vom leichten Anflug von Ärger, Unbehagen und geistigem Unwohlsein, über massiven Ärger, Wut, Zorn bis hin zu Verzweiflung, Frustration und Depression oder Gewalttätigkeit – oder eben als Angst.

Überprüfen wir, ob Angst zu *dosa* gehört. Dem Abhidhamma nach gibt es zwei Bewusstseinsarten, die in Hass bzw. Aversion wurzeln (*dosamūla cittas*). Gemeinsam ist beiden das damit verbundene unangenehme, leidhafte Gefühl (*domanassa*



vedanā)
und das be-
gleitende Übelwol-
len (*paṭigha*). Unterschieden
werden sie nach Spontanität oder Ermuti-
gung, d.h. ob der aversive Geist spontan aus uns selbst heraus
entsteht oder einer Ermutigung, eines Anschubs oder Hinwei-
ses von außen (oder auch von uns selbst) bedarf.

Wie fühlt es sich an, wenn wir gerade Angst haben? Sicher
nicht angenehm und freudig (*somanassa*), auch nicht neutral
(*upekkhā*), sondern wirklich und deutlich unangenehm. Ist es
ein körperlich unangenehmes, schmerzhaftes Gefühl (*dukkha
vedanā*) oder ist es geistig unangenehm (*domanassa*)? Vielleicht
fällt uns die Antwort hierauf schon schwerer. Körper und Geist
bedingen einander, hängen voneinander ab, aber die Wirkung
kommt nach der primären Bedingung. Wenn wir genau hin-
schauen und unsere Angst mit meditativ geschultem und ge-
schärftem Geist anschauen können, werden wir erkennen, dass
es sich primär um ein geistig unangenehmes, leidiges Gefühl
handelt. Wenn wir Zittern spüren, den Kloß im Hals, das Jagen

des Atems, Beklemmungen und Herzras-
sen, den kalten Schweiß usw., dann sind
dies sekundäre körperliche Phänomene,
die bedingt durch die Angst entstehen.
Wir nehmen diese körperlichen Reak-
tionen mit unserem Körperbewusst-
sein (*kāya-viññāṇa*) wahr, das als „be-
rührbares“ Objekt (*phoṭṭhabbāram-
maṇa*) nur die drei großen Elemente
(*mahābhūtas*) haben kann, nämlich
das Erdelement (*paṭhavī-dhātu*), das
im Wesentlichen für Härte steht, das
Feuerelement (*tejo-dhātu*) bzw. Tempe-
ratur, und das Luft-Element (*vāyo-
dhātu*), das Bewegung und Druck
ausmacht. Und nur dieses Körper-Bewusst-
sein – im westlichen Sprachgebrauch
eher als Tastsinn bekannt – kann mit kör-
perlich unangenehmem Gefühl verbunden
sein, mit Schmerz, Unwohlsein und allen mög-
lichen körperlichen Beschwerden.

Angst hat aber andere Objekte: es sind
immer geistige Objekte (*dhammārammaṇa*), Vorstel-
lungen und Befürchtungen für die Zukunft. Wenn Angst
da ist, sind wir also nicht im Augenblick, nicht im Hier und
Jetzt. Wir können zwar z.B. Angst vor Hitze oder Kälte haben,
aber dann empfinden wir diese im Augenblick gar nicht, son-
dern malen uns geistig aus, wie schlimm es werden könnte, mit
Phantasie oder aufgrund früherer schlechter Erfahrung. Dann
ist das Objekt der Angst das zukünftige Feuerelement oder –
wahrscheinlicher – das zukünftige schmerzhaftes Gefühl, das wir
beim Kontakt zu erleben befürchten. Genauso die Angst vor
Prüfungen, vor Aufgaben, denen wir uns nicht gewachsen
sehen, vor jeglichem Versagen, vor einer Begegnung mit dem
Feind, vor Kritik, Tadel, Schuldzuweisungen, vor Unfällen,
Überfällen, Krankheit und Tod... – die Liste wäre endlos fort-
zuführen.

Es gibt so viele Objekte der Angst bzw. so vieles, wovor
man Angst haben kann. Gemeinsam ist allen Objekten, dass
sie in der Zukunft liegen, nicht in der Vergangenheit und nicht
im Augenblick. Es heißt ja auch ganz richtig: Angst „vor“ etwas
haben. Wenn das, wovor wir Angst gehabt haben, eintritt, dann
leiden wir und sind vielleicht frustriert, oder wir kämpfen da-
gegen an oder akzeptieren es und versuchen, das Beste daraus
zu machen – oder es ist einfach ganz anders, als wir befürchtet
haben – obwohl genau die befürchtete äußerliche Situation ein-
getreten ist.

ANGST HAT EIN GEISTIGES OBJEKT

Wir waren eigentlich noch bei den Gefühlen. Wenn also Angst ein geistiges Objekt hat, so kann das begleitende Gefühl auch nur geistig sein, geistig unangenehm (*domanassa*), wie gesagt. Ein solches Gefühl kommt nur in zwei der 89 (oder nach andere Zählung 121) Bewusstseinsklassen vor, die im Abhidhamma gelehrt werden, und das sind die beiden in Hass wurzelnden Bewusstseinsarten (*dosamūla cittas*). Diese gehören zu unheilbarem Bewusstsein (*akusala citta*), d.h. wir schaffen schlechtes, unheilbares Karma (*akusala kamma*) mit diesem Bewusstsein, auch schon dann, wenn wir Angst haben – nicht erst dann, wenn wir aus Angst heraus handeln (körperlich oder verbal).

Untersuchen wir noch den angeblichen Begleitfaktor Übelwollen oder Böswilligkeit (*paṭigha*), manchmal schlicht und einfach mit Aversion übersetzt. Was ist Aversion oder Abneigung? Wir mögen eine Situation, eine Umgebung, ein Wetter, ein Ding, ein Lebewesen usw. nicht, lehnen es ab, wollen damit nichts zu tun haben, wollen uns abwenden und es anders haben. Es ist also offensichtlich, dass Aversion, Nicht-Mögen, im Spiel ist. In *paṭigha* schwingt aber noch ein anderer Aspekt mit: Übelwollen, d.h. man ist anderen böse gesonnen und bereit, ihnen Übles anzutun. Übelwollen ist das Gegenteil von Wohlwollen, was nichts anderes als liebende Güte (*mettā*), Freundlichkeit und selbstlose Freundschaft ist. Und das wäre auch gleich das Gegenmittel zu Hass und Aversion, und auch bei Angst kann *mettā* von großer, heilender Bedeutung sein, insbesondere *mettā* für uns selbst.

ANGST HAT IMMER GEISTIGE OBJEKTE, BEFÜRCHTUNGEN FÜR DIE ZUKUNFT. WENN ANGST DA IST, SIND WIR NICHT IM HIER UND JETZT

Manchmal steigt die Angst spontan in uns auf, ein andermal entsteht Angst ermutigt. Zum Beispiel wird ein Hase in den Klauen des Adlers Todesangst haben, spontan und völlig normal. Wenn wir dagegen wegen einer kleinen, banalen Anomalie zum Arzt gehen, und dieser diagnostiziert eine bössartige Krankheit, dann wird uns Todesangst übermannen.

Alle Angst ist weiterhin verbunden mit den vier universellen unheilbaren Geistesfaktoren (*akusala sādharmaṇa cetasikas*): Verblendung (*moha*), Schamlosigkeit (*abirika*), Gewissensfurchtlosigkeit (*anottappa*) und, ganz stark entwickelt, Erregung, Unruhe, Rastlosigkeit (*uddhacca*), auch wenn wir vielleicht äußerlich vor Angst erstarren und wie gelähmt sind. Durch *abirika*

und *anottappa* sinkt die Hemmschwelle, ethisch Unheilbares zu tun, und in extremen Angstzuständen sind wir zu Aggression, Grausamkeit und Krieg fähig.

Nicht alle Menschen haben Angst vor denselben Situationen. Angst ist bis zu einem gewissen Grad auch nützlich und lebenserhaltend, weil sie uns warnt und auf drohende Gefahren aufmerksam macht, unsere Aufmerksamkeit steigert und unsere Sinne schärft, damit wir schnell reagieren können, weglafen, uns wehren oder was immer das Mittel ist. Aber viele unserer Ängste sind unbegründet, oder wir stehen sowieso auf verlorenem Posten. Warum dann unter unnötiger Angst leiden?

ANGST IST ANHAFTUNG & AVERSION

Untersuchen wir Angst und deren Ursachen genauer. Eine Meinung ist, dass Angst beides ist, Anhaftung und Aversion zusammen. Diese Aussage ist nur halb wahr. Vom Abhidhamma-Standpunkt aus können Anhaftung und Aversion nicht gleichzeitig in einem Bewusstsein vorkommen. Wenn Anhaftung da ist, haben wir eine der acht Bewusstseinsarten wurzelnd in Gier (*lobbamūla cittas*), verbunden mit einem freudigen oder indifferenten Gefühl (*somanassa* oder *upekkhā vedanā*). Wenn Aversion da ist, muss es eines der beiden *dosamūla cittas* sein, verbunden mit unangenehmem Gefühl (*domanassa vedanā*). In jedem Moment haben wir nur ein Bewusstsein und eine Art von Gefühl, also können Anhaftung und Aversion nicht gleichzeitig zusammen sein oder sich irgendwie mischen.

Aber der Geist ist schnell. In einem Geistesprozess (*vīthi*) kommt Bewusstsein mit Anhaftung bzw. Aversion nur in der *kamma*-schaffenden *javana*-Position vor, und alle sieben *javana-cittas* sind vom selben Typ, also siebenmal nur Anhaftung oder siebenmal nur Aversion. Aber der nächste oder einer der nächsten Geistesprozesse kann schon anders aussehen. War nämlich vorher Anhaftung da, kann unser Geist in bestimmten Situationen wie Verlust, Unfall, Veränderung schnell mit Aversion reagieren, vielleicht mit Ärger, Sorge oder eben Angst. Dann ist Angst bedingt durch Anhaftung. Die Art des Bedingungs Zusammenhangs wird im Paṭṭhāna Anlassbedingung oder entscheidende Unterstützungsbedingung (*upanissaya paccaya*) genannt.

Anhaftung (*upādāna*) ist gesteigertes Begehren (*taṇhā* oder *lobha*), wo der Geist fest am Objekt seiner Begierde oder Identifikation klebt, nicht von ihm los kommt. Oder wir haben das

Objekt unserer Begierde bekommen und halten es fest, damit es uns ja nicht wieder abhanden kommt, damit wir es ja nicht verlieren. Aha, damit wir es nicht verlieren? Da haben wir schon die Angst. Wir sorgen uns um dieses Objekt und wie wir es sicher verwahren können. Gedanken oder Hinweise über möglichen Verlust flößen uns Angst ein. Oder wir haben das Objekt unserer Begierde noch nicht, sorgen uns und haben Angst, es nicht zu bekommen, dass es uns z.B. jemand anderer wegschnappt.

Also: Begehren und Anhaftung als Ursache für Angst. Wenn wir uns das Bewusstsein anschauen, in dem Gier (*lobha*) vorkommt, so finden wir acht Bewusstseinsarten, die in Gier wurzeln (*lobhamūla cittas*). Sie unterscheiden sich nach dem damit verbundenen Gefühl, nach dem Vorhandensein oder Nicht-Vorhandensein des begleitenden Geistesfaktors falsche Ansicht (*ditṭhi*) und wieder nach Spontanität oder Ermutigung. Außerdem lehrt der Abhidhamma, dass im Geist eines Begehrlichen auch Dünkel (*māna*) vorkommen kann, aber nur wenn nicht gleichzeitig *ditṭhi* anwesend ist. Also gibt es drei Möglichkeiten: ein Gier-wurzelndes Bewusstsein nur mit *lobha*, ohne *ditṭhi* und *māna*; ein Gier-wurzelndes Bewusstsein mit *lobha* und *ditṭhi*; ein Gier-wurzelndes Bewusstsein mit *lobha* und *māna*. Und genau diese drei unheilsamen Faktoren sind die Haupt-Ursachen für Angst, deshalb schauen wir uns sie und die davon abhängigen Ängste an einigen Beispielen genauer an.

ANGST-URSACHE: REINE BEGIERDE BZW. ANHAFTUNG

Jemand, der sein Auto liebt, es hegt und pflegt und vielleicht auch noch als Statussymbol sieht oder als Symbol seiner Freiheit und Unabhängigkeit, haftet an seinem Auto an. Er sorgt sich darum. Aus Angst, dass es gestohlen wird, stellt er es nachts in die Garage und sperrt ab. Wenn sein Auto beim Fahren merkwürdige Geräusche von sich gibt, hat er Angst, dass es kaputt geht. Steht der TÜV an, hat er Angst, dass er sein Auto nicht mehr durchbringt und es verschrotten muss.

Andere mit Anhaftung an ihren Partner, meist nur „Liebe“ genannt, haben Angst, dass der Partner fremdgeht oder sie verlässt. Eltern haben oft Angst, dass ihre Kinder auf die schiefe Bahn gelangen – weil sie an die Kinder anhaften. Das Kind hat Angst, dass die geliebte Oma stirbt oder einfach nur, dass ihm der Teddybär verloren geht, es für eine Lüge bestraft wird oder zu Weihnachten leer ausgeht. Anhaften und Begehren ist die Ursache.

Was ist mit der „Angst vor der Angst“? Hier haben wir Angst vor den Symptomen der Angst, die wir schon aus Er-

fahrung kennen oder noch schlimmer befürchten. Das Objekt der Angst, vor der wir Angst haben, ist hier zweitrangig.

Es kann die Angst sein, dass wir in einer Gefahrensituation gelähmt sind vor Angst und unfähig zu handeln. Es kann die Angst sein, dass wir eine extreme Angstsituation nicht aushalten und dann vielleicht die Kontrolle über uns verlieren. Es kann die Angst sein vor der Atemnot, die eine Angst begleitet, oder die Angst davor, vor Schreck in Ohnmacht zu fallen. Was ist nun hier die „Anhaftung“? Es ist unsere Aversion bezüglich solcher Angst-Symptome: Wir wollen sie nicht zulassen, nicht erleben, sondern angstfrei sein und frei von diesen unangenehmen Symptomen – das ist unser Begehren (*tanhā*).

ANGST-URSACHE: ANHAFTUNG MIT FALSCHER ANSICHT

Falsche Ansicht (*ditṭhi*) handelt immer irgendwie um das angenommene Ich oder Selbst. Das vermeintliche Ich erfährt, fühlt, denkt, meditiert und besitzt oder will besitzen, wird als ewig angenommen oder als vernichtbar. Egal mit welcher der Daseinsgruppen (*khandhas*) es sich identifiziert oder wo das Ich lokalisiert wird – es ist immer falsch. Aber es ist unsere Meinung, unsere feste Ansicht, ja unsere Philosophie oder Religion – und an die haften wir an, an der halten wir fest.

Erhalten wir vom Arzt die Diagnose einer tödlichen Krankheit, bekommen wir Angst, wenn wir glauben, dass mit unserem Tod alles vorbei ist und alles umsonst war, aber auch dann, wenn wir an eine Art jüngstes Gericht glauben, weil wir wissen, dass wir uns nicht immer rechtens verhalten haben, und nun Angst bekommen, ob wir unser ewiges Leben im Himmel oder in der Hölle verbringen müssen. Meditierende haben manchmal Angst, sich tiefer in die Meditation einzulassen, weil sie – oft unbewusst – Angst davor haben, ihr Ich, ihr Ego oder ihren „gesunden Egoismus“, ihre Identifikation, ihren Halt zu verlieren oder sich aufzulösen – Angst, die Kontrolle über sich zu verlieren.

Wir haften hierbei noch am *atta* an, an einem Selbst, glauben an Kontrollierbarkeit. Wenn wir meditieren und die ersten *Vipassanā*-Einsichtsstufen erlangen, erfahren wir aber das Gegenteil, die Unkontrollierbarkeit von materiellen und geistigen Phänomenen. Andererseits, auf konventioneller Ebene, ist es durchaus möglich und von Nutzen, „sich“ zu kontrollieren, seine Sinnestore zu bewachen und achtsam zu sein. Wenn wir dies tun, bleibt allerdings keine Zeit mehr für die Angst, wir sind präsent im Augenblick und schützen uns damit vor dem, was wir befürchtet haben.

ANGST-URSACHE: ANHAFTUNG MIT DÜNKEL

Dünkel (*māna*), Stolz, Arroganz oder Eingebildetheit betrifft immer eine gewisse Eigenschaft oder Fähigkeit von uns im Vergleich zu anderen. Vom Ergebnis dieses Vergleichs, egal wie er ausfällt, sind wir überzeugt und haften daran an. Wir sind entweder besser, größer, schöner, klüger, geschickter... als andere oder schlechter, kleiner, hässlicher, dümmer und ungeschickter als andere oder ihnen gleich. In verschiedenen Situationen oder Begegnungen haben wir Angst, unsere Position in diesem Vergleich zu verlieren.

Vor einem Bewerbungsgespräch haben wir Angst, schlechter zu sein als die anderen und nicht eingestellt zu werden. Schöne Frauen haben oft Angst, ihre Schönheit durch Alter oder Unfall zu verlieren, dann nicht mehr wertgeschätzt und geliebt zu werden, dass ihr Mann sie dann vielleicht verlässt und eine jüngere, schönere Frau nimmt. Wir haben Angst zu versagen. Den schweren Prüfungen oder schwierigen Lebenssituationen fühlen wir uns nicht gewachsen und nehmen in unserer Vorstellung vorweg, dass andere es schaffen, wir nicht. Auch die Angst, ignoriert zu werden, vergessen oder nicht wertgeschätzt oder geliebt zu werden, würde ich hier einordnen. Man meint ja – im Vergleich zu anderen –, es wert zu sein, Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Liebe zu bekommen – da man sich ja „liebenswert“ findet.

HEILSAME ÄNGSTE

Es gibt im Buddhismus auch Ängste, die gut und heilsam sind, die wir also entwickeln und fördern sollen. Das ist zum einen Gewissensscheu oder Furcht vor Konsequenzen (*ottappa*), die uns vor einer unheilsamen Tat bewahrt. Zum anderen ist es *samvega*, eine Angst vor Alter, Krankheit, Tod, Wiedergeburt oder karmischen Konsequenzen, die unmittelbar eine Dringlichkeit hervorbringt zu praktizieren, zu meditieren, Gutes und Verdienstvolles zu tun, solange man noch kann. *Samvega* erzeugt viel Energie (*vīriya*), um zielgerichtet und wach praktizieren zu können.

HEILSAMER UMGANG MIT UNHEILSAMER ANGST

Im Alltag, wenn Angst auftritt, können wir versuchen, sie durch Vertrauen, Glaube, Hingabe zu ersetzen. Das wird auch in den meisten Religionen gemacht. Man wendet sich z.B. bei Angst vor Strafe, vor ungerechter Behandlung, vor Krankheit,

vor Zukunftsangst und Todesangst an Gott, betet, opfert, führt Rituale durch. Wenn man an deren Wirksamkeit glaubt, hilft das, die Angst zu überwinden. Versuchen wir, der Angst die Stirn zu zeigen, Mut zu haben und Selbstvertrauen zu stärken, nicht auszuweichen, sondern die Angst bewusst auszuhalten, um durchgehen zu können, dann wird sie vielleicht bei einer nächsten ähnlichen Situation nicht mehr auftreten oder schwächer.

Oder wir können uns konkret vorstellen, was als Schlimmstes passieren könnte, vor allem wenn die Angst sehr diffus oder rational unbegründet ist. Meiner Erfahrung nach hilft es auch oft, die Angst mit Humor zu nehmen, darüber zu lachen, „ah, da bist du ja schon wieder“ oder sie mit einem uns sympathischen Tier in Verbindung zu bringen wie dem (Angst-)Hasen.

Sinnvoller ist es natürlich, an den Ursachen zu arbeiten: Unsere Anhaftung zu erkennen und aufzulösen, falsche Ansichten bewusst zu korrigieren, uns nicht immer mit anderen zu vergleichen. Kontemplationen über Karma und Wiedergeburt (vor allem bei Todesangst) helfen, Gelassenheit und Gleichmut zurückzugewinnen. Auch der Gedanke, dass wir nicht allein Angst haben, sondern andere auch, mag uns helfen, Angst als etwas Normales zu akzeptieren. Das Leben ist halt unvollkommen – *Samsāra* – und da gehört Angst einfach dazu.

Wir sollten Angst nicht sofort ablehnen und verbannen wollen, sondern sie erst einmal annehmen, nicht als unseren Feind sehen, sondern als Freund, dem wir wohlwollend und liebevoll gesonnen sind. Also eine freundliche Begrüßung, ein liebevoller Umgang – aber ohne Identifikation und Festhalten.

VIPASSANĀ ALS UMGANG MIT ANGST

Wir als Meditierende können uns die Angst mit *Vipassanā* erarbeiten. In der *Vipassanā*-Meditation üben wir das reine Beobachten, Benennen, Erforschen eines Phänomens, hier der Angst. Wir werden die Erfahrung machen, dass man die Angst sehr wohl ohne Angst beobachten kann, dass das beobachtende Bewusstsein angst- und leidfrei ist, dass damit verbundene Geistesfaktoren wie Vertrauen (*saddhā*), Achtsamkeit (*sati*), geistiges Gleichgewicht (*tatramajjhataṭṭhā* oder *upekkhā*) und sogar Freude (*pīti*) und Weisheit (*paññā*) deutlich auftauchen können. Im Augenblick der echten, achtsamen Beobachtung ist keine Angst da.

Die Funktion des Beobachtens in der *Vipassanā*-Meditation wird immer von einer der acht Arten großen heilsamen Bewusstseins (*mahākusala cittas*) ausgeübt und diese können niemals mit unheilsamen Geisteszuständen wie Angst verbunden sein. Wie faszinierend und beruhigend: Wenn ich mir meiner Angst bewusst bin, habe ich keine.

WIR ERKENNEN DIE LEIDHAFTE, UNVOLLKOMMENE NATUR VON ANGST AUFGRUND IHRER VERÄNDERUNG UND UNBESTÄNDIGKEIT, IHRER LABILITÄT UND BEDINGTHEIT

Wir müssen die Angst zulassen und akzeptieren, um sie anschauen zu können und verstehen zu lernen. Wie schauen wir sie uns an? Wir untersuchen unsere Angst analytisch. Was charakterisiert sie, wie äußert und manifestiert sie sich? Woher weiß ich eigentlich, dass meine Emotion Angst ist? Auf diese Weise lernen wir intuitiv, was Angst ist. Mit Abhidhamma-Worten können wir sagen, wir erkennen die individuelle, spezifische Charakteristik (*sabbāva lakkhaṇa*) des Phänomens Angst. An dieser Stelle wird uns auch vollkommen klar und stellt sich die Frage nicht mehr, ob Angst ein geistiges oder körperliches Phänomen (*nāma* oder *rūpa*) ist. Diese Stufe der Einsicht wird analytisches, unterscheidendes Wissen von Geist und Materie (*nāmarūpa-pariccheda ñāṇa*) genannt.

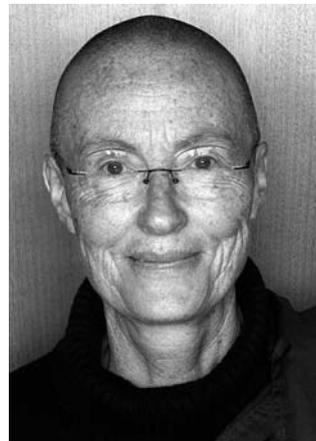
Doch warum entsteht Angst? Und welche Bedingungen sind weggefallen, wenn Angst aufgehört hat? Die Bedingungen und Abhängigkeiten der Angst zu erkennen, wird Einsicht in die Bedingungen (*paccaya parigaba ñāṇa*) genannt. Erst jetzt können wir auch die universelle Charakteristik (*samañña lakkhaṇa*) von Angst erkennen, nämlich die Natur von Unbeständigkeit (*anicca*), Leidhaftigkeit oder Unzulänglichkeit (*dukkha*) und Nicht-Ich und nicht mir gehörig (*anatta*). Dies geschieht erstmals auf der Einsichtsstufe Erkenntnis durch Verstehen der drei Daseinsmerkmale (*sammasana ñāṇa*).

Wir werden erkennen, dass Angst völlig neu entsteht, ohne vorher existiert zu haben, und dass entstandene Angst wieder vollkommen vergeht – genauso wie der Buddha Unbeständigkeit (*anicca*) definiert hat. Wir erkennen die leidhafte, unbefriedigende, unvollkommene Natur (*dukkha*) von Angst, nicht nur, weil sie sich tatsächlich unangenehm anfühlt (*dukkha-dukkha*), sondern aufgrund ihrer Veränderung und Unbeständigkeit (*viparināma-dukkha*) und ihrer Labilität und Bedingtheit (*sāṅkhāra-dukkha*).

Wir können Angst nicht vollständig kontrollieren, unser Einfluss ist sehr begrenzt, sie entsteht und vergeht nach ihren eigenen Bedingungen und Naturgesetzmäßigkeiten, nicht nach unserem Wunsch. Deshalb können wir sicher sein, dass Angst nicht unser Ich oder Selbst ist und dass es sinnlos ist, uns mit unserer Angst zu identifizieren oder an ihr festzuhalten. Das ist ihre Natur von Nicht-Ich (*anatta*).

Wer alles, selbst den nibbānischen Frieden, durchschaut hat als „das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Selbst“, wer also *anatta* und Leerheit (*suññatā*) voll geschaut und verstanden hat, der ist endgültig frei von Angst und Furcht.

Ein bisschen vielleicht wie es in einer alten chinesischen Weisheit heißt: „Angst klopfte an. Vertrauen öffnete. Keiner war draußen.“



AYYA AGGANYANI (62, aus Oberbayern) ist Nonne in der Theravāda-Tradition. Sie leitet die Theravāda-AG in der DBU und ist spirituelle Lehrerin des Abhidhamma-Fördervereins e.V.

Nach ihrem Buddha-Dhamma-Diplom-Studium 1999 an der International Theravada Buddhist University in Myanmar (Burma) ordinierte sie und lebt, praktiziert und studiert seither jährlich im Winter weiter im Centre of Buddhist Studies in Sagaing bei ihrem Lehrer, Sayadaw Dr. Nandamāla Bhivamsa.

Spezialisiert auf Abhidhamma und Vipassanā, übersetzt, schreibt und lehrt sie in Deutschland und den Nachbarländern.

Siehe: www.abhidhamma.de