

Richard Schaub
mit Bonney Gulino Schaub

Das Ende der Angst

Richard Schaub

mit Bonney Gulino Schaub

DAS ENDE DER ANGST

Emotionalen Schmerz verstehen,
verwandeln und heilen
– ein spiritueller
Weg aus der Angstfalle

Aus dem Amerikanischen von
Gisela Kretzschmar


KAILASH

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel
»The End of Fear« im Verlag Hay House, Inc., USA.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC-zertifizierte Papier *EOS* für dieses Buch
liefert Salzer, St. Pölten.

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe
Kailash Verlag
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2009 der Originalausgabe Richard und Bonney Schaub
Lektorat: Gerhard Juckoff
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: Friedrich Pustet KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN 978-3-424-63013-8
www.kailash-verlag.de

*Für Ava Grace, Fiona Hope, Lucinda Rose,
Marisol, Aisha Krista und Kurt Andrew*

Inhalt

<i>Vorbemerkung</i>	9
<i>Einleitung: Das Bewusstsein um drei Uhr nachts</i>	11
Teil I: Die Angst verstehen	23
Der Ursprung der Angst	25
Verwundbarkeit	35
Die Suche nach Antworten	49
Teil II: Die Angst verwandeln	61
Von der Vermeidung zur Entscheidung	63
Stärke in der Ergebung	81
Die Übung der Verwundbarkeit	95
Die Entfaltung der Liebe	119
Teil III: Jenseits der Angst	129
Das Skelett in der Kirche	131
Auf der Suche nach dem Einssein	155
Der Urgrund des Seins	171
<i>Nachwort: Bewusstsein und Seele</i>	181
<i>Dank</i>	187

Vorbemerkung

Ich habe dieses Buch meist in der ersten Person Singular geschrieben, um meine eigenen Ängste und Verwundbarkeiten offen zu zeigen, aber alles, was ich darstelle, beruht genauso auf der Arbeit meiner Frau Bonney Gulino Schaub. Alle Einsichten und Übungen sind immer wieder gemeinsam geprüft und im Rahmen unserer Arbeit und unserer Beziehung weiterentwickelt worden.

Die Menschen, Ereignisse und Gespräche, die ich hier darstelle, stammen aus unserer dreißigjährigen Praxiserfahrung als Psychotherapeuten und Lehrer für Imagination und Meditation. Alle Einzelheiten, die zur Identifizierung einer Person führen könnten, haben wir zum Schutz der Privatsphäre verändert.

Einleitung

Das Bewusstsein um drei Uhr nachts

*Noch spielen die Jagdhunde im Hof,
aber das Wild entgeht ihnen nicht,
so sehr es jetzt schon durch die Wälder jagt.*

Franz Kafka: *Aphorismen*

Es war drei Uhr nachts in einem kleinen Hotelzimmer in Paris, und ich war hellwach. Am folgenden Nachmittag sollten wir nach Hause fliegen, aber meine Frau Bonney hatte eine schwere, schmerzhaftes Ohrinfektion, und im Nebenzimmer hörte ich unsere schwangere Tochter würgen, weil sie unter Morgenübelkeit litt. Mein nächtliches Drei-Uhr-Bewusstsein stellte sich vor, wir würden unseren Flug verpassen und hier festsitzen, in diesen zwei Zimmerchen in einem fremden Land, bis uns schließlich das Geld ausginge. Dann kam mir der Gedanke, dass der ungewöhnliche Schmerz in meinem Kopf, den ich seit gestern ab und zu spürte, ein Gehirntumor war. Es war ein bemerkenswert eindeutiger und überzeugender Gedanke.

Ich bemühte mich, wieder einzuschlafen, aber irgendeine böartige Tür in meinem Kopf hatte sich geöffnet, und weitere Ängste quollen massenhaft herein. Ich sah Bilder

von toten Kindern, die zerschmettert unter bombardierten Häusern lagen, während panische Eltern wie Tiere in den Trümmern gruben, um sie zu finden. Ich sah Frauen in Kopftüchern, die ihr Gesicht bedeckten und schluchzten. Ich erinnerte mich, dass der Schmerz in meinem Kopf tatsächlich ein Tumor war – das war nicht nur meine Fantasie, die mir einen Streich spielte –, ich sagte mir, das könne nicht wahr sein, und dann erkannte ich, dass es doch stimmte. Ich stellte mir vor, wie ich orientierungslos zusammenbrach, ohnmächtig irgendwo auf einer Straße in Paris lag, während meine Frau und meine Tochter an einer Ecke des Bahnhofs Gare de Lyon um Geld bettelten.

So ging es immer weiter, und diese Vorstellungen hatten mich voll im Griff. Ich sah eine Flut apokalyptischer Bilder, Hungersnöte, Mord und Totschlag, Anarchie. Ich erkannte, dass die Welt ein Ort des Kriegs, der Dummheit und der Gier war, die zwangsläufig alles Gute im Leben zerstören würden. Ich sah, dass alle meine Beziehungen unecht waren, dass jeder von uns eine Maske trug und nur so tat, als würden ihm andere etwas bedeuten. Ich wurde wütend auf meinen Verstand, weil er mich mit diesen Gedanken quälte, aber er konterte unverzüglich und fuhr sein schwerstes Geschütz auf: »Diese Gedanken hast du nur, weil du verrückt geworden bist.« Ich lag im Bett, starrte an die Decke und erflehte von dem Gott, an den ich längst nicht mehr glaubte, er möge meinem geistigen Zusammenbruch ein Ende machen.

Und was geschah tatsächlich nach diesen dramatischen und quälenden Vorstellungen? Nichts, außer dass ich eine schlaflose Nacht hatte und mich selbst verrückt machte. Am nächsten Morgen gingen Bonney und ich zum American Hospital, konsultierten einen wunderbaren Dr.

Barre, der uns Medikamente gab und versicherte, dass meine Frau unbesorgt ins Flugzeug steigen durfte. Meine Tochter fühlte sich etwas besser, und wir flogen planmäßig nach Hause. Und auch wenn das nicht möglich gewesen wäre, hätten wir eine Lösung gefunden. Immerhin war ich über sechzig Jahre alt und verfügte über eine Menge Lebenserfahrung; wäre es denn wirklich so schwierig gewesen, für kurze Zeit in einer großen Stadt wie Paris zurechtzukommen? Bei Tageslicht wusste ich, dass diese vernünftige Überlegung der Wahrheit entsprach. Aber in meinem nächtlichen Drei-Uhr-Bewusstsein war die Furcht meine einzige Wahrheit.

Während ich in der Maschine der American Airlines saß und auf den Start nach New York wartete, genoss ich die Normalität der Leute, die miteinander sprachen, die Ankündigung des lustigen Films, der während des Flugs gezeigt werden sollte, und die Höflichkeit der Flugbegleiter. Ich fühlte mich gut aufgehoben und sicher. Ich konnte die Erfahrung der letzten Nacht im Hotelzimmer einordnen; mir war klar, dass ich einen Ausbruch angesamelter Ängste in meinem Inneren erlebt hatte. Und ich nahm an, dass ich sie losgeworden war, zumindest für eine Weile.

Doch diese Ansicht war nicht von Dauer. Drei Tage später fuhr ich auf dem Weg zur Arbeit Richtung Manhattan. Falls Sie New York nicht kennen: Es gibt einen Tunnel zwischen Long Island und Manhattan, der unter dem East River hindurchführt. Direkt bevor man in den Tunnel hineinfährt, kann man die gesamte New Yorker Skyline sehen – vom Empire State Building und den Vereinten Nationen im Norden bis zur 59. Straße und den Bronx-Whitestone-Brücken, und wenn man weiter nach

Süden schaut, sieht man die Lücke am Horizont, wo früher die Zwillingstürme des World Trade Center aufragten. Die Straße, die in den Tunnel führt, der Long Island Expressway, gilt als eine der am meisten befahrenen Schnellstraßen der Welt, sodass Verkehrsstockungen und Rückstaus normal sind.

An diesem Morgen bewegte sich die Autoschlange kaum vorwärts. Im Wagen neben mir sah ich einen jungen Mann, der in einem dicken Lehrbuch las, das er gegen das Steuerrad gelehnt hatte; er rechnete offenbar fest mit einer langen Wartezeit. Schließlich ordnete sich das Gewirr von Autos in zwei lange Schlangen, und wir krochen in den Tunnel hinein. Als wir ungefähr die Hälfte der Strecke geschafft hatten, ging es überhaupt nicht mehr weiter. Die Bremslichter von mehreren hundert Autos und Lastwagen tauchten die Tunnelwände in rotes Licht.

Nachdem wir einige Minuten so gestanden hatten und ich in meinem Wagen immer deutlicher den Gestank der dichten Abgase roch, spürte ich, wie meine Nervosität plötzlich anstieg und die Angst mich wieder überfiel. Am liebsten hätte ich alle Fenster geöffnet, aber ich wusste, dass es mir dann nur noch schlechter gehen würde.

Und dann hörte ich einen dumpfen Knall, der von irgendwo weiter vorne im Tunnel zu kommen schien. Ich stellte mir vor, dass eine Bombe eingeschlagen hätte, die Tunnelwände zusammengebrochen wären und die Wassermassen des East River nun über uns alle, eingeschlossen in unseren Autos, hereinbrechen würden. Gefangen in meiner Vorstellung blickte ich panisch nach vorne und hinten – in welche Richtung sollte ich schwimmen? Während das Wasser im Tunnel rasch anstieg, erkannte ich, dass ich würde tauchen müssen. Und tief in meinem

Bauch wusste ich, dass ich nicht lebend aus diesem Tunnel herauskommen würde.

Ich sah mich selbst als Wasserleiche stromabwärts treiben, hin und her gewirbelt von den Flutwellen, die durch die Bombenexplosion entstanden waren. Ich sah, wie jemand am Ufer stand und den Hunderten von Leichen, Leichenteilen, Autoteilen und Tunnelteilen hinterher schaute, die an der Freiheitsstatue vorbei und dann hinaus in den Atlantik getrieben wurden. Sah diese Person am Ufer auch meine körperlichen Überreste? Erkannte sie mich, während ich unterwegs war zu meiner letzten Ruhestätte unter den Wellen?

Dann erlosch die Reihe der Bremslichter vor mir, die Autos setzten sich wieder in Bewegung, ich erwachte schlagartig aus meiner Vorstellung des Ertrinkens und kehrte zurück in die Gegenwart, in der die Fahrt weiterging.

Die Wurzeln der Angst

*Sich der eigenen Sterblichkeit bewusst zu sein
bedeutet Angst zu haben.*

Paul Tillich

Als Psychotherapeuten und Meditationslehrer haben Bonney und ich es zu unserem Beruf gemacht, die faszinierenden Aktivitäten des menschlichen Geistes zu untersuchen. Seit dreißig Jahren wenden wir die heilenden Prinzipien vieler spiritueller und psychologischer Traditionen an, von Zen, Achtsamkeits- und Qi-Gong-Meditation, christlicher und Sufi-Mystik bis zu Biofeedback, ein-

sichtsorientierter Psychotherapie, Symbolik und der transpersonalen Psychologie der Psychosynthese. Mit diesen Methoden konnten wir Hunderten von Menschen helfen, ihre innersten Probleme zu bewältigen, wozu auch Ängste gehören, wie ich sie erlebt habe und Sie sie wahrscheinlich auch erleben.

Im Laufe eines normalen Tages zeigen sich Ihre Ängste vermutlich in einer sehr viel mildereren Form, die sich besser handhaben lässt. Sie machen sich ein paar Minuten lang Sorgen; Sie denken immer wieder über eine kritische Bemerkung nach, die jemand Ihnen gegenüber gemacht hat; Sie werden nervös, wenn Sie etwas Neues zu tun haben; Sie spüren Zorn in sich aufsteigen, wenn Sie meinen, dass jemand Sie nicht leiden mag. Jedenfalls ist kaum anzunehmen, dass Sie täglich Armageddon oder Ihr eigenes katastrophales Ende vor Augen haben. Dennoch kennen auch Sie wahrscheinlich die Auswirkungen des uns allen gemeinsamen menschlichen Gefühls, verwundbar zu sein, nervös oder ängstlich zu werden, und Sie spüren die dadurch verursachten Verkrampfungen im Nacken, Rücken oder Magen oder haben ängstliche Vorahnungen von zukünftigen Ereignissen, die vielleicht niemals eintreten werden. Mein Zusammenbruch in Paris und meine Vision vom Ertrinken im Tunnel mögen dramatische Beispiele sein, aber die Wahrheit ist, dass unser Bewusstsein genauso viel Zeit damit verbringt, mit den vielen Formen der Angst und den Vorstellungen lebensbedrohlicher Situationen zu ringen, wie es unserer liebevollen Verbundenheit mit dem Leben widmet.

Dieses Buch wurde geschrieben, weil wir solche Ängste lindern wollen.

Um das zu tun, muss ich Ihnen von einer seltsamen Entdeckung berichten, die Bonney und mir irgendwann im Verlauf unserer beruflichen Praxis dämmerte. Von privilegierten Erbinnen und Filmstars bis hin zu verlorenen Seelen, die gerade ihren zweiten Aufenthalt in der geschlossenen Psychiatrie oder ihre dritte Rehabilitation hinter sich brachten, haben wir immer wieder dieselbe Geschichte gehört: die Geschichte der Angst, die in ihnen aufstieg, wenn ihnen vollständig klar wurde – sei es durch eine große Enttäuschung, eine Trennung, Krankheit, Tod oder einfach im Rahmen ihrer eigenen spirituellen Suche –, dass unser Leben unvorhersehbar und zerbrechlich ist und dass Verluste garantiert sind. Katholische Priester und Nonnen, jüdische Rabbis, protestantische Pfarrer und muslimische Imams haben uns konsultiert, weil sie Hilfe im Umgang mit ihren eigenen Ängsten brauchten und um selbst wieder Kraft zu sammeln für ihre Aufgabe, anderen zu helfen – um die nächsten Eltern zu trösten, deren Kind behindert geboren wurde, oder die nächste Familie, die einen geliebten Angehörigen bei einem sinnlosen Unfall verloren hatte.

Wir haben die Ängste dieser Menschen mit konzentrierter Aufmerksamkeit untersucht und Folgendes festgestellt: Wenn Sie Ihrer Angst bis zu den tiefsten Wurzeln folgen, kommen Sie auf der anderen Seite immer in einem Feld der Liebe heraus. Kurz gesagt: Wir haben entdeckt, dass die Liebe zum Leben der Ursprung der Angst ist. Dieses Buch ist eine spirituelle Reise, die Ihnen helfen soll, diesen Zusammenhang für sich selbst zu entdecken und zu erfahren, wie wohltuend er sich in Ihrem Leben auswirkt – um der Angst, so wie Sie sie kennen, ein Ende zu machen.

Wir werden nicht versuchen, Ihnen einzureden, dass Ihre Ängste irrational oder unbegründet sind oder dass sie unterdrückt oder geleugnet werden sollten. Im Gegenteil: Ihre Angst ist nicht irrational – sie ist *real*. Auf dem »realistischen« spirituellen Weg, den Sie in diesem Buch kennenlernen werden, wird Angst als eine Tatsache behandelt, die man wertschätzen, verstehen und verwandeln kann. Bis Sie wissen, auf welche Weise Sie Ihre Angst transformieren können, wird sie Ihre Zuversicht untergraben und Ihre Lebenserfahrung bei jedem Richtungswechsel schmälern, indem sie dafür sorgt, dass begleitende Gefühle wie Ärger oder Zorn Ihr Denken und Verspannungen oder Verkrampfungen Ihren Körper beeinträchtigen. Sobald Sie wissen, wie Sie Ihre Angst verwandeln können, werden Sie sich frei fühlen, Ihr Potenzial für Freude, Einssein und Liebe vollständig zu verwirklichen – die angeborenen spirituellen Eigenschaften, die Sie mitgebracht haben, als Sie in diese Welt kamen, und die zurzeit noch in Ihnen schlummern.

Der realistische Weg

*Ich glaube, wir müssen, alle gemeinsam,
zu einer neuen Spiritualität finden.*

Der Dalai Lama

Die ersten Schritte unserer Reise bestehen darin, dass wir lernen, die Menschen in unserer Umgebung auf eine neue Weise zu sehen: Ausnahmslos jeder, der Ihnen begegnet, ist verwundbar.

Mit dem Wort »verwundbar« bezeichnet man ganz buchstäblich etwas oder jemanden, das oder der »anfällig für Verwundungen« ist. Verwundbarkeit zeigt sich als ein Gefühl, ja – ein Gefühl der Beunruhigung und Unsicherheit, das dadurch entsteht, dass wir einem Risiko ausgesetzt und anfällig für Verwundungen sind, aber sie ist mehr als nur ein Gefühl. Sie ist zugleich ein Zustand, in dem wir alle leben; sie ist tatsächlich unsere menschliche Grundsituation. Egal wie sehr wir das zu leugnen versuchen, tief in unserem Inneren wissen wir, dass das Leben nicht vorhersagbar ist und wir in jedem Augenblick Veränderung und Verlust riskieren. Und egal wie robust jemand äußerlich wirken mag, im Inneren ist er genauso verwundbar wie Sie selbst; sogar der stärkste Mann der Welt lebt in einem Zustand äußerster Zerbrechlichkeit. Keine Religion bewahrt uns davor, und weder Geld noch Status können diese Grundtatsache des Lebens ändern. Unsere Verwundbarkeit ist in der Vergänglichkeit des Lebens begründet, der wir alle unterworfen sind.

Diese Sichtweise ist als solche nicht neu. Buddhisten bezeichnen die gerade beschriebene Wahrheit als »Wahrheit der Unbeständigkeit«. Philosophen im Osten wie im Westen kennen sie als »menschliche Grundverfassung«. Auch die moderne Psychologie hat sie erfasst und beschreibt sie als den Kampf-oder-Flucht-Instinkt, der in jedem von uns auftritt, wenn die Urangst, mit der wir leben, ausgelöst wird.

Anhand konkreter, persönlicher Beispiele werden wir Ihnen die drei klassischen Verhaltensweisen zeigen, für die sich Menschen entscheiden, um mit ihrer Verwundbarkeit zurechtzukommen. Manche lassen sich auf den Materialismus ein, andere setzen ihre Hoffnungen auf die

Religion, und wieder andere ziehen sich vom Leben zurück und flüchten in einen distanzierten Skeptizismus. Wenn Sie die Geschichten lesen, werden Sie erkennen, dass jede dieser Verhaltensweisen ein Versuch ist, sich von der Angst abzuwenden – aber wir haben entdeckt, dass ein Prozess von fundamentaler emotionaler und spiritueller Bedeutung in Gang kommt, wenn wir eine Kehrtwendung vollziehen und ihr ins Gesicht sehen.

Im zweiten Teil der Reise geht es darum einzuüben, wie wir uns der Angst *in geschickter Weise* zuwenden. Da Ihre Verwundbarkeit nicht verschwinden wird, ist es am klügsten, wenn Sie lernen, damit zu leben, und wir zeigen Ihnen, wie man das macht.

Wir werden Ihnen die Hintergründe der vorgeschlagenen Übungen erläutern und Ihnen erklären, was nach unserer Erfahrung wirkt und was nicht. Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie die *bewusste Wahrnehmung der Verwundbarkeit* üben können, während Sie mit anderen Menschen zusammen sind, sich draußen in der Natur aufhalten oder einfach nur Ihren Gedanken nachhängen. Wir vermitteln Ihnen die Grundlage für eine Praxis, die sofort und dauerhaft wirkt und die Sie jederzeit überall anwenden können.

Während Sie mit Ihrer Praxis beginnen, stellt sich der dritte Abschnitt der Reise ganz von selbst ein. Man könnte sagen, er kommt zu *Ihnen*, statt umgekehrt. Je mehr Sie Ihre Verwundbarkeit akzeptieren und sich Ihrer Angst mit freundlicher Fürsorge zuwenden, desto mehr werden Sie sich mit jedem anderen lebenden Wesen verbunden fühlen – und desto mehr werden Sie Ihre tiefe, angeborene Liebe zu allen lebenden Wesen und damit auch zu sich selbst spüren.

Diese verbindende Liebe, dieses allumfassende und erhebende Gefühl des Einsseins, ist Ihr angeborenes spirituelles Potenzial. Es kommt an die Oberfläche, weil es immer da war, in den Tiefen Ihres Seins, zurückgehalten einzig durch die Angst. Wir werden Ihnen zeigen, wie es im Leben der Leute, mit denen wir gearbeitet haben, an die Oberfläche gekommen ist und wie es deren Leben verändert hat. Wir werden Ihnen helfen zu erkennen, dass diese Entwicklung auch bei Ihnen eintreten kann und dass der Titel dieses Buches zu dem Weg werden kann, auf dem Sie durch die Welt gehen.

Teil I

Die Angst verstehen



Richard Schaub, Bonney Gulino Schaub

Das Ende der Angst

Emotionalen Schmerz verstehen, verwandeln und heilen - ein spiritueller Weg aus der Angstfalle

eBook

ISBN: 978-3-641-03644-7

Kailash

Erscheinungstermin: November 2009

»Ein Meisterwerk!« Larry Dossey

Warum liegen wir nachts um 3 Uhr hellwach im Bett, um uns in allen Details Worst-Case-Szenarios vorzustellen, oder reagieren auf kleine Missgeschicke, als wäre unser Überleben gefährdet? Die Psychotherapeuten Richard und Bonney Gulino Schaub zeigen, dass die tiefste Ursache unserer Angst letztlich die Angst vor dem Tod ist – oder umgekehrt: die Liebe zum Leben. Wir sind so anfällig für Furcht, weil wir wissen, dass das Leben unvorhersehbar ist und wir in jedem Moment verletzlich sind. Unsere Art, auf die Angst zu reagieren, bestimmt unser Schicksal: Sie muss kein Gefängnis bedeuten, sondern kann uns unsere kostbarsten Potenziale erschließen. Dieses Buch lehrt eine Methode, uns unserer Verletzlichkeit zuzuwenden, sie zu erforschen und aufrichtig anzunehmen. Wenn wir aufhören, vor der Angst zu fliehen oder sie zu bekämpfen, und stattdessen beginnen, sie mitfühlend zu akzeptieren, werden wir frei, all unsere Möglichkeiten zu leben.

- Einfühlsames Buch über einen reiferen Umgang mit der Angst
- Therapeutisch fundiert, inspirierend geschrieben, hoher Anwendungswert
- Angst ist nicht nur in wirtschaftlichen Krisenzeiten ein brisantes Thema – die Zahl der Angststörungen nimmt von Jahr zu Jahr zu