

Heinz Kappes

AA- und EA-Texte

Gesamtausgabe

Seite 80 bis Seite 84

Angst und ihre Überwindung

Kassettenbrief für Helga Tonkassette ca. 30 Minuten, Archiv EA004

Am Abend kurz vor ihrer Rückfahrt nach Stuttgart, sagt mir Else, dass eine Helga zu ihr komme, die schon in der Gruppe gewesen sei und dort von ihrer großen Angst gesprochen habe. Über diese Frage der Angst möchte ich etwas sagen.

Wenn wir unser ganzes Leben annehmen so wie es ist, dann müssen wir zunächst einmal bedenken, was der Lebensablauf ist. Der Lebensablauf besteht aus einer ganzen Reihe von Inkarnationen von dem Augenblick an, da wir aus der Tierhaftigkeit in das Menschsein übergegangen sind auf einem Rückweg unserer Seele, unseres Selbstes zu ihrem Ursprung der Vollkommenheit, durch immer neue Stadien zwischen Erzeugung, Geburt und Tod und Aufarbeitung des vergangenen Lebens - also aus einer Kette von Reinkarnationen. Und am Ende einer Reinkarnation nehmen wir die Essenz des abgelaufenen Lebens und die Summe der abgelaufenen Leben bisher, das sogenannte Karma, in den Frieden unseres absoluten göttlichen Selbstes, von dem der Meister Eckehart sagt: „Es ist ein Funke im Göttlichen Licht“ - bis dann eine Zeit gekommen ist, in der unser absolutes Selbst uns in einen Mutterschoß zur Empfängnis schickt, damit wir einen neuen Lebensablauf beginnen. Und wir sehen aus dieser Tatsache, die eine Überzeugung durch die Jahrhunderttausende der Menschheit ist und die heute wieder neu aufwacht, wir sehen aus dieser Tatsache, dass das Leben eine unendliche Einheit ist; dass wir also den Tod nicht zu fürchten brauchen, denn der Tod ist nur ein Ablegen des Körpers, wie die Bhagavadgita sagt und der Körper ist wie (so heißt es dort) ein zerschlissenes Kleid und die ewige Seele mit ihrem Mittelpunkt des göttlichen Selbstes zieht sich zurück - eben in dem großen Zyklus ihres eigenen Weges auf dem sie am Ende vollkommen ist wie der Vater im Himmel, das heißt so vollkommen, wie sie ursprünglich gedacht ist.

Und nun steht hier die erste Frage: „Warum soll ich mich denn fürchten, wenn ich mich nicht mehr vor dem Tod fürchte“? Wenn ich den Tod so annehmen kann wie in einer Todesanzeige, die ich gestern bekommen habe, es von der Witwe des verstorbenen Jean Gebser heißt: In der Nacht vom Sonntag auf Montag, dem 20. Juni 77 lächelnd hinübergegangen ist Jean Gebser. Zitat: „Denn das Herz ist schon mitgenommen in die durchsichtige Klarheit des Ganzen“. Und immer wieder höre ich von Menschen, die einen vollkommenen Grad in der Entwicklung ihrer Seele erlangt haben, soweit die jetzige Vollkommenheit, die relative Vollkommenheit, die Seele entfaltet hat, dass sie mit Bewusstsein den Übergang in die andere Seite des Lebens gemacht haben.

Wenn also nun der Tod keine Angst mehr hervorruft und wie könnte er das, wenn wir so klar sind in dieser Wahrheit unseres eigenen Daseins, dann können die Ängste aufsteigen aus unserem Schicksal und der Angst vor drohendem Schicksal - zum

Schicksal können Krankheiten gehören, zum Schicksal kann Einsamkeit gehören, etwa nach einer missglückten Ehe, zum Schicksal gehört das Gefühl der Unzulänglichkeit etwa dem Beruf gegenüber oder andere derartige Dinge.

Nun kommt aber ein zweiter Schritt unserer Erkenntnis, der uns helfen soll die Angst zu überwinden. Er liegt in unseren A-Programmen. Unser EA-Programm kommt ja bekanntlich aus dem Programm der Anonymen Alkoholiker und Bill und Bob, die Begründer, haben das so formuliert: „Wir haben erkannt, dass wir aus eigener Kraft mit unserer Sucht nicht fertigwerden konnten.“ Und dort kommt im Zweiten und dritten Schritt der Übergang zu der Abhängigkeit, nämlich dem Kapitulieren oder englisch: surrender, der absoluten Hingabe an eine in mir selber wirksame Höhere Macht, die mir hilft, die Sucht zu überwinden, oder in diesem Fall alle Ängste zu überwinden. Dahinter steckt also die Erfahrung, die Helga ja ganz gewiss genügend gemacht hat, dass sie mit ihrem eigenen Willen aber auch mit irgendwelchen Psychopharmaka oder mit Analyse diese Angst nicht überwinden konnte.

Nun kommt aber hier die zweite Erkenntnis dazu: solche Krisen des Lebens sind heilsame Übergänge zu einem höheren Leben, in diesem Fall ohne Angst, beim Alkoholiker ohne die Sucht und so, bei all den vielen Möglichkeiten, auf die das A-Programm angewandt wird. Heilsam deswegen, weil der Leidende nun den Weg gefunden hat zur Erfahrung, ich unterstreiche zur Erfahrung einer Höheren Macht, die in ihm selber ist. Jemand, der in tiefer Angst war und darunter litt, hörte in sich eine Stimme, wie eine Stimme, die ihm sagte: „Ich bin bei Dir, fürchte Dich nicht.“ Und sie hörte das, nachdem sie gerade vom Krankenhaus zurückgekommen war, wohin sie in die Intensivstation nach einem beinahe geglückten Selbstmordversuch durch Erhängen gekommen war. „Ich bin bei Dir, fürchte Dich nicht.“

Wenn also unser gewöhnliches „ich“ Schiffbruch erlitten hat, weil dieses gewöhnliche „ich“ unzulänglich ist, mit unseren Lebensproblemen fertigzuwerden, und wenn dieser Schiffbruch total ist, dass ich keine Krücken mehr nehmen will, um dieses „ich“ zu stützen, dann tritt mein eigentliches „Ich Bin“ hervor. Wir nennen das das Selbst, weil es desselben Wesens ist mit dem absoluten Selbst, das den Kosmos geschaffen hat und lenkt und auch unser Leben bestimmt. Und dieses absolute Selbst hat sich der Menschheit in allen Ur-Offenbarungen kundgetan mit dem Namen: „ICH BIN“ dein „ich bin“ am brennenden Busch dem Moses; und solche Offenbarungen im ägyptischen und im indischen Raum. Das „ICH BIN“ des Kosmos steht in der direkten Verbindung zu dem „ich bin“ des Menschen und dieses Band der Verbindung heißt Liebe.

Es ist die göttliche Liebe, die dem menschlichen „ich bin“ entgegenkommt in dem sie ihm nahe ist und von diesem „Nahe-sein“ kommt das Wort „Gnade“. Und es ist die menschliche Liebe, die sich diesem großen „ICH BIN“ anvertraut, angelobt und daher kommt das Wort Glaube. Glaube hat nichts zu tun mit irgendwelchem Denken, mit irgendwelchem Für-wahrhalten, mit irgendwelchem Inhalt, sondern Glaube ist die ganz konzentrierte und aus der letzten Verzweiflung geborene absolute Hingabe: von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von ganzem Gemüte und aus allen Kräften an IHN unseren Schöpfer. Und dann kann, da diese Hingabe Glaube und Liebe ist, auch der Name Vater symbolisch genannt werden. Und wenn das so ist, diese absolute

Hingabe, dann hat die Angst einen positiven Sinn gehabt.

Der Sinn dieses Leidens lag in der Chance, sagte Dr. Lechler auf dem evangelischen Kirchentag: „Das Leiden ist die große Chance zu einem neuen Leben“. Da bedeutet also diese Hingabe der Angst das tiefste Vertrauen, dass ER nun dein Leben lenkt. Das Vertrauen muss bis in letzten Tiefen deiner Natur gehen. Die letzten Tiefen liegen im Unbewussten und Unterbewussten, die liegen in den Sphären des Unterleibs - und in den Sphären des Stoffwechsels, der Emotionen, des Mentalen, des Denkens, der Vernunft mit ihrem ewigen Zweifel - in diesem ganzen Bereich liegt die Angst. Und in diesen ganzen Bereich dringt ein die Kraft der Höheren Macht, von der wir in unserem Programm sprechen. Aber die Voraussetzung ist, dass Du gesund werden willst, dass Du Deine Ängste absolut loswerden willst und sie nicht festhältst. Ich kenne Menschen, die leben seit Jahren - seit Jahren kenne ich sie mit dieser Angst, mit dieser Angst in einer Eisenbahn oder in einem Bus zu fahren und wenn sie sich ein Auto verschafft hat, damit sie selbst fährt, dann sieht sie die Menschen als feindlich, sieht Gestalten, wird die Angst nicht los, und wenn sie in einem Beruf ist, hat sie den Beruf verloren wegen dieser Angst - aber - sie will die Angst nicht hergeben.

Die Angst wird zu einer Grundhaltung der Neurose, in der sie sich zwar nicht wohlfühlt, aber die sie festhält; mit der sie sich wie masochistisch plagt, aber auch die Menschen plagt: das zu ihrer geschiedenen Ehe führte, das zum Zusammenbruch der neuen Freundschaften führte und das eine Last für ihre Tochter ist, weil sie diese Angst festhalten will, statt sie, dieses eigene Wesen völlig herzugeben in die Hand dessen, der sagt: „Ich bin bei Dir, fürchte Dich doch nicht, ich bin immer bei Dir“ und wenn da etwas aufsteigt von diesen Ängsten und wenn Du sie wirklich los sein willst, und das muss immer betont werden, mit allem Einsatz aller Deiner Kräfte deine Angst los sein willst, dann kannst Du sie hingeben.

Dann kannst Du sagen wie der Jakob, der auf der Rückkehr von seinem Exil an der Furt am Jordan mit einer dunklen Macht, eben mit der Angst rang, mit der Angst heimzukommen, mit der Angst vor dem, was nun werden wird, zu dieser Macht sagte: „Ich lasse Dich nicht, eh Du mir Deinen Segen gibst“; denn die Angst, die niedergerungen wird, auf diese Weise hergegeben wird, diese Angst enthält den Segen der Befreiung und eines neuen Lebens - einer neuen Zuversicht, ja auch einer neuen Lebensfreude. Aber ich wiederhole noch einmal, es muss der absolute Wille da sein, diese Angst hinzugeben in die Hand dessen, der die Macht ist, die Dein Leben eigentlich regiert und die sich nun, diese Macht, immer mehr in Dir offenbart, je mehr du die Übungen täglich machst, die man in unserem Programm „Meditation oder Gebet“ nennt. Das ist nicht ein Akt mit Worten, sondern ist ein Akt der konzentrierten Seelenkraft, die sich hingibt und öffnet. Das ist so etwas wie das Material, aus dem eine Kerze besteht. Aber wenn durch dieses Material nicht der Docht gezogen ist und bereit ist, dann kann er ja nicht angezündet werden, dann kann das Material, aus dem die Kerze besteht, nicht umgewandelt werden. Also alle die Ängste und alle die Verklebungen, Verkrampfungen und all die Vergangenheit nicht umgewandelt werden in Liebe, Licht, Freude, Kraft, Leben.

Nun soll man sich in diesem Akt der absoluten Hingabe, wenn man wirklich frei

werden will, auch von der ganzen Vergangenheit lösen. Man soll nicht fragen, woher kommt das, man soll nicht den vergeblichen Weg der Analyse gehen, die nachforscht: Was ist mit den Eltern gewesen, was ist mit Verhältnissen gewesen, woher kam das, und was für ein Erlebnis hast Du gehabt, das vielleicht eine solche Angst in dir begründet hat, das alles hilft im Augenblick nicht. Das mag nachträglich, wenn Du die Angst überwunden hast und frei bist, im Rückblick erleuchtend sein, diesen Spuren nachzugehen, aber jetzt, solange du in der Angst steckst, hilft dir absolut nicht, wenn der Therapeut dir deine Ängste analysiert und auf den Tisch legt. Dann erlebst du das gleiche, was mir ein C.G. Jung-Schüler einst in Jerusalem gesagt hat: „Wenn wir Therapeuten den Patienten die Ursachen seiner Erkrankung auf den Tisch legen und meinen, er sei dann geheilt, nämlich durch die Erkenntnis der Ursachen, dann täuschen wir uns.“

Er wird nur geheilt durch die große Kraft des Glaubens, d.h. der vollkommenen Hingabe seines alten Menschen an diese in ihm wirksame große Kraft, die göttliche Kraft, von der es in unseren Programmen heißt: „Gott, wie wir ihn verstehen“. Einmal auch in der zweiten Tradition „ein liebender Gott“. Und nun soll man auch, wenn die Ängste aufsteigen, sie gar nicht mehr negativ nehmen, sie sind die Überbleibsel des vergangenen Lebens - aber jetzt hat mit diesem Akt des Glaubens das neue Leben angefangen; es ist ja der Transformationsprozess in Gang gekommen, in dem Du aus der alten Person, die nun ja deutlich gesagt, zum Tod verurteilt worden ist von Dir selber, Du willst sie nicht mehr haben und hast sie abgelegt und ausgezogen, aus der kommt die neue - und es gibt keine neue Geburt ohne ein Sterben des alten Menschen.

Dieses „Stirb und Werde“, von dem Goethe spricht, - das ist in all unseren Heiligen Schriften, ob das die Bhagavadgita oder das Neue Testament ist - ist mit dem Sterben des alten Menschen, mit der zweiten Geburt oder Wiedergeburt oder Neugeburt des neuen Menschen, bezeichnet. Und das ist ein Lebensvorgang, der doch darin besteht, dass Du nun in Deinem jetzigen Lebensablauf privilegiert bist, ein neuer Mensch zu werden, nicht erst diesen Körper hergeben musst im freiwilligen Sterben, was man da Suizid nennt, das Leben wegwerfen oder im Sterben, indem du Dich langsam zu Tode plagst, in dem langsamen Selbstmord Deiner Ängste. Dass du also jetzt den neuen Menschen anfangen kannst, in einem Akt der Zeugung des Göttlichen Geistes in deinem Innern, deiner Seele, mit Mut und Liebe und Glaubenskraft und Freude. Nun, das muss man täglich üben. Darum steht in unserm Programm: wir müssen durch Gebet und Meditation im zweiten und dritten Schritt, und dann wieder im sechsten, siebten und den anderen Schritten, immer wieder diese Verbindung herstellen, und müssen dann, wie das im vierten Schritt heißt, Inventur machen: Da habe ich mich wieder ertappt bei einer Angst oder Scheu oder Beklemmung oder etwa, falls Du im Schuldienst bist, vor der Klasse einer dieser Ängste, dieser Beklemmungen vor der oft großen Grausamkeit und Schwierigkeit meiner Schüler - und, und, und ...

_ Aber dann verstehst Du, dass solche Beklemmungen keine Ängste mehr sind, sondern, dass sie Stauungen sind, die Kräfte stauen. Und dass in der richtigen Verwendung einer Stauung, wie bei einem Wasserwerk, wie bei einem Strom, der gestaut wird, oder einem See, nun wenn die Turbine, d.h. das Bewusstsein,

hereingesetzt wird, die Stauung umgewandelt wird in Nutzenergie, statt dass der Wirbel immer weiter wirkt, bis er den Damm durchbricht und die Katastrophe herbeiführt. Also diese Umwandlung in die Nutzenergie ist diese Wirkung des Glaubens in einer solchen Stauung der Angst. Und so ist das, dass Du allmählich die große Angst auflösen kannst in eine ganze Reihe von kleinen Ängsten oder kleinen Stauungen, kleinen Beklemmungen, und auf diese Weise immer mehr wächst, in deiner Freiheit von diesen Ängsten.

Aber warum sollst Du das? Du sollst das nicht um Deiner selbst willen, es wäre schon natürlich genug, wenn du das für Dich selber erleben würdest - aber du sollst es ja erleben in einer Gruppe, du sollst es erleben innerhalb des Programms unsrer EA. Und darum sollst du am Elften Schritt unseres Programms dazu kommen, dass Du fragst: „Was will denn die Höhere Macht mit mir in meinem Leben anfangen, dass sie mir dieses Schicksal mit diesen Ängsten und Beklemmungen gegeben hat. Und dann wirst Du erfahren, das hast Du deswegen bekommen, weil Du auf diese Weise ein Helfer für andere sein sollst, die auch in Ängsten stecken.

Dann wirst du sehen, du wirst ein Kanal, ein Durchgang der göttlichen Liebe, der göttlichen Kraft, des göttlichen Lebens - in dem Maße, wie du das, was durch dich hindurchgeht, nicht ich-haft, egoistisch festhältst, sondern weitergibst, dann wird auch Dein Dasein in einer Gruppe - und Du kannst ja in Tübingen auch Gruppen begründen, dann wird dein Dasein nicht sein, ihnen zu sagen: Ach, ich habe wieder so viel Angst, und wie alle diese Klagetöne, die ich so gut aus EA-Sitzungen kenne, wie alle diese Klagetöne anderer wieder herunterreißen und negativ wirken, sondern Du wirst schweigen und wirst dann sagen: Ich habe meine Angst überwunden und wirst das Programm erklären, das Dir zur Hilfe geworden ist.

Und erst dann hast Du in dem letzten Schritt, im zwölften Schritt, die Möglichkeit, anderen zu helfen, denn dort heißt es: Nachdem wir ein „spiritual awakening“, ein spirituelles Erwachen, erfahren haben, d.h. erfahren haben, wie der göttliche Geist uns in unserem Innersten aufgeweckt hat, und in unserem Innersten Kräfte hervorgerufen hat von Liebe und Mut und Freude und Leben und Kraft - alle diese Kräfte - bis wir dann dazu kommen, anderen diese Kräfte mitzuteilen, mit - zu - teilen, indem wir ihnen davon erzählen, vielleicht nur dem einen oder anderen im persönlichen Gespräch zunächst, wenn man sich noch scheut vor der Gruppe von solchen Erfahrungen zu reden. Aber das wäre im Fünften Schritt, darüber hinaus auch in den Zeugnissen, die Du dann in der Gruppe ablegen kannst, vor allen Dingen weil Du Deine Angst dazu bekommen hast, auf die EA hingewiesen worden bist und so eine EA selber zu begründen als eine, die durch ihre Angst hindurch zu einem neuen Leben gekommen ist.

Nun, ich schließe ab, weil ja die Else jetzt nach Stuttgart zurückfahren muss, und weil es sieben Uhr abends ist. Und ich sende Dir mit diesem Tonband, das sie dir als Gabe von mir bringen soll, sende ich Dir meine besten Wünsche für Deine Zukunft, liebe Helga.

