

Ruediger Dahlke

ANGST
FRISST
SEELE

LESEPROBE

Wie wir uns von (ir)realen
und geschürten Ängsten befreien

SCORPIO

Ruediger Dahlke

ANGST
FRISST
SEELE

Wie wir uns von (ir)realen
und geschürten Ängsten befreien

SCORPIO

WICHTIGER HINWEIS: Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autor und Verlag erarbeitet und geprüft. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschaden ist ausgeschlossen.



© 2022 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München
Diese Ausgabe basiert zum Teil auf dem Buch *Angstfrei leben* von Ruediger Dahlke, das 2014 bei Arkana erschien, und wurde vom Autor komplett überarbeitet und erweitert.
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich
Lektorat: Silwen Randebrock, Berlin
Layout und Satz: Margarita Maiseyeva
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-95803-533-1
Alle Rechte vorbehalten
www.scorpio-verlag.de

– aus dunkler Enge in lichte Freiheit

INHALT

VORWORT	11
I. BESTANDSAUFNAHME	14
Die Weite der Seele und die Enge der Angst	14
Ausflug ins Mythen-Forum	19
Im Reich der Phobien	21
Der Rahmen des Lebens: Geburts- und Todesangst	24
Das Drama der Geburt	28
II. DIE ANGST DER MODERNE	29
Pandemie der Ängste	29
Beispiele der Hoffnung und Angstfreiheit	31
Die Macht der Angstmache(r)	34
Varianten der Angstfreiheit	37
Von der Corona-Angst lernen	40
Angstpolitik für die ganze Welt?	42
Wem bringt Angst was?	43
Vielfältige Ängste aus derselben Quelle	45
Die Mutter aller Ängste: Todesangst	51
III. GUTE SEITEN SCHWIERIGER ZEITEN	53
Angst als Chance	60
Die Herausforderungen der Moderne	63
Regeln der Angst	65
Der (Alb-)Traum der totalen Kontrolle	68

IV. ZEITENWENDE	72
Die Angst auf unserer Seite	72
Das Hirn an unserer Seite	72
Wer oder was macht uns Angst? Und was nimmt sie uns wieder?	75
Unsicherheit als eigentliche Angstquelle	76
Starker Mann, der alles kann	78
Die Instrumentalisierung der Angst	80

V. WISSENSCHAFTLICH BELEGTE UND PSYCHOLOGISCH ERPROBTE MITTEL	82
Angstreflexe	82
Erstarrung und Flucht	83
Draufgängertum und Angriff – Angriff als beste Verteidigung	84
Angstmuster und Neurosen	86
Wirksame <i>Mittel</i> und Maßnahmen	89
1. Zutrauen zu (s)einer Gruppe gewinnen	89
2. Vertrauen in eigene Fähigkeiten entwickeln	92
3. Alles wird gut – das stärkste Antidot gegen Angst	95
4. Urvertrauen gewinnen	96
5. Konzentration auf das Wesentliche, den Augenblick	96

VI. ANGST NOCH TIEFER VERSTEHEN	97
Angstdiagnose im Körper	97
Physiologische Angstsignale	98
Alb- und Angstträume als Signal der Seele	104
Die Lebens-Schule	105
Systematik der Angstformen	106
Die Übermacht des Schicksals	106
Yin und Yang	107
Die vier Grundformen der Angst nach Fritz Riemann	108
Die vier Elemente und ihre jeweiligen Lebensprinzipien	110

VII. SPEZIELLE ANGSTSZENARIEN UND IHRE DEUTUNG	115
Panik(attacken).....	115
Angst vor Tieren.....	120
Schlangenangst.....	121
Spinnenangst.....	124
Angst vor Ratten.....	127
Angst vor Mäusen.....	129
Angst vor Hunden und (Seelen-)Wölfen.....	130
Angst vor Katzen.....	132
Angst vor Natur(-Gewalten).....	134
Blitz und Donner.....	134
Angst vor Sturm.....	135
Angst vor Erdbeben, Vulkanausbrüchen, Tsunamis.....	136
Angst vor tiefen Wassern.....	137
Höhenangst.....	139
Flugangst.....	140
Angst vor Nacht und Dunkelheit.....	141
Angst vor Schlaflosigkeit in der Nacht.....	143
Soziale Ängste.....	145
Zukunfts- und Existenzängste.....	145
Angst vor dem Verlust naher Menschen.....	147
Angst vor Einsamkeit – keine(n) Partner(in) zu finden.....	148
Angst, nicht geliebt zu werden.....	150
Versagensängste.....	150
Spezifisch weibliche Ängste?.....	160
Lampenfieber und die Angst vor Prüfungen.....	166
Ängste der Moderne.....	168
Ängste bei Kindern.....	174
Medizin, die Angst macht.....	181
Angst vor Krankheit (Hypochondrie).....	183
Angst vor den tödlichsten Krankheitsbildern.....	184
Herzangst.....	184
Angina Pectoris – Enge und Angst in der Brust.....	185

Krebsangst	187
Angst vor Alzheimer und dem Altwerden	188
Schwerste Angst – Colitis ulcerosa	189
Angst vor Schmerzen	190
Allergien und die Angst dahinter	191
Angst vor Verdauungsstörungen in der Fremde	193
Angststörung Stottern	196
Angst und Tetanie	198
Die Angst vor Enge und Weite	198
Angst und Schuld(gefühle)	201
Spirituelle Krisen und Angst vor dem Numinosen	202
VIII. WEGE AUS DER ANGST	204
Ordnung als Stabilisator und Schutz vor Angst	204
Wer die Spielregeln kennt, braucht weniger Angst	206
Sich mit der Sterblichkeit aussöhnen	206
Der Angst bewusst begegnen	210
Das Angstlösungsritual	213
Körperliche Angst und ihre Vermeidung	220
Peace Food – die leichte Lösung – auf Ernährungsebene	224
IX. ZU GUTER LETZT	227
Angst und ihre Lösung in Filmen	227
Medikamentöse Angstbehandlung	228
Ausblick	229
Angstlösende Auswege	230
ANHANG	231
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke (Kurzversion)	231
Neuerscheinungen	231
Grundlagenwerke	231
Krankheitsdeutung und Heilung	231
Gesundheit und Ernährung	232

Filmtherapie	232
Fasten	232
Krisenbewältigung	233
Meditation und Mandala	233
Roman	233
Adressen	233
Auf einen Blick: Alle in diesem Buch erwähnten Bücher von Ruediger Dahlke	234
Im Buch erwähnte Literatur zum Weiterlesen	235
Im Buch erwähnte Filme	237
Über den Autor	239

VORWORT

Angst ist ein Grundthema im menschlichen Leben – wahrscheinlich von Anfang an. Schon für unsere Vorfahren muss die Natur mit ihren wilden Tieren und verheerenden Katastrophen beängstigend gewesen sein. In Höhlen und Gruppen eng zusammenlebend, waren aber wenigstens andere Menschen wohl noch keine Gefahr. Für so wenige war Platz kein Problem, ohne Waffen, Werkzeuge und die Beherrschung des Feuers aßen sie notgedrungen pflanzlich-vollwertig, also *Peace Food*¹. Ohne künstliches Licht menstruierten und lebten alle Frauen im gleichen Rhythmus, und das aus dieser großen Resonanz folgende Matriarchat scheint überaus friedlich gewesen zu sein. Jedenfalls finden sich bei den Funden aus dieser Frühzeit keine Hinweise auf Verletzungen durch Gewalt, Mord und Totschlag oder gar Kriege. Warum auch, um was und für wen?

Heute sind wir viele und haben – im Patriarchat – Mutter Erde erobert und fast vollständig eingenommen. Wir haben sie dabei aber auch in eine so schwierige Lage gebracht, dass uns hausgemachte und weit schlimmere Katastrophen als früher wie beispielsweise Atomkriege und durch Klimaveränderungen heraufbeschworene Sintfluten drohen. Diese neue Situation ängstigt heute viele.

Vor allem aber kommt hinzu, dass sich Menschen untereinander immer mehr Angst einjagen. Das reicht von Stalking bis zu Amokläufen, Terrorismus und anderen Gewalt- und Verzweiflungstaten, von übler Nachrede und Mobbing bis zur Angst davor, nicht beziehungs-

fähig zu sein, weil die zahlreichen Dating-Portale immer kürzere Partnerschaften ermöglichen. In jüngster Zeit kommen wieder Angstarten wie Inflations- oder Verarmungs-Angst sowie die Angst, im Winter frieren oder gar hungern zu müssen, hinzu. Und natürlich die allseits gegenwärtige Angst vor Krankheiten. Außerdem gibt es auch noch alte Mitbringsel aus unserer Entwicklungsgeschichte wie Spinnen- und Schlangenangst, die mit ihrer Symbolik ängstigen. Dementsprechend vielfältig sind die Angstsymptome von der Angina in Hals und Brust bis zu Stottern und Zittern.

Eigentlich als Helfer angetretene Mediziner nutzen heute Angst, um PatientInnen zu ihrer Art von Vorsorge zu nötigen. Wohl gerade weil diese mit wirklicher Vorbeugung, Prävention und Prophylaxe gar nichts zu tun hat, vermeiden sehr viele Menschen diese Form von beängstigender und zumeist unangenehmer Früherkennung. Auch um Menschen zu Impfungen zu bewegen, wurde vielen Angst eingejagt und nicht wenigen geradezu mit dem Tod gedroht.

In den Pandemie-Jahren stieg die Angst in unserer und den meisten Gesellschaften ins Unermessliche durch beispielloses Angstschüren mit äußerst unwahrscheinlichen und auch niemals eingetretenen Horrorszenarien, die von den Mainstream-Medien willig aufgegriffen flächendeckend verbreitet wurden. So entstand ein nie da gewesenes Angstfeld, das noch nicht einmal offen angesprochen werden durfte, was die Angst noch weiter vertiefte. Wer seinem Herzen nicht Luft machen kann, bei dem staut sich alles – auch Angst.

In einer in Mitteleuropa schon lange nicht mehr da gewesenen Weise breitet sich das Gefühl immer mehr aus und frisst sich bis in den Alltag und die Seelen der Einzelnen. Die gesellschaftlichen Gräben zwischen denen, die diese Angst-Politik akzeptieren, und denjenigen, die sich dagegen verwahren und wehren, spalten Firmenbelegschaften und reichen bis in Familien, sogar Partnerschaften. Tiefe Spaltung und entsprechendes Misstrauen untereinander verstärkt die Angst weiter.

In dieser Zeit, wo nichts so wächst wie Angst, fühlte ich mich ge-

radezu be- und aufgerufen, ihr ein grundsätzliches Buch zu widmen, das die vielen kleinen, mittleren und großen Ängste und ihre Symptome in der von *Krankheit als Symbol*² bewährten Art deutet und auf die eine tiefste Grundangst und das zugrunde liegende Lebensprinzip zurückführt.

Denn nur so eröffnet sich die Chance, Auswege aus der Angst aufzuzeigen und Therapien und Rituale zu entwickeln, um sie zu lösen und uns davon zu erlösen. Das Ziel ist, zu einer offenen weiten, weitgehend angstfreien Gesellschaft zurückzukehren, die die tiefen Spalten und Gräben wieder schließen und Lebensfreude und Entwicklungsbereitschaft nähren und verbreiten kann. Wir waren schon auf gutem Weg und könnten ihn weiter gehen und entwickeln. Wenn wir aus der Enge der Angst in die Weite höheren Bewusstseins wachsen, ist noch viel mehr möglich an Chancen für jede(n) Einzelne(n), unsere Gemeinschaft und sogar die ganze Menschenfamilie. Erst wenn es uns gelingt, in Frieden wieder zu einer menschlichen Gemeinschaft zusammenzuwachsen, eröffnet sich aus dieser der Weg für viele zur Selbstverwirklichung.

Ihr Ruediger Dahlke

Juli 2022

I. BESTANDSAUFNAHME

Die Weite der Seele und die Enge der Angst

Unsere Seele ist weit und unbegrenzt. Wer sie je – etwa in einem luziden Traum – erfuhr, erlebte sich frei von den Beschränkungen von Raum und Zeit, frei zu reisen, wohin auch immer – in Gedankenschnelle. Auch in jeder Richtung auf der Zeitachse nach vorn und hinten, weil die Grenzen der Täuscherin Zeit nicht gelten. Diese Wirklichkeit ist das Eigentliche, Wesentliche, und die Angst ist plötzlich irrelevant und fern. Wann immer wir ins Reich der Seele gelangen, tauchen wir in diese unbegrenzte Freiheit ein, ob in Gipfelerlebnissen auf den Höhen von Bergspitzen oder in den Tiefe der Meditation, ob nach dem Tod im strahlenden Licht am Ende des Tunnels oder im Glück dieser Erde, ob im körperwarmen Thermalwasser, wenn sich die Grenzen zwischen drinnen und draußen auflösen und unsere Wahrnehmung grenzenlos wird – oder in der Überschwemmung mit Lebensenergie Prana beim »verbundenen Atem«, auf dessen Schwingen wir rascher und bequemer in die Nähe der Einheit entschweben oder sogar in sie eintauchen können.

Trotz dieser überwältigenden Erfahrungen des Seins in den unendlichen Weiten der Seelenwelt jenseits der Zeit richten sich die meisten die meiste Zeit in der Welt der Illusionen, der Enge und der Angst, in den Begrenzungen von Raum und Zeit häuslich ein. Selbst jene wenigen, die die Wirklichkeit grenzenloser Weite aus eigenen

Erfahrungen kennen, tappen immer wieder in die Fallen dieser Täuscher.

Angst ist Enge (lateinisch *angustus* = eng) und ein beherrschender Faktor des Unbehagens an der modernen (Leistungs-)Gesellschaft. Im deutschsprachigen Raum, wo ich am meisten Menschen kenne und wir heutzutage relativ angstfrei leben könnten, tun wir es dennoch nicht. In Österreich etwa sollen schon vor Corona-Zeiten zehn Prozent der Bevölkerung wegen Angststörungen in Behandlung gewesen sein und fast 50 Prozent darunter gelitten haben, und jede(r) Österreicher(in) gab an, Angst aus eigener Erfahrung zu kennen. Wie muss das erst in Ländern sein, in denen die Menschen vergleichsweise wenig oder gar nicht abgesichert sind und in berechtigter Existenzangst leben?

In den großen Städten der Industrieländer, den Ballungszentren, ist die Enge des Normallebens längst spürbar – jedenfalls außerhalb der Seelenwelt in der Welt der Illusionen und Grenzen, in der wir es uns so unbequem eingerichtet haben. Die Weite des Landlebens scheinen die Menschen immer mehr zu meiden. Weltweit drängen sie sich stattdessen in Metropolen, wo sich in der Enge mit den Menschen auch die Probleme ballen. Dort gedeiht Angst am besten, und trotzdem wählt die Mehrheit der Menschen diesen Lebensraum – fast, als seien sie süchtig danach.

Das Leben auf dem Land bildet einen konkreten Gegenpol dazu, aber der eigentliche Gegenpol findet sich in der Seelenwelt mit ihren unbegrenzten Weiten. In den Träumen der Nacht könnten wir sie erleben, aber immer mehr moderne Menschen erleben nicht mal mehr ihre Träume bewusst. Jedenfalls erinnern sie sie nicht, wenn sie am Morgen aus den Traumreichen der eigentlichen seelischen Wirklichkeit zurückkehren in die Enge ihrer modernen Arbeitswelt. Warum tun wir uns das an, ließe sich fragen, zumal bei jeder Bedrohung deutlich wird, wie viel leichter es sich auf dem Land überleben ließe? In den Weltkriegen hungerten die Menschen auf dem Land entschieden weniger als in den Städten. Während der Corona-Lockdowns blieb

das Leben auf dem Land vergleichsweise normal und frei. Warum suchen wir die Enge, wenn die Weite unserer Seele so viel besser entspricht? Dieser Frage wollen wir nachgehen.

Interessanterweise verhalten sich Tiere ganz ähnlich, und zwar nicht nur unsere nahen Verwandten, die Menschenaffen. Setzt man etwa Ratten in einem riesigen Terrarium aus, das alles enthält, was Ratten sich so wünschen können, entwickelt sich ein ganz ähnlicher Trend zum Ballungsraum in der Mitte. Selbst wenn die Nahrung dort schon knapp wird und die Männchen bereits ihre eigenen Kinder fressen, hält der Zug zur Mitte an. In der Peripherie mag das Leben noch so rattengerecht und beschaulich sein, sie lockt die Tiere nicht.

Tatsächlich beginnt die Evolutionsgeschichte von uns Menschen in der Höhlengemeinschaft unserer Vorfahren. Die Griechen der Antike erkannten in uns das Zoon politikon, das Gemeinschaftswesen. Heute können wir feststellen: Wir suchen die Gemeinschaft selbst dann, wenn sie uns schon längst nicht mehr guttut. In der modernen Gesellschaft, in der es sowohl konkret als auch im übertragenen Sinn immer enger wird, muss Angst naturgemäß zunehmen. In ihr steigt die Zahl der Menschen, die unter Panikattacken leiden – dieser besonderen modernen Form konzentrierter Angst – seit Jahren kontinuierlich.

Im ähnlichen Ausmaß, wie die Städte dichter bebaut werden und in den Himmel wachsen, verlieren ihre Bewohner zunehmend den Kontakt zu Himmel und Erde und damit zu sich selbst. Weder sind sie noch mit Mutter Erde in Kontakt, noch wagen sie es, sich zum Vater im Himmel zu orientieren. Kaum mehr barfuß auf der Erde unterwegs, haben sie zugleich den Kontakt zum himmlischen Ziel des Lebens verloren.

Wer in Symbolen denkt, könnte meinen, der biblische Turmbau von Babel ist zum (un-)menschlichen Alltag geworden. Die Menschheit baut immer höher, die Türme türmen sich ganz buchstäblich in den Himmel. Zugleich verstellen sie die Aussicht auf diesen und lassen ihn auch im übertragenen Sinn aus dem Blick verschwinden. Was richten wir da an und auf?

Wer die Augen der Seele oder die des Herzens benutzt, die nicht nur sehen, sondern auch noch schauen können, sieht die Ergebnisse allenthalben. Die Strafe für die Anmaßung des Turmbaus zu Babel, dem Symbol der Selbstüberhebung der Menschen über Gott, folgte im Alten Testament auf dem Fuß. Heute erfolgt sie subtiler, wird aber in den Praxen der Mediziner und ihren Krankenhäusern überdeutlich.

Kinder sind besonders von dieser beängstigenden und Stress verursachenden Verdichtung und Beengung der Lebensräume betroffen und wurden längst zu Stiefkindern städtebaulicher (Fehl-)Entwicklungen. Wie wenig unsere Gesellschaft sich für sie interessiert, offenbarten unsere Politiker weltweit während der Pandemie. Sie fanden aber schon lange davor kaum noch Platz zum Toben und Spielen. Doch auch vielen Erwachsenen wird die Enge des Lebens in den Städten zur Qual. Das Eingeschlossen-Sein während der Lockdowns in der Pandemie war da nur ein vorläufiger Höhepunkt.

Das Leben gestaltet sich überall, aber besonders in diesen Ballungszentren, immer schneller, lauter und dichter – zu eng für die Menschen. Sie reagieren mit Angst. Mit immer weniger Zeit, diese dafür aber immer öfter im Stau verbracht, wird die (Lebens-)Zeit knapper und das Leben subjektiv immer noch enger.

Go with the flow, das Motto der Jungen, ist längst zur Karikatur geworden. Der Flow in den Städten, ihren Straßen und Verkehrsadern, ist wie in den Gefäßen ihrer BewohnerInnen längst zum Stau geworden. Die Worte des Vorsokratikers Heraklit *panta rhei* – alles fließt – klingen wie Hohn und ein Abgesang aufs moderne Leben. Die sich daraus ergebenden medizinischen Symptome sind inzwischen Legion. Aber je mehr Symptome, desto mehr Pharmaka, der Rubel rollt nicht nur, er rast.

Angst ist Enge, als Angina schnürt sie die Hälse zu, als Angina Pectoris auch immer öfter die Brust und darin die Atemwege, aber schon längst auch den Lebenszusammenhang.

Im Sinne der Krankheitsbilder-Deutung meiner Bücher *Krankheit als Weg*³ bzw. *als Symbol*² bietet Angst die Chance, die eigene Enge

zu erkennen und (sich) wieder zu weiten, um sich in neue, bisher verschlossene Bereiche hinein zu entwickeln. Panik ist schrecklich, aber auch eine Chance, der eigenen unbewussten Natur in Gestalt des alten Naturgottes Pan wieder zu begegnen und aus diesem großen Schatten den noch größeren Schatz zu heben. Wird die Konfrontation mit der Angst jedoch weiter gemieden statt gesucht, wächst nicht der Mensch an der Angst, sondern die Angst im Menschen. Die moderne Glücksforschung erkannte – Jahrtausende nach Heraklit – durch Mihaly Csikszentmihalyi den *Flow* als Ausdruck von Glück. Ein Leben im Fluss ist glücklicher als im Stau. Doch dieses vitale Fließen verschwindet klammheimlich aus der modernen Welt.

Wo Wasser, die Basis von Blut, stockt und steht, wird es brackig und verliert seine Lebendigkeit. Sobald Blut in den Gefäßen nicht mehr fließt, sondern sich – bezeichnenderweise in Geldrollenform – staut, wird es lebensgefährlich. Die moderne Medizin muss also den Fluss des Blutes mit Blutverdünnungsmitteln in Gang halten, um Komplikationen wie Thrombosen, Embolien und Schlaganfälle zu vermeiden.

Die Enge der Angst begünstigt Staus, und Staus fördern Angst. Charakteristisch für Stoß- und Stauzeiten ist, dass sie Menschen im Konkreten wie im Übertragenen unter Druck setzen. In modernen Großstädten wie deren Prototyp New York, dem Big Apple, ist fast immer Stoßzeit. 24/7/365 lautet der Rhythmus im modernen Babylon. Immer ist aber gar kein Rhythmus, sondern dessen und unser absehbares Ende.

Wo Enge und Druck zunehmen, kommt Angst automatisch als Dritte im Bunde hinzu. Warum nur tun wir uns das alles an? Denn wir tun das selbst, auch wenn wir lieber so tun, als würde es uns angetan.

Unsere Seele ist ungebundene Weite ohne Beschränkungen durch Raum und Zeit. Die Enge der Angst ist ihr Gegenteil und raubt uns die Erfahrung der Grenzenlosigkeit. Wird die Angst extrem, stellen sich Tiere tot, und auch Menschen kennen, wenn Kampf und Flucht keinen Ausweg mehr versprechen, diesen Totstellreflex. Kriecht die

Beengtheit allmählich und kaum merklich ins Leben, verschwindet mit der Weite auch die Energie, und die Enge der Angst frisst im buchstäblichen Sinn die Seele. Im Tod hat die Enge endgültig gewonnen. Fühlen sich jedoch nicht viele Menschen schon zu Lebzeiten gleichsam leblos oder stellen sich im Extremfall tot?

Jede(r) kann und muss für sich entscheiden: Wollen wir die Weite der Seelenwelt genießen oder die Enge der Angstwelt erleiden. Wollen wir wirklich allen Ernstes der Angst erlauben, unsere Seele zu fressen?

Ausflug ins Mythen-Forum

.....

Forschen wir weiter und gehen zurück zum Anfang, zu den Mythen der Völker und ihrem Bezug zur Angst. Nach dem *dritten der Schicksalsgesetze* liegt alles schon im Anfang, oder wie Hesse sagte: »Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.« Tatsächlich kann uns die Mythologie einiges zu Angststörungen (Phobien) offenbaren. Aphrodite-Venus, die kunstsinnige Göttin der Liebe und des Friedens, und der rüpelhafte Kriegsgott Ares-Mars finden – nach dem *Polaritätsgesetz*, dem wichtigsten der *Schicksalsgesetze* – nicht zufällig Gefallen aneinander, wie ja im Mythos nichts zufällig geschieht. Sie fallen also übereinander her und bekommen vier illegitime Kinder, zwei des Lichts und zwei des Schattens. Eros, dem Liebesgott, und Harmonia, der Göttin der Balance, stehen die beiden dunklen Sprösslinge des Schattens gegenüber: Phobos, der Namensgeber der Phobien, und Deimos, dessen Name die Dämonen – und die Besessenheit durch diese in der Schizophrenie – anklingen lässt.

Erfahrungen der *Schattentherapie* zeigen, wie wir uns vor Phobos und Deimos, den Ängsten und den Dämonen, schützen und sichern können. Je mehr wir uns mit den beiden lichten Kindern des ungleichen Paares und ihren heilsamen Tugenden Liebeskunst und harmonischer Ausgleich der Kräfte einlassen, desto eher verschonen uns die

dunklen und lassen uns buchstäblich in Ruhe. Meine kurze berufliche Zeit in der Psychiatrie war doch lang genug, um zu erkennen, dass die PatientInnen, die sich mit Ängsten und Dämonen herumschlugen, es nie zu einer Kultur der Liebe und Harmonie im Leben geschafft hatten. In den anschließenden Jahrzehnten meiner Zeit als Psychotherapeut und ärztlicher Berater war es andererseits nicht zu übersehen, wie sehr Offenheit und Weite der Liebe der Verslossenheit und Enge der Angst den Garaus machen.

Die beiden lichten Götter Eros und Harmonia bieten Weite, Offenheit und Balance und stehen für Erlösung. Deimos und Phobos, ihre dunklen Gegenpole, repräsentieren Enge, Angst und Bedrohung und schaffen den notwendigen Ausgleich zu den lichten Kräften. Wir haben die Wahl. Tatsächlich haben Menschen, die in ihrem Leben eine richtiggehende Liebeskultur entwickeln und ihr Leben mit der Offenheit und Weite ihrer Liebe in Harmonie bringen, nichts von der Angst zu befürchten. Die Enge der Angst hat in der Weite keine Chance – genauso wenig wie die Dunkelheit gegen Licht – und wird sich einfach auflösen.

Liebende können das mit ihrem eindrucksvollen Mut zu neuen Ufern und Lösungen bestätigen. Von Mars nehmen sie Mut statt Gewalt, von Venus Offenheit statt Eitelkeit. Wer sich die Weite der Liebe gönnt und dem Bedürfnis nach Ausgleich und Balance entspricht, wird sich auch seine dunklen Seiten erschließen und sich ihnen im Sinne einer *Schattenarbeit* bewusst zuwenden und stellen. Diese bietet die wundervolle Möglichkeit, den eigenen Schatz aus dem Schatten zu befreien und zu erlösen. Sich dem Schattenreich mit der Weite und Offenheit der Liebe und dem Bedürfnis nach Ausgleich der Gegensätze zu widmen, ist ein wundervoller Weg der Erlösung. Das *Schattenprinzip* hilft so, Licht ins Dunkel und blockierte Energien ins Fließen zu bringen. Nicht selten führt uns solche *Schattenarbeit* sogar zu unseren Gaben, die in unseren Begabungen schlummern und darauf warten, der Welt geschenkt zu werden. Wo das mit *Hingabe* geschieht, ist alles möglich. Das mag schon verdeutlichen, wie sinn- und

hoffnungsvoll es ist, uns unseren Ängsten und Phobien später konkret zu widmen, um ihnen – indem wir sie deuten – ihre Schätze zu entlocken. Ängste und Engstellen harren der Erweiterung und Erlösung. Damit erlösen wir uns aus der Enge und öffnen uns für die Weiten der Seelen-Wirklichkeit. Die Engpässe des Lebens sind die Orte unseres Wachstums auf dem Weg zu uns selbst.

Dabei ist es notwendig, zu unserem persönlich Anfang zurückzukehren, um herauszufinden, warum wir uns diese moderne Angstwelt aus freien Stücken antun und damit gleichsam bereitwillig, wenn auch unbewusst, auf die freie grenzenlose Seelenwelt verzichten. Insofern werden uns auch Empfängnis und Geburt – ganz zu Beginn – zu beschäftigen haben.

Im Reich der Phobien

So viele Namen von Phobien wie Agora-, Kloastro-, Herz-, Krebs-, Schlangen-, Spinnen-, Nykto-, Erythro-, Xeno-, Nekrophobie und weitere zeigen die fortbestehende Macht dieser alten Gottheit beziehungsweise dieses Prinzips. Was immer wir konkret oder symbolisch aus unserem Leben verbannen, bekommt die Chance, sich zur Phobie zu entwickeln. Das gilt auf allen möglichen Ebenen. Potentaten schickten gerne unliebsame Kritiker in die Verbannung, aber von dort wurden sie dann meist erst recht gefährlich. 1976 hat etwa die alte DDR Wolf Biermann, den Barden und Visionär eines menschlicheren Sozialismus, zwangsausgewiesen, also verbannt. Aber als singender Insider konnte er von draußen aus der freien Hansestadt Hamburg eher noch mehr bewirken und der entgleisten DDR-Sozialismus-Karikatur noch wirksamer den Spiegel vorhalten. »Was verboten ist, das macht uns gerade heiß.« Mit diesem berühmten Ausspruch lieferte er gleich selbst die Erklärung: Diskriminieren und Zensieren, Verbannen und Verbrennen hat, analog zu den Mechanismen der Verdrängung im persönlichen Bereich, genau den gegenteiligen Effekt. Wenig hat der weltweiten Verbreitung der Psychoanalyse so genützt wie das Verbrennen von Freuds Schriften auf den Scheiterhaufen der Nazis.

Scheiterhaufen sind überhaupt ein Symbol des Scheiterns ihrer Anzündler. Was immer verbrannt wurde, erstarkte anschließend.

Den Aufdruck »Made in Germany«, im Ersten Weltkrieg von der englischen Regierung zur Diskriminierung deutscher Waren erzwungen, entwickelten deutsche Ingenieure und Handwerker zu einem weltweiten Markenzeichen für Qualität. Der Schuss ging voll nach hinten los, statt englisches Zeug wollten die meisten lieber deutsche Qualität, nun erst recht »Made in Germany«.

Auch die Verbannung Andersdenkender aus den Mainstream-Medien und deutschen Talkshows zu Pandemiezeiten hat den alternativen Medien enormen Zuspruch gebracht. Die Verbannung von früher anerkannten und geehrte Fachleuten, wie Dr. Wodarg oder Prof. Bhakdi, hat ihnen zu enorm erfolgreichen Bestseller-Büchern und einer Art zweiter Karriere verholfen, und Prof. John Ioannidis von der Stanford University gelangte so erst recht zu Weltruhm. Das Zensierte hatte Hochkonjunktur, die Zensur erreichte das Gegenteil des Beabsichtigten. Sie hat auch mich angestachelt, innerhalb von drei Wochen mein Buch *Schutz vor Infektionen*⁴ zu schreiben, das schon weitere zwei Wochen später herauskam und vielen geholfen hat, ihre Abwehrkräfte auszubauen und sich zu schützen. Auch *Corona als Weckruf*⁵, ein Aufruf aus dem Verständnis des Vorgefallenen, das Leben wieder mit Mut, (Selbst-)Vertrauen und Hoffnung anzugehen, hat das wohl bei vielen bewirkt. Ob *Mind Food*⁶, das ich noch wichtiger als *Peace Food*¹ finde, auch solche Kreise zieht, ist noch offen. Aber ich glaube, wenn wir nicht verstehen, mit welchen Psychotricks und Angsttechniken wir hinters Licht geführt wurden, sinken unsere Chancen, ins Licht zu finden.

Diese drei Bücher gäbe es nicht, wenn ich mich nicht mit allen mir zur Verfügung stehenden und für mich vertretbaren Mitteln gegen den von oben verordneten Maulkorb gewehrt hätte. Ich durfte dadurch die mutigsten Verleger kennen- und schätzen lernen, die organisatorische Wunder vollbrachten, um diese Bücher in Rekordzeit zu realisieren – vorher unvorstellbare Leistungen im Bereich von

Buchveröffentlichungen, und auch die etablierten, ebenfalls zensierenden sozialen Medien haben sich durch ihre Zensur eine Konkurrenz geschaffen, die sonst wohl chancenlos geblieben wäre.

So wie Zensur auf gesellschaftlicher Ebene nicht zum Ziel führt, sondern das Gegenteil bewirkt, gilt das auch im persönlichen Bereich. Was immer ich ignoriere, verdränge, leugne, unter den Teppich kehre oder aus meinem Umfeld verbanne, wird mir von dort erst so richtig zur Aufgabe – allerdings mittels einer wenig erfreulichen Zwangsbelehrung. Wer sein eigenes Fallen stellendes Spinnenwesen leugnet, erntet die entsprechende Phobie. Wer seinen verführerischen Schlangenteil ignoriert, wird Schlangenangst beziehungsweise -phobie ernten usw. Für unter Klaustrophobie Leidende wird das Schicksal, das »geschickte Heil« (lateinisch *salus* = Heil), extra Staus in Tunnels organisieren, den Lift auf halber Strecke blockieren usw. Der an Agoraphobie Leidende wird sich zwangsweise mit der großen Weite (der Welt) konfrontiert sehen und gar fürchterlich davor fürchten.

Die Inhalte der Phobien mögen aus ganz anderen Zeiten stammen, von ihnen ausgelöstes und für die Mitwelt absurd erscheinendes Verhalten belastet aber die Gegenwart der Phobiker. Ich bezeichne ein Verhalten, das zu einer bestimmten Zeit seine Bedeutung hatte und nun bei ganz anderen Gelegenheiten völlig sinnlos wiederholt wird, als »Zeitverzerrung«. Wir werden in diesem Buch noch öfter darauf zurückkommen. Neurotische Zeitverzerrungen oder chronische Angstzustände, deren irrealer Basis Betroffenen oft durchaus bewusst ist, können diese nur durchschauen, indem sie die zugrunde liegende symbolische Komponente in den Griff bekommen.

Eine Hundephobie beispielsweise verwechselt die Angst vor dem Hund mit der vor dem inneren (Seelen-)Wolf und damit vor der eigenen unbewussten Aggression. In der deutschen Sprache gibt es nicht umsonst den Ausdruck, dass jemand vor Wut die Zähne fletscht oder eine Antwort knurrt.

Eine Rattenphobie symbolisiert die Angst vor Unrat und Schmutz, den Ratten mögen, und verweist damit vage auf eine womöglich

gefährliche innere Vermüllung. Mäuse symbolisieren neben ihrem kindlich süßen Micky-Maus-Aspekt das Blitzschnelle, das Unkontrollierbare, das überall Eindringende und damit auch das erotisch Kuschelige. Daneben aber auch das diebisch-schmarotzende Leben von fremden Tischen und Vorräten. Wer sich mit dieser Mischung bei sich selbst noch nicht anfreunden konnte, mag das Thema in einer Mäusephobie leben.

Nekrophobie ist die Angst vor Totem und natürlich dem (eigenen) Tod, an den alles Tote erinnert. Der Versuch, Totes zu meiden, um so dem eigenen Tod zu entgehen, ist leicht durchschaubar und wirkt ebenso hilf- wie aussichtslos. Die sich in diesen wenigen Beispielen andeutende Aussöhnung mit unserem urmenschlichen Schatten, die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit oder Goethes »Stirb und werde« können helfen, uns aus diesen Phobien zu befreien.

Bei diesen und allen anderen später noch ausführlich gedeuteten Phobien geht es darum, das im Außen Gefürchtete im eigenen Unbewussten aufzuspüren und schlussendlich anzunehmen. Zeitverzerrungen lassen sich durch eine zeitliche Einordnung der entsprechenden Erfahrung korrigieren. Wer sich klarmacht, in welche vergangene Zeit diese Angst gehört, kann sich bewusst und relativ leicht in der Gegenwart von ihr lösen. Die Aussöhnung mit dem in der Angst bekämpften Seelenanteil setzt die darin gebundene Energie frei und stellt sie für andere Bereiche zur Verfügung.

Der Rahmen des Lebens: Geburts- und Todesangst

.....

Bedrückende Enge ist die Grundsituation der Angst, und bei der Geburt machen wir unsere erste existenzielle Bekanntschaft damit. Dementsprechend ist Angst für uns alle eines der großen existenziellen Themen. Sie ist die erste Erfahrung in der Welt der Polarität. Für das Ungeborene wandelt sich die bergende Höhle des Mutterleibes,

die zu Beginn Empfindungen von grenzenloser Weite und Einheit ermöglichte, mit dem Näherrücken der Geburt in eine geradezu höllische Enge. Wo zu Anfang freies Schweben ohne Grenzen die Grundlage des späteren Urvertrauens legt, der Körper noch transparent und die Wahrnehmung transzendent ist, kommt allmählich der Gegenpol ins Spiel: ein sich über zehn Monde nähernder neuer Lebensabschnitt in der Polarität. Und niemand ist schuld an der immer enger werdenden Situation, vielmehr entspricht sie der natürlichen Entwicklung von Schwangerschaft und Geburt. Im Idealfall wandert der kindliche Kopf – von Senkwehen vorangetrieben – in das Becken der Mutter hinab. In dessen Tiefe im sogenannten kleinen Becken wie in einen Schraubstock eingezwängt bei noch verschlossenem Muttermund, wird das Ungeborene mit seinem Kopf von Presswehen gleichsam wie an die Wand gepresst. In dieser am stärksten mit Angst belasteten Phase der Geburt steigert sich der Druck ins Dramatische – jedenfalls solange der Gebärmuttermund verschlossen ist und sich kein Ausweg öffnet. Das Köpfchen des Kindes wird geradezu zum Rammbock, der den Muttermund unter enormer Belastung aufzwingt – natürlich verbunden mit Empfindungen größter Bedrängnis und Angst. So wird die Geburtsangst zu Beginn des Lebens schon zur wichtigsten Ausdrucksform der Todesangst – in der Enge des Geburtskanals zu Tode gequetscht und erdrückt zu werden. Die Gefahr dieser Enge zu durchleben bedeutet einen wichtigen Entwicklungsschritt, wie die Vorteile der auf natürlichem Weg geborenen Kinder gegenüber den per Kaiserschnitt geborenen zeigen.

Nach dem Muster des individuellen Geburtserlebens entwickelt sich unser späterer Umgang mit Situationen von Enge. Schwierige, stockende Geburten mit entsprechenden Komplikationen nähren im Laufe des weiteren Lebens verschiedenste Arten von Angst. Wird es später im Leben wieder einmal eng, entwickeln besonders diejenigen Angst, die schon zu Beginn die Enge im Geburtskanal kaum ertragen oder gar nicht bewältigen konnten und aus der Angst der Enge in Ohnmacht flohen.

Aus diesem Grund meiden AngstpatientInnen oft geradezu panisch alle für sie mit Enge assoziierten Situationen. Dabei spielt es eine untergeordnete Rolle, ob es in einer Menschenmenge eng wird, im Aufzug, beim Stau in einem Tunnel, in der überfüllten U-Bahn oder gar bei deren Stopp in enger Röhre zwischen zwei Stationen. Genauso mag die Enge einer Partnerbeziehung zum Problem werden – oder die einer beruflichen Situation. Wird 50 Mitarbeitern von der Firmenleitung mitgeteilt, im Laufe des Jahres müssten 20 »freigestellt« werden, reagieren zuerst jene panisch, die nie gelernt haben, Enge-Situationen zu bewältigen. Dies geschieht ganz unabhängig von fachlicher Qualifikation und menschlicher Eignung.

So bestimmen ungelöste Geburtstraumata große und wichtige Momente des Lebens – jedenfalls bis zu ihrer Lösung. Die Angst kann sich mit der Zeit auch auf andere Bereiche ausweiten, die urprinzipiell dafür infrage kommen. Wer etwa unter sogenannter Tunnelangst leidet, nimmt in seiner Not im Zusammenhang mit dem unverarbeiteten Geburtstrauma viel Ungemach auf sich. Betroffene fliehen etwa über gefährliche Passstraßen, um ihre Tunnelangst zu umfahren. U-Bahnfahren mag dann ebenso tabu sein wie die Nutzung des Fahrstuhls selbst in Wolkenkratzern. Anstrengende Vermeidungsstrategien sind der nervenaufreibende Versuch, sich der anstehenden Lernaufgabe zu entziehen, ja zu verweigern. Hier mag wieder der Gedanke auftauchen, was für ein fabelhafter Wegweiser Angst auf dem Entwicklungsweg ist. Statt die Angstsituationen zu fliehen, wäre es so viel besser und entwicklungsträglicher, seine Angst aufzusuchen und zu lösen. Diese frühe Quelle der Angstenergie versiegt erst mit der Bewältigung des Geburtstraumas, ein Prozess von entscheidender Bedeutung für ein von neurotischen Ängsten freies Leben.

Bewältigt ist eine problematische Geburt, wird sie nochmals, jetzt aber bei Bewusstsein, durchlebt. Wurde das Geburtsgeschehen mit seiner Enge zu unerträglich, floh womöglich die an unendliche Weite gewöhnte Seele aus dem in Not geratenen Körper – eine Situation, die wir später im Leben Bewusstlosigkeit nennen. Kinder und selbst

noch Erwachsene, die ihre Ankunft im Leben nicht bewusst miterleben, wirken oft wie »nicht wirklich angekommen« in dieser Welt der Polarität auf dieser Erde. Sie scheinen wie zwischen den Welten hängen geblieben und entwickeln später häufig die Tendenz, zwischen alle Stühle zu geraten. Das ist die destruktiv-unerlöste Variante des christlichen Nicht-von-dieser-Welt-Seins.

Therapeutisch bewusstes Wiedererleben der Geburt führt zum Akzeptieren der Wirklichkeit und löst so den darum entstandenen Angstkomplex. Wird die mit der Urange verbundene blockierende Energie im Rahmen einer mit der Geburt versöhnenden Therapiesitzung wieder frei, bringt das nicht nur seelische Erleichterung, sondern obendrein einen Zustrom von Lebensenergie, die sich aus der Blockade löst und anschließend zur freien Verfügung steht. Wir reparieren auf diesem Weg gleichsam den Beginn des Lebens und damit unsere Vergangenheit. Hier hat der etwas übertrieben wirkende Satz »Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben« seine Wurzeln.

Erstaunlicherweise wiederholt sich die Angst vor dem Eintritt in die Welt am Ende des Lebens, wenn es ums Sterben, um die Lösung aus der polaren Welt der Gegensätze geht. Logisch betrachtet müsste das eigentlich als Er-Lösung erkannt werden. Es braucht schon eine verblüffende Affinität zur Angst, um sich vor beidem, sowohl dem Leben als auch dem Sterben, dem Ein- wie auch dem Austritt aus der polaren Welt, so zu ängstigen.

Geburt und Tod, Anfang und Ende des Lebens, sind die Schlüssel und Schwellen – davor und danach sind wir in der Seelenwelt ohne die Enge der Ängste, ohne die Beschränkungen von Raum und Zeit. Logisch wäre es also, Angst vor dem Leben und Angst im Leben zu haben, aber nicht vor seinem Ende. Aber Logik ist ein Thema der linken archetypisch männlichen Gehirnhälfte, wir haben jedoch noch eine rechte weibliche und außerdem Herz und Bauch. Sie alle spielen im Zusammenhang mit Angst entscheidende Rollen.

Das Drama der Geburt

.....

Die Art, wie wir die Geburt – gemessen an Geburten anderer Säugetiere – komplizieren, verrät, wie sehr wir das Enge- und Angstthema durch unser Zutun noch mutwillig verschärfen. Menschenaffen – das Erbgut von Bonobos und Schimpansen stimmt bis auf zwei Prozent mit unserem überein – erleben vergleichsweise leichte Geburten, und auch alle anderen Arten könnten sich derart lebensgefährliche Verkomplizierungen des Gebärvorganges gar nicht leisten.

Eine Schwangerschaft und die an- und abschließende Entbindung als eine Art gefährliche, auf die Techniken moderner Medizin angewiesene Krankheit zu betrachten, hat selbst schon wieder etwas Beängstigendes. Was die Geburtshilfe Frauen im vergangenen Jahrhundert zugemutet hat, ist rückwirkend kaum fassbar und noch immer nicht ganz vorbei. Weiterhin steigt die Zahl der Kaiserschnitte, obwohl dabei die Sterblichkeit bei Müttern höher ist als bei Geburten auf natürlichem Weg.

Die von Frédéric Leboyer und Michel Odent initiierte sanfte Geburtshilfe ist im Wesentlichen eine Rückkehr zu Mutter Natur. Die Geburt im warmen Wasser wurde von Odent derjenigen der Delfine nachempfunden. Eine ähnliche Rückbesinnung der Medizin auf Mutter Natur könnte auf vielen Ebenen Wunder wirken und kommenden Generationen eine angstfreiere Lebensbasis schaffen. Dem stehen vor allem die Interessen der Pharmakonzerne im Wege – aber nur genau so lange, wie wir uns das gefallen lassen. Und auch hier gibt es natürlich den Gegenpol: Als Notfall-Alternative ist die moderne Geburtshilfe ein Segen, und ich plädiere ausdrücklich nicht für eine Geburt im Meer und schon gar nicht in der Nordsee.

II. DIE ANGST DER MODERNE

In den Pandemie Jahren mit ihrem breit angelegten und weltweit verbreiteten Angstfeld waren fast alle vom Thema Angst betroffen. Als jemand, der sich ein Arzt-Leben lang mit Psychosomatik, der Verbindung von Seele und Körper, beschäftigte, war mir die Be-Deutung und Macht der Seele vertraut. Doch staunte auch ich noch, welch ungeheures Leid sich mit Angst in unserer sich für aufgeklärt haltenden Zeit entfalten ließ.

Wie alle Krankheitsbilder hat auch Angst eine Botschaft und Funktion. Auch wenn die meisten sie nur loswerden wollen, wären wir tatsächlich schlecht ohne sie dran, warnt sie uns doch vor Bedrohungen und Gefahren und kann uns, wie schon angedeutet, den Weg der Entwicklung und Selbstverwirklichung *weisen*.

Es gibt allerdings einen großen Unterschied zwischen realer Bedrohung und daraus folgender Angst und geschürter Angst, die erst die Vorstellungen von Bedrohungen auslöst. Da müssen wir uns fragen und schließlich entscheiden, sind diese Engpässe real oder aus bestimmter Absicht kreiert, inszeniert, erfunden?

Pandemie der Ängste

.....

Anfang 2022 – wo die Angst vor der Infektion, dem inneren Krieg zwischen Erregern und Abwehrsystemen, durch die vor äußerem Krieg

zwischen Nationen ersetzt wird – ist festzustellen: Angst war und ist weiterhin das entscheidende Thema. Auf den ersten Blick sind auch gleich die Schuldigen gefunden: das Virus, das die Welt, und der Potentat, der ein anderes Volk überfallen hat. Auf den zweiten Blick sind in beiden Fällen der Tod und die Angst vor ihm mit im Spiel – und letztlich sogar spielbestimmend. Die Angst, an den Folgen der Seuche zu sterben, ob als Opfer des Virus, einer Gesundheitsdiktatur, an sogenannten Impfungen oder durch wirtschaftlichen Zusammenbruch, hat Menschen weltweit aufgebracht und umgetrieben, so wie anschließend die Angst vor einem Atomkrieg, an dem die Welt zugrunde gehen könnte. Der Ausgang ist ungewiss, aber das Thema in der Tiefe, wir ahnen es, ist dasselbe.

Das einzig Sichere ist doch generell:

1. Wir müssen alle sterben.
2. Wir wollen (das) nicht und wir haben
3. ungeheure Angst davor.

Rückblickend könnten wir aus der Pandemie gelernt haben: Das Damoklesschwert des Todes und die Angst davor drohen weiter und werden das so lange tun, bis wir uns einer Lösung stellen.

Die Angst vor dem Virus hat größere Schäden angerichtet, als wir jetzt noch wahrhaben wollen. In meinen Augen und nach meinen Quellen sogar weit größere als das Virus selbst. Das nämlich wird den Weg aller Viren nehmen und seine Bedrohlichkeit wohl weitgehend einbüßen. Auch Viren wollen leben, und das gelingt ihnen nicht, wenn sie ihre Opfer töten, sondern wenn es langfristig zu einer Kooperation kommt, wie das bei anderen Viren in der Vergangenheit zu beobachten war. Immerhin sind 50 Prozent unseres Erbgutes von Viren übernommen.

Trotzdem herrscht die Angst weiter. Die aufgerissenen Gräben zerreißen weiterhin Gesellschaften, Familien und nicht selten auch Herzen. Was können wir über die Angst lernen? Wie ist wer durch diese schweren Zeiten gekommen?

Beispiele der Hoffnung und Angstfreiheit

Ein Beispiel, wie eine ganze Bevölkerungsgruppe schadlos und in bester Verfassung durch die Angstjahre kam, ist die Glaubensgemeinschaft der Amischen in den USA. Auf dem Boden ihrer Religion verweigerten sie sich allen Social-distancing-Maßnahmen und lebten weiter ihren alten, streng religiös geprägten Lebensstil. Die Kraft dazu schöpften sie aus ihrem starken Gruppenzusammenhalt und der Tradition ihrer Religion. Zu ihren Gottesdiensten gehört es, dass sich alle Gläubigen in der Kirche inbrünstig umarmen. Die Amischen haben damit offenbar – weitgehend angstfrei – von Anfang an eine vollständige Durchseuchung mit Covid-19 provoziert und erlebt. Von der in den übrigen USA besonders schlimm wütenden Seuche haben sie keinen wesentlichen Schaden davongetragen. Ihr sehr verbundenes Gemeinschaftsleben lief einfach und in vollem Umfang weiter. Ihre Ernährung ist überwiegend gesund, ihr Lebensstil einfach und von tiefem christlichem Glauben geprägt und wurde durch die Pandemie nicht im Mindesten erschüttert.

Das wirft – für mich jedenfalls – die Frage auf, ob die verheerenden Auswirkungen der Pandemie in den übrigen USA nicht dem dort herrschenden Angstfeld und Lebensstil geschuldet waren. Das Virus war dasselbe, der große Unterschied zwischen den Amischen und dem Rest der Bevölkerung lag in der Angstfreiheit Ersterer und der überwältigenden Angst der Übrigen, deren Religionsgemeinschaften sich der verordneten Angstpandemie ergaben. Sie ließen ihre Gläubigen, selbst die Uralten und Sterbenskranken, in der Not schmählich im Stich. Für die großen über lange Zeiten einbezahlten Vertrauensvorschüsse bekamen sie buchstäblich nichts außer Angst zurück. Und so kam von ganz oben, von jenem Gott, über dessen Gnade die Berufschristen vorher ohne Ende schwadroniert hatten, zu den meisten Kirchenchristen nichts mehr durch. Seine Sprachrohre hatten sich in der Angstorgie verkrochen.

Drängt sich da nicht die Frage auf, wozu solche Religionen eigentlich gut und was sie wert sind, wenn sie im Ernstfall in Angst versinken,

statt Gottvertrauen auszustrahlen? Was ist eine Versicherung wert, die im Ernstfall nicht zahlt?

Die Amischen gingen den Weg ohne Angst, gestützt auf ihr persönliches Gottvertrauen, eine intakte Gemeinschaft und ihr Wissen, nicht tiefer als in Gottes Hand fallen zu können. Sie waren sich sicher, am Ende würde alles gut herauskommen, und lebten weiter wie zuvor. Die übrigen in »Gods own Country« sahen schwarz und versanken wie der Großteil der restlichen Welt in der Dunkelheit verordneter Angst.

Prädestiniert das die Amischen nicht zum leuchtenden Beispiel für all die übrigen Verängstigten und insbesondere auch für die, die die Ängste schürten? Um deren Seelen müssten wir uns besonders sorgen. Sie verdienen unser ganzes Mitgefühl, denn was kann man seiner Seele Schlimmeres zumuten, als sie so zu verbiegen – für was auch immer? Sie müssen eine Höllenangst haben – aber vielleicht kommt die auch erst am Ende, auf den letzten Metern in den letzten Stunden auf dem letzten Bett.

Natürlich gab es zwischen denen auch Unterschiede. Die Schweden verhielten sich, wie wir es im Medizinstudium von den Professoren der Schulmedizin für den Fall von Epidemien gelernt hatten. Ich bin kein großer Anhänger dieser schulmedizinischen Strategie, muss aber doch feststellen, der auf diese Schulmedizin setzende Chef-Virologe Schwedens ersparte seinen Landsleuten viel Angst und Leid. Aber auch er verkannte die Bedeutung der Sonne und des Hormons beziehungsweise Vitamins D. Von den vielen Toten zu Beginn der Pandemie in Stockholm stammte fast die Hälfte (49 Prozent) aus Somalia. Mit schwarzer Haut im nördlichen Schweden lebend litten wahrscheinlich fast alle von ihnen unter Vitamin-D-Mangel, und nicht nur 87 Prozent, wie in Deutschland. Ansonsten kamen die Schweden – rein auf konventionelle Schulmedizin setzend – ungleich besser durch die Pandemie und waren ein Jahr früher damit fertig. Und nochmals – als Arzt, der die Schulmedizin immer durch die Komplementärmedizin ergänzt sehen wollte, muss ich feststellen: Die Schwe-

den haben nicht nur bezüglich Vitamin D Fehler gemacht, sondern auch, indem sie die ganze andere Hälfte der Medizin mit ihren abwehrstärkenden Möglichkeiten ebenso außer Acht ließen wie fast der ganze Rest der Welt.

Gut 100 Jahre zurück liegt das Beispiel Dänemarks von mindestens solcher Leuchtkraft, betraf es doch das ganze Land und seine gesamte Bevölkerung. Der landesweit anerkannte Arzt Dr. Mikkel Hindhede bewahrte die Dänen 1917 im Ersten Weltkrieg mit einer weitgehenden Umstellung auf pflanzliche, damals noch selbstverständlich vollwertige Kost, vor einer kriegsbedingten Hungersnot durch eine Blockade. Ein Jahr später, zur Hochzeit der Spanischen Grippe, lebte die Bevölkerung noch weitgehend von dieser einfachen Kost. Tierprotein war nicht verboten, aber durch Steuern deutlich verteuert. Als Ergebnis blieb Dänemark als einziges Land Europas und wahrscheinlich der Welt eine erhöhte Sterblichkeit durch die Spanische Grippe erspart. *The Lancet*, schon damals die renommierteste Medizin-Fachzeitschrift, dokumentierte und würdigte Dr. Hindhedes Verdienst damals gebührend.

Ein drittes Beispiel aus unseren Breiten liefert der Schweizer Arzt und Meister der Ernährungs- und Komplementär-Medizin, Dr. Maximilian Bircher-Benner. Er verlor – nach Aussagen seines Enkels Andres Bircher – 1918 in seiner großen Zürcher Klinik nicht einen Patienten an die Spanische Grippe, obwohl sein Hospital voller junger infizierter Soldaten war.

Es gab und gibt also auch in extrem bedrohlichen Zeiten Mittel und Wege, angstfrei und gestützt auf ein gutes Immunsystem, solcher Bedrohung zu entgehen. Wir können die Angst beherrschen, anstatt uns von ihr beherrschen zu lassen. Wir bräuchten nur unser ganzes Wissen anzuwenden, und nicht nur die eine, obendrein schwächere Hälfte der Schulmedizin. Von den Amischen dürfen wir zusätzlich lernen, welch enorme Hilfe wirkliches Gottvertrauen und eine zusammenhaltende innerlich verbundene Gemeinschaft und ihr gesundes Bewusstseinsfeld bieten.

Die Macht der Angstmake(r)

Wie enorm Macht und Wirkung der Angst sind, wenn wir sie ihr einräumen, konnte und musste ich gute 40 Arztjahre an vielen Beispielen miterleben. Aber wichtiger als diese persönlichen Erfahrungen sind wissenschaftliche Studien, die die Herrschaft der Angst eindrucksvoll belegen.

Die Nocebo-Forschungen von Prof. Hartmut Schroeder, vormalig Universität Frankfurt/Oder, zeigten das an einer Studie, deren Thematik wir aus alltäglichen Beispielen aus der Arztpraxis kennen. Verordnet man sehr populäre sogenannte Betablocker, ist es juristische Pflicht, Männer über die seltene Nebenwirkung der erektilen Dysfunktion aufzuklären. Dazu gehört, den wissenschaftlichen Terminus in den geläufigeren und verständlicheren Ausdruck Impotenz zu übersetzen. Im Anschluss an diese gesetzlich vorgeschriebene »Aufklärung« erleben 30 von 100 Männern Impotenz-Erscheinungen. Die Anführungszeichen sind der Tatsache geschuldet, dass eine solche Aufklärung im Schatten als Angstmake wirkt. Bleibt sie unerwähnt, erleben nur zwei von 100 Männern Potenzprobleme. Die Angst vor der Nebenwirkung ist also 15-mal stärker als die stofflich-pharmakologische Wirkung. Das mag die vergleichsweise ungeheure Wirkung der Angst veranschaulichen.

Die mit dieser Studie wissenschaftlich bestätigte Macht der Angst ist dabei altbekannt, wie folgende Geschichte aus dem Mittelalter enthüllt:

Der Bürgermeister einer mittelalterlichen Kleinstadt trifft vor deren Toren Gevatter Tod. Er warnt ihn, er müsse sich leider 100 seiner Bürger holen. Der zu Tode erschrockene Bürgermeister weiß nichts Besseres, als in die Stadt zu rennen und alle Bewohner vor dem nahenden Tod zu warnen. Daraufhin verbarrikadieren sie sich in ihren Häusern und verammeln Tür und Tor in einer Art frühem freiwilligen Shutdown. Als bald darauf schon weit über 1000 Tote zu beklagen sind, beschwert sich der Bürgermeister entsetzt und wütend beim Tod. Der aber entgegnet seelenruhig: »Ich habe mir lediglich 100 sehr

Alte, sehr Kranke und Gebrechliche geholt. Die anderen gehen allein auf dein Konto.«

Könnte es bei der Pandemie ähnlich gewesen sein? Hat das Virus nicht anfangs – vor der Impfkampagne – im Wesentlichen Uralte und stark Vorerkrankte schwer heimgesucht? Erst seit den Impfungen trifft es vermehrt auch Junge, wie die Auswertungen zuerst in Israel und später auch in vielen anderen Ländern wie Portugal zeigten, besonders schwer vor allem mehrfach Geimpfte. Das geht übrigens bereits aus den Zulassungsunterlagen von Pfizer hervor, wie eine Gruppe von 500 kanadischen Ärzten herausfand und publizierte.

Bei der Pandemie ging es aber nicht nur um eine kleine angstmachende Randbemerkung zu einer Nebenwirkung. Da handelte es sich um systematische Angst- und Panikverbreitung von oben herab, unter Einbeziehung fast der gesamten öffentlich-rechtlichen und Mainstream-Medien. Hinzu kamen Facebook und Instagram, die geballte Medienmacht der US-IT-Konzerne, die ebenfalls im Sinne von Angstverbreitung agierten, indem sie zensierten oder sogar löschten, was nicht angst- und impfkonzform war. Selbst ein von mir weitergepostetes Statement des staatlichen deutschen Paul-Ehrlich-Institutes auf meinem Account wurde beanstandet.

In Rekordzeit gelang diesem obendrein von Multimilliardär und Impfmogul Gates nach Kräften geförderten und von vielen erstaunlichen Ebenen unterstütztem Interessenverbund der Aufbau eines gewaltigen, weltweiten, unvorstellbar mächtigen Angstfeldes. Es ist also davon auszugehen, dass die Angstwirkung noch ungleich stärker war als bei Prof. Schroeders vergleichsweise harmlosem Versuch. Der zeigte »nur« eine 15-fache Steigerung des pharmakologischen Effektes durch die Angstma(s)che. Wie viel gewaltiger die Auswirkung der weltweit geschürten Angstkampagne gewesen ist, lässt sich gar nicht genau sagen. Gute 40 Arztjahre haben mich jedenfalls gelehrt, die Macht der Angst nie mehr zu unterschätzen.

Stellen wir uns vor, die Wirkung einer »normalen« Grippe-Epidemie würde »nur« verfünzfach? Nehmen wir die Zahlen der

Grippewelle von 2018, die überhaupt keine Publicity bekam. Daran starben laut Robert-Koch-Institut (RKI) über 25000 Menschen allein in Deutschland. Mit 15 multipliziert wären das schon 375000 Tote gewesen, mehr als bei der Pandemie. Die Hongkong-Grippe von 1968 forderte – laut Robert-Koch-Institut – mindestens 40000 Tote. Ohne Medienrummel merkten wir als Hippies damals gar nichts davon, obwohl wir ziemlich engagiert auf den Gegenpol von Social Distancing setzten. Mit 15 multipliziert, wären das 600000 Tote. Stellen wir uns bei der Pandemie den realistischeren Faktor von 50 oder gar 100 vor, so hätten wir 2018 schon 1250000 oder 2,5 Millionen beziehungsweise im Fall der Hongkong-Grippe zwei oder vier Millionen Tote allein in Deutschland gehabt.

Mein Verdacht ist: Mit solch extremer Angstverbreitung über alle einflussreichen Kanäle, mit Bildern und entsprechend alarmistischen Texten übersteigt der Effekt der geschürten Angst den der Viren bei Weitem. Angst kann fast jeden Erreger zu einer unvorstellbaren Gefahr aufbauschen. Kann das aber jemand mit gesundem Menschenverstand wollen? Warum geschieht es? Antworten nicht nur auf das Warum, sondern vor allem auch auf das Wie finden sich in meinem Buch *Mind Food*⁶.

Die seelischen Auswirkungen von Angst sind verheerend. Der österreichische Psychiater Reinhard Haller geht davon aus, Angst hemme bei sehr vielen die Selbstwert-Regulierungskräfte. Wer aber sein Selbstwertgefühl einbüßt, versucht – nach Haller – durch intensivste Bemühung und Überanpassung ein notdürftiges inneres Gleichgewicht zu erhalten beziehungsweise seinem Gehirn wenigstens eine notdürftige Kohärenz zu bewahren.

Ist es nicht das, was wir in weltweitem Ausmaß erlebten? Suche nicht die Mehrheit Zuflucht bei autoritären Führer-Gestalten? Der deutsche Neuropsychiater Herwig Scholz geht davon aus, der Verlust an Selbstwertschätzung führe über Stress zu Depressionen und psychosomatischen Störungen wie Erschöpfung. Hat nicht während der Pandemie beides in bisher unbekanntem Umfang zugenommen?

So wurde die Pandemie geradezu zur massenhaften Bestätigung solcher Theorien über Angstwirkungen. Sich diese ebenso deutlichen wie erschreckenden Zusammenhänge vor Augen zu führen, kann allein schon wieder Angst bewirken. Ist die Corona-Pandemie ein unbewusstes, nie da gewesenes Nocebo-Experiment? Jedenfalls hat sie sich, was immer dahintersteckt, zu einem solchen entwickelt. Und es wird Zeit, es auszuwerten, um uns – als Kollektiv – in Zukunft vor solchen Angstpandemien zu schützen oder uns doch wenigstens individuell heraushalten zu können. Was Techniken der Angstmache und des Hinters-Licht-Führens bewirken, beschreibe ich aus Erfahrungen in Jahrzehnten von *Schattentherapie* in *Mind Food*⁶. Geistige Nahrung ist nach meinen Erfahrungen noch ungleich wichtiger als physische. Was sich aber manipulativ missbrauchen lässt, um Menschen hinters Licht zu führen, kann auch in verantwortungsvoller Psychotherapie genutzt werden, um sie ins Licht (der Bewusstheit) zu führen.

Die obigen Zahlenspiele und Überlegungen mögen verdeutlichen, welche Macht von Angst und ihrer Verbreitung ausgeht. Und eines jedenfalls kann uns die Pandemie lehren: Angstfelder sind auslös- und inszenier-, aber mit entsprechendem Wissen und Willen auch wieder auflösbar. Und sie lassen sich für verschiedenste Zwecke nutzen oder missbrauchen.

Ein schrecklich deutliches Beispiel aus der Vergangenheit ist die Instrumentalisierung der Pest durch die katholische Kirche zur Durchsetzung der Mordorgie der Inquisition. Anschaulich dargestellt ist das in dem brillanten Film *Gefährliche Schönheit – die Kurtisane von Venedig* (alle genannten Filme siehe Anhang Seite 237).

Varianten der Angstfreiheit

Wirkliche Angstfreiheit ist so viel mehr als ein Mangel an Fantasie. Was aber steckt dahinter? Wer an einer als Impfung verkauften gentherapeutischen Intervention, die nicht ausreichend erprobt war und deshalb nur eine Notfallzulassung erhielt, ohne Angst teilnahm, hatte möglicherweise vollkommenes Vertrauen in Obrigkeiten und

Schulmediziner, die ihm das nahelegten. Oder er hatte totales Gottvertrauen, verkennt dann aber, dass letztlich alle großen Religionen uns nahelegen, erst das Kamel anzubinden und dann auf Gott zu vertrauen. Oder er hat sich einfach nicht ausreichend informiert über die möglichen Konsequenzen, die wir nach Prof. Ludwig, dem Chef der deutschen Arzneimittel-Kommission, erst Jahre nach Einführung der Maßnahme abschätzen können. Möglicherweise weiß so jemand auch gar nicht, wie viele Menschen bis heute an den schweren Nebenwirkungen der Schweinegrippe-Impfung leiden. Oder es fehlt ihm einfach die Fantasie, sich auszumalen, was bei so einer Aktion alles schiefgehen kann.

Was könnte denn aber zu weniger oder ganz unproblematischer Angstfreiheit führen? Wer wie ich seit einem halben Jahrhundert nicht an Grippewellen teilgenommen hat, weil er sein Immunsystem konsequent mit pflanzlicher Vollwertkost stärkt, regelmäßig fastet, sich gern bewegt, auf tägliche Entspannung mittels Meditation setzt und sich bemüht, seine Konflikte zu lösen, braucht vor Grippeerregern keine Angst zu haben. Ich habe weder Ungeimpfte noch frisch Geimpfte gemieden und Infizierte auch beraten mit dem Ergebnis, dass ich bei der Delta-Variante zwei Tage einen positiven Antigen-Test ohne Symptome hatte und bei der Omikron-Variante am achten Fastentag Halskratzen bekam. Das bewog mich zu einem Test, der negativ ausfiel, am neunten Fastentag hatte ich dann leichten Schnupfen bei weiter negativem Test und riet trotzdem meinen Seminar-TeilnehmerInnen, gebührenden Abstand von mir zu halten. Am nächsten Tag war ich dann schon wieder symptomfrei, hatte aber einen positiven Test. Mein Gefühl hatte mich also nicht getäuscht, denn in 50 Jahren war ich noch nie während des Fastens erkrankt. Nach weiteren zwei Tagen mit negativen Tests verhielt ich mich wieder normal nah. So weit meine persönlichen Erfahrungen mit Corona.

Warum sollte ich mich also – obendrein als Arzt – der verordneten Angstorgie anschließen? Wer über lange Zeit Frieden im Sinne von *Peace Food* zwischen sich und seinem Immunsystem gestiftet hat

und sich mit einem Lebensstil wie dem erwähnten gut in Form hält, braucht die verbreitete Ansteckungsangst nicht zu teilen.

Wir haben ein unglaublich fähiges Gehirn, es ist nie verkehrt, es ausgiebig zu benutzen und entsprechende Konsequenzen bezüglich eigener Lebensstil-Veränderungen zu ziehen. Das kann uns Angstfreiheit auf vernünftiger Basis ermöglichen und damit ein entspanntes und entspannendes Leben.

Im vergangenen halben Jahrhundert habe ich meine Krankenversicherung lediglich für überschaubare Zahnthemen in Anspruch genommen. Als Arzt hatte ich natürlich viel Kontakt mit Kranken, mit Respekt vor Ansteckung, aber ohne Angst davor. Ich bin froh um die Krankenversicherung und finde sie und das Solidarprinzip eine sehr gute Idee. Genauso froh bin ich aber, sie bisher nicht wirklich gebraucht zu haben.

Ich habe allerdings eine gewisse Angst in Pandemiezeiten entwickelt, weil ich die Gefahr sehe, in meinen Augen bedauernswerte Mitmenschen könnten anfangen, nach den Ungeimpften auch Raucher und Übergewichtige, Extremsportler, Fleischesser und Berufsaustfahrer aus der Solidarität auszuschließen und obendrein noch auf sie zu projizieren. Ich rauche nicht und esse kein Fleisch, habe aber eine gewisse menschliche und berufliche Angst um die Menschen, die beides entgegen allen wissenschaftlich fundierten Empfehlungen tun.

Selbstverständlich werden beide Gruppen in TamanGa nicht diskriminiert, genauso wenig wie Gäste, die Eiweiß im Urin haben oder zu viel Zucker im Blut. Ihnen biete ich meinen Rat dabei an, aus diesem Elend auszusteigen. Da viele das nicht auf Anhieb schaffen oder wollen, bekommen Raucher einen der schönsten Plätze in TamanGa reserviert. Ich rate ihnen dort wenigstens zu bewussten Rauch-Ritualen. Fleischesser dürfen ins nahe Dorf »ausfliegen«, und zu viel Eiweiß im Urin oder Zucker im Blut bessert sich bereits durch den in TamanGa eingeführten Lebensstil.

Als Arzt werde ich die Angst um meine PatientInnen und unsere Gesellschaft nicht ganz loswerden, aber ich lebe bewusst mit ihr,

bearbeite und minimiere sie ständig durch Vermittlung von Informationen und Erfahrungen. Das tue ich immer noch gern und insofern bin ich meiner Angst auch dankbar. Sie hilft mir und anderen weiter.

Von der Corona-Angst lernen

Was bedeutet es für das Verhältnis unserer Kinder und Jugendlichen zu ihren Großeltern, Ersteren einzureden, sie seien eine Gefahr für Letztere und könnten gar ihren Tod verschulden? Was geschieht da in Kinderseelen? Wie wollen wir das je wieder heilen? Der humorvolle bayerische Film *Wer früher stirbt, ist länger tot* zeigt, wie sich solch eine Schuldzuweisung auf eine Kinderseele auswirkt.

Was geschieht, wenn Mediziner die drei erwachsenen Kinder einer sterbenden Mutter vor die Wahl stellen zu entscheiden, wer von ihnen zur Mutter gehen dürfe? Alle drei könnten sie wegen der Corona-Beschränkungen nicht zulassen. Was maßen sich solche »Mediziner« an? Welche Macht und welche Angst verbreiten sie und wie werden die Seelen der Schikanierten, aber auch die ihr Berufsethos verfehlenden Mediziner damit fertig? Was wurde dieser Mutter angetan? Und was erst denen, die ganz alleingelassen wurden beim Sterben? Was für eine entsetzliche Angst wurde in Familien und letztlich ganzen Gesellschaften gesät und anschließend noch geschürt? Und wie geht es den Seelen von Staatsführern und Politikern, die das zu verantworten haben? Was heißt es für Gläubige, ohne den Beistand ihrer Seelsorger zu sterben? Was für die Seelen der wegen Angst und Autoritätshörigkeit versagenden Berufschristen, sich zu solch unchristlichem Fehlverhalten verdammen zu lassen?

Zwei US-Kollegen berichteten schon bei der ersten Welle von so vielen Selbstmorden in einem Monat wie sonst in einem Jahr. Ich finde diese Fragen bedeutungsvoll, auch wenn sie über zwei Jahre nicht gestellt und gedeutet werden durften und von versagenden Journalisten unter Verrat ihres Berufsethos auch ignoriert wurden.

Hat jemand »da oben« jemals die seelischen Konsequenzen der Angst bedacht? Wissen sie überhaupt darum? Es gibt deutliche und

unübersehbare Indizien dafür, dass diese weltweite Angstwelle sehr gut organisiert und entsprechend vorbereitet wurde. Was bedeutet das für die Drahtzieher und ihre Seelen und unser aller angstgeplagte Seelen?

Fast nebenbei wurde durch diese Angstmache eine Generation von Kindern um die spielerische Leichtigkeit dieser für ihre Entwicklung so entscheidenden Zeit gebracht. Jugendlichen wurde die Pubertät ruiniert. Kommende Generationen wurden in bisher nie da gewesener Weise belastet, indem die Auswirkungen der gesellschaftlich verordneten Angst ignoriert oder grob unterschätzt wurden.

Als Arzt fragte ich mich und alle, die sich noch trauten zuzuhören: Warum haben wir uns und insbesondere unsere vorekrankten Alten nicht wenigstens flächendeckend mit ausreichend ausgesprochen günstigem Vitamin D geschützt? Das hätte ihnen – rückwirkend auch wissenschaftlich belegt – das Schlimmste erspart. Dass diese billige Lösung sogar von oben bekämpft wurde, bewirkte wiederum bei mir und vielen Kollegen eine gewisse Angst und warf die Frage auf, in welche Angsthölle das noch führen würde?

Was geht in Verantwortlichen vor, die keine adäquaten Antworten finden und günstige Lösungen engagiert verhindern, zum Denunzieren und damit Projizieren animieren, und nach der erfolglosen Methode »Immer mehr vom selben« alles ständig weiter in gefährlicher Richtung eskalieren? Wie geht es deren Seelen?

Haben sie nicht vor allem unser Mitgefühl nötig statt unsere Projektionen von Wut, Zorn und Hass als Ergebnis von eigener unbewusster Angst? Denn auch die werden wieder nur Angst auslösen bei den Obrigkeiten und führen zu einer Schwächung des Immunsystems der Wütenden.

Wollen wir uns wirklich weiter das Leben immer mehr erschweren und uns gegenseitig die Freude daran verderben? Oder nicht doch lieber durchschauen, was da abgelaufen ist und weiter läuft, um daraus zu lernen – einer besseren Zukunft zuliebe?

Obrigkeiten, die ihre eigene Inkompetenz und Ratlosigkeit auf

Ungeimpfte projizieren, werden bei den so in die Enge Getriebenen und zu Sündenböcken Degradierten neben Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung wiederum vor allem Angst auslösen. Aber auch die Projizierer und Denunzianten werden in den Tiefen ihrer Seele ahnen, dafür irgendwann geradestehen und büßen zu müssen. Das wird auch sie in Angst versetzen. Wie geht es all jenen Kritikern der teils maßlosen Maßnahmen, die sich nicht zurückhalten konnten, auf letzten unzensurierten Internetplattformen Hasstiraden gegen die Obrigkeiten loszutreten und zu Rache aufzustacheln? Sie haben nicht nur ihr eigenes Immunsystem geschwächt, sondern auch ihren Seelen geschadet.

Als Fazit ist klar: Wir haben uns in verschiedenste Angstspiralen und Teufelskreise der Angst manövrieren lassen. Aber wir haben das zugelassen und nun die Wahl, ob wir weiter leiden und Leiden verbreiten oder doch lieber aufwachen und das Wesen der Angst und ihre Macht durchschauen wollen. Und ist nicht Erwachen das große letzte Ziel aller Religionen und spirituellen Traditionen?

Angstpolitik für die ganze Welt?

Die weltweit geschürte und voll ausgebrochene Angstpandemie sorgt für fürchterliche Enge, wohin wir blicken. Was erlebten wir da weltweit? Die Grenzen so geschlossen wie die Restaurants, Gesichter verhüllt und die Münder verboten und verbunden, Zensur in den entscheidenden meinungsbildenden und sozialen Medien, die Parlamente weitgehend aus-, die Presse wie gleichgeschaltet und mit wenigen Ausnahmen auf Einseitigkeit gepolt. Das ist der Stoff, aus dem Diktaturen sind, deren Tendenz und Geschäft es weltweit ist, Angst zu schüren, denn ausschließlich darauf ist ihre Macht gegründet. Nur Angst wird Untertanen hindern, sich gegen diktatorische Obrigkeiten aufzulehnen.

Auch wenn es noch so lästig erscheint und alle die Nase voll von den zurückliegenden Jahren haben, sehe ich im Durchschauen der tieferen Zusammenhänge unsere einzige Chance, daraus zu lernen und weitere Neuauflagen solcher Desaster zu verhindern.

Cui bono? Wem nützt so etwas? Das ist eine uralte, aber immer noch entscheidende Frage. Sowohl die – medizinisch weitgehend harmlose – Schweinegrippe als auch die deutlich bedrohlichere Corona-Pandemie entwickelten sich zu einem Riesengeschäft für die Pharmaindustrie, das größte, das sie je hatte. In *Profiteure der Angst*, so der Titel des mittlerweile aus der Arte-Mediathek gelöschten, aber im Netz weiter auffindbaren Films, wird das deutlich dargestellt. Warum sollten die Drahtzieher nicht einen dritten Streich wagen, zumal er nicht mal ein Wagnis für sie wäre? Nach dem Scheitern des geradezu lächerlichen Versuchsballons mit den Affenpocken, bietet sich doch ein neuer Name für eine neue, der durch die Impfungen so zahlreich heraufbeschworenen Corona-Mutationen geradezu an.

Durchschauen ist auch der erste Schritt der Salutogenese, der Lehre vom Heilwerden, die der Pathogenese, der Lehre vom Erkranken, die von der Schulmedizin gekannt und gut verwaltet wird, gegenübersteht. Um die Lehre vom Gesunden und Heilwerden müssen und können wir uns selbst kümmern. Der erste Schritt dazu ist das Durchschauen des Problems als Voraussetzung für den zweiten Schritt, die Wandlung.

Sobald wir in der Tiefe der an der Oberfläche so verschiedenen Ängste deren gemeinsamen Ursprung erkennen, ließe sich noch am ehesten die Enge der Angst und das Gegeneinander der Menschen in Weite und Solidarität wandeln. Wachen wir auf und erkunden und erkennen, dass wir alle im selben Boot sitzen. Buckminster Fuller, der amerikanische Universal-Gelehrte, sprach vom Raumschiff Erde. Wir müssen heute feststellen, es brennt an Bord und stellenweise schon lichterloh. Sind wir nicht alle in diesem selben Boot und folglich auf Gedeih und Verderb aufeinander angewiesen?

Wem bringt Angst was?

Unpopuläre Maßnahmen lassen sich entweder durch Verständnis oder – viel beliebter – durch Angstschüren durchdrücken. Bekannt ist das Szenario aus der (Schul-)Medizin, wo sich Angstmache weit-

gehend durchgesetzt hat. Wer hat schon Lust, sich ein Rohr von oben in den Magen und von unten in den Darm schieben zu lassen? Das ist so unbeliebt wie unangenehm und obendrein schmerzhaft. Aber natürlich ist andererseits Früh- besser als Späterkennung. Viel besser aber ist echte Vorbeugung, die Krankheitsbilder von vornherein verhindert, wie wir es am Schluss mit den verschiedenen Erscheinungsformen der Angst tun werden. Leider bevorzugen heute viele Mediziner Angstverbreitung im Sinne von »Wenn Sie nicht zur Krebsvorsorge kommen, dann ...!« Das ist so unethisch wie unvertretbar und verbreitet sehr wirksam Angst. Und das soll es wohl auch.

Eigentlich ist es ärztliche Aufgabe, Angst zu nehmen oder wenigstens zu mindern, ist Angst doch ein Krankheitsbild mit schwersten Konsequenzen bis hin zu Selbstmord. Robin Williams soll sich, ebenso wie Gunther Sachs und viele andere weniger Prominente, aus Angst vor Alzheimer das Leben genommen haben. Dabei gäbe es so Hoffnungsvolles dazu vonseiten der Wissenschaft zu berichten. Warum wird das unterdrückt von sogenannten öffentlich-rechtlichen Medien wie etwa dem österreichischen ORF, der eine ganze Sendung zu Alzheimer zu verantworten hat, die mangelhaft recherchiert nur Angst verbreitete und entscheidende Hoffnung rechtfertigende Studien unterschlug? Was hat solch ein Sender beziehungsweise sein Entscheidungsgremium von solch angstmachender Unterschlagung der ermutigenden wissenschaftlichen Wahrheit?

Natürlich wirkt es, weil Angst wirkt, aber so untergräbt man auf Dauer die Glaubwürdigkeit der Sender und sogar der Schulmedizin und fördert Teufelskreise. Die sollten wir nun wirklich nicht auf die ganze Gesellschaft übertragen. Wachsende Angst bezüglich solcher »Vorsorge« führt zur Erhöhung des Angstdrucks, der wiederum die Skepsis wacherer PatientInnen steigert und schließlich in offene Drohungen von SchulmedizinerInnen mündet. Das schadet allen, denn Schulmedizin ist, wenn auch seltener, als ihre Anhänger glauben, oft (überlebens-)notwendig.

Angstmindernd ist Aufklärung über wirkliche Vorsorge wie etwa

Psychosomatik und Ernährungslehre der Integralen Medizin. Kostumstellung auf pflanzlich-vollwertig wie *Peace Food* verringert – nach Prof. Claus Leitzmann – das Risiko für den zweittödlichsten, den Dickdarmkrebs, um 90 Prozent und das auf Brust- wie Prostatakrebs um 50 Prozent bei ausnahmslos positiven Nebenwirkungen.

Ähnliches gilt bezüglich von Impfungen. Die Impfmüdigkeit war – besonders in der gebildeten Bevölkerung – bis zur Pandemie kontinuierlich gewachsen. Nicht-Anerkennung von Impfschäden und Leugnung zum Teil schwerer Nebenwirkungen zugunsten von Pharma-Interessen waren wirksam, aber nicht hilfreich für den Ruf der Impfungen. Wachsendem Widerstand begegneten Mainstream-Journalisten und Schulmediziner mit dem Schüren von Angst. Die Pandemie hat aufgrund der oben beschriebenen Maßnahmen die Impfbereitschaft wieder erhöht, aber um welchen Preis? Angst schüren und verbreiten ist die unärztlichste aller vorstellbaren Maßnahmen! Mediziner, die sich dafür hergeben, verdienen Mitgefühl, einmal – ganz egoistisch – weil Wut und Widerstand gegen sie nur die Abwehrkraft des Immunsystems schwächen, und zweitens, weil Mitgefühl wirklich verdient, wer seinen Beruf verrät und sich dafür hergibt, ein so schweres Krankheitsbild wie Angst aktiv zu entfachen und zu verbreiten.

Hinter all diesen Fehlleistungen steck(t)en immer finanzielle Interessen der Pharmakonzerne.

Vielfältige Ängste aus derselben Quelle

Der Schweizer Historiker Daniele Ganser regte als Erster an, die Gemeinsamkeiten der Pandemieängste zu betrachten. Angst ist nicht durch Kampf zu überwinden, aber wie Dunkelheit dem Licht weicht die Enge der Angst der Weite des Bewusstseins. Machen wir uns also auf den Weg!

Seuchen-Ängste

Angst ist gefährlich, die Angst vor fürchterlicher Krankheit besonders. Hinter der Angst vor »dem« Virus – tatsächlich waren es bald viele

Mutanten – stecken tiefe Ängste aus der Vergangenheit. Spanische Grippe, Cholera-Epidemien und der Schwarze Tod der Pest kosteten Millionen Menschenleben. Jedes Jahr sterben Tausende besonders alte, mit Krankheit vorbelastete Menschen an Influenza, die für sie durchaus lebensbedrohlich ist. Insofern gab es viele Todesangst auslösende Szenarien in der Vergangenheit, auf die die weltweit ausgerufene Pandemie in den Tiefen der Seele aufbauen konnte.

Die Todesangst vor Covid-19 ist allerdings für die überwältigende Mehrheit der Menschen unrealistisch, das spielt aber bezüglich der geschürten Angst fast keine Rolle. Die Vorstellung der Angst greift viel tiefer und hat sich längst mit der Grundangst vor dem Tod verbunden. Die Parolen der Alarmisten weckten sie rasch und effektiv. Wer den übertriebenen Aussagen mit realistischen nackten Fakten widersprach, tat sich schwer, zu Tode Erschreckte zu beruhigen. Die angstmachenden, ständig wiederholten Berichte und die Schreckensbilder von aufgetürmten Särgen berühren das limbische System unseres Gehirns. Zahlen und Fakten gelangen nur auf die linke Hälfte des Großhirns und bewirken mangels Tiefe weniger Eindruck.

ÄrztInnen und TherapeutInnen kennen das. Einer Spinnen- oder Schlangenphobie lässt sich mit (zoo-)logischen Fakten nicht bekommen. Dass es in den deutschsprachigen Ländern gar keine gefährlichen Spinnen gibt, versteht der Spinnen-Phobiker zwar, aber es beruhigt seine viel tiefer von Symbolbildern gespeiste Angst kaum.

Die Geister, die Politiker in den Pandemie Jahren heraufbeschworen, sind leicht zu rufen, aber schwer wieder loszuwerden. Das Gehirn lässt Bilder tief eindringen, während Zahlen an der Oberfläche ohne nachhaltigen *Eindruck* hängen bleiben. Das liegt wohl daran, dass Schreckensnachrichten als Warnung vor Bedrohungen in der Entwicklungsgeschichte so sehr wichtig waren. Die Warnung »Säbelzahniger von hinten« war ungleich (überlebens-)wichtiger als der Hinweis auf den fantastischen Sonnenuntergang voraus.

Angst vor Freiheitsverlust

Das Phänomen, dass sich die von Virenanstge geplagte Hälfte der Bevölkerung widerstandslos starken Führungspersonen unterordnete und vor Angst fast schon bereitwillig auf Grundrechte und bürgerliche Freiheiten verzichtete, befeuerte noch die Angst der anderen Hälfte, sich bald in einer (Gesundheits-)Diktatur dieser Verängstigten wiederzufinden. Auch diese Angst verbindet sich, einmal geweckt, in der Tiefe der Seele mit Bildern realen Schreckens: In der nicht einmal 80 Jahre zurückliegenden Nazi-Diktatur sind in Deutschland und Österreich viele Menschen elend umgekommen. Wenn Regierungen beider Länder nun schon wieder mehr oder weniger offen zum Denunzieren animieren, verstärken sie – über Erinnerungen an Gestapo und Stasi – die Angst dieser Gruppe zusätzlich. Die Blockwart-Mentalität ist zurück – ein schreckliches Phänomen, das auch die Seelen der Denunzianten, von diesen unbemerkt, so schwer belastet!

Auch bei dieser großen Gruppe Verängstigter ist es also Todesangst, unterfüttert mit schrecklichen Bildern der Vergangenheit, die sie umtreibt. Einschränkungen der Grundrechte und Verfassungsverstöße, wie in Österreich vom Verfassungsgericht vielfach festgestellt, wecken tiefe Ängste und das Bedürfnis, den Anfängen zu wehren. Wer eine Diktatur fürchtet und abwehren will, dem erscheinen auch sinnvolle Maßnahmen wie Händewaschen und Vermeiden von Anhusen oder -niesen unwichtig. Das aber beängstigt wieder die, die sich mehr vor Erkrankung als vor einem möglichen Grundrechteverlust fürchten. Also versucht diese große Fraktion, ihre Angst durch noch strengeres Regelbefolgen zu reduzieren. Der Wettbewerb Macht- und Ego-bessener Politiker bezüglich maßloser Maßnahmen in Konkurrenz um die Stimmen der ersten und größten Angstfraktion vertieft die Gräben zwischen beiden Gruppen weiter. Dass Politiker nun diese offensichtlichen Gräben auch noch negieren, stärkt die Angst enorm. Dabei eint beide Gruppen in der Tiefe der Seele dieselbe Todesangst.

Medizinisch absurde und sogar kontraproduktive Zwangsmaßnahmen wie Maskenpflicht in freier Natur provozieren dann vor allem

Widerstand wie verbotene Partys, die wiederum zur Denunziation animieren. Masken verkommen zu Maulkörben, zu Bereicherungsmöglichkeiten für charakterlose Politiker einer schon lange als Lobbyisten-Kaderschmiede berüchtigten, sich wie zum Hohn christlich und demokratisch nennenden (Volks-)Partei. Solchermaßen schikanierte, verängstigte Menschen entwickeln statt Mitgefühl meist Wut und sogar Hass. Beides aber schwächt ebenso wie Angst das Immunsystem, während Mitgefühl es eher stärkt.

Angst vor Impfungen

Die mehr oder weniger direkte Androhung einer Corona-Impfpflicht bis zu Zwangsimpfungen oder jedenfalls die offen ausgesprochene Erpressung, nur noch mit Impfung am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilnehmen zu dürfen, hat in einer weiteren Gruppe tiefe Ängste mobilisiert. Die – medizinisch gesehen und mit Studien belegt – für mich als Arzt unverantwortliche, weil kontraproduktive deutsche Masern-Impfpflicht, die ebenso auf eine Zwangsimpfung hinausläuft, fördert diese Angst noch.

Anfang 2022 beklagt der Chef einer sehr großen Lebensversicherung in den USA einen Anstieg der Todesrate der 18- bis 60-Jährigen im vergangenen (Impf-)Jahr um über 40 Prozent. So etwas war in den rund 150 Jahren des Bestehens dieser Gesellschaft in diesem Ausmaß noch nie zu beobachten, nicht einmal während der Weltkriege. Das betrifft nicht nur Tausende nachweislich im Zusammenhang mit der Covid-19-Impfung Gestorbene. Schon die über 700 Opfer von Narkolepsie, die in Skandinavien nach der letzten, von den Regierungen so dringend empfohlenen Schweinegrippe-Impfung erkrankten, alle, die im Zusammenhang mit dieser Impfung in den USA schwere Lähmungen des Guillain-Barré-Syndroms erlitten, ganze Klinikbelegschaften, die sich in Deutschland dieser gefährlichen Impfung widersetzen, sind nicht gerade Impf-Empfehlungen. Immer mehr Menschen kennen Studien, die schwere Nachteile von Impfungen belegen, fast alle homöopathischen Ärzte sind impfkritisch und bei der auf Gentechnik

basierenden Corona-»Impfung« sind es auch gar nicht so wenige Schulmediziner.

»Im Anfang liegt alles« besagt das drittichtigste der *Schicksals-gesetze*. Die Angst vor Impffolgen ist also letztlich eine durchaus nachvollziehbare und insofern berechtigte Angst. Und auch hier handelt es sich wieder um Todesangst.

Existenzängste durch Zwangsmaßnahmen

Für viele Firmen und Selbstständige bedeutete die Kette von Shutdowns den geschäftlichen Knockdown. Schon immer konnte Existenzangst bei Selbstständigen, aber auch bei Angestellten und Arbeitern in erhebliche Angstszenerien eskalieren. Berühmtes Beispiel ist der Schwarze Freitag 1929, als die Börsen und in deren Folge die gesamte Weltwirtschaft – auf dem Boden irrationaler Angst – zusammenbrachen. Unzählige Menschen versanken daraufhin in schweren Depressionen, und die Selbstmordraten schnellten in die Höhe. Die Angst vor Konkursen und entsprechenden menschlichen Zusammenbrüchen ist auch in heutigen Zeiten durchaus realistisch und insbesondere in der Corona-Krise vielerorts in der Wirtschaft spürbar. Hinter Existenzängsten steckt letztlich die Befürchtung, durch Mangel zugrunde zu gehen oder buchstäblich zu verhungern. So landen wir auch hier wieder bei derselben größten Angst, der vor dem Tod.

Die Angst der Eltern um ihre Kinder

Mit Homeoffice und -schooling geschlagen, plagte viele Eltern während der Corona-Shutdowns die Angst, dass sie und vor allem ihre Kinder die Anforderungen nicht erfüllen könnten. Was sollte ich einer verzweifelten Mutter auf ihre Mail antworten? Ihre Kinder sollten es einmal besser haben und durften aufs Gymnasium. Für Homeschooling fehlte ihr die Kompetenz, für Nachhilfe das Geld, und außerdem verboten Lockdowns solche Hilfen, denn Besuche galten ja als lebensgefährlich. Für sozial Schwächere führten die Maßnahmen der

Lockdowns besonders rasch in ein Desaster, und von politischer Seite gab es für sie keine oder keine relevante Hilfe.

Wichtige Entwicklungsjahre unserer Kinder wurden mit Angst statt mit Verständnis und Bildung gefüllt, und die Kosten der teuren Maßnahmen wurden obendrein den Betroffenen aufgehalst. Auch das verursacht wieder Angst.

Überall in der ärmeren Welt haben die panischen Pandemiemaßnahmen, wie es inzwischen sogar der UNO-Generalsekretär beklagt, die Kluft zwischen Arm und Reich wieder vergrößert.

Selbst in Paris hungern Studenten, und weltweit sterben Menschen bereits an den Folgen der Verarmung. Die berechtigte Todesangst der Flüchtenden und der Ärmsten der Welt ist den Verantwortlichen offensichtlich egal. Diese Täter brauchen wohl ähnlich viel Mitgefühl wie die Millionen ihrer weltweiten Opfer.

Angst vor der Angst

Eine wachsende Zahl sensibler Menschen leidet am herrschenden Angstfeld und wird ihres Lebens nicht mehr froh. Einsamkeit, Schlafstörungen, Bewegungsmangel, zunehmendes Übergewicht und verschiedenste vegetative Störungen gehören zu den Symptomen. Das Zusammenwirken dieser negativen Energien mündet in Verzweiflung, Lebensüberdruß und Todesangst.

An Angst sind schon viele gestorben, wie folgende wahre Begebenheit zeigt: Ein Kühlwagenfahrer wird am Freitagnachmittag auf der Kühlfläche seines Lkws eingesperrt. Die Angst, erst Montagvormittag entdeckt zu werden und bis dahin zu erfrieren, führt genau dazu. Dabei hatte derjenige, der ihn versehentlich einsperrte, auch das Kühlaggregat abgeschaltet. Es gab also schon nach überschaubarer Zeit keinen objektiven Grund mehr zu erfrieren. Dazu aber reichte die Angst. Man kann also auch bei Normaltemperaturen erfrieren, wenn die Angst davor nur groß genug ist.

Über den Autor

.....



© Sissi Furgler

DR. MED. RUEDIGER DAHLKE, geboren 1951, studierte Medizin in München und bildete sich zum Arzt für Naturheilweisen und in Psychotherapie weiter. Seit 1978 war er als Psychotherapeut und ist bis heute als Fasten- und Seminarleiter international tätig. Anfang 2012 öffnete das von ihm gegründete Seminarzentrum *TamanGa* bei Gamlitz in der Südsteiermark als Ort der Regeneration, (Aus)Bildung und Selbstfindung.

Als Pionier der Ganzheitsmedizin ist Dahlke gefragter Experte für Ausbildungen. Seine Bücher wurden in 28 Sprachen übersetzt und viele davon erreichten Bestsellerstatus.