

"Wer das Gewissen des heutigen Europäers prüft, wird aus tausend moralischen Falten und Verstecken immer den gleichen Imperativ herausziehen haben, den Imperativ der Heerden-Furchtsamkeit: 'wir wollen, dass es irgendwann einmal Nichts mehr zu fürchten gibt'. Irgendwann einmal - der Wille und Weg dorthin heißt heute in Europa überall der 'Fortschritt'".

Friedrich Nietzsche: Jenseits von Gut und Böse

vor der

fürchte dich nicht



Illustrationen Lisa Manneh, Foto Christine Brandmaier

Ein Plädoyer für die Furchtsamen

von Martin Schwiersch

Angst und Furcht sind für Bergwanderer, Bergsteiger und Kletterer mehr oder weniger dauernde Begleiter, wenn sie auch meist im Hintergrund bleiben. Angst im Sinne einer Erwartungsangst wird beim Bergsteigen als überlebensnotwendig angesehen, insoweit sie den sich Ängstigenden vor Gefahren warnt, die seine Fähigkeiten übersteigen: Es ist in Ordnung, sich vor einer schwierigen Seillänge zu ängstigen. Die Furcht, verstanden als die Angst, die bei einer konkret gegebenen Gefährdung empfunden wird, muss jedoch kontrolliert werden können. Schlimm wäre es, wenn der Kletterer sich entschieden hat, in die ihn ängstigende Seillänge einzusteigen und ihn dann die Furcht lähmt: Dann würde es wirklich gefährlich werden.



Bergsteiger müssten also im Grunde ein ambivalentes Verhältnis zu Angst und Furcht haben: Ohne Angst lebt man nicht lange, mit zu viel Angst kommt man nirgendwo hin. Und die Angst wird benötigt, um sich an ihr zu profilieren. Dies wird deutlich, wenn man die Botschaften alpiner Bilder verspricht: Das entspannte Gesicht des Bergsteigers, der von seinem Biwakpodest in der Eisflanke aus in die Hubschrauberkamera lächelt, sagt unter anderem: "Seht her, wie wenig ich mich in dieser furchterregenden Situation fürchte". Und das ernst-angespannte Gesicht des Kletterers, der sich bei fingerdicker Eisaufgabe über Felsplatten hinaufmogelt, teilt mit: "Hier könnt ihr sehen, wie ich mich und meine Angst kontrollieren kann." Damit ist die Angst auch ein subtiler Gradmesser für den Status der durchgeführten Unternehmung: Diese zählt umso mehr, je mehr andere Bergsteiger die Unternehmung aus Angst nicht durchführen würden. Dieser Beitrag plädiert dafür, Angst und Furcht, die wir doch gern gering halten oder überwinden wollen, als Bereicherung anzusehen und zuzulassen - und zwar auch dann, wenn sie uns behindert. In ihm werden die Furchtsamen gepriesen, und der auf seine Angstfreiheit oder seine Fähigkeit, die Angst zu kontrollieren stolze Held, als arm gebrandmarkt. Das ist natürlich Polemik - aber sie fasst die Grundaussage dieses Beitrages zusammen: Im Gebirge kann man das Fürchten lernen. Dieser Beitrag behauptet: Das soll man auch. Nutzen sollen daraus diejenigen ziehen können, die ihre Angst im Gebirge als Behinderung erleben und vor allem diejenigen, die mit Ängsten anderer zu tun haben: Tourenleiter, Bergführer. Ihre ganze Einstellung, die sie selbst gegenüber der Angst haben, steckt in ihrem Blick auf einen ihnen anvertrauten und sich fürchtenden Menschen. Pädagogische und kommunikationspsychologische Ansätze, mit den Ängsten anderer "sozialkompetent" umzugehen, greifen zu kurz - solange der Blick sich nicht ändert. Er ändert sich, wenn die eigene Einstellung gegenüber der Angst sich ändert.

Angst heute

Die zeitgenössische Perspektive gesteht der Angst folgenden Raum zu: Furcht gilt als natürlich angesichts vitaler Bedrohungen. Da das Leben prinzipiell unsicher ist, gilt als natürlich und angemessen, sich immer wieder mal zu sorgen. Unnatürlich und unangemessen ist es, sich in harmlosen Situationen zu fürchten, als wären sie lebensbedrohlich und ebenso, sich permanent über alles Sorgen zu machen. Als unnatürlich und "gestört" gilt es, sich in folgenden Situationen stark zu fürchten: in Flugzeugen, Zügen, auf Brücken, in Fahrstühlen, Bussen, Tunnels; im Gedränge eines Rockkonzerts, bei einer Messe in der Kirche, beim Überqueren öffentlicher Plätze, beim Warten in einer Schlange; auf Gehsteigen, im PKW auf Straßen, Autobahnen; allein im tiefen Wald, allein im Gebirge (wenn Wetter, Steinschlag, Lawinen etc. keine akute Bedrohung darstellen). Wirkliche Furcht ist weiters nicht angebracht: beim Befahren von Flüssen im Raft, wenn dies seitens Experten für die eigene Fähigkeit als machbar eingeschätzt wird, beim Begehen von Hochseilgärten usw. Menschen, die solche Situationen aus Furcht meiden oder in solchen Situationen unvermittelt in Panik geraten, sind übermäßig ängstlich und fühlen sich zu Recht häufig durch ihre eigene Angst gestört. Angst ist also eine Störung, eine Krankheit geworden - wenn sie den ihr zugestandenen Raum verlässt. Dann stört sie den Menschen. Es drängt sich die Umkehrung auf: Hat nicht vielmehr zuerst der Mensch den ihm zugestandenen Raum verlassen, und bewegt sich nun in den Räumen, die natürlich der Angst gehören? Ja, sagt die zeitgenössische Perspektive. Aber im Gebirge wohnen nun mal keine Drachen und es gibt keinen Rachegott, der den Ikarus abstürzen lässt. Im Hochseilgarten wacht die Betreuungsperson und deren Bibel, das "safety manual". Die menschliche Biologie ist zwar nicht für die Gletscherregion, den Hochseilgarten oder für's Fliegen ausgelegt, aber dafür haben wir nun die technischen Mittel, ihm diese Teile der Erde zu erschließen. Er braucht sich nicht zu fürchten. Diese Furcht ist ein altes Erbe, das er hat - und das er überwinden kann. Natürlich geht immer mal was schief und das ist auch tragisch, aber dann verbessern wir die Systeme, um noch mehr Sicherheit zu erreichen. Um zu verstehen, inwieweit unser zeitgenössisches Bewusstsein in dieser Perspektive auf die Angst gefangen ist, wird es sinnvoll sein, eine andere Perspektive kontrastierend entgegen zu setzen. Dies nicht deswegen, um zu behaupten, diese sei nun "wahr", sondern um von ihr quasi als Aussichtsturm auf die zeitgenössische Perspektive zu blicken.

Pan

Stellen wir uns eine Szene im antiken Griechenland vor: Sokrates und seine Gesprächspartner sitzen in einem Hain und führen ein Gespräch. Die Dialogstelle, um die es nun gehen soll, ist durch Platon überliefert (oder erfunden - aber das tut jetzt nichts zur Sache) und stammt aus dem Dialog "Phaidros". Es hat nun endlich soweit abgekühlt, dass bei erträglicher Hitze zurück in die Stadt gelaufen werden kann. Nun sagt Phaidros, der Gesprächspartner des Sokrates: "Doch gehen wir, da auch die Schwüle erträglicher geworden ist." Sokrates antwortet: "Ziemt es sich nicht, vor dem Aufbruch an die Götter hier ein Gebet zu richten?" "Oh ja" stimmt Phaidros zu. Darauf Sokrates: "Lieber Pan du, und alle ihr anderen Gottheiten dieser Stätte, schenkt mir Schönheit im Inneren der Seele, auf dass der innere und der äußere Mensch eins werden."¹ Wen ruft Sokrates hier an? Hinlänglich bekannt ist Pan als der griechische Gott der Natur. Doch der flötenspielende Pan, der uns Natur als harmonische Idylle vorstellt, ist nur seine eine Seite. Pan tritt in der griechischen Mythologie auch als zottig-befelltes, mit Ziegenfüßen versehenes Rauhbein auf, dessen plötzliches Erscheinen Mensch und Tier in tiefsten Schrecken stürzt. Diese Seite des Pans hat der Panik den Namen gegeben: Befallen zu werden von abgründigem Schrecken, plötzlich, unvermittelt, aus heiterem Himmel. Und diese Gottheit ruft Sokrates an? Noch verwunderlicher ist die Bitte, die er an ihn richtet: Sokrates bittet ausgerechnet ein zottiges Rauhbein, ihm innere Schönheit zu schenken. Wenn wir einen Schritt zurücktreten, fällt im Zitat auf, dass Sokrates Pan anspricht als den, der "hier", in dem schattenspendenden Hain, seine "Stätte" habe. Wenn wir das in unsere moderne Sichtweise übersetzen und statt vom Gott Pan vom Schrecken sprechen, dann hieße das: Der Schrecken hatte für die Griechen jener Epoche einen äußeren Ort, quasi eine Heimstätte. Das ist uns fremd, gehen wir doch davon aus, dass der Sitz des Schreckens im erlebenden Menschen und sonst nirgendwo ist. Nie würden wir zugestehen, dass der Schrecken außen ist. In besonderen Momenten sind wir jedoch für eine kurze Zeit bereit, diese für unsere kollektive Befindlichkeit grundlegende Annahme fallen zu lassen: Dann z.B., wenn eine nach Schwefel riechende Wolke uns einhüllt, nachdem in nächster Nähe ein Blitz eingeschlagen ist. In solchen Momenten fallen wir aus unserer üblichen Befindlichkeit heraus und erfahren den Schrecken als etwas Äußeres. Doch spätestens abends auf der Hütte haben wir uns wieder gefangen. Wir erzählen vielleicht davon, wie sehr wir uns gefürchtet haben, aber dass wir dem Schrecken begegnet wären - käme uns schon nicht mehr in den Sinn. Nun sind wir wieder festgefügt in dem "Wissen", dass der Schrecken ein inneres Erlebnis war - und nicht im Schwefel da draußen lag.



¹ Zitat zusammengestellt aus: Hillman J. Pan und die natürliche Angst. Schweizer Spiegel Verlag (1981) und Ferber R. Platon. Diederichs. Reihe Philosophie jetzt.
² allgemeinverständlich formuliert: Der Schrecken war ein Wesensbestandteil der Phänomene selbst. "Ontologisch" kann im Zusammenhang des Zitats mit "den Dingen angehörend" übersetzt werden.
³ W. Giegerich. Drachenkampf oder Initiation ins Nuklearzeitalter. Schweizer Spiegel Verlag. 1989. (S. 167; Hervorhebungen wie im Original).



Die Rücknahme der Projektion

Die Annahme, dass bei der Erfahrung des Schreckens (oder dem Erscheinen des Pans) das eigene Innere in die Natur hineinprojiziert wird, ist eine junge Kulturleistung, die von verschiedenen Autoren zwar zeitlich unterschiedlich angegeben wird, jedoch ca. in das 17./18. Jahrhundert gelegt werden kann. Die Götter sind nun nicht mehr draußen, sondern werden seither von uns als Teile unserer eigenen Psyche erkannt: Pan wird zur Angst. Wer die Projektion nicht zurücknimmt, wird als weniger reif eingestuft, wie z.B. Kinder oder naturnah lebende Kulturen, die in einem "animistischen" oder "magischen" Weltbild leben.

W. Giegerich beschreibt diesen Vorgang folgendermaßen: "Der Mensch des 17. Jahrhunderts ‚erlebte‘ beim Anblick des Gebirges nichts. Die Angst, von der er angesichts der ‚abscheulich tiefen Gründe‘, die ‚öd und grausam anzusehen‘ sind, ergriffen war und von der seine Nachtlieder und Gebete sprachen, war gerade nicht seine eigene Angst, nicht sein persönliches Gefühl. Sie war vielmehr eine objektive Qualität der Wirklichkeit. Der Schrecken war ein ontologisches Attribut der Phänomene selbst². Wir sind so weit von diesem Verhältnis zum Sein entfernt (...), dass uns die Möglichkeit einer objektiven, ontologischen Angst, wie sie bei der gesamten früheren Menschheit bis vor etwa 250 Jahren zu finden war, gänzlich unzugänglich bleibt. Für ROUSSEAU und den westlichen Menschen seit damals ist eben das, was einst dem Sein gehörte, in den Menschen hineingewandert und zu seinem Zustand geworden. ROUSSEAU sieht sich nicht mehr dem Schrecken der Schlucht ausgesetzt, dieser ist vielmehr zur subjektiven Reaktion des Menschen auf die Schlucht geworden, zu einer Empfindung oder einem Gefühlserlebnis in ihm. Der Schrecken des Seins ist de-ontologisiert: das heißt: psychologisiert worden."³

Psyching out

Es wird deutlich, dass das Bergsteigen im allgemeinen und die derzeitige erlebnisorientierte Bergsteigerei im besonderen erst entstehen konnten, nachdem dieser Prozess vollzogen war. In diesem Punkt ist die Welt allerdings kein "global village": Wer in außereuropäischen Gebirgen unterwegs gewesen ist, kennt das vollständige Unverständnis, das die dort lebenden Menschen unserem Tun entgegenbringen. Wir sind gewohnt, diesem Unverständnis mit einem überlegen-wohlwollenden Lächeln zu begegnen. Doch gibt es auch in unserem Kulturkreis Menschen, die diesen Prozess nicht mitgegangen sind bzw. aus ihm herausgefallen sind: Das sind die Menschen mit Angsterkrankungen. Fragt man in der Psychotherapie genau genug nach, dann kann man mitunter feststellen, dass für solche Menschen die Welt nicht so festgefügt ist, wie für uns "Gesunde": So berichtet eine Patientin, die ihre erste Panikattacke auf offenem Feld erlitt, sie hätte sich gefürchtet, "dass der Boden unter ihren Füßen aufginge". Dies ist ihre subjektive Erfahrung - selbstverständlich "weiß" sie, dass das nicht passieren wird - aber dieses Wissen überzeugt sie nicht. Im Moment der Panik - und später beim Denken an die Situation, in der die Panik auftrat, wird diese Erfahrung erlebte Wirklichkeit. "Psyching out" wurde das analoge Phänomen beim Big Wall Klettern benannt: Dann nämlich, wenn die Kletterer gutsitzende Haken noch einmal so fest einschlagen, oder sich Verstärkungsschlingen um den Hüftgurt legen, damit dieser nicht breche. Dies sind irrationale Handlungen - und doch nicht unterdrückbar. Käme zu einem Kletterer, der gerade im "psyching out" ist, ein Psychotherapeut herabgeschwebt, der ihm verklickern würde, dass die Angst nur ein Erlebnis ist und nichts mit dem "Draußen" zu tun hat, würde jener wahrscheinlich den Hammer nach ihm werfen. Möglicherweise würde man auch bei Kletterern in Angstzuständen finden, dass innere Vorstellungen von sich öffnenden Rissen, umfallenden Wänden, herausbrechenden Bohrhaken etc. als "real", weil jederzeit möglich, erlebt werden. Damit ist die Furcht bereits wieder nach draußen verlagert: Wenn die Bohrhaken jederzeit herausbrechen können, besteht wirklich Grund zur Angst. Dann erscheint Pan. Sokrates lässt grüßen.



Wer sich vor der Angst fürchtet, wird in ihr enden

Doch dieser fürchtet sich nicht vor dem Pan, sondern ruft ihn vielmehr an. Heute machen wir das anders: Eine Teamtrainings-Gruppe wird am Schluchtrand vor der Begehung einer Seilbrücke nicht die Angst anrufen, sondern vielmehr die eigene Fähigkeit beschwören, die Aufgabe zu bewältigen. Damit wird die Angst in den Hintergrund gedrängt, vor dem die Gestalt "Überwindung" sich abheben soll. Sokrates geht den anderen Weg: Er macht die Angst zum Vordergrund, in dem er die zugehörige Gottheit direkt anruft. Der Preis unserer Verdrängung der Angst in den Hintergrund ist hoch: Denn es muss um jeden Preis verhindert werden, dass die Angst sich zu sehr in den Vordergrund schiebt: Die Furcht vor der Furcht ist geboren. So betrachtet erscheinen die gesammelten Angst-Überwindungs-Inszenierungen, ob nun bei einem Sturztraining im Klettern oder bei einem Hochseilgarten, etwas "panisch". Denn was ist eigentlich so schlimm, wenn sich jemand vor dem Stürzen fürchtet? Er wird kein guter On-sight-Kletterer werden können. Was, wenn jemand bei Lawinengefahr übervorsichtig ist? Ihm gehen ein paar Tourentage verloren. Der antike Mensch fürchtete sich. Der moderne Mensch fürchtet sich vor der Furcht. Der moderne Mensch muss die Angst beherrschen. Dies ist vielleicht Nietzsches Herdenfurchtsamkeit: "Wir wollen, dass es irgendwann einmal Nichts mehr zu fürchten gibt":

Furcht führt zu anderer Wahrnehmung

Ein sturzängstlicher Kletterer nimmt sich - am Einstieg stehend - vor, diesmal nun wirklich bis an die Sturzgrenze heranzugehen. Beherzt steigt er ein, klippt im Vorstieg den Haken vor der für ihn fraglichen Stelle und klettert, den Haken in Augenhöhe, noch mutig weiter. Doch dann fängt er an zu zögern, streckt sich nicht durch, wie er es müßte, um den entscheidenden Griff zu bekommen. Angst hat ihn im Griff. Was ihm unten noch klar erschien, ist ihm oben plötzlich nicht mehr verfügbar: Die Expressschlinge könnte sich beim Sturz aushängen, der Sicherungspartner könnte einen Fehler machen - in Sekundenbruchteilen gehen ihm Katastrophenszenarien durch den Kopf - und sein Mut sinkt. Was unten noch "rational" war: Die Expressschlinge wird sich nicht aushängen; der Sicherungspartner keinen Fehler machen, ist ihm fern: Jetzt lebt er in einer anderen Wirklichkeit.

Ein langjährig erfahrener Kletterer stellt plötzlich fest, dass es ihm nicht mehr möglich ist, beim Abgelassenwerden nach einer Ein-Seillängen-Route das gegenläufige Seil - das zur Sicherungsperson hinabzieht - auszulassen. Diese Veränderung kommt aus heiterem Himmel. Nun aber ist er sich bei jedem Ablassvorgang sicher, dass er in seinen Tod stürzen wird, wenn er die Hände vom gegenläufigen Seil nimmt. Irgendwann muss der Sicherungsperson ein Fehler passieren, egal wer diese ist - so hämmert es in ihm. Das Irgendwann kann jetzt sein. Die innere Gewissheit: "Jetzt passiert es, wenn ich loslasse" ist unüberwindlich und rational nicht zu erschüttern. Doch der Kletterer hat Glück. Er erlaubt sich seine Störung, ohne sich von ihr irre machen zu lassen. Und nun gehen ihm mehrere "Lichter" auf: Das selbstverständliche Klettertreiben anderer an den Felsen, die eifrig und sorglos in Seile stürzen und in ihnen hängen, erkennt er nun als ahnungslos-naives Treiben: "Sieh an, die haben keine Ahnung, wie nahe die Gefahr in jedem Moment ist." Das selbstverständliche Nach-hinten-Kippen anderer nach Klippen der Umlenkung ohne Vergewisserung, ob sie auch gehalten werden, versetzt ihn in Erstaunen: Wie kann ein Mensch das können?

Man sieht: Beide Male verändert sich die subjektive Wirklichkeit desjenigen, der sich fürchtet. Er lebt nicht mehr in der Welt der Angstfreien, hat an ihren Spielen nicht mehr Anteil. Er blickt - tiefer: Das Unwahrscheinliche ist ihm unmittelbar nahe - und verharmlosende Wahrscheinlichkeitsaussagen erscheinen ihm wie Opium für's Volk. Und ich möchte behaupten: Die Wirklichkeit desjenigen, der sich ängstigt, ist tatsächlich näher an der Wirklichkeit. Das, was andere erst beim Unfall erleben, den plötzlichen Riss im vorher noch harmlos erscheinenden Spiel, ist im Menschen, der sich fürchtet, bereits ohne Unfall gegeben. Er muss nicht erst noch eintreten. Leichter wird es für den, der sich fürchtet, nicht - aber es wird realer. Seine Wahrnehmung wird auch autonomer. Die "Blendung" durch Sicherheitsvorkehrungen, technische Gegenstände etc. gelingt bei ihm nicht mehr. Damit ist er verloren für den eingangs zitierten "Fortschritt" - und ruht in seiner autonomen - wenn auch ängstlichen Wahrnehmung.

Eine andere Art zu blicken ...

wäre vor allem für diejenigen eine Bereicherung, die mit Ängsten anderer zu tun haben. Wenn ich auf einen Menschen, der sich an einer Stelle oder in einer Situation fürchtet, die für mich unproblematisch ist, mit der inneren Haltung blicke: "Na ja, der fürchtet sich halt. Da helf ich ihm schon drüber", dann zeigt dies, dass ich von dem Abgrund noch nicht gekostet habe, den der sich Fürchtende erlebt. Wenn ich mir hingegen beim Blick auf diesen Menschen sinngemäß sagen kann: "Hier durchlebt jemand eine Wirklichkeit, die ich (noch) nicht kenne", dann hat dieser andere Mensch eher einen Platz in meinem Herzen. Das wird von Teilnehmern und Kunden auch gespürt: Wohl fühlt sich der Ängstliche vor allem bei dem, der selbst auch die Furcht kennt.

Furcht und innere Schönheit

Damit kommen wir zum Zusammenhang

zwischen innerer Schönheit und der

Erfahrung der Angst, den Sokrates

anspricht: Der furchtsame Mensch

durchschaut das Selbstverständliche

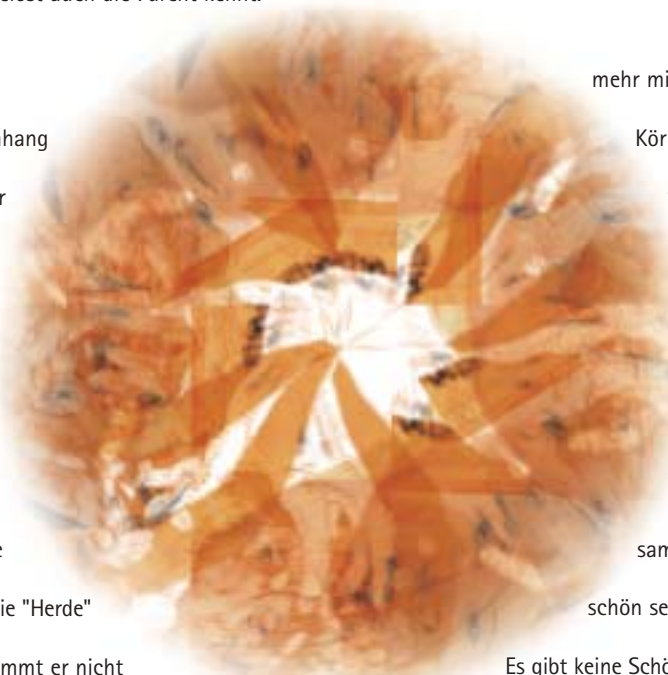
und zittert im Ungefährlichen,

weil er die darin liegende Gefahr

erkennt. Und er staunt darüber, wie

unbedarft andere sein können: Wo die "Herde"

joht (z.B. beim Rockkonzert), da kommt er nicht



mehr mit. Er sieht bereits die zertrampelten

Körper, die es leider auch gibt -

wie die Paniken (und zwar die außen

stattfindenden!) ja zeigen. Stau-

nen macht einen Menschen

innerlich und äußerlich schön,

staunen als ein Innewerden von

Wahrheit. Das, wovor der furcht-

same Mensch sich fürchtet, mag nicht

schön sein, doch es ist wahr.

Es gibt keine Schönheit im Unwahren ■