

BILDER: SN/STOCKADOBE-KOVALENKO 1, PRIVAT

# Es gibt keine Sicherheit im Leben



Was die Angst uns sagt und wie wir jetzt aufatmen können.

Über die Suche nach jenem Schutz, Raum und Halt, der aus der spirituellen Tiefe kommt.

JOSEF BRUCKMOSER

Jeder Mensch hat Erfahrungen, wie er Krisen bewältigen kann. Aber die Pandemie war und ist eine andere Dimension. Für viele ging und geht es um die nackte wirtschaftliche Existenz oder gar um Leben und Tod. Ein SN-Gespräch mit dem Existenzanalytiker Alfred Längle über die Bewältigung von Angst und jene spirituelle Tiefe, die weit über unser Dasein hinausweist.

## SN: Warum hat uns Corona trotz aller Krisenerfahrung so hart getroffen?

Alfried Längle: Krisen sind aufdringlich, die Pandemie besonders. Im Unterschied zu den üblichen Krisen kam hier dazu, dass wir mehr zu tragen haben, dass manche an den Rand der wirtschaftlichen, psychischen und physischen Existenz geraten sind. Wir sind wie in einem Boot, das über den Ozean des Daseins schwimmt. In der kleinen Krise schaukelt das Boot nur, in der großen Krise ist das ganze Boot in Gefahr. Doch gehört Gefahr zu unserer Existenz.

Kleine Krisen sind wichtig. Sie können uns auf große Krisen vorbereiten, wenn wir uns ihnen stellen, sie ansehen und ihren Inhalt ernst nehmen. So haben wir im Kleinen schon die Grammatik gelernt, nach der die großen Krisen funktionieren. Denn es ist dieselbe Kraft, wie Adalbert Stifter sagte, die die Milch zum Überlaufen und den Vulkan zum Ausbruch bringt.

## SN: Vieles, was wir verdrängt haben, ist jetzt wie ein Menetekel aufgetaucht. Bis zu der Möglichkeit des plötzlichen, völlig unerwarteten Todes.

Das ist sehr präzise, was Sie da sagen. Ohne Krise nehmen wir Möglichkeiten oft nicht ernst. Die Krise aber zwingt uns darüber nachzudenken, was eine Möglichkeit existentiell bedeutet: sie kann auch Wirklichkeit werden. Ich kann krank werden, ich kann auf die Intensivstation kommen, ich kann wirklich sterben! Das fordert mich: Was würde ich dann tun, wie wäre das für mich? Wenn ich die Augen verschließe vor diesen Möglichkeiten und abseits dieser Realität zu leben versuche, spiele ich Blinde-Kuh. Ich kann dann leicht in den Abgrund stürzen, weil ich ihn nicht sehe. Um dem vorzubeugen, entwickelt meine Psyche Angst. Sie sagt: Schau hin, bereite dich auf die Möglichkeiten vor. Sonst lebst du nicht wirkliches Leben, sondern eine Illusion. Möglichkeiten können Wirklichkeit werden! Es ist möglich, dass ich an Corona sterbe.

## SN: Wie weit erschüttert das unser Grundvertrauen in das Leben?

In der Pandemie erfuhren wir eindringlich die Grundtatsache der Existenz: Es gibt keine Sicherheit

im Leben. Das hat viele Menschen stark verunsichert. Das kann auch eine verborgene Unsicherheit im Grundvertrauen mobilisieren. Besonders betroffen sind Menschen, die mit Todesfällen oder einem sehr schweren Krankheitsverlauf konfrontiert waren. Für manche war es ein echtes Trauma. Trauma bedeutet tiefste Erschütterung: Erdbeben, Tsunami, Krieg, Vergewaltigung, Missbrauch – solche Traumata erschüttern das Grundvertrauen so massiv, dass man sich dem Seinsgrund nicht mehr anvertrauen kann. Dann finden die Wurzeln des Grundvertrauens keinen Halt mehr im Boden des Seinsgrunds. Solche entsetzlichen Erfahrungen brauchen eine lange Zeit zum wieder heil werden.

## SN: Wie bekommt man langsam wieder festen Tritt unter den Füßen?

Im Alltag braucht es Schutz, Raum und Halt. Was gibt mir Schutz, physisch, psychisch? Wo habe ich einen Raum, wo ich hingehöre und sein kann? Was gibt mir Halt in meinem Leben? Da wäre vieles zu nennen: Verlässliche Beziehungen haben alle diese Aspekte in sich. Aber auch der Glaube kann Schutz, Raum und Halt geben. Die Erfahrung von Halt ist wichtig, weil durch diesen festen Boden Ängstlichkeit und Unsicherheit abnehmen und ich Vertrauen gewinnen kann. Doch fest wird der Tritt erst im Grundvertrauen. Es entsteht schon früh, schon vor der Geburt. Lange hielt man es für eine fixe Größe, die sich nach dem ersten Lebensjahr nicht mehr verändert. Doch ist es eine lebendige Größe, die ständig die positiven und negativen Erfahrungen aufnimmt. Ein Leben lang. So kann es bei einem Trauma passieren, dass auch im 50. Lebensjahr dieses starke, über Jahrzehnte gewachsene Grundvertrauen plötzlich zusammengeschlagen wird. Die Menschen haben dann Flashbacks, sind nervös, haben Alpträume und können ihr Leben nicht mehr normal weiterführen.

Auch die Umkehrung ist möglich. Das Grundvertrauen kann – in jeder, auch noch so späten Lebensphase – wieder aufgebaut werden. Der Baum ist fähig, seine Wurzeln neu im Boden des Seinsgrunds zu verankern.

## SN: Welche Bedeutung haben solche Grenzerfahrungen, was können sie auch positiv auslösen, bewirken?

Diese Grenzerfahrungen leiten uns an, in die spirituelle Tiefe zu schauen, in das Grundwasser, in das wir unsere Wurzeln hinein senken, aus dem unsere Existenz die Kraft zieht. Diese Tiefe, die hinter allem Vordergründigen steht,

ist uns im Alltäglichen weniger bewusst, sie ist aber gefühlt und gespürt zugegen. Sie drängt sich in der großen Krise noch mehr ins Bewusstsein.

## SN: Ist diese Tiefe, dieses Grundwasser eine Dimension, die alle verbindet?

Die Erlebnisweise ist subjektiv eingefärbt, aber der Erlebnisgrund ist derselbe. Das Spirituelle sehen wir nicht so sehr als ein religiöses, sondern ein psychologisches Erleben an, das unabhängig vom Glauben für alle möglich ist. Es ist die persönliche Erfahrung, dass wir in Größenordnungen leben, die uns bei weitem übersteigen. Der Sternenhimmel über uns, die Weite des Meeres, das Lachen eines Kindes, aber auch die Abgründigkeit der Existenz angesichts eines millionenfachen Todes – da berührt uns etwas im Tiefsten. Da ist eine Größe dahinter, die wir nicht mehr umspannen können.

Wir staunen, wir erschauern, wir werden vielleicht ehrfürchtig, wir werden dankbar für etwas, das wir haben, über das wir aber nicht verfügen – und in dem wir trotzdem stehen. Dabei bleibt offen, an wen sich die Dankbarkeit richtet: an die Natur, an die Eltern, an einen Gott, an eine kosmische Ordnung, an das Schicksal, an den Zufall?

## SN: Was bewirkt diese Erfahrung der unendlichen Tiefe und Weite?

Das Bewusstsein dabei ist, dass ich hier nur mehr der Empfangende bin und nicht mehr der Schaffende, dass alle Erfahrungsbereiche unseres Daseins in einem viel größeren Rahmen stehen, der weit über uns hinausweist. Unsere Existenz ist eingebettet und durchtränkt von Unfasslichkeiten, auf die wir stoßen können, wenn wir offen und bereit für sie sind. Diese Weite und Größe, die mich vielleicht erschauern lässt, berührt uns tief, weil in ihr die Ahnung des eigenen Ursprungs schwingt: Das, woher wir kommen, wozu wir geboren sind, wohin wir auf dem Weg sind in unserem Wachsen, Werden und Vergehen. Diese tiefe Berührung durch das Unfassliche kann nahtlos übergehen in eine religiöse Ausformung von Ehrfurcht, Andacht, meditativer Stille, Glaube.



Alfried Längle.

Alfried Längle ist Ehrenpräsident der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE), renommierter Psychotherapeut, klinischer Psychologe und Arzt. Er ist Professor an der HSE-Universität Moskau, Gastprofessor an der Sigmund-Freud-Universität Wien, Dozent für Psychologie der Universität Klagenfurt und Leiter der Existential Training & Leadership Academy.