

Begrüßung von Heike Stenz:

Ansage heute von zwei Vortragsrednern, die wir als Team gewinnen konnten:

Hartwig Volbehr, ist Psychiater und Psychotherapeut, zunächst ganz im Schulmedizinischen Sinne. Mit 42 Jahren hat er über Georg Kühlewind die Anthroposophie kennengelernt und dadurch hat sich ihm eine ganz neue Welt aufgetan. Seit über 20 Jahren ist er in der Heilpädagogik tätig. Er hatte lange Jahre eine eigene Praxis, war auch in Afrika tätig und arbeitet seit einigen Jahren mit Heike Dahms zusammen an ihrem gemeinsamen Thema : Autismus und Heilpädagogik.

Heike Dahms ist seit 30 Jahren in der Kunsttherapie tätig, hat ein wunderbares künstlerisch gestaltetes Haus in Beimwühl am See in der Schweiz. Sie ist mit in der Leitung der ATKA, der anthroposophischen Akademie für Therapie und Kunst, im plastisch-bildnerischen Studiengang tätig und unterrichtet an verschiedenen Orten. Arbeitet auch in der EA als Auditorin mit und hat viele Jahre in Schulen, Kliniken und in der Heilpädagogik gearbeitet und begleitet nun Patienten aus verschiedenen Zusammenhängen.

Ich begrüße euch beide herzlich. Jetzt wird nun zuerst Hartwig Volbehr einen Vortrag halten und danach Heike Dahms. Herzlich willkommen!

Vortrag Hartwig Volbehr : Angststörung und Identität

Guten Morgen, meine Damen und Herren, es ist für mich eine große Ehre, hier in diesem ehrwürdigen Saal und vor so vielen interessierten Menschen sprechen zu dürfen. Ich bedanke mich für die Einladung. Da wir zu zweit sind, könnte es sein, dass wir zeitlich nicht ganz zurechtkommen. Wenn wir vielleicht fünf Minuten länger brauchen, dann bitte ich um Nachsicht.

Es ist ja zu dem Thema Angst an den beiden Tagen schon sehr viel gesagt worden, und so ist es gar nicht einfach, da noch etwas hinzuzufügen. Aber Angst, das haben wir alle jetzt gesehen, ist ein so komplexes, großes Thema, dass es doch möglich ist, von verschiedenen Seiten und aus verschiedenen Blickwinkeln auf sie zu schauen. Und ich werde eben auch mehr als Psychiater auf diese Dinge schauen; aber natürlich auch aus eigener Lebenserfahrung und insofern denke ich, wird immer wieder etwas Neues dabei sei.

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

In der psychiatrischen Diagnostik ist es ja so und bei den psychiatrischen Störungen, dass man durchaus sagen kann, dass es heute keine psychiatrische Diagnose gibt, bei der nicht Angst eine Rolle spielt. Nur wird die Angst eben oft nicht in den Vordergrund gestellt. Aber dann gibt es Diagnosen, indem man speziell von Angststörung spricht, weil die Angst so hervortritt. Und es gibt heute zudem viele neue Erscheinungen, sogenannte Bindungsstörungen, - ich spreche lieber von Verbindungsstörungen, weil es eigentlich Inkarnationsstörungen sind - z.B. die Borderline-Störungen, und narzisstische Störungen, die auch alle mit Angst einher gehen. Wir haben es bei seelischen Störungen immer auch mit Angst zu tun.

Ich gehe davon aus, dass im Bereich der Psychopharmaka, Mittel gegen die Angst und ihre vielfältigen Erscheinungen, z.B. auch Schlafstörungen, dass diese Mittel die am meisten verschriebenen und auch eingenommenen Medikamente sind.

Angst ist sicherlich ein Zeitphänomen. Nun ist es ja so, dass Angst als Zeitphänomen uns allen bekannt ist, und dies ja auch der Grund ist, warum diese Tagung „Angst und Stress“ genannt worden ist. Es ist uns auch klar, dass Angst heute eine Weltmacht ist, Angst beherrscht die Welt und alle, die heute an die Macht kommen, sind irgendwie mit Angst und Angsterzeugen an die Macht gekommen. Angst spielt auch in der Wirtschaft und beim Militär eine große Rolle; mit ihr wird heute eine Menge Geld verdient. Ganze Wirtschaftszweige profitieren davon. Wenn ich nicht irre, hat Bernstein eine Symphonie geschrieben „The age of anxiety“.

Nun ist es aber so, auch wenn Angst ein Zeitphänomen ist, man nicht einfach sagen kann, dass bei Angststörungen Angst die eigentlich Ursache ist. Denn Angst scheint ein allgemeines Phänomen zu sein. Ich sehe es vielmehr so, dass es sich bei Angststörungen eigentlich um den Umgang mit Angst handelt. Angststörungen sind im Grunde Angstverarbeitungsstörungen. Es sind Menschen, die einfach anders mit Angst umgehen als wir „Normalen“ und ihnen oft bestimmte Möglichkeiten und Abwehrmechanismen nicht zur Verfügung stehen. Wir „Normalen“ können gut verdrängen, wir können gut sublimieren, wir können kompensieren, das können oft diese Menschen nicht und weil sie bestimmte Bewältigungs- und Seelenmechanismen nicht zur

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

Verfügung haben, tritt die Angst in den Vordergrund und sie werden mit ihrer Angst nicht fertig.

Die heutigen seelischen Störungen sind eben oft Angstverarbeitungsstörungen; es geht um den Umgang mit Angst. Heutzutage normal ist, wenn ich so sagen darf, dass man Angst ganz gut verdrängt und anstatt Angst zu fühlen und zuzulassen, z.B. den Konsum, den blinden Konsum steigert. Viele Mechanismen hat unsere Gesellschaft entwickelt, um Angst zu umgehen, um Angst nicht spüren zu müssen. Nicht zuletzt all die Medikamente. Und die Menschheit lebt ja in einem gewissen blinden, naiven Glauben, dass die allmächtige Wissenschaft schon irgendwo Mittel und Wege finden wird, uns vor den großen Gefahren, die kommen könnten, zu bewahren. Also das, was man früher von Gott erwartet hat, dieses Bewahrt-Werden, überträgt man heute auf die Wissenschaft. Irgendein Allheilmittel wird von der Wissenschaft schon erfunden werden, um uns vor Schrecklichem zu bewahren. Das ist auch ein Verdrängungsmechanismus, dieser blinde Wissenschaftsglauben. Ich will hier in den Raum stellen und behaupten, dass Menschen mit Angststörungen eigentlich ehrlicher mit Angst und den Gefahren der Welt umgehen, als wir sogenannten Normalen. Ich werde oft von „Wir“ sprechen und wenn ich „Wir“ meine, dann meine ich die Gesellschaft allgemein, ich meine nicht speziell uns.

Angst gehört ja nun, wie wir nun schon vielfach gehört haben, zum Menschsein und Angst erscheint zweifellos in der Evolution mit dem Erscheinen von Leben. Leben ist grundsätzlich bedroht, Leben ist gefährdet. Von daher ist Angst auch ein ganz natürlicher Mechanismus, um Leben zu bewahren. Wer keine Angst vor Schlangen hat, wer keine Angst vor bestimmten Dingen hat, kann nicht überleben. Man weiß, dass auch Tiere Angst haben, sie natürlich nicht bewusst erleben, aber ganz sicher ein Angstempfinden haben und manche Menschen behaupten sogar, dass auch Pflanzen Angst entwickeln können. Und Angst ist auch, wie bereits erwähnt worden ist, ein Motor für Entwicklung. Wir spüren selber, dass jede bewältigte Angst den Menschen etwas wachsen lässt. Angst und Not

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

machen erfinderisch. Angst bringt auch die Evolution voran. Angst ist etwas ganz Notwendiges im menschlichen Dasein.

Früher hatte der Mensch eine Angst, welche eher die „Angst vor“ war. Man hatte Angst vor Naturkatastrophen, man hatte Angst vor wilden Tieren, man hatte Angst vor Feinden, man hatte Angst vor Krankheiten, man hatte Angst vor Geistern, und man hatte Angst vor Gott. Diese „Angst vor“ hat man früher im deutschen Sprachgebrauch eher mit Furcht bezeichnet. Wir verwenden den Begriff „Furcht“ gar nicht mehr so häufig. Eigentlich ist es ein schöner Begriff. Allgemein und in der Psychologie spricht man heute von Angst, englisch: *anxiety*. Die Furcht, die Angst vor etwas, vor etwas Konkretem, ist eine Realangst. Der frühere Mensch hatte eher Realängste, Ängste vor wirklichen Dingen, und auch die geistige Welt war ihm real, also wirklich. So war die Angst vor Geistern, die Angst vor Gott, eine Realangst, „Angst vor“ war Furcht, war Gottesfurcht. Also insofern hatte der Mensch früher diese „Angst vor“. Und diese Angst vor etwas, die Angst, bei der einem etwas Konkretes begegnet, da kann man Lösungen finden und Mut entwickeln. Diese „Angst vor“, diese Furcht entsteht, wie ich noch ausführen werde auch dann, wenn es um das Zukünftige geht, um das was uns begegnet.

Wir leben heute in einer Welt, die so abgesichert ist, dass wir diese Furcht, diese „Angst vor“, kaum noch fühlen. Man muss vor wilden Tieren keine Angst mehr haben muss, auch nicht vor Naturgewalten wie Gewitter, Kälte usw. und der moderne aufgeklärte Mensch hat auch keine Angst mehr vor Geistern und nicht einmal mehr vor Gott. Insofern haben wir diese „Angst vor“, diese Furcht eigentlich verloren.

Wir haben heute andere Ängste. Unsere Ängste heute hängen viel mehr gerade damit zusammen, dass wir in einer ungeheuer abgesicherten Welt leben mit einem sehr hohen Lebensstandard. Wir sind reich, wir haben in unseren Industrieländern einen immensen Wohlstand und einen hohen Lebensstandard. Daraus resultiert eine neue Angst, die nenne ich jetzt die „Angst um“. Der moderne Mensch hat eher die „Angst um“. Und je mehr Wohlstand, je mehr Besitz ich habe, umso mehr wächst diese Angst um das, was ich habe. Es ist also gar nicht so die Angst vor dem Neuen was kommt,

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

sondern die „Angst um“, die Angst um den Verlust des schon Vorhandenen, des Alten. Das ist die moderne Angst, die eben umso grösser ist, je größer der Besitz ist und diese „Angst um“ ist eine Form von Verlustangst. Und wir haben die Angst, dass wir das, woran wir uns so gewöhnt haben, was wir so lieb gewonnen haben, dass wir alle diese Dinge verlieren könnten, oder zumindest, dass dies abnehmen weniger werden könnte. Wenn man heute an die Diskussionen denkt, an die neuen Parteien, die entstehen, da geht es meist nur um die Frage, um Angst, dass wir etwas verlieren könnten, dass wir unserem Wohlstand einbüßen könnten. In den reichsten Ländern kann man sagen und in den wohlhabendsten, den sichersten Ländern, sind die Angsterkrankungen am häufigsten. Ich war viel in Afrika, ich habe dort nicht so viel Angst erlebt unter den armen Menschen, wie es bei uns Angst gibt und das hängt eben mit dem Reichtum zusammen. Wir haben viel zu verlieren, daher haben wir viel Angst.

Ich will das in einer Zeichnung (Zeichnung 1 am Ende der Vortragsnachschrift) kurz so darstellen. Die „Angst vor“, das ist die Angst, von der ich gesprochen habe, die jedem Menschen begegnet, wenn er ins Leben geht, wenn wir etwas tun, wenn wir vorangehen. Es ist die ganz normale Angst vor den Dingen, die einem im Leben begegnen. Insofern hat diese „Angst vor“ immer mit der Zukunft zu tun.

Und dann gibt es hier (Tafel) die „Angst um“, also wir haben die „Angst um“ und wir haben die „Angst vor“. Das ist eine sehr wichtige Unterscheidung und ich werde dazu auch noch ein Beispiel bringen. In der Arbeit mit Menschen, die unter Angst leiden und es sich um eine „Angst vor“ handelt, da kann ich Lösungen erarbeiten, da kann man etwas machen. Bei der „Angst um“, da kann ich nicht so vorgehen, da muss ich etwas Anderes machen, wie wir sehen werden. Diese „Angst um“, die ist irgendwie in die Vergangenheit gerichtet, da geht es um das Vergangene, da geht es um die Identifikation mit dem, was man hat. Das möchte man nicht verlieren. Hier (Tafel) könnte man also auch Furcht hinschreiben, also „Angst vor“. Und die modernen Ängste sind nicht die „Ängste vor“, sondern wir haben die „Ängste um“.

„Angst um“ – das ist nicht nur die Angst um das, was man besitzt, sondern auch die Angst um das, was man ist. Darauf werde noch eingehen, da

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

kommt zur Frage der Identität, zur Identitätsangst. Es ist noch etwas Wichtiges, was den Unterschied macht zwischen den Ängsten früherer Menschen und den Ängsten heute. Die heutigen Ängste kommen vorwiegend aus dem Bewusstsein, aus dem Gedanken- und Vorstellungsleben. Die heutigen Ängste, die die Menschen umtreiben, mit denen heute Politik gemacht wird und die wir in den Zeitungen lesen, sind alles Ängste, die kommen aus dem Vorstellungsleben. Es ist nicht so sehr etwas Konkretes, was die Menschen ängstigt, sondern es sind die Vorstellungen.

Es ist ja so, dass der abendländische Mensch - ich möchte das nur kurz erwähnen - seit dem 8. Jahrhundert, wie Rudolf Steiner das ausführt, sehr ins abstrakte, generalisierende Denken gekommen ist und damit die Begriffe sehr tot geworden sind, „herabgelähmt“ wie Steiner es ausdrückt. Im 15. Jahrhundert kam dann, die Fähigkeit hinzu, sich alles vorzustellen. Und jetzt kann der Mensch die totgewordenen Begriffe mit eigenen Vorstellungen schöpferisch wieder verlebendigen. Seit dieser Zeit haben wir das lebendige Vorstellungsleben, dieses schöpferische Vorstellungsleben, und jeder Mensch hat heute sozusagen seine eigene innere Vorstellungswelt.

Bei den heutigen modernen Menschen ist es sogar so, dass für sie ihre Vorstellungswelt realer und wirklicher ist, als die Wirklichkeit selber. Das ist das Problem heutzutage. Wichtige Entscheidungen werden mehr aus der Vorstellung heraus, als aus der Begegnung mit der Wirklichkeit getroffen. Das betrifft nicht nur die Politik, sondern oft sogar die scheinbar objektive Wissenschaft. Wir leben sehr stark in Vorstellungen und wir haben viel mehr vorgestellt Ängste. Das hängt, wie gesagt, mit der wunderbaren Fähigkeit der Vorstellungsfähigkeit zusammen, die eigentlich dazu da war, die toten Begriffe in uns wieder schöpferisch verlebendigen zu können. Diese Vorstellungskraft hat aber leider auch die Schattenseite, dass wir uns heute alles vorstellen können, alle Ängste und Sorgen, alles was geschehen könnte. Dazu kommt noch, dass der Mensch, je mehr er Vorstellungen haben kann, nicht nur die Angst der Gegenwart, die Angst des Moments, erlebt, sondern die Angst immer haben kann, nämlich in der Vorstellung. Darum lebt der heutige Mensch oft in permanenter Angst. Eben nicht nur in konkreten

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

Angstsituationen wie im Tierreich, im Naturreich und wie bei früheren Menschen.

So sind wir eigentlich in einer ständigen Angstsituation, weil wir uns alle Gefahren, alles Angstmachende, alles Bedrohliche, ständig in kräftigen Bildern vorstellen können und weil die Angst heute so stark aus dem Vorstellungsleben kommt, können diese Ängste, natürlich auch geheizt und geschürt werden – allein durch Vorstellungen. Und das ist es, was die Medien, besser die missbrauchten Medien, heute machen. Wir erleben, dass ständig durch Gedanken und durch Bilder, diese Ängste aufgeheizt werden, so dass wir wirklich sagen können: Angst ist heute ein selbstgemachtes, künstliches Zeitphänomen. Und es ist vielmehr ein Bewusstseinsphänomen als ein reales Phänomen.

Wir sind in unserer Gesellschaft mit unserem Wohlstand und mit unserem Lebensstandard völlig identifiziert. Wir – da spreche ich jetzt wieder von der Allgemeinheit. Wir sind damit identifiziert und diese Identifikation mit all dem, mit unserer Leistungsgesellschaft, unserem Wirtschaftssystem, eben unserem Lebensstandard, dies führt dazu, dass wir daraus unsere Identität schöpfen. Die Identität des modernen Menschen ist die Identifikation mit bestimmten Dingen. Solange die Identität aber aus bestimmten Identifikationen resultiert, und zwar vor allem aus Identifikationen mit vergänglichen Dingen, mit Dingen, die jederzeit aufhören, zusammenbrechen können, steht diese Identität auf tönernen Füßen. Wir müssen daher heute von einer Pseudo-Identität sprechen. Der moderne Mensch, der in Identifikation mit dem System lebt, lebt eigentlich eine Pseudo-Identität. Und diese Pseudo-Identität ist, wie gesagt, ständig gefährdet. Und das ist eben auch die „Angst um“, wir haben Angst um unsere Identität, wobei der Mensch irgendwo auch spürt, dass diese Identität gefährdet ist, verloren gehen kann. Überall sprechen wir heute auch von diesem Flüchtlingsproblem und ich will jetzt nicht auf die Einzelheiten eingehen, das würde jetzt zu einer politische Diskussion führen. Aber das, was die Flüchtlinge doch irgendwie bringen, dadurch, dass sie zu uns kommen und viele von ihnen kommen aus dem Islam, ist auch eine Infragestellung unserer christlichen Werte, unserer christlichen Identität, die manche politischen Parteien sehr paradox sogar noch in ihrem Namen führen. Sie wissen sicherlich, dass Jesus im Islam ein großer Prophet ist, der

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

Prophet der Liebe. Und diese Menschen aus den islamischen Ländern kommen nun in das christliche Abendland, kommen zu uns, irgendwie mit der Vorstellung, dass dort die Liebe, die Jesus verkündet hat, gelebt wird und sie finden hier nichts von Liebe, sie erleben Ablehnung, sie finden Hass. Das ist vielleicht auch ein Stück weit die Mission dieser Flüchtlinge, dass wir uns im Grunde sagen müssen; Wir sind nicht mehr eine Gesellschaft, die vom christlichen Liebesgedanken lebt – oder die Menschlichkeit, die Brüderlichkeit, die Nächstenliebe - das sind Werte, die stehen irgendwo auf dem Papier, die werden aber im Großen und Ganzen nicht mehr gelebt. Und das erleben diese Flüchtlinge, sie halten uns im Grunde auch einen Spiegel vor: das seid ihr! Und ich glaube, das ist auch die Angst heute, die Angst, die mit den Flüchtlingen zusammenhängt, die uns ein Stück weit die Maske herunterreißen und zeigen, wer wir sind. Und sie zeigen uns, dass wir überhaupt nicht die sind, die wir glauben zu sein und sie weisen uns auf unsere Pseudoidentität hin, darauf, dass wir nicht mehr mit diesen wunderbaren Werten leben, die unsere abendländische Identität ausgemacht hat.

Insofern denke ich, dass diese „Angst um“ eben sehr stark mit der Identitätsfrage zusammen hängt, dass wir uns in unserer Identität bedroht fühlen, durch Menschen, die anders sind. Georg Kühlewind hat dies einmal sehr eindrücklich ausgeführt indem er sagte: Hass entstehe in der Welt immer dann, wenn uns ein Wesen begegnet, welches uns durch sein bloßes Sein auf unsere Schwächen und unser Nichtigkeit hinweist. Dann entsteht Hass. Hass ist eigentlich der Hass auf die Menschen, die uns zeigen, wer wir sind, oder besser: nicht sind!.

Diese „Angst um“ ist auch die Angst, die mir als Therapeut immer wieder begegnet – ich denke da an die typische Prüfungs- und Examensangst. Es gab da eine Patientin, die schreckliche Ängste vor jedem Examen und vor jeder Prüfung hatte. Sie war eine hervorragende Studentin, hatte bisher immer beste Noten und trotzdem vor jeder Prüfung panische Angst, so dass sie nachts nicht schlafen konnte und alles drehte sich nur um die Prüfung. Ich fragte: „Sagen Sie, wovor haben Sie denn eigentlich Angst? Haben Sie denn

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

Angst vor dem Professor, der, wenn Sie keine gute Leistung bringe, irgendwas mit Ihnen macht?“ „Nein.“ „Haben Sie Angst vor irgendwelchen anderen, die Sie auslachen könnten?“ „Nein.“ „Haben Sie Angst vor den Eltern, die Ihr Studium bezahlen?“ „Nein.“ Sie hatte keine Angst vor etwas. Und dann wurde es deutlich, sie hatte eben „Angst um“. Es war ihr Selbstbild, ihre Identifikation mit diesem Leistungsdenken, welches in Frage gestellt werden konnte.

Es stellte sich heraus, dass sie die ältere Schwester war, und wie es oft so ist, sind die ersten Kinder die etwas Ernsteren. Sie war also das ernstere Kind. Die jüngere war so ein richtiger Sonnenschein, der sich die Herzen der Menschen sofort eroberte. Und was sollte sie machen? Sie musste also etwas für sich finden – also wurde sie die Brave, die sich durch Leistung und gutes Funktionieren – in der Schule gut sein und alles den Eltern recht machen – ihre Zuwendung und Anerkennung holte. Sie war identifiziert mit diesem Denken. Das wurde ihre Identität. Insofern war natürlich jedes Examen eine Bedrohung und es eben herauskommen könnte, dass sie gar nicht so gut ist, wie es den Anschein hat, sei im Grunde Identitätsangst hatte. Insofern ist Examens- und Prüfungsangst immer auch eine Angst um etwas. Genauso, wenn man einen Vortrag hält, wenn man hierher kommt und man eine gewisse Angst vor dem Vortrag hat, also Lampenfieber. Und da kann man sich fragen: Also Hartwig, warum hast Du denn eigentlich Angst? Du bist jetzt 76 Jahre, Du brauchst doch niemandem etwas zu beweisen... Also in dem Moment, wo ich mir sage: Du brauchst doch niemandem etwas zu beweisen, da nimmt die Angst schon ein bisschen ab. Lampenfieber ist auch eine Angst um ein bestimmtes Selbstbild, um ein bestimmtes Image, ist trotz aller Erfahrung die doch bei vielen von uns tief verankerte Versagensangst. „Und auch vor den Menschen brauchst du keine Angst zu haben. Wenn dein Vortrag nicht so gelingt, so wirst du nicht verprügelt und sicherlich nicht ausgepiffen, man klatscht vielleicht ein bisschen weniger – das war's“.

Also insofern müsste man eigentlich keine Angst haben. Aber trotzdem ist diese Angst da. Es ist einfach eine Angst um die eigenen Ansprüche, um das eigene Selbstbild. Das ist die Angst, die heute hinter Vielem steht. Wenn es einem dann gelingt – und das ist schon eine Methode, um mit Angst umzugehen, im limbischen System – wir haben ja gestern gehört von Herrn

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

Pohlmann, was das limbische System ist – wenn es also gelingt, im limbischen System das Angsterleben ein bisschen zu verschieben, gar nicht weit weg, in einen Bereich, wo wir Freude erleben könnten, dann könnte es sogar sein, dass man sich sagt: Mensch, Du kannst heute Vormittag vor so vielen interessierten Menschen sprechen, das ist doch eine Freude, das hast du dir doch immer gewünscht, wenn du als junger Mensch unter den Zuhörern warst, mal da oben zu stehen! Und wenn man das geschafft hat, dann ist man eigentlich seinen Zielen ein Stück näher.

Und diese „Angst um“ ist auch die Angst, mit der wir es bei den narzisstischen Persönlichkeitstörungen und ganz besonders bei den Borderline Störungen zu tun das haben. Das sind die Menschen, die kein kohärentes Selbst haben, die innerlich sozusagen ein Selbstbild aufgebaut haben, das nicht richtig gegründet ist, das kein richtiges Fundament hat, also eine Art Schein-Selbst. Diese Menschen haben permanent „Angst um“. Sie haben immer „Angst um“, und müssen daher eine Maske tragen, um ihr wahres Gesicht zu verbergen.

Wir leben in einer narzisstischen Gesellschaft, so könnte man sagen, und wenn Sie sich heute Fotos anschauen, dann haben nahezu alle diese Masken. Schauen Sie sich heute Fotos an, schauen Sie sich Fotos von früher an. Früher sah man noch die Gesichter wie sie waren, heute sehen wir nur noch Smiley- und Cheese-Gesichter, und es gibt kaum noch Fotos, wo man das wirkliche Gesicht sieht. Es ist doch auch so, dass wir heute mehr scheinen wollen, als wir tatsächlich sind. Das ist diese generelle narzisstische Grundhaltung in unserer Zeit: Man hat Angst um das, was man zu sein scheint und um das, was man den anderen sozusagen vorspielt. Das ist eben die „Angst um“. Und diese ist eine Angst, die in die Vergangenheit gerichtet ist, es geht um das Erworbene, es geht um das Alte, es geht um das Rückwärtsgerichtete. Es ist eine Angst, die natürlich auch Enge erzeugt, weil sie keine wirklichen Lösungen kennt.

Hier (deutet auf Tafelzeichnung 1) finde ich Lösungen, hier kann ich mich bewegen, aber hier ist Enge, diese Ängste, diese „bodenlosen“ Ängste, die kennen keine wirklichen Lösungen. Und diese Angst, wirkt eben sehr stark in

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

die Vergangenheit, und sie wirkt lähmend, und das ist das tragische, das dramatische an ihr, dass sie die Zukunft verbaut und verhindert. Wer in dieser Angst steckt, hat eigentlich keine Zukunft mehr. Das ist die Situation in unserer Gesellschaft, dass wir eigentlich keine Visionen mehr haben. Hier, bei dieser Angst, welche uns begegnet, wenn wir vorangehen, da haben wir noch Visionen (deutet an die Tafel), aber hier, bei dieser rückwärts gerichteten, die Vergangenheit repräsentierenden Angst, da leben wir in Illusionen – u.a. die Illusion, dass irgendeine allmächtige Wissenschaft, wie gesagt, uns vor allem bewahren und retten werde. Mit dem Tafelschreiben habe ich ein bisschen Probleme. Ich bin traumatisiert von der Schulzeit. Für mich war es schrecklich, an die Tafel gerufen zu werden. Ich habe das bis heute nicht überwunden. Sie müssen das ein bisschen entschuldigen, wenn das an der Tafel nicht so sehr ordentlich ist, aber ich hoffe doch, sie verstehen, was ich meine.

Nun gibt es noch einen Seelenmechanismus, den wir kennen müssen und den Sie wohl auch kennen, und das ist der Seelenmechanismus der Verdrängung. In der Psychoanalyse sprechen wir von Abwehrmechanismen. Abwehrmechanismen gegen die Angst, eine davon ist die Verdrängung. Und das ist eben etwas ganz Gängiges, dass der Mensch die Tendenz hat, die großen Ängste zu verdrängen und an der Oberfläche mit den kleinen Ängsten zu leben. Eigentlich ist es ja so, dass die kleinen Ängste, die wir haben, eher an der Oberfläche sind und uns also bewusst sind. Darunter liegen die großen Ängste, die verdrängt sind, also wie weggeschoben sind. Wissen Sie, eigentlich sind es kleine Ängste, also ob ein paar Arbeitsplätze weniger gibt und ein paar Prozent weniger Bruttosozialeinkommen und etwas weniger Geld, all diese Dinge sind eigentlich lächerlich im Vergleich zu dem, was uns wirklich bedrücken und ängstigen sollte. Und da gibt es einiges, wo wir garnicht gerne hinschauen.

Ich habe gerade neulich wieder gehört, dass das Zerstörungspotential unserer Waffen, das Tausendfache von dem sind, was man benötigt um alles Leben auf der Erde zu zerstören. Wir können also tausendfach die Erde zerstören. Und wenn man an die ungeheure Umweltzerstörung denkt, wenn man an die toten Nahrungsmittel denkt – das sind viel größere Bedrohungen, als die, mit denen wir uns ständig beschäftigen. Und ebenso wie sehr das

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

Bewusstsein und die Freiheit der Menschheit bedroht ist durch gewisse Medien. Wir leben in einem Staat, wo wir es kaum merken, wie die Freiheit in kleinen Scheibchen immer weniger und weniger wird (jeder, der in einer Schule oder irgendeiner Einrichtung arbeitet, kann das erleben). Es geht in ganz kleinen Schritten, es ist nicht so dramatisch, wie in den totalitären Staaten, da kann man es richtig spüren, bei uns, da ist es schleichend, gewissermaßen unter der Schmerzgrenze. Das ist vielleicht dramatischer, wie wenn man Schmerz empfindet, weil man nicht aufwacht daran. Es ist wie bei vielen Arten des Krebs. Es geschieht in ganz kleinen Schritten, und ist kaum zu merken, wie unsere Freiheit abnimmt. Ich kann das aus meiner Lebenserfahrung sagen: Wie frei war ich noch in meinem Studium! Wie frei war ich in meinem Arztberuf! Wie frei waren damals noch die Einrichtungen, wie frei konnten wir damals noch Dinge entwickeln, Dinge gründen – so vieles war damals noch möglich. Es ist dramatisch, wie viel heute nur eingeschränkt geht und kaum noch geht – das müsste eigentlich Angst machen und bedrohlich wirken. Aber wir beschäftigen uns im Alltagsleben lieber mit den kleinen Ängsten.

Also, wenn man nun das Ganze noch tiefer betrachtet, sozusagen als Schichten anschaut, dann kann man sagen: Also die oberste Schicht sind die Ängste, mit denen wir uns täglich auseinandersetzen, so die Alltagsängste, die Alltagsorgen, dann kommen diese Ängste, über die ich gerade gesprochen habe, aber, wenn man noch tiefer geht, gibt es Ängste, die eigentlich mehr eine Frage sind. Und die sich der heutige Mensch auch nicht gerne stellt, aber ein wichtiger Teil der Arbeit mit Menschen auch jeder Therapie ist, nämlich die Frage, die hinter all dem erscheint: Wer bin ich? Wer sind wir als Menschheit? Hat die Menschheit eigentlich einen Sinn? Gibt es da ein Ziel, oder sind wir einfach ein Zufallsprodukt der Evolution? Sind wir eines Tages genauso verurteilt, auszusterben, wie die Dinosaurier? Ist das Alltägliche eigentlich alles oder steckt dahinter irgendein Sinn? Diese bangeren Fragen, die spielen meist unbewusst, also unter der Oberfläche, eine große Rolle. Die ganz tiefen Sinnfragen, das sind die Fragen, welche die Menschen im Innersten bewegen. Und da kommen wir zur Frage der Identität des Menschen.

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

Was ist denn der Mensch? Wer sind wir? Sind wir lediglich identifiziert mit einem System, welches auf tönernen Füßen steht, oder können wir wirklich noch unsere wahre Identität fühlen und erleben, die Identität, dass wir geistige Wesen sind, dass wir auf Erden kommen und wieder gehen? Dass wir seelisch – geistige Wesen sind, Wesen, die ihre Identität ganz anders begründet wissen und die auf ganz anderem Boden stehen, als bloß identifiziert zu sein mit Äußerlichem, Vergänglichem. Das betrifft unsere Gesellschaft ganz allgemein und bildet die Angst vor der Wahrheit. Letztlich steckt hinter all dem die Angst vor der Wahrheit. Eben die, dass wir uns hier eigentlich recht verloren und falsch am Platz fühlen in unserer heutigen Gesellschaft. Ich meine wiederum nicht uns hier, sondern ganz allgemein unsere Gesellschaft.

Im persönlichen Leben und im persönlichen Alltagsleben ist es auch oft so, dass wir uns eigentlich viel mehr mit den kleinen Sorgen, mit den Ängsten beschäftigen. Bei den Patienten, die zu uns kommen, geht es, wenn man genau schaut, selten um „Angst vor“, bei der man dann Lösungen erarbeiten und die man bewältigen kann. Das Schwierige ist, dass auch sie in der „Angst um“ stecken, um diese Identitätsängste, um diese Ängste, die viel schwerer greifbar sind und auch im täglichen Leben eine große Rolle spielen. Natürlich, wenn wir uns Ängste von Patienten schildern lassen, dann ist es natürlich schon so, dass die Ängste, die ein Mensch hat, irgendwie zusammenhängen mit seinem bisherigen Leben, seiner frühen Kindheit, seinem bisherigen Leben. Lassen wir mal frühere Leben beiseite und sprechen nur von diesem Leben. Wenn jemand zum Therapeuten kommt, dann wird der Therapeut – das gehört zu jeder Therapie, auch zur Kunsttherapie - , immer auch auf die Biographie schauen. Denn alles, was ich bin, ist ja irgendwie auch in der Vergangenheit entstanden. Weil der, der ich bin – in der Psychologie würde man sagen, ich bin die Summe meiner Erfahrungen - also das, was ich bisher erlebt habe (bezieht sich auf die Tafelzeichnung), das wirkt natürlich auf die Gegenwart, und der, der ich heute bin, ist ein Resultat von dem, was ich bisher erfahren und erlebt habe. Insofern sind die Ängste und die Dinge, mit denen ein Mensch in die Therapie kommt, natürlich das Resultat von früher und deswegen ist ungeheuer

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

wichtig und auch notwendig, dass wir eben auch in die Vergangenheit und die Biographie eines Menschen hineinschauen.

Das, was ich heute bin, die Summe meines bisherigen Lebens, das ist das, wo man als Psychotherapeut und als Psychoanalytiker lernt, eben dort nachzugraben und zu erforschen, was es im Einzelnen gewesen sein könnte, was mich heute zu dem macht, der ich bin. Und wenn man lange genug forscht, wird man sehr Vieles finden, und es wird immer mehr, und man kann sein Leben damit verbringen, da zu forschen, was man alles früher für Verletzungen und für Kindheitsdinge erlebt hat, .

Aber die Wirklichkeit ist doch die, dass auch das, was einmal werden will, in die Gegenwart hineinwirkt. Schauen Sie, wenn Sie an eine Baustelle kommen, wo ein Haus gebaut werden soll, dann ist die Baustelle dort geprägt von dem, also das Produkt dessen, was die Arbeiter bisher geleistet haben Das ist ganz klar. Aber jede Baustelle sieht anders aus. Das heißt, die Baustelle sieht jetzt in der Gegenwart so aus, wie sie aussieht, weil das, was einmal werden soll, auch schon hineinwirkt, und darum ist jede Baustelle eben anders. Das heißt, auch die Zukunft, das was einmal werden soll, wirkt in die Gegenwart hinein. Aristoteles hat das bisher Bewirkte die „causa efficienz“, die Wirkursache genannt, und das Geplante, das Zukünftige die „causa finalis“, die aus dem Endzweck herauskommende Wirkung.

Das war für mich ein ganz großer Wandel bei meiner psychotherapeutischen Arbeiten, dass ich irgendwann gemerkt habe: Ja, es reicht ja gar nicht, immer nur in die Vergangenheit zu blicken. Wir müssen ja auch schauen, was denn da werden will. Und das ist eigentlich der zentrale Punkt im Umgang mit Patienten, dass man irgendwann aufhören muss, lediglich in der Vergangenheit zu wühlen.

Wenn wenn wir aus dieser Enge, aus dieser „Angst um“ ausbrechen wollen, dann geht es ganz zentral darum, herauszufinden, was unsere Lebensaufgabe ist. Was ist denn mein Lebensimpuls? Und diese Frage, selbst wenn wir die Antwort noch nicht kennen, das ist das, was uns herausführen kann aus dieser „Angst um“, da kann etwas wachsen, was nach vorne in die Zukunft weist. Und man fragt: Wie findet denn der Mensch seinen Lebensauftrag, seine Lebensaufgabe? Dazu hat Rudolf Steiner sehr

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

eindrücklich gesagt: In dem wir ein Fühlen entwickeln für die Not der Gegenwart. Wenn wir ein Fühlen entwickeln für die Not der Gegenwart, dann finden wir unseren Lebensauftrag, dann finden wir unsere Lebensaufgabe. Der Mensch muss dieses Fühlen entwickeln und dieses Fühlen ist ein Herzensfühlen.

Rudolf Steiner spricht davon, dass der Mensch so zwischen dem zwölften und vierzehnten Lebensjahr anfängt, dieses Herzensfühlen zu entwickeln und damit schicksalsfähig wird. Der Mensch wird jetzt schicksalsfähig, weil er jetzt fühlt, was denn jetzt notwendig ist, was er denn tun kann, was er denn bewirken will in dieser Gesellschaft. Es ist dieses wunderbare Alter so zwischen zwölf und vierzehn, wo die Menschen so ganz frisch in dieses Herzensfühlen kommen. Ich habe, wenn ich mit Patienten gearbeitet habe, immer auch gefragt: Was hatten Sie denn im Alter von zwölf, vierzehn, sechzehn, in dieser Zeit etwa, für Visionen, für Ideen, wie ihr Leben einmal ausschauen soll. Und das ist ganz interessant und auch manchmal erschütternd, was da herauskommt. Und dann muss man fragen: Was ist denn davon heute noch übriggeblieben? Und was kann davon heute noch verwirklicht werden? Also die Lebensaufgabe finden, die Not der Gegenwart fühlen. Da ist eben dieses Alter von 12 -16 so wesentlich und es gibt so viele junge Menschen heute, die genau in dem Alter so wunderbare Impulse und Ideen haben.

Ich denke nur gerade an das, was sicherlich die meisten von ihnen auch gehört haben, an diese wunderbare kurze Rede der Greta Thunberg in Katowice bei der Klimakonferenz. Eine junge Frau - mit einer Identität hat sie gesprochen, authentisch - und sie hat das angesprochen, was heute anzusprechen ist. Vor der ganzen Weltpolitik hat sie gesprochen, dieser junge Mensch, mit einer Klarheit und Sicherheit, die erschütternd ist. Sie ist in diesem Alter, sie hat Visionen entwickelt, sie hat ihre Lebensaufgabe gefunden.

Das ist das wichtigste in jeder Therapie, herauszufinden, was denn diese Lebensaufgabe sein könnte, oder zumindest eine Vision davon zu bekommen. Nur das kann hinführen zu unserer wahren Identität, zu dem wahren inneren Seelenraum, den der Mensch braucht, und aus dem heraus er sinnvoll wirken kann. Und wo er plötzlich wieder, indem er seine

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

Lebensaufgabe sucht und vielleicht findet, in Bewegung gerät, in die Zukunft geht und sich mit der Welt auseinandersetzt. Das ist heute so notwendig.

Rudolf Steiner hat in einem frühen Vorwort zur „Philosophie der Freiheit“ gesagt, dass jeder Mensch sein Scherflein der Weltentwicklung einverleiben will, jeder sein Scherflein zur Weltentwicklung beitragen will, und jeder, der einem Menschen dabei hilft, seine Lebensaufgabe zu finden, trägt auch sein Scherflein dazu bei. Das ist der tiefste Sinn jeglicher Therapie, auch der Kunsttherapie, den Menschen im Finden seiner Lebensaufgabe zu begleiten, damit auch er sein Scherflein an der Weltentwicklung beitragen kann.

Ich möchte jetzt - die Zeit ist schon vorangeschritten, doch ich hoffe, dass ich das noch ausführen kann - noch etwas auf die Bedeutung der Angst in der heutigen Zeit zu sprechen kommen, und auf den Zusammenhang mit den Wesensgliedern des Menschen. Wenn ich hier eine Skizze der Wesensglieder des Menschen an die Tafel zeichne, so ist dies sicherlich sehr vereinfacht. Aber wir müssen manchmal vereinfachen. Wir müssen uns einleuchtende, verstehbare Bilder machen, damit wir uns etwas vorstellen können. (Zeichnung 2 am Ende des Vortrages).

Dieser Kreis hier der soll für unseren Astralleib stehen. Der Astralleib ist der Träger des Bewusstseins, er ist gewissermaßen die Bühne des Bewusstseins, da wo Denken, Fühlen und Wollen im Bewusstsein stattfinden. So betrachte ich jetzt einmal den Astralleib, und dann haben wir da (ich zeichne ihn aus bestimmten Gründen gern gestrichelt) den Ätherleib, den Lebensleib, den Gewohnheitsleib, da wo wir die Erinnerungen haben, da wo auch die Vorstellungen und Gedanken entstehen, den Bildekräfteleib, da wo das Denken in Bilder, in Vorstellungen gebracht wird. All das hängt mit dem Ätherleib zusammen, der uns auch das Leben gibt.

Und dann haben wir da den physischen Leib (Tafel). Ein Teil des Ätherleibes, er ist sozusagen zweigeteilt, steht eben dem Ich zur Verfügung, also der Ich-Entwicklung, dem Lernen etc. und ein anderer Teil des Ätherleibes steht der Leiblichkeit, dem Körper zur Verfügung. Und dann haben wir da noch das Ich. Das „Ich“ ist ein bisschen schwieriger zu verstehen. Hier ist mit „Ich“ nicht unser Ego, bzw. Alltags-Ich gemeint, sondern unser höheres Ich. Steiner hat es

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

manchmal auch als unser Selbst bezeichnet. Ich verstehe darunter unsere geistige Wesenheit, „ein Fünklein seines großen Seins“ wie es die Mystiker und Sufis ausgedrückt haben. Es ist ein Fünklein des Weltenlogos, es besitzt Logos-Natur.

Und wenn man nun fragt, wo Angst eigentlich sitzt, dann ist sie natürlich ein Seelenphänomen. Wir empfinden die Angst in unserem Astralleib, aber der Ursprung der Angst ist nicht in unserem Seelenleben. Der Ursprung der Angst ist bei der „Angst vor“ die Realität, die Welt, die von außen, durch Sinnesreize und Wahrnehmungen in uns hereinkommt. Aber beim heutigen Menschen ist eben die „Angst um“ die eigentliche Angst und die kommt aus dem Vorstellungsleben, das heißt diese Angst steckt eigentlich im Ätherleib. Im Ätherleib ist der Ursprung dieser Angst. Die Angst dringt dann hinauf und beherrscht das Bewusstsein, den Astralleib Und jetzt muss man verstehen, dass es eigentlich immer die Frage ist: Wer herrscht in meinem Bewusstsein? Es sitzen ja nicht nur die angstmachenden Gedanken und Vorstellungen im Ätherleib, es sitzen dort ja auch die Süchte, die Gewohnheiten, die Zwänge, alles das, was geformt ist, ein Muster ist, und jederzeit „automatisch“ hereindringen kann ins Bewusstsein, in den Astralleib. Und wenn es hereindringt ins Bewusstsein – dann schiebt es in der Regel dieses Ich einfach heraus, um ein Bild zu gebrauchen. Das Ich kann dann nicht mehr wirken. Alle guten Vorsätze gelten nicht mehr. Das kennen wir ja alle, wenn wir bestimmte Gewohnheiten haben, dass wir uns dann oft vornehmen: Nein, das nächste Mal tue ich das nicht, da handle oder reagiere ich anders! Aber in dem Augenblick, wenn die Situation da ist, unterliegt man schnell wieder diesen festgefahrenen Verhaltensmustern, und das Ich wird wie umnebelt, wie herausgeschoben. Es ist also die ständige Frage: Wer herrscht in meinem Bewusstsein? Bin ich es, oder sind es all die Phänomene, die in meinem Gewohnheitsleib, in meinen Ätherleib quasi eingebrannt sind und kraftvoll, nahezu automatisch empordringen ins Bewusstsein. Natürlich ist dieser Ätherleib andererseits auch sehr praktisch, weil wir viel lernen und ihm einprägen können. Aber grundsätzlich stellt sich immer die Frage, wer herrscht in meinem Bewusstsein, wer bestimmt mein Denken, Fühlen und Wollen? Nun will ich noch kurz ausführen, dass das eben deswegen ein

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

Zeitphänomen ist (ich muss leider etwas schneller sprechen, weil wir zeitlich ein wenig knapp sind).

Es ist ja so, dass früher der Mensch in seinem Ätherleib sehr stark von dem geprägt war, was er in seinem Umfeld, in seiner Kultur erlebt hat, was die Eltern sagten, was die Kirche sagte und was die Erziehung bewirkte. Ich will es einfach mal hier so andeuten. (Tafelbild) Das hat den Ätherleib geprägt, das wurde wiederholt hineingearbeitet in diesen Gewohnheitsleib. Und aus dem heraus konnte der Mensch sein Leben gestalten. Der frühere Mensch lebte sehr stark aus dem heraus, was in ihm angelegt wurde durch die Erziehung und Kultur usw. Sein Denken, Fühlen und Wollen, davon geprägt. Zum Teil waren das ja auch weisheitsvolle Dinge und so war früher der Ätherleib einigermaßen geschützt durch diese Dinge, die hineingearbeitet wurden und dem Menschen auch eine Stabilität und Identität gegeben haben und ihn getragen haben.

Das ist aber heute mehr oder weniger vorbei. Wir leben unser Leben nicht mehr so, wie es der Vater gesagt oder die Mutter gewollt hat. Wir lassen unser Denken nicht mehr von der Kirche etc. bestimmen. Alle diese Dinge haben wir heute relativiert. Wir haben sozusagen diese Nabelschnur durchtrennt, denn heute soll der Mensch – denken Sie an die „Philosophie der Freiheit“ – ganz aus seinem Ich heraus, aus der Erkenntnis heraus, sein Leben selbst in Freiheit und Selbstverantwortung gestalten. Das wäre es, was heute ansteht und was heute die Menschheitsaufgabe wäre. Ein großer Teil vom Werk Rudolf Steiners handelt davon und will uns helfen, da hin zu kommen, diese freien, selbstbestimmten und schöpferischen Menschen zu werden. Und nun ist es aber so, dass diese, von der anderen Seite her auf den Ätherleib wirkenden Kräfte, so angelegt sind, dass sie wie Widersachermächte gegen diese Ichkräfte wirken und uns beherrschen. So haben wir heute die dramatische Situation, dass wir fast mittelalterlich wieder fremdbestimmt sind. Wir haben heute Kräfte (eingearbeitet in Tafelzeichnung 2), ich schreibe hier mal Medien hin, meine aber die missbrauchten Medien, die zunächst über das Bewusstsein wirken, aber letztlich ist der Wirkungsort der Ätherleib. Und das ist das dramatische heute, dass die Ängste mittels der Medien in diesen Ätherleib ständig hinein geprägt werden. Und wenn heute

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

in der Politik Dinge geschehen (ich will jetzt nicht auf Einzelheiten eingehen, und man kann hinschauen, wo man will in der Welt), dann wird man feststellen, dass es eigentlich diese Kräfte waren und sind, welche die Menschen zum Handeln, z.B. zum Wählen, bringen und es nicht Entscheidungen aus dem Ich heraus sind, nicht Entscheidungen aus freier Erkenntnis. Die Welt würde gänzlich anders ausschauen, wenn wir wirklich aus dem Ich heraus entscheiden und arbeiten würden. Und auch diese aus Vorstellungen kommenden Ängste sind eben ungeheuer mächtige Kräfte im Ätherleib, im Gewohnheitsleib, im Lebensleib, die hinaufdrängen in das Bewusstsein, die das Bewusstsein beherrschen und dem Ich sozusagen keine Möglichkeit mehr geben, wesensgemäß zu wirken. Es gibt keine Ich-Schwäche, das Ich kann nicht geschwächt werden, sondern es kann nur am wesensgemäßen Wirken gehindert werden. So ist auch jede geistige Behinderung eine „Hinderung“ des Ich an dem wesensgemäßen Wirken in seinen Wesensgliedern und damit in der Welt. Man kann sagen, wer den Gewohnheitsleib, den Ätherleib des Menschen im Griff hat, hat den Menschen im Griff.

Auch die Gegenmächte, es sind ja nicht nur die Politik, die Wirtschaft etc. , auch die Gegenmächte bedienen sich des Ätherleibes. Rudolf Steiner sagt einmal, Ahriman und Luzifer haben sich unterhalten und sagten sich: „Wir haben dem Vatergott versprochen, dass wir den Menschen solange in Ruhe lassen, solange in Frieden lassen, bis er ganz ichbewusst geworden ist. Aber dann werden wir um ihn kämpfen bis aufs Messer.“ Das ist diese Situation, die wir heute haben. Dass eigentlich in einer genialen Art und Weise die ahrimanischen und luziferischen Kräfte mittels dieser ganzen modernen Medien sich vereinigt haben und hier (Tafel) hineinwirken, in den Ätherleib hineinwirken und die Angst immer mehr zum Aufflammen bringen und den Menschen im Griff haben. Das Ich selbst – wie Steiner in der Geheimwissenschaft sagt – das Ich selber ist von diesen Kräften nicht angreifbar. Er sagt in dem Kapitel „Über das Wesen des Menschen“ so schön: Nur was selbst göttlicher Natur ist, hat Zugang zu diesen Teilen des Menschen. Also nur, was selbst göttlicher Natur ist, und somit unsere eigenen „Iche“, unsere eigenen geistigen Wesen haben Zugang zu diesem Ich-

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

Wesen. Und Angst kann es hier nicht geben. Angst gibt es nicht im Geistigen. Angst kann dort nicht herrschen, Angst kann nur hier herrschen (zeigt auf der Tafel auf Astralleib und Ätherleib).

Ich will jetzt zum Schluss eine kleine Begebenheit erzählen, die mir so tief in Erinnerung geblieben ist. Wir waren 1997 in Kenia. Ich habe dort Hilfsprojekte geleitet und ich bin runtergefliegen mit meinem Sohn, der war 16 Jahre alt und einem 19jährigen jungen Mann – und wir sind geflogen, obwohl die deutsche Botschaft gesagt hat – es gab 1997 Stammeskämpfe – obwohl sie gewarnt hat, zu fliegen, sind wir geflogen. Wir sind also gelandet in Nairobi, wir waren den ersten Tag dort und erlebten drei ziemlich dramatische Dinge: Einmal wurde jemand vor unseren Augen überfahren; der lag wie tot auf der Straße. Die Kenianer rannten weg, denn mit Toten will man nichts zu tun haben. Wir haben eine Decke aus dem Auto geholt und haben ihn ins Krankenhaus gebracht. Es kamen dann noch zwei dramatische Situationen, bei denen wir wieder hilfreich sein konnten und abends, als ich einschlief, dachte ich mir: Mein Gott, was soll das alles bedeuten? Und ich bin mit Angst eingeschlafen. Und dann passierte etwas, das werde ich nie vergessen. Ich wache nachts auf durch eine Stimme, durch eine laute Stimme wache ich auf. Und wissen Sie, was die sagt? Die sagt: „Angst ist Gestank in der geistigen Welt“. Ja, Angst ist Gestank in der Geistigen Welt. Vielleicht war das so stark, weil wir im Kloster von Peter Maienberg übernachtet haben. Ich weiss es nicht. Aber es war eine ganz klare, deutliche Stimme. Morgens spreche ich mit den beiden Jungs. Was denkt ihr denn? Sind es Zeichen, die wir gestern hatten, diese drei Dinge? Sollen wir nicht doch lieber mit der nächsten Swiss Air Maschine zurückfliegen? Da sagte mein Sohn: „Was heißt Zeichen? Klar sind das Zeichen – die brauchen uns hier, das ist doch ganz einfach!“ Und dann haben wir eine wunderbare Reise gehabt. Klar, da passieren Dinge, aber wir können doch helfen, so der Jüngste von uns. Das war seine Antwort! Das ist eben dieses wunderbare Alter.

Also Angst kann hier in diesem Bereich nicht stattfinden. Angst findet hier statt und wird hier erlebt. (bezieht sich auf Tafelzeichnung). Die Quelle der Angst ist hier (Ätherleib), hier wird sie erlebt(Astralleib), aber nicht dort (Ich). Natürlich wäre jetzt auch noch ein ganz interessantes Thema: was können wir überhaupt tun, dass wir diesem Ich immer wieder gerecht werden, dass wir

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

unserem Ich helfen, gegen das automatische Heraufkommen der Ängste Ich will es ganz kurz machen.

Das Einfachste, das Primitivste – das Einfachste ist nicht immer das Einfache – aber ich will es Ihnen ans Herz legen: Das „Moment mal“. In dem Moment, wo Sie sich „Moment mal“ sagen, wo Sie innehalten, unterbrechen Sie alles, was wie von selbst von hier kommt (Ätherleib). Und Sie bringen bei jedem „Moment mal“ – ein Stück Ich in Ihr Bewusstsein, sind Herr über ihr Bewusstsein. Wenn ich eine Nachricht lese - ich habe da so ein blödes Handy, wo immer morgens schon alles Mögliche kommt, ich lösche das immer gleich, ich weiß gar nicht, wie ich das wegkriege – immer, wenn ich diese oft angstmachenden Nachrichten lese, sage ich „Moment mal“. Was wollen sie bei Dir bewirken? Die wollen alle etwas bewirken und ich habe zudem vieles erlebt, was über die Medien verbreitet worden ist, und sich dann später überhaupt nicht als wirklich erwiesen hat. Ich frage mich immer, was wollen die bewirken? Ich kann Ihnen nur ans Herz legen, bei all diesen Dingen, bei all diesen Ängsten und all dem was Ihnen so zugesteckt wird, wie man sagt, sich immer wieder zu sagen „Moment mal“. Also nochmals In dem Augenblick, in dem sie innehalten, in dem sie sich „Moment mal!“ denken, wirkt ihr Ich in ihrem Bewusstsein. Das ist die Meditation des Alltags. Dies nur eine kleine, aber wesentliche Anregung.

Die Kunsttherapie ist für mich – überhaupt die Therapie und die Kunst – ein ganz wesentlicher Faktor, um diesen man könnte sagen verschmutzten Ätherleib wieder zu reinigen. Und es ist ja hochinteressant, dass in einer Zeit, als sich die Psychoanalytiker und die Psychologen mit dem Bewusstsein, mit dem Astralleib beschäftigen, sich Rudolf Steiner besonders mit dem Ätherleib beschäftigte, den wir Psychotherapeuten überhaupt nicht kannten. Und alle anthroposophischen Therapien arbeiten eigentlich sehr stark in den Ätherleib hinein. Sie reinigen ihn (natürlich auch den physischen Leib und Astralleib), sie reinigen sozusagen die Wohnstatt, das Haus des Ichs. Eigentlich ist die ganze Therapie, auch die Kunsttherapie dazu da, dem Ich zu ermöglichen, wieder hereinzukommen, dem Ich wieder Raum zu geben, damit es wirken kann. Das ist für mich die Kunsttherapie: Den Raum, den Seelenraum für das Ich schaffen. So ähnlich, wie wir vor Weihnachten die

„Angststörung und Identität“ Vortrag von Hartmut Volbehr, 05.01.2019

Zimmer schmücken und Kerzen anzünden, dass das Christkind, der Christus, kommen kann.

Gut. Zwei Minuten noch? Ich möchte Ihnen noch eines mitgeben. Ich gehöre zu den ältesten in diesem Raum. Und als ich 18 war, da waren wir in einem Alter, in einem Zustand, wo wir uns sagten, älter als 30 werden wir alle nicht. Das war damals die Haltung von vielen jungen Menschen. Die Welt schien so von Waffen zu starren, Deutschland hat wieder aufgerüstet, wir hatten offensichtlich nichts gelernt aus der Vergangenheit und unser Gefühl war, eben nicht älter als 30 werden zu können. Dass ich heute 76 geworden bin, dass ich so alt werden durfte, das ist eines der Wunder.

Und für mich ist es etwas ganz Wesentliches, es geht ja auch um die Angst vor dem Älterwerden, dass mit zunehmendem Alter etwas in mir wächst und dies ist die Gewissheit einer Führung. Ich weiß mich geführt. Ich habe auch das Gefühl, wenn wir über diese Weltenängste sprechen, wir sehr oft vergessen, dass wir auch geführte Menschen, eine geführte Menschheit sind. Es gibt Führungskräfte. Je älter ich werde, umso mehr spüre ich täglich dieses geführt Werden, diese Führung. Man sagt ja, dass Menschen im Alter ruhiger und zufriedener werden. Das ist ein Ausdruck dieses sich geführt fühlen und damit wächst ein neues Urvertrauen. Das alte Urvertrauen haben wir bekommen durch die Eltern in der Kindheit. Das neue Urvertrauen ist das, wie Jean Gebser einmal gesagt hat: „Sich gehalten wissen im Geistigen.“ Das ist eine Qualität, die im Alter zunimmt und dafür bin ich dankbar. Ihnen danke ich für Ihre Aufmerksamkeit!