

Der Weg aus der Angst



Krishna zeigt den verfeindeten Heerführern Arjuna und Duryodhana zwei Wege auf, um mit ihrer Angst umzugehen: hingebungsvolles Vertrauen oder weltliche Stärke.

Die ewige Angst, nicht genug zu haben oder nicht genug zu tun, führt nur allzu leicht in kopflose Geschäftigkeit. Dabei gäbe es auch eine andere Art damit umzugehen: Liebe und Vertrauen – also Bhakti Yoga.

Von Ralf Sturm

Die meisten von uns könnten sich sehr glücklich schätzen: Wir haben nicht nur alles, was wir zum Leben brauchen, sondern auch so schöne Dinge wie rutschfeste Yogamatten und vieles mehr. Aber allzu oft schwebt über uns die Angst, dass es „nicht reicht“. Damit ist nicht nur die Sicherheit auf der Matte gemeint, es trifft nahezu alle Aspekte des Lebens. Wenn wir über unsere finanzielle Situation nachdenken, haben wir Angst den Job zu verlieren, denn vielleicht zeigen wir uns darin ja nicht genügend angestrengt. Wenn wir an die Familie denken, haben wir Angst, dass unser Partner uns verlässt, falls wir ihm nicht jeden Wunsch von den Augen ablesen. Oder wir befürchten, als Eltern nicht gut genug zu sein und geben unseren Kindern mehr, als sie eigentlich brauchen. Kurz: Wir leben fast ständig mit dem Gedanken, nicht genug zu haben oder nicht genug zu tun. Und schreiben darum unaufhörlich neue Einkaufs- und To-do-Listen.

So geht es den Menschen jedoch nicht erst im 21. Jahrhundert sondern schon seit Tausenden von Jahren. Angst macht geschäftig. Und wir versuchen alles, um uns irgendwie abzusichern. Aber genau so lange, wie es diese Angst gibt, gibt es auch zwei Wege, mit ihr umzugehen. Das indische Epos Mahabharata erzählt vom Streit zwischen den Familien der Pandavas und der Kauravas. In der Nacht der großen Schlacht zwischen den beiden Heeren besuchte Duryodhana, der Anführer der Kauravas, Krishna in seinem Zelt. Er fand ihn schlafend und setzte sich zunächst ans Fußende seines Bettes. Doch schnell fand er einen Grund, seine Entscheidung zu revidieren: „Er ist doch nur ein einfacher Kuhhirte. Und ich bin ein König.“ Und so setzte er sich ans Kopfende. Arjuna, der Anführer der Pandavas, suchte Krishna ebenfalls auf, war aber zufrieden mit dem Platz zu seinen Füßen. Als Krishna erwachte, fiel sein Blick deshalb zunächst auf Arjuna.

„Ihr seid mir beide lieb, und ich kann für keinen von euch Partei ergreifen“, sagte Krishna. „Aber ich werde euch beiden einen Wunsch gewähren. Der eine von euch bekommt meine komplette Armee. Der andere kann mich selbst bei sich haben. Ich werde dabei aber nicht in den Kampf eingreifen.“ Dann forderte er Arjuna

auf, zu wählen. „Aber ich habe doch als Erster das Zelt betreten“, rief Duryodhana. „Das stimmt“, sagte Krishna, „aber mein Blick ist zuerst auf Arjuna gefallen. Deshalb gewähre ich ihm die erste Entscheidung.“ Duryodhana hatte große Angst, nicht mehr die Unterstützung von Krishnas Heer bekommen zu können. Doch Arjuna entschied sich nicht für die Truppen. „Ich möchte, dass du als Wagenlenker an meiner Seite bist“, sagte er zu Krishna. Duryodhana freute sich und dachte, Arjuna hätte einen großen Fehler gemacht. Warum hatte er nur Krishna gewählt, statt der viele tausend Mann starken Armee?

Auch als moderne Menschen verhalten wir uns oft wie Duryodhana: Es gibt einen großen Persönlichkeitsanteil, der sich (zum Beispiel im Yoga) nach dem Transzendenten sehnt. Aber wenn es darum geht, was wir in unserem Alltag an erste Stelle setzen, dann verfallen wir schnell in geschäftige Ablenkung, anstatt uns einfach Zeit für Stille zu nehmen. Und machen damit unsere Angst zum König. Es sind nämlich nicht die To-do-Listen, die uns erdrücken. Es ist diese Angst, nicht genug zu haben oder unseren Aufgaben nicht gewachsen zu sein. Der Ausweg heißt Vertrauen. Und Vertrauen entsteht durch Liebe. Als Krishna Arjuna fragte, ob er sich seiner Wahl sicher sei, da antwortete er: „Wenn wir leben, wollen wir mit dir leben. Wenn wir sterben, wollen wir mit dir sterben. Was sollten wir ohne dich tun?“

Wenn wir nicht unsere Ängste und Befürchtungen zu Königen unseres Lebens machen, sondern uns darauf besinnen, dass wir bereits in jeder Hinsicht gut behütet sind, dann verlieren die Anforderungen des Alltags ihr Stresspotenzial. Bhakti – der Weg der hingebungsvollen Liebe – ist vielleicht eines der größten Schilde gegen Burn-out. //

RALF STURM hat gemeinsam mit Katharina Middendorf das „Become love“-



Training gegen Angst in der Partnerschaft entwickelt, das im März 2016 in Berlin startet. Ralfs nächste Indienreisen führen vom 3. bis 17.10.15 und vom 19.3. bis 2.4.16 nach Rishikesh. www.ralfsturm.de