

Das Rumpelstilzchen der Seele

Ängste sind Dämoninnen in unserem Inneren. Die Berge sind dabei auch ein Ort, um diese zu besänftigen – oder sie erst richtig in Rage zu versetzen. Manchmal reicht dazu so etwas Banales wie ein Smartphone.

Von Margarete Moulin





Margarete Moulin ist freie Journalistin und lebt südlich von München. Sie schreibt unter anderem für die „Zeit“ und die „taz“ und war Redakteurin bei der von Michael Pause geleiteten Zeitschrift „Berge“. Bei Angst in den Bergen begegnet die Autorin einer Person in sich selbst, die sie nur bedingt gut leiden kann.

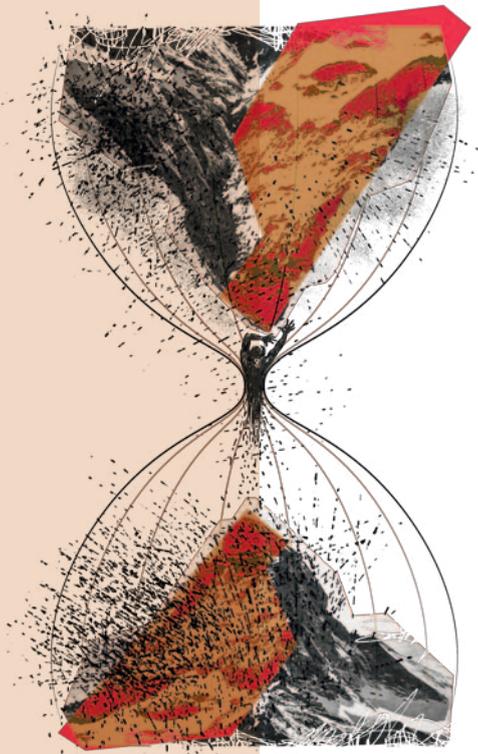
a Angst ist eine der erfolgreichsten Produkte der Evolution. Ohne sie hätte es der Mensch nicht weit gebracht. Aber stopp. Wieso beginnt eigentlich fast jeder journalistische Text zur Angst mit der Verteidigung ihrer Existenz? Mit der Beteuerung, dass sie ja eigentlich was „ganz, ganz Wichtiges“ sei, dessen wir uns nicht zu schämen brauchen? Dabei wissen wir doch schon aus dem Alltag: Wer keine Angst kennt, lebt nicht lange. Doch der Wahrheit eine Gasse: Was wir meist nur bereit sind zu akzeptieren, ist die Furcht, also die gerichtete Angst. Sie ist die gesunde Reaktion auf eine konkrete Gefahr, zum Beispiel die, irgendwo herunterzufallen. Schwieriger zu akzeptieren ist für uns, wenn die Angst so flottierend daherkommt, als nagendes Gefühl, als Verunsicherung, als kreisende Gedanken. Und am allerwenigsten mögen wir uns eingestehen, wenn wir ängstlicher als andere sind. Sind also diese journalistischen Versuche, Angst als etwas Positives darzustellen, sie auf Augenhöhe mit anderen Emotionen zu heben, nicht gerade der Beweis dafür, wie wenig wir sie mögen?

Angst empfinden wir als Störenfried, der uns am „richtigen“ Leben hindert. Gern versuchen wir sie wegzudrücken, vor allem, wenn sie so ungreifbar daherkommt. Das funktioniert ungefähr so gut, als tunke man mit dem Löffel die Fettaguen auf einer Suppe unter. Die Angst bleibt, bis wir ihr endlich zuhören. Denn sie will uns etwas sagen, egal ob sie als Nervosität in der Magengrube rumort oder wie eine Dämonin als Panikattacke hereinbricht. Angst, so könnte man sagen, ist Meuterei der Seele.

Das Seelen-Ich sagt: „Hier läuft was falsch! Hier passt mir was gar nicht!“ Oft signalisiert uns der Körper weise, was der Intellekt nicht wahrhaben will. Er meldet sich mit Herzklopfen, knetenden Händen, Übelkeitsgefühlen, Schwindel. Wenn ihn Panik lähmt, un verfügbar macht, lautet seine Botschaft: „Out of order. Ich mach nicht mehr mit!“ Der Angst ist es übrigens völlig egal, wie wir sie befinden. Sie ist Teil unseres Lebens – so oder so – und wir müssen mit ihr zurande kommen. Manchmal nähert man sich einem Phänomen leichter an, wenn man sein Gegenteil kennt. Was ist denn eigentlich der Gegenwert von Angst? Mut, werden viele spontan sagen. Aber nein, das stimmt nicht. Zwar sind Angst und Mut zwei aufeinander bezogene Größen. Doch kann man sehr wohl ängstlich und mutig zugleich sein.

Dann ist das Tapferkeit, die Geschwister-tugend des Mutes. Wer mit klopfendem Herzen jemandem seine Liebe gesteht, wer sich traut, vor vielen Menschen zu sprechen, obwohl ihn Lampenfieber ergreift, wer sich traut, trotz Höhenangst im Vorstieg zu klettern – der also erlebt Furcht und Mut zugleich. Jedenfalls kann man lange herum-suchen, ein richtiges Gegenteil von Angst gibt es nicht. Bei anderen starken Gefühlen sind die Gegensatzpaare offensichtlicher, wie: Triumphgefühl versus Niedergeschlagenheit. Oder: Freude versus Kummer. Die Angst scheint sich vielmehr bei etlichen positiv wie negativ empfundenen Emotionen unterzuhaken oder gar ihr heimliches Betriebssystem zu sein. Sie kann unter einer mutigen Tat genauso wirken wie hinter einem neidischen Blick.

„Der stärkste Antagonist der Angst ist vermutlich das Vertrauen. Gerade am Berg suchen wir dieses Gegensatzpaar.“



Der stärkste Antagonist der Angst ist vermutlich das Vertrauen. Gerade am Berg suchen wir dieses Gegensatzpaar. Wir lieben dieses Gefühl, uns in der wilden Natur auf andere, aber auch auf unsere eigenen Stärken verlassen zu können. Im „normalen“ Leben minimieren wir stets Risiko und maximieren Sicherheit. Wir machen uns „wettbewerbsfähig“, aber schließen jede Menge Versicherungen ab, „verdienen“ unseren Lebensunterhalt. Aber oft fühlen wir uns dabei nicht lebendig, sondern eingekastelt. Auf einer tiefen Ebene wollen wir etwas anderes: frei sein. Leben. Das Leben berühren mit all seinen Sinnen. Bergsteiger suchen das in den Bergen. Natürlich gerade deswegen, weil es da Gefahren zu „managen“ gibt. Und ist es nicht ein wenig legitim?

Warum nicht weglaufen vorm Tal, in dem die langweilige Steuererklärung wartet und die Pflichterfüllung? Wo wir Lebenszeit vernichten mit Bildschirmarbeit, während draußen der herrlichste Tag verstreicht? Warum nicht flüchten dahin, wo unten und oben klar erkennbar sind, wohingegen die „normale“ Welt ein kraftraubendes Gespinnst aus Widersprüchlichkeit und Ambiguitäten ist? Und ist die normale Welt etwa nicht furchteinflößend, mit all ihren kollektiven Ängsten und globalen Problemen, die den Einzelnen überwältigen: Corona. Erderwärmung. Ökonomische Krise. Nicht auszuhalten. In den Bergen schöpfen wir Kraft, indem wir uns individuellen, klar umrissenen Herausforderungen stellen: Kann ich diesen Hang fahren? Hält das Wetter noch? Schaffe ich die Höhenmeter? In der selbstgewählten Begegnung mit den Kräften der Natur schaffen wir uns Selbstwert und Selbstvertrauen, das wir zurück ins Tal nehmen. Und im besten Falle dort einbringen.



Angst vor der Stille

In den Bergen begegnet man immer häufiger einer besonderen Angst: der Angst vor Stille. Angekommen auf dem Gipfel kramt der Bergsteiger sein Handy hervor, um anderen zu sagen, dass er oben ist. Mit seinem akustischen Müll zerstört er die Andacht, die Stille am Berg. Er hält es nicht aus, sich da oben selbst zu begegnen. Je geringer die Fähigkeit, sich mit sich und den eigenen Gefühlen zu befassen, desto größer die Anfälligkeit dafür, sich Bestätigung im Außen zu holen. Dann muss geschwätzig telefoniert werden. Dann müssen Insta-Bilder verschickt werden. Einfach „nur da“ zu sein, ganz ohne Echo – kommt offenbar einem angstausslösenden „Nichtsein“ gleich. Natürlich, wir alle brauchen Bestätigung von außen. Wir sehnen uns nach Anerkennung, Ansehen und Zuwendung. Nur – wo beginnt die Abhängigkeit von anderen, mich selbst positiv zu finden? Muss ich mich meiner selbst vergewissern, indem ich erfolgsgetränkte Bilder vom Berggipfel verschicke?

All den Selfies ist eines gemein: Sie sind voll plakativer Lebensfreude, und gerne auch noch einer Prise Heldentum. Diese Bilder stressen. „Schau her, ich krieg mein Leben hin. Und du?“, lautet im Kern nämlich ihre Botschaft. Sie erhöhen den Erfolgsdruck, das Freizeit- und Frohsinnsniveau der anderen zu schaffen. Glücklich-Sein und vor allem Glücklich-Wirken – das sind Werte, die unsere öffentliche Wahrnehmung bestimmen. Angsthaben, Trübsal, Scheitern, Aufgeben sollen bitte unsichtbar bleiben. In den sozialen Medien, die natürlich auch von Bergsteigern fleißig genutzt werden, regiert

diese Logik unbarmherzig. Die Tyrannei des positiven Denkens nennen das die Soziologin Eva Illouz und der Psychologe Edgar Cabanas, die beiden Autoren des Buches „Das Glücksdiktat“. Darin belegen sie, wie es der Pseudo-Wissenschaft der „Positiven Psychologie“ gelungen ist, Angst, Wut und Niedergeschlagenheit in unserer Gesellschaft zu Störfaktoren zu degradieren. Deren nutzlosen „Negativität“ kommt man bei, so die Positiv-Ideologie, indem man sich möglichst selbstbezogen auf die Suche nach dem „best possible self“ macht. Illouz und Cabanas zeigen auf, dass aber das wachsende Angebot an Glückfindungs-Seminaren, Happify-Apps und Achtsamkeits-Kursen den sehr hohen Raten an Angsterkrankungen und Depressionen in unserer Gesellschaft keinesfalls entgegenwirkt. Im Gegenteil, die obsessive Selbsterforschung und Selbstdarstellung scheint unter Menschen vor allem das Gefühl hervorzurufen, eben noch nicht „glücklich genug“ oder noch nicht wirklich „man selbst“ zu sein. Sich aber als defizitär zu erleben, löst tiefe Ängste aus. Jeder dürfte den leisen Frust schon empfunden haben, wenn er wieder mal ungebeten mit einer Serie „glücklicher“ Fotos überschwemmt worden ist. Die Kunst wäre nun, sich zu fragen: Warum genau fühle ich mich jetzt beklommen?

Bedrohungen verlieren einen Teil ihres Schreckens, wenn wir sie benennen. Ganz so, wie das Rumpelstilzchen im Grimm'schen Märchen seine Macht über die junge Königin verliert, als diese seinen Namen ausspricht. Hierin liegt eine Botschaft dieser Geschichte: Gib der Angst ihren Namen. Im Alltag, im Nicht-Märchen, beginnt die richtige Arbeit für uns erst dann. Dann poppen Fragen auf: Wie heißt denn mein inneres Rumpelstilzchen? Heißt es vielleicht Kränkung? Heißt es

Traurigkeit? Groll? Es ist bemerkenswert, dass zu den Sieben Todsünden nicht die Angst, aber die Feigheit gehört. Sie ist Teil der acedia, der Trägheit. Zu ihr zählt auch die Flucht vor der Auseinandersetzung mit sich selbst. Vielleicht kann man daher sagen: Mutige Menschen kennen ihre Angst.

Die Berge halten für alle Ängste etwas parat. Ihre Wände, Grate, Almen und Steige bilden Räume, in denen jeder Seelenzustand ein Echo finden kann. Die absolute Leistung – die Schwere oder Länge einer Tour – steht nicht automatisch in Relation zum aufgebrauchten Mut. Ob jemand mutig ist, hängt auch nicht davon ab, ob er an seinem Anspruch gescheitert ist. Sondern ob er ihn gewagt hat. Die Berge können für jeden ein Brunnen sein, aus dem er Zuversicht, Lebensfreude und Vertrauen schöpft. Was ein echtes Wagnis ist, kann jeder nur für sich selbst bestimmen. Die Angst sagt es ihm schon.

Illustrationen: Lisa Manneh

