

# ÜBER BESORGTHEIT\*

JAMES LOW

Besorgtheit ist eine Erfahrung, die weit verbreitet ist. Es kann hilfreich sein, zwischen Besorgtheit bezüglich des Äußeren und des Inneren zu unterscheiden.

## ÄUSSERE BESORGTHEIT

Äußere Besorgtheit entsteht, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf bestimmte schwer zu bewältigende Probleme und Situationen richten, wie z.B. auf persönliche Beziehungen, Geld, Wohnen oder die Zukunft. Im Allgemeinen ist Besorgtheit eine Qualität des „verbunden seins“; es entsteht in Situationen, in denen wir befürchten, sie würden sich nicht so entwickeln, wie wir es uns wünschen, oder der Ausgang der Situation sei unvorhersehbar. Wir verweilen länger in dem Zustand des „Nichtwissens“, als wir glauben, es darin aushalten zu können. Wenn wir besorgt sind, schaffen wir es nicht, die Erregung, die ausgelöst wurde, zu beruhigen. Oft geht uns die ruhige Unterstützung unseres Atems verloren, der stattdessen schnell und flach wird. Das sympathische Nervensystem wird erregt und stört unser Energie-Chakra, das sich direkt unterhalb des Nabels befindet. Diese Art von Besorgtheit ist situationsbezogen, hängt also von verschiedenen Anlässen in unserer Umgebung ab, seien sie unmittelbar oder weiter entfernt. Schaffen wir es nicht den Atem zur Bewältigung der Erregung einzusetzen, wird diese übermäßig sauerstoffhaltige Erregung es uns schwer machen, durch Denken einen Weg aus unserer Besorgtheit herauszufinden. Eine Nachbetrachtung des Ereignisses kann jedoch nützlich sein, da wir erkennen können, wie wir unsere Besorgtheit dadurch vergrößern, dass wir Zeit und Energie in unsere diesbezüglichen Gedanken und Gefühle stecken.

Hilfreich ist auch, unseren Sprachgebrauch im Auge zu behalten. Wenn zum Beispiel ein kleines Ärgernis auftritt und wir sagen: „*Ich habe ein Problem*“, so machen wir die Situation direkt zu etwas Konkretem. Es kann durchaus sein, dass das Ärgernis bereits dabei ist, zu verschwinden. Wenn es sich um ein lösbares Problem handelt, hilft es bei der Lösung nicht, zu sagen „*Ich habe ein sehr beunruhigendes Problem*“. Je mehr wir das Problem vergegenständlichen, desto mehr reichern wir es wahrscheinlich mit negativen Affekten an, durch die die Aufgabe entmutigender wirkt. Wenn es sich tatsächlich um ein recht ernstes Problem handelt, macht es den Umgang damit eher leichter, es im Zusammenhang zu sehen, statt es als Katastrophe zu erleben. Für viele Menschen schmälert der Schlag einer Krise ihre Fähigkeit, das Geschehene zu analysieren und mögliche Lösungen zu untersuchen. Je größer unsere Befürchtung in Bezug auf das Problem ist, desto größer die Gefahr, unsere geistige Flexibilität und Kreativität zu verlieren und damit unsere Fähigkeit, unwillkürliche Emotionen zu bändigen.

Wie wir auch unsere Reaktion auf eine Situation zum Ausdruck bringen mögen, löst dies in unserem Umfeld wahrscheinlich etwas aus. Ein theatralischer und sorgenvoller Sprachgebrauch kann in der Luft um uns Ströme von Aufregung und Störung erzeugen, da unsere extrovertierte Besorgtheit andere dazu ermuntert, die Flammen anzufachen. Sogar dort, wo die Zurückhaltung von Besorgnis die kulturelle Norm darstellt, kann schon der Ausdruck einer leichten Besorgnis eine Intensität des Stillschweigens hervorrufen, die Andere innerlich erbeben lässt.

Ob ausgedrückt oder nicht, wenn wir mit viel Energie auf Umstände reagieren, untergraben wir unsere Fähigkeit zur selbstregulierenden Zurückhaltung. Mit einer Besorgtheit bezüglich des Äußeren sickert die Welt in uns hinein, und wir wiederum fließen in die Welt hinaus. Was immer wir fühlen, wirkt sich auf andere Menschen aus, und ihre Reaktion wird wiederum auf uns eine Auswirkung haben, so dass die Gefühle sich hochschaukeln.

Dies weist darauf hin, dass wir Mitspieler in einem gemeinsamen Erfahrungsfeld sind. Unsere verkörperte gegenseitige verbale und mentale Abhängigkeit bedeutet, dass wir Ereignisse nicht nach draußen verbannen und uns selbst in einer sicheren, privaten Welt abkapseln können. Die Dharma-Auffassung des bedingten Entstehens weist auf die mitschwingende Verbundenheit aller Faktoren hin, aus der „unsere Welt“ besteht. Auf der Grundlage dessen, dass dieses eingetreten ist, geschieht jenes. „Dies“ mag in keiner Weise absichtlich auf uns ausgerichtet sein, und doch reagieren wir. Wir stellen uns rasch mit Einfühlung ein, wenn wir z.B. das Gefühl der Verzweiflung von einer Person spüren, die uns auf der Straße entgegentrifft. Wir kennen sie oder ihre Probleme nicht, und doch sind wir von der Belastung betroffen, die sich in ihrem Gang oder ihrem Gesichtsausdruck zeigt. Natürlich können wir uns dann von ihr und von unserer unmittelbaren Reaktion abschirmen - und doch hat es auf uns eine Wirkung erzeugt. In Städten wird gegenseitige Betroffenheit oft blockiert, und eine offene Reaktion kann als aufdringlich empfunden werden. Die Wirkung erfolgt jedoch, und die Anhäufung dieser niedrigschwelligen Reizungen kann ein Gefühl der Entfremdung und Isolation begünstigen, da ein dialogisches Zusammenwirken unmöglich erscheint. Wenn unsere Reaktion unausgesprochen bleibt, hallt sie in uns nach, und dies wird dann im Allgemeinen entweder durch Verleugnung und Abschwächung oder durch verhaltensgestörte Vorsicht und Besorgtheit bewältigt.

Der Dharma zeigt den Mittelweg auf, der alle Extreme vermeidet. Ganz gleich, ob wir das Geschehen verleugnen oder uns unserer emotionalen Reaktion auf Ereignisse hingeben, wir reagieren auf Ereignisse als real und wichtig. Wenn ich sage: „Dies spielt keine Rolle“, dann spielt implizit etwas anderes eine Rolle. Hier haben wir die drei Wurzelgifte, die Bedrängnis von abstumpfender Verdinglichung, von Begehren und von Abneigung. Jedes dieser Gifte funktioniert im Hinblick auf Subjekt und Objekt. Wenn das Subjekt, unser geistiges Bewusstsein, als eine Einheit, als ein Aspekt unseres Ego-Selbst verstanden wird, ist diese Verdinglichung untrennbar mit der Dumpfheit verbunden, in allen Erscheinungen nicht die Abwesenheit ihrer innewohnenden Existenz zu erkennen. Die Erscheinung wird als Erscheinung eines aus-sich-selbst-existierenden Wesens aufgefasst, und die Unteilbarkeit der Erscheinung und ihres offenen, leeren Ur-Grundes wird durch diese Täuschung verborgen. Aus diesem Grund glaube ich, dass ich Dinge sehe, höre, schmecke und so weiter.

Wenn mir, dem Subjekt, gefällt, was ich sehe, dann empfinde ich dieses Objekt als angenehm: Es ist begehrenswert, und ich empfinde Verlangen danach. Die Attraktivität des Objekts scheint in dem Objekt angelegt zu sein - das Objekt ist an und für sich begehrenswert. Wenn mir, dem Subjekt, nicht gefällt, was ich sehe, dann empfinde ich das Objekt als unangenehm: Es ist unerwünscht, abstoßend, abscheulich, und ich möchte weit weg von ihm sein, ich möchte, dass es verschwindet, ja sogar, dass es zerstört wird. Die Unannehmlichkeit des Objekts scheint im Objekt angelegt zu sein - das Objekt ist an und für sich unangenehm.

Wenn ein subjektives Gefühl in ein Objekt hineinprojiziert wird, und so zu einer scheinbar im Objekt angelegten Eigenschaft wird, befinden wir uns in der Welt der „guten“ und „schlechten“ Objekte, Menschen, Ereignisse. Diese Wertigkeit, die wir als außerhalb unserer selbst wahrnehmen, scheint dann zu beeinflussen, wie es uns geht, da sie Hoffnungen und Ängste sowie ein Gefühl der Sicherheit

oder Besorgtheit hervorruft. Darüber hinaus bringt die ureigene Unbeständigkeit von Erscheinungen, einschließlich psychischer Zustände, mit sich, dass ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Subjekt und Objekt selbst für kurze Zeit schwer zu erreichen ist. Dadurch wird eine grundlegende Besorgtheit in unser Leben in der Welt eingebettet, denn „unsere“ Welt und „unser“ Selbst werden auf der Grundlage der Annahme, dies seien wirklich voneinander abgetrennte Wesenheiten, also auf Grundlage einer Täuschung errichtet.

### **INNERE BESORGTHEIT**

Innere Besorgtheit entsteht, weil wir nicht in der Lage sind, in dem zu ruhen, wie wir tatsächlich sind. Wir sind entfremdet und verunsichert durch unseren Glauben an unsere eigene reale Existenz. Dies ist kein persönliches Versagen; es ist die Natur von Samsara selbst. Samsara ist ein Zustand der Besorgtheit. In Samsara sind Subjekt und Objekt getrennt, und wir finden uns stark mit dem Subjekt identifiziert. Wir haben dies nicht verursacht. Als getrennte Subjekte entstehen wir dadurch, dass ein Nicht-Beachten des allgemeinen Ur-Grunds/der allgemeinen Basis/Quelle in Erscheinung tritt. Dieses Nicht-Beachten selbst entsteht als eine Täuschung des Ur-Grundes, die vorgibt, keine Täuschung zu sein, und verdichtet sich zu einer verwirrenden Einbildung. Das illusorische Ego-Selbst kämpft dann darum, die Verwirrung zu begrenzen, indem es versucht, sich einen Reim auf das machen, was vor sich geht. Dies führt dazu, dass man sich auf Begriffe als Denkwerkzeuge verlässt. Wer tut das? Niemand. Warum ist das für uns nicht offensichtlich? Weil wir unsere eigene illusorische Natur nicht sehen.

Illusion bedeutet nicht *gar nichts*, sondern *nichts, das als etwas erscheint* und doch *nichts* bleibt. Das ist die Nicht-Dualität von Erscheinung und Leerheit. Das Subjekt ist nicht autonom; es hat keine ihm innewohnende Existenz. Doch weil es blind für seinen eigenen Ur-Grund ist und sich von allem rundum getrennt fühlt, ist es begrenzt und unvollständig. Dieser Mangel manifestiert sich in der unaufhörlichen Suche des Subjekts nach dem Wert bestimmter Objekte. Das Subjekt braucht etwas vom Objekt. Es glaubt situativ, dass es eine bestimmte Art von Erfahrung wie Liebe, Nahrung oder Schönheit braucht, aber was es tatsächlich sucht, ist die Vervollständigung seiner selbst. „*Wenn ich nur bekäme, was ich will, dann wäre ich zufrieden.*“ Die Aufregung der Bewegung während der Suche wird jedoch gewöhnlich durch Langeweile im Stillstand des Erreichens ersetzt, in dem nichts passiert. Die erregende Frage „*Was kommt als Nächstes?*“ führt unaufhaltsam zu neuer Bewegung, sei sie nun grob oder subtil. Kein Objekt ist jemals genug, um die Sehnsucht nach mehr, nach anders, eigentlich nach dem Unerreichbaren zu stillen. Deshalb hat das Subjekt eine Hassliebe zum Objekt, welche komplexe Emotionen wie Sehnsucht, Besorgtheit, Hoffnung, Misstrauen usw. hervorruft, die eine untere Schicht der – normalerweise unbewussten - Besorgtheit aufrechterhalten. Das Subjekt ist nicht wirklich vom Objekt getrennt, und das unvorhersagbare Muster dieser dynamischen Verbindung, welches zwischen Zusammenfluss und Isolation abwechselt, macht es dem Subjekt schwer, sich in die immanente Vollendung hinein zu entspannen, deren Bestandteil es bereits ist.

Aufgrund der Unkenntnis unseres immer offenen Ur-Grundes identifizieren wir uns übermäßig mit unserem Gefühl, ein individuelles Selbst zu sein. Wir blicken dann aus unserem Inneren heraus auf die Welt, als etwas, das wir für etwas „Anderes als wir selbst“ halten. Dann schieben und ziehen uns Verlangen und Abneigung, so dass Leichtigkeit und Entspannung schwer zu erreichen sind. Solange wir uns selbst als nicht mit unserem Ur-Grund integriert ansehen, ist Besorgtheit unvermeidlich. Abspaltung hat eigentlich nie stattgefunden. Wir sind immer schon Teil des Ganzen. Doch die Illusion der Trennung scheint das Ganze zu zersplittern. Sind wir dann zunehmend auf unsere eigenen Belange konzentriert, so ist aufgrund unserer Abhängigkeit von begrifflichen Interpretationen unser

innewohnendes panoramisches, umfassendes Gewahrsein funktionell nicht mehr verfügbar. Gedanken sind ein schlechter Ersatz für die Klarheit des Gewahrseins, doch wir verlassen uns auf Gedanken aufgrund unseres verblendeten Glaubens an reale Wesenheiten.

Offenheit ist frei von Besorgtheit, weil sie keine ihr eigene Position einnimmt; sie steht in keiner Beziehung zu irgendetwas und kann daher nicht angegriffen werden. Wenn wir uns für unseren Geist in seiner Unendlichkeit öffnen, selbst wenn wir das Gefühl haben, dass die Besorgtheit unsere ganze Welt ausfüllt, wird diese Besorgtheit nicht so groß sein wie der Geist. Besorgtheit hat eine durchdringende Qualität und kann scheinbar alles kontaminieren. Intensive Angstgefühle sind alles einnehmend; sie lassen nichts unberührt, so dass wir uns überwältigt fühlen. Doch wenn wir bei diesen Angstgefühlen bleiben können, offen mit ihnen bleiben, frei von der Dualität von Subjekt und Objekt, stellen wir paradoxerweise fest, dass die Angstgefühle verschwinden.

Wie können wir bei ihnen bleiben? Entspannen wir uns in unser eigenes innewohnendes Gewahrsein, die offene Dimension des Geistes. Wir wenden uns nicht von dem Objekt ab, und fallen nicht in das Objekt hinein. Wir bleiben einfach sanft präsent mit dem, was auch immer gerade auftaucht. Dann wird das auftauchende Geschehnis vorbeigehen, ohne dass wir uns bemühen müssen, und unser eigenes Gefühl der individuellen Subjektivität wird ausgedünnt. Wollen wir eine Situation durch Annehmen oder Ablehnen bewältigen, führt unsere Bemühung tatsächlich dazu, dass die Muster der projizierten Werte aufrechterhalten werden, was die besorgte Erregung unterstützt.

Die Nicht-Reaktivität erlaubt der Unendlichkeit des Geistes enthüllt zu werden, wenn der Schleier unserer Projektionen und Interpretationen fällt. Unser Geist ist leer von jeglicher Eigen-Substanz. Er ist nicht ein Ding. So wie Wolken durch den Himmel ziehen, ohne eine Spur zu hinterlassen, so ziehen Gedanken, Gefühle, Empfindungen usw. durch den Geist, ohne eine Spur zu hinterlassen. Das Ego-Selbst ist wie eine Wolke und Wolken beeinflussen und formen sich gegenseitig. Das Gewahrsein ist jedoch nicht von dem ungeborenen Himmel zu trennen. Der leere Geist, der Geist, der keinen ihm innewohnenden, ihn definierenden eigenen Inhalt hat, ist das unendliche Feld, in dem sich alles Mögliche offenbart. Glück, Äpfel, Autos, Traurigkeit, Bücher, Ängste - alles ist eine Erfahrung und keine aus sich heraus existierende Wesenheit. Wenn dies klar wird, wenn wir uns mehr und mehr für unseren unfassbaren Geist öffnen und alle Reste unseres Glaubens, dass wir ein begrenztes Selbst sind, auflösen, dann sind wir einfach in der Nicht-Dualität präsent, frei von jeder Grundlage für Besorgtheit. Besorgtheit ist ein Gefühlston der Dualität, der irrtümlichen Trennung von Subjekt und Objekt: Sie ist in der hellen Weite des Gewahrseins nicht zu finden.

Die Dinge, die wir nicht mögen - die wir für ein Problem halten, die uns einschränken und binden - diese „Dinge“ sind keine realen Wesenheiten. Ihnen fehlt es an eigenständiger Existenz und sie sind von Anfang an Muster der Leerheit gewesen. Doch obwohl diese Muster keine eigene Substanz haben, haben sie Einfluss auf den Geist, der unter der Macht der Dualität steht. Wenn wir einem uns erschütternden Muster begegnen, wie zum Beispiel einem Auto, das uns auf der Autobahn (beim Einscheren auf unsere Fahrspur) schneidet, entsteht Angst und wir sind verunsichert.

Was ist Angst? Es ist eine bestimmte Schwingung, die Empfindungen von Zurücknahme und Erregung hervorruft. Unsere Haut kann kribbeln und wir können zittern, während sich unsere Atmung verändert. Wir könnten befürchten, dass sich das Ereignis wiederholen würde. Was geschieht tatsächlich? Flüchtige Geschehnisse, bei denen Subjekt und Objekt kurzzeitig in einem neuen Muster zusammenkommen. Was bedeutet das? Ich bin verletzlich. Die Welt, in der ich lebe, ist nicht so sicher, wie ich es mir wünschen würde. Das ist nichts Neues. Es ist etwas, das wir wissen, aber nicht

wissen wollen. Der Schock hat uns an die Tatsächlichkeit unseres Daseins erinnert. Wir werden sterben, das ist sicher. Aber wann und wie wir sterben, das ist ungewiss. Es könnte jederzeit passieren. Alles, was wir wissen, besitzen und wofür wir uns halten, könnte in einem Augenblick auf einer belebten Straße vorbei sein. Diejenige, für die ich mich halte, wäre ausgelöscht. Doch wer ich tatsächlich bin, dieses helle, unfassbare Gewahrsein, wird weiterbestehen, unberührt und unbeeinträchtigt.

Was sagt uns die Angst? Erwache zu deinem eigenen Gewahrsein! Was ist ihr Wesen? Sie zeigt sich als Furcht vor der Leerheit. Der Moment, in dem Angst erregt wird, ist der unmittelbare Moment der Entscheidung zwischen müheloser Freiheit und mühevoller Verstrickung. Entweder erkennen wir klar, dass illusorische Erscheinungen nicht fassbar, und ihre scheinbare Realität eine Täuschung sind, oder wir greifen nach einem vergänglichem Geschehen, als ob es etwas Wesentliches zu bieten hätte. Als sei dies etwas, an dem unsere individuelle Ich-Identität sich festhalten könnte, sogar wenn es unangenehm sein sollte, dies zu tun.

### **UNNÖTIGE AKTIVITÄT**

Das Erfinden von Wesenheiten ist eine Täuschung. Dies zu erkennen, ist der Anfang der Klarheit. Wo lichte, verschwindende Erscheinung nicht durch Begriffe verdichtet wird, kommt und geht das facettenreiche Schauspiel des Lichts ungetrübt. Ungeboren ist es, ungehindert, ununterbrochen und unaufhörlich. An der Täuschung anzuhaften, als gäbe es reale Wesenheiten, führt zu Leiden, da wir von unserem eigenen, von uns ernst genommenen Gedankengebilden verfolgt werden. Wir werden verfolgt von der Verwirrung, die darin besteht, dass wir die Einbildung nicht als das erkennen, was sie ist.

Aus der Sicht des Dzogchen ist Klarheit lebenswichtig, wenn wir zu nicht-dualer Ganzheit als Grundlage unseres Lebens erwachen wollen. Wird die Erscheinungsform als vom Ur-Grund abgetrennt gesehen, dann greift die Erscheinungsform uns an, da wir ebenfalls vom Ur-Grund getrennt zu sein scheinen. Dann werden sich diese beiden getrennten Pseudo-Wesenheiten gegenseitig Ärger bereiten wie feindselige siamesische Zwillinge. Wird die Erscheinungsform als mit dem Ur-Grund verbunden angesehen, dann kann sie als das genossen werden, was sie ist, selbst wenn ihr Gehalt nach konventionellen Maßstäben unangenehm zu sein scheint. Unsere Praxis besteht darin, immer wieder auf diesen Punkt zurückzukommen, bis Nicht-Verstrickung uns mit dem Auge der Weisheit sehen lässt.

Die Dzogchen-Texte betonen „*pang lang me pa*“. *Pang* bedeutet wegstoßen, *lang* bedeutet annehmen, *me pa* bedeutet ohne. Ohne Wegschieben, ohne Annehmen, ohne zu sagen: „*Ich will das nicht*“, ohne zu sagen: „*Ich brauche das*“. Ohne Aufspaltung oder Trennung. Ohne Verschmelzung oder Zusammenfluss. Weder sich als *Etwas* zu bezeichnen, noch die Bezeichnung aufhebend, einfach ruhend im Sein, ohne jemand zu sein.

Als ich als Teenager mit meinen Eltern im Urlaub war, fühlte ich mich in Gesellschaft oft unwohl. Wir waren in einem Hotel, und ich musste mit ihnen an einem Tisch sitzen. Ich wünschte mir ein kleines Schild, auf dem „*Ich gehöre nicht zu diesen Leuten*“ gestanden hätte. Meine armen Eltern sagten dann:

- *Heute Abend gehen wir ins Theater.*

- *Nein, da ich will nicht hin.*

- *Wir haben die Karten schon gekauft. Komm ins Theater, sei dabei, wir sind eine Familie.*

- *Nein, ich will nicht gehen.*

Ich sah mich in Opposition zu ihnen. Dies zu tun war nicht wirklich von Vorteil. Doch konnte ich mich nicht davon befreien, denn für mein Empfinden hatte ich nur zwei Möglichkeiten: Entweder mit ihnen zusammen zu sein und es zu mögen, was ich nicht konnte, oder ich selbst zu sein - entspannt und ungezwungen - was ich auch nicht konnte. Also steckte ich in der Mitte fest.

Das ist das Wesen der Besorgtheit: Wir können nicht vor und nicht zurück. Wir vermögen es nicht, uns einfach der Situation zu öffnen, und können uns aber auch nicht von ihr befreien. Wenn wir als ein getrenntes Selbst gefangen sind, haben wir keine Bewegungsfreiheit; wir werden immer von zwischenmenschlichen Umständen eingeengt und darin gefangen sein. Der innerste Kern der Dzogchen-Praxis ist, nicht zu versuchen, die Situation zu kontrollieren. Wir wollen also nicht versuchen, die Situation nach unseren eigenen Vorstellungen zu gestalten, als ob das irgendetwas für uns erleichterte, denn versuchten wir das, so würden wir lediglich unsere eigene Begrenzung verfestigen. Wir müssen lernen, mit den Umständen umzugehen, ohne zu versuchen, sie festzulegen oder von ihnen festgelegt zu werden. Das ist besonders wichtig, wenn man älter wird. Wenn man jung ist und Energie hat, wenn die Karriere gut läuft und man Geld hat, kann man die Welt bis zu einem gewissen Grad nach der eigenen Pfeife tanzen lassen. Man kann Pläne umsetzen. Aber wenn man älter wird, wird dies schwieriger. Der Erfolg, den man in der Mitte seines Lebens hatte, kann später zu Leiden führen, da die Fähigkeit, den eigenen Willen durchzusetzen, immer weiter abnimmt.

Es ist nicht leicht, das Bedürfnis danach aufzugeben, die Zügel in der Hand zu behalten, ohne das Gefühl zu haben, die Kontrolle zu verlieren. Es geht nicht darum sich zu entspannen - denn das wäre dann weiterhin etwas, was wir tun. Es geht darum, uns selbst in der Entspannung dadurch zu finden, dass wir gar nichts tun. Doch natürlich kann das Loslassen von Kontrolle leicht zu Furcht führen. Nur die Nicht-Dualität ist wirklich entspannt, gelassen und frei sowohl von Kontrolle als auch von Ängsten. Im Dzogchen öffnen wir uns für das gegenwärtig-sein in der Nicht-Dualität. Dann, selbst wenn unsere Entspannung immer noch anfällig für Momente der Anspannung ist, verzichten wir darauf, zu versuchen, dies zu verbessern. Indem wir stattdessen ohne Einmischung alles zulassen, was geschieht, finden wir uns mit der Zeit in einer Ausgeglichenheit wieder, die unberührt davon ist, was kommt oder geht.

### **NICHT IN DIE DUALITÄT EINTRETEN**

Sich zu entspannen bedeutet, darauf zu vertrauen, dass alles, was geschieht, genau und vollständig und vollkommen so ist, wie es erscheint. In diesem Zusammenhang weist „Vertrauen“ nicht auf etwas hin, das wir tun. Es ist eher ein innewohnendes Vertrauen, das umso präsenter wird, je weniger wir zweifeln, analysieren, konstruieren und streben. Dieses Vertrauen ist der Geschmack der Integrität, des Ganzen, das immerdar frei von Verletzung, von Zersplitterung oder Trennung ist. Das Unversehrte benötigt keine Reparatur und jeder Versuch zu reparieren, was nicht kaputt ist, wird nur irreführend und verwirrend sein. In Samantabhadra – der überall gleichmäßig vorhandenen Güte - zu vertrauen, bedeutet, sich aus dem Gefängnis der Verdinglichung, der Zuschreibungen und der Verurteilung zu befreien. Alles, was geschieht, ist untrennbar mit dem immer offenen Ur-Grund der ursprünglichen Reinheit verbunden. Alles, was geschieht, ist an sich rein, kann aber aufgrund unseres täuschenden Glaubens an die Vorstellung von Subjekt und Objekt als real existierende, vom Ur-Grund getrennte Wesenheiten, als unrein angesehen werden.

Die Integrität des Ganzen ist unveränderlich. Wir müssen uns nicht um Integration bemühen, sondern lediglich die Anstrengung der Zerrüttung vermeiden, und die daraus resultierende Anfertigung von scheinbar aus-sich-selbst-existierenden Wesenheiten (auf der Seite des Objekts), die nach Rangfolge projizierter Werte (auf der Seite des Subjekts) organisiert werden. Gut/schlecht, richtig/falsch und so weiter sind Zuschreibungen, die aus verwirrter und verwirrender gedanklicher Aktivität entstehen. Die Dinge sind nicht wirklich auf die Weise schlecht oder gut, wie wir sie empfinden. Die „Dinge“ werden schlecht oder gut, weil unser Geist sie als solches einschätzt. Gedankliche Aktivität, für die Kernkompetenz des Ego-Selbst gehalten, ist eine entfremdende Verzerrung des unaufhörlichen Schauspiels unfassbarer Klarheit. Gedanken, Erinnerungen, Pläne sind allesamt Bewegungen von Energie, und ganz gleich, wie sehr sie sich bewegen, sie können keine wirkliche und dauerhafte Existenz begründen. Sie sind nicht geboren, doch wenn man ihnen erlaubt, die dualistische Funktion einer Hebamme zu übernehmen, führen sie die falsche Mutter der Einbildung dazu, vermeintliche Wesenheiten zu gebären, die für aus-sich-heraus bestehend gehalten werden.

Wenn unser Geist diesen Prozess der Erschaffung von Wesenheiten einfach beobachtet, sehen wir, dass die Offenheit des Ur-Grunds durch das, was aus/im/als Ur-Grund entsteht, verdeckt wird. Genau wie Wolken, die in/aus/als der Himmel entstehen, den Himmel zu verschleiern scheinen, wenn sie nicht direkt als Aspekte des Himmels gesehen werden, so scheint der Geist trotz seiner ihm innewohnenden Klarheit getäuscht zu werden. Wenn der Himmel-gleiche Geist als eine ihre Form verändernde Wolke, als eine abgegrenzte Wesenheit gesehen wird, werden wir unter Ängsten leiden. Dieses Ego ist eine verletzbare Nicht-Wesenheit, deren Empfindlichkeit dazu führt, dass sich Ängste vervielfältigen und wie Blätter im Wind flattern können. Es ist eine endlose Aufgabe, jedes Blatt abzupflücken, sich um jeden Einzelfall von Furcht und Verunsicherung zu kümmern, da schnell neues beängstigendes Wachstum stattfindet.

Wer sind wir, die wir diese Angstgefühle erleiden? Wir sind das Vibrieren von Mustern, ein Vibrieren, das die Illusion eines „Selbst“ erzeugt. Aus Stille entsteht Klang, aus dem wiederum Sprache entsteht. Sprache ist ein Verdichten des Klangs, ein Klang, der durch die Bestimmung vielsagender Zeichen verdichtet wird. Niemand leidet wirklich, da kein einziges fühlendes Wesen jemals wirklich existiert hat. Und doch leiden wir an unserer Verschmelzung mit den entstehenden Formen, die für eine Ich-Identität gehalten werden. Wer verursacht dieses Verschmelzen? Niemand. Und doch tun wir es als Bewegung, Schwingung, Anziehung, Zurückweisung. Die Bewegung verdichtet sich als Pseudo-Wesen, das in Wirklichkeit leer ist von allem Sein und Nicht-Sein. Deshalb ist die einfache Meditationsanweisung, sich auf die Nicht-Meditation auszurichten, die weder annimmt, noch ablehnt. Durch diese beiden Bewegungsarten wird das Trugbild einer kontinuierlichen Ego-Selbst-Identität aufrechterhalten.

Der entscheidende Ratschlag ist, die Wurzel zu kappen, das zu durchtrennen, was die Täuschung am Leben hält, dass reale Ereignisse, Situationen und Menschen wahrhaft existieren. Alles Geschehen ist das Spiel des leeren, nicht fassbaren Geistes. Wird die Wurzel der Furcht mit Stumpf und Stiel beseitigt, sehen wir, dass die Dualität von Wurzel und Boden nicht vorhanden war, denn es gibt keine Grundlage dafür, diese beiden als essenziell „verschieden“ anzusehen. Die Besorgnis ist nichts Anderes als die Leere des Ur-Grundes. Die Gewohnheit, den Ur-Grund zu ignorieren, kann nicht wirklich irgendetwas hervorbringen. Das Geschenk des Ur-Grundes ist das Spiel der Täuschung, die sich als all das zeigt, was für Samsara und Nirwana gehalten wird. Wird dies klar, verweilen wir in der Nicht-Dualität der ursprünglichen Reinheit des unzerstörbaren, ungeborenen Gewahrseins und der

unaufhörlichen, direkten Gegenwart der Klarheit, die befreit davon ist, sich auf Gegensätze und begriffliche Erläuterungen zu verlassen.

Es ist wichtig, sich dies vor Augen zu halten, weil so viel unserer kostbaren Zeit mit furchtsamen Denken und Sorgen verschwendet wird. Wir können mit Bedauern und Reue an die Vergangenheit denken und mit Zweifel und Ungewissheit für die Zukunft planen. Diese Gedanken bringen ihre Emotionen mit, die sich auf den Körper auswirken. Monate und Jahre vergehen, aber die Sorgen nehmen kein Ende und so bleiben wir blind für unsere allgegenwärtige Klarheit. Zu erkennen, dass Furcht nichts anderes ist als Klarheit, ist eine große Herausforderung für das Ego-Selbst. In der Tat kann das Ego-Selbst dies nicht begreifen. Das liegt jenseits eines Verständnisses, das sich auf Begrifflichkeiten stützt.

## **NICHT WISSEN**

**Frage:** Ich hatte das Gefühl, dass der Geist überall ist, und überall ist der Geist, und ich bin ein Teil des Geistes... Dann geriet ich in Panik, fing an zu schwitzen, und ich dachte, ich sollte meine Meditation besser beenden!

**James:** Das Gefühl der Bodenlosigkeit kann beängstigend sein. Man verlässt sein Zuhause; man will es verlassen, aber es ist schwer, weil man zwiespältige Gefühle darüber hat, das Vertraute loszulassen. Das Vertraute bestätigt das Ego-Selbst, doch seine scheinbare Gegebenheit macht uns blind für die leuchtende Offenheit. Wenn diese unendliche Helligkeit heraufdämmt, ist sie anders als alles, was wir kennen. Helles Gewahrsein ist nicht unser echtes Zuhause. Das ist keine Lebenssituation, in der es gemütlich und sicher ist. Gewahrsein ist das Licht unseres Geistes, das als die Nicht-Dualität von Leuchtendem und beleuchtetem erscheint. Anstatt in der Täuschung eines Zuhauses verweilen wir ohne jeglichen Ort zum Ausruhen in/als nicht-duale Gegenwärtigkeit. Das Studium dieser Sichtweise ist entscheidend, damit es uns dabei helfen kann, uns dem Licht zuzuwenden, auch wenn sich die Schatten sicherer anfühlen.

Angstgefühle dem Unbekannten gegenüber können sich für das Ego-Selbst wie ein Schutz anfühlen, weil das Ego sich deshalb eher dem Vertrauten zuwendet. Dies ist eine sehr begrenzende Art der Sicherheit. Halten wir etwas für gefährlich, so versuchen wir vielleicht, uns dadurch zu schützen oder zu trösten, dass wir es vermeiden. Doch sowohl Angst als auch das Ego-Selbst entstehen aufgrund von Bedingungen. Angst kann nicht ausgesperrt werden, und das Ego-Selbst kann nicht sicher eingeschlossen werden. Relativ gesehen gehen manche Menschen zu viele Risiken im Leben ein und manche Menschen nicht genug. Es ist schwierig, zwischen Risiko und Bequemlichkeit die rechte Balance zu finden. Solange wir uns jedoch in Samsara aufhalten, werden weder weltliche Risiken noch weltlicher Komfort die Tür zur Befreiung erhellen. Wir müssen dem mittleren Weg folgen, weniger aktiv sein und den Gedanken erlauben, ihre ihnen innewohnende Selbstbefreiung zu zeigen. Andernfalls können selbst Gedanken, die sich um den Dharma drehen, einen Nährboden für geistiges Streben, Unruhe, Verwirrung und den Glauben an die Dualität bilden.

Wir können uns nicht aus Samsara heraus denken. Entweder vertrauen wir der Übertragungslinie und fangen damit an, uns von der Kontrolle des Egos loszumachen, oder wir behaupten unsere eigene kleine Stellung und versuchen, unser Leben zusammenzuhalten. Die Struktur unseres Selbst wird „unseren“ Tod nicht überleben, doch das ungeborene Gewahrsein wird davon unberührt bleiben. Die Ego-Identität ist untrennbar mit Furcht verbunden, während Gewahrsein an sich frei davon ist.



## NICHT STREBEN

Wenn wir bemerken, dass in unserer Meditation Angstgefühle aufsteigen, liegt das höchstwahrscheinlich daran, dass wir die uns eigene natürliche Fähigkeit zum Entspannen und Loslassen behindern. Wenn wir uns absichtlich bemühen, unser Vertrauen in und unser Anhaften an die unser gewohntes Selbstgefühl stützenden Dinge und Strukturen loszulassen, werden wir nicht erfolgreich sein. Unsere Gedanken, Erinnerungen, Pläne, Urteile, Werte und Empfindungen werden ohne Unterbrechung zum Zweck des Fortbestandes unseres „Selbst“ erneuert. Aspekte der Identität unseres Ego-Selbsts helfen uns dabei, unsere Wahrnehmung von „uns selbst“ über Wasser zu halten, aber sie belasten uns auch. Wir können sie nicht loslassen und gleichzeitig weiterhin die Person sein, für die wir uns halten. In der Praxis ist es nicht nützlich alles auf einmal haben zu wollen. [Anm. d. Ü.: der englische Ausdruck ist: *have your cake and eat it*]

Garab Dorjes zweiter Punkt lautet: „*Nicht im Zweifel verharren*“. Das bedeutet nicht, wir sollten eine klare Entscheidung fällen, denn dies würde immer noch auf Begrifflichkeiten basieren und wäre daher im Grunde unzuverlässig. Vielmehr öffnen wir uns für den Ur-Grund, und damit wird unser strahlendes leeres Gewahrsein offenbart, wie es ist, frei von Glaubenssätzen, Entscheidungen und Zweifeln.

Lassen wir jedoch unser gewohnheitsmäßiges Fixieren nicht mithilfe des Guru-Yoga los, dann importieren wir das Ego in unsere Praxis, und dieses beladene Gefühl eines Selbsts macht die Meditation von Himmel-zu-Himmel unmöglich. Das Ego sträubt sich gegen seine eigene Leerheit, da es eigennützig und selbstbezogen ist. Dann scheint die Praxis Furcht auszulösen, weil die Leerheit uns nicht als die- oder derjenige unterstützt, für die oder den ich mich selbst halte.

Vor einiger Zeit sah ich mir ein kleines Video für Kinder an. Es ging um einen Elefanten, der fliegen wollte. Der Elefant konnte nicht fliegen, aber einige Freunde schafften es, ihn auf einen Baum zu befördern, woraufhin eine freundliche Wolke kam und darunter schwebte. Der Elefant sprang vom Baum auf die Wolke, und er fiel direkt durch sie hindurch! Auf die gleiche Weise ist die Leerheit wie der Himmel, die Gedanken sind wie Wolken und wir sind wie Elefanten. Solange wir nicht sehr leicht und untrennbar vom Himmel werden, werden wir eins ums andere Mal durch eine Wolke nach der anderen fallen. Wir werden nicht in der Lage sein, in der Leerheit zu ruhen, weil wir mit all den angesammelten Gedanken, an die wir weiterhin glauben, zu schwer sind.

Manche Menschen haben Angst davor, zum Zahnarzt zu gehen. Das Zimmer des Zahnarztes ist nicht der schönste Ort auf Erden, aber im Allgemeinen sind Zahnärzte keine Folterknechte. Wie können wir uns bei jemandem hinsetzen, der uns Schmerzen zufügen wird, ohne Angst davor zu haben? Wenn wir wissen, dass unser Zahn den Schmerz verursacht und nicht etwa der Zahnarzt, dann können wir ihm gegenüber mehr Vertrauen entwickeln. In Samsara sind nicht andere Menschen die Quelle unseres Leidens, und sogar wir selbst sind es nicht. Leiden entsteht aus der Unwissenheit darüber, wie unser Geist in seiner ungeborenen Offenheit und in seiner unaufhörlichen ungeborenen Zurschaustellung beschaffen ist. Wollen wir aufhören, uns mit der Unwissenheit zu identifizieren, so müssen wir uns ihr nähern und sehen, wie sie entsteht. Das kann beängstigend und schwierig erscheinen, doch es ist wichtig, dass diese ängstliche Reaktion nicht zum Hindernis für das Öffnen wird. Bleiben wir bei der Praxis, sind solche Hindernisse unvermeidlich. Also hören wir entweder mit der Praxis auf oder lernen, mit den Gegebenheiten umzugehen. Viele Gebete sagen: „*Mögen die Hindernisse der Weg sein*“. Statt mit dem Hindernis zu verschmelzen und so auf Abwege zu geraten, oder dem Hindernis auszuweichen und eine sich selbst isolierende Distanz zu wahren, müssen wir

den tiefgründigen Mittelweg einer nicht-reaktionsgetriebenen Offenheit und Duldsamkeit finden. Das Erwachen zu dem, wie der Geist ist, ist der eine Schlüssel, der alle Schlösser öffnet, die eine Medizin, die alle Leiden heilt.

Wenn während unserer Meditation Angstgefühle auftreten, entspannen wir uns in das Ausatmen, lassen die Spannung aus unserem Körper entweichen und bleiben offen und unvoreingenommen gegenüber allem, was auftritt. Anstrengung verstärkt lediglich unser Gefühl der Dualität, bleiben wir also unter allen Umständen leicht und entspannt und lassen jede Erfahrung kommen und gehen. Identifikation, Parteilichkeit und Selektivität nähren das Ego und verhindern den Zugang zu dem, was wir tatsächlich sind. Wahre Freiheit fängt an, wenn wir direkt sehen, dass der Geist *vajra* ist, unzerstörbar. Unser Gewahrsein ist unzerstörbar, und die Angst vor den Folgen von Ereignissen ist wie die Angst, die ein Kind vor Schatten hat, die sich an seiner Schlafzimmerwand bewegen. Es ist nur ein Schatten, eine Fata Morgana, ein Regenbogen, und ein Echo - keine Erscheinung ist imstande, dem Geist zu schaden. Obwohl das Ego-Selbst, das ein Inhalt des Geistes ist, leicht verletzt und geschädigt werden kann, ist der Geist selbst unverletzlich. Jetzt können wir schmecken, wie es ist, von Hoffnungen und Ängsten befreit zu sein.

Ertappen wir uns bei Unzufriedenheit mit unserer Praxis und schmieden Pläne, uns mehr anzustrengen – die wir, wie wir wissen, aller Wahrscheinlichkeit nach nicht befolgen werden - dann ist das ein Zeichen dafür, dass wir uns selbst zu ernst nehmen. Wir sind nicht der Chef und sind nicht verantwortlich für das, was in unserem Geist passiert, also lassen wir es einfach so sein, wie es ist, und gönnen uns eine Auszeit von der Einbildung, dass alles von uns abhängt.

Spricht uns diese direkte Herangehensweise jedoch nicht an, dann können wir auf einer relativen Ebene, wenn wir die Dharma-Sicht weiterhin in unser Herz einmassieren, eine Wärme und Sicherheit finden, die uns Tag für Tag begleitet. Sie wird uns als Unterstützung in jeder Situation präsent sein. Wir können zum Beispiel feststellen, dass wir Fehler machen oder sehr wütend sind. Dann können wir uns daran erinnern: *„Oh ja, der Buddha lehrte über Ärger. Ärger ist eines der fünf Geistesgifte. Ärger entsteht aus Anhaftung; es ist Abneigung; es ist der Wunsch, Dinge loszuwerden, die ich nicht mag. Ich bin wütend, weil ich mich mit diesem kleinen Verständnis meines Selbsts identifiziere, das alles, was es nicht mag, ausschließen will.“*

## **NIEMAND IST SCHULD**

Die Wut entsteht, weil wir aus der Gegenwärtigkeit als offenes Gewahrsein in die Identifikation mit dem trügerischen Ego-Selbst gerutscht sind. Es gibt jedoch niemanden, der schuld ist, und auch nichts, was man tun muss, denn wir sind nicht wirklich aus dem Gewahrsein herausgerutscht. Gewahrsein ist grundlegend und unveränderlich: Es kann weder verloren gehen noch erlangt werden. „Wir“, verstanden als die Vorstellung, die wir von uns haben, haben eine bestimmte Position bezüglich der Vorstellung einer Provokation und der daraus resultierenden Wut eingenommen. Eine Wolke fordert eine Wolke heraus, ein Sturm braut sich zusammen - doch das himmlische Gewahrsein ist frei von Anspannung, offen und unbeteiligt. Sieht man die Leerheit der Wutwolke, und beobachtet, wie sie sich bildet und auflöst, so sieht man unmittelbar, dass man nach einem Nichts gegriffen hat, welches die Form von Wut annahm. Es gab weder eine „echtes“ Wesen, das Wut provoziert hat, noch eine „echte“ wütende Reaktion. Die Leerheit der Wut zu sehen, bedeutet, die Nicht-Dualität zu sehen und gleichzeitig den eingebildeten Ego-Akteur loszulassen. Die Wut ist wie ein Röntgenstrahl: Er enthüllt das, was verborgen ist. Die Leerheit wird nie als Leerheit enthüllt, doch sie ist nicht verborgen, sie ist nicht etwas Anderes als das Erscheinende. Was verborgen war, ist die

Tatsache, dass Dualität eine Täuschung ist. Alles was erscheint kann dabei helfen, diese unveränderliche Wahrheit zu enthüllen. Erscheinungen entstehen und vergehen von allein. Sie haben keinen Urheber oder Schöpfer. Dies zeigt sich auch bei Neid, Depression, Traurigkeit und jedem anderen Geschehen.

In der hellen Klarheit des eigenen Gewahrseins wird das Drama des vorgetäuschten Subjekts und Objekts offenbart. Sehen wir uns als im Drama der Dualität gefangen, ist unser Erleben von Emotionen durchdrungen: glücklich, wenn wir gemocht werden, und traurig, wenn wir nicht gemocht werden. Andere Menschen sind genauso unbeständig wie wir selbst. Ihre Stimmungen kommen und gehen wie die unseren. Wir sind wie zwei Korke, die auf den Wellen schaukeln, manchmal synchron und manchmal nicht. Versuchen wir eine solche Situation zu kontrollieren, werden wir zu einem Kind des Sisyphus, verstrickt in endlose sinnlose strapaziöse Bemühungen. Es ist wichtig, sich der Nicht-Dualität zu öffnen und die Künstlichkeit einer jeglichen Identität zu erkennen. Identität ist wie eine Rolle im Theater, ein trügerisches Gerüst mit großer Kraft zur Verführung und Täuschung.

Sehen wir auf diese Weise klar, müssen wir nicht kämpfen, um Freiheit zu finden. Anstrengung und alle anderen Formen des dualistischen Miteinanders sind die Freunde der Angst. Sie betonen, dass unser Leben nicht in Ordnung ist und dass wir uns bemühen müssen, es zu verbessern. Dagegen verweist die nicht-duale Sichtweise des Dzogchen direkt auf den immer reinen ungeborenen Ur-Grund, untrennbar von jeglichem Geschehen. Dies ist die große Vollendung, die vollkommene Ganzheit von Allem, die Unendlichkeit, die frei ist von Spaltung, von Gegensätzen, Extremen, fester Stellungnahme, Urteilen und all den anderen Faktoren, die Angst erzeugen und sie wachhalten. Bleiben wir als Präsenz zugegen, werden wir feststellen, dass es nichts zu tun gibt und sich das Leben mühelos entfaltet, was uns von den Lasten der letzten Überreste einer abgetrennten eigenen Identität und dem Aufbau unseres persönlichen Reiches befreit. Die Dzogchen-Sichtweise zeigt, wie innewohnende Entspanntheit Angst als etwas annimmt, was zu Offenheit dazugehört. Dann kann Erregung sich aufbauen und auflösen, ohne dass sie weggeschoben wird und ohne dass man sich mit ihr identifiziert. Zu sehen, dass Entspannung und Angstgefühle gleichzeitig vorhanden sind, und dass Entspannung ein Bestandteil des fortwährenden Zugegenseins, Angstgefühle dagegen Bewegung sind, bedeutet, unvoreingenommene Freundschaft mit all dem zu kosten, was vorher für das Selbst oder das Andere gehalten wurde.

Es gibt keine bessere Entsagung als das Loslassen aller Ereignisse, sobald sie auftauchen. Alle Erscheinungen sind selbst-befreiend. Der Verzicht auf die Anstrengung des Begreifen- und Kontrollieren-Wollens ist gleichbedeutend mit der Entdeckung der grundlegenden Einfachheit der So-heit. Es gibt keinen verborgenen Kern, den es zu entdecken gilt. Gedanken, Gefühle, Empfindungen und so weiter sind keine Kühe, die gemolken werden müssen. Es gibt keine zusätzliche Qualität, die sich in ihnen verbirgt. Sie bieten alles voll und ganz an, und dann verschwinden sie. Diese Wahrheit steht dem Gewahrsein immer offen, jedoch nie dem dualistischen Bewusstsein. Der Geist ist von Natur aus entspannt und offen. Erfindungsreichtum, Künstlichkeit, Konstruktion und Produktion als Bemühungen des Egos sind alles Zeichen dafür, dass der Schleier der Bemühung immer noch gegenwärtig ist. Das Ego-Selbst ist bereits Teil der Familie und doch drückt es sich wie ein ängstlicher Bettler an der Tür herum. Es gibt jedoch keine Mauer, kein Innen oder Außen. Lassen wir die Gegenwärtigkeit natürlicher Entspanntheit unser Begreifen-Wollen abmildern, so werden wir feststellen, dass wir bereits am Unendlichen teilhaben. Doch wenn wir uns anspannen und kämpfen, befinden wir uns im instabilen Reich entfremdeter Isolation.

Angstgefühle sind die Schwingung der Dualität, der Gefühlston der Empfindung, dass nicht alles in Ordnung ist, dass ich da, wo ich zu sein glaube, nicht sicher bin. Das Ego-Selbst trägt die Anmaßung des Willens zur Macht mit sich, den Traum von Kontrolle, doch tatsächlich ist leicht zu merken, dass wir nicht die Kontrolle haben. Das Ego-Selbst lebt immer eine Lüge. Gegenseitige Abhängigkeit entlarvt Autonomie als Fantasie. Unbeständigkeit entlarvt Stillstand als Hirngespinnst. Alles, was uns begegnet, uns selbst eingeschlossen, ist Bewegung, ohne eine definierende Essenz zu enthalten. Der einzig wahre Ruhepunkt ist der unzerstörbare leere Ur-Grund selbst. Lassen wir Bewegung sich bewegen. Lassen wir Entstehen sich selbst befreien. Ruhend im Bereits-Ruhenden. Dies ist unsere Praxis.

*Auszüge aus Belehrungen über Besorgtheit, gegeben im Kamalashila Institut, Eifel, Deutschland  
während des Herbst-Retreats 2005*

*Transkribiert von Jo Féat*

*Überarbeitet von James Low, September 2020*

*Übersetzt von Jayachitta mit Frank Sandschulte - [\*Anm. d. Ü.: das englische Wort ‚anxiety‘ ist in  
diesem Text, je nach Kontext mit ‚Besorgtheit‘, ‚Angstgefühle‘ oder ‚Angst‘ übersetzt]*