

## Krankheit und Angst

– Mira Alfassa spricht über Angst im mentalen, vitalen und physischen Wesen und über die besondere Herausforderung, wenn sie körperlich manifestiert ist

### *Kann man durch Angst krank werden?*

Ja. Ich kannte jemanden, der so voller Angst war, dass er die Cholera bekam. Im Haus nebenan war die Cholera ausgebrochen, und das machte ihm solche Angst, dass er die Krankheit bekam, und dies aus keinem ersichtlichen Grund, einzig durch Angst. Das kommt übrigens recht häufig vor; bei einer Epidemie ist das überwiegend so. Durch Angst öffnet sich die Türe, und man bekommt die Krankheit. Diejenigen aber, die keine Angst haben, die können frei herumgehen und lassen sich im Allgemeinen nicht anstecken. Doch gilt immer noch, wie schon gesagt, dass zwar im Mentalen keine Angst da sein mag; vielleicht auch im Vitalen nicht, aber wer hat schon keine Angst im Körper selbst?... Sehr wenige.

Es erfordert eine strikte Disziplin, um den Körper von der Angst zu heilen. Einzig durch Disziplin, durch den Yoga, lässt sich diese Angst überwinden. Es ist jedoch eine Tatsache, dass man sich irgendetwas durch die Angst holen kann – das gilt sogar für Unfälle. Eigentlich, von einem bestimmten Standpunkt aus gesehen, ist alles ansteckend. Ich kannte jemanden, der durch sein bloßes Erschauern beim Anblick der Wunde eines andern selbst eine Wunde bekam!

Vom üblichen Gesichtspunkt aus gesehen, ist die Ursache von Krankheit gewöhnlich Angst, sei dies eine mentale Angst, eine vitale Angst, fast immer aber eine physische Angst, eine Angst in den Zellen selbst. Angst ist es, die jeglicher Ansteckung Tür und Tor öffnet.

### *Was ist der Unterschied zwischen einer mentalen, vitalen und physischen Angst?*

Wenn ihr euch der Regungen eures Mentals, eures Vitals und eures Physischen bewusst seid, wisst ihr es.

Was das Mental betrifft, das ist sehr einfach: Das sind Gedanken. Man beginnt zum Beispiel zu denken, da ist diese Krankheit, und diese Krank-

heit ist sehr ansteckend, vielleicht wird man angesteckt, und wenn man die Krankheit erwischt, wird das ganz schrecklich sein, was soll ich nur tun, um mich nicht anzustecken?... So beginnen die Gedanken zu vibrieren: Was wird morgen wohl geschehen?, und so fort.

Das Vital – das fühlt man. Man fühlt es in seinen Empfindungen. Ganz plötzlich wird einem heiß und kalt, man schwitzt, oder es geschehen alle möglichen unangenehmen Dinge. Das Herz beginnt zu rasen, und plötzlich hat man Fieber, und dann beginnt das Blut zu stocken, und man empfindet Kälte.

Physisch, nun ... Wenn man die anderen beiden Ängste nicht mehr hat, kann man sich der physischen Angst bewusst werden. Im Allgemeinen sind die anderen zwei viel bewusster. Sie verhüllen die physische Angst. Hat man aber keine mentale oder vitale Angst mehr, kann man sich ihrer bewusst werden. Das ist ein eigenartiges kleines Vibrieren, das sich in den Zellen ausbreitet – sie beginnen zu zittern. Aber die Zellen, das ist nicht wie beim Herz, das pocht. Es ist in den Zellen selbst: Es zittert, ein kleines Zittern. Und das in den Griff zu bekommen, ist schwierig. Doch es lässt sich tun.

Sicher haben die meisten von euch das schon erlebt, wie zum Beispiel beim Ausführen einer Übung, mit der man nicht vertraut ist oder die man zum ersten Mal macht: Das gleicht winzig kleinen Vibrationen, die sich in allen Zellen ausbreiten. Daraufhin verliert man natürlich die volle Kontrolle über seine Bewegungen, da der Körper nicht mehr auf die Kraft reagiert. Wenn man den Willen einsetzen will, um etwas zu tun, bewirkt das natürlich eine Art Widerstand und Unfähigkeit im Körper. Allerdings nimmt man dies gewöhnlich nicht wahr, weil die Aufmerksamkeit von der mentalen Besorgnis oder dieser Art vitalen Gegenreaktion in Beschlag genommen ist, welche im Bewusstsein vorherrschen, während man sich des im Körper erzeugten Widerstands nicht gleichermaßen bewusst ist. Im Sport (Leichtathletik und alle

Wettkampf-Sportarten) wirkt sich das im Allgemeinen folgendermaßen aus: Ihr habt sicher am Beispiel von Freunden bemerkt, dass einige bei Wettbewerben besser abschneiden als üblich, während andere, die sonst gute Leistungen zeigen, im entscheidenden Moment fast außer Gefecht gesetzt werden. Sie schneiden viel schlechter ab. Nun, das ist natürlich eine Auswirkung dieses leichten Vibrierens; dann verliert man die volle Kontrolle. Der Wille hat den Körper nicht mehr voll in der Gewalt, denn er vibriert und reagiert auf andere Kräfte als die eurigen... Natürlich spreche ich hier nicht von jenen, in deren Kopf ein Wirbel ist oder deren Vital völlig durcheinander ist. Da ist nicht viel zu machen, sie würden es besser gar nicht versuchen. Nein, ich spreche hier von

denen, die eine gewisse Kontrolle über sich selbst haben, die trainiert sind, aber dann, bei einem Wettbewerb, nicht ihr ganzes Können abzurufen vermögen. Dies geht auf einen Mangel an Empfänglichkeit im Körper zurück, der von diesem kleinen Zittern in den Zellen beherrscht wird; ihr seid euch dessen nicht bewusst, aber genau dies bringt alles ins Stocken, und der Körper ist nicht mehr in der Lage, die Kraft voll zu empfangen. (*Gespräche, 22. Juli 1953*)

*Aus: SRI AUROBINDO | MUTTER  
DIE HEILKRAFT DES YOGA  
AQUAMARIN VERLAG, GRAFING*