



Betrachtungen zur Angst Teil 1

Von Georg Klaus

Es gibt zurzeit einige gute Gründe sich diesem Thema zuzuwenden. Selbst das Bundesministerium für Bildung und Forschung weist auf Angstzustände, Depressionen, Schlafprobleme als Folgen der Corona Quarantäne hin. Bis zu 11% der Bevölkerung erfahren Emotionen von Panik, Schock, Verwirrung, Wut, Trauer, Schuld und Hilflosigkeit. Untersuchungen in der chinesischen Stadt Wuhan zeigen erhebliche Angstzustände bei 47% der Einwohner.

Angst gehört zu den frühesten Gefühlen, die wir Menschen erfahren. Angst ist ein Gefühl, daß grenzübergreifend jedem Menschen widerfahren kann unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialer Stellung oder Zugehörigkeit. Jeder kennt sie, keiner liebt sie und doch scheint sie uns vor allzu großer Überheblichkeit und Hybris den Mächten der Natur gegenüber zu schützen. Angst ist im Wesentlichen ein ganzheitliches Erleben, dessen Auswirkungen wir alle kennen. Ein bestimmter Level von Angst gehört gleichsam zu unserem Leben. Wie könnten wir eine belebte Straßenkreuzung überschreiten, wenn nicht die Angst unsere Aufmerksamkeit den realen Gefahren entsprechend erhöhen würde. Wir sprechen dann auch von der sogenannten „Realangst“. So schützt diese Angst ein Kind davor, eine heiße Herdplatte ein zweites Mal zu berühren.

Der Philosoph Martin Heidegger beschrieb die Angst als Grundbefindlichkeit des „in der Welt seins“. Überall dort, wo wir bekanntes Terrain verlassen müssen, wo wir Neuem begegnen und uns unbekanntem Situationen oder Personen stellen müssen, begleitet uns Angst. Schon der Gedanke, liebgewonnene vertraute Personen verlieren zu können oder jahrelange Gewohnheiten aufgeben zu müssen, macht uns Angst.

Die Begriffe Angst oder Besorgnis haben einen festen Platz in unserer Alltagssprache vom abgeschwächten „Ich hatte schon Angst, ich komme zu spät“, über „das mir so viele Menschen aufmerksam zuhören, macht mir schon etwas Angst“, bis hin zu lähmender Angst, die uns verstummen läßt, reicht das Spektrum der Erfahrung. Kommt z.B. der Patient tatsächlich zu spät und berichtet, daß er bereits auf dem Hinweg Angst bekommen habe und sich plötzlich nicht mehr auskannte, so beschreibt er mit dem Wort Angst schon eine individuelle Problematik. Die lebens einschränkende Folge dieser Angst läßt auf eine tiefere innere Verletzung der Selbstregulation schließen.

Wir sehen hier schon, daß wir zwei Ebenen der Betrachtung unterscheiden sollten. Einmal die Intensität der Angsterfahrung selbst und zum anderen die einschränkenden Auswirkungen der Angst auf das Leben der Betroffenen.

Angst ist eine ganzheitliche Erfahrung, an der Körper, Psyche, Seele und Sozialität des Menschen beteiligt sind und auch gemeinsam reagieren. Auf jeden Fall ist sie eine mächtig sich ma-

nifestierende Erfahrung, der sich niemand so leicht entziehen kann. Jede Angsterfahrung hat zur Folge, daß die betroffenen Menschen sich vor der nächsten Angsterfahrung fürchten. Sie leiden dann unter der sog. Erwartungsangst, der Angst vor der Angst. Sie befinden sich gleichsam in einer Angstspirale, meist beschreiben die Betroffenen Menschen dieses als das eigentlich Schlimme und Bedrohliche in ihrem Leben.

Sozialkulturelle Betrachtung der Angst

Angst und Angsterkrankungen nehmen einen immer größer werdenden Raum ein, werden häufig überdeckt durch eine Idealnorm bei Jugendlichen, „cool“ zu sein, also sich keine Emotionen anmerken zu lassen. Ständig einen gefassten Eindruck zu machen, durch seine Körperhaltung nicht auf die innere Haltung und das Gefühlsleben schließen zu lassen ist „in“. Gefühle nach außen für andere sichtbar zu machen wird als ein Zeichen für Schwäche gedeutet.

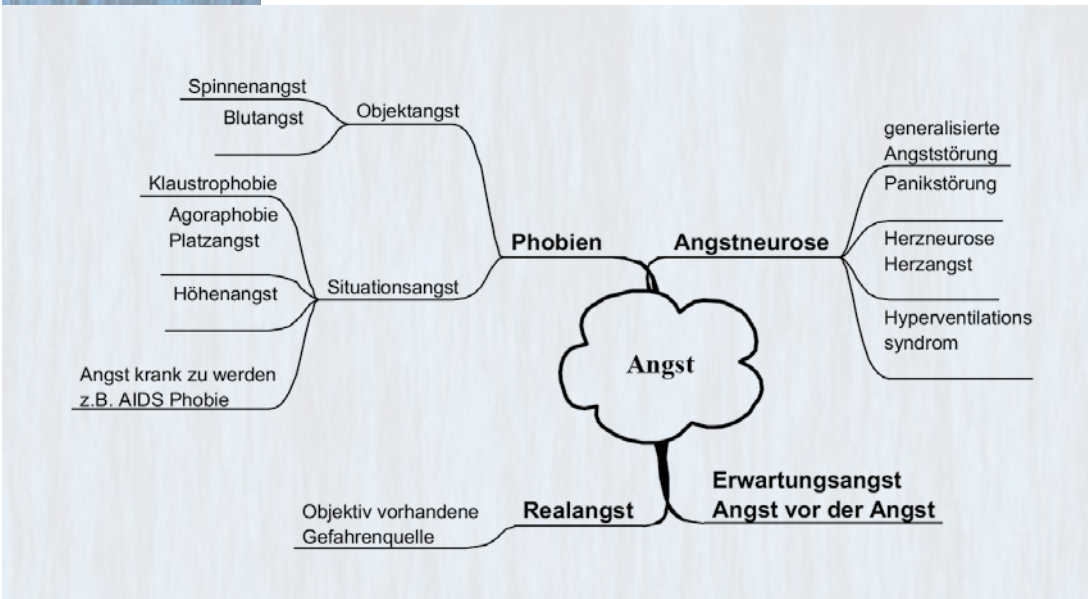
Die Realität, in die unsere Kinder heute hineinwachsen ist: Sensibelchen oder Milchgesichte können der heutigen Dynamik des Marktes nichts entgegensetzen und werden tendenziell ausgegrenzt. Unsere Kinder lernen, sich emotional zu verstecken. Wer dies am besten kann, ist am stärksten und bekommt, was er will. In unserer Leistungsgesellschaft werden Probleme positiv angegangen, mit Leichtigkeit, mit einem coolen Lächeln auf den Lippen mit hoher Motivation bewältigt. Wer da nicht mittut, hat schon versagt.

Ähnliches finden wir in der Politik oder an den Aktienbörsen, wo es darum geht, den anderen in seinen emotionalen Grenzen herauszufordern. Sticheleien, Aufdecken von Verhaltensfehlern, Mobbing, soziale Intrigen zielen darauf hin, die coole Maske herunterzureißen. Wer als erster emotional wird, hat verloren. Nur, wer es schafft, seine Haltung zu bewahren, wird als stark angesehen, genießt Anerkennung, Vertrauen und verfügt damit über Macht und Geld.

Alle präsentieren sich nach außen in Hochform. Die wirklichen eigenen Gefühle, Wünsche, Sehnsüchte werden unterdrückt und ins Unterbewußtsein zurückgedrängt. Hinter dieser scheinbar hochpotenten und angstfreien Charaktermaske sieht es anders aus. Hier wartet gleichsam ständig das unterdrückte Gefühl der



Formen der Angststörungen (nach WHO)



Angst darauf, an die Luft zu gelangen. Der Prozess der Unterdrückung selbst führt zu einem energetischen inneren Stau. Wenn die Energie nicht nach außen gelangen kann, entsteht gleichsam eine Art innere Starre, die allmählich zu einer Verhärtung der Gefühlsgrenzen führt. Je klarer und fester die Grenzen sind, desto weniger kommt nach außen und desto stärker wirkt der Mensch. Dieses äußere Bild kann sogar zu einer Art zweiten Natur werden, die Betroffenen glauben dabei selbst an ihr äußeres Bild ihrer Stärke und verdrängen die inneren Gefühle aus ihrer Selbstwahrnehmung, ja nehmen es eher als Bedrohung ihres eigenen Selbstbildes wahr.

Der innere Stau und die damit zusammenhängende Schutzbedürftigkeit, können zu einem Gefühl der Enge führen. Im Mittelalter gebrauchte man für „Enge“ das Wort „Ang“. Sich eng machen oder eng sein, begleitet das Gefühl der Angst.

Angst ist also auch und gerade heute in immer unsicheren Zeiten, eine gesellschaftliche Erfahrung. Wir stehen vor der Situation, daß Angst aufgrund der vielschichtigen Ursachen zu einer verzerrten ganzheitlichen Erfahrung der Menschen wird.

Formen der Angst

Angst ist eine psychosomatische Grunderfahrung gesunden und kranken Daseins und von mannigfaltiger Gestalt. Neurotische Angst („Binnenangst“) im Unterschied zu Realangst und Existenzangst ist nach psychoanalytischem Verständnis das Resultat von traumatischer Bedrohung infolge andauernder Frustration expansiver Bedürfnisse („Kastrationsangst“), unbewältigtem Konflikterleben, seiner Verarbeitung durch Wendung ins Gegenteil und ungenügender Abwehr. Insbesondere Phobien können auch gut durch Lernprozesse erklärt werden. Angst ist zugleich eine Herausforderung zur Persönlichkeitsentwicklung durch Überprüfung und Änderung der lebensgeschichtlich erworbenen Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster.



Dr. phil Georg Klaus
Heilpraktiker, Präsident der DGAM
Kontakt: Georg.Klaus@web.de

Man unterscheidet:

- Realangst als Reaktion auf objektiv vorhandene Gefahrenquellen
- Normal angepasste Angstreaktion (z.B. Signalangst als Herzklopfen etc.)
- Neurotische Ängste ohne objektive Gefahrenquellen
- Phobien, das sind Ängste vor Objekten oder Situationen
- Angst um die gesunde Funktion eines Körperorgans (Herzphobie)
- Überschwemmt werden mit diffuser Angst (Angstneurose, Angstpsychose)

Angstäquivalente sind körperliche Reaktionen des vegetativen Nervensystems

- Blässe durch Gefäßverengung, feuchtkalte Hände und Füße
- Schweißausbrüche, Mundtrockenheit
- Schwindel, Zittern und Schwächegefühl
- subjektiv erfahrbare Herzklopfen
- Atemnot bis Hyperventilation (schnelles starkes Atmen)
- Missempfindung auf der Haut, z.B. Taubheitsgefühle
- weite Pupillen
- Harndrang
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
- Schlafstörungen
- Angespanntheit, Abgeschlagenheit und Erschöpfung bei motorischer Unruhe

Eine starre Fixierung auf die negativen Seiten der Angst, mit Verneinung, Schmerz, Vorstellungen von Trennung, Zerstörung und Tod gehören selbst zum Angstkreislauf. Angst kann jedoch auch Antrieb sein. Sie ist eine der Farben in unserem Leben. Solange man versucht, vor ihr davonzulaufen, sie zu leugnen oder mit chemischen Mitteln auszuschalten, werden die Probleme nicht kleiner. Wie es gelingen kann, allgemeine Unsicherheiten und konkrete Angsterfahrungen zu stabilisieren und auszugleichen, werde ich im zweiten Teil vorstellen und einige Wege der Hilfestellung bei Angsterfahrungen zeigen und schrittweise erklären.