


Willi Butollo
Die *Angst* ist
eine *Kraft*

HERBIG



Über die *aktive*
und kreative
Bewältigung
von *Alltags-*
ängsten

Willi Butollo

Die *Angst* ist
eine *Kraft*

Über die *aktive*
und kreative Bewältigung
von Alltagsängsten

HERBiG

Für Vera, ya Karimati!

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.herbig-verlag.de

© für die Originalausgabe und das eBook: 2015 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten.

Komplett überarbeitete Neuauflage der 1984 erschienenen Ausgabe, © Piper Verlag GmbH, München

Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinkel

Umschlagmotiv: shutterstock

Satz und eBook-Produktion: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

ISBN 978-3-7766-8210-6

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Die Begegnung mit der Angst

Ist Angst eine Grundstimmung unserer Zeit?

I. Kapitel: Über die Realität der Angst

Auch irrationale Angst ist real

Keine Angst ohne Erwartung

Ablaufschema des Angstgeschehens

II. Kapitel: Beispiele – Viele Ängste, ein Verlauf?

Die Tierphobie

Ein Erdbeben

Platzangst – Angst vor zu viel Freiheit?

Angst verändert das Denken

Die Angst vor den anderen

Angst und Liebe

III. Kapitel: Erklärungen – Das Phänomen Angst

Woher, warum, wozu?

Angstbewältigung durch (Pseudo-)Erklärungen

Medizinische, psychophysiologische, genetische Gesichtspunkte

Tiefenpsychologische Erklärungen

Angst als gelernte Reaktion

Vermeidung, Zwangsrituale und Vermeidungsblockierung

Stile der Angstbewältigung

IV. Kapitel: Lösungen – Die Bewältigung der Angst

Drei Ebenen der Angstbewältigung

Angstlösung im Selbstversuch

Graduelle Angstkonfrontation

Allgemeine Grundsätze
Hilfe, mein Partner ändert sich!
Alltagsängste und Existenzangst
Ein Königsweg der Angstlösung?

Vorwort

Der Wunsch, keine Angst mehr erleben zu müssen, ist menschlich und nur allzu verständlich. Doch ist er realistisch? Lässt nicht jede Maßnahme zur direkten Reduzierung von Angst die Frage im Raum, was denn nun mit der Bedrohung geschieht? Schließlich setzt Angsterleben ja eine manchmal klar erkennbare, manchmal aber auch diffuse, stets jedoch irgendwie antizipierte Bedrohung voraus. Und wer lernt, Angst zu ignorieren, ohne auf ihren Appell zu reagieren, gefährdet sich und andere.

Außerdem wird eine Angstreduktion, die nicht auch eine Überprüfung der eigenen Existenzannahmen in Gang setzt, mittelfristig die Gefühle der Bedrohung eher eskalieren lassen. Realitätsgerechte Angstlösung kann demnach auch ein durchaus wirksamer Beitrag für ein »geerdetes«, den tatsächlichen Bedürfnissen der Menschen entsprechendes Leben werden. In Zeiten sich selbstständig machender, medial fest verankerter Erzeugung von zum Teil abstrusen Bedürfnissen kann realitätsgerechte Angstlösung durchaus ein Beitrag zum Frieden werden, innerlich wie äußerlich, den jeder in sich vorbereiten und dann in seinem so neu orientierten Handeln leisten kann.

Dem steht allerdings entgegen, dass, wer Angst hat, sie in der Regel so schnell wie möglich »los«-werden will. Die entsprechenden Versuche haben eine große Bandbreite mit unterschiedlicher Wirkung. Sie reichen vom »Weg-Sehen«, Vermeiden, bis zum direkten Verändern der den Menschen zuweilen wie eine übermächtige Welle erfassenden Angst-Erregung.

Es klänge wohl etwas »moralinsauer«, wenn in diesem Zusammenhang mehr Aufmerksamkeit, mehr gelebte Wahrheit postuliert würde, denn wir hören täglich mehr als genug gute Ratschläge, wie wir edler leben könnten. Und beginnt schließlich nicht authentisches Leben mit der Akzeptanz derjenigen Eigenschaften und Impulse, die unseren moralischen Ansprüchen gerade nicht entsprechen, in deren Verleugnung wir gerade nicht authentisch sind?

Mehr Bewusstheit, mehr Gegenwärtigkeit im Umgang mit dem Angsterleben führt zu mehr Verständnis für die eigenen und die Schwächen anderer. Das entspannt letztlich, auch wenn uns der Inhalt dieser Selbst-Wahrheit zuweilen hässlich erscheint.

Warum ist es manchmal so schwer, zu sich zu stehen, zur eigenen Fragilität des Selbst-Erlebens? Wo kommt die »Selbst-Unsicherheit« her? Oder besser noch, wie gestalte, wie kreierte ich meine eigene »Selbst-Unsicherheit«? Und warum meinen viele von uns, sich damit nicht zeigen zu dürfen? Sind es die oft massiven Erfahrungen von Abwertung, von Zurückweisung, vielleicht auch von platter Gewalt, erlebt nach vertrauensvollem Zeigen einer von den allgemeinen Erwartungen abweichenden Andersartigkeit? Wen mag unsere vielleicht im besten Sinne kindliche Offenheit im Ausdruck dessen, was wir tatsächlich erleben, schätzen und lieben, denn so bedroht haben?

Warum ist die Angst davor, in seinem »So-Sein« entdeckt zu werden, zuweilen stärker als die Todesangst? Gemeint ist nicht die Wahrheit von Beweisbarem, allgemein Anerkanntem oder was man dafür hält. Gemeint ist die Angst davor, die ungeschützte Wahrheit der persönlichen Erfahrung öffentlich zu machen. Wenn das Herz schwach wird und die Angst vor dem höhnischen Gelächter »der anderen« zunimmt, scheint dem Bekennen zur eigenen erlebten Realität eine oft unüberwindliche Schranke entgegenzustehen – und ebenso schwer fällt es uns dann, diese Realität am anderen wirklich zu akzeptieren.

Nun ist es aber nicht einfach so, dass die Summe unserer Ängste sich zur inneren Stärke, zur »Stärke des Herzens«, verkehrt proportional verhält – je schwächer das »Herz«, desto stärker die Angst mit all ihren Folgen an Vermeidung und Abwehr – oder umgekehrt. Manchmal gelingt es, zum eigenen persönlichen Erleben, eben zu sich selbst zu stehen, obwohl dabei extreme Angst mobilisiert wird. Hat also persönlicher Mut vielleicht gar nichts oder zumindest wenig mit Angst zu tun?

Die Angst ist in dem Sinne eine Kraft, die uns sabotieren oder auch aktivieren kann. Sie ist dann eher ein Signal, das unsere Aufmerksamkeit auf jene Denkfehler lenkt, mit denen wir den Verlust des Vertrauens in Gang setzen.

Mut, als »Stärke des Herzens« umschrieben, lässt sich nicht im üblichen Sinne trainieren, er ist das Ergebnis persönlicher Entscheidung. Eine der Voraussetzungen, die wir dafür zu erbringen haben, ist die Einübung der

Bereitschaft, sich selbst mit seinen Eigenschaften, den guten wie den schlechten, anzunehmen. Und wer das – und sei es nur für Sekunden – erfahren hat, weiß, wovon die Rede ist – von nicht mehr und nicht weniger als dem Frieden mit sich. Der Weg dahin steht grundsätzlich jedem offen. Psychotherapie kann dies alles zwar vorbereiten, aber nie »für« die Klienten erledigen. Die Entscheidung, die Selbstverantwortung, das damit verbundene Risiko nimmt uns keiner ab. Und sollte es doch jemand anbieten, überschreitet er unsere persönlichen Grenzen in anmaßender Weise.

Psychotherapie hat ohne Zweifel sehr viel für die Menschen an Befreiung, an Klärung und Erleichterung gebracht. In den wesentlichen Fragen des Lebens aber, wenn die entscheidenden, das Leben neu ordnenden Ereignisse anstehen, muss der Therapeut den Klienten loslassen. Und der Klient ihn.

Wenn Menschen wegen ihrer Ängste eine Therapie in Erwägung ziehen, wollen sie meist eine Therapeutin, einen Therapeuten, der ihnen sagt, was sie tun sollen, um ihre Ängste zu reduzieren. Das ist verständlich, hilft ihnen auch bei dem unmittelbaren Ziel der Angstreduktion manchmal schnell weiter. Und es ist kein Wunder, dass die Klienten direktiv arbeitende Therapeuten dann besonders gut finden. Aber das ist, bestenfalls, nur die erste Hälfte der Story. Denn nicht selten schrecken Menschen mit massiven Angstproblemen davor zurück, für ihr Leben selbst die Verantwortung zu übernehmen. Da kommt ihnen dann ein Therapeut gerade recht, der verspricht, ihnen die Verantwortung für ihre Entscheidungen wieder abzunehmen.

Der eigentlich erforderliche Therapieschritt, nämlich die Öffnung hin zu mehr Entscheidungsfähigkeit, zu Selbstverantwortung und zu Selbstakzeptanz, er würde durch eine im oben beschriebenen Sinne vielleicht sogar erfolgreiche Therapie nachgerade behindert. Die Chance, aus der Angst wirklich zu lernen, würde dann vertan.

Fatal nur, dass auch die für gesundheitspolitische Entscheidungen verantwortliche Öffentlichkeit den direktiven Therapeuten buchstäblich auf den Leim gegangen ist: Eine Therapie wird nur anerkannt, wenn sie die Referenzsymptome, in unserem Beispiel die Angstreaktionen, möglichst schnell reduziert. Aber das ist eine andere Geschichte ...

Ein guter Therapeut, eine gute Therapeutin wird die notwendigen Phasen der Therapie berücksichtigen und anfangs das Bedürfnis nach Anleitung

und Führung respektieren, sogar vorübergehend erfüllen. Bald würden die Klienten aber damit zu konfrontieren sein, wie sie ihre Selbstverantwortung auf andere abschieben wollen. Auch das ist an sich nichts Schlechtes, hat sicher auch eine nachvollziehbare persönliche Geschichte, es arretiert allerdings den psychischen Zustand. Die Klienten werden sich, behutsam herangeführt, Schritt für Schritt mit dem Wunsch nach Abhängigkeit und Unselbstständigkeit auseinandersetzen und so erst einmal zumindest zu der Entscheidung fähig werden, ob sie das so beibehalten wollen oder nicht. Ein guter Therapeut würde dann auch eine regressive Entscheidung des Klienten respektieren. Der Klient ist schließlich für sich selbst verantwortlich.

So oder so würden Therapeuten ihre Klienten in diesem Prozess zwar unterstützen, doch nicht mehr als »direktive Experten«, sondern als Menschen, die sorgfältig und respektvoll Rückmeldung über die Denk- und Entscheidungsprozesse geben. Die allmähliche Stabilisierung der Selbstsicherheit, aus Selbsterkenntnis und Selbstakzeptanz wachsend, lässt ein letztlich besser integriertes Selbst entstehen, die »Stärke des Herzens«. Und die ist ansteckend. Sie ist die Kraft, die sich in der Angst verbirgt, die den Weg weist. Man kann nachfragen, man kann sich aus den Erfahrungen anderer Anregungen holen, doch entscheiden und handeln muss man selbst.

Die in einzelnen Epochen der Menschheitsgeschichte vorherrschenden Angstinhalte sind ständigem Wechsel unterworfen gewesen. Die Ängste in der Antike vor den damals drohenden äußeren Gefahren waren andere als die Ängste im Frankreich des Mittelalters, in Japan vor 500 Jahren oder im Deutschland von heute. Gilt das aber auch für die »inneren« Ängste der Menschen? Manchmal scheint es, als würden die durch technologische Fortschritte gebannten Gefahren die zuvor damit verbundenen Ängste überflüssig machen. Doch dann treten neue, zuvor unvorstellbar gewesene Bedrohungen auf.

Das Bewusstsein über die Risiken unserer Zivilisation z. B. verlagerte sich von der Angst vor der nuklearen Katastrophe, dem »Erstschlag«, gewissermaßen zurück zur Angst vor zwischenmenschlicher Grausamkeit, zur Angst vor Gewalteskalation innerhalb der Gesellschaften, zwischen ethnischen Gruppen bis hin zur Angst vor globalisierungsbedingter Undurchschaubarkeit internationaler Entscheidungen. Und den Segnungen der virtuellen Kommunikation folgt gleichsam auf dem Fuß die Angst vor

dem völligen Verlust der Privatsphäre und des Datenschutzes im Netz der globalen Überwachung.

Doch immer noch gilt, dass die Manipulierbarkeit des Menschen durch seine Existenzängste, seien sie nun irrationaler oder rational begründbarer Natur, bestehen bleibt und genutzt wird. Die Vielzahl im Alltag mehr oder weniger präsenter Ängste, wie die vor dem Verhungern, der Bedrohung durch Krieg, Gefangenschaft und Folter, vor der Demütigung durch Machthaber, vor dem öffentlichen Leistungs-Versagen, dem drohenden Ausschluss aus einer wesentlichen Zugehörigkeit verbunden mit ewiger Verdammnis, dem Verlust eines wichtigen Menschen, um nur einige zu nennen, wird überlagert vom Angstgefühl, das den Menschen angesichts der Erkenntnis der eigenen Endlichkeit erfasst.

Erst an der Auseinandersetzung mit der »Mutter« aller Ängste, der Todesangst, der Angst davor, nicht und nirgends mehr zu sein, kann sich das Wertesystem der Menschheit neu orientieren. Solange wir vor dieser Angst zurückschrecken und uns mit Angstbewältigung bei peripheren Bedrohungen »begnügen«, bleibt Frieden, innen wie außen, Stückwerk, wie ein unerfüllbarer Traum. Denn die Todesangst schwingt stets mit, meist unmerklich, doch immer präsent in einem latenten Gefühl von Unechtheit des Gelebten.

Angst hat vermutlich so viele Facetten, wie es Menschen gibt. Und zudem wieder so viele, wie es psychische Entwicklungsschritte bei diesen Menschen gibt. Vielleicht liegt das Wesen der Frage nach der Bedeutung der Angst für unser Leben in ihrer letztendlichen Unbeantwortbarkeit. Gewiss scheint jedoch, dass Angst die Funktion erfüllt, uns an bestimmte Fragen unserer Existenz heranzuführen. Mit der ihr eigenen Kraft, uns psychisch wie physiologisch zu alarmieren, bindet sie uns an die im Wissen um unsere Endlichkeit vorgegebene Aufgabe – sie anzunehmen, die Endlichkeit und das Wissen um sie. Und das gilt für jeden Menschen, egal, welcher Nation, Kultur, Religion er sich zugehörig fühlen mag.

Dieses Buch bringt Beispiele von Menschen, die sich in ihrem Leben mit verschiedenen Arten von Ängsten auseinanderzusetzen hatten, und den Lösungen, die sie für sich gefunden haben – oder auch nicht. Sie haben als Patienten innerhalb einer Psychotherapie Wege gesucht, ihre Ängste zu bearbeiten und sie, an ihnen wachsend, zu bewältigen. Die Schilderung ihres Ringens soll hier nicht als Aufforderung zur Nachahmung verstanden

werden, sondern als Ermutigung dazu, den eigenen Weg der Begegnung mit der Angst zu suchen.

Willi Butollo, im Frühjahr 2015

Einleitung

Die Begegnung mit der Angst

In den Jahren, in denen ich mich mit den Erscheinungsformen verschiedener Ängste und mit den Möglichkeiten der positiven Beeinflussung derselben befasst habe, konnte ich eine Menge von Eindrücken gewinnen, die über das hinausgehen, was in streng wissenschaftlichen Untersuchungen erfassbar ist. Sie sind nicht weniger real als die gesicherten Ergebnisse. Es ist mir daher wichtig, diese Erfahrungen gemeinsam mit wissenschaftlich gesicherten Befunden in verständlicher Form mitzuteilen.

Der Umstand, dass das Thema Angst von Zeit zu Zeit zu einer Art »Modethema« wird, ändert nichts an seiner überdauernden Aktualität. Moden haben es an sich, kurze Zeit über Gebühr beachtet zu werden, um nachher wieder »unter Gebühr« vernachlässigt zu werden. Die Rolle der Angst an sich aber ist zeitlos, wenn sich auch die Angstinhalte durchaus ändern mögen. Sie hängen von den jeweiligen Erfahrungen der Individuen und ihrer Gemeinschaften, von politischen, sozialen und auch religiösen Veränderungen ab.

Die Angst kann zur Erhaltung unseres Lebens, zum Schutz vor wirklichen Gefahren sehr hilfreich sein, das wird manchmal vergessen. Daher könnte präziseres Wissen über das Phänomen Angst dazu führen, dass der hilfreiche Aspekt wieder in den Vordergrund gelangt und die lebenseinengende, manchmal sogar lebenszerstörende Funktion der Angst in den Hintergrund tritt. Wege zu erarbeiten, wie die lebenserhaltende Funktion des Angstgefühls gefördert, genutzt und in die Realität der Geschehnisse integriert werden kann, ist eines der gewichtigen Ziele dieses Buches. Die Zuwendung zum Angsterleben, mit dem Blick auf die bewusste Wahrnehmung des Angstgeschehens, ein weiteres.

Das Thema Angst ist, so paradox es auch klingen mag, eng mit den Themen Lebensfreude, Liebe, Kreativität, Vertrauen oder Harmonie

verbunden. Erlebens-Qualitäten dieser Art sind mit Angstgefühlen zuerst einmal nicht vereinbar, weshalb wir ja auch danach streben, sie zu gewinnen und festzuhalten. Gerade dieses Streben aber signalisiert bereits ihr Ende, öffnet der Angst den Weg und drängt uns in einen freudlosen Kreislauf. Es hängt dann von der Art der Lösung ab, die wir für unsere Ängste finden, wie sehr wir für die andere Seite, die konstruktiven, integrierenden Aspekte unseres Gefühlslebens, offen bleiben. Liebe und Vertrauen, die eigentlichen Gegenpole von Hass und Angst, ihnen ist das Buch zumindest im selben Ausmaß gewidmet wie den scheinbar »negativen« Erfahrungen.

Um diese das Leben angenehm stärkenden Gefühle erfahrbar werden zu lassen, müssen wir uns jedoch zuerst mit den ihnen gleichsam als Wächter vorgestellten Gefühlen der Angst, der Furcht, des Ärgers, des Zorns und was es sonst noch auf der destruktiven Seite des »Er-Lebens« zu erfahren gibt, beschäftigen.

Ich habe in diesem Buch versucht, meine wissenschaftlichen, therapeutischen und persönlichen Erfahrungen zu integrieren und in einer verständlichen Form dem Leser näherzubringen. Es ist somit vom Aufbau her kein eigentlich wissenschaftliches Werk. Das würde vermutlich diejenigen, an die das Buch gerichtet ist, kaum ansprechen: Personen, die vielleicht selbst unter starken Ängsten zu leiden haben, aber auch Menschen, die vielleicht an nicht so offensichtlich das Leben einschränkenden Ängsten zu tragen haben, deren Konsequenzen aber für die Lebensgestaltung weitreichend sind.

Das Buch richtet sich aber auch an ihre Bezugspersonen, also Ehepartner, Eltern, Kinder, Verwandte, Arbeitskollegen, Lehrer usw., letztlich alle, die direkt oder indirekt durch ihre Beziehungen mit dem Thema Angst konfrontiert sind. Und das Buch richtet sich an alle, die mehr Kenntnis über die verschlungenen Wege ihres Gefühlslebens suchen. Besonders an diejenigen, die ihre Grenzen besser kennen und verstehen lernen wollen. Auch wenn sie an keinen manifesten, das Leben in einer offensichtlichen Weise einengenden Angstgefühlen leiden, stehen sie unter der subtilen Kontrolle von Angstabläufen. Ihre Ängste sind vielleicht versteckter, ihnen selbst nicht bewusst erfahrbar oder einsichtig. Dennoch können sie ihr Leben in einer Weise steuern, dass es beginnt, unmerklich in Sackgassen zu münden. Nicht zuletzt ist es denkbar, dass sie ihre Ängste so verdrängen,

dass diese sich auf eine indirekte Weise, etwa als psychosomatische Erkrankung, Ausdruck verleihen.

Wenn wir lernen, die Augen für die sehr reichhaltige Trickkiste unserer Angstvermeidung im Alltag zu öffnen, dann haben wir einen wichtigen Schritt zu einem freieren und erfüllteren Leben getan. Ich habe in der Darstellung von Angstszenarien manchmal zu eher überdeutlichen Beispielen gegriffen. Sie sollen die kritischen Aspekte besser sichtbar machen, die bei jedem von uns in dieser oder jener Form ablaufen, wenn auch manchmal in etwas abgeschwächter Intensität.

Ich habe das Buch für seine erste Auflage, nachdem das Skript eine erhebliche Zeit lang halb fertig in der Schublage liegen geblieben war (damals gab es ja noch keine Laptops), kurzum zum »Fragment« erklärt. Das geschah in erster Linie, weil unser Wissen über die Geheimnisse menschlichen Fühlens und Erlebens noch so unvollständig und ausschnitthaft schien, dass der Anspruch, etwas endgültig »Richtiges« ausgesagt zu haben, eine glatte Anmaßung gewesen wäre. Aber auch heute, bei der Überarbeitung der vor 30 Jahren erstmals erschienenen Version, trifft der Begriff »Fragment« immer noch zu.

Auch ist es ein Irrtum zu glauben, dass ein Autor so ein Manuskript allein erstellt: Ich fühle mich eher als Sammler und Knüpfer eines Fleckerlteppichs von Situationen und Erfahrungen, an dem eine große Zahl von Menschen mehr oder weniger bewusst mitgestrickt hat. Ich bin dankbar für die Vielfalt jener, bei denen ich lernen durfte: Lehrer und Professoren ebenso wie Klienten, Therapeuten und andere Meister verschiedener Metiers, bei denen ich meine Angsttheorien im »Selbstversuch« teils mit Zähneklappern, Knieschlottern und anderen Somatisierungen »testen« konnte.

Möge das Ergebnis den Leser wiederum zu Situationen anregen, die es ihm ermöglichen, in der Begegnung mit seinen Ängsten jene Kräfte zu mobilisieren, die in ihnen liegen. Denn Angst ist in erster Linie eben Energie! Sie gilt es zu erkennen, zu erfahren und im Sinne eigener, selbstverantworteter Ziele einzusetzen – auf dem Weg zur Erfüllung der in jedem Menschen angelegten Potenziale.

Ist Angst eine Grundstimmung unserer Zeit?

Angesichts der ökonomischen, der weltpolitischen und in mancher Hinsicht auch der kulturellen Entwicklung unserer Zeit erscheint uns die Frage gerechtfertigt, ob wir in einer besonders angstintensiven Zeit leben. Schwer zu sagen, denn wir können es natürlich auch mit einem zum Modethema stilisierten Problem zu tun haben. Typisch für die öffentliche Behandlung von »Modethemen« ist ja, dass reichlich Anklage erhoben und der Finger publikumswirksam auf die Wunde gelegt wird. Zu praktikablen Lösungen führt dieses Vorhaben dann eher selten. Modethemen laufen Gefahr, undifferenziert abgehandelt zu werden und, da keine Lösung in Sicht ist, in der öffentlichen Aufmerksamkeit bald zugunsten neuer Moden einfach fallen gelassen zu werden.

Genau das aber unterstützt letztlich die Tendenz, das ganze Thema zu vermeiden. Unsere Fähigkeiten, die wirklich relevanten Vorgänge zu erkennen und entsprechend zu handeln, stumpfen ab. Auch dem Thema »Angst als Grundstimmung unserer Zeit« droht, in diese Kategorie öffentlich vermiedener Themen abzurutschen. Angst wird durch eine sonderbare Art von medialer Gewöhnung abgewertet, lächerlich gemacht, gesellschaftlich geächtet – ohne dass die realen Bedrohungen der einzelnen Menschen und ihrer Gesellschaften seriös bearbeitet, vielleicht sogar gelöst wurden. Nur, wem dient das?

Also ist die Frage nach zeitbedingten Ängsten berechtigt und die Suche nach Antworten wichtig. Schließlich sind ihre Konsequenzen weitreichend. Es kann ja wirklich sein, dass eine derartige Grundstimmung unser Leben heute mehr als das unserer Vorfahren bestimmt. Einige Faktoren sprechen dafür. Psychosomatische Erkrankungen sind tatsächlich häufiger. Sogar bei scheinbar »rein« somatischen Beschwerden, ja selbst bei so »unpsychischen« Leiden wie etwa physischen Unfallfolgen sind oft emotionale Komponenten als Ursachen beteiligt: Weil man sich innerlich ständig mit unerledigten, weil unbewältigten, Gefühlen und Konflikten beschäftigen muss, ist die Aufmerksamkeit von notwendigen Tätigkeiten »da draußen« abgelenkt und erhöht die Unfallwahrscheinlichkeit. Ganz zu schweigen von Parasuizidalität und kaschierten Suiziden.

Die Entwicklung eines hochindividualisierten Bewusstseins mit seiner auf dem Fuß folgenden Vereinsamung des Einzelnen hat in der diesen Prozess besonders fördernden westlichen Welt ein vermutlich einmaliges Ausmaß erreicht: Wenn nur zählt, was man für sich erreicht, der Sinn des Lebens

damit steht und fällt, dann gibt es in der Tat viele Situationen, die existenziell bedrohlich erscheinen und somit auch anhaltend Angst auslösen.

Ein Großteil unseres Denkens und Handelns ist auf die Eliminierung von Angstauslösern gerichtet. Gemeint sind Hinweise darauf, dass etwas Bedrohliches geschieht. Gelingt es, diese Hinweise aus dem Bewusstsein zu schieben, so glaubt man, sich die Auseinandersetzung mit denjenigen Bedingungen unseres Lebens sparen zu können, die primär zur Angstentstehung geführt haben.

Dazu gehört die »Abschaffung« von solchen Erfahrungen, die uns mit der Endlichkeit unserer Leistungen und letztlich von uns selbst konfrontieren. Dies führt zwar zur erfolgreichen Reduktion von Angstanlässen, in der Folge aber zu einem Ansteigen einer ängstlichen Grundstimmung. Schließlich rechtfertigt das Bild der Welt im neuen Jahrtausend individuelle wie kollektive Realangst, die zuzulassen weitgehend vermieden wird: Unbemannte Kriegsführung mit dem »Joystick«, das uneingeschränkte Ausspionieren jeglicher Privatsphäre, die schier unfassbare Manipulation der Massen für nicht offen gelegte wirtschaftliche und politische Interessen, die Bevölkerungsentwicklung in Teilen der Welt, um nur einige der realen Angstanlässe zu erwähnen. Angstreduktion durch Wegsehen und Weghören löst die Probleme nicht und, da wir das latent wissen, führt das direkt zum Grundgefühl von Ausgeliefertsein und Angst.

Die Perfektion unserer physischen Technologie, die scheinbare »Machbarkeit« unserer Umwelt, die weitgehende Kontrolle über menschliches Verhalten bergen bei Anerkennung aller Vorzüge auch enorme Gefahren. Neben den viel diskutierten Problemen der Belastung des biophysischen Lebensraumes ist aber die Belastung des psycho- und soziokulturellen Lebensraumes ebenso zu betonen.

Gleichzeitig erscheinen die Möglichkeiten des Einzelnen reduziert, seine Umwelt so zu strukturieren, dass er mit überschaubaren Abläufen leben und Sinn im sozialen und beruflichen Feld finden kann. Angst wird zu Depression im Gefolge so gezüchteter Resignationsbereitschaft. Die übergreifenden Bedingungen der Sinnentleerung bleiben bestehen, die akuten Angstanlässe mit ihrer Gelegenheit zu Klärung und Abreaktion fehlen jedoch dank perfektionierter »Anlass-Vermeidung«. Diffuse Angst

und Depression sind dann die unerfreulichen, lebensfeindlichen Folgeerscheinungen.

Der Ruf nach der Wissenschaft, der alles erklärenden Instanz, ist Teil des oben skizzierten Zusammenhangs. Wir hoffen, dass ein Experte kommt, der alles versteht und dann auch in der Lage ist, die richtigen Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Dieser Lösungsversuch, wenn er oft auch in Einzelfällen dramatische Erfolge aufzuweisen vermag, perpetuiert jedoch das Dilemma: Wir geben die Verantwortung für die Gestaltung unseres Lebens an Automatismen ab. Wir schieben den vielleicht heilsamen Zusammenbruch überholter Weltbilder und des damit verbundenen Entwurfs unserer Lebensgestaltung angstvoll vor uns her, indem wir uns an Aussagen von Experten klammern. Dabei aber zementieren wir unsere Unreife, unsere Abhängigkeit und damit die aus ihnen entstehende Lebensangst. Die Freiheit des Wollens, der Vorrang der Werte wird den Technokraten und Robotern geopfert.

Die persönliche, das eigene Leben, Denken, Fühlen betreffende Erforschung anhaltender emotionaler Krisen hat nicht nur die Aufgabe, die Situationen zu untersuchen, die Angst erzeugen. Sie hat auch die psychischen, physischen, ökonomischen und sozialen Zusammenhänge im Menschen aufzuspüren, aus denen heraus er sich diese Situationen schafft.

Lösungen im sozialen Mikrobereich (Zweierbeziehung und Familie) ebenso wie im Makrobereich (Schule, Firma, Nation etc.) setzen eine bessere Kenntnis dessen voraus, was sich in jedem Einzelnen abspielt. Erst so wird verständlich, wie Verhalten zustande kommt und soziale Situationen entstehen. Über die Selbsterkenntnis lässt sich wohl am nachhaltigsten auf Verhalten und auf Situationen Einfluss nehmen.

Wie man dazu kommt? In diesem Buch wird der Versuch unternommen, einige Fragen zu stellen, durch deren Bearbeitung die Leser sich selbst in die Lage versetzen, eigenverantwortlich Antworten zu finden und Entscheidungen für sich und ihr Leben zu treffen.

Ein Ratgeber also, der nur Fragen stellt und keine Antworten, keine Ratschläge gibt? Genau das! Ein »paradoxes Ratgeberbuch«, das zu Eigenverantwortung und Entscheidungsbereitschaft ermutigt, aber keine Anleitung, kein »Manual zum besseren Leben« verspricht. Schließlich befindet sich der Autor, existenziell gesehen, in keiner besseren, aber auch nicht schlechteren Lage als seine Leserinnen und Leser! Vielleicht

ermöglicht aber die Anerkennung genau dieser Wirklichkeit eine Art von Begegnung zwischen uns, zwischen mir, dem Autor, und Ihnen, der Leserin, dem Leser ...

Angst, ihre Ursachen, ihre Auslöser, ihre Erscheinungsformen und ihre Beeinflussbarkeit, das alles ist am deutlichsten dort zu studieren, wo Angst tatsächlich stattfindet, in jedem Menschen also. Sie wird aber dort in ihren Abläufen besonders deutlich sichtbar, wo sie tatsächlich in extremer Form auftritt und aus der Sicht der Außenstehenden irrational ist, bei sogenannten klinischen Ängsten oder »Angststörungen«. Die dabei beobachtbaren Gesetzmäßigkeiten gelten meist auch für die einer systematischen Forschung schwerer zugänglichen, klinisch nicht auffälligen Alltagsängste. Diese subtileren und besser kaschierten Formen steuern jedoch unser Leben in beträchtlichem Maße, wenn auch meist unerkannt. Sie prägen beispielsweise das Gesicht einer Kultur. Wenn es gelingt, in den Alltagsängsten den irrationalen – sprich »normal-neurotischen« – Teil vom rational begründeten Teil zu trennen, ist eine Voraussetzung für realitätskonformes und -formendes Handeln geschaffen. Die irrationalen Extremängste »klinischen Ausmaßes« können uns dabei helfen, Angstprozesse besser zu erkennen.

I. Kapitel: Über die Realität der Angst

Auch irrationale Angst ist real

Die zentrale These dieses Buches besagt, dass Angst ein wichtiges, lebenserhaltendes Gefühl ist, das uns Menschen warnt und zur Bewältigung von realen Bedrohungen drängt. Sie ist aber auch ein belastendes Gefühl und wir streben natürlich auch danach, es selbst zu vermeiden oder ihm sonst wie zu entkommen. Wenn nun die realen Verhältnisse eine rasche Problemlösung nicht ermöglichen oder wir uns selbst den Einsatz von radikaleren und riskanteren Bewältigungsmaßnahmen nicht erlauben, greifen wir manchmal zu einer Art von Selbstbetrug: Wir belügen uns selbst, indem wir die Gefahr kleinreden, uns in beruhigende Floskeln flüchten oder alarmierende Fakten schlicht ignorieren. Wir setzen eben irrationale Formen der Angstvermeidung ein. Sie sind einerseits wesentlicher Bestandteil individuellen und kollektiven Unheils, helfen andererseits aber auch, trotz unkontrollierbarer Gefahren heiter und (vielleicht unangemessen) optimistisch zu bleiben. Die Methoden der irrationalen Angstvermeidung sind vermutlich so vielfältig wie die Menschen. Dennoch, diesem Prozess nachzuspüren, ihn so durchschaubar zu machen, kann reifere Konfliktlösungen des Einzelnen und größerer gesellschaftlicher Gruppierungen ermöglichen. Aber was ist Angst eigentlich? Wie wirkt sie sich auf Denken und Handeln aus?

Die Mutter eines vierjährigen Mädchens hat den Raum soeben für einige Minuten verlassen. Sie war zur Beratungsstelle gekommen, weil ihre Tochter »Angst« hat, keine Kontakte zu anderen Kindern sucht, ständig am Rockzipfel der Mutter hängt etc. Wir wollten sehen, was das Kind tut, wenn die Mutter tatsächlich weggeht:

Das Kind steht etwas verloren in der Mitte des Raumes, der mit verlockenden Spielsachen angefüllt ist, schaut sich kurz um, bleibt dann regungslos stehen. Dann sagt es leise, wie zu sich selbst: »Angst ... ich habe Angst ... Mutti ist weggegangen ... Angst.« Als seine Mutter wiederkommt,

seufzt es und beginnt, den Raum zu erforschen – ohne vorerst von der Rückkehr seiner Mutter allzu augenscheinlich Notiz genommen zu haben.

Dieses vierjährige Kind hat das Wort »Angst« bereits als Begriff verwendet, der keinen Gegenstand repräsentiert, sondern eine persönliche Erfahrung, ein Gefühl: Indem wir uns in die Lage des Kindes versetzen und dann ansatzweise eine ähnliche Erfahrung machen, können wir nachvollziehen, wovon es spricht. Genau das aber konnte schon bei einem Zweijährigen beobachtet werden. Als er seine Mutter weinen sah, stand er betreten daneben und sagte: »Mama weint, Mama hat Angst.« Weiß er als Zweijähriger, was Angst ist? Kann er sogar schon aus dem Verhalten eines anderen, in dem Fall seiner Mutter, durch Mitempfinden ahnen, was diese empfindet?

Die Fähigkeit, verschiedene Gefühle zu erleben, dürfte aller Wahrscheinlichkeit nach sogar noch viel früher in der individuellen Entwicklung da sein. Es gibt Ansatzpunkte für die Annahme, dass Gefühle und dazu passende Umwelteindrücke bereits beim Neugeborenen, ja sogar im vorgeburtlichen Stadium erlebbar sind. Das Gefühlsleben, ein durch entwicklungsgeschichtlich sehr alte Gehirnteile getragener Prozess, ist offensichtlich auf die volle Entwicklung des Gehirns nicht angewiesen. Erst das Benennen dieses Erlebens und damit das Differenzieren und Kategorisieren, das Einordnen in ein Sprachschema, setzt eine Weiterentwicklung des Zentralnervensystems (ZNS) voraus, insbesondere der Großhirnrinde.

Dieser Prozess des Beurteilens, des Denkens und Sprechens ist ein zum Gefühlserleben selbst fremder Vorgang. In ihm wird gleichsam »von außen«, durch sprachliches Herausheben der Ereignisse aus dem Fluss der »gleitenden Gegenwart«, eine neue, diesmal abstrakte sprachliche Wirklichkeit geschaffen. Sie soll das Gefühlserleben abbilden und übersetzen, dadurch »greifbarer«, der Erfahrungsbildung durch das Gedächtnis zugänglich machen. Sie kann aber auch dieses Erleben entstellen und eine Art Eigenleben bilden.

Das vierjährige Mädchen weiß, wann es einen Angstzustand erlebt, und der Zweijährige erkennt am Verhalten eines anderen diesen Zustand wieder. Warum haben wir dann aber als Erwachsene, vor allem beim Versuch einer wissenschaftlichen Betrachtung des Phänomens der Angst, so große Probleme mit der Beschreibung, Erklärung und Veränderung dieser