

Verena Kast Vom Sinn der Angst

Wie Ängste
sich festsetzen
und wie sie
sich verwandeln
lassen

HERDER



Verena
Kast
**Vom Sinn
der Angst**

Wie Ängste
sich festsetzen
und wie sie
sich verwandeln
lassen

HERDER

Das Buch

Angst ist ein uns allen vertrautes Gefühl. Angst verändert: uns selber und unsere Beziehungen. Sie hat Einfluß auf die Seele und den Körper, sie spannt an, bedroht, sie stört und in jedem Fall betrifft sie den Kern unseres Selbstseins. Verena Kast beschreibt diese Emotion, analysiert die Dynamik, die sie zum lebensbestimmenden Element machen kann. Sie entschlüsselt ihre Sprache und Ausdrucksformen, zeigt, welche Schwierigkeiten in unerkannten Ängsten ihre Wurzel haben und weist auf die tieferliegende Funktion der Angst hin: Was will die Angst von uns? Was verschließt sie und was kann sie uns eröffnen? Nur wer zur Angst steht, sich nicht in Vermeidungsspiralen bewegt, nicht vor ihr flüchtet, sondern ihr standhält, wer aktiv mit ihr umgeht, kann sie verändern in eine positive Lebenskraft. Verena Kast zeigt, wie durch die Stabilisierung der Identität, durch Akzeptanz auch der dunklen Seiten, Ängste sich verwandeln können. „Würden wir uns der Angst mehr stellen, dann bekämen wir mehr Zugang zu dem, was geändert werden muß, aber auch zu dem, was uns Halt gibt. Damit würden wir echter werden, mehr mit unseren Gefühlen verbunden, damit würden auch unsere mitmenschlichen Beziehungen wieder echter und damit lebendiger.“

Die Autorin

Verena Kast, geboren 1943, Psychotherapeutin, Dozentin am C.G.-Jung-Institut in Zürich, Professorin an der Universität Zürich, Vorsitzende der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie. Autorin zahlreicher Bücher.

Verena Kast

Vom Sinn der Angst

Wie Ängste sich festsetzen und
wie sie sich verwandeln lassen



Impressum

Originalausgabe
6. Auflage 2013
(12. Gesamtauflage)

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1996
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlagkonzeption und -gestaltung:
R·M·E München/Roland Eschlbeck, Liana Tuchel
Umschlagmotiv: © Photonica

ISBN (E-Book) 978-3-451-80334-5
ISBN (Buch) 978-3-451-05839-4

Inhalt

Angst und Angstbewältigung

Einleitung

Angstfantasien – ihr Einfluß auf unser Erleben

Angstauslöser – Bedrohung und Gefährdung

Angstausdruck – wie Ängste sich zeigen

Angstbewältigung – wie wir mit der Angst umgehen

Das Emotionsfeld Angst – und der Gegenpol der Hoffnung

Die Antriebskraft der Angst - existenzphilosophische Zugänge

Der Anruf zum Unendlichen – Kierkegaard

Die Stimmung der Angst – Heidegger

Mut zur Angst – Konsequenzen

Aspekte der Angst

Anspannung – Möglichkeiten zu entspannen

Ungewißheit – neue Gewißeheiten finden

Bedrohung von Werten – neue Sicherheiten suchen

Hilflosigkeit – Entwicklung von Kompetenz

Grundängstlichkeit und aktuelle Angsterlebnisse

Die Vermeidspirale – Flucht, Vermeidestrategien und Korrekturerlebnisse

Kontraphobisches Verhalten – Mut, der die Angst nicht eingesteht

Gefahrenkontrolle – Entstehung sekundärer Ängste

Magische Praktiken – und ihre Wirkung

Die Arbeit an der Identität

Übergangsphasen und ihre Gesetzmäßigkeiten

Angst und Wut – die Spirale der Gewalt

Angstkontrolle durch Bewältigungsmechanismen

Projektion und Dunkelangst

Die Überformung von intrapsychischen, interpersonalen und psychosomatischen Abwehrmechanismen

Der sekundäre Gewinn aus den Abwehrmechanismen

Die Prägesituationen für die Angstentwicklung

Selbstwerden und Trennungsangst – die Separations-Individuationsphase

Entwicklung von Autonomie und Beziehungsfähigkeit – die Bedeutung der Objektkonstanz

Die Erprobung der Welt – was steuernde Beziehungspersonen bewirken

Angststörungen

Zwangsstörungen

Zwangsstruktur

Panikstörungen

Generalisierte Angst

Panikattacken und Panikstörungen

Herzphobie – Geborgenheits- und Trennungswünsche

Die phobische Charakterstruktur

Traumatische Ängste und posttraumatische Belastungsstörung

Traumaverarbeitung

Wenn ein Trauma nicht verarbeitet werden kann – die
posttraumatische Belastungsstörung

Zur Therapie von Panikstörungen

Beziehungsängste

Verlustängste – und die dahinter stehenden Werte

Trennungsangst – verborgene Aggressionen

Angst vor Nähe – Dynamik und Auswege

Angst vor Selbstverlust

Trennungsaggression als brutale Macht

Trennungsaggression als Gleichgültigkeit

Alltägliche Quellen der Enttäuschung

Sexualität – zwischen Geborgenheit und Angst

Die Angst vor der Intensität der Liebesgefühle

Die Angst vor dem Verlust der Intensität der Liebesgefühle

Symbole der Angst

Angstträume

Das Bedrohliche und die Kompetenz des Traum-Ichs

Eingeengtsein – sich Raum nehmen

Angegriffenwerden – Kontakt aufnehmen, Kommunizieren

Fremdbestimmung – Selbstbestimmung

Durchschautwerden – sich undurchsichtig machen

Beschämtsein – sein Selbstbild aufrecht erhalten

Sich verlieren – Besinnung auf sich selbst

Schattenangst – Schattenakzeptanz

Gewissensangst – Verantwortung

Fremdes – Vertrautes

Ausgestoßensein – sich neu beziehen
Verirren – Orientierung
Todesangst – Kreativität
Angststeigernde Szenarien
Kollektive Angstsymbole
Schlange
Blut
Dunkelheit und „schwarze“ Gewässer
Höhe
Vom Umgang mit der Angst in den Träumen
Alpträume
Märchen – Wegweiser aus der Angst

Tapferkeit vor der Angst

Was not tut: Gelassenwerden

Danksagung

Literatur

Angst und Angstbewältigung

Einleitung

Angst ist für uns ein sehr vertrautes Gefühl, ob wir dazu stehen oder auch nicht. Es scheint ja ein unausgesprochenes Ideal zu sein, daß der Mensch möglichst angstfrei zu sein hat. Deshalb wohl haben wir auch so viele Ausdrücke für Angst, die die Angst auch ein Stück weit bemänteln. So sagen wir etwa, daß wir angespannt sind, verwirrt sind, nervös sind, oder man spricht von Streß.

Es scheint mir sehr typisch für unseren heutigen Umgang mit der Angst zu sein, daß wir sie nicht mehr zu benennen wagen und andere Ausdrücke dafür brauchen. Wir wagen eher selten, sie wirklich bei ihren Namen zu nennen. Dadurch können wir aber ihre wichtige Funktion, die sie in unserem Leben hat, nicht nützen.

Das Wort Angst kommt von der indogermanischen Wurzel „angh“, hat also eine Verbindung zu Enge, zum Eingeschnürtsein. Diese „Enge“, die wir spüren, wenn wir uns ängstigen, bringen wir normalerweise mit dem Brustraum in Verbindung: Wir können nicht frei atmen, die Angst schnürt uns die Kehle zu. Können Menschen nicht frei atmen, dann sagen sie, es wäre ihnen eng auf der Brust. Es gehört ganz wesentlich zur Angst, daß wir nicht mehr so atmen können, wie wir zuvor geatmet haben. Wir spüren das vor allem auch dann, wenn eine Angstsituation vorüber ist, wenn wir wieder aufatmen, durchatmen können und wir unsere ursprüngliche Gelassenheit wiederfinden, vielleicht

sogar eine ruhige Daseinsfreude empfinden oder Stolz darauf, eine bedrohliche Situation überstanden zu haben. Dann können wir wieder frei atmen.

Wir wissen meistens, welche Ängste wir in etwa haben, und wir können auch verschiedene Qualitäten dieser unserer Ängste unterscheiden. Wir können zum Beispiel feststellen, daß wir uns schnell anspannen, und wir wissen, daß diese leichte Spannung unsere Konzentration erhöht, daß wir diese Spannung in Konzentration umsetzen können. Das wäre der Sinn eines leichten Lampenfiebers. Diese ängstliche Spannung ist durchaus noch lustvoll. Balint hat den Ausdruck „Angstlust“ geprägt.¹ Damit ist die leise Anspannung angesprochen, die eben auch noch in sich lustvoll ist. Angst kann dann aber mit zunehmender Spannung schnell unangenehm werden. Dann sprechen wir davon, daß wir wirklich ängstlich gespannt sind oder gar ängstlich verspannt. Man hat dann das Gefühl, „blockiert“ zu sein, eingeengt, wie eingeschnürt. Diese unangenehm wahrnehmbare Angstspannung kann sich zu einer hellen Angst steigern bis hin zu einer Panik. Wir alle kennen diese Abstufungen im Erleben der Emotion Angst. Und wir wissen auch, wie wir uns fühlen, wenn wir „richtig“ Angst haben. Wir fühlen uns unbehaglich, bedroht, es ist uns unheimlich, unerträglich, wir können nicht reagieren, wir verlieren ganz und gar unsere Souveränität. Sehr häufig werden wir „dumm“ bzw. wir reagieren dumm. Darauf bezieht sich der Ausdruck „Angst macht dumm“. Es gibt wohl kaum ein Schlagwort, das so stimmt wie dieses. Angst macht dumm und umgekehrt: Wenn Menschen sich sehr dumm anstellen, müßte man sich vielleicht überlegen, ob sie Angst haben oder ob wir in diesen Menschen Angst auslösen.

Wenn wir uns ängstigen, dann verlieren wir, zumindest für einen Moment, unsere gewohnte Souveränität, unser gewohntes Selbstvertrauen, wir fühlen uns hilflos und versuchen, dennoch zu reagieren. Sehr leicht ereignet sich dann ein Zirkel der Angst. Da wir den Eindruck haben, in

einer Situation immer ungeschickter, immer gehemmter zu sein, ängstigen wir uns noch mehr. Das führt dazu, daß wir noch ungeschickter werden, noch „dümmer“. Das kann bis zu dem Gefühl gehen, sich in dieser Situation ganz und gar zu verlieren und nicht mehr man selbst zu sein. Dabei verliert man auch meistens die Sprache. Das geschieht besonders in traumatischen Situationen, in Situationen also, in denen ein Mensch emotional und kognitiv überfordert ist. Das bedeutet: Unter Angst tritt vorübergehend ein Identitätsverlust ein bis hin zur Fragmentierung. Dieser Identitätsverlust kann unter Umständen rasch wieder behoben werden, denn wir unternehmen sofort etwas dagegen, oder unsere Psyche unternimmt sofort etwas dagegen. Angst und Angstbewältigung oder zumindest der Versuch der Angstbewältigung sind fast gleich ursprünglich: Immer wenn wir große Angst verspüren, dann tun wir auch etwas gegen diese Angst.

Die Gefahr, sich in der Angstsituation selbst zu verlieren, wird auch daran deutlich, daß wir in dieser Situation ganz leicht in eine Kindposition geraten. Auch üblicherweise autonome Menschen, die sich auf ihre Selbständigkeit durchaus etwas einbilden und auch einbilden dürfen, können dann einem anderen Menschen die ganze Verantwortung übergeben: „Mach das doch für mich“, oder sie suchen Rat bei Menschen, die unter Umständen viel weniger wissen als sie selbst. Im Moment der Angst sind sie oft bereit, diesen Rat verhältnismäßig unkritisch zu übernehmen. In der Angstsituation geraten wir in die Kindposition und bringen dann natürlich die helfenden Menschen in die Position von Autoritäten, die dann das Sagen haben. Das erleben wir als eine Form der Angstbewältigung. Angst zu erleben betrifft also nicht nur unsere Identität, sie wirkt auch auf unsere Beziehungen.

Angst verändert unsere Beziehung zu den Mitmenschen. Wir werden entweder zu Hilfesuchenden, oder wir ziehen uns noch mehr zurück. Denn einerseits stammt sehr viel

Angst, die wir noch aus unserer Kindheit und aus unserem früheren Leben mit uns tragen, aus Beziehungen, in denen die Kommunikation abgebrochen wurde. Sehr viel Bewältigung von Angst können wir andererseits aber wieder durch Beziehungen zu Mitmenschen leisten, weil wir sofort wieder den Eindruck haben, gestützt zu werden. Beziehungen machen also Angst, sie helfen aber auch, Angst zu bewältigen. Das wird ein Thema sein, daß uns sehr beschäftigen wird.

Angstfantasien - ihr Einfluß auf unser Erleben

Angst verändert uns also in unserem Selbsterleben. Angst verändert uns in unserem Beziehungserleben. Wenn wir Angst haben, haben wir zudem meistens bewußt oder unbewußt Fantasien, die auf unser Angsterleben einen großen Einfluß haben. Diese Fantasien sind auf eine katastrophale nähere oder fernere Zukunft gerichtet. Es sind meistens keine vollkommen ausgestatteten, ausgemalten Fantasien, sondern eher Fantasiesplitter; sie werden begleitet von körperlichen Angstreaktionen. Sätze, oft zu sich selbst gesprochen, wie „ich kann eine Arbeit nicht vollenden“, „alles ist aus“, „ich kann etwas, was mir so erstrebenswert erscheint, nicht mehr tun“, „ich werde durch das Examen fallen“, „ich kann nicht mehr leben in dieser Welt, ich halte es nicht mehr aus“ sind oft mit Bildern unterlegt, die mehr oder weniger bewußt wahrgenommen werden. In diese Bilder vertieft man sich, sie werden dann angereichert mit weiteren Fantasiebildern. Sagt man z. B. den Satz: „Ich kann diese Arbeit nicht rechtzeitig beenden“, dann fantasiert man meistens einen Menschen dazu, der deswegen sehr böse ist. Ist man visuell begabt, drängt sich einem das wütende oder verächtlich-kalte Gesicht der betreffenden Person geradezu auf. Dann fantasiert man weiter, wie man mit Schimpf und Schande davongejagt wird,

wie man einen Ausschluß befürchten muß, wie man als Stadtstreicherin enden wird, wie Menschen dann über einen sprechen werden usw.

Eine andere Fantasie, die bei der Angst eine große Rolle spielt, ist der sogenannte „Gesichtsverlust“. Sehr viele Angstfantasien haben ja mit dem befürchteten Verlust unseres Selbstwerts zu tun. Wir stellen uns mehr oder weniger plastisch vor, wie wir in eine Situation kommen, wo einfach offensichtlich, das heißt für alle sichtbar wird, wie wir unser Gesicht verlieren und wie schrecklich das ist. Wir stellen uns vor, was die Menschen sagen, wie sie hämisch grinsen werden usw. Es wäre vielleicht sinnvoller auf der Bildebene zu bleiben und sich einmal vorzustellen, wie es denn eigentlich wäre, verlöre man das Gesicht. Käme wirklich eine Gesichtslosigkeit zustande oder ein anderes Gesicht, vielleicht ein wahreres Gesicht? Und wie sähe dieses aus? Aber solchen Spielereien auf der Imaginationsebene ist man in einer Angstsituation nicht zugänglich. Sind wir aber wirklich in einer Lebenssituation, in der wir das Gesicht verloren haben, stellen wir fest, daß das gar nicht so schlimm ist. Manchmal kann es sogar entlastend wirken, weil man jetzt nicht mehr das schöne Gesicht zeigen muß und man merkt, daß man nicht umkommt, wenn man einmal das Gesicht verliert. Haben wir aber Angst, das Gesicht zu verlieren, sind viele andere Befürchtungen mitbeteiligt. Das Gefühl des Zerstörtseins, die Scham darüber, oder auch das Gefühl des Sich-selbst-Verfehlens, das eigene Leben zu verfehlen, bilden den Untergrund für diese Angst und die damit verbundenen Angstbilder. Es geht also meistens nicht nur um die Frage, ob man jetzt das äußere Ansehen verlieren könnte, sondern sehr oft klingt hier die existentielle Frage mit, ob man möglicherweise das eigene Leben verfehlt. Sich diese Fragen zu stellen, ist sehr sinnvoll.

Solche Angstbilder zielen meistens auf unseren höchsten Wert im Leben. Und die Angst kann sich steigern bis zur Panik. Wenn wir in panische Angst geraten, dann machen wir uns nicht einmal mehr schlimme Fantasien über die Zukunft, sondern es gibt einfach keine Zukunft mehr für uns. Es entsteht das Gefühl, es gebe keine Zukunft mehr für uns, nur diese schreckliche Gegenwart, die immer schrecklicher wird. Damit befürchten wir eigentlich den Tod, denn wenn wir tot sind, haben wir keine Zukunft mehr. Und in dieser Situation gibt es dann allenfalls noch Fantasien, zerstört zu werden, verschlungen zu werden, von dem Nichts eingeschlossen zu sein oder eben überhaupt keine Bilder mehr.

Diese Bilder der Angst, diese Fantasien der Angst, werden normalerweise projiziert, und sie werden auch delegiert. Es sind Angstbilder vor dem Verschlungenwerden, vor dem Eingesogenwerden, vor dem Aufgefressenwerden, etwa durch ein Tier. Projiziert werden sie auf Menschen, die man als „verschlingend“ erlebt, auf das Leben, das den Tod kennt usw. Es gibt auch Angstbilder des Ausgestoßenwerdens, zum Beispiel des Ausgesetztwerdens in einem Körbchen auf dem Meer, möglichst bei Sturm. Dies sind klassische Angstbilder, darüber hinaus gibt es unendlich viele Angstbilder, die wir in unserer Vorstellung zusammenkomponieren, und die uns zeigen können, wo unsere Ängste sitzen.

Angstauslöser - Bedrohung und Gefährdung

Angst haben wir, wenn wir eine Gefahr erwarten oder von einer Gefahr ergriffen sind. Nun kann diese Angst von außen kommen und für alle Menschen sichtbar sein, z. B. eine Naturkatastrophe. Es kann aber auch eine Gefahr sein, die eigentlich von innen kommt, allenfalls außen erlebt wird, und die nicht von allen Menschen geteilt wird. Wenn zum

Beispiel jemand furchtbare Angst vor einem Kaninchen hat, dann werden die meisten Menschen sich darüber einig sein, daß es keinen Grund gibt, sich vor einem Kaninchen zu ängstigen. Kaninchen bedrohen den Menschen nicht. Kaninchen springen selber weg. Wenn jemand aber sehr große Angst vor einer Giftschlange hat, dann werden es die meisten für vernünftig halten: Giftschlangen können beißen, das kann bedrohlich sein. Ein Mensch aber, der Angst vor Kaninchen hat, wird vollkommen unbeeinflußbar davon sein, was die anderen darüber denken. Und zwar einfach deshalb, weil er oder sie Angst davor hat. Mit dieser Angst vor dem Kaninchen ist dann eine Fantasie verbunden, vielleicht auch ein Erlebnis, bei dem ein Kaninchen vorkam. Es besteht also eine Verbindung mit angstausslösenden, lebensgeschichtlichen Ereignissen, und jetzt muß herausgefunden werden, warum dieses Kaninchen so gefährlich ist. Es ist also sehr schwierig, sogenannte berechnete von sogenannten unberechneten Ängsten zu unterscheiden. Sprechen wir unserem Innenleben Berechnung zu, dann ist im Grunde genommen jede Angst berechnete. Dennoch müssen wir mit ihr umgehen.

Ein Angstzustand muß aber nicht nur aus einer äußeren Bedrohung oder aus einer Angstfantasie oder aus einem Angsttraum erwachsen. Es gibt auch Veränderungen im Körper, die Angst erzeugen. Wir können zum Beispiel Angstzustände bekommen, weil wir eine organische Krankheit haben. Nicht die organische Krankheit als solche löst Angst aus, aber die Tatsache, daß wir eine solche Krankheit haben, daß möglicherweise mit Folgen zu rechnen ist, oder einfach die Tatsache, daß wir körperlich nicht mehr „unversehrt“ sind. In Situationen, in denen wir krank sind, zum Beispiel unter einem langwierigen Infekt leiden, sind wir in unserer Identität verunsichert, wir fühlen uns nicht so kompetent im Umgang mit dem Leben, reagieren also ängstlicher, als wir es normalerweise tun. Gerade bei der Angst wird deutlich, wie sehr beim Menschen eine bio-

psycho-soziale Verflechtung des Erlebens und des Verarbeitens festzustellen ist, und wie sehr die verschiedenen Sphären des Menschen aufeinander einwirken. Sogenannte psychisch verursachte Ängste wirken auf den Körper, dieser wiederum auf die Psyche, das Ganze teilt sich der Mitwelt mit. Es gibt allerdings auch Ängste, deren Ursprung körperlich ist: Verschiedene Krankheitsprozesse des Gehirns lösen Ängste aus, die sich von psychisch verursachten Panikattacken nicht unterscheiden lassen. Und auch Hormon- und Stoffwechselstörungen können zur Angstentwicklung führen².

Alle diese Ängste zeigen uns, daß in irgendeiner Form unserer Identität und damit unserem Ich, unserem Weiterleben, Gefahr droht. Es gilt auch das Umgekehrte: in Lebenssituationen, in denen sich unsere Identität differenziert und verändert, also zum Beispiel bei Lebensübergängen, ist grundsätzlich mit mehr Angst, aber auch mit mehr Abwehr von Angst zu rechnen.

Angstausdruck - wie Ängste sich zeigen

Angst wird auch ausgedrückt. Jede Person weiß, wie sich die Angst bei ihr zeigt. Es gibt Menschen, die werden blaß, wenn sie sich ängstigen, andere werden rot. Die Angst des Redners oder der Rednerin hört man normalerweise in der Stimme. Es gibt Menschen, die bekommen dann eine gespannte hohe Stimme, andere drücken die Stimme künstlich in eine große Tiefe hinunter, daß der Eindruck entsteht, sie hätten keine Angst, sie seien im Gegenteil die Ruhe selber. Wenn ein Redner oder eine Rednerin einige Zeit gesprochen hat, dann entspannt er oder sie sich normalerweise, dann pendelt sich wieder die normale Stimmlage ein, die je nach Persönlichkeit breiter oder schmaler ist. Viele Menschen sprechen im Zusammenhang

mit Angst vom Kloß im Hals oder einer Kröte im Hals, andere zittern am ganzen Körper, wenn sie Angst haben, ein Ausdruck der Anspannung, manche spüren es im Magen, andere in den Knien. Meistens erschließen wir am körperlichen Ausdruck von Angst, den wir bei uns wahrnehmen, wieviel Angst wir haben und treffen eine Grobentscheidung, ob wir damit noch umgehen können oder ob wir fliehen müssen.

Unser Körper gibt nicht nur Auskunft über aktuelle Angstzustände. Es gibt Menschen, die habituell sehr häufig unter Angst leiden. Man kann sie zum Beispiel daran erkennen, daß sie einen verhältnismäßig flachen Atem haben oder auch daran, daß sie sich beim Gehen wenig Freiheiten erlauben, daß ihr Körper wie eingeschnürt wirkt. Man kann die Gestalt gewordene Angst in einem Menschen sehen. Angst, die sich über eine längere Zeit hin erstreckt, sieht man im Leib, und Angst spürt man natürlich auch im Leib, man kann geradezu sagen, unser Leib habe Angst. Bei aktuellen Angstanlässen nun versuchen wir schnell Abhilfe zu schaffen, weil das ja eine unangenehme Situation ist: eine Situation, in der wir, allgemein gesagt, die Kontrolle über uns selbst zu verlieren drohen, in der wir nicht mehr wissen, wie wir reagieren, in der das gewohnte Reagieren zunächst zumindest ausfällt. Die Angst macht sich dann sozusagen selbständig. Unser Leib bekommt ein Eigenleben, das wir nicht mehr kontrollieren können und das wir nicht haben wollen. Es tauchen unangenehme Fantasien auf, die wir ebenfalls nicht mehr zu kontrollieren wissen. Wir spüren also in unserem Ich einen Identitätsverlust, und deshalb muß rasch Abhilfe geschaffen werden.

Angstbewältigung – wie wir mit der Angst umgehen

Angst ist ein leiblicher Zustand: Unser Leib hat Angst, und an unserem Leib merken wir, daß wir Angst haben. Wir erleben einen unangenehmen Erregungsanstieg, den wir eben Angst nennen. Angst ist also eine Form der Erregung, und zwar der unangenehmen Erregung. Wir ängstigen uns dann, wenn wir eine Gefahrensituation wahrnehmen, mit der wir nicht umgehen können, wie wir es gewohnt sind und die wir nicht einschätzen können. Sie ist vielleicht zu komplexhaft, zu mehrdeutig, oder wir sind für diese Gefahrensituation einfach nicht gerüstet. Die größten Ängste ranken sich meistens um befürchtete Verluste, um Mißerfolge, um Dinge, die für uns persönlich bedeutsam sind und die wir möglicherweise verlieren werden. Angst hat oft etwas zu tun mit der Sorge um die Zukunft, mit der Sorge darum, daß die Zukunft schlechter sein könnte als die Gegenwart, daß wir verlieren könnten, was wir haben und was uns im Moment das Leben lebenswert macht. Angst ist meistens eine Angst vor Verlust, dazu gehört auch Trennung und Mißerfolg – vor Verlust, auf den wir keine adäquate Antwort haben, keine adäquate Reaktion. Ein drohender oder ein eingetretener Verlust, verbunden mit dem Bewußtsein, nicht reagieren zu können, löst Angst aus. In diesem Moment suchen wir sofort eine Möglichkeit, diese Angst zu bewältigen. Wenn Angst auftritt, entwickeln wir oft eine Bewältigungsstrategie oder Bewältigungsmechanismen, die fast gleichursprünglich mit dem Angstgefühl einsetzen.

Die bekanntesten Bewältigungsmechanismen, die man auch Abwehrmechanismen nennt, sind zum Beispiel das Distanzieren und das Rationalisieren. Distanzieren: Sind wir von einer panischen Angst ergriffen, dann sagen wir uns: Jetzt ganz ruhig, halte mal den Atem an, zähl bis zehn. Das sind gute Tricks, denn die Angst ist ja leiblich, der Erregungsanstieg bewirkt, daß wir schneller atmen, und das erregt uns noch mehr. Das Atemanhalten beruhigt uns körperlich. Wir können uns dadurch von dem, was ängstigt,

distanzieren und es in der Folge aus einer gewissen Distanz betrachten. Dieser Abwehrmechanismus der Distanzierung wird oft mit dem des Rationalisierens kombiniert: Wir sagen uns ganz schnell, daß man „davor“ eigentlich keine Angst haben müsse, daß man das irgendwie schon wieder hinkriegt, wenn nicht wir selber, dann gibt es bestimmt irgend jemanden, der das schon wieder „in den Griff bekommt“. Oder wir analysieren das Problem lang und breit und distanzieren uns damit etwas von unserer Angst. In sehr bedrohlichen Situationen kann man das aktuelle Erleben von der Angst abspalten. Es gibt Menschen, die behaupten, nie Angst zu haben, sie sprechen aber davon, daß in gewissen Situationen sich ihnen der Magen zusammenziehe oder die Kehle zusammenschnüre. Da hat dann nur noch der Leib Angst, das bewußte Ich weiß nicht mehr um die Angst oder will sie nicht mehr zur Kenntnis nehmen. Menschen, die schweren traumatischen Situationen ausgesetzt waren (z. B. Folter), können manchmal von sich sagen, sie hätten jetzt keine Angst mehr. Man gewinnt dadurch den Eindruck, sie seien einfach nicht mehr ganz bei sich. Es ist, als ob diese verdrängte Angst sie aus dem Kern ihrer Persönlichkeit schöbe.

Eine weitere Form der Bewältigung ist die Projektion. Haben wir zum Beispiel eine diffuse Angst und wissen gar nicht so recht, warum wir Angst haben, dann finden wir das bald heraus. Wir beziehen die Angst dann etwa darauf, daß ein Mensch so autoritär mit uns umgeht, uns verletzen will. Wir zeigen damit, daß unsere Angst berechtigt ist. Das kann noch in viel pauschalerer Weise auftreten: Frauen haben etwa Angst, weil die Männer ihnen immer etwas Böses tun wollen, Männer haben Angst, weil die Frauen ihnen immer etwas Böses tun wollen. In einem ersten Schritt ist dies eine angstlindernde Projektion. In diesen Projektionen schwingen immer auch gewisse Realitäten mit, doch die Realitäten allein rechtfertigen noch nicht die Projektion, es muß noch die Abwehr einer persönlichen Angst damit verbunden sein.

Der Vorteil der Projektion ist, daß die Ängste nicht mehr diffus sind. Wir wissen jetzt, wovor wir jetzt Angst haben, und mit einer gerichteten Angst läßt es sich besser umgehen. Die Problematik der Projektion besteht darin, daß man nicht mit der eigenen Angst umgeht, das Problem nicht auch bei sich, sondern nur beim anderen Menschen sucht und letztlich also nicht herausfindet, was die Angst von einem will.

Ein weiterer Abwehrmechanismus, mit dem wir die Angst zu bewältigen versuchen, ist das Entwerten. Wir haben zum Beispiel Angst vor einer Kritik. Wir haben den Eindruck, diese Kritik könnte uns vernichten, wir befürchten, als wenig kompetent dazustehen, wissen, daß das bei uns große Scham auslösen würde. In so einer Situation entwertet man den potentiellen Kritiker, die potentielle Kritikerin, indem man ihm oder ihr die Kompetenz oder die Differenziertheit abspricht, unser Werk überhaupt kritisieren zu können. Was soll mir also diese Kritik anhaben? Das Entwerten ist eine sehr oft verwendete Angstabwehr; es ist heilsam, einmal den eigenen Entwertungsstrategien nachzugehen und herauszufinden, wie oft wir etwas aus Angst entwerten. Nicht etwa, weil man ein so boshafter Mensch wäre, sondern ein ängstlicher Mensch, der Schwierigkeiten hat, zur Angst zu stehen.

Hiermit sind nur einige der gängigen Abwehrmechanismen genannt, die sofort einsetzen, sobald Angst auftritt, und die zunächst helfen, die Angstsituation zu bewältigen. Deshalb können sie auch Bewältigungsmechanismen genannt werden.³ Diese Mechanismen brauchen wir. Ohne diese Bewältigungsmechanismen können wir nicht leben. Die Bewältigungsmechanismen, die wir anwenden, zeigen uns, wie sehr wir eigentlich bedroht sind. Und gerade diese selben Bewältigungsmechanismen, werden sie nicht richtig eingesetzt, sind letztlich Ursache für alle Angststörungen. Das was uns also hilft, im Alltag mit der Angst umzugehen,

kann, wenn dies immer wieder und einseitig eingesetzt wird, Grund werden für Angststörungen, für Phobien, Zwangsstörungen, Organphobien und in einem gewissen Sinne auch für Depression. Die psychologische Frage ist also: Wie kann man die Abwehrmechanismen und die Bewältigungsmechanismen nützen und mit ihnen so umgehen, daß sie uns helfen, mit der Angst sinnvoll umzugehen, so daß sie letztlich nicht zusätzlich Angst verursachen, sondern weniger.

Es gibt aber nicht nur einzelne Abwehrmechanismen oder Bewältigungsmechanismen, es gibt ganze Abwehrstrategien, und zwar auch sehr viele kollektive Abwehrstrategien. Wir alle wenden sie an und empfinden sie deshalb auch nicht als Abwehrstrategien. In den letzten Jahren wird immer wieder darüber berichtet, wieviel angstlösende Medikamente in der Schweiz und in Deutschland geschluckt werden. Es wird behauptet, daß das Drogenproblem ein kleines Problem sei, verglichen mit diesen Medikamenten, die gegen die Angst geschluckt werden. Man gewinnt den Eindruck, daß die Menschen heute sehr viel Angst haben, aber auch der Ansicht sind, diese Angst nicht haben zu dürfen. Daher gehen sie diese Angst offenbar auf der Medikamentenebene an. Das kann man durchaus tun, denn der Leib, der Körper hat Angst. Diese Form der Angstbewältigung hat aber auch ausgesprochen problematische Aspekte, auf die ich zurückkommen werde.

Es geht nicht einfach darum, die Angst zu vermeiden, es geht darum, ihren Sinn zu erfahren, um sie nutzen zu können.

Beim Ausdruck Angstbewältigung denkt man oft an Angstfreiheit. Das ist eine Utopie. Angstfreiheit gibt es nicht. Die Angst gehört zum Menschen. Angstbewältigung meint „nur“ das Umgehen mit der Angst, im idealsten Fall ist es so, daß nicht ständig mehr Angst daraus entsteht. Nun ist die Angst eine Emotion, die man gut beschreiben kann. Schon

bei der Beschreibung der Angst wird deutlich, daß in dieser Emotion selber viele Schlüssel liegen, wie man mit ihr umgehen kann, wo man ansetzen kann, auch jenseits der Abwehrmechanismen. Kurz gesagt, überall dort, wo uns die Angst angreift, uns beeinträchtigt, da ist auch ein Ansatzpunkt, um mit ihr umzugehen. Einerseits tun wir das im Alltag ganz unbewußt andauernd, aber wir leisten das natürlich auch in der Therapie, denn therapeutische Arbeit ist unter anderem auch ein Umgehen mit Angst. Wir haben es in der therapeutischen Arbeit immer auch mit Angst zu tun. Die ganze psychische Krankheitslehre kann aufgeschlüsselt werden anhand des Umgangs oder des Nichtumgangs mit der Angst.

Das Emotionsfeld Angst - und der Gegenpol der Hoffnung

Auch bei der Angst gilt, was für die anderen Emotionen gilt: Wir haben selten nur Angst. Wir haben es fast immer mit ganzen Emotionsfeldern zu tun. Emotionsfelder meint natürlich auch Sprachfelder, denn Emotionen benennen wir mit mehr oder weniger farbigen Ausdrücken. Zum Emotionsfeld der Angst gehört die Spannung, die Beklemmung, die Panik, die Furcht. Dieses Emotionsfeld Angst geht aber noch wesentlich weiter. Zum Emotionsfeld Angst gehört dann auch Kummer, Zorn, Wut, Aggression. Angst und daraus resultierender Ärger, mit dem Feindseligkeit verbunden ist, sind zwei Emotionen, die sehr eng verschwistert sind. Wenn wir Angst haben, dann wollen wir bekanntlich entweder fliehen oder angreifen. Angreifen aber ist Aggression. Es gibt Menschen, die sehr selten Angst spüren, dafür wesentlich leichter die Aggression. Man hat dann das Gefühl, daß diese Leute immer zornig sind. Sie geben einem den Eindruck von sehr kraftvollen Menschen,

und dennoch kann man plötzlich auch dahinter kommen, daß hinter ihren so leicht erregbaren Zorn Angst steckt; eine Angst, die durch den Zorn abgewehrt wird. Der Zorn ist ja eine Emotion, die vorwärts treibt, die verändert.

Zur Angst gehört dann auch das Emotionsfeld Angst - Scham - Schuld. Das ist ein sehr wichtiges und ein recht breites Emotionsfeld. Auf der anderen Seite haben wir dann das Emotionsfeld Angst - Mut - Hoffnung. Angst kann geradezu als Gegenpol der Hoffnung gesehen werden, überhaupt als Gegenpol zu all den gehobenen Emotionen, die uns weit machen.⁴ Angst macht uns eng, Angst läßt uns nicht atmen, Angst gibt uns das Gefühl, eingeschnürt zu sein, ganz im Gegensatz eben zu Freude, zu Inspiration, zu Hoffnung. Diese Emotionen erscheinen im ersten Moment fast unvereinbar mit der Angst, doch es sind ihre Gegenpole. Beide sind auf die Zukunft bezogen. In der Angst haben wir im äußersten Fall den Eindruck, überhaupt keine Zukunft mehr zu haben. Wir fühlen uns nicht mehr getragen, fühlen uns unsicher in diesem Leben, existentiell bedroht. Bei der Hoffnung, da hoffen wir auf eine bessere Zukunft, sogar wider besseres Wissen. Wir entwerfen uns vertrauensvoll auf eine Zukunft hin, die uns noch als verdeckte Vision erscheint und an die wir dennoch zu glauben vermögen. Dabei erfahren wir das Lebensgefühl des Getragenseins.

Die Antriebskraft der Angst - existenzphilosophische Zugänge

Der Anruf zum Unendlichen - Kierkegaard

Für die Existenzphilosophie seit Kierkegaard ist es die Angst, die das Leben des Menschen vorantreiben kann, ihn in sein eigenstes Seinkönnen zwingt.

Wenden wir uns zunächst Kierkegaard zu. Für Kierkegaard ist Angst ein großes Thema, 1844 erschien sein Buch über die Angst. Angst will er strikt unterschieden wissen von der Furcht. Angst ist für ihn nicht Furcht, die sich auf ein bestimmtes Objekt richtet, sondern die „Angst vor dem Nichts“.⁵ Für ihn muß die Angst im Zusammenhang mit der menschlichen Existenz gesehen werden, und diese hat die Aufgabe, das Endliche und das Unendliche zusammenzubringen. Existieren heißt also, immer werdend zu sein im Irdischen und dennoch auf das Ewige, Unendliche bezogen zu sein. Das heißt aber, daß der Mensch immer im Ungesicherten lebt, die Angst ist eine ständige Begleiterin. Die Angst ist aber auch der Anruf der Unendlichkeit an den endlichen Menschen, also der Anruf des Transzendenten an den immanenten Menschen, und dieser Anruf erinnert ihn daran, daß er ein Geistwesen ist. Die Angst, und Kierkegaard spricht dabei von der bodenlosen Angst, löse die Menschen aus den Täuschungen der Endlichkeit, aus den vermeintlichen Sicherheiten, und daher ist durch sie die Möglichkeit zur Freiheit – aber auch zum Erleben der „namenlosen Freude“, eines Erlebens von Geborgenheit im