

## Vorwort

Angst ist eines der grundlegendsten Gefühle der Menschen, das wir mit vielen anderen Lebewesen teilen. Deshalb haben sich schon etliche Autorinnen und Autoren mit der Angst beschäftigt und ihre Erkenntnisse und Erfahrungen veröffentlicht. Kaum ein Roman, in dem nicht Angst zumindest am Rande eine Rolle spielt, wenn sie nicht sogar Kernthema ist. In jeder gut sortierten Bibliothek oder Buchhandlung findet man zudem etliche Fachbücher über Angst. Wir haben uns gefragt, ob es sinnvoll ist, den zahlreichen Büchern zum Thema Angst ein weiteres hinzuzufügen. Wie Sie sehen, wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, haben wir diese Frage bejaht. In vielen Fachbüchern wird versucht, den unterschiedlichen Gesichtern und Aspekten der Angst Herr zu werden, indem unterschiedliche Ängste danach sortiert wurden, wovor Menschen Angst haben. Daraus wurden Systeme gebaut, nach denen sogar die Charaktere von Menschen »geordnet« wurden. Wir wollen dem nichts hinzufügen, sondern einen anderen Weg versuchen. Unsere Fragestellung ist: Wie ängstigen sich Menschen? Wie gehen Menschen mit ihrer Angst um? Insofern wollen wir mit diesem Buch Menschen darin unterstützen, ihrer Angst ins Gesicht zu schauen. Wer dies sorgfältig tut und dabei die verschiedenen Phänomene ernst nimmt, die mit dem Erleben der Angst ver-

bunden sind, wird die Angst nicht nur als isoliertes Gefühl, sondern als Bestandteil ganzheitlichen Erlebens betrachtet. Gerade weil die Angst das entwicklungs geschichtlich älteste Gefühl ist, weil sie, wie wir sehen werden, alle anderen Gefühle beeinflussen oder gar überlagern kann, betrachten wir die Angst in ihren leiblichen Zusammenhängen und sprechen deshalb von der Gefühlslandschaft Angst. Leiblich heißt, dass wir unser Augenmerk auf all die Aspekte richten, die Menschen als erlebende Wesen auszeichnen: ihre Stimmungen und Gefühle, ihre Erregungen und Spannungen, ihr Körpererleben und ihr Selbstbild, ihr Denken und ihre sozialen Beziehungen.

Die meisten KlientInnen wollen ihre Ängste »loswerden«, was selten gelingt, oder verringern, was erfolgsversprechender ist. So wichtig es ist und so heilend es sein kann, Ängste konkretisierend zu betrachten und in Verbindung zu den Mustern des eigenen Erlebens und des sozialen Lebens zu stellen – es reicht nicht.

Wir gehen mit KlientInnen den Weg, ihren Ängsten ins Gesicht zu schauen und sie in Beziehung zu setzen zu anderen Gefühlen, um sie so, wenn möglich, zu verwandeln, z. B. in Gefühle der Sehnsucht, des Zorns oder der Liebe, Gefühle, die sich häufig in oder hinter oder unter der Angst verbergen. Dabei hat es sich als äußerst hilfreich herausgestellt, über Ängste nicht nur zu reden, sondern ihnen auch mit den verschiedenen Möglichkeiten der Musik und des Tanzes, der Poesie und der Gestaltung »zu Leibe zu rücken«. Von unseren Erfahrungen mit der Angst in solchen therapeutischen Veränderungsprozessen wollen wir berichten, und wir hoffen, Ihnen als Fachleuten oder persönlich an diesem Gefühl

interessierten Menschen Anregungen und Hilfestellungen zu geben. Dies ist ein weiterer Grund, warum wir dieses Buch geschrieben haben. Ob unsere Hoffnungen berechtigt sind, können nur Sie entscheiden.

# 1 Vom Sinn der Angst

Wenn ich als Autofahrer quietschende Bremsen oder ein Hupen höre, macht mir das Angst. Meine Aufmerksamkeit erhöht sich. Ich versuche herauszubekommen, ob mich etwas bedroht und von woher sich die Bedrohung nähern könnte. Diese Angst ist nützlich. Sie hilft, meine Achtsamkeit zu erhöhen und die Energie zu mobilisieren, die ich benötige, um mit einer Situation fertig zu werden, die möglicherweise bedrohlich ist. Die Angst ist das Initialgefühl einer Stresssituation. Ihr Sinn besteht darin, mich dem Stress zu stellen.

In der Geschichte des Menschseins hat die Angst eine lange Tradition. Sie gehört zu den archaischen Gefühlen, also zu den Gefühlen, die sowohl in der Entwicklung eines einzelnen Menschen als auch in der Entwicklung der Menschheit zu den frühesten gehören. Als unsere Vorfahren, die Urmenschen, durch die Savannen und Wälder streiften, war die Angst überlebenswichtig. Wenn einer dieser Urmenschen plötzlich ein Geräusch hörte, das ihm fremd war, eine Bewegung im Gras sah, einen ihm fremden Duft roch, dann riefen diese Signale Angst und damit Stress hervor. Es hätte schließlich ein Säbelzahn tiger sein können, der sein Leben bedrohte. Ähnlich wie im modernen Autoverkehr mobilisierte die Angst die Kräfte des Urmenschen und erhöhte seine Aufmerksamkeit. Angst war auch hier das Gefühl, das

den beginnenden Stress begleitete und ihn anregte, sich einer potenziell bedrohlichen Situation zu stellen. In und für solche Situationen, in denen keine Zeit für langes Überlegen oder die Entwicklung kluger Strategien bestand, haben Menschen (und viele Tiere) ein limbisches System im Gehirn entwickelt, das gleichzeitig der Sitz aller Gefühle ist.

Stress hat für die meisten Menschen keinen hohen Sympathiewert. Wir kennen ihn vor allem als Dauerstress, leiden unter ihm, stöhnen und schimpfen. Doch ursprünglich ist der Stress eine großartige Erfindung. In der Geschichte der Erde entstanden schon bei den ersten Wirbeltieren Programme, »... die dazu führten, dass das Gehirn bei Gefahr bestimmte Signalstoffe produzierte, die in das Blut abgegeben werden und die Produktion und die Abgabe von Hormonen durch die Nebennieren anregen. Diese hormonelle Reaktion diente zunächst dem Zweck, die letzten Reserven des Körpers zu mobilisieren, damit er eine bedrohliche Situation übersteht. Es war eine Reaktion für den Notfall. Sie heißt Stressreaktion und hat schon unendlich vielen Lebewesen geholfen, kritische Phasen zu überstehen« (Hüther 1998, S. 22).

Später entwickelten sich die Stressfähigkeiten der unterschiedlichen Lebewesen weiter. Bei Bedrohung wurde nicht nur der Körper mobilisiert, sondern auch das Gehirn, das sich dadurch nach und nach differenzierter ausbilden konnte. Irgendwann in der Entwicklung unseres Planeten entstand bei der Herausbildung der Säugetiere die Fähigkeit, auf neue Herausforderungen auch neue Wege der Reaktionen zu finden. Die Stressreaktion ist offenbar »... nicht nur der große Lenker, der immer

wieder dafür gesorgt hat, dass im Laufe der stammesgeschichtlichen Entwicklung genetische Programme stabilisiert wurden, die das Gehirn immer größer und lernfähiger werden ließen. Die Stressreaktion ist auch der große Modellierer, der sogar noch im Laufe unseres Lebens immer wieder dafür sorgt, dass zunächst zwar richtige, sich später aber als Sackgassen erweisende Verschaltungen aufgelöst und neue Wege eingeschlagen werden können. Und in beiden Fällen ist der Auslöser dieser Reaktionen die Angst« (a. a. O., S. 27).

Das Krokodil z. B. verfügt über diese differenzierten Fähigkeiten nicht. In einer potenziell bedrohlichen Situation kennt es nur eines: Maul auf und zuschnappen. Dabei können sogar der eigene Nachkömmling zwischen die Zähne geraten. Ein Pferd, ein Hund, ein Mensch können differenziertere Wege einschlagen. Das ihnen gemeinsame limbische System ermöglicht unterschiedliche Gefühle, die unterschiedliches Verhalten beinhalten. Nun verfügt der Mensch über eine Besonderheit, die ihn von allen anderen Säugetieren hervorhebt: den Neocortex im Gehirn und damit die besondere Fähigkeit des Verstandes. Der Verstand befähigte den Urmenschen dazu, Gegenden, in denen er Säbelzähntigern begegnete, auszuweichen, Waffen zu erfinden, mit denen er sich gegen den Säbelzähntiger wehren und ihn sogar ausrotten konnte, und Möglichkeiten der Ernährung zu entwickeln, die ihn nicht mehr dazu zwangen, sich den Gefahren der Jagd auszusetzen. Doch in der konkreten Situation, wenn er ein Geräusch hörte, das von einem Säbelzähntiger stammen konnte, half ihm der Verstand nicht, da begann der Stress, da war spontane Reaktion erforderlich, da begann die Zeit

der Emotionen, da regierte die Angst. Auch in der heutigen Zeit mag eine vernünftige Politik dazu beitragen, die Gefahren z.B. terroristischer Anschläge oder von Bedrohungen im Autoverkehr zu verringern, doch wenn wir quietschende Bremsen hören oder sehen, wie ein Flugzeug in ein Hochhaus fliegt, reagieren wir genauso wie unsere Vorfahren auf den Säbelzahn tiger: mit Angst.

Die Angst begleitet den Anfang des Stress und dient dazu, der stresshaften Situation gemäß zu reagieren. Das heißt: Die Angst unterstützt Handlungen, die uns aus der bedrohlichen Situation heraushelfen. Welche Handlungen es sind, kann unendlich vielfältig sein. Doch innerhalb dieser Vielfalt sind drei Haupthandlungsstränge auszumachen, deren Verlauf schon in den Erfahrungen unserer Vorfahren wurzelt: Die erste Möglichkeit ist, zu kämpfen, sich dem Säbelzahn tiger zu stellen. Auch für viele Menschen der heutigen Zeit ist der Kampf, oft der ständige Kampf, ein Impuls, der aus der Angst heraus entsteht. Für viele und in vielen Situationen ist es (lebens)notwendig und hilfreich, sich mit Angst machenden, bedrohlichen Situationen auseinanderzusetzen, gegen Bedrohung zu kämpfen, sich zur Wehr zu setzen. Viele beginnen zu kämpfen, wenn auch nur der Hauch einer Angst droht, und viele können nicht mehr aufhören zu kämpfen, ob als Workaholic oder Power-Frau; für manche wird das ganze Leben ein Kampf und viele Mitmenschen werden schon vorbeugend als potenzielle Säbelzahn tiger niedergemacht.

Die zweite Möglichkeit besteht darin, zu fliehen. Im Autoverkehr einem Fahrer auszuweichen, der bedrohliche Situationen schafft, kann genauso lebensrettend

sein, wie es früher die Flucht vor dem Säbelzahn tiger war. Fliehen wird oft als feige abgestempelt, ist aber genauso wie der Kampf eine sinnvolle und notwendige Bewältigungsstrategie bedrohlicher Situationen. Auch hier kann sich die Fluchtreaktion verselbstständigen, kann sie schon vorbeugend geschehen, indem sich Menschen gar keinen potenziell Angst machenden Situationen mehr aussetzen (z.B. öffentlichen Auftritten oder intensiven Liebesbeziehungen).

Die dritte Möglichkeit ist das Verstecken. Vor dem Säbelzahn tiger ein Versteck zu suchen kann unseren Vorfahren genauso geholfen haben, wie dem Kind das Sichverstecken hilft, wenn der alkoholisierte Vater oder die cholerische Mutter die Wohnung betritt. Sich zu verstecken ist nützlich und sinnvoll, ein Impuls, der sich oft aus der Angst heraus entwickelt. Auch hier liegt das Problem vieler KlientInnen darin, dass das Sichverstecken zur Gewohnheit wurde, zur einzigen Strategie, oft verbunden mit dem Versuch, unsichtbar zu werden oder zu bleiben und dabei zu erstarren.

Kämpfen, Fliehen und Sichverstecken sind drei Handlungswege, die aus der Angst geboren werden und die bedrohliche Situationen bewältigen können. Wenn aus der Angst eine Handlung entsteht, dann verwandelt sie sich dabei. Wenn die Angst den Anfang setzt für einen Kampf, dann wird aus der Angst in der aggressiven Auseinandersetzung vielleicht Zorn oder Wut. Die Flucht kann von Panik und Furcht oder Schutzbedürftigkeit begleitet werden. Das Verstecken kann zum Erstarren werden und innerlich zum Gefühl der Gefühllosigkeit. Sie kann sich auch in Trost verwandeln, wenn



ein Mensch sich bei einem anderen Menschen versteckt, der ihm hilft.

Der idealtypische Verlauf beinhaltet die Phasen: Signal einer Bedrohung als konkreter Auslöser, Angst als Initialgefühl des Stresses, der Stress mündet in bewältigendes Handeln, dabei verwandelt sich die Angst. Hier hat die Angst einen konkreten Sinn, nämlich den Schutz und die Mobilisierung von Kräften gegen Bedrohungen und den Charakter eines Übergangsgefühls. Die Angst ist das Gefühl des Übergangs zwischen einer bedrohlichen Situation und dem Handeln, das die Bedrohung beseitigen soll. Nun gibt es zwei Besonderheiten, die den Menschen befähigen, die Angst besonders intensiv und differenziert zu nutzen. Zum einen ist es Menschen möglich, nicht nur ängstlich zu sein, um sich zu schützen, sondern auch, um andere Menschen vor Bedrohungen zu bewahren. In der Biologie des Menschen ist angelegt, dass Kinder, insbesondere Kleinkinder, eine längere Phase des Behütetwerdens und des Schutzes brauchen. Allein hier ist es schon biologisch notwendig, die Angst nicht nur als Gefühl des Schutzes vor Bedrohungen der eigenen Person, sondern auch der Nachkommen zu nutzen. Diese Fähigkeit kann von uns Menschen auch über den Personenkreis der Kinder hinaus auf andere Menschen, auf andere Lebewesen, auf die unterschiedlichen Bereiche unserer Lebenssituation, auf die Natur, auf die Umwelt und viele andere Aspekte unseres Lebens erstreckt werden.

Die zweite Erweiterung besteht darin, dass wir Menschen nicht erst eine bedrohliche Situation erfahren müssen, um Angst zu entwickeln, sondern sie vorwegnehmen können. Schon unsere Vorfahren konnten sich

vorstellen, dass in bestimmten Gegenden Säbelzahniger ihr Leben bedrohten. Diese Vorstellung machte ihnen Angst und bewog sie, diese Gegenden zu meiden. Auch wir heutigen Menschen entwickeln eine rege Vorstellungskraft Angst auslösender Situationen. Die weltweite Verbreitung von Nachrichten und Bildern von Unglücken, Katastrophen und anderen Bedrohungen durch Fernsehen und andere Medien unterstützt dies.

Die Fähigkeit, Angst machende Situationen vorwegzunehmen, sich Bedrohungen für uns selbst oder uns nahestehende Menschen vorzustellen, kann hilfreich sein, um sich vor Angst machenden Situationen zu schützen und Bedrohungen aus dem Weg zu gehen. Sie hat aber einen Pferdefuß: Wenn ich mir eine bedrohliche Situation nur vorstelle und diese in mir Angst hervorruft, kann ich aus der Angst heraus kein Handeln entwickeln, ich kann weder kämpfen noch fliehen noch erstarren. Ich kann nur darauf warten, dass diese bedrohliche Situation eintritt. Viele KlientInnen – und da wird dieses Problem besonders deutlich – leiden darunter, dass ihnen als Kindern Angst machende Bilder eingeimpft worden sind: »Wenn du nicht brav bist, holt dich der schwarze Mann.« »Wenn du zu nah ans Wasser gehst, holt dich der Wassermann.« In der Folge kann sich die Angst nicht in andere Gefühle verwandeln oder durch aktives Handeln verfliegen. Die konkrete Angst, die in konkretes Handeln mündet, wird so zu einer kontinuierlichen Angst, unter der Menschen leiden.