

## Was hilft gegen die Angst?

Alle Menschen haben Angst; die meisten sprechen nur nicht davon oder können sie nicht mehr spüren, die Psychologen nennen das „Verdrängung“. wenn aber ein wichtiges Gefühl nicht leben darf, keinen Ausdruck findet, dann macht es einen krank, körperlich oder seelisch.

Die Angst ist ein wichtiges Gefühl, weil sie zum Leben gehört: alle höheren Lebewesen empfinden etwas Ähnliches wie Angst, wenn sie sich in ihrem Leben, in ihrer Sicherheit bedroht fühlen. Und diese Angst bringt sie dazu, etwas zu unternehmen, um ihr Leben zu retten bzw. Sicherheit wieder herzustellen.

Dies soll am Anfang schon klargestellt sein: die Angst ist nichts „Schlimmes“, sondern etwas Natürliches und Sinnvolles. Sie ist erstmal da und bezeugt unsere Lebendigkeit, dient unserem Leben. Menschen, die keine Angst empfinden, sind eigentlich sehr gefährdet: sie haben kein Gespür mehr für die Bedrohung des Lebens, der Liebesbeziehung, der Arbeitsstelle, der eigenen Träume, der finanziellen Sicherheiten usw. Sie sind nicht mehr WACH.

Die gute Seite der Angst ist also, dass sie einen wach macht. Sie macht wach für die Realitäten, erzeugt neues Nachdenken, neues Handeln, neues Verstehen. (Hölderlin: „Denn wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch“)

Es gibt aber auch eine schwierige Seite der Angst: sie kann uns lähmen im Fühlen, Handeln und Denken. Eigentlich ist das spezielle Wort für diesen

Aspekt der Angst „Panik“. Dieses Wort verweist auf den griechischen Hirtengott Pan, der die Menschen urplötzlich so erschreckte, dass sie ganz außer sich gerieten, in einen „panischen Schrecken“ eben, der ihren Geist verwirrte und sie unsinnige Dinge tun ließ. Unsinnig heißt hier: für die lebensgemäße Bewältigung der Gefahr nicht hilfreich. (Beispiel: in der Tunnelstandseilbahn in Kaprun kam es am 11. November 2000 zu einem schweren Brandunglück, bei dem es 155 Tote gab. Der Tunnel führt steil nach oben, der Brand brach aus, als die Bahn fast das obere Tunnelende erreicht hatte. Fast alle wählten in der Panik den kürzeren Weg nach oben zur Flucht. Aber die Hitze steigt nach oben, der Tunnel wirkte wie ein Kamin. Nur sehr wenige Menschen überlebten, weil ein besonnener Mann sie nach unten, auf den längeren aber sichereren Weg geführt hatte.)

Diese Unterscheidung kann uns helfen: ist das, was wir spüren, eine wachmachende Angst oder eine lähmende und verwirrende Panik? Hilft sie uns, not - wendige Schritte zu tun? Oder verhindert sie eben dieses Lebensnot – wendige? Und was ist denn dieses Lebens – not – wendige eigentlich genau?

Soviele Fragen hat das Thema „Angst“ nun schon erzeugt. Vielleicht sind wir damit der Frage „Was hilft gegen die Angst“ schon ein bisschen nähergekommen. Wenn die Angst eine wirkliche FRAGE erzeugen kann, dann hat sie schon wach gemacht. In der Panik entstehen keine Fragen. Jede Frage, die in der Angst auftaucht, ist also sehr kostbar und sollte sehr ernst genommen werden: sie will uns etwas erzählen über unser eigenes Leben.

Der beste Spruch, den ich gegen die dunkelste Seite der Angst, die Panik, kenne, stammt aus der Kinderwelt und alle kennen ihn: „Bangemachen gilt nicht.“ Dieses „gilt nicht“ betrifft eine Spielregel. Das Bangemachen, die

lähmende Angst, der verwirrende Schrecken ist gegen die Spielregel des Lebens. Da müssen wir uns wehren: Bangemachen gilt nicht.

Zwei weitere Formen der Angst gibt es, die das gute Wach-machen behindern, zwar nicht so heftig und offensichtlich wie die Panik, dafür aber heimlicher, schleichender. Deswegen sind sie schwieriger zu erkennen und können uns leichter in ihrem Bann halten.

Die erste betrifft frühere Erfahrungen der Angst: was damals, in sehr frühen Zeiten unserer Kindheit, eine berechtigte Angst war, muss heute nicht mehr berechtigt sein, aber das „Muster“ dieser Angst sitzt tief in uns und wird durch ähnliche Erfahrungen heute in Gang gesetzt. Auch dieses Phänomen kennen wir in der Tierwelt: ich kenne zum Beispiel einen Hund, der ein freundlicher und geduldiger Begleiter ist, wach für alle Situationen und charmant mit seiner Spielfreude. Wenn er aber gefüttert wird, wenn man ihm einen Knochen zuwirft, wird er extrem gierig, hastig, nervös. Er schlingt alles in Sekundenschnelle herunter, obwohl weit und breit kein Futterrivale ist. Dieser Hund war als Welpen für längere Zeit in einer Situation, wo er mit zwölf anderen Welpen aus einem Trog fressen musste. Diese Angst, nicht genug zu kriegen beim Essen, sitzt tief in ihm als ein Muster früher Erfahrung: damals war es notwendig, so schnell wie möglich so viel wie möglich zu fressen. Heute ist das nicht mehr nötig, aber ihm ist diese frühe Angst regelrecht anzuspüren, wenn es ums Fressen geht.

Oder eine Katze aus der Nachbarschaft: sie macht einen weiten Bogen um alle kleinen Kinder, weil sie in ihrer eigenen Kindheit von einem Kleinkind am Schwanz gezogen wurde, und das Kind vor lauter „panischem Schrecken“ über das Schreien der Katze selber zu schreien anfing und nicht loslassen konnte, so dass Kleinkind und Kleinkatze in gemeinsamem panischen Schrecken schreiend an einander gefesselt waren.

Wir alle tragen frühe Erfahrungen der Angst in uns aus Zeiten, in denen wir klein und schwach und abhängig waren. Diese Ängste waren damals berechtigt und haben immer mit einer Erfahrung zu tun, nicht genügend versorgt, nicht genügend geschützt, nicht genügend geliebt, nicht genügend unterstützt zu sein. Und das heißt immer auch, zuviel getrennt zu sein von der guten Kraft der Erwachsenen. Aber die Angst gehört zum Leben, es gibt keine Kindheit ohne Angst. Die Frage ist nur: wer hat uns wie geholfen, die Ängste zu verstehen und zu bewältigen? Was damals nicht genügend verstanden und bewältigt werden konnte mit Hilfe der Erwachsenen, das begleitet uns ins erwachsene Leben als „Muster“ und wird als Angst spürbar in Situationen, wo weit und breit eigentlich keine akute und reale Gefahr droht, wo aber durch Ähnlichkeiten der Situation eine alte innere Angst mobilisiert wird. Die Entdeckung dieser sehr individuellen Angstmuster aus früheren Erfahrungen ist ein Thema der lebenslangen Selbsterkenntnis; wenn sie ein „normales Leben“ sehr behindern, kann die Psychotherapie eine Möglichkeit sein, diesen Mustern auf die Spur zu kommen, um sie aufzulösen.

Die zweite Form einer „heimlichen“ Angst, die das gute Wach-machen behindert, ist etwas, das ich vereinfacht die „fremde Angst“ nennen möchte. Es geht dabei um eine Angst, die jemand Anderes in mich hineinsteckt, mit der er mich ansteckt. Dies scheint zunächst etwas sehr Menschliches zu sein - aber kennen wir nicht alle auch Hunde oder andere höhere Haustiere, die von der Angst ihres Herrchens regelrecht infiziert werden? Häufig reagieren die Tiere dann mit erhöhter aggressiver Spannung: auf diesen Zusammenhang zwischen Angst und Aggression werden wir später noch zurückkommen.

Die „fremde Angst“ meint also eine Angst, die gar nicht in uns aus einer eigenen Erfahrung entsteht, sondern uns von uns wichtigen Menschen

mitgegeben wird. Ich kenne einen klugen und beweglichen jungen Mann, der sehr lange nicht Fahrrad fahren lernte. Für seine Mutter war das Fahrradfahren aus Gründen, die ich nicht kenne, etwas extrem Gefährliches. Jeder wird bei einigem Nachspüren und Nachdenken in sich Ängstlichkeiten entdecken können, die aus keiner realen Erfahrung kommen. Ist die Natur gefährlich? Sind die Menschen gefährlich? Die Städte? Ist bestimmte Nahrung gefährlich, eine Lebensweise oder gar bestimmte Formen der Liebe? Hier stoßen wir auf Dogmen, auf bestimmte vorgefasste Meinungen über Gefährlichkeiten und Ängste, die wir haben sollten – die aber mit unseren Erfahrungen nichts zu tun haben. Und wieder könnte die Angst uns zu Fragen bringen, hier zu der Frage: ist diese Angst wirklich meine eigene, aus Erfahrung gewachsene Angst? Oder betrifft sie Erfahrungen anderer Menschen? Hat sie etwas mit meinem eigenen Denken und mit meinen eigenen Einschätzungen der Situation zu tun, oder wurde sie irgendwie in mich hineingepflanzt?

Trotz allem Nachdenken, Fragen, Sortieren ist die Angst erst einmal etwas Schreckliches. Man will sie los sein – aber es geht nicht, sie ist einfach da. Das Schlimme an der Angst ist oft, dass sie NAMENLOS ist. Sie hat keinen Namen und wenn sie keinen Namen hat, kann man über sie kaum sprechen. Wie soll man über etwas sprechen, das keinen Namen hat? Können wir einen Namen finden für die Angst, damit wir über sie sprechen können? Kann eine Angst auch viele Namen haben? Wir nähern uns schon wieder der Anfangsfrage: kann es helfen gegen die Angst, ihr einen Namen zu geben? Und dann noch einen anderen, und noch einen? Einen Namen für die frühe Erfahrungsangst, einen Namen für die fremde Angst, einen Namen für die Panik, einen Namen für die aktuelle, reale Angst?

Bevor es aber einen Namen für die Angst geben kann, muss sie erst einmal erlebbar sein. Angst kann so bedrohlich sein, dass sie von der Seele einfach „weggepackt“ wird und durch ein anderes Gefühl ersetzt wird. Das der Angst am nächsten liegende Gefühl ist, so seltsam das klingt, der Zorn. Ich habe in der Psychiatrie viele Menschen mit extremer, überwältigender Angst erlebt, die auf den ersten Blick sehr zornig, bedrohlich, gewalttätig waren. Das ist rein biologisch leicht verständlich; wir Menschen tragen viele hunderttausend Jahre tierische Entwicklungsgeschichte in uns: wo Angst entsteht, wo wir bedroht werden, müssen wir entweder fliehen oder kämpfen. Und die Kraft, den Mut für diesen Kampf verdanken wir der Aggression, der biologischen Schwester der Angst. Deswegen zeugt jede heftige Aggression von einer darunterliegenden Angst und eine immer wieder spannende Frage im Sinne der lebenslangen Selbsterkenntnis ist: wenn ich sehr wütend werde, wovor habe ich dann Angst?

Wohlgemerkt: ich will nicht gegen die Aggression reden. Sie hilft uns, vorwärts zu gehen, in Kontakt mit anderen zu kommen (das Wort „Aggression“ kommt vom lateinischen „aggređi“ = zusammenkommen), uns durchzusetzen. Und wenn die Angst auch Aggression weckt, kann das im Sinne des Wach-machens hilfreich sein. Die Aggression und ihre Hintergründe wäre aber ein ganz anderes Thema. Hier sei nur in Erinnerung gebracht: Angst und Aggression sind aus guten Gründen verschwistert und brauchen eine gute Balance, um im Leben zu bestehen. Weder soll sich die Angst hinter der Aggression verstecken, noch die Aggression hinter der Angst; in beiden Fällen (die es oft gibt) geht ein wichtiges Gefühl verloren.

Die Angst ist nie umsonst. Sie will uns etwas sagen, will uns wach machen. Was ist die Botschaft der Angst? Wir fühlen uns bedroht, und was uns droht, ist ein Verlust. Dieser Satz gilt grundsätzlich für jede Angst: was uns

droht, ist ein Verlust. Der Verlust bedeutet Schmerz. Wir wollen alles tun, um diesen Schmerz zu vermeiden, das ist kein Wunder. Trotzdem ist dieser Schmerz mit der Angst schon geschehen. Wer Angst vor einem Schmerz hat, hat die erste Spur dieses Schmerzes schon erlebt. Die Angst hat uns also wachgemacht für die Schmerzen, die unser Leben in sich birgt, für jeden Einzelnen in sehr unterschiedlicher Weise. Es geht also mit der Angst auch um ein mögliches Leiden, das verhindert werden soll durch die Kräfte der Aggression. Manchmal wandelt sich aber diese lebenserhaltende Aggression in einen destruktiven Hass. Horst-Eberhard Richter hat einmal gesagt: „Wer nicht leiden kann, muss hassen.“ (Seine Eltern wurden beide nach Kriegsende von sowjetischen Soldaten ermordet. Später wurde er, inzwischen Psychoanalytiker, ein intellektueller Kopf der Friedensbewegung, die zur Aussöhnung mit dem sog. Ostblock mahnte).

Mit dieser Art von Hass kommt viel zusätzliches Leiden in die Welt, weil das eigene Leiden nicht angenommen werden kann, sondern weitergegeben wird. Gleichzeitig wird damit eine eigene Entwicklung verhindert: die Schmerzen und Verluste im Leben sind immer eine Frage an uns selbst. Welchen Sinn kann ich meinem Leben geben, trotz oder sogar wegen dieser Schmerzen?

Hier geraten wir beim Nachdenken über die Angst in existenzielle Bereiche, über die man nicht mehr allgemein, sondern nur noch sehr persönlich sprechen kann. Wenn uns dieses persönliche Sprechen gelingt, ist immer etwas sehr Kostbares geschehen.

Was aber „hilft gegen die Angst“, um zum Thema zurückzukehren?

Vielleicht ist bisher klargeworden, dass gegen die Angst erst einmal gar nichts helfen muss, denn sie ist da und ist nicht „schlimm“. Sie ist aus gutem Grunde da, und sie will anerkannt und ernstgenommen sein.

Deswegen möchte ich das Thema gern umformulieren und fragen: „Was

hilft **in** der Angst?“ Entlang der bisherigen Überlegungen fallen mir folgende, mehr oder weniger konkreten Hilfen in der Angst ein:

Die **erste Hilfe** in der Angst könnte sein, sie anzuerkennen, ihr den Platz einzuräumen, der ihr gebührt, als Wach-macherin. (Wir erinnern uns an die Spielregeln: Bangemachen gilt nicht!) Wenn wir die Angst ernstnehmen, darf sie dasein und uns führen; denn sie will uns etwas fragen, will einen Namen bekommen, will uns bekannt machen mit einem wichtigen Teil des Lebens, dem Schmerz. Und sie will Reserven mobilisieren im Denken und Handeln: welche Möglichkeiten gibt es noch, den drohenden Schmerz zu vermeiden?

Die **zweite Hilfe** in der Angst erwächst aus diesem Annehmen, denn mit den aus ihr entstehenden Fragen fördert sie einerseits den Prozess, das eigene Leben, wie es geschieht, zu erkennen und zu verstehen; andererseits kann die gut angenommene und verstandene Angst sehr viel überraschende Kraft in Bewegung setzen, die berühmten „ungeahnten Kräfte“, im inneren wie im äußeren Handeln. Sie kann die Triebfeder sein für einen tiefgreifenden Erkenntnisprozess und für die Entdeckung völlig neuer Möglichkeiten zu handeln.

Die **dritte Hilfe** in der Angst hat etwas mit uns Menschen zu tun: wir sind nicht dafür gemacht, einsam zu sein. Deswegen ist Einsamkeit eine der größten Bedrohungen aber auch Herausforderungen für uns. Wer Angst hat, begegnet seinem kostbaren „inneren Kind“. Wie damals sind wir bedroht und zittern und sind hilflos und brauchen jemand, der uns hält, der einfach da ist. Die Angst geht dadurch nicht weg, aber man kann sie vielleicht besser aushalten. Wer Angst hat, soll nicht alleine sein. Der Andere muss gar nichts sagen oder tun, er muss einfach nur da sein. Er soll uns weder die



Angst nehmen, noch uns bange machen. Er oder sie soll nur da sein. Man kann es ausprobieren: die pure Gegenwart von jemandem reduziert die Angst.

Viele Menschen haben viel unausgesprochene und unbewältigte Angst in sich. Wenn wir selber Angst haben, spüren wir sehr genau die Angst der anderen vor der Angst. Wer kann meine Angst annehmen, ohne selber Angst zu bekommen? Wer kann über seine eigene Angst sprechen, ohne Angst zu verbreiten?

Wir sollten den Mut haben, uns die Menschen auszusuchen, die unsere Angst angstfrei aushalten, die uns von ihrer Angst erzählen können, ohne bange zu machen.

Die **vierte Hilfe** in der Angst könnte also der Mut sein, Menschen zu suchen, die Angst auf gute Weise aushalten können. Der Partner, die Freundin, die Kollegin, der Nachbar, die Krankenschwester, der Pfarrer, der Psychotherapeut usw. – es gibt viele Menschen ringsum, oft entspricht der eine nicht, dann muss man weiter suchen und dem Gefühl vertrauen. Etwas in uns spürt sehr genau, welcher Mensch in unserer Situation gerade der richtige, hilfreiche ist.

*Last not least* noch eine Bemerkung jenseits der Psychologie: Zeiten großer Angst können wie alle Krisenzeiten auch Öffnungen für spirituelle oder religiöse Erfahrungen sein. Hier wartet eine **fünfte Hilfe** in der Angst als Chance, ein erweitertes Bewusstsein über die tieferen Zusammenhänge des Lebens zu entwickeln jenseits der alltäglich materiellen Wirklichkeiten.

Dieses Zusammentreffen hier unter dem Thema „Was hilft gegen die Angst?“ enthält also schon alle wichtigen Elemente der Hilfe: es erkennt die Angst an, es stellt Fragen, es stellt Gemeinschaft und Austausch mit

Anderen her, und macht, so hoffe ich, Mut für die innere und äußere Suche nach einem stimmigen Gegenüber.