

## *Angst*

Liebe wissbegierige Mitmenschen,

Es ist besser, Angst zu spüren, als vor ihr zu fliehen. Es ermutigt nicht, sich auf der Flucht zu sehen.

Angstattacken können erstickte Wutausbrüche sein. Wenn Angst aufkommt, denken Sie an das, was Sie ärgert.

Angst heißt Enge. Angst ist eine seelische Reaktion, die das Blickfeld verengt, um Erfahrungen zu verhindern.

Jedes Gefühl ist Impuls. Angst ist der Impuls, sich zu verstecken. Mit Angst reagiert man auf eine Situation, die man für zu gefährlich hält, als daß man sich ihr stellen könnte. Angst ist Entscheidung nach unbewusster Wahl. Sie ist ein Vorschlag des Weltbilds. Vorschläge müssen nicht bekämpft werden. Es reicht, nicht auf sie einzugehen.

*Angst* geht auf das indoeuropäische Verb *anĝh* = *einengen, zusammendrücken* zurück. Die Abstammung von einem Tätigkeitswort regt dazu an, Angst nicht als passives Betroffensein zu betrachten, sondern als emotionalen (lateinisch: *emovere* = *herausbewegen*) Anstoß zu einer Handlung. Die Emotion *Angst* gibt uns den Anstoß, uns aus Situationen herauszubewegen, die wir für gefährlich halten. Sie ist der Impuls, sich einzuengen - also sich klein zu machen, damit man sich verstecken kann.

Wie allen Handlungen liegen auch der Angstreaktion Motive, Ziele und Absichten zugrunde. Meist sind uns diese nicht bewusst. Wir fassen Angst fälschlicherweise als etwas auf, was uns in Analogie zu einem Virus befällt, das unsere Handlungsfreiheit dergestalt von außen beschränkt, daß wir kaum je auf die Idee kämen, uns selbst für die Einschränkung verantwortlich zu machen.

Mehr von der Angst verstehen wir jedoch, wenn wir uns als Täter betrachten und dann erst als Opfer, nämlich als Opfer unserer eigenen Täterschaft.

Wer Angst hat, hat sich unbewusst dazu entschieden. Die Dinge so herum zu sehen, hat Vorteile. Als Opfer können wir nur hoffen, daß uns jemand aus der Haft entlässt. Als Täter der Beengung haben wir den Schlüssel zur Freiheit in der Hand.

Angst ist nicht immer krankhaft. Die Angst vor **echten** Gefahren nennt man **Realangst**. Sie ist ein Werkzeug des Lebens, um Organismen vor Risiken zu schützen. Angst ist das Produkt eines unbewussten psychischen Prozesses. Dabei werden Situationen oft blitzartig erfasst und dem Bewusstsein in Form des Angstgefühls eine alarmierende Risikoabschätzung sowie ein Handlungsvorschlag zur Verfügung gestellt.

In die Risikobewertung fließen verschiedene Faktoren ein:

- angeborene Entscheidungsmuster
  - Hasen, Menschen und Rehe schrecken vor Hyänen instinktiv zurück. Nashörner, Schwertwale und Godzilla tun es nicht.
- Selbstbild
- Biographische Erfahrungen
- Persönliche Urteile

### **Realangst schützt vor Gefahren.**

Krankhafte Angst ist selbst Gefahr. Sie zieht die Aufmerksamkeit des Betroffenen auf sich und lenkt ihn dadurch von faktischen Gegebenheiten ab, auf die er ohne Ablenkung erfolgreich reagieren könnte. Realangst sagt: **Beachte dies!**

Pathologische Angst sagt: **Beachte mich!**

Realangst dient dem, den sie warnt.

Krankhafte Angst lebt auf Kosten dessen, den sie für sich in Beschlag nimmt. Ist Angst nicht als Schutz vor realen Gefahren erkennbar, ist es das Beste, ihr die Anerkennung zu entziehen.

Angst schlägt vor, sich zurückzuziehen oder zumindest auf weiteres Vorgehen zu verzichten.

Die Vielfalt des Lebens ist unermesslich. Daher gibt es kein objektives Maß, das verbindlich zwischen schädlicher, also krankhafter und nützlicher Angst unterscheidet. *Krank* geht auf die indoeuropäische Wurzel *ger = biegen, krümmen* zurück. Krank ist folglich, was seine wahre Form verfehlt, weil es verbogen ist. So muss von Fall zu Fall entschieden werden:

- **Schützt** Angst die wahre Form? **Dann ist sie sinnvoll.**
  - Malte begegnet im Wald einer dreiköpfigen Hyäne mit Titangebiss. Er duckt sich zitternd hinter eine Baumwurzel bis die Bestie sich trollt...
- **Verbiegt** sie die wahre Form? **Dann ist sie krankhaft.**
  - Melina würde auf der Konferenz gerne eine Frage stellen. Der Gedanke, vor Publikum zu sprechen, treibt ihren Puls auf 160...

Es bleibt zu entscheiden, was die **wahre** Form dessen ist, der Angst (vor zu großen Tieren?) erlebt.



Ein Bundesrichter in Richterrobe	Ein Kardinal in Amtsrobe	Richter	Pfarrer
-------------------------------------	-----------------------------	---------	---------

Ist Malte ein Drachentöter? Dann passt es nicht, daß er sich vor einer Hyäne mit Titangebiss versteckt.

Entspringt Melinas Wunsch, vor Publikum zu sprechen nicht Wissensdurst, sondern Eitelkeit? Dann ist es besser, wenn sie schweigt...

Zu sprechen, bloß weil man meint, man müsse einer sein, der spricht, kann Verrat am wahren Wesen sein. Nur wenn Melina wirklich wissen will, aber schweigt, weil sie fürchtet, wegen ihrer Frage könnte sie belächelt werden, verbiegt ihr Schweigen ihre wahre Form.

Angst zu haben heißt, **sich zu verengen** - und zwar in doppeltem Sinn:

1. Angst schlägt vor, den Aktionsradius einzuschränken. Dem Kletterer in der Steilwand rät sie, diesseits der Gefahrenstelle zu bleiben.
2. Angst führt zu einer Fokussierung des Bewusstseins. Die *Wahrnehmung* wird durch Angst auf die Gefahrenquelle verengt. Solange Malte hinter der Baumwurzel hockt, denkt er nur an die Hyäne...

Die Verengung der Wahrnehmung zum Angstgefühl entsteht **beim Konflikt gegenläufiger** Impulse. Beim Spazierengehen kommt Ihnen die Hyäne entgegen, die auch Malte schon hinter die Baumwurzel trieb. Der **ursprüngliche** Impuls sagt: Gehe vorwärts! Der **neue**: Weiche zurück!

Solange Ihre Impulse sich einig sind, *meldet Ihre Psyche Sicherheit*. Ihr Bewusstsein ist beim Spazierengehen an der langen Leine. Es befasst sich mit beliebigen Fragen. Taucht ein gegenläufiger Impuls auf, alarmiert Sie Ihre Psyche. Sie ruft Ihr Bewusstsein dazu auf, sich auf die Lösung des Widerspruchs zu konzentrieren. Je heftiger der Widerspruch der Impulse ist, desto intensiver erleben Sie die Verengung des Bewusstseins. Von allen anderen Themen, mit denen Sie bis zum Auftauchen der Hyäne befasst waren, zieht es sich auf die eine Frage zurück: **Angriff oder Rückzug?**

Empfiehl Ihre Psyche den Angriff, empfinden Sie die Verengung als Wut. Empfiehlt sie den Rückzug, empfinden Sie die Verengung als Angst.

Bei der Realangst ist der Zusammenhang zwischen Angst und Auslöser direkt erkennbar. Deshalb kann man das Problem meist durch eine klärende Entscheidung lösen. Entweder ich zeige der Hyäne, wer Herr im Wald ist, oder ich beseitige meine Angst, indem ich mich aus der Gefahr zurückziehe.

Oft sind Angst und Wut zwei Seiten einer Medaille. In beiden Fällen staut sich vor einem Hindernis seelische Energie. Während sich die Energie in der Wut entlädt, **um das Hindernis zu durchbrechen**, versucht eine Psyche in Angst, die Energie am Ausbruch **zu hindern**.

Bei der **krankhaften Angst** ist der tatsächliche Auslöser nicht klar erkennbar. Er ist durch psychische Manöver verdeckt. Deshalb erscheint die krankhafte Angst als unsinnig. Die Angst und ihr Auslöser passen nicht zusammen. Wie soll man sich aber einer Angst stellen, wenn man nicht weiß, wovor man sich tatsächlich fürchtet. Erst durch eine Untersuchung des Sachverhalts wird erkennbar, worauf sich die Angst wirklich bezieht. Hat man den Auslöser erkannt, ist der Weg zu klärenden Entscheidungen gebahnt.

Krankhafte Ängste lassen sich in zwei Gruppen einteilen: je nachdem, ob sie an eine bestimmte Situation gebunden sind oder nicht. Ein **enger Bezug** zur spezifischen Situation besteht bei der Agoraphobie (Platzangst), der Klaustrophobie, den Tierphobien, der Höhenangst und der Sozialen Phobie. **Kein oder wenig Bezug** besteht bei der Generalisierten Angststörung und bei der reinen Panikstörung.

Angststörungen machen einen großen Teil der psychiatrischen Erkrankungen aus.

Name	ICD	Angstauslöser	Situationsbezug
Agoraphobie	F40.0	Freie Plätze, Verlassen des Hauses, Menschenmengen, Reisen	+
Klaustrophobie	F40.2	Fahrstühle, enge Räume, Computertomographen	+
Soziale Phobie	F40.1	Prüfungen, Vorträge halten, Fremde ansprechen, gesehen und beurteilt werden	+
Generalisierte Angststörung	F41.1	Phantasie, daß etwas Gefährliches passieren könnte	-
Panikstörung	F41.0	Angst vor der Angst	-
Tierphobien	F40.2	Spinnen, Mäuse, Hunde	+
Höhenangst	F40.2	Betreten des Balkons, Herantreten ans Fenster, Fensterputzen auf der Trittleiter	+
Zahnarztphobie	F40.2	Zahnbehandlungen	+
Hypochondrische Störung	F45.2	Harmlose körperliche Symptome	+
Zwangsstörung	F42	Gefahr des Kontrollverlusts	+ oder -

Bei der *Hypochondrischen Störung* und bei den *Zwangsstörungen* sind Ängste ebenfalls bestimmend.

Eine wichtige Ursache krankhafter Ängste sind Zuspitzungen des *psychologischen Grundkonflikts*.

Krankhafte Ängste sind oft mit Beziehungsstörungen verwoben. Häufig haben sie symbolischen Charakter. Ängste rund um den Konflikt zwischen den Bedürfnissen nach Schutz und Zugehörigkeit einerseits - sowie Selbstbestimmung andererseits - werden aus dem Spannungsfeld zwischenmenschlicher Beziehungen auf Felder verschoben, die thematisch oder assoziativ damit verbunden sind.

Dabei überwiegt der Impuls zur Zugehörigkeit, ohne daß der Anspruch, über sich selbst zu entscheiden, so wie bei schweren Depressionen aufgegeben wird. Durch die Verschiebung werden Beziehungen vor den Gefahren erkennbarer Konflikte geschützt. Durch die ängstliche Beschäftigung mit der Möglichkeit, schwer erkrankt zu sein, verengt der Hypochonder den Fokus seiner Aufmerksamkeit auf harmlose Körpersignale, so daß er sie als bedrohliche Symptomatik wahrnimmt. Obwohl Angst im Vordergrund steht, hat die WHO die *Hypochondrische Störung* daher den *somatoformen* Störungen, also den *körperbezogenen Störungen*, zugeordnet.

Zwangssymptome werden durch Ängste ausgelöst. Durch die Zwangshandlung versucht der Kranke, das Angstgefühl sowie vermeintlich drohende Gefahren abzuwenden.

**Agoraphobie** (griechisch: *agora* (αγορα) = *Marktplatz* und *phobos* (φοβος) = *Angst*) heißt die Angst vor weiten Plätzen. Allerdings fürchtet ein Agoraphobiker nicht den Platz an sich, sondern die Herausforderung, sich dort raumgreifend zu behaupten und beim Versuch, es zu tun, unterlegen zu sein. Er fürchtet sich vor den Gefahren einer offensiven Konkurrenz um den Raum, den das Leben bietet. Daher wird die Platzangst in der Regel von einer Angst vor Menschenmengen begleitet und der Agoraphobiker wagt das Haus nur in Begleitung eines Beschützers zu verlassen.

Wie alle Ängste kann sich Platzangst bis zur Panik steigern. Wer mit Platzangst reagiert, vertraut nur wenig darauf, daß er seine Interessen aus eigener Kraft vertreten kann. So entsteht ein Teufelskreis: Im Glauben, ohne den Beistand anderer nicht zurechtzukommen, hält er autonome Impulse erst recht zurück. Grund der Zurückhaltung ist die Furcht, sich die Sympathien anderer durch eigenständige Expansivität zu verscherzen.

*Agoraphobie* und *Klaustrophobie* gehen zuweilen ineinander über. Das ist nicht verwunderlich: Steht hinter beiden Ängsten doch eine Störung des Ausdrucks autonomer, also raumgreifender Impulse. Reagiert jemand in vollen Kaufhäusern panisch, kann entweder die Angst vor versperrten Fluchtwegen am Werke sein, oder die Angst, sich im Getümmel nicht durchsetzen zu können. Das eine Thema geht ins andere über.

Mit gebremster Kraft hat man draußen auf dem Platz aber nicht den Mut, der schieren Weite und der Konkurrenz anonymer Menschenmassen standzuhalten. Man fürchtet, ohnmächtig umzufallen und sich auf dem Boden liegend hilflos dem Getriebe auszuliefern. Wenn man überhaupt das Haus verlässt, dann möglichst nicht ohne den Geleitschutz anderer. Wer aber Geleitschutz braucht, gerät unter die Vormundschaft derer, die den Schutz gewähren. Und der Preis für den Schutz ist die Bereitschaft, auf autonome Impulse und klare Abgrenzungen gegenüber den Beschützern zu verzichten.

Die Angst, der Welt ohnmächtig ausgeliefert zu sein, steigert sich bei vielen Kranken bis zur Panik. Da man in der Panik kaum je in der Lage ist, rational auf das Umfeld zu reagieren, wird sie erst recht als bedrohlich erlebt und als zusätzliche Gefahr gefürchtet. Zur äußeren Gefahr - von anderen überrannt zu werden - addiert sich eine Gefahr von innen: Durch Panik gelähmt zu sein. Beide Ängste schaukeln sich auf. Wer überrannt zu werden droht, ist vor Schreck gelähmt. Wer gelähmt ist, droht überrannt zu werden. Und außerdem: Da Panik aus dem Inneren aufsteigt, untergräbt sie jedes Selbstvertrauen.

**Klaustrophobie** (lateinisch: *claudere* = *verschließen*) ist die Angst vor Einschränkung. Auch sie entsteht meist durch Verschiebung zwischenmenschlicher Konflikte auf symbolische Auslöser.

Enge beschränkt den Ausdruck autonomer Impulse. Menschen, die unter Beengungsangst leiden, leben oft in Beziehungsfeldern, in denen die Möglichkeit eingeschränkt ist, frei über sich selbst zu bestimmen.

Entweder liegt ein äußerer Zwang vor, der nicht zu sprengen ist oder es besteht (gleichzeitig?) eine Furcht vor Autonomie - was dazu führt, daß sich der Betroffene insgeheim mehr an andere klammert, als er sich selbst eingesteht. In beiden Fällen fördert die Beengung eine unterschwellige Wut, mit der sie eigentlich zu sprengen wäre..., wenn denn die Angst vor dem Verlust des Schutzes das Unbehagen des Beengtseins nicht überwäge.

Sie leiden unter klaustrophoben Ängsten? Dann üben Sie, sich durchzudrängeln.

- Bahnen Sie sich einen Weg durch Menschenmengen.
  - Stufe 1: Denken Sie nur an das Ziel.
  - Stufe 2: Achten Sie auf genervte Gesichter. Spüren Sie, wie Sie auf ablehnende Mimik reagieren.
- Was würden Sie in Ihrem Leben ändern, hätten Sie keine Angst, es würde von anderen missbilligt?

### **Wer geboren werden will, braucht den Mut, ins Freie vorzustößen, auch wenn ein Hindernis im Wege steht!**

Gerät der Klaustrophobiker in eine Situation, die Beengung bildhaft verdeutlicht, läuft das Fass über. Die Angst vor der Umklammerung wird erlebt, ohne daß die eigentliche Ursache verstanden wird.

**Symptome:** Matthias vermeidet Kinobesuche, Kaufhäuser und Busfahrten. Einen Lift hat er seit Jahren nicht mehr betreten. Auf Tunnels, Verkehrsstaus und verengte Fahrstreifen reagiert er mit Schweißausbrüchen. Wenn Matthias in geschlossene Räume gerät, befällt ihn dumpfe Angst. Er fürchtet, nicht mehr rauszukommen. **Seelischer Hintergrund:** Matthias glaubt, er sei auf das Wohlmeinen anderer angewiesen. Deshalb vermeidet er, sich unbeliebt zu machen. Wenn er das Kino verlassen wollte, weil ihn der Film langweilt oder er mal muss, dann müsste er einen ganzen Saal voller Leute stören. Bevor er das riskiert, geht er lieber gar nicht erst hin. Auch im Gedränge des Kaufhauses oder hinten im Bus drohen ähnliche Gefahren. Wenn man sich beherzt den Weg ins Freie bahnt, erntet man missbilligende Blicke... Eigentlich liegt Matthias' Problem nicht an Kinos, Bussen und Bahnen. Er leidet unter der Furcht, dem eigenen Impuls auch dann zu vertrauen, wenn er nicht den Wünschen und Erwartungen des Umfelds entspricht.

Auslöser der Sozialen Phobie sind Situationen, in denen man die Führung übernimmt. Man steht im Fokus der Aufmerksamkeit, wird gesehen und bewertet. Die Furcht, sich zu blamieren, ist vielen als Lampenfieber bekannt. Bei der Sozialen Phobie ist sie verstärkt. Oder sie tritt auch in Situationen auf, bei denen keine besondere Fähigkeit zu beweisen ist.

Situationen mit sozialphobischem Potenzial:

- Einen Vortrag halten
- Einen Fremden ansprechen
- Am Straßencafe vorbeigehen
- An der Wursttheke drankommen
- Sich in der Gruppe zu Wort melden

Ursache der **Sozialen Phobie** sind zwiespältige Erwartungen des Betroffenen an seine Umwelt. Sobald er die Führung übernimmt, gibt er autonomen Impulsen zuliebe ein Stück Zugehörigkeit auf. Zugleich versucht er durch den Beweis seiner Autonomie Zugehörigkeit zu sichern. Schließlich hat er das Wort ergriffen! Da muss bewiesen sein, daß ihm die Führung zusteht, und das Schicksal die Aufmerksamkeit aller nicht auf ihn lenkt, um ihn zu verstoßen.

Während der Agoraphobiker zufrieden ist, wenn er ungeschoren davonkommt, möchte der Sozialphobiker mehr. Er will anerkannt sein als einer, der handeln darf. Er meint, daß er das Recht dazu nur erwirbt, wenn seine Kompetenz durch die Zustimmung anderer bestätigt wird. Der Sozialphobiker hat Angst, daß er für die Loslösung aus der Zugehörigkeit bestraft werden könnte und glaubt, daß er der Strafe nur entkommt, wenn er sich durch Qualität entschuldigt. Die Anerkennung seiner Souveränität durch andere soll ihm den Platz in der Gemeinschaft, den er durch autonomes Handeln infrage stellt, auf höherer Ebene sichern. Daher setzt er sich gewaltig unter Druck, um seine Souveränität zu beweisen... so gewaltig, daß er aus Angst, zu versagen so aufgeregt ist, daß er seinen Anspruch damit untergräbt.

Wer unter einer **Generalisierten Angststörung** leidet, macht sich ständig Sorgen. Drei Faktoren kommen hier zusammen. Das vorsorgliche Bedenken von Gefahren und ihrer Abwehr kann Gefahren erfinden, die so unwahrscheinlich sind wie ein Sechser im Lotto..., aber mehr Angst machen, als ein Unglück, das bereits eingetreten ist.

- Zum einen vermeidet auch er offensive Impulse, was ihn gegenüber allfälligen Ereignissen schwächt... und er Grund hat, sie zu fürchten.
- Zum anderen staut sich durch beharrliche Selbstbeschränkung aggressive Energie auf, die ihrerseits als latente Bedrohung empfunden wird, ohne daß der generell Ängstliche die eigene Wut als Teil der Gefahr erkennt. Aus lauter Angst gesteht er sich nicht ein, daß er überhaupt wütend ist.
- Zum dritten denkt der generell Ängstliche meist an potenzielle Gefahren - auch dann, wenn er nichts Gefährliches tut. Dadurch umspinnt er sich mit einer Schreckenswelt, deren vermeintliche Bedrohlichkeit die der Realität übersteigt.

Die Unterscheidung zwischen dem generell Ängstlichen und dem, der ängstlich-vermeidende Verhaltensmuster praktiziert, ist in der Praxis schwer. Immerhin: Wer vermeidende Muster auslebt, wird von seiner Angst verschont, solange er nichts Gefährliches tut. Dem generell Ängstlichen sitzt die Angst vor Unglücken dagegen ständig im Nacken. Denn schließlich: Wenn draußen die Sirene tönt, könnte es sein, daß eins der Kinder gerade in einem Flammenmeer zu Tode kommt.

Eine **Panikstörung** kann aus jeder der genannten Angststörungen heraus entstehen. Etymologisch benennt der Begriff die Angst vor einer Begegnung mit dem Waldgott Pan. Gemäß altgriechischer Mythologie kann die Nähe dieses Gottes schwere Ängste auslösen, auch wenn man den Gott nicht zu Gesicht bekommt.

Exemplarisch verweist die Etymologie der Panikstörung auf einen wesentlichen Auslöser pathologischer Ängste. Nach Ansicht der alten Griechen wird sie durch einen Faktor ausgelöst, den man nicht sieht. Als Auslöser der Angst sind Ursachen erkennbar, denen in der Regel keine echte Bedrohung zugrunde liegt. Wie der Grieche im Wald auf verdächtiges Rascheln, reagiert der Panikerkrankte auf ursprünglich harmlose Signale. Selbst die Panik, die ihn übermannt ist mehr Sturm im Wasserglas als reale Gefahr. Hätte der Grieche, statt kopflos vor dem Rascheln zu flüchten, hingeschaut, hätte sich Pan als entlaufene Ziege entpuppt.

Bei der Panikstörung kommt ein besonderer Effekt hinzu: Die Angst vor der Angst. Dadurch entwickeln sich Angstzustände auch ohne situative Auslöser. Die Angst, eine Panikattacke zu erleiden, lenkt die Aufmerksamkeit des Erkrankten auf banale Störungen des Befindens. In der Angst, daß ein leichtes Unwohlsein der Beginn einer Panikattacke ist, konzentriert sich der Kranke so sehr auf die wachsende Angst, daß sie sein Bewusstsein wie eine Lawine überrollt. Die Panikattacke produziert sich wie von selbst. Das bestätigt dem Kranken, daß banale Störungen des Befindens extrem zu fürchten sind.

Geht die Entwicklung einen Schritt weiter, läuft der Reflex sekundenschnell ab. Die Panikattacke kocht hoch, bevor dem Kranken im Vorfeld überhaupt bewusst wird, daß sie kommt. Da panische Ängste erhebliche körperliche Begleitsymptome hervorrufen, geht die Angst der Panikattacke in Todesangst

über. Der Betroffene glaubt, daß Herzrasen, Schweißausbruch, Schwindel und Übelkeit Zeichen des nahenden Todes sind. Ein Grund mehr, sich zu fürchten...

Tierphobien beziehen sich oft auf Spinnen, Schlangen, Hunde, Mäuse oder Stechinsekten. Sie haben in der Psychiatrie zweitrangige Bedeutung. Tieren kann man aus dem Wege gehen. Die Expositionstherapie ist eine klassisch verhaltenstherapeutische Maßnahme. Der Patient erlernt in der unmittelbaren Begegnung mit dem gefürchteten Objekt eine funktionale Reaktion.

Tiefenpsychologische Deutungen können bei Tierphobien befruchtend sein. Sie gelten bei der Behandlung aber nicht als Mittel der ersten Wahl. Kaum je hat eine Deutung allein Erfolg.

Bei der Behandlung der Tierphobien wird meist eine Expositionstherapie eingesetzt. Dabei wird der Patient schrittweise an das gefürchtete Tier herangeführt. Da die Ursache einer Spinnenphobie nicht die Spinne ist, sondern die verzerrte Vorstellung, die man von Spinnen hat, führt die Korrektur des Vorstellungsbilds durch die Begegnung mit der Wirklichkeit zum Verschwinden der Angst; wenn man den Mut hat, sie bis zu ihrem Verschwinden zu ertragen.

Wurde man von Wespen gestochen oder von einem Hund gebissen, mag eine entsprechende Tierphobie unmittelbar verständlich sein. Die meisten Tierphobien haben jedoch symbolischen Charakter. Tiere repräsentieren bestimmte Eigenschaften, die in der Menschenwelt Entsprechungen haben. So kann eine Spinne den besitzergreifenden und verschlingenden Aspekt einer Bezugsperson versinnbildlichen. Von daher können Tierphobien tiefenpsychologisch gedeutet werden.

Der **Höhenangst** liegen biologische Schutzmechanismen zugrunde. Da der Mensch nicht fliegen kann, ist es sinnvoll, daß er vor Abgründen zurückschreckt. Außerdem stammt er vom Affen ab. Deren Vorfahren sind in die Bäume geklettert und haben sich dem Risiko ausgesetzt. Überlebt haben die, deren Angst vor dem Abgrund groß genug war, um festen Halt zu suchen. Zwischen sinnvoller Vorsicht und krankhafter Höhenangst liegen aber Welten.

Oft ist der Höhenangst eine Zwangssymptomatik beigelegt. Der Kranke fürchtet nicht nur durch Unachtsamkeit abzustürzen. Er hat Angst vor seinen Impulsen. Er fürchtet, seine Phantasie, er selbst könnte in die Tiefe springen, verwandelt sich in einen Impuls, den er nicht mehr kontrollieren kann.

Krankhafte Höhenangst kann mit unbewussten Motiven in Verbindung stehen, die um Rivalität, Unterwerfung, Zugehörigkeit und Rangordnung kreisen. Die erklommene Höhe entfernt den Kranken von Mutter Erde. Sie bringt ihn über die Köpfe der Welt. Er fürchtet, daß er eine solche Position nicht halten kann.

Auch die Höhenangst wird in der Regel durch Expositionstherapie angegangen. Durch zunehmende Konfrontation mit der gefürchteten Höhe wird die Angst abgeschwächt. Nicht immer reicht die bloße Exposition jedoch aus. Dann ist es sinnvoll nach verborgenen innerseelischen Konflikten zu suchen, deren Thema durch Verschiebung symbolisch als Höhenangst zum Ausdruck kommt.

Meist identifiziert sich das Ich mit dem **Ego**. Als Ego definiert sich das Ich als eine vom Nicht-Ich abgetrennte Einheit, die der Welt in einem Kampf ums Dasein gegenübersteht. Das Ego als abgegrenzte Einheit ist eine Illusion. Tatsächlich steht das Ich der Welt nicht nur gegenüber. Es ist zugleich der individuelle Ausdruck einer ungeteilten Wirklichkeit.

Hat sich das Ich mit dem Ego gleichgesetzt, ist es in Angstbereitschaft gefangen. Das hat zwei Ursachen:

1. Wer sich als umgrenztes Etwas empfindet, das einer unübersehbar großen Welt konflikthaft gegenübersteht, lebt ständig im Gefühl, der Übermacht zu unterliegen.

2. Da das Ego nur als Vorstellung existiert, das Ich an die eigene Nicht-Existenz aber weder glauben will noch kann, steht es unter Druck. Es versucht, sich die Bedeutung seines Egos durch Wert, Macht und Größe zu beweisen. Und es lebt - zu Recht - in der Angst, daß ihm das misslingen wird.

Wenn sich das Ich mit dem Ego verwechselt, kann es nicht mehr ruhen. Es hat Angst, etwas zu verpassen. Es muss höher-, schneller- und weiterkommen, um Untergang und Nichtigkeit zu entgehen. Weil Stillstand an Tod erinnert, fürchtet es jeden Augenblick, in dem nichts passiert, was seinen Wert bestätigt. So kann es das Wirkliche, das in der Gegenwart liegt, nicht als Reichtum empfinden, sondern sucht nach immer neuer Beute, an der es sich in seinem Kampf gegen die Angst vorübergehend stärken kann. Das vom Ego beherrschte Ich ist auf der Flucht vor *Langeweile* und *Sinnlosigkeit*. Statt in Aktionismus, könnte es sich in Demut retten. Das Ego beschwört es aber, nicht klein, sondern groß zu sein.

Das Ego ist ein Teil des Ich. Der größte Teil des Ich liegt jedoch außerhalb des Ego. Je mehr sich das Ich bemüht, ins zu enge Schuhwerk zu passen, desto mehr tut es an den Füßen weh.

Alle Angst stammt aus dem Ego: Weil es ein- und ausschließt. Im *Selbst* gibt es keine Angst: Weil es alles umfasst.

Angst ist entweder sinnvoll oder krankhaft. Sinnvolle Angst wird meist als solche erlebt. Sie bedarf keiner Therapie.

Krankhafte Ängste können ein ganzes Leben überschatten. Dann sind sie ein Problem, dem genaue Betrachtung gebührt. Zu seiner Lösung können etliche Register gezogen werden. Im Grundsatz spricht nichts dagegen, Medikation und Psychotherapie miteinander zu verbinden. Heilsamer als durch alleinige Medikation ist es, Angststörungen aus eigener Kraft zu überwinden. Egal ob beim Psychotherapeuten oder im Rahmen der Selbsthilfe, die psychologische Klärung krankhafter Ängste steht dabei auf drei Säulen: der

1. Bereitschaft, der Welt zu begegnen, wie sie ist.
2. Bereitschaft, die Verantwortung für die eigenen seelischen Reaktionen zu übernehmen.
3. Bereitschaft, sich selbst anzunehmen, wie man ist.

Je mehr man beängstigenden Aspekten der Wirklichkeit aus dem Weg geht, desto eher entwickelt man krankhafte Ängste. Statt die Engpässe des Lebens zu überwinden und durch Erfolg Selbstvertrauen zu erwerben, weicht man vor dem Unangenehmen aus. Tut man das zu oft, kommt man nicht voran. Man dreht sich im Kreis und fühlt sich von Ängsten umzingelt.

Nicht umsonst heißt eine häufige Persönlichkeitsstörung ängstlich-vermeidend. Ängste regen zur Vermeidung an, Vermeidung festigt Ängste. Um sich zu befreien, gilt es bei Angsterkrankungen, der Welt zu begegnen, wie sie ist. Gehen Sie schrittweise auf Situationen zu, die Sie fürchten.

Ängsten durch positives Denken zu begegnen, ist Taktik, sie zu verstehen ist Strategie. Picken Sie sich nicht zu oft die Rosinen raus. Essen Sie den Kuchen auch mal ganz! Nicht die Angst ist schädlich, sondern der Unverstand, der sie vermeidet, anstatt ihre Ursachen zu verstehen.

*Beängstigende Aspekte der Wirklichkeit, ... von Ängsten umzingelt...* So deuten wir die Dinge, und machen uns damit das Leben schwer. Tatsächlich ist Angst nur insofern Aspekt der Wirklichkeit, wie wir selbst damit auf die Wirklichkeit reagieren. Die Angst lauert weder auf dem freien Platz, noch in der Enge und nur in einem begrenzten Umfang geht Gefahr von Menschen aus, denen wir uns zeigen. Angst wird auch nicht von Spinnen, Mäusen oder der Höhe gemacht, von der wir hinuntersehen. Was



Spinnen tatsächlich machen, ist weben, herumsitzen, warten, laufen, hüpfen, fressen und sich putzen. Höhe macht gar nichts. Sie ist einfach nur da.

Echte Angstmacher sind eine **Rarität**. Als Beispiel mag die madegassische Schreckmaus (*Mus terrificans*) gelten, eine Verwandte des Stachelbilchs. Diese Art macht sich einen Spaß daraus, madegassischen Frauen hinter Affenbrotbäumen aufzulauern. Kommt eine arglose Madegassin daher, springt die Schreckmaus mit gefletschten Zähnen hervor, stellt sich auf die Hinterbeine, stößt den Blutruf der Hölle aus und verbreitet durch Versprühen vergorenen Zirbeldrüsensekrets einen mörderischen Gestank. Bei solchen Mäusen ist klar, daß sie es sind, die die Angst machen. Derzeit versucht die madegassische Frauenbeauftragte die Schreckmaus durch Einkreuzung der europäischen Hausmaus von ihrem Treiben abzuhalten.

Wer die Existenz der Schreckmaus jedoch von vornherein für ein Ammenmärchen hält, kann Madagaskar um eine Sorge erleichtert bereisen...

Eher als ein Teil der Wirklichkeit selbst ist Angst eine Reaktion auf das Stück Welt, dem wir begegnen. Sie ist *ein Werkzeug des Egos*, mit dem es versucht, sich der Wirklichkeit *zu entziehen*. Sie ist Folge davon, wie wir die Wirklichkeit deuten.

**Aggression** dient der Abwehr existenzieller Gefahren. Sie kann offensiv oder defensiv sein. Aggression hat aber auch psychologische Funktionen. Sie dient der Abwehr von Angst.

Angst zu haben ist unangenehm. Wütend zu sein, vermittelt dem Ich ein Gefühl der Stärke. Indem es wütend wird, *nimmt das Ich seine Waffen in die Hand*. Bewaffnet fühlt es sich wehrhaft. Es wähnt sich in der Lage zu sein, die Ursachen der Angst zu beseitigen. Der Mechanismus kann dazu führen, daß Individuen ständig nach Aspekten der Wirklichkeit Ausschau halten, die Argumente dafür liefern, wütend zu werden. Der chronisch Wütende fühlt sich in der Wut zu Hause.

Der Mechanismus hat jedoch paradoxe Effekte. Wer der Welt kampfbereit gegenübertritt, bewirkt, daß die Welt sich vor ihm fürchtet und ihm, falls die Furcht nicht übermächtig ist, Widerstand leistet.

So schließt sich ein Kreislauf. Wer zu viel Aggression zur Abwehr seiner Angst verwendet, verstärkt Bedingungen, die die Angst begründen.

Es erleichtert das Leben, wenn man als Verursacher der Ängste nicht äußere Faktoren haftbar macht, sondern die **Verantwortung für das übernimmt**, was man erlebt.

**Eigene** Sichtweisen als Verursacher der Angst zu erkennen, führt zur Entlastung. Von da ab weiß man:

- Man ist den Ursachen der Angst nicht ausgeliefert, wie ein Blatt dem Wind.
- Durch Veränderungen der Sichtweise und Überprüfung irreführender Vorstellungen kann man pathologische Ängste als Gespenster erkennen, die nur solange Schrecken verbreiten, wie man verkennt, daß es Gespenster sind.

Wenn Ihnen etwas Angst macht, sind es meistens Sie selbst. Manchmal ist es klug, sich Angst zu machen. Oft ist es aber ein Zeichen dafür, daß Sie sich nicht vertrauen...

Gemeinschaft der Menschen

Im September 2021

<http://www.zds-dzfmr.de/>