

Tagung der Hammer Weg e.V. in der Ev. Akademie Meißen  
Vortrag von Jürgen Ziemer am 1.2.2013  
**Angst im Leben und im Beruf – anthropologische Aspekte**

Meine Damen und Herren!

Ich soll zu Ihnen über „Angst“ sprechen. Das ist keine ganz einfache Aufgabe. Es ist ja ein Lebensthema, das jeden betrifft und das wir alle, jeder auf seine Weise, kennen. Was kann oder soll ich Ihnen da sagen, das Sie nicht irgendwie schon wüssten!

Ich kann nur versuchen, das Vertraute in eine Ordnung zu bringen, so dass sich ein besserer Durchblick ergibt, der dazu beiträgt, Angst besser zu verstehen und Wege des Umgangs mit ihr zu finden.

### **1. Die Alltäglichkeit der Angst – phänomenologische Aspekte**

Angst ist in unserem Leben allgegenwärtig. Wir erleben sie in unterschiedlicher Intensität und Extensität, Heftigkeit und Dauer.

#### *Struktur des Angsterlebens*

Angst bezieht sich immer auf eine Situation, ein Ereignis, *das noch nicht ist*, aber sein könnte, mehr oder weniger wahrscheinlich. Sie hängt also mit der elementaren, spezifisch menschlichen Fähigkeit zusammen, Zukünftiges vorwegnehmen zu können, Situationen voraus zu erahnen, in denen sich für den Einzelnen etwas Gefährvolles ereignen könnte. Angst nimmt nicht das gefährliche Ereignis voraus, sondern das Gefühl, das sich damit vermutungsweise verbindet.

In dieser phänomenologischen Struktur liegt der positive Sinn der Angst. Wir sprechen von Signalangst. Das Gefühl, das eine vermutete Situation auslöst, signalisiert eine Gefahr und gibt die Möglichkeit, sich davor zu schützen. Deshalb muss das Kind bestimmte Angst erlernen, um vor Gefahren geschützt zu werden. Wer ganz ohne Angst ist, lebt riskant und ungeschützt. Das macht das Leben ja für kleine Kinder, die noch nicht genügend Angst erlernt haben, so gefährvoll.

#### *Angst als Gefühl*

Phänomenologisch gesehen ist Angst ein *Gefühl*, also eine von Nervenzellen ausgehende Erregung, innere Strebung unterschiedlich bewerteten Erlebens, immer verbunden mit bestimmten körperlichen Empfindungen. Das letztere ist bei der „Angst“ besonders stark ausgeprägt. Angst ist ein Körpergefühl.

Schon das Wort „Angst“ bringt es zum Ausdruck, es geht zurück auf das indogermanische *angh*, lat. *angor*, *angustia* = Enge, da griech.. Verb *agcho* bedeutet gar drosseln, würgen.

Die Körperlichkeit der Angst ist jedem vertraut. Das Grundgefühl ist die Enge, es nimmt einem die Luft. Und das bringt, je nach Persönlichkeit, unterschiedliche Sensationen mit sich: Zittern, Schweißausbruch, Herzflattern, Erbleichen, Erröten, erstarrter Blick usw. Manchen spürt man es sofort ab, andere langsamer.

Es entspricht nun freilich nicht dem wirklichen Erleben von Angst, wenn wir dieses Gefühl nur negativ bewerten würden. Angst wird oft ganz ambivalent erlebt. Nicht selten suchen wir angstbelastete Situationen, weil wir etwas Bestimmtes begehren. Stefan Zweig hat diese

Ambivalenz am Beispiel eines „Seitensprungs“ einer bürgerlichen Frau erzählt in seiner frühen Novelle „Angst“: stürmisches Verlangen auf dem Weg zum Geliebten und sich in der letzten Umarmung das Aufsteigen der quälenden Angst. Die Ambivalenz eignet dem Angsterleben von Anfang an. Das erste Menschenpaar in der Bibel begehrt den Apfel heiß, vor dessen Verzehr es sich zugleich ängstet. Die *Angst-Lust-Ambivalenz* spielt in vielen Handlungen eine Rolle, bei Kindern kann man es immer wieder beobachten: Der Griff nach der verbotenen Süßigkeit ist zugleich voller Lust und voller Angst. Und jeder Krimi arbeitet mit dieser Angst-Lust-Ambivalenz der Leser bzw. Zuschauer. Und die Ambivalenz erfahren wir in der Liebe: die Angst das entscheidende Wort zu sagen und das Verlangen es zu tun.

Menschen, die alle Angst vermeiden wollen, haben es ruhiger, aber sie erleben oft auch nichts mehr und verharren in öder Langeweile und ernten am Ende oft große Einsamkeit.

### *Grundkategorien der Angst*

Konkret hat die Angst viele Gesichter und Erfahrungsfelder. Drei *Hauptkategorien* der Angst lassen sich unterscheiden:

*Existenzangst* (Angstobjekt: Existenz) Todesangst, Krankheitsangst, Katastrophenangst, Unfallangst, Angst vor Dunkelheit, vor der Nacht, vor dem Wald ...

*Soziale Angst*: (Angstobjekt: die Beziehung) Scham, Autoritätsangst, Angst vor dem anderen Geschlecht, Angst vor Ablehnung und Verachtung, Angst vor Berührung, vor Übergriffigkeit, Verlustangst, Angst vor Alleinsein, Angst vor Konflikten, vor Streit, Kritik

*Leistungsangst*: (Angstobjekt: Selbstwert) Prüfungsangst, Kompetenzangst, Versagensangst, Schwäche, Konkurrenzangst

Jede dieser Ängste hat die Tendenz sich zu multiplizieren. Dann geht es nicht mehr nur um die Angst, sondern auch um die „Angst vor der Angst“. Erich Fried hat es dichterisch beschrieben:

Angst, was kommt  
Denken vor Angst was kommt  
Angst vor dem Denken was kommt  
Angst vor dem Denken

Wenn es kommt  
Kommt es wegen der Angst  
Wegen der Angst vor dem Denken  
Die mir Angst macht.

## **2. Die Menschlichkeit der Angst – philosophisch-anthropologische Aspekte**

Es ist nicht nur – erfahrungsgemäß – menschlich, Angst zu haben. Angst ist vielmehr ein Aspekt des Menschseins. Sie ist *conditio humana*.

„Angst ist ein Grundgefühl, das unabdingbar zum menschlichen Leben gehört“, schreibt der Psychiater Michael Ermann. Sie richtet sich auf alles „Nichtgekannte, Unheimliche“, das mich umgibt, aber auch auf das „Unbewusste“ in mir. Angst ist, so setzt Ermann fort, der „Preis für das Bewusstsein, das den dunklen Bereich des Unbekannten und Unbewussten wie eine kognitive Schale umhüllt, und die Konsequenz, die aus dem Bewusstsein und der Endlichkeit ergibt.“ (Michael Ermann, *Angst und Angststörung*, 2012, 12).

Hier liegen die Unterschiede zum Tier. Die Tierangst ist konkret und immer ereignisbezogen. Menschliche Angst setzt ein, wo das gefährliche Ereignis als ein mögliches erahnt werden kann. Verantwortlich für die Angst ist das Bewusstsein, nicht primär die Sinne.

Es gibt verschiedene Denkansätze, das Wesen der Angst, die Grundangst, zu beschreiben. Sie haben mit großen philosophischen oder weltanschaulichen Systemen zu tun. Wir können nur die jeweiligen Denkrichtungen andeuten. Es geht dabei immer um die Frage, was ist der eigentliche Grund der Angst, das wahre Wovor meiner Ängstigung. Ich greife drei solcher Ansätze auf:

Erstens: *Angst vor dem Nichts*.

Angst hängt zusammen mit der „Ungewissheit unserer Existenz“, sagt Martin Heidegger, und er erläutert: „Die Angst offenbart das Nichts.“ Das „Nichts“ ist für ihn nicht einfach ein schwarzes Loch, es gehört vielmehr zum Sein und ist zugleich die Negation des Seienden. Mit eigenen Worten: Angst ist bedingt durch unser Dasein in der Zeit und unseres In-der-Welt-seins. Sie bezeugt die Zeitlichkeit des Menschen. Angst ist das Gewahrwerden der absoluten Grenze. Konkret ist es die Todesangst, die Angst vor dem Nichtsein. Sie meldet sich bei einer Krankheit, aber auch in der Erwartung eines schweren Verlustes, dem Zusammenbruch der eigenen Welt. Der Künstler George Grosz erzählt eine Episode, wie er mit einer Gesellschaft abends fröhlich am Strand spazieren geht, man ist im angeregten Gespräch, und mit einem mal tritt einer auf etwas Weiches, eine tote Katze. Und die ganze Stimmung kippt. Ein harmloses Erlebnis, das ist sie: diese Angst vor dem Nichts. Oft ist sie als solche nicht bewusst. „Ich hatte solche Angst, aber da war nichts.“ Sagt vielleicht jemand. Die Sprache verrät es: Da war „Nichts“, eben!

Zweitens: *Angst vor der „Sünde“* (vor Selbstverfehlung, vor Strafe).

So hat der danische Philosoph und Theologe Sören Kierkegaard Angst zu verstehen versucht. Für ihn bedingen sich wechselseitig Freiheit, Sünde und Angst.

Die biblische Paradieserzählung (Gen 3) ist für Kierkegaard der Urmythos der Angst. Die Angst, gegen Gottes Gebot (nicht von den Früchten des Baumes der Erkenntnis zu essen) zu verstoßen ist zugleich die Erfahrung der Willensfreiheit, es tun zu können. „Das Verbot ängstigt ihn, weil es in ihm die Möglichkeit der Freiheit weckt.“ (Kierkegaard) An anderer Stelle spricht er vom dem „Schwindel der Freiheit“. Es ist die Angst, die Freiheit zu gebrauchen und Gott zu verlieren, d.h. dann aber auch letztlich sich selbst zu verlieren, die Geborgenheit, das Glück. Die Freiheit ängstet und lockt zugleich.

Wir spüren hier wieder etwas von der schon erwähnten Angst-Lust, der Ambivalenz von Angst und Verlangen. Es ist die Angst, von der Möglichkeit der Freiheit Gebrauch zu machen und so in die Sünde, ins Abseits, ins Misslingen abzustürzen.

Auf den ersten Blick scheint solch ein Verständnis von Angst wenig mit der Alltagsrealität zu tun zu haben. Oder doch? Wie ist es denn mit unserer Freiheit? Gerade in der modernen Gesellschaft sind wir permanent zu Entscheidungen herausgefordert. Da kann einen der „Schwindel der Freiheit“ ergreifen: Wahl des Partners, der Ausbildung, des Berufs, des Lebensstils, der Lebensform, der Kinderzahl, des politisch-gesellschaftlichen Engagements, der Versicherungen, der Therapiemöglichkeiten usw. Immer die Angst das Falsche zu wählen und Dabei sich selbst zu verlieren. (Beispiel: OP Entscheidung).

(9.Okt.89: Freiheit von der Angst für einen großen Moment, bald ergriff die Massen dann der „Schwindel der Freiheit“)

Manche ziehen sich zurück, entscheiden lieber nichts als dass sie das Falsche wählen.

Drittens. Die Angst vor der Selbstwerdung.

So hat vor allem Sigmund Freud die Entstehung der Angst beschrieben. Auch hier können jetzt nur ganz grob die Konturen nachgezeichnet werden. Den meisten von Ihnen ist das

Freudsche Modell der Persönlichkeit vertraut: Es (die Macht der Triebe, der naturhaften Seite des Menschen, speziell der Libido), Über-Ich (als Repräsentant der das Individuum lenkenden Autoritäten: Eltern, Schule, Gott, Moral), und da zwischen das Ich, das Subjekt, das sich in ständiger Auseinandersetzung mit den Triebmächten und den eingeforderten Normen herausbilden soll zum Selbst, zum autonomen Subjekt. Die Angst vor der Macht der Triebe und der Kampf sie niederzuhalten kann den Entwicklungsraum des Selbst ebenso einschränken wie die Angst vor den Bestrafungen durch die Autoritäten des Über-Ich. Das kann dann dazu führen dass der Einzelne sich ganz stark zurücknimmt, sich nicht mehr getraut Ich zu sagen, sich zu verstecken hinter dem, „man“ tut, was „in“ ist usw. Die Angst wirkt sich bei den einzelnen Persönlichkeiten sehr unterschiedlich aus. Fritz Riemann hat das in den „Grundformen der Angst“ detailliert beschrieben. Der eine kann sich nicht entfalten, weil er ständig die Angst hat, verlassen zu werden (depressiver Charakter), ein anderer fühlt sich durch die Nähe Anderer bedroht (schizoid), Ein Dritter fürchtet jede Form der Veränderung, will alles festhalten (zwanghaft), ein Vierter fürchtet in Gegenteil jedes Sich-Festlegen-müssen (hysterisch). So begleitet jeden eine andere Form von Angst auf dem Weg zur Selbstwerdung, meist bis an das Lebensende.

Soviel zu den Grundängsten, also zu den verschiedenen Interpretationen menschlicher Angst.

Aber hat denn eigentlich zwangsläufig jeder Mensch Angst? Ich glaube, dass es ein Zeichen gesunder psychischer Konstitution ist, Angst zu kennen und auch zu empfinden. Angst, sagt Kierkegaard, ist „die Erfindung des träumenden Geistes“, und er folgert: „je weniger Geist, je weniger Angst.“ Das ist irgendwie tröstlich und beruhigend. Dass das individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt und das dies nicht nur mit der Größe des Geistes zusammenhängt, unterliegt keinem Zweifel.

Menschsein heißt Angst haben, aber auch: den Ängsten widerstehen können. Ich habe Angst, aber die Angst hat mich nicht, ich bin nicht meine Angst. Das ist die Menschlichkeit der Angst.

### **3. Die Bedingtheit der Angst – soziokulturelle Aspekte**

Wir haben die Angst bisher aus der individuumszentrierten Perspektive betrachtet. Da legt sich dann schnell die Vermutung nahe, Angst sei primär ein psychologisches Phänomen. Das ist nicht so.

Wie sehr Menschen unter Ängsten leiden, wie stark sie ihren Alltag prägen, das hängt immer auch mit den gesellschaftlichen und sozialen Faktoren zusammen. Sie benennen zu können, ist ein Zeichen von Freiheit, vielleicht nur ein kleines, aber entscheidendes. Diktaturen scheuen das Angstthema. Als wir in den 80er Jahren in der DDR begannen, von krankmachenden Faktoren in der sozialistischen Gesellschaft zu reden, ging es vor allem auch um Angst fördernde Situationen, und das schien mir damals als ein Schritt zu mehr Freiheit, dass so etwas überhaupt benannt werden durfte, wo wir doch in einer Gesellschaft lebten, die gemäß ihrem Anspruch alle glücklich machte!

Bei der Betrachtung soziokultureller Bedingungen für Angstenstehung und Angstverstärkung möchte ich drei Faktoren unterscheiden:

*Erstens: Strukturelle Bedingungsfaktoren der modernen Gesellschaft*

Ich denke, in unserer moderne Gesellschaft gibt es Faktoren, die besonders angstfördernd sind. Ich nenne ein paar davon.

*Beschleunigung.* Wir leben heute unter ständig zunehmenden Zeitdruck. Obwohl wir – darauf hat der Soziologe Hartmut Rosa hingewiesen – durch Technisierung, Elektronisierung usw. eigentlich im Gegensatz zu vorangehenden Generationen viel Zeit gewonnen haben, verfügen wir praktisch über immer weniger Zeit. Die Angst, es nicht zu schaffen, dem Druck nicht mehr standhalten zu können, ergreift immer mehr Menschen – gerade auch in hoch qualifizierten Berufen. Der permanente Zeitdruck ist eine der wichtigsten Stressoren, die für unsere Angst verantwortlich sind. Stress hat sehr viel mit Angst zu tun viel weniger mit quantitativer Überforderung.

*Wachstumsideologie:* Sie hängt mit der Beschleunigung zusammen. Die Grundidee des Kapitalismus – Geld muss sich vermehren! – wird auf alle Bereiche des öffentlichen Lebens, einschließlich der Kirchen, übertragen: alles muss wachsen: das BIP, der Lebensstandard, das Anlagekapital, die Produktionszahlen, die Medaillen, die Publikationszahlen, die Quoten, die Zuschauerzahlen, die Gottesdienstbesucher, die Kirchensteuereinkommen. Wer nicht wächst, hängt ab. Viele leben in der Angst nur noch die Rücklichter der abfahrenden Züge zu sehen. Die Angst wächst, wenn n nichts mehr wächst.

*Ungewissheit:* Die moderne Gesellschaft, vor allem in den wirtschaftlichen Bereichen, fordert ständige Flexibilität. Gefordert ist der „flexible Mensch“ (Sennett), der sich ständig neu einstellt, zum Pendeln oder Umziehen immer bereit ist und unverdrossen immer wieder eine neue Ausbildung in Angriff nimmt etc. Es gibt immer weniger unbefristete Arbeitsverhältnisse. Kündigungsschutz und Mindestlohn werden als Wachstumsbremse denunziert. Die permanente Veränderungsbereitschaft und Ungewissheit überfordert einzelne permanent. Angst vor Arbeitslosigkeit, Altersarmut, Burnout etc. ist für viele vorprogrammiert.

*Beziehungsklima:* Die vorgenannten Aspekte wirken sich nicht selten im Beziehungsklima am Arbeitsplatz aus. Oft wird nicht miteinander, sondern gegeneinander gearbeitet, das hierarchische Gefälle ist ausgeprägt. Konkurrenzverhalten, offenes oder verstecktes Mobbing sind Angst erzeugend.

Dankbarkeit und Anerkennung haben Seltenheitswert.

*Moralischer Druck:* Wir leben in einer toleranten und freien Gesellschaft, einerseits. Andererseits gibt es in unserer Kultur viel unausgesprochene Normative. Mancher empfindet so etwas wie einen Terror des richtigen Lebens: man sieht zu, sich modisch zu kleiden, schlank und sportlich zu bleiben, sich richtig zu ernähren, den Müll sorgfältig zu trennen, den Suchtmitteln zu entsagen. In den individuellen Bezugssystemen ist das dann spezieller differenziert. Die Angst ist groß, da heraus zu fallen, ins soziale Abseits zu geraten. Ein spezieller Angstfaktor ist das Leben in rigiden Subkulturen (Sekten, Fundamentalismus).

*Zweitens: Angst in „totalen“ Institutionen.*

Hier ist vor allem an die „totalen Institutionen“ zu denken, die Erving Goffman beschrieben hat: Gefängnisse, Krankenhäuser, Armee, Lager, Heime, Internate, Klöster usw.

Eigentümlich ist allen diesen Institutionen eine starke Hierarchisierung, eine Tendenz zu (wenigstens zeitweiser) Entmündigung der Einzelnen, rigide Anpassungsforderungen, Einschränkungen der Bewegungsfreiheit usw. In vielen solchen Institutionen ergeben sich dann auch repressive Substrukturen, die oft besonders Angst fördernd erlebt werden. Im Strafvollzug ist hier vor allem an die hierarchische Struktur und „Hackordnung“ unter den Gefangenen selbst zu denken, die in besonderer Weise Angst verstärken kann.

Insgesamt wirken totale Institutionen einerseits Angst mindernd, da sie den Einzelnen Lebensentscheidungen abnehmen und totale umfassende Versorgung anbieten. Andererseits wirken sie Angst auslösend, weil sie jede Regung der freien Selbstbestimmung der Individuen

einschränken oder völlig gar verhindern. Für Spontaneität ist ebenso wenig Raum wie für alles, was außerhalb der fest regulierten Abläufe geschieht.

Als Mitarbeiter im Strafvollzug sind ihnen die spezifischen Bedingungen der Angstentwicklung in den Gefängnissen vertraut.

#### *Drittens: Langzeitwirkung von Katastrophenerfahrungen*

Dass das unmittelbare Erleben einer terroristischen Attacke oder eines Bombenangriffs in hohem Maße Angst auslöst, ist ja selbstverständlich. Man mag sich nicht vorstellen, welchen Ängsten die Schuldkinder und ihrer Lehrer bei dem jüngsten Amoklauf in Newtown/Pennsylvania ausgesetzt waren., oder gar welchen Wahnsinnsängsten die Besucher in der abgebrannten Disko in Santa Maria in Staat Porto Allegre in Brasilien ausgesetzt waren (von denen mehr als 250 umgekommen sind).

Ich denke hier eher an die Folgen in der Verarbeitung oder Erinnerung an solche Ereignisse für menschliches Angsterleben. In jüngster Zeit ist man von wissenschaftlicher und journalistischer Seite bemüht, die inneren Erlebnisse von Angehörigen der letzten Generationen aus der Zeit des Zweiten Weltkriegs zu erforschen. Viele sind bis heute traumatisiert, manchmal, ohne es zu wissen. Ich selbst hatte immer ganz unmittelbare Erinnerungen an die Kindheitserlebnisse, wenn zu DDR-Zeiten mittwochs 13 Uhr die Feuer-Sirenen probenhalber eingeschaltet wurden – das Signal für einen bevorstehenden Bombenangriff.

Manchmal ahnen Menschen gar nicht, was sie so Angst versetzt. Das werden die Gefühle von einst eher aktiviert als die Erinnerung an das Ereignis selbst.

Wir sehen heute diese Zusammenhänge deutlicher. Notfallmedizin, Notfallpsychologie, Notfallseelsorger widmen sich den posttraumatischen Belastungsstörungen, um einer Chronifizierung traumatischer Angsterlebnisse vorzubeugen.

#### *Viertens: Weltangst*

An dieser Stelle noch der Hinweis auf das, was ich *Weltangst* nennen möchte. Gemeint ist nicht die Angst in der Welt (Joh 16), sondern die Angst um die Welt. Sie rekrutiert sich einerseits aus dem, was Menschen direkt oder indirekt (z.B. durch TV-Bilder) erfahren haben und andererseits aus dem was, durch entsprechende Prognosen als mögliches Zukunftsszenario vorweggenommen wird. Klimakatastrophe, Bevölkerungsexplosion, Gerechtigkeitsgefälle in der Welt, Terrorismus – das ist der Stoff, der unsere Weltängste formt, mehr oder weniger intensiv. Vielleicht, ich wage die Hypothese, ist die Weltangst in unseren Wohlstandsregionen stärker ausgeprägt als in den Gebieten der Erde, wo Menschen täglich um ihre nackte Existenz ringen müssen. Weltangst ist alles andere als grundlos. Sie ist vielleicht ein entscheidendes Stimulans, etwas zu investieren in die Zukunft unseres Planeten.

Die Außenfaktoren unserer Angst stellen generell die *Frage nach Strukturen der Entängstigung in unserer Gesellschaft*. Angst ist nicht nur ein individuelles Problem, sondern ein gesellschaftliches.

## **4. Angst und Angststörungen – psychiatrische Aspekte**

Bisher haben wir uns im Wesentlichen auf das bezogen, was Sigmund Freud die „Realangst“ genannt hat. Es ging also um Angst, die einen klar benennbaren Angstgrund hat. Die Ausrichtung der Angst liegt in der Zukunft, die Ursache der Angst liegt meist in Erfahrungen der Vergangenheit.

Nun gibt es Angsterfahrungen, die keinen Bezug zu einer Angst auslösenden Realität erkennen lassen. Da hat die Angst ihren Gegenstand verloren, die Angst hat sich verselbständigt. Hier zeigt sich Angst als Störung. Wir haben es mit einer Angstkrankheit zu tun.

Die Ursachen für die Entstehung solcher Angstkrankheiten können sehr komplex sein. Sie können mit hirnpfysiologischen Entwicklungen zusammenhängen, sie können auf unzureichender Verarbeitung von Erlebnissen beruhen, sie können die Folge besonders dramatischer Angsterfahrungen sein.

Angststörungen treten in dreifacher Form auf:

- als *Panikstörung*: Angstanfälle bis hin zu Vernichtungsängsten und Todesangst, verbunden mit starken körperlichen Symptomen, oft auch erfahrbar als „Angst vor der Angst“ (Atemnot, Herzrasen). In diesen Zusammenhang gehören auch die „frei flottierende Angst“ (Innere Unruhe, Depressivität, massive Leistungsstörungen mit körperlichen Symptomen), die Angst ohne Ende.
- *Phobien*: Starke Ängste in bestimmten Situationen und vor bestimmten Objekten, ausgeprägte Erwartungsangst, verbunden mit oft aufwendigem Vermeidungsverhalten. Beispiele: Agoraphobie, Klaustrophobie, soziale Phobien, Tierphobien.
- *Hypochondrisch Angststörung*: Krankheitsphobie, Überbewertung von bestimmten Körperphänomenen, ständige Besorgnis um das Aussehen, Fehleinschätzungen der tatsächlichen Gegebenheiten.

Angststörungen bedürfen der Therapie. Über Ursachen usw. ist hier nicht zu reden, das ist ein ganz eigenes Feld.

Problematisch ist es, im Alltag des Berufs, aber auch im privaten Bereich, zu entscheiden, ob eine Angststörung vorliegt oder nicht. Denn im tatsächlichen Leben sind die Übergänge gleitend. Nicht jede übertrieben erscheinende Selbstbeobachtung ist schon therapierelevant.

Trotzdem ist es wichtig, aufmerksam auf *Hinweise für eine Angststörung* zu achten, um ggf. auf eine therapeutische Versorgung zu drängen.

- Angstäußerung ohne erkennbaren Gegenstand der Angst, dauernder Wechsel der Angstgegenstände, ungenaue Angaben
- Frei flottierende Angst, eine permanente Ängstlichkeit
- Keine zeitlich Fixierung möglich (seit wann haben Sie diese Angst? – Antwort: eigentlich immer!)
- Angst, die den Alltag massiv bestimmt, die Bewegungsfreiheit einschränkt, Energien bindet, z.B. Prüfungsangst, die jedes Lernverhalten blockiert
- Starkes Vermeidungsverhalten: Vermeidung aller Situationen, in denen Anlass bestehen könnte, Angst zu haben. Z.B. Kontaktvermeidung: keine Tagung, keine Party usw.
- Körperliche Symptome, für die es keine plausible andere Erklärung gibt: Erregungszustände, Schlaflosigkeit, Depressivität, Schmerzen, Appetitlosigkeit,
- Lähmungen usw.

Wenn wir an einem anderen oder bei uns selbst Beobachtungen machen, die in diese Richtung weisen, muss dies als Alarmsignal verstanden werden. Der Kontakt zum Arzt bzw. Psychotherapeuten ist unbedingt angezeigt.

## 5. Vom Umgang mit der Angst – psychologische und seelsorgliche Aspekte

Der Umgang mit Angst ist ein sehr komplexes Thema. Deshalb gibt es natürlich kein einfaches Rezept gegen die Angst oder für den Umgang mit ihr. Ich nenne ein paar Gesichtspunkte, die mir in diesem Zusammenhang wichtig erscheinen.

Zuerst ginge darum, die Menschlichkeit der *Angst zu akzeptieren*. Angst gehört nicht nur „leider“ zum Sein des Menschen, sondern es ist ein Zeichen wahren Menschseins *angstfähig* zu sein. Ich will mich nicht mit der Frage auseinandersetzen, ob auch Tiere Angst haben, vermutlich wäre das eine Sache der Definition. Aber Menschen ohne Angst, das ist nicht vorstellbar. Wenn es sie gäbe, müsste man vor ihnen Angst haben. Entweder sie haben kein Empfinden für das, was sie anderen tun, oder sie können nicht empfinden, was ihnen getan wird. Das eine wie das andere, ist ein bedauernswerter, das erste auch ein gefährlicher Zustand. Manchmal trifft beides zusammen zu. Angstfähigkeit muss untern Umständen gelernt werde. (Vgl. Von einem, der auszog das Fürchten zu lernen). Es gilt sich zu verabschieden von dem Ideal des angstlosen Menschen, das uns vielleicht oft selber suggeriert wurde und das tief in uns verankert ist. Ein Junge darf doch keine Angst haben, ein guter Christ im Grunde doch auch nicht („unverzagt und ohne Grauen soll ein Christ, wo er ist, sich stets lassen schauen“!). Das Evangelium des Matthäus schildert auch Jesus als Geängstigten: Im Garten Gethsemane, kurz vor seiner Gefangennahme „fing er an zu trauern und zu zagen.“ (Mt 26, 37). Nur wer selber angstfähig ist, hat eine Chance, anderen in ihrer Angst hilfreich, d.h. solidarisch, zur Seite zu stehen. Noch einmal. angstfähig sein heißt: Mensch sein, verletzlich, fragil, endlich, unvollkommen, angreifbar.

Die wichtigste Weise des Umgangs mit der Angst ist das *Gespräch über die Angst*. Das gilt für eigene Angst ebenso wie für fremde: Was ist das eigentlich, was mit da dauernd in die Quere kommt, schon früh am Morgen und da besonders. Der Psycho-Slogan „benannte Angst – gebannte Angst“ klingt ein bisschen einfach, aber er ist im Kern kaum zu widerlegen. Es ist dringend erforderlich, sich von der eigenen Angst ein Bild zu machen: Name, Größe, Wirkweise und Geburtsdatum und voraussichtliche Verweildauer zu ermitteln. Anders gesagt: es geht um das Profil meiner Angst, möglicherweise auch der darum, was mich an einer bestimmten Person so ängstigt. Wenn die so Angst konkret geworden ist, dann bin ich ihr nicht mehr völlig ausgeliefert, dann wird auch ihre Begrenzung sichtbar. Einer der vor einer großen OP steht, möglicherweise vor einer Amputation, lebt vielleicht in de Angst, dass dann das Leben für ihn gelaufen sei. Angst wird ihm in so einer Situation keiner nehmen können, aber es hilft, darauf zu schauen, was „danach“ realiter nicht mehr möglich ist und was dennoch an Spielraum des Lebens bleibt. Zerstörerisch wirkt die Totalität der Angst. Dann ist alles aus. Das Gespräch über die Angst kann diese nicht wegnehmen, aber es hilft sie zu differenzieren und einzugrenzen. So lässt sich mit ihr besser leben. (Notabene: wir sprechen hier nicht von neurotischen Angstzuständen! Bei denen ist es meist sehr viel schwerer möglich, konkret zu werden! )

In diesen Zusammenhang gehört ein weiterer Aspekt: das *Vertraut sein mit den eigenen Ängsten*. Wir haben nicht alle vor den gleichen Sachen gleich starke Angst. Es ist hilfreich, durch gute Selbstbeobachtung, die persönlichkeitspezifische Angstanfälligkeit etwas genauer zu kennen. Ich kann mich dann darauf einstellen, dass unter bestimmten Voraussetzungen



bestimmte Ängste in Erscheinung treten. Wenn es gut geht, kann ich diesen dann sogar mit ein wenig Humor entgegentreten: „Ihr naht euch wieder, schwankende Gestalten!“ Ich kann auch versuchen, Angstgefahren zu reduzieren. Ich muss nicht auf die höchsten Berge klimmen, wenn ich weiß, dass mich dann die Höhenangst überkommt. Allerdings birgt die Methode der Angstvermeidung Probleme eigener Art in sich. Wenn ich aus lauter Angst vor der Angst nichts mehr wage, wird das Leben unfruchtbar, ereignislos, einsam. Wer ohne Angst leben will, erlebt am Ende gar nichts mehr. „Angstfrei leben“, wie einige wohlfeile Ratgeber verheißen – das ist eine Werbefalle - ambivalent und trügerisch.

Die wichtigste Bedingung für einen guten Umgang mit der Angst – das ist die *Erfahrung von Mitmenschlichkeit, von Solidarität und Geborgenheit*. Wer „keinen Menschen hat“ (Joh 5), der ist seinen Ängsten ausgeliefert. Der Partner, die eigene Kinder, die Enkel, der Freund, die Freundin – sie sind das Bollwerk gegen die Angst. Wer irgend mit Menschen in schweren Situationen zu tun hat – sei es im Krankenhaus, sei es im Gefängnis, sei es am Unfallort – wird es immer wieder bestätigt finden: Es gibt nichts, was die Nähe eines vertrauten Menschen ersetzen könnte. Liebe ist stärker als die Angst, gerade auch stärker als die Angst, die in ihrer tiefsten Ausprägung Todesangst ist. In dieser Macht der Liebe gründet auch der Trost des Glaubens gegen die Angst. Wer Gott in seinem Leben kennen gelernt hat als liebende und stärkende Kraft, was ja keineswegs selbstverständlich ist, wird sich ihm in der Not der Angst anvertrauen und dann vielleicht auch für sich selber erfahren, was wie ein *cantus firmus* die biblische Überlieferung trägt: „Fürchte dich nicht – ich bin mit dir!“ (Jes 43, 1)

Wenn man den Bogen zum Schluss noch einmal ganz weit spannt: Was steht der Angst entgegen, was fördert Entängstigung in der Gesellschaft, in den Institutionen, in der Kirche, in den Familien, in den ganz persönlichen Beziehungen, auch in der Selbstbeziehung? Ich möchte es eine *Kultur des Vertrauens* nennen. Wo es die gibt, wo Menschen in unserer Nähe sind, an unserem Arbeitsplatz, denen wir vertrauen und die uns vertrauen – da sind die Ängste nicht weg, aber da ist ihre zerstörerische Macht gebremst. Mag sie getragen sein aus einem festen Glauben oder aus dem Geist aufrichtiger Menschlichkeit, Vertrauen entsteht dort, wo Offenheit herrscht, gegenseitige Anerkennung und der Mut zur Wahrheit. Die Kultur des Vertrauens ist eine Kultur des „Wir“. Richard Sennett hat dieses „wir“ als ein für die Herrscher unserer Wirtschaftsimperien „gefährliches Pronomen“ charakterisiert. Es minimiert die Ängste der Einzelnen. Sennett schreibt: „Ein Regime, das Menschen keinen tiefen Grund gibt, sich umeinander zu kümmern, kann seine Legitimität nicht lange aufrecht verhalten.“ Das klingt fast zuversichtlich. Anders kann man mit der Angst auch nicht hoffnungsvoll umgehen.

Ich schließe mit ein paar Versen von Mascha Kaleko, die auf ihre sehr eigene Weise von dem Vertrauen spricht, das sie gegen die Angst ins Feld führt:

Jage die Ängste fort  
Und die Angst vor den Ängsten.  
Für die paar Jahre  
Wird wohl alles noch reichen.  
Das Brot im Kasten  
Und der Anzug im Schrank.

Sag nicht mein.  
Es ist dir alles geliehen.

Lebe auf Zeit und sieh,  
wie wenig du brauchst.  
Richte dich ein  
Und deine Koffer bereit.

...

Feg deine Stube wohl.  
Und tausche den Gruß mit dem Nachbarn.ürgenü  
Flicke heiter den Zaun  
Und auch die Glocke am Tor.  
Die Wunde in dir halte wach  
Unter dem Dach im Einstweilen.

Zerreiß deine Pläne. Sei klug  
Und halte dich an Wundere.  
Sie sind schon lange verzeichnet  
Im großen Plan.  
Jage die Ängste fort  
Und die Angst vor den Ängsten.

Literatur (in Auswahl):

Eni Becker, Angst, München 2011  
Michael Ermann, Angst und Angststörungen, Stuttgart 2012  
Fabian Egon, Anatomie der Angst, 2. A. Stuttgart 2012  
Verena Kast (Hg.), Vom Sinn der Angst, Freiburg 1996  
Michael Klessmann, Pastoralpsychologie, Neukirchen 2004, 621-628  
Richard Sennett, Der flexible Mensch, Berlin 2000

Weitere Auskünfte: Jürgen Ziemer, [ziemer@uni-leipzig.de](mailto:ziemer@uni-leipzig.de)