

Vortrag beim Ersten Ostalb Männer-**Happening**
am 17.04.2010 in der Sängerrhalle in Wasseralfingen
Veranstalter: Kath. Seelsorgeeinheit St. Stephanus Wasseralfingen, St. Georg Hofen
Referent: Harald Golla, Pfarrer

Thema:

Mit Angst leben

Angst und Zweifel

*Zweifle nicht
an dem
der dir sagt
er hat Angst*

*aber hab Angst
vor dem
der dir sagt
er kennt keinen Zweifel*

Erich Fried

„Du darfst ja keine Angst zeigen“, - dieser Satz wird Jungs manchmal mit auf den Weg ins Leben gegeben, so dass später „starke Männer“ es als Zeichen absoluter Schwäche ansehen, wenn sie zugeben, dass sie Angst haben.
Kann man/Mann so leben?

Mit Angst leben

„Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Phantasie.“, diesen Satz soll *Erich Kästner* gesagt haben. *Jean – Paul Sartre* formuliert es etwas zugespitzter: „Wer keine Angst hat, ist nicht normal.“

Angst in all ihren Formen ist unser Lebensbegleiter, spielt vom Anfang bis zum Ende eine große Rolle: Am Anfang Angst vor dem Dunkel oder dem Alleinsein. Angst vor schlechten Noten, Angst etwas falsch zu machen, Angst nicht geliebt zu werden, Angst in einer Beziehung zu scheitern, Angst vor Enttäuschungen, Angst die geforderte Leistung nicht zu erbringen, Angst vor Entscheidungen, Angst Altes loszulassen, Angst vor dem Neuen, Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren, Angst vor dem Alter, Angst um die Gesundheit, Angst vor Schmerzen, letztlich die Angst vor dem Sterben.

Unsere Angstgefühle sind in den unterschiedlichen Lebensphasen auch unterschiedlich stark ausgeprägt: Natürlich äußert sich Angst bei einem Kleinkind anders als bei einem Greis.

Aber prinzipiell kennt unser Leben zu jeder Zeit Angst. „Es gibt kein Leben ohne Anst.“ (*Egon Fabian*)

Es gibt nun eine These nach der all diese verschiedenen Ängste nur die Ausformung einer großen Angst sind: Der Angst, nicht willkommen zu sein: So wie ich bin nicht angenommen, akzeptiert zu werden. Und dass diese Angst wiederum ihre Wurzel in der Geburtsangst habe: In der ersten Sekunde unseres Lebens schreien wir aus Angst, weil wir die Wärme und Geborgenheit des Mutterleibes mit der Weite einer zunächst kalten und unbekanntem Welt eintauschen müssen. Und jene Form menschlicher Angst reicht bis hin zur Todesangst, der Angst, sterben zu müssen und im Leben danach nicht willkommen zu sein.

Martin Heidegger schreibt in „Sein und Zeit“: „Das Wovor der Angst ist das In-der-Welt-Sein als solches.“

Psychologen unterscheiden zwischen Angst, die durch eine vage oder unklare Bedrohung ausgelöst wird und Furcht, die auf eine klare, konkrete Bedrohung zurückgeht. Beides sind ganz natürliche Reaktionen des Menschen.

„Die Angstfähigkeit und Angstbereitschaft als solches sind eine für das individuelle Überleben notwendige biologische Mitgift, vergleichbar der Schmerzreaktion.“
(*Wolfgang Senf*, Arzt und Psychotherapeut)

Deshalb sind Angstbereitschaft und Angstbewältigung Entwicklungsaufgaben, denen sich jeder Mensch von der Geburt an stellen muss. „Dass dies ein Abenteuer ist, welches jeder Mensch zu bestehen hat: Das Gruseln, das Sichängstigen zu lernen, damit er nicht verloren sei, entweder dadurch, dass ihm niemals Angst gewesen, oder dadurch, dass er in der Angst versinkt; wer dagegen gelernt hat, sich zu ängstigen nach Gebühr, der hat das Höchste gelernt.“ (*Sören Kierkegaard*, *Der Begriff Angst*)

Nun gibt es neurotische Formen der Angst, d.h. Ängste, die der Situation nicht angemessen sind: Es gibt ein Leiden an der Angst. Da gibt es Angstneurosen, die unter anderem als Panikattacken auftreten können, die von körperlichen Symptomen begleitet werden: Herzklopfen, Herzrasen, Atemnot, Schwindel, Benommenheit, Schwitzen, Zittern sowie Druck oder Engegefühl in der Brust. Von Phobien spricht man, wenn man Angst vor ganz bestimmten Objekten oder Situationen hat: Klaustrophobie, Sozialphobie u.v.a.m. Erythrophobie: Angst vor Erröten). Von einem generalisierten Angstsyndrom spricht man, wenn es sich um dauerhafte, unrealistische oder übertriebene Furcht oder Sorgen z.Bsp. vor der Zukunft handelt. All das sind Ängste, die im Leben der Betroffenen eine derart große Rolle spielen, dass sie jede Lebenskraft, jede Lebensfreude lähmen oder rauben. Es gibt Menschen, die phasenweise glauben, es wäre besser, nicht geboren, nicht ins Leben gekommen zu sein, und die dieses Leben deshalb nicht „aushalten“. „Angst essen Seele auf“, so der Titel eines Filmes, in dem sehr viel Wahrheit steckt. Dort, wo Ängste so starke Leiden verursachen, dass sie das Leben unmöglich machen, dort wird professionelle Hilfe benötigt. (oft auch mit Unterstützung von Medikamenten)

Allerdings hat Angst nicht nur destruktive Seiten, sondern auch konstruktive. „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.“ (*Baer/Frick-Baer*, 10)

Es gibt nun drei Handlungswege, die aus der Angst geboren werden und uns helfen, die bedrohliche Situation zu bewältigen: Kämpfen, Fliehen und Sichverstecken. Und je nach Situation kann jede dieser Reaktionen eine sinnvolle und notwendige Bewältigungsstrategie sein. Ziel ist es nicht im Gefühl der Angst stecken zu bleiben, sondern zum Handeln zu kommen.

Deshalb ist es wichtig, dass wir lernen den verschiedenen Ängsten in unserem Leben in einer guten Weise zu begegnen, sie in unsere Lebensabläufe zu integrieren.

„Der Angst begegnen heißt zum einen, sie nicht vorschnell einfach überwinden zu wollen, sondern dafür offen zu sein, was sie uns sagen möchte.

„Ein Sinn der Angst kann (zum Beispiel) auch darin bestehen, dass sie auf unsere Begrenztheit und damit auch auf das unausweichliche Ende unseres Lebens, den Tod hinweisen möchte...

Aus dem Wissen um mein Ende und der Akzeptanz dieses Endes kann eine Kraft wachsen, die mir hilft, das mir augenblicklich geschenkte, aber begrenzte Leben mit all seinen Möglichkeiten für mich zu nutzen.“ (*Wunibald Müller*)

Es gibt nun Menschen, die versuchen jede Form von Angst zu vermeiden, die vor jeder Situation wegrennen, die Angst hervorrufen könnte, die sich ständig absichern, angeblich um sich zu schützen oder zu retten.

Wer aber vor lauter Angst vor der Angst sich immer versteckt oder flieht, immer möglichst wenig riskiert oder wagt, der lässt all die Möglichkeiten, die im Leben und in ihm stecken ungenutzt, der passt sich immer an das Vorgegebene an, der zieht das „Man“ der eigenen Individualität vor – der verpasst letztendlich das Leben.

„Angst soll einen positiven Beitrag zu unserem Leben leisten. Sie soll uns herausfordern, das, was in uns steckt, wirklich zuzulassen, unser Potential, so gut es geht, zu nutzen. Sie ist oder erscheint oft zunächst als ein Widerstand, der uns daran hindert, etwas zu tun, etwas zu riskieren. Bis wir gegen diesen Widerstand angehen, um – hoffentlich – die Erfahrung zu machen, dass wir stärker sind als dieser Widerstand, dass in uns mehr steckt, als wir zunächst annahmen.“ (*Wunibald Müller*)

Ein anderes Bild für die Angst ist das Bild der Enge, die sich oft körperlich als Engegefühl um die Brust oder den Hals direkt spüren lässt. „Das Angst und Enge etwas miteinander zu tun haben, hat tiefe Wurzeln, was sich im gleichen Ursprung ihrer Wortstämme ‚ang‘ und ‚eng‘ widerspiegelt. Laut etymologischen Wörterbuch stammen beide Wörter vom indogermanischen ‚angh‘ ab, das ‚beengen, einschnüren‘ bedeutet.“ (*Baer/Frick-Baer, 28*)

Nur wenn wir durch diese Enge, durch die Angst direkt hindurchgehen, kann das Leben auf der anderen Seite – und oft um so stärker – wieder fließen. (*Wunibald Müller*)

Entwicklungsschritte in unserem Leben gelingen nur um den Preis ausgestandener Angst! (*Bsp. ein Kind lernt gehen*) Das heißt, dass wir den manchmal sehr schmerzhaften Weg durch die Angst hindurchgehen müssen.

Wie kann dieser Weg aussehen, wenn Angst mich befällt und mich daran hindert, meinen Alltag zu leben?

Zunächst muss sie „ans Licht geholt“ werden, denn die Angst, die im Dunkeln liegt wächst ins Unermessliche und wird maßlos. Da hilft es, so banal es klingt, über sie zu reden. Vielleicht zunächst einmal nur mit mir selbst: Sich die Angst eingestehen. Ihr Aufmerksamkeit schenken. Mit ihr in Berührung kommen. Sie ernst nehmen. Zugleich in einer gewissen Distanz zu ihr sie beobachten. Es hilft, wenn ich meine Angst ausspreche. „Ich spreche aus, was in mir ist. Ich gebe meiner Angst mehr Raum, indem ich mein Empfinden und Fühlen nach außen führe. Es kann sich jetzt mehr ausbreiten, meine Angst liegt mir nicht mehr so eng auf der Seele. Ich schaffe dadurch in mir mehr Raum, da jetzt nicht mehr allein die Angst mich beherrscht.“

(*Wunibald Müller*) Etwas Diffuses kann dann klarer werden. Das Gefühl der Angst kann zwar anhalten, aber durch das Aussprechen erfahre ich eine Erleichterung. Erst recht, wenn ich es gegenüber anderen ausspreche.

Oft ist ja die Erfahrung von Isolation, von Alleinsein eine der eigentlichen Gründe der Angst, so dass schon allein die Erfahrung nicht allein zu sein, jemanden zu haben, mit dem ich mich aussprechen kann, meine Angst beruhigen kann...

Ich bin nicht länger allein mit meiner Angst. Eingesperrt in ihr. Ich teile sie mit einem anderen, weil er mich in meiner Angst versteht und bei sich für meine Angst Raum schafft.“ (*Wunibald Müller*)

Die Art der Hilfe, die jemand, der unter Angst leidet, benötigt, hängt dabei von der Intensität der Angst ab. *Egon Fabian* schreibt: „Jedes Zeitalter hat seine Ängste... In unserem Zeitalter... fehlen uns die Mechanismen, die früher die Angst linderten und Hoffnung schafften: die Religion, der Glaube, die menschliche Gemeinschaft, das

Leben in großen Gruppen. Der moderne Mensch bleibt angesichts seiner Ängste allein.“ Für *C.G. Jung* ist die Angst teilweise Ausdruck der religiösen Entwurzelung des Menschen.

Im Beten, im Aussprechen meiner Angst überlasse ich mich einer größeren Macht, einer grenzenlosen Macht, von der ich mich immer angenommen, gehalten und ausgehalten weiß. (*Beispiel: Psalmen*)

Der Glaube an einen liebenden und barmherzigen Gott kann uns Mut für unser Leben schenken und neue Kräfte in uns wecken, weil es unser Selbstwertgefühl stärken kann, weil uns von der Angst befreien kann, uns ständig mit anderen vergleichen zu müssen, perfekt sein zu müssen – kann uns helfen uns in unserem Menschsein anzunehmen. (*Beispiel: Der barmherzige Vater und der verlorene Sohn*)
Für *Eugen Biser* ist das Christentum „die Religion der Angstüberwindung“ schlechthin.

In Jesus wird mir ein Vorbild geschenkt, an dem ich mich ausrichten kann (*Beispiel: Sturm auf dem See; Ölberg, Kreuzestod, der Auferstandene: „Fürchtet euch nicht!“*)
Jesus selbst hat also Ängste zugelassen, ist durch Todesängste hindurchgegangen und hat sie im Durchgehen, im Aushalten, überwunden – ER hat uns gezeigt, dass Gott uns in unseren Ängsten nahe ist, ja auf uns zugeht, dass wir bei IHM immer willkommen sind, dass uns selbst im Tod die Hoffnung auf ein neues Leben geschenkt ist. So müssen wir nicht ein Leben lang gegen unsere Ängste ankämpfen, vor ihnen immer nur weglaufen oder uns verstecken. Wir können lernen, mit ihnen zu leben.

Literatur:

Reneau Z. Peurifoy, Angst, Panik und Phobien. Ein Selbsthilfe-Programm

Wunnibald Müller, Dein Weg aus der Angst. Ängste annehmen und überwinden

Wunnibald Müller, Du bist die Liebe, die stärker ist als alles.
Mit Gott sprechen in Angst, Depression und Verzweiflung

Egon Fabian, Es gibt kein Leben ohne Angst,
in: Psychologie Heute März 2010

Udo Baer/Gabriele Frick-Baer, Gefühlslandschaft Angst