

Ein fast ständiger Begleiter

Angst ist zu unserem ständigen Begleiter geworden und scheint all unseren Absicherungsmaßnahmen und Planungen zu spotten. Sie zeigt sich mit vielen Gesichtern - Misstrauen, Bedenken, Befürchtungen, Sorgen, Zweifel - auch bei den Menschen, die sich immer noch einreden, keine Angst zu haben. Die Unsicherheit des Lebens drängt sich immer mehr ins Bewusstsein.

Für psychologische Angst-Forscher ist die Zeit gerade ein Eldorado, für diejenigen, die sie am liebsten schnellstmöglich wieder loswerden wollen, ein Alptraum. Denn das Vertrackte ist: je mehr man dagegen ankämpft, desto größer wird sie. Der aus dem Märchen, der auszog, das fürchten zu lernen und immer sagte „Ach wenn mich doch bloß gruselte“, hätte es heute leicht, denn sie ist auch sehr ansteckend. Ihrer natürlichen Funktion, uns in realen Gefahrensituationen wach und handlungsfähig zu machen, wurde sie großteils beraubt. Denn das Ganze spielt sich ja überwiegend in der Vorstellung ab, als „Kopfkino“, und so kommt es kaum zu einer Lösung oder Entspannung. Wir sind in endlosen Spiralen von Angst gefangen. Und das macht tatsächlich krank. Tiere sind uns gegenüber hier im Vorteil – sie haben keine Vorstellungskraft und leben nur in der Realität.

Wie sicher ist das Leben?

Natürlich leben wir hier äußerlich nicht mehr so gefährlich wie in der Steinzeit und haben ein Maximum an Sicherheit. Doch nach wie vor können uns Schicksalsschläge ereilen. Wir haben Unfälle, wir werden krank und definitiv ja, wir alle sterben eines Tages, ohne zu wissen wie und wann. Eine Gefahr aus dem Außen, die für uns unsichtbar ist und die wir nicht unter Kontrolle bekommen können, zerstört nur einige Illusionen von Sicherheit - eigentlich nichts Neues, doch man will es einfach nicht wahrhaben und kämpft so mit allen Mitteln gegen Windmühlen. Die einen reden sich ein, dass es so etwas nicht gibt, die anderen versuchen, es krampfhaft in den Griff zu bekommen.

Massenpsychose und Angstvermeidung

Jemand bezeichnete das Ganze gerade als Massenpsychose. Tatsächlich dient auch eine Psychose der Angstvermeidung, indem man eine Spaltung vornimmt und eine eigene Realität kreiert – was natürlich aus bekannten Gründen ebenfalls nicht wirklich funktioniert. Wenn andere Menschen dem Psychotiker sagen, dass seine Wirklichkeit falsch sei, wird das Ganze verschärft. Es bringt nichts, jemanden, der in einer offensichtlichen Realitätsverkennerung gefangen ist, mit Argumenten zu überzeugen. Generell hilft es einem Menschen wenig, wenn ihm andere mitteilen, dass er „falsch“ sei - das verunsichert nur noch mehr oder führt zu Trotzreaktionen. Jemandem, der Angst hat, überzeugen zu wollen, dass diese doch unnötig sei, macht nicht viel Sinn. Denn in diesem Zustand ist oft die linke Gehirnhälfte weitgehend außer Kraft gesetzt, d.h. der Verstand funktioniert nur bedingt. Bei stärkerer Angst schaltet sich das sogenannte Reptilien-Gehirn ein, ein sehr alter Teil unseres hochentwickelten Gehirns, das wir mit den Tieren gemeinsam haben. Hier geht es nur um Überleben, und differenziertes Denken ist nicht möglich. Übrigens gehört auch Machtausübung zu den Vermeidungsstrategien - einer Angst vor der Ohnmacht.

Es gibt für alles gute Gründe

Wenn ein Mensch zu Ängsten neigt, gibt es dafür, wie für alles, gute Gründe. Nicht umsonst nehmen sie mit dem Alter zu, weil wir im Laufe des Lebens erfahren, was alles schief gehen kann. Ein Mensch, der wenig Schlimmes erlebte und in der Kindheit viel Geborgenheit bekam, kann natürlich viel leichter ein Grund- oder Urvertrauen aufbauen, als jemand, der z.B. als Baby oder in der frühen Kindheit im Krankenhaus und dadurch von der Mutter getrennt war. Eine solche „unterbrochene Hinbewegung“ ist eine sehr traumatische Erfahrung, die man zwar überleben kann, aber um einen bestimmten Preis. Das Vertrauen geht verloren, und ein Teil bleibt immer „auf Alarm“.

Solche Menschen haben jetzt oft sowohl Angst, krank als auch zwangsweise geimpft zu werden, denn mit beidem hatten sie schlechte Erfahrungen – mit einer Krankheit und dass man etwas mit ihnen gemacht hat, was sie nicht wollten und wogegen sie sich nicht wehren konnten. Insofern möge man sich hüten, über jemanden den Kopf zu schütteln, der sich in den eigenen Augen merkwürdig verhält. Wir stecken nicht in den Schuhen des anderen und können einander nur bedingt verstehen.

Ablenkungsmanöver und Ersatzobjekt

Nach wie vor halte ich die sogenannte Corona-Krise für eine Art von Ablenkungsmanöver von der eigentlichen, viel tieferen Krise der Menschheit. Auch in individuellen Prozessen sieht man öfter Ähnliches: dass jemand in der Gegenwart vergeblich mit allem möglichen kämpft, dem Chef, den Kollegen, den Partner ..., und nicht erkennt, wie etwas anderes dahinter steckt - die Wurzeln dafür in der Herkunftsfamilie und der Kindheit liegen. Insofern lässt es sich natürlich nicht in der Gegenwart lösen. Möglichkeiten entstehen erst dann, wenn man sich den eigentlichen Ursachen zuwendet. Außerdem neigen wir dazu, unverarbeitete Ängste an harmlosere Ersatzobjekte zu heften als die eigentlichen Auslöser zu sehen, die schmerzhaft sind und vor denen wir nicht ausweichen können.



Anerkennen was ist

Ein Schlüsselsatz in der systemischen Arbeit ist „Anerkennen was ist“ - respektieren, was ich zunächst nicht verändern kann. Wenn es mir z.B. gelingt, anzuerkennen, dass ich Angst habe, mich hilflos fühle, in einer Krise stecke, dass die Menschen sich verrannt haben, dass sie ihrer Aufgabe, die Hüter der Erde zu sein, nicht gerecht geworden sondern zu Ausbeutern geworden sind, dann erwächst daraus eine Kraft. Das Ganze kann sich so entfalten, wie es vorgesehen war - nicht so wie vorgestellt. Es öffnet sich Raum für neue Möglichkeiten, für überraschende Wendungen und mehr Frieden. Wie Joseph Campbell sagte: Wir müssen gewillt sein, das Leben, das wir geplant haben, loszulassen, damit wir das Leben empfangen können, das auf uns wartet.

Weil wir Menschen sehr zum Schwarz-Weiß-Malen neigen, kommt an der Stelle oft der Einwand: „Ja soll ich dann einfach alles mit mir machen lassen?“. Natürlich geht es nicht darum, sich wie ein Fußballstreifer behandeln zu lassen oder sich nicht zur Wehr zu setzen.

„Anerkennen was ist“, meint auch nicht dasselbe wie „annehmen was ist“. Manchmal muss ich anerkennen, dass ich etwas überhaupt nicht annehmen kann oder will.

Die Lichtseite der Angst

Ohne Angst hätte keiner die Steinzeit überlebt. Sie ist wie ein Body-Guard, ein wachsamer Beschützer, unermüdlicher Wächter und Aufpasser. Manchmal ist sie etwas übereifrig, doch alles in allem brauchen wir sie. Es geht nur darum, der „Chef“ zu sein, sie zu begrenzen und sinnvoll einzusetzen - dass sie bildlich gesprochen z.B. wie ein Falke auf meiner Schulter sitzt oder ich sie wie einen Hund an der Leine mit mir führe. Wenn ich lerne, ihre Symptome zu erkennen, kann ich sie zulassen und fühlen wie eine Welle, die anschwillt, einen Höhepunkt erreicht und dann von selbst wieder abebbt.

2019 hielt ich ein Seminar „Keine Angst vor der Angst“. Da gab es noch wenig Interesse. Aus aktuellem Anlass plane ich für nächstes Frühjahr eine Neuauflage: „Wie werde ich ein Meister meiner Angst?“ Der erste Schritt ist, sie mehr zu erforschen und kennenzulernen, zu verstehen, wo sie herkommt und was sie möchte. Zum Beispiel lädt sie uns ein, sie immer wieder zu überwinden und so zu wachsen.

Grundformen der Angst

Der Psychologe Fritz Riemann schrieb das Buch mit diesem Titel bereits 1961. Er unterscheidet je nach Charakter eines Menschen vier Grundformen, die bei starker Ausprägung auch neurotische Züge annehmen können: Die ersten haben überwiegend Angst vor einer Abhängigkeit, bei den zweiten ist es genau umgekehrt, sie fürchten die Unabhängigkeit und das Alleinsein. Bei der dritten Gruppe geht es vor allem um Angst vor der Veränderung, der Vergänglichkeit und bei der vierten mehr vor der Unausweichlichkeit, dem Endgültigen. Jede hat einen bestimmten lebensgeschichtlichen Hintergrund und beinhaltet ein Potential für Entwicklung.

Entwicklungschancen

Wie wir es auch drehen und wenden, die Angst geht zum Menschsein und ist immer präsent, auch wenn wir ihrer nicht bewusst sind. In früheren Zeiten hatten die Menschen Angst vor Donner und Blitz und machten zur Angstbewältigung Rituale und Opfer, um die Götter gnädig zu stimmen. Heute gibt es dafür neue Ängste, z.B. vor Keimen und vor Einsamkeit, und wir schlucken Medikamente dagegen. Doch durch Abwehr und Verdrängung bleibt man kindlich, nur durch Auseinandersetzung entwickelt man sich weiter. Ohne Ängste kann die Seele nicht reifen. Wir brauchen sie, um für Veränderung, für Neues bereit zu sein. Im Moment sind wir in eine Sackgasse geraten, eine Ära geht zu Ende. Wir alle fühlen, dass es so nicht weiter gehen kann, und gleichzeitig ist völlig unklar, wohin die Reise geht. Auf jeden Fall werden wir gerade von unserem Hochmut geheilt, die Natur beherrschen zu können.

Inseln finden und Ängste meistern

Angst, die nur in der Vorstellung existiert, erfordert etwas anderes als eine reale, auch wenn unser Gehirn das nicht unterscheidet und der Körper jeweils gleich reagiert. Doch es ist ein Unterschied, ob ich tatsächlich von einem wilden Tier angegriffen werde oder es mir nur vorstelle. Daher ist der sog. Realitätscheck eine wichtige erste Maßnahme.

Eine meiner Haupttätigkeiten ist momentan, Menschen zu helfen, mit ihren Ängsten besser umzugehen und wieder mehr Vertrauen zu haben. Man kann das üben und lernen.

Ein Leben ohne Ängste stellt eine Illusion dar, jedoch können wir sie meistern und Inseln in uns finden. Mut, Vertrauen, Demut und Liebe helfen. Menschen, die sich in etwas Größerem verankert wissen, tun sich in Krisenzeiten meist leichter.

Dr.med. Elisabeth Höppel, September 2021

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072|2825
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie
Dr. med.
Elisabeth Höppel