

„Keine Angst vor der Angst ...“ oder „Aus Angst wird Mut“

Im Gespräch mit der Ärztin und Autorin Frau Dr.med. Elisabeth Höppel über den Umgang mit einem schwierigen Gefühl

„Gefühle als Schlüssel zu Leichtigkeit und Lebenskraft“, das klingt gut. Doch wie soll ausgerechnet Angst dorthin führen?

Auf den ersten Blick scheint das widersprüchlich. Und bei der Angst setzt sofort ein Fluchtreflex ein. Sie gehört zu den unbeliebten Gefühlen, die wir nicht haben möchten. Doch was passiert dann? Wir haben quasi Angst vor der Angst, und sie wird mehr. Das eine wichtige Erkenntnis: wenn wir sie loswerden wollen, nimmt sie zu.

Gibt es denn nicht auch Menschen, die keine Angst haben?

Viele meinen das tatsächlich. Sie haben vielleicht Kindheits-Erinnerungen daran, doch später wird das Thema komplett verdrängt. Ich frage dann oft, wie es mit Grübeln, Zweifeln oder Sorgen ist - alles Formen des Oberbegriffs Angst, die jeder Mensch kennt. Zu den Grundängsten gehören z.B. die vor Krankheit, Tod, Verlust des Lebensunterhalts oder eine Rede zu halten.

Wie kommt es zu der Verdrängung?

Wenn wir als Kind unsere Ängste zeigen, heißt es schnell „Du brauchst doch keine Angst zu haben“ oder wir werden sogar ausgelacht. Sie gilt als Schwäche, obwohl es viel mehr Stärke braucht, sie sich und anderen einzugestehen als sie zu verleugnen. Oft gibt es auch negative Erinnerungen an die Schattenseite der Angst, die Lähmung, z.B. wenn in einer Prüfung auf einmal gar nichts mehr geht. Oder es sind sogar traumatische Erfahrungen damit verknüpft.

Was ist denn dann die Lichtseite der Angst?

Sie tritt natürlicherweise auf, wenn etwas Neues auf uns zukommt, macht uns unruhig, wach und kreativ. Insofern brauchen wir sie, um Lösungen zu finden. „Angstkraft“ macht schöpferisch und ermöglicht uns, unbekannte Territorien zu erschließen – wie z.B. Kolumbus, der sich seiner Angst stellte und ins Ungewisse segelte. Sie verhindert auch, dass wir gefährliche Dinge tun. Vermutlich nimmt sie daher mit dem Alter wieder zu, weil man da besser auf sich aufpassen muss. Mut bedeutet nicht, frei zu sein von Angst sondern den Veränderungen und Unsicherheiten im Leben zu begegnen – aus Angst wird Mut.

Was ist verkehrt daran, die Angst zu verdrängen?

Weil sie dann ins Unbewusste rutscht und uns doch wieder einholt. Schlechter Schlaf, Alpträume, Gedankenkarussells, Nervosität, Zwänge, sich ständig beschäftigen müssen sind nur einige Symptome dafür. Manchmal geht man auch in unpassende Ersatzgefühle – wird z.B. chronisch unzufrieden mit sich, ist ständig niedergeschlagen oder ärgert man sich dauernd. Es braucht sehr viel Energie, um sie aus dem Bewusstsein zu halten, was zu Erschöpfung führen kann oder sogar zu einer handfesten Depression.

Beschäftigen sie sich deswegen als Ärztin damit?

Ja, unterdrückte Angst macht oft krank und ist z.B. Haupt-Ursache für hohen Blutdruck und andere Stress-Krankheiten. Dahinter kann u.a. die Furcht stecken, zu versagen, etwas nicht zu schaffen. Manchmal wird sie selbst zu einer Art von Krankheit und beherrscht das ganze Leben. Auch hier gilt als Schlüssel, sie – in dem Fall mit therapeutischer Unterstützung – wieder mehr zuzulassen. Für die meist versteckten Ursachen von Angststörungen sind vor allem systemische Aufstellungen empfehlenswert, um Heilung zu finden.

Wie kann man denn besser damit umgehen?

Rilke hat gesagt, dass unsere Ängste unsere größten Schätze bewachen - wie schade, wenn wir nur damit kämpfen anstatt uns dafür zu interessieren. Mit ein wenig Hilfe kann man tatsächlich wieder lernen, sie wie jedes Gefühl als passendes Werkzeug zu nutzen und in eine Kraft zu verwandeln. Mein Anliegen ist, jedem individuell mit Rat und Tat beizustehen, um die Angst vor der Angst zu verlieren. Dann können wir auch den Kindern ein besseres Vorbild sein und sie ermutigen, ihre Furcht zu zeigen. Und es lohnt sich, sie neu zu entdecken – man gewinnt an Lebendigkeit, Neugier und Offenheit.