La Vida, Wohlen

Vortrag vom 7.11.00 über

Zur Angst stehen ist mutig
Über Angst reden entlastet

U. Davatz

I. Einleitung

Angst ist ein unangenehmes Gefühl, das wir alle kennen, zu welchem wir aber nur ungern stehen. Als Angsthase zu gelten ist nicht rühmlich, vor allem nicht für das männliche Geschlecht. Wir agieren unsere Angst deshalb lieber aus, projizieren sie auf jemanden oder etwas oder verdrängen sie ganz einfach. Verdrängte oder projizierte Angst treibt aber ein böses Spiel, richtet schlimme Dinge an wie Krankheiten und Kriege, deshalb sollten wir eher lernen, mit unserer Angst zu leben und mit ihr umzugehen, wie im Märchen „von einem der auszog, das Fürchten zu lernen."

II. Was ist die Funktion der Angst?

- Angst ist ein Gefühl, d.h. eine innere Wahrnehmung, welche Gefahr signalisiert, also ein Warnsignal, Angst bedeutet immer Überforderung.
- Das Gefühl der Angst kann ausgelöst werden durch äussere Reize, entweder äussere Geschehnisse, welche eine echte Gefahr darstellen wie ein drohender Autounfall oder nur durch sog. Triggers, d.h. Auslöser, welche an angsterregende Ereignisse erinnern.
- Angst kann aber auch ausgelöst werden durch innere Reize, d.h. selbst aufgebaute innere Bilder, welche eine vorgestellte Angst darstellen.
- Diese inneren „Angstbilder" stehen meist in Zusammenhang mit früheren angstauslösenden Erlebnissen oder einer ängstlich programmierten Erziehung.

https://adhs.expert

- Auf körperlicher Ebene geht das Angstgefühl einher mit sämtlichen Stresssymptomen wie Herzklopfen, hoher Blutdruck, Durchfall (Schiss), Magenschmerzen, Muskelverspannungen, erhöhte Wachsamkeit, deshalb Schlaflosigkeit, starker Redefluss oder auch Verstummen, Aggressivität oder Weinerlichkeit und vieles mehr.
- Alle Stresssymptome sind im Grunde genommen körperliche Anspannungsreaktionen an erhöhte Anforderungen bei einer Gefahr, d.h. sie lassen sich einordnen in die beiden Stressmuster „fight or flight", Kampf oder Fluchtreaktion. Dazwischen liegt noch der Totstellreflex oder „freeze".
- Angst tritt auch auf, wenn wir unseren inneren einprogrammierten Bildern gegenüber ungehorsam sind, d.h. Tabus brechen.
- Angst kann auch durch verdrängte Aggressionen, die man sich nicht eingestehen darf, ausgelöst werden.
- Angst ist ansteckend, eine ängstliche Bezugsperson oder Umgebung kann einem ebenfalls ängstlich stimmen. Angstsignale in einer Gruppe lösen bei allen Gruppenmitgliedern Angst aus, wie in einer Pferdeherde.

III. Angst als „Hirtenhund" und altbewährte Erziehungsmethoden

- Angst wurde von jeher als Erziehungsmethode verwendet in Form des „Bölimaas", Samichlaus, Hexe, etc. wie auch in allen Märchen mit Angst operiert wird.
- Auch die Religion beinhaltet Angstelemente, die dazu verwendet werden können, die Religionsmitglieder bei der Stange, d.h. bei der Gruppe zu behalten. Die Vorstellung der Hölle ist ein solches Angstbild.
- Jede Gruppe hat ihre Regeln, welche den Zusammenhalt der Gruppe garantieren im Sinne von Spielregeln, Gesetzen, Gebräuchen, Ritualen, mit Verboten oder Tabus.
- Verstösst ein Gruppenmitglied gegen diese Regeln, wird abtrünnig, so fühlt es sich schuldig und bekommt Angst. Diese Angst bewirkt, dass das Gruppenmitglied wieder zur Gruppe zurückkehrt, d.h. den Regelverstoss versucht rückgängig zu machen und somit Teil der Gruppe bleiben zu dürfen.
- Ist das Gruppenmitglied nicht reuig, sieht seinen Regelverstoss nicht ein, wird es automatisch von der Gruppe ausgestossen, es wird zum Sündenbock, wird

https://adhs.expert

gemobbt oder eingesperrt, wie wir dies mit unseren Delinquenten tun, d.h. entfernt, entsorgt.

- Aus diesem Grunde bezeichne ich die Angst und Schuld als Hirtenhund, welcher das Individuum zurück zur Herde, zum Kollektiv, führt.
- Individuen, welche sich nicht zurückführen lassen zu den Regeln durch die Angst, müssen das Kollektiv verlassen und sich eine neue Zugehörigkeit woanders suchen, sonst werden sie zum Sündenbock, gelyncht.
- Je ängstlicher Eltern sind, je ängstlicher eine Gruppe ist, umso enger sind die Regeln, umso mehr angstbesetzte Methode verwenden sie, um ihre Kinder oder Mitglieder bei der Herde, d.h. bei den Regeln zu behalten und umso leichter und häufiger kann bei diesen Menschen der Angstreflex ausgelöst werden.
- Alles Neue löst grundsätzlich bei Menschen Angst aus, d.h. alles was von der Norm abweicht.

IV. Individueller Umgang mit der Angst

- In unserer westlichen individualisierten Gesellschaft hat der Mensch nicht nur den Auftrag, sich der Gruppe anzupassen, sondern auch sich individuell als eigenständigen Persönlichkeit zu verwirklichen.
- Wenn die Gruppe zudem allzu extreme Regeln hat, ist es Aufgabe des Individuums, seinem eigenen individuellen Impuls, seiner Ethik zu gehorchen und sich gegen das Kollektiv durchzusetzten, gegen die Angst vom Kollektiv ausgestossen zu werden.
- In diesem Augenblicke braucht es Mut und innere Sicherheit.
- Diese innere Sicherheit erhält ein Mensch in der Regel, indem er von seinen Eltern als Kind bei seiner Persönlichkeitsentwicklung bedingungslos unterstützt wurde, auch wenn sie nicht alles verstanden und er als Pubertierender gegen einige ihrer Regeln verstossen hat.
- Nicht alle Eltern sind aber in der Lage, ihrem pubertierenden Kind diese Unterstützung zu geben und entsprechend bleibt der junge Mensch als Erwachsener mit Angst behaftet, wenn es um das Durchsetzen seiner Persönlichkeit geht.

https://adhs.expert

- Somit ist es für das Individuum ein ständiger Balanceakt zwischen sich anpassen an die Regeln der Gruppe und sich dabei selbst zu unterdrücken, evtl. bis zum Selbstverlust, oder den eigenen individuellen Impuls verfolgen und dafür die Unterstützung der Gruppe oder der wichtigen Bezugspersonen zu verlieren.
- Der Individuationsprozess, d.h. die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, ist ursprünglich immer angstauslösend. Das Individuum muss diese Angst überwinden, um sich zu einer autonomen Persönlichkeit zu entwickeln.

V. Therapeutischer Umgang mit der Angst

- Das Gefühl der Angst kann einfach geleugnet werden und dann schlägt es sich in der Krankheit nieder, auf körperlicher oder psychischer Ebene.
- Die Angst kann über Verhaltenstherapie abdressiert werden.
- Die Angst kann chemisch unterdrückt werden durch Psychopharmaka, deren viele auf dem Markt sind.
- Sie kann auch mit Drogen bekämpft werden.
- Man kann vor dem Angstauslöser auch fliehen oder ausweichen.
- Oder die Hintergründe, die zur Angstauslösung führen, können sorgfältig gesucht werden und dann gemeinsam mit dem Therapeuten angegangen werden.
- Diese Sucharbeit braucht etwas mehr Zeit und Denkarbeit als das Verschreiben eines Medikamentes, aber wenn es gelingt, die Hintergründe aufzudecken und dann die entsprechenden Problemlösungsstrategien zu entwickeln, hat dies nachhaltige Wirkung, die Angst geht weg, ist nicht mehr notwendig.
- Eine effiziente Angstbewältigungstrategie ist immer eine effiziente Problemlösungsstrategie.
- Damit jedoch die Angst mittels Problemlösungsstrategie bewältigt werden kann, muss sie zuerst erkannt und dann zugegeben werden. Deshalb soll Angst nicht als Schwäche, sondern als natürliches Warnsignal angesehen werden.

Da/KDL/hs

Zeichen: 6122

https://adhs.expert