

Fachartikel „Angst“



Susanne Edelmann
Edelmann-Beratung
Silberbachstrasse 11 b
9032 Engelburg
Tel. 079 216 75 39
E-Mail info@edelmann-beratung.ch
www.edelmann-beratung.ch

1. Einleitung

Angst ist, ein Stück weit, ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens. Wenn auch ein unangenehmer, zugegebenermaßen. Dennoch gibt es – eigentlich – keinerlei Gründe, um Angst vor der Angst zu haben. Vielmehr noch, wollen wir ein angst-unbelastetes Leben führen, müssen wir uns erst einmal ausführlich mit der Thematik auseinandersetzen.

Doch, was ist Angst? Eigentlich?

Definition:

Angst ist ein Gefühl, das als Reaktion auf eine als bedrohlich wahrgenommene Situation entsteht. (S. Edelmann)

2. Formen der Angst (nach S. Edelmann)

Ich unterscheide vier Formen der Angst:

- Primäre Angst (Real-Angst)
- Sekundäre Angst (Mental verursacht)
- Tertiäre Angst (Gespeicherte Angst)
- Angst als Folge von unverarbeiteter psychischer Traumatisierung

Primäre Angst

Stellen Sie sich vor, Sie laufen alleine durch den Wald. Da raschelt es in Ihrer unmittelbaren Nähe und Sie erblicken plötzlich einen dunklen, grossen Bären, direkt vor Ihnen. Dieses Gefühl, dass Sie nun durchflutet, ist „primäre Angst“: Eine emotionale Reaktion auf eine unmittelbare Bedrohung im Hier und Jetzt. Ihr gesamtes System schaltet in Millisekunden auf „Alarmstufe Rot“, fährt alle nicht unmittelbaren Körperfunktionen auf ein Minimum herunter, stellt in aller Regel den Verstand auf „Standby“ und entscheidet unmittelbar über „Flucht“, „Kampf“ oder „Totstell-Reflex“ und stellt Ihnen dabei – ohne Ihr aktives Zutun – alle für die gewählte Variante benötigten Ressourcen zur Verfügung. (→ In solchen Situationen finden Sie sich plötzlich auf einen Baum geklettert wieder, obwohl Sie – ausserhalb dieser enormen Stress-Situation – nie dazu fähig gewesen wären.)

Primäre Angst ist – rein sachlich betrachtet – die tatsächlich reale Angstform. Ein Gefühl, als Reaktion auf eine im hier und jetzt erfahrenen, real bedrohlichen Situation. Primäre Angst erleben wir nicht so oft, in unserer derzeitigen westlichen Gesellschaft.

Sekundäre Angst

Sekundäre Angst wird durch die Bewertung unseres menschlichen Verstandes

ausgelöst. Eine Situation, die ehrlicherweise nicht unmittelbar bedroht, aber dies rein hypothetisch betrachtet, irgendwann tun könnte, wird als Bedrohung eingestuft und löst damit, ein Gefühl der Angst aus (→ Zum Beispiel, der Ehemann, der ein langes und scheinbar sehr vertrautes Gespräch mit der alleinerziehenden Nachbarin führt oder die Mitteilung, dass das Geschäft, in dem man arbeitet, dieses Jahr mit roten Zahlen abschliesst).

Sekundäre Angst, ist vermutlich die Angst, die uns am häufigsten begegnet. Sekundäre Angst verführt zu Gedankenkreisen, unüberlegten Kurzschlussreaktionen, sozialem Rückzug, depressiver Verstimmung, Resignation, Weltuntergangsstimmung: Je nach Biographie und Persönlichkeit des jeweiligen Menschen. Rein sachlich betrachtet, ist jedoch genau diese Angstform, diejenige die uns in unserer persönlichen Weiterentwicklung am meisten fördert. Denn:

→ Sekundäre Angst führt uns, wenn wir uns aufmerksam mit ihr auseinandersetzen, zu unseren noch zu bearbeitenden Lebensthemen (z.B. Existenz-Angst, Angst zu Sterben, Verlustängste usw.)

Bearbeiten wir somit die Wurzeln der sekundären Ängste - manchmal auch im Rahmen einer fachlichen Beratung - lösen wir sie nachhaltig auf.

Tertiäre Angst

Tertiäre Angst verläuft auf der Basis eines unserem Verstand nicht zugänglichen Vorganges: Ein Objekt, das rein sachlich betrachtet, nicht wirklich bedroht, wird unwillkürlich als hochbedrohlich empfunden und löst sofort eine grosse Angstreaktion aus. (→ zum Beispiel eine Spinne oder ein Maus). Das Unterbewusstsein hat somit, eine Art inneren Softwarefehler installiert. Scheinbar.

Denn, oft sind es genau diese Angstreaktionen, die die Türen zu alten „Angst-Kammern“ öffnen. Metaphorisch gesprochen. Alte, ehemals verdrängte Angst, die noch in unserem System verhaftet ist, kann sich nun jeweils, dank einem scheinbar banalen Auslöser, zeigen und erlauben wir die Angst und durchleben wir sie bewusst, sind wir fähig, sie damit aufzulösen und unser System zu entlasten.

Angst als Folgestörung einer psychischen Traumatisierung

Eine psychische Traumatisierung ist per Definition, ein plötzlich auftretendes, ausserordentlich verstörendes Ereignis, das übermenschliches seelisches und/oder körperliches Leid auslöst und in dessen Situation weder gekämpft noch geflohen werden kann. Das ganze System erstarrt und überlebt der Betroffene das Ereignis, kann er als mögliche Folgestörung wiederholt unter Angst leiden. Diese Angst ist oft „flutend“ und weist auch meist die Stärke von Panik auf.

3. Zeichen von Angst

Angst äussert sich meist nicht nur in Form eines ganz bestimmten Gefühls, sondern zieht in aller Regel verschiedene weitere Zeichen mit sich:

Körperliche Zeichen

Typische körperliche Angstsymptome sind Herzrasen, Schwitzen, trockener Mund, Schwindelgefühle, verspannte Muskeln, Erröten u.a. Ganz allgemein sind dies die normalen körperlichen Zeichen für Aufregung, Stress, Anspannung und eben Angst. Sie zeigen eine Aktivierung unseres Nervensystems, und zwar desjenigen Teils, der für Aktivität und Reaktionsbereitschaft zuständig ist. Die körperlichen Angstsymptome können individuell verschieden ausgeprägt sein. Das kann dann bedeuten, dass für eine Person bei einer Angsterfahrung mehr das Herzrasen im Vordergrund stehen mag, bei einer anderen vor allem ein Engegefühl in der Brust, und bei einer weiteren möglicherweise ein Kribbeln in den Händen.

Gedanklich

Menschen die oft unter sekundärer Angst leiden, haben meist ganz eigene gedankliche Muster installiert. Diese Muster sind ihnen nicht immer bewusst, prägen jedoch die Thematik Angst ganz entscheidend mit, in ihrem Leben. Ein Beispiel mag dies verdeutlichen:

Paula ist unterwegs: Sie wandert von Brülisau auf den Hohen Kasten (Berg in der Ostschweiz). Und während sie so läuft, bemerkt sie plötzlich, dass ihr Herz etwas schneller schlägt als üblicherweise. Nun kann sie denken: ja klar, bin schon einige Zeit nicht mehr gelaufen, mein Herz muss etwas mehr arbeiten als sonst nun. Nun kann es jedoch auch sein, dass Paula ein gedankliches Muster installiert hat, das in jeglicher etwas abweichenden Situation das Schlimmste denkt. In der beschriebenen Situation somit nun unwillkürlich innerlich den Atem anhält, den schnelleren Herzschlag als krankhaft bewertet, sich hinsetzt und ängstlich hofft. Dabei jedoch nicht bedenkt, dass durch die Stressreaktion das Herz unwillkürlich schneller schlägt und auch das sich Setzen nicht zu beruhigen vermag. Und sich dadurch, rein gedanklich, immer tiefer in das Angst-Empfinden hinein zieht.

Alle Menschen bewerten ihre Erlebnisse, auch wenn ihnen dies oft nicht bewusst ist. Die Art und Weise, wie sie dies tun, hat Auswirkungen auf das Angsterleben.

Auf der Verhaltensebene

Ängste führen auf der Verhaltensebene, typischerweise zu Versuchen, die mit Angst verbundenen Situationen zu vermeiden oder sich ihnen möglichst schnell durch Flucht zu entziehen. Ist Vermeidung oder Flucht nicht möglich, versuchen Betroffene häufig auch, besondere ‚Sicherheitsmassnahmen‘ zu treffen, um die Situation irgendwie doch noch durchzustehen. So setzen sie sich beispielsweise in die Nähe von Ausgängen oder organisieren Begleitpersonen für evtl. notwendige Hilfestellungen oder versuchen häufig auch, die als peinlich und unangemessen erlebten Zeichen der Angst, wie Zittern oder Erröten, irgendwie zu verstecken.

4. Angst in der Beratung

Um die Thematik Angst in einer Beratung bearbeiten zu können bedarf es – wie in jeder anderen Beratung auch, ein dreifach sicheres Beratungsfundament: einen

sicheren Raum und ein sicheres Setting, eine sichere Beratungsbeziehung und eine sichere beratende Person. Dies kann – je nach Vorgeschichte des Klienten – einige Zeit in Anspruch nehmen. Und dennoch lohnt es sich, diese Vorarbeit zu leisten. Denn nur innerhalb eines tatsächlich als sicher erlebtes Beratungssetting lässt sich Angst auch nachhaltig bearbeiten und damit auflösen. Auch während der Beratung, ist es entscheidend wichtig, den Aspekten Sicherheit und Schutz achtsam halten. Dies bedeutet einerseits eine aufmerksame Beobachtung des Gegenübers. Andererseits jedoch auch ganz praktisch: Wird der Klient unruhig oder zeigt auf irgendeiner Ebene Zeichen von Angst, wird die soeben besprochene Thematik erst einmal pausiert und der Aspekt von Schutz und Sicherheit so lange gestärkt, bis sich der Klient wieder in einem guten, sicheren und geerdeten Zustand befindet. Diese Stufe ist nicht zu unterschätzen. Nicht nur weil sie tragfähiges Fundament für später installiert, sondern auch, weil sie prägend auf den Alltag des Klienten wirkt. Er lernt somit, am Modell, sich selbst (wieder) Schutz, Fürsorge und sichere Settings zukommen zu lassen und erarbeitet sich so meist, für sich zu Hause, ebenfalls ein sicheres Fundament.

Angst verliert dann, ein erstes Mal ihren Schrecken, wenn Betroffene in einem sicheren Setting, über ihre Angst sprechen dürfen und dabei ein wohlwollendes und wertfreies Gegenüber erfahren. Ein Gegenüber, das mitfühlt, ohne zu werten, be- oder verurteilen.

Der erste Schritt, um Unangenehmes zu bearbeiten und damit aufzulösen, ist immer eine ehrliche Standortbestimmung. Es obliegt dabei der beratenden Person, immer wieder bewusst Pausen zu verordnen und genauso bewusst, Ressourcen einfließen zu lassen und den Klienten so laufend zu stärken. Der Klient soll sich auch während dem Bearbeiten jederzeit sicher und geschützt fühlen. Hilfreich kann zudem sein, einen zusätzlichen Ressourcen-Stuhl zu installieren. Ein Stuhl, auf dem sich der Klient immer wieder ausruhen und neue Kraft tanken darf.

Angst profitiert zudem jederzeit von Stabilisierungs-, Erdungs- und Entspannungstechniken. Je einfach diese zu erlernen und dann auch eigenständig zu handhaben sind, umso besser. Und so empfiehlt es sich, im Rahmen von Beratungsgesprächen gezielt mehrere Stabilisierungstechniken einzuüben und auszuprobieren, mit dem Ziel, dass der Klient letztendlich 2 bis 3 davon jederzeit mühelos anwenden kann.

Eine Auswahl davon, sei hier vorgestellt:

- Setzen Sie sich bequem hin und stellen beide Füße auf den Boden. Atmen einige Mal bewusst und tief in den Bauchraum hinein und richten danach ihre Aufmerksamkeit auf ihre Füße. Nehmen die Socken an den Fusssohlen wahr und die Art und Weise wie sich der Boden unter den Füßen anfühlt. Und wenn Sie möchten, lassen Sie bewusst Lichtwurzeln aus ihren Fusssohlen in die Erde hinein wachsen. Sich tief eingraben in die Erde. Und nehmen dabei wahr, wie Ihnen diese Wurzeln (wieder) Halt und Stabilität geben.
- Setzen Sie sich aufrecht hin und stellen dabei beide Füße auf den Boden. Atmen anschliessend einige Mal bewusst und tief in den Bauchraum hinein. Und beginne danach, langsam und bewusst die Tonleiter zu summen.

Schenken Sie jedem Ton ausreichend Aufmerksamkeit und beobachten, was dabei in ihrem Körper geschieht. Da ist ein Ton dabei, der stabilisiert mit seiner Schwingungsfrequenz unwillkürlich Ihr ganzes System. Und sind Sie ausreichend aufmerksam, werden Sie es sofort wahrnehmen können.

- Setzen Sie sich aufrecht an einen Tisch und stellen dabei beide Füße auf den Boden. Atmen einige Male bewusst und tief in den Bauchraum. Und stellen danach beide Ellbogen auf die Tischplatte, halten die Handflächen zu einander hin und berühren dann mit den Fingerspitzen der einen Hand die Fingerspitzen der anderen. So dass die beiden Hände eine Art Dreieck bilden. Halten Sie Ihre Hände einige Zeit auf diese Art und Weise und atmen dabei bewusst und tief in den Bauchraum hinein.

Angst destabilisiert und kann Gefühle des Kontrollverlustes und/oder Hilflosigkeit auslösen. Und so hilft es sehr, als erstes das ganze System zu stabilisieren und zu beruhigen, um danach wieder – eigenständig – in die Handlungskompetenz zu gelangen.

Ist die eigene Handlungskompetenz ausreichend gewährleistet, hilft es, die erlebte Angst in eine der oben beschriebenen Formen einzuordnen:

Primäre Angst: existiert eine reale Bedrohung? (Ehepartner will ausziehen, Kündigung wurde überraschend ausgesprochen usw.) → Vielleicht hilft die Unterstützung eines guten Freundes/einer guten Freundin, um erste und hilfreiche Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Vielleicht unterstützt jedoch auch eine entsprechende Fachberatung.

Sekundäre Angst: Sekundäre Angst trägt die Botschaft in sich, sich mit dem darunter liegenden Thema zu beschäftigen. Meistens sind diese Themen, Lebensthemen wie zum Beispiel Angst vor dem Sterben, Angst ausgeschlossen zu werden, Liebe zu verlieren usw. Und diese Themen lösen sich, nach entsprechender Bearbeitung jeweils als „abgehakt“ auf. Und mit ihnen die mit ihnen verwobenen Ängste.

Tertiäre Angst: Auch diese Angst lässt sich auflösen. Eigenständig. Sofern die Betroffenen sich dies zutrauen. Tertiäre Angst gleicht einem Hurrican, der blindlings zu verwüsten scheint. In Tat und Wahrheit, ist sie jedoch eine Emotion, die so tut als ob. Und haben wir den Mut, sie durch uns hindurch strömen zu lassen, in sie hinein zu atmen, sich gleichzeitig bewusst zu sein, im hier und jetzt vollständige Sicherheit zu erfahren und die Angst parallel dazu konsequent auszuhalten, ist sie nach einigen Minuten aufgelöst und wird nicht mehr wieder kehren. Es ist die Angst vor der Angst. Unsere Weigerung, dem Hässlichen ins Gesicht zu schauen und es einen Moment auszuhalten, die die tertiäre Angst schwierig werden lässt. Angst ist eine Emotion und kann uns nichts tun, im hier und jetzt.

Sind sie bereit, ihre tertiäre Angst eigenständig aufzulösen und verfügen dafür eine vollständige psychische Gesundheit, kann Ihnen allenfalls folgendes Unterstützung sein:

Zeigt sich die Angst und nimmt sie mehr und mehr Raum ein. Setzen Sie sich in eine Ecke am Boden. Atmen bewusst in den Bauch hinein. Sind sich bewusst, im hier und jetzt keinerlei Bedrohung zu erleben. Nehmen wahr, wie der Boden trägt. Leben ggf. beide Handflächen auf den Boden. Drücken sich mit dem Rücken an die Wand und

nehmen wahr, wie diese Wand hält. Und mit einer Körperseite an die Seitenwand und nehmen auch hier deren Halt und deren Qualität der Sicherheit wahr.

5. Angst im Psycho-Pathologischen Kontext

Der ICD 10 ist die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme der WHO (Weltgesundheitsorganisation). Darin sind jegliche krankhafte Störung und deren Symptome beschrieben. Auch die Angststörungen. Angststörungen sind chronifizierte (über einen längeren Zeitraum als 3 Monate andauernd) Angstanfälle, die häufig mit Panik einhergehen. Angststörungen gehören in die Hände eines psychiatrischen Facharztes. Und bedürfen einer diesbezüglichen Therapie.

Der ICD 10 lässt sich bequem und gratis im Internet finden und es lohnt sich, sich bei Bedarf dort einzulesen. Um sich dann ggf. auch abzugrenzen in den eigenen Beratungen.

Generell gilt bei Angst: ist sie über mehrere Wochen dauernd und schränkt sie das Leben des Betroffenen nachhaltig ein, bedarf es eines entsprechenden fachlichen Gegenübers. In aller Regel einen psychiatrischen Arzt.

6. Weitere Angst-Theorien und Modelle

Fritz Riemann beschreibt in seinem Standard-Werk „Grundformen der Angst“, vier Grundformen der Angst: die Angst vor Nähe, die Angst vor Distanz, die Angst vor Festgefahretem und die Angst vor Neuem. Er vertritt die Theorie, dass jegliche Angst auf einer dieser Grundformen basiert und sich dort, an den Wurzeln, auch wieder lösen lässt. Sein Buch ist ein sehr lesenswertes Buch, das vielfältige Einblicke in seine – psychodynamische Sicht – der Thematik gibt und damit bereichert. Gleichzeitig teile ich jedoch diese Sichtweise nicht in dem Ausmass, wie er es tut.

Sigmund Freud, der Begründer der Psycho-Analyse, hat sich sehr stark mit der Thematik der Angst auseinandergesetzt und dabei drei mögliche Angst-Haupt-Auslösequellen beschrieben: durch Angstsignale aus der Außenwelt ("Realangst"), durch die Triebe des Es, also des Unbewussten ("neurotische Angst"), und durch Bedrohungen des Über-Ichs ("Gewissensangst").

Die Verhaltenstherapie beschreibt als eine der Haupt-Angstursachen, das Gefühl des internen Kontrollverlustes (Theorie von J.B. Rotter). Und – so die diesbezügliche Implikation – verfügt der Betroffene wieder über das Gefühl, die innere Kontrolle zu haben, lässt sich auch Angst wieder auflösen.

Auch Martin E.P. Seligmann, beschreibt in seiner Theorie der erlernten Hilflosigkeit, Angst als Folge von Kontrollverlust und dem Gefühl der Hilflosigkeit.

John Bowlby beschreibt in seiner Bindungstheorie, unglückliche Bindungserfahrungen mit der primären Hauptbezugsperson als Ursache von wiederholten Ängsten.

Albert Bandura, der Begründer des Modell-Lernens, beschreibt elterliche Angst und deren Umgang damit, als eine der möglichen Ursache von Ängsten. Sei dies bei Kindern als auch später bei Jugendlichen und Erwachsenen.

7. Angst: was grundsätzlich helfen kann

- Ehrlichkeit und eine ehrliche Auseinandersetzung mit der Thematik
- Neues, Unbekanntes kann Angst auslösen. Hier hilft das Erarbeiten von möglichen Strategien, um sich bereits im Vorfeld vertraut zu machen mit dem Unbekannten.
- Kontrollverlust kann Angst erzeugen. Auch hier kann es hilfreich sein, eine Art „Erste Hilfe Set“ an Coping-Strategien für solche Situationen zu erarbeiten.
- Den Boden spüren, bewusstes Atmen in den Bauch, in der Natur laufen gehen, einen Baum umarmen, mit einem vertrauten Menschen in Ruhe über die Angst sprechen
- Sich ausführlich informieren
- Singen, die Tonleiter summen
- Bei flutender Angst: in eine Ecke auf den Boden sitzen und dabei bewusst die Sicherheit des Bodens und der beiden Wänden im Rücken und auf der Seite spüren
- Sprach-Nachrichten: eine vertraute und ruhige Stimme hören können
- Schutz und Sicherheit: Orte, an denen sich der Betroffene geborgen und sicher erfährt