

Angst in Maßen ist Bestandteil des Lebens

„Angst?! Ich doch nicht. Das Gefühl kenne ich gar nicht.“ So verbreitet diese Haltung auch ist, sie ist ein Irrglauben. Jeder hat Angst. Doch haben will sie keiner. Dr. Wolfgang Schmidbauer, einer der angesehensten Psychoanalytiker in Deutschlands, ist überzeugt: Solange wir uns angstfrei wähnen oder – Kehrsseite der Medaille – uns von ihr beuteln lassen, hat Angst zuviel Macht in unserem Leben. Krank macht nicht die Angst, sondern die Vermeidungshaltung.

Es gibt kein Gefühl, das so viele Gestalten annehmen kann wie die Angst. Sie verkleidet sich in Vermeidung, maskiert sich als Schmerz, tritt bald als körperliche Störung auf, bald als rätselhafte Einschränkung, als Hemmung. Wir haben umso mehr Ängste, je mehr wir verlieren können. Daher haben auch Europäer mehr Angst als die Menschen in Entwicklungsländern. Das belegen auch Statistiken, nach denen in Deutschland jeder zehnte an Ängsten leidet. Angst haben alle Menschen, aber die Deutschen leiden unter ihr mehr als andere Völker.

Wir können uns die Angstverarbeitung ähnlich vorstellen wie die reinigende und entgiftende Funktion innerer Organe, etwa der Leber. Wer eine gesunde Leber hat, ist den Gänsebraten ohne Schaden; wer aber nicht gesund ist, dem ist schon ein Löffelchen Schmalz zuviel. Ganz ähnlich kann eine normal funktionierende Psyche Angst verarbeiten; eine überlastete und traumatisierte erträgt nicht die kleinste Unsicherheit, ohne den Betroffenen in Aufregung zu versetzen.

Angst hat vielfältige körperliche Begleiterscheinungen. Sie verbirgt sich beispielsweise in verminderter Speichelsekretion (trockener Mund des Redners), in Zäheknirschen, Ohrensäusen (Tinnitus), gepresster oder zitternder Stimme. Dazu kommen Wahrnehmungsstörungen (Flimmern, Röhrensehen) und Störungen des Körpergefühls mit Schwindelanfällen bis zur völligen Gangunsicherheit, die in extremen Fällen den angstkranken Menschen in den Rollstuhl zwingt.



Angst als Herausforderung: Der Mensch kann den Ängsten nicht ausweichen, er muss Wege finden, mit ihnen fertig zu werden

Foto: photothek

ken Menschen in den Rollstuhl zwingt.

Herzneurosen und Schmetterlinge

Angst in Form von Herzbeschwerden hat dazu geführt, von einer eigenen „Herzneurose“ zu sprechen. Die Symptome sind Engege- oder Beklemmungsgefühle, Herzdruck, Herzklopfen, Herzstolpern oder Herzstechen. Eine organische Ursache lässt sich nicht finden, aber die Angst vor dem drohenden Herztod treibt Betroffene an, sich immer wieder unterziehen zu lassen. Auch als Atemstörung kann sich Angst bemerkbar machen, als Gefühl, nicht durchatmen zu können, keine Luft zu bekommen, als Würgen im Hals. Angstkranke leiden unter einem imaginären Kloß im Hals, den sie nicht hinunterschlucken können. Angst stört die Funktionen von Blase und Darm. Das kann dazu führen, dass Angstkranke nicht ins Kino oder Theater gehen und nicht verreisen.

Der Alarmzustand der Angst führt zu Appetitlosigkeit und Erbrechen, während die Anfälle von Heißhunger eher ein Mittel darstellen, die Angst zu kompensieren. Die berühmten

„Schmetterlinge im Bauch“ können sich zu veritablen Ungeheuern auswachsen, zu Krämpfen, Übelkeit, Schmerzen nach den Mahlzeiten.

Sehr häufig sind bei Angstkranken Ein- und Durchschlafstörungen. Sie schrecken aus dem Schlaf und erwachen früh, ohne wieder in den Schlaf zurückzufinden. Schlaflosigkeit weckt Ängste, durch Schlafmangel leistungsfähig zu werden; gesteigerte Angst verhindert den Schlaf.

Ein ähnlicher Teufelskreis betrifft die Muskulatur: Die Angst erhöht den Tonus (also die allgemeine Muskelspannung). Dadurch entstehen Schmerzen, die wiederum die Angst steigern. Gelenke und Wirbelsäule werden durch eine dauerhaft erhöhte Muskelspannung überlastet; Knorpelschäden sind die Folge.

Wenn sich Angst zu einem Zustand hilfloser Erregung mit intensivster Unlust und ohne fassbare Ursache steigert, sprechen wir von Panik. Furcht nennen wir demgegenüber eine auf bestimmte Bedrohungen bezogene Reaktion, die mit dem vernünftigen Ich viel eher versöhnt werden kann als die Angst.

Angstverarbeitung ist auch kulturell und historisch geprägt. Kinder übernehmen Ängste von ihren Eltern. Das geschieht durch Identifizierung. Zudem flößen ängstliche Eltern ihren Kindern Angst ein, um diese zu schützen.

Zerbrochene Ideale

In Deutschland war der Verlust an Wertvertrauen und Wertverzweckung 1945 durch den Missbrauch aller nationalen Werte durch die NS-Propaganda dramatisch. Eine ganze Elterngeneration hat in unterschiedlichen Ausprägungen von Resignation, Nostalgie und materialistischem Erfolgsgedanken ihren Kindern nur wenige gelebte und lebendige Ideale anbieten können. Was gegenwärtig an Ersatz produziert wird – „Wir sind Papst!“ oder „Du bist Deutschland!“ – wirkt eher kläglich. Aus diesem Grund ist die Rede von einer spezifisch deutschen Angst („German Angst“) berechtigt.

Während das Opfer einer Panikattacke nur an seiner Angst leidet, aber nicht weiß, wovon er sich fürchtet, sind die an einer Phobie Erkrankten in der Lage, eine Angstquelle anzugeben. Was sie dann plagt, ist die Tatsache, dass ihre Angst stärker ist als ihre Vernunft. Sie wissen, dass es nicht gefährlich ist, in einem Aufzug

zu fahren, die U-Bahn zu besteigen, einen Platz zu überqueren oder eine Spinne vom Küchenboden zu kehren. Dennoch reagieren sie auf die Forderung, sich diesen Situationen zu stellen, mit Angst.

Häufig entstehen Phobien, wenn ein Kind von den Eltern daran gehindert wird, sich selbständig mit der Umwelt auseinanderzusetzen. Sie hindern es daran, mit jenen Situationen, die es allein bewältigen kann, auch allein fertig zu werden, nehmen ihm entweder zu viel ab oder treiben es durch Überforderung in die Resignation.

Jede Vermeidung verstärkt die Angst; die Kunst des Therapeuten liegt darin, mit dem Patienten realistische Wege zu finden, auf denen die Angst noch erträglich ist. So lernt der Kranke allmählich, sie zu ertragen und sich so gestärkt daran zu wagen, die nächste angstbesetzte Aufgabe anzugehen.

Nicht die Angst ist krankhaft, sondern eine Vermeidungshaltung, welche das handelnde Ich lähmt und die Entwicklung blockiert. Wer gelernt hat, trotz seiner Ängste handlungsfähig zu bleiben, hat einen normalen Zustand erreicht; wer auf ein Leben jenseits der Angst, auf eine Existenz ohne Schmerz und Verlust wartet, bleibt Gefangener seiner Ängste.

WOLFGANG SCHMIDBAUER

Die Denker und die Angst

„Freude und Angst sind Vergrößerungsgläser.“

Jeremias Gotthelf, Schriftsteller (1797 – 1854)

„Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern diese Angst zu überwinden.“

François Mitterrand, französischer Politiker (1916 – 1996)

„Tatsächlich habe ich viel weniger Angst, seit ich mich den Ängsten stelle.“

Anais Nin, Schriftstellerin (1903 – 1977)

„Zweifle nicht an dem, der dir sagt, er hat Angst, aber hab Angst vor dem, der dir sagt, er kenne keinen Zweifel.“

Erich Fried, Schriftsteller (1921 – 1988)

„Es ehrt unsere Zeit, daß sie genügend Mut aufbringt, Angst vor dem Krieg zu haben.“

Albert Camus, Schriftsteller (1913 – 1960)

„Wenn man den Kopf in den Sand steckt, bleibt doch der Hintern zu sehen.“

Weisheit aus Japan

„Ich habe Angst vor Leuten, die immer nur die Menschheit lieben und niemals einzelne Menschen.“

Wolf Biermann, Liedermacher, *1936

„Wer die Zukunft fürchtet, verdirbt sich die Gegenwart.“

Lothar Schmidt, Politologe, *1922

„Unsere Ängste stellen, falls wir sie untersuchen, eine Schatzkammer der Selbsterkenntnis dar.“

Marilyn Ferguson, Schriftstellerin, *1938

Veranstaltung

Wer den Aspekt „German Angst“ (siehe Haupttext auf dieser Seite) im kleinen Kreis näher betrachten möchte, hat dazu am Folgetag des angekündigten Vortrags Gelegenheit: „Drei Generationen zwischen (Selbst-)Entwertung und (Selbst-)Überschätzung“ heißt ein Tages-Seminar, das das Osterberg-Institut am Freitag, 22. Februar, in der Zeit von 9:30 bis 16 Uhr unter der Leitung von Dr. Wolfgang Schmidbauer anbietet. Dessen Kernthese zum wackeligen deutschen Selbstgefühl: Auf die „entwertete“ Generation der Kriegsteilnehmer folgte die „überschätzte“ Generation der 68er; diese wiederum ist von der wiederum „entwerteten“ Generation Praktikum abgelöst worden – den jungen Menschen, die heute um die 30 Jahre alt sind. Mit maximal 20 Seminarteilnehmenden soll unter anderem die Frage erörtert werden, ob und wie eine Balance zwischen (Selbst-)Entwertung und (Selbst-)Überschätzung möglich ist und wie die Kommunikation zwischen den Generationen fließen kann. Die Teilnahme ist kostenlos, es werden allerdings Anmeldungen per E-Mail erbeten an das Osterberg-Institut. Die Adresse lautet: info@osterberginstitut.de

Die weiteren Veranstaltungen in der Reihe „Fit fürs Leben“:
 • Thema: „Schnitzstuck? So werden Sie konflikthfähig“; Dr. Friedrich Glöckl, Donnerstag, 10. April, Bad Oldesloe, Bürgerhaus
 • Thema: „Vielfältig und flexibel. Die Neue Familie“; Daniela Kobel Neuhäus, 27. Mai, Itehohe, Gasthof „Zur Erholung“

Literatur-Tips

Wer das Thema „Angst und ihre Überwindung“ in Ruhe vertiefen möchte, kann zu folgenden Büchern greifen:
 • Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie. Von Fritz Riemann, Verlag Ernst Reinhardt, 2006;
 • Lebensgefühl Angst – Jeder hat sie. Keiner will sie. Was wir gegen die Angst tun können. Von Wolfgang Schmidbauer, Verlag Herder, 2005;
 • Das Buch der Ängste. Von A bis Z. Von Wolfgang Schmidbauer, Blumenbar Verlag, 2007;

Osterberg-Institut

Das Osterberg-Institut in Niederklöve in der Holsteinischen Schweiz ist eine Bildungseinrichtung der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie. Die im hessischen Bensheim ansässige Stiftung betreibt Bildungs- und Entwicklungszusammenarbeit im In- und Ausland. Seit 1995 bietet das Osterberg-Institut Qualifizierungen für den privaten wie für den beruflichen Bereich an. Seine Seminare und Weiterbildungsprogramme zielen stets zugleich auf berufliche Kompetenzweiterung und persönliches Wachstum.

Versuchen Sie es doch mal so! Tips gegen die Angst

Wenn Sie Angst haben, prüfen Sie zuerst, ob die Angst berechtigt ist. Es gibt reale Gefahren. Dann ist Angst der beste Ratgeber und Gefahrvermeidung geboten. Wo aber keine reale Gefahr herrscht – etwa wenn Sie U-Bahn fahren, über eine Brücke gehen, im Gesicht rot werden oder einen Wortbeitrag in einer Diskussion mit brüchiger Stimme vortragen –, gilt folgendes: Ignorieren Sie die Angst. Entscheiden Sie sich unabhängig von ihr für das, was Ihren Zielen dient.

Angst ist eine gesunde biologische Reaktion, die uns hilft zu überleben. Wie alle natürlichen Reaktionen ist die Angstreaktion unschädlich, wenn sie ungestört ablaufen kann. Angst hilft nicht an, sie vergeht. Aber sie versetzt uns in höchste Alarmbereitschaft und erklärt dem Bewusstsein, dass unbedingt etwas geschehen muss. Dass eine Katastrophe kommt, wenn nichts geschieht. Dies ist besonders unangenehm, wenn das Ich keine Handlungsmöglichkeit erkennen kann.

Besonders gefährlich ist die soziale Phobie: die Angst vor Beschämung oder Zurückweisung. Diese hindert Betroffene daran, Kontakte zu knüpfen oder ihre Fähigkeiten zur Geltung zu bringen. Hier sollten Sie nicht etwa passiv abwarten, bis die Angst vergeht (nach dem Motto „Ich bewerbe mich erst, wenn ich keine Angst mehr habe, abgelehnt zu werden“). Denn indem Sie das Gefürchtete vermeiden, beweist die Angst Ihre Macht über Ihr Ich. Im Handeln aber beweist Ihr Ich seine Macht über die Angst.

Telefonaktion

Wolfgang Schmidbauer, der Autor des Artikels dieser Seite, steht shz-Lesern im Rahmen einer Telefonaktion als direkter Ansprechpartner in Sachen „Angst“ zur Verfügung. Er ist am Donnerstag, 14. Februar, zwischen 16 und 17 Uhr unter der Nummer 018 01 201-801 zu erreichen (aus dem Festnetz 3,9 Cent/Minute; bei Mobilfunk erhöhte Gebühren).

Der Psychologe und Psychoanalytiker Dr. Wolfgang Schmidbauer, Jahrgang 1941, schrieb mehr als 40 Bücher, sowohl Sachtexte als auch Erzählungen. Er untersuchte Ängste aller Art. In den 70er Jahren vorfälltliche er „Hilflose Helfer“, bis heute ein Standardwerk zum Thema Hysterieyndrom. Dr. Münchener lebt abwechselnd in seiner Heimatstadt und in der Toskana.