



Universitäts.Club Symposium 2006

25. Mai – 27. Mai

-- Zukunft --

Fluch und Segen der Angst

Erleben – Empfinden – Verstehen – Bearbeiten – Zulassen

Prof. Dr. Gerd PrechtI, CMC*

Gestaltung und Begleitung der persönlichen Erfahrungen:

Mag. Claudia Auer-Welsbach

Dr. Siegfried Kaltenecker

Mag. Boris Zalokar

Abbazia di Rosazzo

Friaul/Italien

* Die Marke CMC – Certified Management Consultant – ist ein in mehr als 43 Staaten der Erde anerkannter Titel, der aufgrund eines Hearings verliehen wird. Damit wird ein hoher Standard für die Praxis und Qualität der Management-Beratung garantiert. Jede(r) CMC unterzieht sich jedes fünfte Jahr einer Requalifikation.
Damit haben Kunden mehr Sicherheit bei der Auswahl von Managementberatung.

Gerd PrechtI

Fluch und Segen der Angst

Erleben – Empfinden – Verstehen – Bearbeiten – Zulassen
Verstärkung und Verminderung der Angst

Inhalt

1. Introduction und Orientierung	3
2. Animation – Information zu unterschiedlichen Erlebnissen mit Angst.....	5
3. Pro anima e corpore – Intervention – Etwas zum Fühlen und Angreifen	7
4. Reflexion und Vernetzung – was wurde erlebt, gesehen und verarbeitet	7
5. Demonstration – was heißt schon Theorie?	9
6. In medias res – einen Versuch ist es wert - Erläuterungen.....	13
7. Furcht – wie alles beginnt	14
8. Irrationales – vom Geburtstrauma zur Emanzipation.....	15
8. Ad hominem – was passiert mit uns – woher kommt die Angst.....	17
9. Trennungsangst – Geburtstrauma – trotzdem ein Wunder.....	18
10. Ad mortem – das größte Wunder von allen	21
11. Der Held – Kompensation der Angst	22
12. Verdrängung – Ausdruck – Perspektive	23
13. Literaturhinweise	26

In allen Zeiten war alles dem Wechsel unterworfen,
Gewohnheiten, Sitten, Sprache und Lebensauffassungen,
ja sogar Moral – alles ändert sich.
Nur die Angst bleibt sich gleich. Nur die Angst bleibt sich gleich.

C. Dickson, 1956

Gerd PrechtI

Fluch und Segen der Angst

Erleben – Empfinden – Verstehen – Bearbeiten – Zulassen

Einleitung und Vortrag Gerd PrechtI am 26. Mai 2006 Abbazia di Rosazzo

1. Introduction und Orientierung

Sie haben bisher in drei Beiträgen unterschiedliche Zugänge zum Thema Zukunft sowie die Diskussionen darüber erlebt. Zu dem Einen oder Anderen mag Ihnen noch so Manches im Zusammenhang mit Ihrem eigenen Leben durch den Kopf gehen.

Im Zusammenhang mit Zukunft spielt aber auch noch eine besondere emotionale Dimension eine Rolle, die jeder von uns kennt, die unser Leben und die gesamte Gesellschaft auf das Stärkste beeinflusst, die aber dennoch verdrängt wird, wie sonst nur die Sexualität und das Reden über damit verbundene Bedürfnisse.

Kierkegaard nannte dieses Gefühl einmal „das Schwindelgefühl der Freiheit“.

Das, wovon nun die Rede und mehr als die Rede sein soll, ist Angst in ihren vielfältigen Dimensionen.

Angst, eine der stärksten Emotionen überhaupt, ohne die wir nicht als Art überlebt hätten und die unser eigenes Überleben bestimmt wie nichts anderes. Angst mahnt zur Vorsicht, sie schützt vor unnötigen Risiken und sie mobilisiert ungeahnte Kräfte. Kräfte, die motivieren oder blockieren.

Wenn Sie an die Zukunft denken, dann verbinden Sie damit meist Hoffnungen und die Verwirklichung Ihrer Träume und Ideale, aber auch sehr konkrete Lebenserwartungen. Gleichzeitig hat aber schon jeden von uns auch das zunächst dumpfe und oftmals quälende Gefühl beschlichen: „Was ist, wenn ich das nicht erreiche, was ich mir vorgenommen habe und ersehne?“.

Angst ist also eine wesentliche und sehr komplexe Gefühlsempfindung mit vielen, auch widersprüchlichen, Dimensionen für die Zukunft.

Die Vergangenheit ist bewältigt und überschaubar: „Die gute alte Zeit“.

Deshalb können wir auch noch so haarsträubende Geschichten aus der Vergangenheit mit einer ruhigen Gelassenheit erzählen, die aber bei anderen eine Spannung erzeugen, die ihnen die Haare zu Berge stehen lässt.

Über Angst ist viel geschrieben worden, über Angst kann viel gesagt werden.

Angst hat viele Gesichter.

Angsterkrankungen sind auf dem Vormarsch, gerade in unserer von den Medien dominierten und verzerrten Welt spielen kollektive Ängste eine immer größere Rolle. Wer von Ihnen hatte nicht schon wegen der Berichte über die Vogelgrippe überlegt, mehr Vorsicht walten zu lassen?

Warum haben wir vor solchen Phänomenen mehr Angst als vor weitaus realeren Gefahren, wie Herzinfarkt oder Krebs? Warum ist Prävention so erfolglos?

Aber setzen wir uns nicht manchmal auch der Angst ganz bewusst aus? Erleben wir Angst nicht als lustvollen Nervenkitzel, im Horrorfilm, auf der Achterbahn, oder in unseren geheimen und intimen Abenteuern?

Deshalb machen wir Ihnen hier und heute das Angebot, konkrete Situationen zu erleben, in denen Sie erfahren können, was Angst mit Ihnen macht und wie Sie damit und auch mit Ihrer unmittelbaren Zukunft umgehen.

Wir bieten Ihnen aber auch Ansätze – soweit dies in dieser kurzen Zeit überhaupt möglich ist – Methoden zu erfahren oder Informationen zu erhalten, die Ihnen helfen können, mit Ihrer Angst so umzugehen, dass Sie damit in Ihrem Leben besser zurechtkommen um auch etwas für Ihre Zukunft mitnehmen.

Ein hoher Anspruch also, der einige Chancen in sich birgt, der aber vielleicht schon durch dieses Setting an sich auch Angst erzeugt und damit zum Scheitern verurteilt ist.

Aber versuchen wir das im Erleben selbst zu erfahren, um es nachher besser beurteilen zu können. Daher folgender Vorschlag:

Wer von Ihnen möchte, kann sich, beginnend von jetzt, Notizen machen, wie es Ihnen ergeht und welche Selbstwahrnehmungen durch Kopf und Bauch gehen.

Es geht dabei immer um die zwei wesentlichen Fragen:

1. „Wie gehe ich mit meiner Angst um?“ – emotional und in meinen Handlungen
2. „Was wirkt sich auf mich aktivierend und was eher blockierend aus?“

Sie haben jetzt jedenfalls die freie Wahl zwischen aktivem Angsterleben oder dem Erleben als Beobachter wie andere sich in Angstsituationen verhalten.

Sie müssen sich aber auch gar nicht entscheiden.

Schwierig ist das deshalb, weil Sie ja noch nicht genau wissen, was auf Sie zukommt – erlebte Zukunft also.

2. Animation – Information zu unterschiedlichen Erlebnissen mit Angst

Zu diesem Zweck habe ich gemeinsam mit einer Kollegin und zwei Kollegen drei unterschiedliche Settings vorbereitet und begrüße jetzt zur Gestaltung der Übungen **Frau Mag. Claudia Auer-Welsbach, Herrn Dr. Siegfried Kaltenecker und Herrn Mag. Boris Zalokar.**

Sie haben die Erlebnissituationen gemeinsam mit mir, speziell für Sie und diese Veranstaltung erarbeitet und ich bedanke mich sehr herzlich, dass auch sie sich – so wie der Veranstalter – auf etwas eingelassen haben, das vorerst gar nicht so klar war.

Diese Kollegen werden jeder eine Station mit ihren Teilnehmern betreuen und begleiten und Ihnen entsprechende Anleitungen und Hilfestellungen geben.

Jetzt aber wieder zu Ihnen. Wie schon angekündigt bitte ich Sie jetzt, die Entscheidung zu treffen, wie Sie sich in der nächsten schwachen Stunde einbringen wollen: aktiv, beobachtend oder gar nicht.

Diese Entscheidung ist unter anderem deshalb interessant für Sie, weil Sie jetzt noch nicht wissen, was diese Entscheidung für Sie bedeutet – eine klassische Zukunftsentscheidung also – aus Entscheidungsunsicherheit.

Dazu bedienen wir uns eines zweistufigen Auswahlverfahrens:

- Ich bitte nun all diejenigen, die das aktive Erleben durchmachen wollen, sich im Halbkreis vor dem Brunnen zu versammeln.
- Zwei Schritte dahinter stellen sich bitte all jene auf, die als Beobachter und allenfalls Feedbackgeber fungieren wollen.
- Diejenigen die keines von beidem wollen, bleiben bitte sitzen oder versammeln sich unter den Arkaden bei den Tischen.

Als nächstes bitte ich Sie nun, sich für eines der drei Erlebnis-Angebote zu entscheiden.

Wir bieten Ihnen drei unterschiedliche Erlebnisanordnungen in denen Sie auch verschiedene Formen von Angst erleben und beobachten können:

1. Themenbezogene – „reale“ Angst

Diese Form hat – so wie alle anderen auch – viele Schattierungen, von der harmlosen Sorge oder Befürchtung bis zur tatsächlichen Angst. Also beispielsweise wenn der Himmel schwarz ist, werden Sie einen Regenschirm mitnehmen, weil Sie nicht wollen, dass Sie ganz nass werden. Wenn es so viel Schnee wie im heurigen Winter gibt, werden Sie entweder früher wegfahren oder auf ein öffentliches Verkehrsmittel umsteigen, damit Sie die „Angst“ vor dem zu spät kommen besser bewältigen. Beim Hantieren mit gefährlichen Geräten werden Sie sich an die Vorschriften halten, damit Ihnen kein Unglück widerfährt, usw. ...

2. Individuelle – „irreale“ Angst

Jeder von Ihnen kennt die Situation bei öffentlichen Auftritten, die im Falle der Agoraphobie zur absoluten Vermeidung oder Flucht vor solchen Situationen führt. Viele leiden unter Klaustrophobie, Höhenangst oder anderen „Zuständen“. All jene, die unter solchen Ängsten leiden, wissen darüber, wie sinnlos der Zuspruch „brauchst dich nicht fürchten“ ist, denn was machen Sie dann mit Ihrer Angst?

3. Gruppenerlebnis – „kollektive“ Angst

Diese Form des sozialen Angstepfindens kann sowohl reale Wurzeln haben, wie beispielsweise die Angst vor dem Hochwasser, die ein ganzes Dorf erfasst, aber auch auf irrationalen Beweggründen wie beispielsweise Jahrhundertwechsel oder der Furcht vor dem Kometen beruhen, wobei reale Angst und irrationale Ängste oftmals ineinander überfließen.

Diejenigen von Ihnen, die sich also für das Erleben von themenbezogener „realer“ Angst entscheiden und zwar sowohl die aktiven, als auch die Beobachter, versammeln sich jetzt bitte bei Herrn **Dr. Kaltenecker**.

Diejenigen, die sich für das Erleben von individueller – „irrealer“ Angst entscheiden, versammeln sich um Herrn **Mag. Zalokar**. Bei ihm wird es noch eine zusätzliche Besonderheit des Messbarmachens von Angst mit Hilfe von Biofeedback geben.

Diejenigen schließlich, die sich für die Gruppensituation – „kollektive“ Angst entscheiden, versammeln sich um Frau **Mag. Auer-Welsbach**.

Alle weiteren Erläuterungen bekommen Sie dann von der Gruppenleiterin bzw. den Gruppenleitern.

Die Gruppe Kaltenecker bitte mit diesem auf die Terrasse.

Die Gruppe Zalokar in den Buffet Raum.

Und die Gruppe Auer-Welsbach kann hier im Hof bleiben.

Da bei uns alles auf freiwilliger Basis beruht, können Sie jetzt auch die Gruppen noch tauschen, aber wenn Sie sich endgültig entschieden haben, sollten Sie bitte bleiben.

Beachten Sie bitte, dass die Gruppen - vor allem der Aktiven - einigermaßen gleich groß sind.

Allen Unentschiedenen steht es natürlich frei, sich als Beobachter zu einer oder anderen Gruppe zu gesellen. Bitte jedoch um absolute Ruhe und Nichteinmischung der Beobachter, aber machen Sie weiterhin Ihre Notizen über all das, was Ihnen an sich und den anderen bisher aufgefallen ist und noch weiterhin auffällt.

3. Pro anima e corpore – Intervention – Etwas zum Fühlen und Angreifen

Abwicklung der drei Erlebnissituationen – maximal 50 Minuten

Rückkehr aller Teilnehmer ins Plenum

Berichte jeweils einer/s Teilnehmerin/Teilnehmers sowie einer/s Beobachterin/Beobachters und Summary jedes Gruppenleiters insgesamt maximal 5 Minuten pro Gruppe zum Austausch und zur Verknüpfung der Gruppenerlebnisse

4. Reflexion und Vernetzung – was wurde erlebt, gesehen und verarbeitet

Sie haben sich jetzt alle in irgendeiner Form der herausfordernden, blockierenden oder Zweifel erregenden Kraft der Angst, auch im Zusammenhang mit Zukunft, ausgesetzt. Was können Sie nun davon für sich mitnehmen, über das hinaus, was Sie schon ansatzweise bei den Stationen erfahren haben?

Einstellung, Sozialverhalten, Atmung, Vertrauen und darüber Reden waren einige dieser Ansätze, mit denen Sie sich wahrscheinlich auch schon vorher befasst haben. Die Frage ist nur – wie bewältigen wir das alles im Alltag? Die Antwort darauf: Es zeigt sich, dass das permanente Üben - heißt arbeiten daran - auch in sozialen und individuellen Angstsituationen für jeden von uns, aber vor allem für Menschen mit sozialen Verantwortungen, sprich jede Managerin oder jeden Manager als Grundlage seines Erfolges mindestens ebenso wichtig ist, wie das Training eines Spitzensportlers. Jeder Tennis-Crack trainiert Aufschlag auch nach einem gewonnen Match.

Was aber treibt uns, warum verhalten wir uns im Umgang mit unseren Ängsten so, wie wir es tun?

Horst-Eberhard Richter schreibt in seinem 1992 erschienenen Buch „Umgang mit Angst“: „Angst ist eine Farbe unseres Lebens- ein unerschöpfliches Thema. Wie sie akzeptiert oder verleugnet, als Depression nach innen oder als Hass nach außen gewendet wird, wie sie Herz und Kreislauf erregt und das Denken beeinflusst, wie sie lähmt und aufpeitscht, wie sie für die einen zur Geisel, für die anderen zur ketzerischen Waffe wird, hat mich mehr als 40 Jahre in vielfältigen psychoanalytischen und psychosomatischen Studien beschäftigt.

Angst ist zugleich Gefühl wie Wahrnehmung, Erleiden wie Antrieb, Rückzug oder Soziale Anteilnahme, Feigheit oder Mut – je nach dem als Verdrängung oder Annahme der Idee des Todes. Täglich wird der Umgang mit Angst auf die Probe gestellt – durch innere oder soziale Konflikte, gesundheitliche, wirtschaftliche und auch politische Bedrohung.“

Wenn wir uns diese Definition so richtig vergegenwärtigen, dann wird auch klar, dass es nicht allein objektive Kriterien sind, die den Unterschied zwischen „normaler“ und krankhafter Angst ausmachen. Wichtig ist aber in diesem Zusammenhang, dass Hilfestellungen, Rat und vor allem Auseinandersetzung mit der Angstproblematik hilfreich für den Alltag und die Bewältigung der Zukunft sind.

Hilfreich überall dort, wo uns die Angst den Mut nimmt, jene Dinge zumindest behutsam anzusprechen, die uns bewegen, aber nicht oder nicht mehr besprechbar scheinen – Sie haben das gerade innerhalb der Gruppe hier im Hof erlebt.

Hilfreich aber auch dort, wo uns die Angst einen Mut verleiht, der vielleicht unangebracht ist und zu fatalen Auswirkungen führt, wie das Streben nach Heldentum – wir kommen später noch darauf zurück.

Hilfreich aber auch, wenn sich irrationale Ängste unserer bemächtigen, denen wir uns zunächst psychisch und auch physisch auf eine Art ausgeliefert fühlen, die die Hilflosigkeit nur noch weiter verstärkt – wie Sie das z.B. im Saal erleben konnten.

Altmeister Freud hat einmal postuliert, dass wir Ängste entweder durch Verdrängung oder mit Hilfe von Aggression bewältigen, wobei sie die Bandbreite des Freud'schen Aggressionsbegriffes durchaus zu einem großen Teil mit dem Begriff Aktivität abdecken können. Ich zum Beispiel bin im Freud'schen Sinne jetzt Ihnen gegenüber Aggressor, weil ich meine Angst davor, von Ihnen nicht entsprechend angenommen zu werden, nicht zuletzt durch die Aktivitäten dieses Vortrags bewältige.

Folgen wir zunächst dieser Freud'schen Definition, so ergibt sich daraus eine Möglichkeit der Betrachtungsweise, die einigen von Ihnen dem Grunde nach durchaus bekannt sein mag, die aber eine Fülle von Möglichkeiten für den praktischen Alltag eröffnet. Möglichkeiten, die ich Ihnen nun in einigen Varianten hier und jetzt darlegen will.

Wir befinden uns zwar auf einem Top-Managementseminar, da ich aber stets versucht habe, mir meine kritische Distanz zum Thema Management und Beratung zu bewahren, versuche ich zunächst einmal – wie ich das immer in der Arbeit mit interessierten Menschen tue – einen Zugang aufzuzeigen, der jeden von uns betrifft, egal welche Rolle wir in der Gesellschaft gerade einnehmen.

Dieser Zugang beruht darauf, dass wir Angst und die daraus resultierende Spannung in eine Relation zur Motivation = Aktivität = Aggression setzen.

Diese Beziehung werde ich Ihnen nun in ihrer Wechselwirkung beispielhaft darstellen.

Zu diesem Zweck versuche ich, Ihnen nun anhand von zwei Vektoren mit einer Skala von 0 bis 100 und einer Kurve dazwischen, diese Wirkweise zu verdeutlichen. Wie manche von Ihnen schon erlebt haben, steigt mit wachsendem Druck oder auch stärkerer Angst unsere

Handlungsbereitschaft, sie steigt so lange, bis ein Höhepunkt erreicht ist, und diese Kurve dann unvermittelt und plötzlich abbricht.

An Stelle der Motivation ist nun absolute Demotivation, Erschöpfung, Blockade oder Widerstand getreten.

Oftmals erlebe ich, dass sich diese Einleitung schon als „Hammer“ erweist, der Widerstand und Abwehr festklopft. Denn über unsere Ängste zu reden und sie damit auch anzunehmen, ist meist immer noch tabu. Vielfach wird dann unreflektiert unterstellt, dass mit dieser zunächst „verkürzt“ scheinenden Betrachtungsweise vermittelt werden soll, dass – Motivation – nur durch Angst erreicht werden kann.

Das ist aber nicht der Fall, gemeint ist damit vielmehr die Überwindung der Angst im Sinne Alfred Adlers der sagt, dass fast alle Leistungen das Resultat von Kompensation sind; also beispielsweise der blinde Klavierstimmer, der gerade weil er blind ist, sein Gehör zu ungeahnten Fähigkeiten entwickelt hat. Adler sagt dazu weiter: „Das Gefühl der Minderwertigkeit, der Unsicherheit, der Unzulänglichkeit ist es, das die Zielsetzung im Leben erzwingt und ausgestalten hilft. Bereits in den ersten Tagen der Kindheit macht sich der Zug bemerkbar, sich in den Vordergrund zu drängen, die Aufmerksamkeit der Eltern auf sich zu lenken, zu erzwingen.“

5. Demonstration – was heißt schon Theorie?

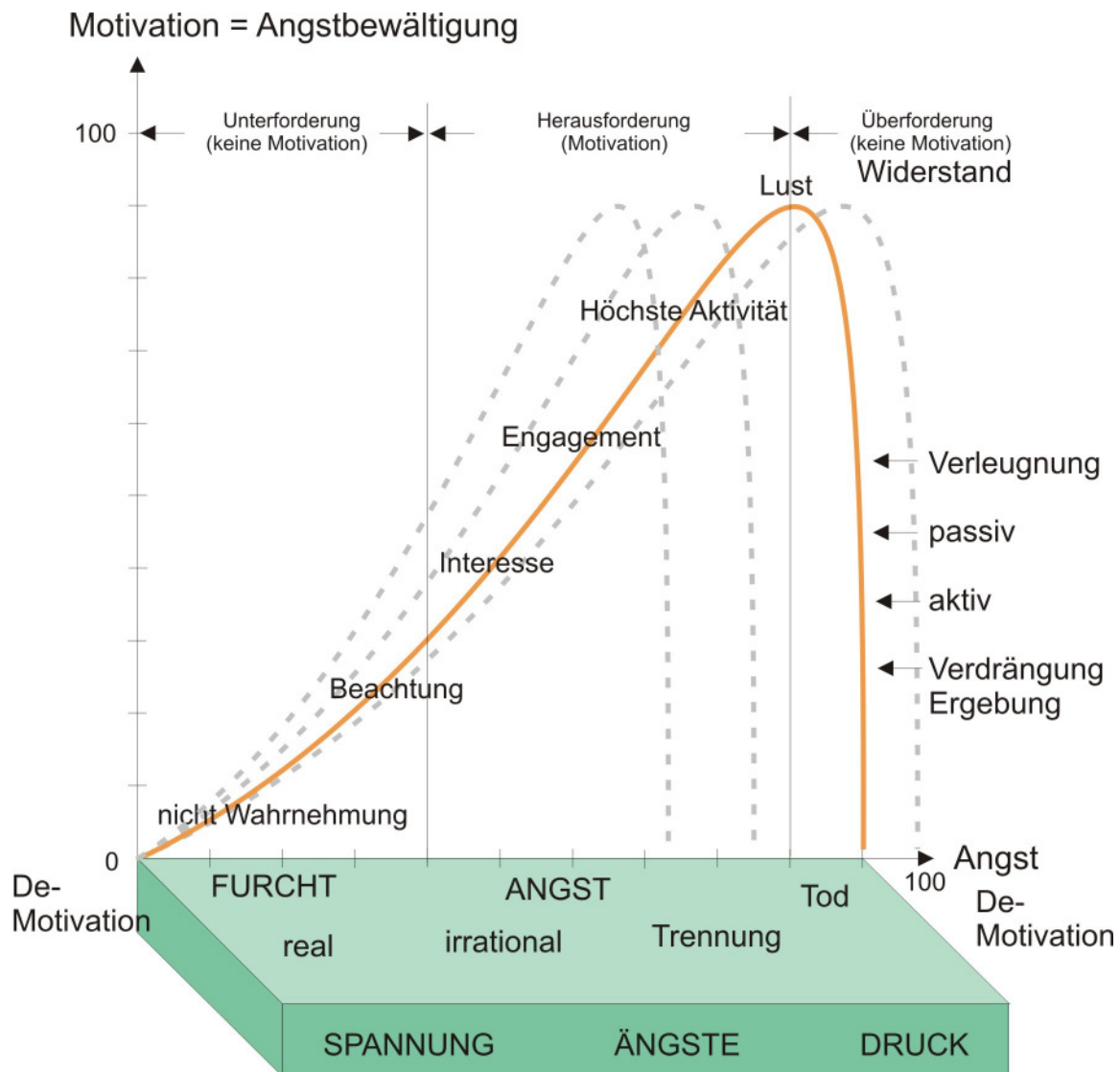
Anhand dieses Modells versuche ich, Angst für Sie annehmbarer zu machen und Ihnen Möglichkeiten zu eröffnen, mit der Angst Ihrer PartnerInnen, MitarbeiterInnen, Kinder, aber auch mit der eigenen Angst besser umzugehen.

Angst gilt bei vielen Menschen in unseren Breiten als etwas Negatives. Ich? – Angst? – Nein! Wir vergessen dabei nur allzu oft die positiven Wirkungen der Angst – was wir durch sie alles lernen, nämlich nicht auf die heiße Herdplatte greifen oder auf der Autobahn Ballspiele zu veranstalten usw.

Die Theorie dazu soll nachdenklich machen – Widersprüche aufzeigen.

Doch was bedeutet Theorie im Unterschied zur Praxis? Manche behaupten auch, wenn es einen Unterschied geben sollte, dann sei die Theorie eben falsch. Im Deutschen wird jedenfalls der Begriff der „*theoria*“ seit dem Mittelalter mit anschauen, betrachten und Erkenntnis – nicht zuletzt des Göttlichen – übersetzt. Doch ... „grau, teurer Freund ist alle Theorie“, heißt es in Goethes Faust, womit auch das Göttliche – das „allein gültige“ relativiert wird. In diesem Sinne versuche ich, Ihnen die folgenden Zugänge zum Komplex Angst, zu einigen Dimensionen sowie zur Zukunft und damit verbundenen Perspektiven zu vermitteln.

Das Spannungsfeld Angst – Motivation – Widerstand



Wichtig ist bei dieser Betrachtung, dass Angst nicht gleich Angst ist und es daher nicht nur eine solche Kurve gibt, sondern 837.617 oder eben entsprechend viele andere Kurven, abhängig vom Menschen, der Situation und den Lebensumständen, in denen er sich befindet.

Dennoch stellt sich die Frage: „Worauf kommt es im Umgang miteinander an“, müssen wir Druck machen oder Angst nehmen? Vielfach herrscht ja die Meinung vor „man müsse denen nur mehr Gas geben“. Was also, Gas geben oder bremsen? Oftmals leider beides zugleich. Mehrheitlich geht es in unserer Druck und Angst erzeugenden Gesellschaft wohl darum, Angst nehmen oder zumindest reduzieren zu können um dann – und das ist der immanente Zynismus daran – neuen Sinn und zielorientierten Druck erzeugen zu können. Sind wir zu dieser Reduktion von Druck und damit verbundenen Ängsten nicht in der Lage, so verharren wir in Widerstand und Abwehr in verschiedensten Formen.

Für diejenigen unter Ihnen, die sich häufig mit der Frage auseinander setzen müssen, warum tut die oder der nicht das, was geboten scheint oder angeordnet war, gibt es einen zusätzlichen Check, der weitere Dimensionen eröffnet:

Check: Warum tun wir etwas nicht, obwohl Handlungsanreiz gegeben wäre.

- **Außerhalb der Erfahrung**

Beispiel: Wenn ich Ihnen jetzt sage, ich hätte eine Geldanlage für Sie, bei der Sie ein tausendfaches an Gewinnmöglichkeiten haben, dann glauben Sie mir das zu Recht nicht und Sie sind daher nicht motiviert, Ihr Geld dafür einzusetzen.

- **Fehlende Ressourcen**

Beispiel: Das gibt es wirklich und zwar sind es Investitionen im hunderte Millionen Dollar-Bereich in der Weltraumforschung. Ich werde Sie damit aber ebenfalls nicht motivieren, weil wahrscheinlich niemand von Ihnen im Besitz von so viel Geld ist.

- **Absolute Grenze /Aussichtslosigkeit / Tabu)**

Beispiel: Viele von Ihnen sind vielleicht mit der amerikanischen Außenpolitik nicht einverstanden oder es missfällt Ihnen etwas an der Politik der EU. Deshalb werde ich Sie nicht sehr zu einem entsprechenden Engagement motivieren können, weil Sie einsehen, dass Ihre Möglichkeiten nicht ausreichen um hier etwas zu ändern.

- **Emotional nicht berührend**

Beispiel: Alle drei vorherigen Beispiele haben Sie aus den schon erwähnten Gründen natürlich auch emotional nicht berührt, es könnte aber auch etwas anderes sein, wo sich Ihnen kein emotionaler Zugang eröffnet, wie vielleicht zum Tragen der Burka oder zum Tod, den Sie sich nicht vorstellen können.

Wie Sie natürlich bemerkt haben, haben alle diese Zusatzdimensionen mit Angst nichts mehr zu tun. Abgesehen davon können Sie also davon ausgehen, dass es zwei Bereiche gibt, in denen uns absolute Demotivation – wenn auch aus unterschiedlichen Gründen – bestimmt.

Dann, wenn die Angst 0 oder nahezu 0 ist, was es unter uns gesagt kaum gibt – dies ist eher ein Wahrnehmungsproblem – und dann, wenn die Angst sich dem Wert 100 nähert, also wenn Angst der praktisch alleine bestimmende emotionale Zustand ist, der unser Denken, ja sogar unsere Handlungsfähigkeit einschränkt und nahezu lähmt. Jeder von uns kennt den Ausdruck „starr vor Angst“ und hat dieses Gefühl wahrscheinlich das eine oder andere Mal am eigenen Leib erlebt.

Auf der Erkenntnis, dass zu wenig Druck oder mangelnde Angst keine Aktivitäten auslösen, beruht auch eine, leider etwas rassistische Theorie, die davon ausgeht, dass die so genannte „Faulheit“, der in unseren Breiten südländischen Völker nicht zuletzt darauf zurück zu führen ist, dass die Sicherung des eigenen Überlebens, durch den Griff nach der Frucht des Baumes oder nach dem Fisch im Wasser zu gewährleisten ist.

In unseren Breiten hätten wir nicht lange überlebt, wenn wir uns darauf verlassen hätten, dass unser Überleben durch die unablässig fließenden und zur Verfügung stehenden Gaben der Natur alleine gesichert wäre. Vorratswirtschaft und Vieles, was wir unter „Fleiß“ verstehen, ist nicht zuletzt das Resultat dessen, womit wir ganz einfach unser Überleben sicherten.

Ein Beraterkollege, den einige von Ihnen kennen, der sich ebenfalls ausführlich mit dem Zusammenhang „Angst und Motivation“ beschäftigt hat, Traugott Lindner, hat einmal etwas extrem formuliert: „Wenn wir gar keine Angst hätten, würden wir wahrscheinlich gar nichts tun, nicht einmal essen.“ Angeblich wurde diese Behauptung in den 60iger Jahren in einem Versuch eindrucksvoll bestätigt. Damals gab man einer Gruppe eine sehr komplexe Aufgabe, die innerhalb einer äußerst knapp bemessenen Zeit zu bewältigen war. Unter ärztlicher Aufsicht wurde das Hungergefühl blockiert und die Versuchsteilnehmer verzichteten so lange aufs Essen, bis ihnen schlecht wurde. Ein Gefühl, das so manchem „workoholic“ gar nicht so fremd sein dürfte.

Wir können also davon ausgehen, dass unsere gesamte gesellschaftliche Evolution mehrheitlich das Resultat von veränderten Lebensbedingungen und daraus entstandenem Druck mit gleichzeitig einhergehender Angst war und ist. Darauf haben wir in der Folge mit entsprechenden Handlungen reagiert, weil sonst unser Überleben entweder nicht mehr oder nicht in der von uns gewünschten Form zu gewährleisten gewesen wäre.

So mutierten wir vom Nomaden zum sesshaften Dasein, errichteten Behausungen, bauten Festungen zu deren Schutz, schufen Bauten und Kunstwerke, die unsere Macht demonstrierten usw.

Die Frage ist nur, ob und wie weit wir unser Nomadentum schon überwunden haben – oder noch mehr, ob wir unser Sesshaft-Sein mit völlig neuen Denkstrukturen schon bewältigt haben: Viele Sozialwissenschaftler und auch ich sind der Meinung, dass dieser Prozess längst noch nicht abgeschlossen ist. Denn das „Sesshaft-Werden“ als einer der großen Paradigmenwechsel zur Bewältigung der Zukunft hat es schlussendlich ja auch nicht gebracht, die Angst vor der Zukunft derart einzudämmen, dass wir eine grundsätzlich andere Einstellung zur Zukunft und der mit ihr verbundenen Ängste entwickelt hätten. So wie auch unsere – oftmals durchaus erfolgreiche Entwicklung von Karriere, Persönlichkeit und Beziehungen – uns nicht unsere Sorgen um unsere Kinder, die Eltern, die Anerkennung und die Zukunft nehmen konnten.

Versuchen wir uns nun jene Drucksituationen und die damit verbundene Angst etwas genauer zu vergegenwärtigen, so kommen wir – wie sie ja vor Kurzem gerade selbst erleben konnten – sehr rasch dahinter, dass Angst nicht gleich Angst ist. Je nach Lehrmeinung unterscheiden wir mehrere unterschiedliche Formen der Angst, wie sie Freud, Riemann,

Kierkegaard oder Horst-Eberhard Richter beschreiben. Diese Problematik haben auch Max Frisch und Wolfgang Hildesheimer in ihren Schriften auf jenen Punkt gebracht, der den verschiedenen Formen der Angst, trotz ihrer Unterschiedlichkeit, auch wieder gemeinsam ist. Frisch sagt: „Es gibt kein Leben ohne Angst vor dem Anderen; schon weil es ohne diese Angst, die unsere Tiefe ist, kein Leben gibt; erst aus dem Nichtsein, das wir ahnen, begreifen wir für Augenblicke, dass wir leben. Man freut sich seiner Muskeln, man freut sich, dass man gehen kann, man freut sich des Lichtes, das sich in unsrem dunklen Auge spiegelt, man freut sich seiner Haut und seiner Nerven, die uns so Vieles spüren lassen, man freut sich und weiß mit jedem Atemzug, das alles, was ist, eine Gnade ist. Ohne dieses spiegelnde Wachsein, das nur aus der Angst möglich ist, wären wir verloren; wir wären nie gewesen ...“

Hildesheimer formuliert es vielleicht noch dramatischer und bringt die Angstdimensionen auch in ein Verhältnis zu unserer finalen Lebensdimension und damit natürlich auch zur Zukunft – also unserem Generalthema – indem er sagt:

„Alles wahre Erleben, hat ein genau kontrapunktisches Verhältnis zum Tod. Ohne dieses wäre jede Erfahrung und jedes Erlebnis wertlos. Nichts im Leben wäre schön oder wichtig gewesen, nichts wesentlich, wenn es den Tod nicht gäbe. Erst wenn man ihn vor Augen hat, wird das Leben lebenswert.“

Praktisch gesehen bedeutet das, dass beispielsweise die Lust jeder Zweisamkeit eines Wochenend-Urlaubs oder auch der Zeitspanne, die wir hier gemeinsam verbringen, nicht zuletzt durch das Ende und die mit diesem Ende verbundenen Dynamik bestimmt ist.

6. In medias res – einen Versuch ist es wert - Erläuterungen

Unter Verzicht auf die wissenschaftliche Genauigkeit und bewusstem Weglassen vieler in der Literatur bekannten Angstdimensionen und so genannter Grundformen der Angst, greife ich jetzt jene Angstformen heraus, die für unser aller Leben besonders bestimmend erscheinen. Von diesen glaube ich, dass es wert ist, sich mit ihnen immer wieder und grundsätzlich auseinander zu setzen. Daraus könnte ein bewussterer Umgang mit Angst und ihren Auswirkungen im Alltag entstehen. Dieser bewusste Umgang mit Angst und zwar sowohl mit der eigenen als auch mit der, die durch mich erzeugt wird, ist eine Schlüssel-Dimension für die Zukunft unserer Gesellschaft und der zu ihrer Erhaltung notwendigen Wirtschaft. Viele Probleme könnten leichter bewältigt werden, wenn rechtzeitig darüber geredet würde und Fehler dadurch im Anfangsstadium bekämpft werden könnten. Für mich ist darüber hinaus der bewusste Umgang mit Angst auch ein Kernstück ethischen Verhaltens und damit auch ein wesentliches Element von sozialer Verantwortung.

Stellen Sie sich also bitte vor, unter diesem horizontalen Vektor, mit dem zunächst eindimensional wirkenden Begriff „Angst“, hängt so quasi die Kiste Ihrer Persönlichkeit, in der auch die verschiedenen Arten von Angst, ihre Formen und Dimensionen enthalten sind. In der Literatur wurden diese auf das mannigfachste beschrieben – eine entsprechende Liste mit Literaturhinweisen liegt dem Vortrag bei.

Ich greife jetzt – nochmals sei es gesagt – unter Verzicht auf wissenschaftliche Genauigkeit, jene vier Formen der Angst heraus, die für uns alle – und bitte prüfen Sie sich dabei selbst – für den Alltag und für die Bewältigung der Zukunft wesentlich sind.

7. Furcht – wie alles beginnt

Betrachten wir zunächst einmal jene Form der Angst, die jeder von uns aus dem Alltag und durch das eigene Erleben kennt, nämlich „reale“ Angst. Ein Begriff, der wissenschaftlich überwiegend mit dem Begriff Furcht beschrieben wird, weil wir üblicherweise Angst immer auch als etwas Irrationales erfahren, was wir oftmals nicht begreifen können. Wie immer dem sei, es ist nicht wesentlich, ob wir das jetzt Angst oder Furcht nennen, sondern das Wesentliche ist für diesen Bereich die reale, ja manchmal ausschließlich reale Komponente daran.

Also wie schon gesagt, wenn der Himmel schwarz ist und wir fürchten in den Regen zu geraten und nass zu werden, dann greifen wir nach dem Regenschirm. Mit diesem Schirm würden wir uns natürlich nicht bei strahlendem Sonnenschein belasten. So wie wir auch hier, wenn jetzt ein Gewitter aufzöge und Donner und Blitz mit einhergehendem starken Wind uns Regen verhießen, unsere Sessel schleunigst räumen würden, um uns in den angrenzenden Saal zu begeben.

Zu dem Begriff der „realen“ Angst, die oft mit harmloser Sorge beginnt, würden jedem von Ihnen noch viele Beispiele einfallen, die unsere Motivation etwas Bestimmtes zu tun fördern, um damit mögliche zukünftige Probleme von uns abzuwenden.

Diese Form der Angst ist relativ gut bearbeit- und handhabbar. Ebenso ist es mit ähnlichen Ängsten, selbst dann, wenn sich bekannte oder auch unbekannte irrationale Dimensionen dazugesellen. So soll es ja Leute geben, die schon allein deshalb weil sie verschiedene Probleme vorhersehen, einen ganzen Koffer voll verschiedener „Werkzeuge“ mit sich herumschleppen. Ein Freund von mir steigt beispielsweise niemals in ein Flugzeug, ohne eine entsprechende Notfallsausrüstung inklusive ausgewählter Nahrungs- und Getränkeversicherung, die im Falle einer Notlandung das Überleben in der Wildnis für mehr als die übliche Zeit sichern soll. Aber das ist eine andere Geschichte.

Ansatzweise kennt der eine oder andere von Ihnen vielleicht so etwas von eigenen Verhaltensmustern und auch bei mir selbst ist es kein Zufall, dass ich fast immer mit einer Aktentasche herumlaufe, in der sich natürlich neben einer zusätzlichen Uhr für den Fall, dass ich in der Hast des Morgens vergessen hätte, mir dieses Instrument zur Messung der Zeit umzubinden, über einen Leatherman, ein Batteriemessgerät, ein Schweizermesser mit verschiedenen Werkzeugen, Schreibgeräte, Unterlagen, Zeitungsausschnitte und ähnliches mehr befindet, was ich natürlich unbedingt täglich brauche.

Heute bin ich mir natürlich längst der partiellen Unsinnigkeit dieses Tuns bewusst, kann mir aber hervorragend einreden, wie oft mir das schon nützlich war und deshalb mit diesem „Partial-Vogel“ als einem von mehreren solchen „Påschern“ ganz gut leben – ganz abgesehen davon, dass es mich beruhigt.

8. Irrationales – vom Geburtstrauma zur Emanzipation

Schwieriger und komplexer wird die Sache aber schon, wenn wir uns auf der Skala des Angstvektors weiter nach rechts also in uns emotional stärker beeinflussende Gefilde bewegen.

Angst, als Gefühl mit irrationalen Beweggründen.

Laut einer - sicher auch ein wenig zweifelhaften - amerikanischen Untersuchung ist das, was wir am meisten fürchten die Angst, uns vor anderen darzustellen oder vor einem größeren oder kleineren Forum reden zu müssen. Etwas das für einige andere auch wieder ein lustvolles und befriedigendes, weil selbst bestätigendes Erlebnis sein kann und dies, obwohl es vielleicht auch mit Angst verbunden ist, die aber im Tun überwunden wird – also der Lohn der Angst liegt in der Mühe.

Das berühmte Lampenfieber der Schauspieler ist eine bekannte Erscheinung und ich selbst habe immer wieder gesagt, wenn ich einmal gar keine Angst mehr vor dem Publikum habe, dann höre ich auf mit dieser Arbeit, denn dann sind mir die Leute egal geworden.

Diese Angst kann auch dann noch unterschiedlich stark sein, wenn man vermeint durch die Routine schon längst einen pfleglichen Umgang mit ihr zu haben. Aus der Erfahrung von mehr als 1000 Live-Sendungen im Fernsehen und unzähligen Auftritten vor Publikum weiß ich nur allzu gut Bescheid über die irrationalen Komponenten, die sich dann meiner bemächtigen und dass es einiger Mühen bedarf, damit so umzugehen, dass aus dieser Spannung Nutzen, Freude und Erfolg für beide Seiten entstehen.

Vor allem aber will doch jeder von uns geliebt werden.

Der Zweifel daran bringt oft unheimliche Angst oder treibt die absonderlichsten Blüten.

Zu den vielen Unsinnigkeiten des Alltags gehört es aus diesem Grund Leute damit beruhigen zu wollen, indem man ihnen einzureden versucht, dass sie sich doch vor dieser oder jener Situation nicht fürchten brauchen.

Diese Unsinnigkeit gipfelt in einer Problematik, wenn beispielsweise ein kleines Kind einen Raum betritt, in dem neben dem Onkel ein Hund sitzt, der natürlich sofort im Begriff ist sich zu erheben, um den neu eintretenden Mensch zu begrüßen. Wenn nun das kleine Kind vor Angst starr wie angewurzelt stehen bleibt und der „liebe“ Onkel darauf sagt: „Brauchst dich nicht fürchten, der will doch nur spielen“, dann ist das mehr als eine Gemeinheit, das ist verdrängter Sadismus.

Denn in Wirklichkeit gäbe es nur eine sinnvolle Reaktion, nämlich den augenblicklichen Griff nach dem Halsband des Hundes und dem Kind zu sagen: „Schau, ich halte ihn jetzt fest, so kann er dir jetzt nichts tun“ oder besser noch „Ich sehe der Hund macht dir Angst, deshalb halte ich ihn fest und führe ihn in das Nebenzimmer oder in den Garten, dann kannst du hier spielen und hast Freude an dem, was du hier alles tun kannst.“

Vielleicht hat das Kind schon eine viertel Stunde später realisiert, dass der Hund eigentlich ein ganz liebes Tier ist. Vielleicht spielt es auch eine halbe Stunde später schon völlig entspannt mit dem Hund, weil – durch welche Einflüsse auch immer – die Neugierde mit dem Hund zu spielen die Furcht überwog und durch das Verhalten des Hundes im Kind das Vertrauen entstand, das er ihm nichts tun würde.

Diese irrationalen Ängste sind aber oftmals auch mit realen Erfahrungen gekoppelt.

Zu den bedeutendsten dieser realen Erfahrungen im Zusammenhang mit Angst, aber auch mit Zukunft, gehört die Trennung, wie wohl auch die Trennung – wie alles – ein in sich höchst ambivalentes Erleben ist, in dem auch die Irrationalität überall irrlüchtet. Doch sehen wir uns zunächst die rationalen Komponenten der Trennung an:

Wer von uns fühlt sich nicht wohl, wenn man sich von verschwitzten oder durchnässten Kleidungsstücken getrennt hat, so wie wir uns umgekehrt ärgern, wenn wir im Hotel einen Pyjama vergessen haben und diesen nicht mehr bekommen, vor allem wenn uns mit diesem Kleidungsstück vielleicht eine romantische Erinnerung verbindet.

Wie schmerzhaft kann es sein, sich von einem Kind oder einem geliebten Menschen auch nur zeitweise verabschieden zu müssen und wie glücklich sind wir oftmals, eine Nervensäge von Menschen wieder los zu werden.

Jeder von Ihnen kennt unzählige Beispiele dieser Art:

Doch sehen wir uns das Entstehen der Trennungsangst, dieser für den Alltag sehr wichtigen Form der Angst, genauer an und versuchen wir uns, wieder unseren eigenen Umgang damit zu vergegenwärtigen.

Wenn Sie dazu bereit sind, lade ich Sie ein zu einer Reise in die Vergangenheit, genauer gesagt in jene Zeit bevor Sie geboren wurden:

8. Ad hominem – was passiert mit uns – woher kommt die Angst

Versuchen Sie sich nun jeder an einen Ort zu versetzen, an dem Sie absolute Ruhe haben und sich wohl fühlen. Nichts stört Sie, Sie fühlen sich absolut geborgen – fast so wie hier in der Abbazia.

So ähnlich, nur noch viel besser, geht es dem Ungeborenen im Mutterleib. Erschütterungsfrei aufgehängt, bei stets gleich bleibender Temperatur, niemals ein Mangel an Komfort oder Nahrung, auch nicht gestört durch hell oder dunkel, ohne jegliches Geräusch, verbringen wir diese Tage in absoluter Harmonie.

Es ist daher kein Wunder, dass wir uns auch später noch nach diesem Zustand sehnen.

Dies ist, nicht zuletzt deshalb, auch eine der Grundlagen für Theorien, die unser Streben nach Harmonie begründen.

Weil aber die Ungeborenen in diesem Stadium auch noch relativ selten von Interesse und Arbeitswut gepackt werden, lesen sie auch nicht die Manuals, die sie darauf aufmerksam machen würden, was bei der Geburt so passiert. Deshalb sind sie dann auch, verständlicher Weise, relativ überrascht, wenn sie in diesem Augenblick von Erschütterungen geplagt werden, die einem mittleren Erdbeben gleich kommen.

Versuchen Sie sich das jetzt wirklich vorzustellen, wie Sie so liegen, mit geschlossenen Augen, völlig entspannt und glücklich und plötzlich, wie von starken Armen gepackt, werden sie geschüttelt und noch mehr geschüttelt, plötzlich durch einen engen Kanal gepresst und dann – auf einmal gleißendes Licht, Stimmen, Geräusche, grenzenloser Raum.

Der „tödliche Schrecken“ der Dinge manifestiert sich – auch in dieser Phase – am stärksten im Klang – wer kennt nicht den Schrecken im Kino, der durch Geräusche oder Klänge erzielt wird. Im Klang erzittert der feste Körper. Im Klang artikulieren sich Menschen wie Dinge, ohne ihre Positionen bekannt zu geben. Geräusche und Klänge sind die ursprünglichsten Angstquellen, die wir kennen, auf die wir auch meist nur mit Reflexhandlungen reagieren. Vor dem Eindringen von Bildern kann sich der Säugling durch das schließen der Augen wehren, dem Eindringen von Klängen ist er jedoch hilflos ausgesetzt.

Sie sind also durch diese Geburt jetzt ganz wo anders, kennen sich nicht aus und wissen nicht was mit Ihnen geschieht.

Da plötzlich – ratsch – wird auch noch die Nabelschnur durchtrennt, Sie sind getrennt von der Ernährung, aber Sie können schreien und auch das befreit und schreckt zugleich.

An sich reicht das schon alles, um vom sogenannten Geburtstrauma zu sprechen.

Doch dann werden Sie noch herumgereicht, gereinigt, mit unbekannten Flüssigkeiten, Gerüchen und Lauten konfrontiert, was alles sehr sanft sein kann, nur ist es eine Sanftheit, wie wir sie uns als Erwachsene vorstellen und von der wir glauben, dass sie Neugeborenen adäquat ist.

Da die Gewerkschaft der Neugeborenen noch immer ihrer Gründung harrt, werden wir uns wahrscheinlich lange noch mit diversen Irrtümern und Fehleinschätzungen herumschlagen.

9. Trennungsangst – Geburtstrauma – trotzdem ein Wunder

Stirb und werde. Kreislauf des Lebens. Geburt und Tod. Die Vorbilder dieses zyklischen Erlebnisses sind Mutter und Natur, die als „Gaia“ – die Mutter Erde – ursprünglich als Einheit gesehen und deshalb auch für sakrosankt erklärt wurden.

Eine Trennung anderer Art: der Vätermord war durch alle Epochen unserer Geschichte relativ „salonfähig“. Der Mord der Mutter aber – die Trennung von ihr – war das eigentliche Verbrechen, weil unsere Fortpflanzung, unser Weiterleben und dadurch auch unsere Zukunft bedroht und gefährdet worden wären.

Diese Trennung von der Mutter mit der verbundenen Trennung von der steten Ernährung, lässt auch das nicht reflektierte Gefühl entstehen, wie es nun weiter geht.

Auch wenn niemand weiß, ob es wirklich Angst ist, was das kleine Kind in dieser Zeit empfindet: aber an den gerade erst entstandenen Ausdrucksmöglichkeiten ist etwas deutlich zu beobachten: Das erste Schreien der Kinder klingt nicht gerade lustvoll, es hat aber auch noch nicht jenen Alarmcharakter der späteren Tage.

Neu ist von nun an nicht nur die Umgebung und was an Eindrücken alles herein stürmt, es ist geradezu ein Tsunami von Neuigkeiten, der in jeder Minute und jeder Stunde des Tages über das kleine Kind hereinbricht.

Gleich am ersten Tag nach wenigen Stunden, beschleicht ein seltsames Gefühl das kleine Erdenwesen. Ein Gefühl, das es bisher nie gekannt hat, weil die Zufuhr an Nahrung ja nie unterbrochen war – Hunger wird das Kind dieses Gefühl später nennen, wenn es der Sprache mächtig und über das Gefühl aufgeklärt wurde.

Aber woher, frage ich Sie, soll das Kind am ersten Tag wissen, dass etwas und jemand kommt und ihm etwas verabreicht, wodurch dieses Kind das wohlige Gefühl der Sättigung erfährt? Das weiß es natürlich überhaupt nicht und daher brüllt auch das Kind qualvoll nach Fortsetzung der Nahrungszufuhr.

Wer von Ihnen sich noch daran erinnert, weiß auch, dass das Schreien des kleinen Kindes nach wenigen Tagen einen anderen Charakter bekommt. Das, was ganz am Anfang qualvoll, ängstlich klingt, wird alarmierend, fordernd. Dann nämlich wenn das Kind irgendwie realisiert hat, dass ihm etwas in den Mund gesteckt wird, was den Nahrungsmangel und die damit verbundenen oftmals schmerzhaften Gefühle lindert und wohlige körperliche Sättigung, auch satte Zufriedenheit schafft. Gepaart mit der Zuwendung durch die Mutter, entsteht so langsam auch das sogenannte Urvertrauen – die unmittelbare Zukunft ist gesichert!

Es ist übrigens ein wesentlicher Grund für die eingeforderte Pünktlichkeit der immer wiederkehrenden Ernährung, dass das kleine Wesen möglichst rasch erfährt, dass die Nahrung kommt und es daher nicht um sein Leben fürchten muss, wie wir später dazu sagen würden. Doch ob diese Nahrung wieder kommt, ist Anfangs gar nicht so sicher – für das Kind. Daher verstärkt sich die, an sich schon gewaltige Trennung von der Mutter, noch durch die Frage der Trennung von der Ernährung und somit entsteht auch die Angst vor der Trennung von allen Lebensgrundlagen.

Ein anderer Aspekt der Trennungsangst, oder Verstärkung von bereits vorhandenen Trennungsängsten, entsteht bei der Mutter, denn die Trennung vom Kind ist eine nicht zu unterschätzende Kränkung, die eigentlich nur oberflächlich durch das neue Dasein überdeckt wird. Vorausgesetzt die Schwangerschaft ist einigermaßen problemfrei, gehört diese Zeit zu den schönsten einer Frau. Wer kennt sie nicht, die verklärten Gesichter und vor Erwartung strahlenden Augen dieser Zeit, eine Phase in der die Zukunft und die Erwartungen an sie, wahrscheinlich am wenigsten die Angstbesetzung wahrnehmen lässt, weil die Freude auf das Kommende – das freudige Ereignis – die Ängste und Sorgen meist zudeckt. Anders ist dies in Zeiten, in denen beispielsweise ich geboren wurde, in denen Bombenhagel, eine fremde Soldateska und Flucht, die Sorge ums Überleben des kleinen Wesens ins unermessliche trieb, noch dazu wenn zuvor schon der erstgeborene Bruder nicht lange überlebt hat.

Dennoch hat meine Mutter diese Zeit immer mit den Worten beschrieben „Weißt was Schatzl, das war die absolut schönste Zeit, weil da hast du noch ganz mir gehört“.

Die Mutter muss also das Kind hergeben, manchmal auch schon in der dumpfen Ahnung, dass es erst dadurch dem Tod geweiht ist. Besitzansprüche der Mutter an das Kind und Angst vor weiterer Trennung, heißt auch auseinanderleben, äußern sich nicht selten in Drohgebärden der Mutter gegenüber ihrem Kind: „Wenn du jetzt nicht brav bist, nicht bald still bist, nicht aufräumst, nicht deine Aufgabe machst, dann ist die Mami böse, dann lässt sie dich alleine“.

Den Herren der Schöpfung möchte ich an dieser Stelle ins Stammbuch schreiben: Sie können Ihrer Partnerin, Ihrer Frau in dieser Zeit nie genug Liebe geben, es ist immer zu wenig, strengen Sie sich daher an, bitte. Unterstützen Sie Ihre Frau in diesem schwierigen

und für uns als Männer kaum nachvollziehbaren Prozess. Denn sonst kann es leicht sein, dass die an sich schon vorhandene und nicht vermeidbare Trennungsangst des Kindes durch die hilflosen Versuche der Mutter, ihre eigene Trennungsangst zu bewältigen, bis ins pathologische gesteigert wird.

Horst Eberhard Richter sagt dazu in Fortsetzung dessen, was Otto Rank in seinem Werk „Das Trauma der Geburt“ schon geschrieben hat: „Dennoch ist der Geburtsvorgang, der das Kind aus der Einheit mit der Mutter heraus reißt und einer irreversiblen Isolation aussetzt, die Urform aller späteren Trennungsszenen, die mehr oder weniger starke Angst auslösen können. Von großer Bedeutung ist, ob das Kind in der frühesten Phase durch zuverlässige Zuwendung und Fütterung einer liebevollen Mutter, ein Sicherheitsgefühl entwickelt, das Erikson als „Urvertrauen“ bezeichnet hat. Es erlebt dann nach Auflösung der physischen Symbiose eine kompensierende, soziale Symbiose“

Das Maß in dem diese soziale Symbiose gelingt, ist entscheidend über die spätere Form der Ausprägung der beschriebenen Trennungsangst.

Dennoch lässt uns diese, als Trennungsangst bezeichnete Form von Angst, das ganze Leben nicht mehr los und beeinflusst unser Verhalten auf höchst ambivalente Weise.

Sie kann beflügeln, weil ich ja nicht getrennt sein will, von meinen Freunden und Gefährten, von der Liebe, von meinen Lebensvorstellungen, vom Wohlstand und allem was ich erreicht habe. Nicht zuletzt deshalb bin ich ja so strebsam geworden.

Sie kann aber auch lähmen und uns davon abhalten, überhaupt Bindungen – welcher Art auch immer – einzugehen. Denn nur dann, wenn ich mich auf Beziehungen erst gar nicht oder nur scheinbar einlasse, kann ich verhindern, dass damit verbundene mögliche Enttäuschungen gar nicht erst entstehen können. Ich beginne erst gar nicht, mich besonders für eine Sache zu engagieren, weil ich schon fürchte, dass daraus ja unter Umständen nichts werden könnte. Deshalb konfrontiere ich mich erst gar nicht mit der Zukunft und schmiede Pläne. Im Extremfall entsteht daraus Weltflucht und Flucht überhaupt, als die alles dominierende Umgangsweise mit Konflikten – wobei ich Konflikt als Interessensgegensatz definiere.

Trennungsangst als großartige Motivation und furchtbare, selbstzerstörerische Demotivation in Einem.

Diese Angst vor der Trennung, ist eng verwandt mit der gewaltigsten Angst von allen: der vor dem Tod.

10. Ad mortem – das größte Wunder von allen

Gerade in unseren Breiten folgen wir jedoch sehr stark der Ratio des Verdrängens, was den Tod anbelangt.

Erich Becker sagt dazu: „Darum leben wir in Zeiten unseres normalen Daseins, ohne je an unseren eigenen Tod zu denken, als glaubten wir in der Tat an unsere eigene, leibliche Unsterblichkeit. Wir sind entschlossen den Tod zu besiegen. Natürlich wird jeder sagen, er wisse, dass er eines Tages sterben müsse, aber in Wirklichkeit berührt ihn das nicht. Er freut sich seines Lebens, er denkt nicht an den Tod und will sich auch nicht damit belasten, aber das ist nur ein Lippenbekenntnis. Der Affekt der Furcht ist verdrängt worden.“

Wir kennen auch den Begriff des „sozialen Todes“ für die Trennung und der damit verbundenen Angst. „Doch alle Lust will Ewigkeit, will tiefe, tiefe Ewigkeit!“, sagt Nietzsche.

Die Angst vor dem Absturz, vor dem Ende des Lustgefühls, versuchen wir deshalb, so sehr wir uns schon nach dem Höhepunkt sehnen, doch noch hinaus zu zögern – oft schmerzlich – solange es noch geht.

La petite mort – die kleine Tod – weiblich ist der Tod im französischen, anders als der deutsche Sensenmann – nennen die Franzosen den lustvollsten Augenblick in der Sexualität.

Höhepunkt und Antriebslosigkeit liegen also sehr knapp beisammen – himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt, so erleben gerade hochmotivierte und schaffensfrohe Menschen, vor allem in ihrer Auseinandersetzung mit der Zukunft, oft diese widersprüchlichen Gefühlsströmungen noch viel stärker als solche, die sich auf andere Art und Weise durch's Leben schlängeln. Es ist immer die Leidenschaft, die den Lustmord keimhaft in sich birgt.

Die Angst vor dem Tod vor unserer nur allzu oft verdängten Endlichkeit, ist die gewaltigste aller Ängste überhaupt und zugleich die am stärksten motivierende oder blockierende Kraft.

Der Wunsch oder die geheime Sehnsucht nach Heldentum ist eines der Resultate dieser Kraft. Wie sich diese Kraft im Alltag äußert, hat unendlich viele, nur allzu oft bis zur Unkenntlichkeit getarnte Ausdrucksformen. Bei der Vorbereitung einer der Übungen für heute z.B. sagte eine der daran teilnehmenden Mitarbeiterinnen von mir: „Mir war zwar Vieles nicht klar und genau wusste ich nicht mehr, wo wir waren und wie wir das Ziel erreichen sollten, aber Angst? Nein, also Angst habe ich dabei sicher nicht empfunden.“

Warum ist das so? Wer oder was ist also ein Held, wer sind die Helden unserer Tage?

11. Der Held – Kompensation der Angst

Ein Held ist per Definition jemand, der es wagt oder auch gewagt hat, dem Tod ins Auge zu schauen, ja ihm nach Möglichkeit ein bisschen länger ins Auge zu schauen, als der Normalsterbliche, der meistens daran sofort zugrunde geht.

So planen die Helden, auch die unserer Zeit, ihre Aktivitäten natürlich niemals ohne Risiko. Auch Goethes Faust geht ja kein kleines Risiko ein, als er sich dem Teufel in Gestalt von Mephisto verschreibt. Aber er trickst ihn aus, in dem er sagt: „Werd’ ich zum Augenblicke sagen, verweile doch du bist so schön, dann magst du mich in Ketten schlagen, getrost will ich zugrunde gehen“ – denn dies vermag selbst der Teufel nicht – den Augenblick anzuhalten.

Die Angst vor der Sinnlosigkeit des Lebens, samt der nicht erfüllten Sehnsucht nach Liebe, an der all das Studieren und Philosophieren nichts ändern konnte, treibt Faust zu diesem Wagnis. Nur weil er schlussendlich doch nicht durch den Teufel verführbar ist und weil Gretchen sich ebenfalls nicht weiter verführen lässt, zerbricht dieser Pakt mit dem Teufel mit all seinen glänzenden Versprechungen für die Zukunft, für deren Hoffnungen nicht zuletzt Gretchen mit dem Leben bezahlt, aber im Tode Erlösung findet.

Die Helden unserer Zeit hoffen auf „Unsterblichkeit“ durch ihre Taten, in wirtschaftlichen oder sozialen Belangen. Sport und Gesellschaft versprechen ein hohes Maß an Sozialprestige, in dem nicht selten der Teufel steckt, auch wenn er sich heute viel raffinierter und vielfältiger verkleidet, als einstens Mephisto.

Eine der großen Leistungen im Leben ist es daher zweifellos, sich von seinen verständlichen Wünschen nach Heldentum verabschieden zu lernen, oder um mit Kant zu sprechen: „Zu lernen, was man sein muss um ein Mensch zu sein.“

In einem von Grimms Märchen wird von einem jungen Burschen erzählt, der auf Abenteuer auszog, um das Fürchten zu lernen.

Es war ausgerechnet der Dumme, der sagte: „Alle sagen immer mir gruselts, aber mir gruselts nicht. Das wird wohl eine Kunst sein, von der ich nichts verstehe.“ Deshalb zog er schließlich aus, um das Gruseln zu lernen.

Sören Kierkegaard sagt dazu „... dass jeder Mensch dieses Abenteuer zu bestehen hat, nämlich zu lernen, wie man sich ängstigt, damit er nicht entweder dadurch verloren geht, dass ihm nie Angst gewesen ist oder dadurch, dass er in der Angst versinkt; wer dagegen gelernt hat, sich in der richtigen Weise zu ängstigen, der hat das Höchste gelernt“.

Das war auch der Sinn, der Intervention mit den praktischen Übungen in denen Sie Ansätze erfuhren, sich in der „richtigen“ Weise zu ängstigen.

Kierkegaard sagt weiter „Wäre der Mensch ein Tier oder Engel, so könnte er sich nicht ängstigen. Da er eine Synthese ist, kann er sich ängstigen; und je tiefer er sich ängstigt, desto größer der Mensch; jedoch nicht in dem Sinne, wie die Menschen es im allgemeinen verstehen, wonach die Angst dem Äußerlichen gilt, dem, was ausserhalb der Menschen ist, sondern so, dass er selbst die Angst produziert. Nur in diesem Sinne ist es zu verstehen, wenn es von Christus heißt, dass er sich bis zum Tode ängstigte, ebenso wenn er zu Judas sagt: „Was du tun willst, das tue bald.“ Nicht einmal das entsetzliche Wort, dass selbst Luther ängstigte, wenn er darüber predigte: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen“, nicht einmal dieses Wort bringt das Leiden so stark zum Ausdruck; denn mit dem Letzteren wird ein Zustand bezeichnet, in dem Christus sich befindet. Das Erstere bezeichnet das Verhältnis zu einem Zustand, der nicht da ist.

Die Angst ist die Möglichkeit der Freiheit; nur diese Angst ist etwas, was durch den Glauben absolut bildet, in dem sie alle Endlichkeiten verzehrt, alle Täuschungen an ihnen entdeckt“. Dies betrifft auch die Angst vor der Angst.

12. Verdrängung – Ausdruck – Perspektive

Zilboorg sagt dazu in seinem Werk „Fear of Death“: „Die meisten von uns glauben nicht an die ständige Anwesenheit der Todesangst, weil sie sich nur selten als solche offenbart. Aber“, so fährt er fort „der Anschein trügt, die Todesangst ist immer präsent. Denn hinter dem Gefühl der Ungewissheit angesichts von Gefahr, der Entmutigung und der Niedergeschlagenheit, lauert immer die fundamentale Angst vor dem Tode. Eine Furcht, die die umständlichsten Verkleidungen annimmt und sich auf die vielfältigste und indirekteste Art und Weise manifestiert Niemand ist frei von der Todesangst – Angstneurosen, die verschiedensten Arten von Phobien, selbst eine beträchtliche Anzahl depressiver und selbstzerstörerischer Zustände, sowie viele Formen der Schizophrenie, liefern reichlich Beweise für die stets präsente Todesfurcht und ihre Einbeziehung in die Hauptkonflikte der betreffenden psychopathologischen Situation ... es ist ohne Zweifel, dass wir mit der Todesfurcht leben.“

Eine wesentliche Rolle spielt auch die von Peter Heintel immer wieder in die Diskussion gebrachte Subjekt-Objekt Differenz, die uns einerseits trefflich über den Tod reden lässt, aber die Wirklichkeit des Erlebens verzerrt, weil es den wenigsten von uns möglich ist, ihren eigenen erlebten Tod in diese Diskussion mit einzubringen.

Diese Todesfurcht wird unter anderem auch durch Farbe angekündigt und zum Ausdruck gebracht. Zwei Farben sind es: sowohl Weiß, als auch Schwarz.

Johann Wolfgang von Goethe sagt in seiner Farbenlehre: „Wenn wir die Augen innerhalb eines ganz finstern Raums offen halten, so wird uns ein gewisser Mangel empfindbar.“

In vielen Kulturen ist daher Schwarz die Farbe des Todes, der Trauer. Schwarz kleideten sich auch die Anhänger existentialistischer Subkulturen in Paris, um zu zeigen, dass wir alle dem Tod und dem Schrecken der Absurdität ausgeliefert sind. Schwarz ist das Nichts, der Weltraum, die ontologische Leere. Die Astronomen sprachen von schwarzen Löchern. Wenn wir etwas vergessen haben, bezeichnen wir das als „Black Out“.

Thomas Macho sagt dazu in seinem Buch ‚Todesmetaphern‘: „Das Weiße, das durchdringend Helle, ist nur scheinbar der schärfste Gegensatz zum Schwarzen; in Wirklichkeit fallen Weiße und Schwarze zusammen, wie Sein und Nichts in Hegels Logik. ... Das Licht als solches ist unsichtbar; im reinen Lichte sieht man nichts – ebenso wenig wie in der reinen Finsternis. Erst aus der Vermittlung des Hellen und des Dunklen, Weißen und Schwarzen, konstituiert sich das Ding als Etwas.“ – Der Dialog zwischen Sein und Nicht Sein.

Weniger abstrakt versuchte Kübler-Ross in ihrem Buch „Reif werden zum Tod“ unsere Angst vor der Zukunft bearbeitbar zu machen, wenn sie schreibt: „Sterben ist in der Tat schwer und wird es immer sein, auch wenn wir gelernt haben, den Tod als untrennbaren Bestandteil unseres Lebens anzuerkennen, weil Sterben bedeutet, das Leben auf dieser Erde aufzugeben. Aber wenn wir es lernen können, den Tod aus einer anderen Perspektive zu sehen, ihn wieder in unser Leben einzuführen, sodass er nicht als schreckensvoller Fremdling zu uns kommt, sondern als ein erwarteter Gefährte, dann können wir auch lernen, unser Leben sinnvoll zu leben – mit voller Zustimmung zu unserer Endlichkeit, zu den Grenzen, die unserer Zeit hier gesetzt sind.“

Ich beneide mittlerweile jeden, der bereits soweit ist, stelle mir aber gleichzeitig die Frage, wann ich selbst soweit sein möchte.

Und wenn auch die sanguinische „Leichtmütigkeit“ mit ihrer wunderbaren Macht, den Augenblick zu genießen und vieles zu übersehen und zu vergessen, manches leistet – das Übel, das im Hintergrund lauert, kann doch nicht vergessen werden, das Gespenst wird uns noch beim Festmahl angrinsen.

Eine so unentwegte Verausgabung psychologischer Energie zur Bewahrung des Lebens wäre einfach nicht denkbar, ohne eine ebenso konsequente und konstante Furcht vor dem Tode. Der Terminus „Selbsterhaltung“ beinhaltet ja einen Kampf gegen eine Zersetzung der Kraft; sein affektiver Aspekt ist Angst, die Angst vor dem Tode“.

Mit anderen Worten, die Todesfurcht als Triebfeder muss bei allen normalen Funktionen präsent sein, um den Organismus für seine Selbsterhaltung zu wappnen. Aber die

Todesfurcht sollte nicht unentwegt in unseren Denkvorgängen präsent sein, denn dann würde unser Organismus nicht mehr funktionieren können.

Zilboorg sagt weiter „Wären wir uns dieser Furcht fortwährend bewusst, könnten wir nicht als normale Menschen funktionieren. Deshalb muss sie wirksam abgeblockt werden, damit wir überhaupt einigermaßen bequem leben können. Wir wissen genau, dass Verdrängung mehr bedeutet, als bloßes beiseite tun und das, was beiseite getan wurde, sowie den Ort, wohin wir es getan haben, zu vergessen. Es ist ein Abwehrmechanismus, die Sache unter Verschluss zu halten, aber dabei niemals in unserer Wachsamkeit nachzulassen.“ Nur so können wir begreifen, was Ihnen vielleicht als Absurdum erscheinen mag, eine Todesfurcht, die stets präsent ist, als Teil unseres biologischen Funktionierens zum Zwecke der Selbsterhaltung und gleichzeitig ein völliges nicht erkennen dieser Furcht in unserem wachen Leben:

„Darum leben wir in Zeiten unseres normalen Daseins, ohne je an unseren eigenen Tod zu denken, als glaubten wir in der Tat, an unsere eigene leibliche Unsterblichkeit. Wir sind entschlossen, den Tod zu besiegen ...“ Wie haben wir früher schon Becker zitiert:

„Natürlich wird jeder sagen, er wisse, dass er eines Tages sterben müsse, aber in Wirklichkeit berührt ihn das nicht. Er freut sich seines Lebens, er denkt nicht an den Tod und will sich auch nicht damit belasten – aber das ist nur ein Lippenbekenntnis. Der Affekt der Furcht ist verdrängt worden Der Tod selbst ist nicht nur ein Zustand, sondern ein komplexes Symbol, das je nach der betreffenden Person und der betreffenden Kultur verschieden ist“. Der Tod ist das stärkste Symbol, für das, womit wir uns hier zwei Tage lang in dieser wunderschönen Umgebung mit all ihren anderen Symbolen beschäftigen, ein Symbol – ja ein Synonym für Zukunft.

Jeder von Ihnen kann nun vielleicht ein bisschen mehr und besser beurteilen, was an Ihrer eigenen Angst für Sie Fluch oder Segen ist. Nicht zuletzt deshalb, was Sie heute über sich und Ihre Entscheidungen, in Ihren Erlebnissen und Beobachtungen reflektieren konnten. Welche Art von Angst beflügelt und welche blockiert Sie.

Wege zum Umgang mit Angst haben wir Ihnen ansatzweise aufgezeigt.

Anregungen und Gedanken habe ich Ihnen mit meinen Worten zu vermitteln versucht. An jedem von uns liegt es nun, was wir daraus zu machen im Stande sind und welchen Weg wir schlussendlich gehen wollen.

Opfer für die Zukunft und deren Bewältigung werden wir aber wohl bringen müssen: Entweder in der Demonstration unserer Standhaftigkeit und der Fähigkeit zur Weiterentwicklung oder bloß zum Widerstand und schließlich und endlich im Weltuntergang.

13. Literaturhinweise

- Adler Alfred, Menschenkenntnis, Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, Frankfurt, 1966
- Adler Alfred, Praxis und Theorie der Individualpsychologie, Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, Frankfurt, 1974
- Adorno Theodor W., Erziehung zur Mündigkeit, Suhrkamp, Frankfurt, 1971
- Aristoteles, Über die Seele, Felix Meiner, Hamburg 1985
- Aristoteles, Nikomachische Ehtik, Felix Meiner, Hamburg 1985
- Bandelow Borwin, Das Angstbuch, Rowohlt Taschenbuch, 2006
- Bassett Lucinda, Angstfrei leben, Beltzverlag, Weinheim und Basel, 2000
- Becker Ernest, Dynamik des Todes, Walter-Verlag, 1976
- Campbell Joseph, Der Heros in tausend Gestalten, Insel Verlag, Frankfurt, 1999
- Erikson Erik H., Identität und Lebenszyklus, Suhrkamp, 1993
- Flöttmann Holger B., Angst – Ursprung und Überwindung, Kohlhammer, 2005
- Freud Anna, Das Ich und die Abwehrmechanismen, Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, Frankfurt, 1984
- Freud Sigmund, Abriss der Psychoanalyse – Das Unbehagen in der Kultur, Fischer Bücherei KG, Frankfurt, 1953
- Freud Sigmund, Totem und Tabu, Fischer Bücherei KG, Frankfurt, 1940
- Frisch Max, Tryptichon, Gesammelte Werke, 1986
- Fromm Erich, Das Menschliche in uns – Die Wahl zwischen Gut und Böse, Konstanz/Zürich, 1968
- Fromm Erich, Die Furcht vor der Freiheit, Frankfurt, 1966
- Brüder Grimm, Kinder- und Hausmärchen – Winkler Weltliteratur, 1997
- Goethe Johann Wolfgang, Faust I – Artemis und Winkler 1972
- Goethe Johann Wolfgang, Farbenlehre – Artemis und Winkler 1972
- Green Hannah, Ich habe Dir nie einen Rosengarten versprochen, rororo, Reinbeck bei Hamburg, 1984
- Handke Peter, Die Angst des Tormanns beim Elfmeter, 1970
- Hanschitz Rudolf-Christian, Sicherheit – Mythos der Moderne, Verlag Karl Alber, Freiburg München, 2005
- Heidegger Martin, Sein und Zeit, Tübingen, 1949
- Heintzel Peter, Hirnforschung als dialektische Sozialwissenschaft, 2005
- Huber Günther K.M., Anti Angst Training, Wilhelm Heyne Verlag, München, 1975
- Jung C.G., Antwort auf Hiob – DTV, 2001

- Kierkegaard Sören, Der Begriff der Angst, Felix Meiner Verlag GmbH, Hamburg, 1984
- Kleespies Wolfgang, Angst verstehen und verwandeln, Reinhardverlag München, 2003
- Kurnitzky Horst, Ödipus – Ein Held der westlichen Welt, Verlag Wagenbach, Berlin, 1978
- Kübler-Ross, Reif werden zum Tod, 1976
- Leach Edmund (Hrsg.), Mythos und Totemismus – Beiträge zur Kritik der strukturalen Analyse, Suhrkamp Verlag, Hamburg, 1973
- Lévi-Strauss Claude, Das Ende des Totemismus, Edition Suhrkamp, 1965
- Lévi-Strauss Claude, Strukturele Anthropologie, Suhrkamp Verlag, 1958
- Levin A. J., The Fiction of the Death Instinct, Psychoanalytic Quaterly, 1951
- Levit E., Die Psychologie der Angst, Stuttgart, 1971
- Macho Thomas, Todesmetaphern, Suhrkamp Verlag, Frankfurt, 1987
- Maslow A., Psychologie des Seins, 1973
- Mitscherlich Alexander, Massenpsychologie ohne Ressentiment – Sozialpsychologische Betrachtungen, Suhrkamp Taschenbuch Verlag, Frankfurt, 1972
- Nietzsche Friedrich, Kritische Studien – Ausgabe sämtlicher Werke, München 1968
- Piechota Ulrike, Trauert nicht um die, die keine Hoffnung haben, Radius Verlag, Stuttgart, 1983
- Rank Otto, Das Trauma der Geburt, Leipzig, 1914
- Reich Wilhelm, Encyclopedia of Bioethics, New York/London, 1978
- Reich Wilhelm, Charakteranalyse, Köln, 1933
- Richter Horst-Eberhard, Umgang mit Angst, Hoffmann und Campe Verlag, Hamburg, 1992
- Riemann Fritz, Grundformen der Angst, Ernst Reinhardt Verlag, München 1961
- Schmidt-Traub Sigrun, Angst bewältigen – Springer Medizin Verlag Heidelberg, 2005
- Sohn-Rethel Alfred, Soziologische Theorie der Erkenntnis, Suhrkamp, Frankfurt, 1985
- Sonneck Gernot (Hrsg.), Wie viel Seele braucht der Mensch – Erwin Ringl zum 75. Geburtstag, Ertel Verlag, 1996
- Tembroeck Günter, Angst - Naturgeschichte eines psychologischen Phänomens, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 2000
- Zilboorg G., Fear of Death, Psychoanalytic Quaterly, 1943

Du wirst aufhören zu fürchten,
wenn Du aufhörst zu hoffen.

Seneca, Briefe I, 5