

# Angst als steuerndes Prinzip in Beziehungen Ergebnis einer qualitativen Analyse von Interviews

## Anxiety as the Leading Principle in Relationships – Results of a Qualitative Analysis of Interviews

**Serge K. D. Sulz und Martina Maßun**

### Zusammenfassung

Eine qualitative Analyse von Interviews über Angst in wichtigen zwischenmenschlichen Beziehungen sollte herausfinden, ob es eine begrenzte Menge an Angstgehalten gibt, die eine Kategorisierung lohnend erscheinen lassen. Es wurden 24 gesunde Probanden nach ihren wichtigsten Bezugspersonen befragt. Sie sollten angeben, welche Ängste und Befürchtungen in sich zuspitzenden problematischen Interaktionen auftreten. Ergebnisse waren die sieben Angstkategorien Vernichtungsangst, Trennungsangst, Kontrollverlustangst gegenüber anderen, Kontrollverlustangst gegenüber sich selbst, Liebesverlustangst, Gegenaggressionsangst und Hingabeangst. Die Korrelation zwischen den beiden Ratern war mit 0,81 gut. Der Vergleich mit einem Angstfragebogen ergab erwartungsgemäß mittelgroße Übereinstimmungen. Das Ergebnis ermutigt, zentrale Ängste von Patienten mit einer Kurs-Skala zu erfassen, um eine hypothetische Überlebensregel formulieren zu können, die als Arbeitsgrundlage für die konstruktive Gestaltung sowohl der therapeutischen Beziehung als auch der Alltagsbeziehungen dienen kann. Diese Angstanalyse kann die Diagnose klinischer Ängste und Phobien ergänzen.

**Schlüsselwörter:** zentrale Angst – Angstformen – Vermeidungsmotiv – Angstfragebogen – Angstinterview

### Summary

A qualitative analysis of interviews about anxiety in important interpersonal relationships ought to find out, whether there is a limited amount of anxiety contents, which make a categorisation seem worthwhile. 24 healthy test persons have been questioned about their most important attachment figures. They should indicate what anxieties and fears occur in escalating problematical interactions. The results showed the seven anxiety categories angst of extermination, fear of separation, fear of losing control against the other person, fear of losing control against oneself, fear of losing love, counter aggression and fear of giving oneself to the other. The correlation between both raters was good with .81. The comparison with an anxiety questionnaire led to medium-sized accordance, as expected. The result encourages to record central anxieties of patients with an abridged scale to formulate a hypothetical survival rule, which can serve as a base for constructive arrangements of the therapeutic relationship and of relationships in everyday life as well. This anxiety analysis may add to the diagnosis of clinical fears and phobias.

**Keywords** core anxiety – anxiety traits – avoidance motive – anxiety questionnaire – anxiety interview

### Einführung

Angst wird in der Psychotherapie meist als situativ auftretendes Gefühl oder als affektive Reaktion betrachtet, als ein Gefühl, das kurz ins Bewusstsein tritt und verschwindet, wenn die situative Bedrohung oder Gefahr beendet ist. So definiert ist Angst Gegenstand der Emotionspsychologie und der Angsttherapie (Rüger, 1984; Ullrich und Ullrich de Muynck, 2002; Stangier et al., 2006; Margraf und Schneider, 2008). Da Angst eine starke motivationale Kraft ist, gehört sie aber auch zu den wichtigsten Motiven menschlichen Verhaltens. Einerseits führt die psychoanalytische Metatheorie als Abwehr (von Angst) zahlreiche Reaktionsweisen auf dieses Motiv zurück. Andererseits beschäftigt sich die Verhaltenstherapie neben situativen kurzfristigen Vermeidungen auch mit habituellen Vermeidungshaltungen, die einen großen Teil des aktiven Verhaltensrepertoires eines Menschen bestimmen (Fiedler, 2007). Sobald eine bestimmte Angst und Art des Umgangs mit dieser Angst einen Menschen charakterisieren und ihn von anderen Menschen unterscheiden, können wir

von einem Persönlichkeitsmerkmal sprechen und die bei einem einzelnen Menschen situationsübergreifend vorherrschende Angst als Bestandteil seiner Persönlichkeit betrachten – sofern diese Art von Ängstlichkeit während Kindheit und Jugend entstanden ist und während des bisherigen Leben weiter besteht.

Uns interessiert Angst als wichtige Variable in der homöostatischen Regulation des Erlebens und Verhaltens. Wir gehen von einem einfachen Selbstregulationsmodell aus: Im Laufe der Kindheit bilden sich bei einem Menschen starke Ausprägungen von zwischenmenschlichen Bedürfnissen und Ängsten heraus, und es kommt zu einer Anhäufung von Aggression, die nach Art und Intensität individuell verschieden ist. In der Interaktion mit den Eltern und der familiären Umwelt wird gelernt, wie am günstigsten mit den eigenen Bedürfnissen, Ängsten und Aggressionen umgegangen werden muss, um in dieser familiären Welt bestehen zu können und so viel Gutes zu bekommen, wie zum emotionalen Überleben

gebraucht wird, bzw. so wenig Schädliches abzubekommen, dass die Kindheit mit möglichst wenig Schaden überstanden werden kann (Abb. 1).

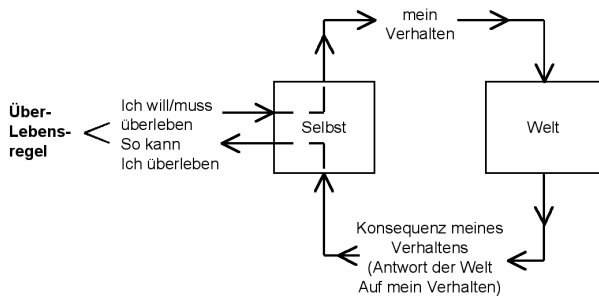


Abbildung 1: Entstehung der Überlebensregel

Da diese Überlebensstrategie im Erwachsenenalter meist beibehalten wird, obgleich sie dysfunktional oder maladaptiv geworden ist und schließlich bei einigen Menschen zu psychischen oder psychosomatischen Symptombildungen führt, ist ihre Formulierung als Überlebensregel Bestandteil einer kognitiv-behavioralen Verhaltensdiagnostik. Kennen wir die Inhalte der zentralen Bedürfnisse und Ängste eines Menschen, so wissen wir das Wichtigste über ihn. Wir wissen, was er zur Selbsterhaltung braucht, d. h., was ihn in seiner Lebens- und Beziehungsgestaltung lenkt. Kenne ich also die zentrale Angst eines Menschen und außerdem sein zentrales Bedürfnis, so sind mir die zentralsten Motive seines Verhaltens bekannt, und ich kann in bestimmten Situationen vorhersagen, was er durch sein Verhalten bewirken muss und was er auf keinen Fall durch sein Verhalten verursachen darf.

Diese Überlebenslogik kann in ihrer Syntax als biologisch vorgegebene Form der Selbsterhaltung betrachtet werden:

**Nur wenn ich immer**

das gebotene oder nützliche Verhalten (...) zeige und die dazugehörigen gebotenen nützlichen Gefühle (...) habe

**und wenn ich niemals**

das verbotene oder schädliche Verhalten (...) zeige und niemals die dazugehörigen verbotenen oder schädlichen Gefühle (...) habe,

**bewahre ich mir** die Befriedigung meines zentralen Bedürfnisses (...)

**und verhindere ich** das Eintreten einer zentralen Bedrohung/ Angst (...)!

Unsere Psyche versucht, durch nützliches Verhalten so auf die Welt einzuwirken, dass diese möglichst befriedigend und entängstigend reagiert (Angstminimierung und Bedürfnisoptimierung). Sie bedient sich hierzu der bewährten nützlichen Gefühle. Und sie muss hierzu schädliche Gefühle und schädliches Verhalten unterdrücken. Gelingt dies, so ist Homöostase hergestellt und dem Prinzip der Selbsterhaltung Genüge getan (Abb. 2). Die Dysfunktionalität besteht hauptsächlich in der Alles-oder-nichts-Sichtweise des „immer“ und „niemals“.

Therapeutisch wird so vorgegangen, dass ein Kontrakt geschlossen wird, in wichtigen Situationen (gut vorbereitet) das Gegenteil von dem zu tun, was die Überlebensregel gebietet. Schon nach wenigen erfolgreichen Experimenten dieser Art wird der Glaube an diese Regel erschüttert, und es wächst die Zuversicht, dass ein Leben ohne diese Fessel möglich ist (Sulz, 1994, 2001).

Therapeuten können versuchen, diese zentralen Motive aus der Biographie herauszulesen (was wenig reliabel ist) oder aus der freien Exploration (was zeitaufwendig ist) oder einen

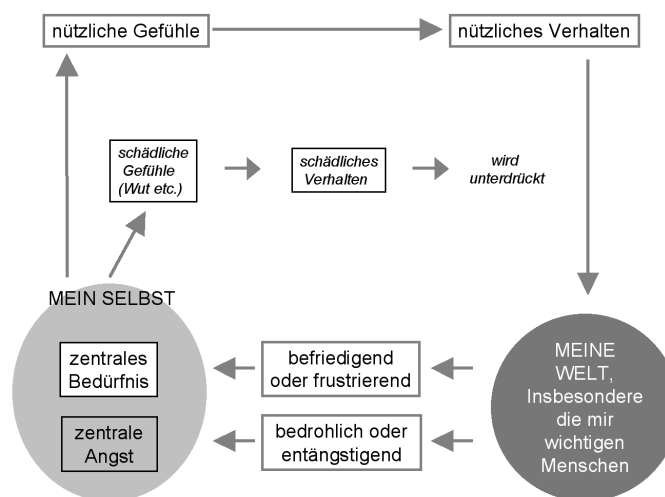


Abbildung 2: Prozess der Selbsterhaltung durch Orientierung an der Überlebensregel

Fragebogen einzusetzen (Sulz 2008: VDS28 Zentrale Angst). Ein vorrangiger Schritt bei der Entwicklung eines Fragebogens ist die Erfassung der Validität. Misst der Fragebogen das, was er zu messen vorgibt? Wir wollen hier einer Frage nachgehen, die noch vor diesem Schritt kommt. Welche zentralen Ängste in Beziehungen sind auffindbar? Gibt es eine begrenzte Menge von Angstgehalten, die regelmäßig auftreten, so dass sich eine Kategorisierung und Messung anhand dieser Inhalte lohnt?

Auf der Suche nach bereits bestehenden Kategorisierungen zentraler Angst als Grundmotiv finden wir z. B. die bekannte Einteilung Riemanns (2003): Angst vor Hingabe, Angst vor Selbstwertung, Angst vor Veränderung und Angst vor der Notwendigkeit, die er bestimmten Persönlichkeitstypen zuordnet. Außerdem gibt es eine entwicklungspsychologische Beschreibung von phasenspezifischen Ängsten bei Kindern: Vernichtungsangst, Trennungsangst, Kontrollverlustangst, Liebesverlustangst, Kastrationsangst und Angst vor Hingabe (Blanck und Blanck, 1994, 1998). Sulz (1994) hat bei der Darstellung einer kognitiven Entwicklungstheorie nach Piaget und Inhelder (1981) und Kegan (1986) sehr ähnliche stufentypische Angstgehalten beschrieben.

### **Fragestellung**

Die vorliegende Studie soll untersuchen, welche Angstgehalten im Rahmen problematischer und konflikthafter Transaktionen mit wichtigen Bezugspersonen genannt werden. Die etwa einstündigen Interviews gaben den Probanden die Möglichkeit, die Konsequenzen einer Zuspitzung der interpersonellen Problematik zu benennen und deren Bedeutung zu erörtern. Auf diese Weise sollte die Möglichkeit entstehen, die subjektiven Bedrohungen und Gefahren zu betrachten und zu benennen. Die während eines Interviews geäußerten Aussagen, die eine Bedrohung, Gefahr oder Angst thematisierten, sollten kategorisiert werden, um einige Gruppen von umfassenderen Angstthemen zu erhalten. Zahl und Inhalt der Kategorien waren nicht vorgegeben, sondern sollten empirisch aus der natürlichen Gruppierung der Angstausagen gebildet werden.

### **Methodik**

Es wurden halbstandardisierte Interviews mit erwachsenen Probanden durchgeführt, bei denen sie über schwierige Situationen und Episoden in ihren wichtigen zwischenmenschlichen Beziehungen befragt wurden. Die Transkripte der Interviews wurden inhaltsanalytisch untersucht (Wittkowski, 1987; Mayring, 1990, 1994; Faller und Frommer, 1994). Alle Aussagen, die Angst, Befürchtung oder Bedrohung ansprachen, wurden gesammelt und nach dem Inhalt der Aussagen geordnet. Es wurden keine Kategorien vorgegeben, da die Fragestellung explorativ war. Art und Zahl der Kategorien waren zu Beginn offen. Interviewerin war die Zweitautorin, Rater waren die beiden Autoren.

### **Das Interview zu Ängsten in wichtigen Beziehungen**

Die Einleitungsfrage des Leitfadens ist bei allen Versuchspersonen die gleiche, nämlich: „Können Sie mir die in der Gegenwart für Sie wichtigsten Menschen nennen?“ Daran

anschließend werden alle genannten Personen nacheinander in einem halbstrukturierten Interview durchgegangen. Bei jeder genannten Person wird erfragt, was an dieser Person besonders gemocht wird. Danach geht es um schwierige oder unerfreuliche Momente und Situationen mit dieser Bezugsperson. Es wird dann versucht herauszufinden, welche Angst mit dieser Situation und dieser Bezugsperson verbunden wird. Der Interviewer achtet darauf, dass er keinerlei Angsthalten anspricht oder vorschlägt, so dass alle Themen ausschließlich vom Probanden kommen.

Die Fragen des Interviews waren:

*Können Sie mir die in der Gegenwart für Sie wichtigsten Menschen nennen?*

*Gab es einen Menschen in Ihrer Vergangenheit, der für Sie auch heute noch der wichtigste Mensch in Ihrem Leben ist?*

*Gab es noch jemanden, der ähnlich wichtig war?*

*Mit welcher Person wollen Sie anfangen?*

*Jetzt können wir zu der nächsten wichtigen Person übergehen.*

*Sein/Ihr Name ist ....*

*Welche Art von Verhältnis, Verwandtschaft?*

*Welche Bedeutung hat .... für Sie?*

*Können Sie mir etwas über ihn und Ihre Beziehung zu ihm erzählen?*

*Was mögen Sie an diesem Menschen besonders?*

*Gibt es schwierige oder unerfreuliche Momente mit ihm?*

*Können Sie mir eine Beispielsituation schildern?*

*Was für ein Gefühl bekommen Sie, wenn er so reagiert? (Hier erwarte ich keine Angst, sondern ein anderes Gefühl, z. B. Ärger, Neid, Eifersucht, Leidenschaft, das zu einem Handlungsimpuls führt, der beängstigende Folgen hat.)*

*Was würden Sie aus diesem Gefühl heraus am liebsten sagen/machen, wenn er sich so verhält? (Frage nach dem primären Handlungsimpuls aus dem Gefühl heraus. Welche spontane Handlung gehört zu welchem Gefühl?)*

*„Am liebsten würde ich sagen, dass er ja noch dümmert als ich.“*

*Wie würde er darauf reagieren, wenn Sie sagen/machen:*

*„ ... “?*

Nachfragen:

1. *Wie wäre es für Sie, wenn „er von Ihnen weggeht“? (Bedeutung)*
2. *Was wäre dann, wenn er ... (Konsequenz, Ergebnis)*
3. *Wie würde es weitergehen, nachdem ... (Zukunft)*
4. *Was macht Ihnen dabei am meisten Angst (befürchten Sie am meisten, wäre am unangenehmsten für Sie)?*

### **Beschreibung der Stichprobe**

Insgesamt konnten 24 Teilnehmer für die Studie gewonnen werden. Einige Sozialdaten wurden erhoben, da sie die Beziehungskonstellation der Probanden kennzeichnen, also in unmittelbarem Zusammenhang zum Thema dieser Arbeit stehen. Das Alter lag zwischen 18 und 56 mit einem mittleren Alter von 33,67 Jahren. 19 (79,2 %) waren weiblichen und 5 (20,8 %) männlichen Geschlechts.

**Ehestand:** 20 % der Probanden waren ledig, im Elternhaus lebend, einer ledig, allein wohnend, 38 % ledig, 54 % verheiratet und 8 % geschieden.

**Kinder:** Dabei gaben 46 % an, keine Kinder zu haben, 13 % hatten ein Kind, 29 % der Teilnehmer hatten zwei Kinder, 12 % hatten drei oder mehr Kinder. Das Alter der Kinder lag zwischen elf Monaten und 29 Jahren.

**Partnerschaft:** 92 % der Probanden gaben an, in einer Partnerschaft zu leben.

**Qualität der Partnerschaft:** Bei den Teilnehmern mit einer Partnerschaft hatten 79 % eine glückliche, 8 % eine zufriedenstellende und 4 % eine unbefriedigende Partnerschaft.

Zusammenleben in der Partnerschaft: 50 % bezeichneten ihre Partnerschaft als harmonisch; 29 % als bewegt; je 4 % als turbulent, als chaotisch und als langweilig).

**Berufe:** 7 Studenten, 2 Hausfrau und Mutter, Lehrerin, eine Ärztin, eine Kinderpflegerin, eine Konditoreifachverkäuferin, zwei Erzieherinnen, ein Maschinenschlosser, eine Person mit einer AB-Maßnahme, ein Diplom-Kaufmann, ein Diplom-Bauingenieur, eine Steuerfachwirtin, ein Heizungsbauer, eine Verwaltungsangestellte, eine Schülerin und ein Diplom-Ingenieur Maschinenbau.

## Ergebnisse

Die Untersuchung der Interviewergebnisse erfolgte mit der Methode der Qualitativen Analyse (Mayring, 1990, 1994; Fallner und Frommer, 1994).

Die Kodierung der Aussagen des Interviews erfolgte immer nach demselben Kategorienschema:

- a) Sammlung und Ordnung des Interviewmaterials: Alle Aussagen über Beziehungs- und Selbstängste wurden aufgelistet und dann Kategorien gebildet mit ähnlichen Angstgehalten. Dabei ergaben sich sieben abgrenzbare Angstkategorien
- b) Inhaltliche Benennung der Angstkategorien: Folgende Angstgehalte waren unterscheidbar (siehe letzte Spalte von Tab. 1):
  1. Angst vor Vernichtung und Existenzverlust
  2. Angst vor Trennung und Alleinsein
  3. Angst vor Verlust der Kontrolle über den anderen Menschen oder über die Situation
  4. Angst vor Verlust der Kontrolle über sich selbst
  5. Angst vor Verlust der Liebe und Zuneigung des anderen, vor Ablehnung
  6. Angst vor Gegenaggression und vor Chaos
  7. Angst vor Hingabe und Verlust des Selbst
- c) Auswahl von Ankerbeispielen zur künftigen Einordnung von Angstausagen aus dem vorhandenen Interviewmaterial (siehe 3. Spalte von Tab. 1)
- d) Formulierung von Kodierregeln, die helfen sollen, eine eindeutige Zuordnung zu den Kategorien zu ermöglichen
- e) Laufende Überarbeitung der Tabelle, um mit ihrer Hilfe das gesamte vorliegende empirische Datenmaterial zur Abbildung bringen zu können
- f) Zuordnung aller Angstausagen der Interviews zu den bestehenden Kategorien durch zwei Rater
- g) Berechnung der Interraterkorrelation (Interraterreliabilität)

- h) Erhebung der Beziehungs- und Selbstängste durch einen Angstfragebogen
- i) Berechnung der Übereinstimmung von Fragebogen und Interview

In den 24 Interviews wurden 557 Aussagen mit Angstgehalten bei der Auswertung identifiziert. Die nachfolgende Tabelle 2 zeigt die Häufigkeit der Angstgehalte in der Zuordnung der beiden Rater.

Tabelle 2: Häufigkeit der Angstgehalte je Kategorie im Interview

	Rater 1		Rater 2	
Angst vor ...	Häufigkeit	%	Häufigkeit	%
Vernichtung	6	1,1	9	1,6
Trennung, Alleinsein	244	43,8	228	40,9
Kontrollverlust über andere	50	9,0	71	12,7
Kontrollverlust über sich	4	0,7	1	0,2
Liebesverlust, Ablehnung	159	28,5	192	34,5
Gegenaggression, Chaos	44	7,9	43	7,7
Hingabe, Selbstverlust	11	2,0	11	2,0
nicht zuzuordnen	38	6,8	2	0,4
Verleugnung	1	0,2	0	0,0
Gesamt	557	100	557	100

Am häufigsten wurde mit etwa 44 % und 41 % Angst vor Trennung und Alleinsein geäußert. Am zweithäufigsten wurde mit 29 % bzw. 35 % die Angst vor Liebesverlust und Ablehnung genannt. Es folgte mit 9 % bzw. 13 % die Angst vor Kontrollverlust über andere Menschen bzw. über die Situation. Sehr selten wurden die weiteren Angstgehalte ausgesprochen: Angst vor Hingabe und Selbstverlust, Angst vor Vernichtung sowie die Angst, die Kontrolle über sich zu verlieren. Während Rater 1 achtunddreißig Aussagen keiner definierten Kategorie zuordnen konnte, war dies bei Rater 2 nur bei zwei Aussagen der Fall. Bei einer Aussage hatte Rater 1 den Eindruck, dass im vom Interviewten geschilderten Sachverhalt sehr wohl eine Bedrohung ausgesprochen wurde, aber diese nicht als beängstigend gesehen wurde.

Bei Berechnung der Übereinstimmung zwischen den beiden Ratern ergab eine nonparametrische Korrelation von 0,81 ( $p < 0.0001^{***}$ ). D. h., es besteht eine sehr hohe Übereinstimmung zwischen den Einteilungen, und es kann von einer hohen Zuverlässigkeit der Zuweisungen zu den Angstkategorien ausgegangen werden.

Man kann die Angstkategorien entlang der kindlichen Entwicklung ordnen (Blanck und Blanck, 1994, 1998): Das Kind läuft Gefahr, das, was es gerade erworben hat, gleich wieder zu verlieren: seine Existenz, seinen Platz in der Welt, Bindung in einer sicheren Beziehung, Kontrolle über sich und andere, Austausch von Liebe etc.

Tabelle 1: Interview-Angstaussagen, Ankerbeispiele und Kodierregeln in der Kategorisierung von Beziehungs- und Selbstängsten

Interviewmaterial	Ankerbeispiele	Kodierregeln	Angst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leere</li> <li>- dann ist mein Leben gescheitert</li> <li>- dann ist kein Sinn mehr im Leben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dann gibt es mich nicht mehr</li> <li>- dann höre ich auf zu existieren</li> <li>- dann wäre ich vernichtet</li> </ul>	Unterscheide Vernichtung und Verlust der Existenz versus Tod und Sterben	1. Vernichtungsangst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- dann ist er nicht mehr da</li> <li>- dann haben wir keinen Kontakt mehr</li> <li>- dann gibt er die Beziehung auf</li> <li>- dann gibt es keine Beziehung mehr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dann trennt er sich von mir</li> <li>- dann bin ich allein</li> <li>- dann verlässt er mich</li> <li>- dann habe ich niemand mehr</li> <li>- dann ist unsere Beziehung zu Ende</li> <li>- dann geht er weg von mir</li> </ul>	Sowohl Alleinsein als auch Alleingelassenwerden, Getrenntwerden, Verlassenwerden, weggehen, aus der Beziehung gehen gehören dazu. Eines von diesen reicht aus	2. Trennungsangst
<p>Interviewmaterial</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- er soll meine Worte ernst nehmen</li> <li>- wenn er trotzdem so weitermacht</li> <li>- dann kommt sie auf einen Weg, der schlecht zu stoppen ist</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dann verliere ich den Einfluss über ihn</li> <li>- dann macht er, was er will</li> <li>- dann kann ich ihn nicht mehr bremsen</li> <li>- dann habe ich nicht mehr die Zügel in der Hand</li> </ul>	Sowohl der Verlust der Kontrolle über andere Menschen als auch über die Situation gehören dazu, nicht aber über sich und seine eigenen Impulse	3. Angst vor Kontrolle über andere
<ul style="list-style-type: none"> <li>- irgendwie komme ich mir dann auch wieder so vor, das hätte auch nicht sein müssen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dann weiß ich nicht mehr, was ich tue</li> <li>- dann habe ich mich nicht mehr im Griff</li> <li>- dann explodierte ich</li> <li>- dann drehe ich durch</li> </ul>	Nur der Verlust der Kontrolle über sich und seine eigenen Impulse gehören dazu – die Beherrschung verlieren, dadurch Schaden anrichten	4. Angst vor Verlust der Kontrolle über sich selbst
<ul style="list-style-type: none"> <li>- dann wäre er ewig sauer</li> <li>- dann würde sie mich auslachen</li> <li>- dann empfindet sie mich als Schwester lästig</li> <li>- das nimmt er mir übel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dann mag er mich nicht mehr</li> <li>- dann lehnt er mich ab</li> <li>- dann gibt es keine Versöhnung mehr</li> <li>- dann stößt er mich weg</li> <li>- dann gibt es keine Liebe mehr</li> </ul>	Es geht um die Zuneigung und Sympathie der anderen, um Harmonie und Verhindern von Unmut und Streit, um Angenommenwerden, um Dazugehören	5. Angst vor Liebesverlust und Ablehnung
<ul style="list-style-type: none"> <li>- dass es zurückknallt</li> <li>- sie streitet es ab</li> <li>- sie erzählt Lügengeschichten</li> <li>- Zurückschlagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dann schlägt er zurück</li> <li>- dann rächt er sich</li> <li>- dann bin ich seinem Groll ausgeliefert</li> <li>- dann macht er mich fertig</li> </ul>	Davon ausgehend, dass man sich wehren möchte, wird antizipiert, dass der andere stärker ist und mit großer Aggression vorgehen wird	6. Angst vor Gegenaggression
<ul style="list-style-type: none"> <li>- sie würde mir weniger vertrauen</li> <li>- nicht mehr über alles reden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dann finde ich nicht mehr zu mir zurück</li> <li>- dann bin ich nicht mehr ich selbst</li> <li>- dann bin ich nicht mehr bei mir</li> </ul>	Anders als bei den vorigen Ängsten geht es hier um positive Begegnungen, die den Wunsch nach genussvoller Hingabe nahelegen, wovor aber eine Angst auftaucht	7. Angst vor Hingabe

### 1 Vernichtungs- und Existenzangst

Das erste Existenzielle im Leben ist das Dasein, Dasein in einer Gemeinschaft, Willkommensein, einen Platz (Pesso und Perquin, 2008) in der menschlichen Gemeinschaft haben. Daraus resultiert die Angst vor dem Verlust des Daseins, die Angst vor der Vernichtung, vor dem Nichtsein. Es geht also darum, als Mensch unter Menschen existent zu sein. Manche spüren diese Angst nie, andere leben ständig in der Angst, immer mit den Vorzeichen von existenzieller Gefahr, dass etwas kommt, das sie aus der Menschengemeinschaft ausschließt und dadurch vernichtet.

### 2 Trennungsangst, Angst vor dem Alleinsein

Geht man von dem günstigen Fall aus, dass das Kind sich auf der Welt willkommen fühlt, kommt die Phase im Leben, in der das Kind lernt, auf eigenen Füßen zu stehen und zu gehen. In dieser Zeit macht es die reale Erfahrung, dass es noch auf seine Mutter und deren Schutz angewiesen ist, um in der Welt überleben zu können. Jemanden zu haben ist also zum Überleben sehr wichtig. Je zuverlässiger die Person ist und umso sicherer es ist, dass sie dableibt, umso sicherer fühlt sich das Kind. Manche Kinder entwickeln aber eine so große Angst vor der Trennung von dem beschützenden Elternteil, dass sie ihren Instinkt zur Welterkundung ganz aufgeben, um immer in der Nähe der schützenden Eltern zu sein (unsichere Bindung nach Bowlby, 1975, 1976).

### 3 und 4 Angst vor Kontrollverlust

Kontrollverlustangst lässt sich unterteilen in die Angst, die Kontrolle über sich und die eigenen Impulse zu verlieren, und in die Angst, die Kontrolle über die Situation oder die Reaktionen der anderen zu verlieren. Es geht hier also darum, die Kontrolle zu behalten, anstatt ausgeliefert zu sein, oder die Selbstbestimmung zu behalten, statt fremdbestimmt zu werden. Bei einem Kontrollverlust muss also ein Rückfall in ein früheres Entwicklungsstadium befürchtet werden. Also muss alles getan werden, um die Kontrolle zu bewahren, d.h., das Gefühl zu erhalten, sich selbst und die Situationen, also auch andere Menschen, kontrollieren zu können.

### 5 Angst vor Liebesverlust

Die Grundhaltung dieser Angstkategorie ist zu versuchen, größtmögliche Harmonie herzustellen und ein Alarmsystem zu entwickeln, das geringste Anzeichen von Unmut beim anderen anzeigt. Dies ist wichtig, da die Zuneigung des anderen zum emotionalen Überleben wichtig ist. Die Angst vor Liebesverlust bestimmt bei manchen Menschen den ganzen Umgang mit anderen Menschen. Sie tun alles, um gemocht zu werden, und vermeiden alles, was dies verhindern kann.

Auch das Entstehen dieser Angst ist in der Kindheit anzudeuten, wenn das Kind zwei grundlegende Erfahrungen macht, nämlich:

- „Ich brauche unbedingt die Liebe meiner Mutter bzw. meines Vaters zum Überleben.“
- „Wenn ich etwas tue, das den Unmut der Eltern auslöst, werden sie mir ihre Liebe entziehen, vielleicht auf immer.“

### 6 Angst vor Gegenaggression

Auch hier finden sich die Wurzeln dieser Angst im Kindesalter. Wenn das Kind die Erfahrung macht, dass es bei einem Wutanfall von seinen Eltern geschimpft, geschlagen wird, lernt es, dass bei Aggressionen Gegenaggressionen kommen. Dadurch entwickelt sich die Angst vor Gegenaggression, und das Kind wird in seinem Vertrauen in sich selbst erschüttert - anstatt dass das Kind lernt, wie es mit seiner Wut umgehen soll, wie diese auf andere wirkt und dass es von den Eltern bestätigt und ernst genommen wird.

### 7 Angst vor Hingabe

Voraussetzung für Hingabe ist das Vertrauen zu dem anderen Menschen, dem ich mich hingebe, und Selbstvertrauen, dass man nach der Hingabe wieder ein ganzes, abgeschlossenes Selbst wird, also wieder zu sich selbst kommt. Es kann aber auch vorkommen, durch die Erfahrung von Vertrauensbruch in der Kindheit, dass der Mensch mit Hingabe ein Ausgeliefertsein, ein Beherrschtwerden verbindet und dadurch eine Angst vor der Hingabe entwickelt, um diesem Ausgeliefertsein zu entkommen.

Diese Kategorien stimmen mit den von Sulz (1994, 2001) beschriebenen sieben Formen zentraler Angst im Lauf der Entwicklung überein.

### Angstfragebogen

Ausgehend von obigen Kategorien lässt sich ein Kurzfragebogen als Screeningverfahren bilden. Hierzu wurden 18 Fragen formuliert, die die sieben Angstkategorien erfassen sollen (die erste Zahl entspricht der Nummer der Angstgruppe):

- 1.1 Angst, nicht mehr zu sein
- 1.2 Angst, vernichtet zu werden
- 1.3 Angst, nicht dazuzugehören, ausgeschlossen zu werden
- 2.4 Angst, alleingelassen zu werden oder allein zu sein
- 2.5 Angst vor Trennung
- 2.6 Angst, meine Bezugsperson zu verlieren
- 3.7 Angst, dass der andere sich in seinen Entscheidungen nicht mehr durch mich beeinflussen lässt
- 3.8 Angst, nicht auf den anderen einwirken zu können, dass er in meinem Sinne handelt
- 4.9 Angst, die Kontrolle über mich zu verlieren
- 5.10 Angst, dass der andere mir böse ist – Ärger, Unmut empfindet
- 5.11 Angst, nicht mehr gemocht oder geliebt zu werden
- 5.12 Angst, abgelehnt zu werden, nicht angenommen zu werden
- 6.13 Angst, dass die Regeln zwischenmenschlichen Umgangs außer Kraft gesetzt werden
- 6.14 Angst vor Gegenaggression, wenn ich den anderen angreife
- 6.15 Angst vor Anarchie oder Chaos
- 7.16 Angst vor Hingabe
- 7.17 Angst, mich zu verlieren, z. B. durch zu intensive Gefühle
- 7.18 Angst, in eine Beziehung emotional hineingezogen zu werden, so dass ich nicht mehr über mich verfügen kann

## Angstfragebogen und Interview

Vergleich von Interview und Fragebogen-Score hinsichtlich wichtigster und zweitwichtigster Angst Die folgende Tabelle 3 zeigt von allen 24 Versuchspersonen die wichtigste und zweitwichtigste Angst im Interview im Vergleich zur wichtigsten und zweitwichtigsten Angst im Fragebogen, die sich hinsichtlich der 18 Aussagen zu den sieben Angstkategorien ergibt, d. h. der Mittelwerte über die Fragen einer Angstgruppe.

Angstgruppen: 1 = Vernichtungsangst, 2 = Trennungsangst, 3 = Angst vor Verlust der Kontrolle über andere, 4 = Angst vor Verlust der Kontrolle über sich selbst, 5 = Angst vor Liebesverlust und Ablehnung, 6 = Angst vor Gegenaggression, wenn ich angreife, 7 = Angst vor Hingabe

ai.wi	ai.zwei	af.wi	af.zwei	exakte Reihenfolge	beide dabei	eine dabei	keine dabei
2	5	2	5	1	1		
2	5	2	5	1	1		
2	5	5	2		1		
2	5	6	3				1
5	6	2	5			1	
2	5	2	5	1	1		
2	5	2	5	1	1		
2	5	2	5	1	1		
2	3	2	5			1	
5	2	5	2	1	1		
5	2	2	5		1		
2	5	2	7			1	
5	2	2	5		1		
2	5	3	5			1	
2	5	2	5	1	1		
2	5	2	5	1	1		
5	3	5	2			1	
3	5	6	5			1	
5	2	2	3			1	
2	3	4	2			1	
2	5	3	2			1	
5	2	2	5		1		
2	5	5	2		1		
5	2	5	4			1	
Summen				8	13	10	1

Tabelle 3: Vergleich Interview und Fragebogen-Score

<i>ai.wi</i>	<i>Angst-Nr., die im Interview am häufigsten geäußert wurde</i>
<i>ai.zwei</i>	<i>Angst-Nr., die im Interview am zweithäufigsten geäußert wurde</i>
<i>af.wi</i>	<i>Angst-Nr., die im Fragebogen den höchsten Score hatte</i>
<i>af.zwei</i>	<i>Angst-Nr., die im Fragebogen den zweitwichtigsten Score hatte</i>
<i>exakte Reihenfolge</i>	<i>Interviewhäufigkeit entspricht völlig der Rangreihe im Fragebogen (=1)</i>
<i>beide dabei</i>	<i>Die beiden höchst gescorten Ängste im Fragebogen wurden auch im Interview am häufigsten geäußert (=1)</i>
<i>eine dabei</i>	<i>Eine der beiden höchst gescorten Ängste im Fragebogen wurde auch im Interview am häufigsten oder zweithäufigsten geäußert (=1)</i>
<i>keine</i>	<i>Keine Übereinstimmung von Fragebogen und Interview (=1)</i>

Es wird ersichtlich, dass von 23 der 24 Interviewten (95,8 %) mindestens eine der beiden wichtigsten Ängste des Angstfragebogens im Interview am häufigsten geäußert wird. Bei 13 Interviewten (54,2 %) waren die beiden wichtigsten Ängste des Fragebogens auch die des Interviews, ungeachtet der Reihenfolge. Beachtet man die exakte Reihenfolge zwischen Interview und Fragebogen, stimmen 8 von 24 (33,3 %) exakt in der Reihenfolge überein.

## Diskussion

Die qualitative Analyse der Interviews erbrachte sieben Kategorien von Angstgehalten bei Aussagen der Interviewten über Beziehungskonflikte und deren bedrohliche Zuspitzung. Es konnten über diese sieben Kategorien hinaus keine weiteren Angstthemen gefunden werden. Die Frage war dabei jeweils, welche Konsequenzen eine Transaktion in der Beziehung haben würde. Es wurde nicht gefragt, inwiefern diese Konsequenz bedrohlich ist und welche Angst oder Befürchtungen sie hervorruft. Stattdessen wurde es bei der Benennung der erwarteten Konsequenzen belassen, und erst in der qualitativen Analyse des Interviewmaterials wurde herausgefiltert, welche Konsequenzen bedrohliche bzw. beängstigende Aspekte enthalten. Damit liegt die Bedeutung in der Semantik der Aussagen, wie sie vom Auswerter verstanden wird, und ist keine direkte Angabe über eine Befürchtung. Dies ist auch der große Unterschied zu einem Angstfragebogen, in dem der bedrohliche bzw. beängstigende Aspekt direkt angesprochen wird. Insofern kann nicht von einer unmittelbaren Parallelmessung desselben Inhalts gesprochen werden. Das Interview misst Ereignisse, die Konsequenzen einer Transaktion sind, und der Angstfragebogen misst Angstinhalte im Kontext von schwierigen Beziehungskonstellationen oder -situationen. Insofern dürfen keine so hohen Korrelationen erwartet werden wie bei zwei parallelisierten Angstfragebögen oder einem Angstfragebogen und einem Angstinterview, das dieselben Fragen stellt. Es wurde im Interview auch nicht die Frage gestellt, wie groß eine bestimmte Angst ist. Damit wurden im Interview nur die Angstinhalte, nicht aber die Angstintensität erfasst.

Die Bewertung des Ergebnisses dieser Studie lässt den Schluss zu, dass insbesondere zwei Angstthemen in Beziehungen und Beziehungskonflikten auftauchen: Trennungsangst und Angst vor Verlust der Liebe und Zuneigung. Auch die Angst vor Kontrollverlust und vor Gegenaggression sind häufige Angstthemen. Die Angst vor Vernichtung und die Angst vor Hingabe waren seltene Ängste. Insgesamt entsprechen die gewonnenen Angstkategorien den von der tiefenpsychologischen Entwicklungspsychologie beschriebenen Beziehungsängsten, die im Lauf der ersten Kindheitsjahre in den Vordergrund rücken (Blanck und Blanck, 1994, 1998). Heute neigen wir dazu, diese Angstinhalte als genetisch vorgegebene Ausstattung des emotionalen und motivationalen Selbstregulationssystems des Menschen zu betrachten und weniger als kulturell bestimmt, wie Freud dies postulierte. Dennoch bedarf die Überwertigkeit einer einzelnen Angst im Vergleich zu den anderen Ängsten der Begründung, die wiederum durch die familiäre Sozialisation in der Kindheit zu finden ist. Die Biographie des einzelnen Menschen gibt Auf-

schluss über Kindheitsbelastungen, die zum Hervortreten einer bestimmten Angst führten.

Die Übereinstimmung der beiden Rater war mit einer Korrelation von 0,8 gut. Da die Studie ja explorativen Charakter hatte, erschien eine Schulung mit dem Ziel der größeren Übereinstimmung dem Anliegen der Studie entgegengerichtet. Durch Raterschulung mithilfe der Kategorienmatrix von Tabelle 1 könnte die Interraterreliabilität deutlich erhöht werden.

Der Vergleich mit dem Angstfragebogen ergab wie erwartet eine mittlere Übereinstimmung. Wie oben dargelegt, werden durch Interview und Fragebogen einerseits verschiedene Inhalte gemessen, andererseits wurde im Interview nicht wie im Fragebogen die Angstintensität erfasst, so dass sie nicht direkt vergleichbar sind.

Die Bedeutung der Erfassung von Angst-Traits als habituelle Grundhaltungen der Vermeidung für die Psychotherapie wurde bereits in der Einführung diskutiert. Verschiedene Angst-inhalte, d. h. Bedrohungen, führen auch zu verschiedenen Vermeidungsstrategien, die einerseits zur Symptombildung beitragen können und die andererseits die Art des therapeutischen Widerstands prägen, der einer erfolgreichen Psychotherapie im Wege steht bzw. dessen Bearbeitung zentrales Therapiethema sein muss. Die Ordnung und Kategorisierung der Angst-inhalte bietet eine rasche und gezielte Hypothesenbildung in der diagnostischen Phase des Therapiebeginns, die zu einer stimmigeren Fallkonzeption beitragen kann und damit zu einer Präzisierung der Therapieziele. Wenn ich weiß, was ein Mensch am meisten fürchtet, verstehe ich die Funktion seiner Interaktionsmuster besser und auch, dass ihm bestimmte Verhaltensweisen viel schwererfallen als anderen. Die explizite Analyse der situationsübergreifenden Angst-inhalte im Sinne einer vertikalen Verhaltensanalyse und einer Funktionsanalyse ist ein leicht und zeitsparend durchzuführender Schritt in der individuellen Therapieplanung.

**Kontaktadresse:** Serge K. D. Sulz  
Nymphenburger Str. 185 • 80634 München  
sergesulz@aol.com

## Literatur

- Blanck G, Blanck R (1994): Ich-Psychologie II, Psychoanalytische Entwicklungspsychologie. 3. Aufl. Stuttgart: Klett- Cotta
- Blanck G, Blanck R (1998): Angewandte Ich-Psychologie. 7. Aufl. Stuttgart: Klett- Cotta
- Bowlby J (1975): Bindung. Frankfurt: Fischer
- Bowlby J (1976): Trennung. Frankfurt: Fischer
- Faller H, Frommer J (Hrsg.) (1994): Qualitative Psychotherapieforschung. Heidelberg: Asanger
- Fiedler P (2007): Persönlichkeitsstörungen. Weinheim: Beltz
- Kegan R (1986): Die Entwicklungsstufen des Selbst: Fortschritte und Krisen im menschlichen Leben. München: Kindt
- Margraf J, Schneider S (2008): Panik. Angstanfälle und ihre Behandlung. Berlin: Springer
- Mayring P (1990): Einführung in die qualitative Sozialforschung. München: PVU
- Mayring P (1994): Qualitative Inhaltsanalyse. 5. Aufl. Weinheim: Deutscher Studienverlag
- Pesso A, Perquin L (2007/2008): Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind. PBSP – ein ressourcenorientierter, neurobiologisch fundierter Ansatz der Körper-, Emotions- und Familientherapie. München: CIP-Medien
- Piaget J, Inhelder B (1981): Die Psychologie des Kindes. Frankfurt: Fischer
- Riemann F (2003): Grundformen der Angst. München: Ernst Reinhardt
- Rüger U (1984): Neurotische und reale Angst. Der Beitrag der Psychoanalyse zur Erkennung, Therapie und Bewältigung von Angst in der klinischen Versorgung und im psychosozialen Feld. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Stangier U, Clark DM, Ehlers A (2006): Soziale Phobie. Göttingen: Hogrefe
- Sulz SKD (1994): Strategische Kurzzeittherapie – Wege zur effizienten Psychotherapie. München: CIP-Medien
- Sulz SKD (2001): Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie. Gestaltung von Prozess und Inhalt in der Psychotherapie. München: CIP-Medien
- Sulz SKD (2008): Das Verhaltensdiagnostiksystem VDS. Handbuch und Materialmappe. München: CIP-Medien
- Ullrich R, Ullrich de Muynck R (2002): Therapie sozialer Ängste durch kommunikative Problemlösegruppen: Kommunikationstraining, Bedingungsanalytische Decodierung. In: Sulz S (Hrsg.): Das Therapiebuch. Kognitiv-Behaviorale Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie. Ein Überblick über praktizierte Psychotherapie und Einblicke in die Praxis erfahrener Psychotherapeuten. München: CIP-Medien
- Wittkowski J (1987): Zur Erfassung emotional-motivationaler Merkmale von Interviewmaterial: Darstellung und vorläufige Evaluation einer inhaltsanalytischen Methode: Z Diff Diagn Psychol 8:57-67