

Serge K. D. Sulz

Psychotherapie-Repetitorium zum Sammeln

Angst – sie regiert dich und dein ganzes Leben, ohne dass du es weißt

Folge 1: Die erste Angst – Existenzangst

Neben dem zentralen Bedürfnis ist die zentrale Angst die zweite Macht, die den Menschen lenkt – oft ohne dass er sich dies jemals bewusst macht. Auch die erfolgreichen, wagemutigen Menschen haben ihre Angst und sind ihr weit mehr ausgeliefert, als sie sich vorstellen können. Erfolg kann die Flucht vor der Mittelmäßigkeit sein, Wagemut die Flucht in das Betäuben der Angst.

Wenn das Verhalten meines Gegenübers mir völlig unverständlich ist, kann ich alle möglichen Ursachen für eine Reaktion suchen. Es gibt aber meist nur eine Antwort – nämlich, dass er so aus seiner Angst heraus reagieren muss. Kenne ich seine Angst, so verstehe ich sein Handeln und kann auch richtig auf ihn eingehen. Statt mich angegriffen zu fühlen und mich heftig zu verteidigen, kann ich ihm eine Brücke bauen, so dass seine Angst geringer wird. Ein Vorgesetzter, der sich in seiner Stellung schnell überfordert fühlt, wird einen Verbesserungsvorschlag, der ihm seine mühsam aufrechterhaltene Ordnung zerstört, vehement zurückweisen. Er wird auf die eindeutigen Verbesserungen gar nicht eingehen können, weil seine Angst vor Chaos sofort ansteigt und er um sein emotionales Überleben kämpfen muss. Seine Angst ist ihm nicht anzusehen, nur seine ärgerliche Ablehnung und seine fadenscheinigen Argumente sind zu hören. Der eigene Ärger wächst, und das Resultat ist eine lang anhaltende Störung des Betriebsklimas. Es wird immer wieder von Vorgesetzten neben ihren Führungsqualitäten gute Menschenkenntnis verlangt. Dabei ist es für jeden Berufstätigen noch wichtiger, durch gute Menschenkenntnis mit den Schwächen seines Vorgesetzten klug umgehen zu können. Mindestens eine der beiden Parteien sollte Menschen gut kennen und mit Menschen gut umgehen können. Für denjenigen, der am kürzeren Hebel der Macht im Betrieb sitzt, ist dies sogar eine notwendige Überlebensstrategie: Wer nicht mächtig ist, muss wenigstens klug sein, der Mächtige braucht diese Eigenschaft nicht.

**Jeder Mensch hat seine Angst –
welche habe ich?**

Die 6 wichtigsten Ängste des Menschen im zwischenmenschlichen Bereich sind

1. Angst, nicht zu sein (Existenz- oder Vernichtungsangst)
2. Angst, allein zu sein oder allein gelassen zu werden (Trennungsangst)
3. Angst, die Kontrolle zu verlieren
 - a) über sich und die eigenen Impulse
 - b) über die Situation oder die Reaktionen der anderen
4. Angst, die Liebe des anderen zu verlieren, abgelehnt zu werden
5. Angst, mich in der Hingabe zu verlieren
6. Angst vor der Gegenaggression, wenn ich angreife

Prüfen Sie selbst, welche Angst am meisten auf Sie zutrifft und welche am zweihäufigsten. Wenn Sie neugierig sind, kreuzen Sie das Zutreffende jeweils an.

Fragengruppe 1: Existenzangst

- 1. Angst, nicht mehr zu sein
- 2. Angst, vernichtet zu werden
- 3. Angst, nicht dazuzugehören, ausgeschlossen zu werden

Fragengruppe 2: Trennungsangst

- 4. Angst, allein gelassen zu werden oder allein zu sein
- 5. Angst vor Trennung
- 6. Angst, meine Bezugsperson zu verlieren

Fragengruppe 3: Kontrollverlustangst

- 7. Angst, dass der andere sich in seinen Entscheidungen nicht mehr durch mich beeinflussen lässt
- 8. Angst, nicht mehr in der Lage zu sein, auf den anderen einzuwirken, dass er in meinem Sinn handelt
- 9. Angst, die Kontrolle über mich zu verlieren

Fragengruppe 4: Liebesverlustangst

- 10. Angst, dass der andere mir böse ist – Ärger, Unmut empfindet
- 11. Angst, nicht mehr gemocht oder geliebt zu werden
- 12. Angst, abgelehnt zu werden, nicht angenommen zu werden

Fragengruppe 5: Gegenaggressionsangst

- 13. Angst, dass die Regeln zwischenmenschlichen Umgangs außer Kraft gesetzt werden
- 14. Angst vor Gegenaggression, wenn ich den anderen angreife
- 15. Angst vor Anarchie oder Chaos

Fragengruppe 6: Hingabeangst

- 16. Angst vor Hingabe
- 17. Angst, mich zu verlieren, z. B. durch zu intensive Gefühle
- 18. Angst, in eine Beziehung emotional hineingezogen zu werden, so dass ich nicht mehr über mich verfügen kann

Welche dieser 6 Angstgruppen trifft am ehesten auf Sie zu?

- Gruppe 1 (Frage 1 bis 3)? Existenzangst
- Gruppe 2 (Frage 4 bis 6)? Trennungsangst
- Gruppe 3 (Frage 7 bis 9)? Kontrollverlustangst
- Gruppe 4 (Frage 10 bis 12)? Liebesverlustangst
- Gruppe 5 (Frage 13 bis 15)? Gegenaggressionsangst
- Gruppe 6 (Frage 16 bis 18)? Hingabeangst

Was hat es mit diesen Ängsten auf sich? Wir können das Entstehen und auch das lebenslange Bestehen dieser Ängste wiederum nur begreifen, wenn wir das „Mensch- unter- Menschen-Werden“ von der Geburt an mitverfolgen. Lassen Sie sich also zu einer gedanklichen oder phantasierten Wanderung einladen.

Beginnen wir ganz am Anfang.

Wie haben Ihre Eltern sich kennengelernt?
Wie war das, als ich gezeugt wurde?

Ja und dann begann ich zu wachsen im Uterus meiner Mutter, mein Kopf, mein Rumpf, meine Arme und Beine. Meine Augen waren fest verschlossen. Ich war umgeben von wärmendem und nährendem Fruchtwasser, wohligh wie in der Badewanne. Durch die Nabelschnur und die Plazenta war ich mit der Mutter verbunden, so dass von deren Blutkreislauf alle wichtigen Nahrungsstoffe in meinen Blutkreislauf übergangen. In allen Belangen eine Rundumversorgung, da fehlte es zu keiner Zeit an irgendetwas, was ich gebraucht habe. Wärme, Geborgenheit und Schutz, meine Mutter war vierundzwanzig Stunden am Tag um mich herum. Ich spürte die Bewegungen der Mutter als angenehme, oft rhythmische Stimulation. Da gab es kaum Anlass für eine Schreckreaktion und keine Angst.

Doch dann wurde es allmählich zu eng da drin, und ich bereitete mich auf das Verlassen dieser wohligen Höhle vor. Mein Kopf schob sich immer mehr in den unteren Beckenraum und löste schließlich die Kontraktionen des Uterus aus, die mich Millimeter um Millimeter, später Zentimeter um Zentimeter durch den Geburtskanal hinausschoben. Reichlich eng, viel Druck und endlos lange dauernd. Eine sehr anstrengende Angelegenheit. Plötzlich geht es ganz schnell und – kalt ist es jetzt, helles Licht, sogar durch die geschlossenen Augen unangenehm grell. Und meine Haut wird weder von einer

Flüssigkeit noch von einem festen warmen Körper umgeben – einfach nichts um mich herum. Ein kaltes Nichts, bis auf einige feste Griffe, völlig ungewohnt und unfreundlich derb. Und in meinen Lungen ist kein warmes Fruchtwasser mehr, sondern, kaum dass der Atemreflex eingesetzt hat, kalte Luft. Das ist doch zum Schreien! Also schreie ich aus Leibeskräften - meine erste erfolgreiche Tat. Denn schon wird freundlich beruhigend mit mir gesprochen, ich werde gewiegt, was früher immer verfügbar war, muss jetzt herbeigeschrien werden. Naja, Hauptsache, es wirkt.

Zu diesem Zeitpunkt, dem Abschluss der Geburt, können allerdings schon viele lebensbedrohliche Gefährdungen abgelaufen sein. Mancher Mutter geht es während der Schwangerschaft so schlecht, dass sie darauf wartet, das Kind endlich loszuwerden. Andere Mütter können ihr Kind nicht auf natürliche Weise bis zum Geburtstermin behalten, müssen unter Umständen das letzte Drittel der Schwangerschaft liegen. Da hat schon eine Störung zwischen Mutter und Kind begonnen (wir haben es nicht gemeinsam gemacht). Wieder andere Mütter können ihr Kind am Geburtstermin nicht hergeben. Sie übertragen. Und nicht wenige Frauen haben heute eine schwere, sehr lange Geburt. Sie können sich diesen gewaltigem Vorgang nicht hingeben, und so wird daraus für Mutter und Kind eine nicht enden wollende Strapaze. Oder es erfolgt ein Kaiserschnitt unter Vollnarkose, so dass weder Mutter noch Kind diesen Vorgang wahrnehmen können.

Die erste Angst: Existenzangst

Es gehört zu unser hochzivilisierten Gesellschaft, dass viele Frauen nicht auf natürliche Weise zum Muttersein und zur Mütterlichkeit finden. Sie sind so verunsichert und auch ambivalent gegenüber ihrem Kind, dass sich dieses nicht auf eine gute Weise willkommen heißen fühlen kann. Das Erste, worum es im Leben geht, ist das Dasein, das Daseindürfen, das Willkommensein. Also dreht sich auch die erste Angst um den Verlust des Daseins, Angst vor Nichtsein, vor Vernichtung und dem Verlust des Existenzseins. Dies ist eine Existenzangst, allerdings nicht im normalsprachlichen Gebrauch des Freiberufers oder Geschäftsmannes, der sich eine Existenz aufgebaut hat und fürchtet, diese wieder zu verlieren: Er mag zwar viel verloren haben, aber genau das ist ihm geblieben, worum es hier geht, sein Dasein, als Mensch unter Menschen existent sein. Viele spüren den Wert dieses gesicherten Existenzseins niemals, für sie war ihr Dasein nie in Frage gestellt. Andere leben unter dem ständigen Vorzeichen von existenzieller Gefahr. Jeden Augenblick könnte etwas geschehen, das sie aus der Menschengemeinschaft ausschließt und dadurch vernichtet. Für einige ist Vernichtungsangst das zentrale Erleben einer Bedrohung, die nicht weiter dingfest zu machen ist. Es gibt keine konkrete Gefahr, keine konkrete gefährliche Macht oder Person. Ist das Todesangst? In der Qualität und Intensität der Empfindungen besteht eine Ähnlichkeit, aber der Unterschied besteht darin, dass in der Psyche noch keine Vorstellung von am Leben sein und Todsein existiert. Leben und Tod sind noch keine erlebbaren Begriffe, nur Dasein oder Nichtsein bzw. der Vorgang, der vom einen zum anderen führt, das ist die Ver-

nichtung. Und Vernichtung ist viel schrecklicher als sterben. Deshalb ist Vernichtungsangst die schrecklichste Angst, die es gibt. Da bleibt wirklich nichts mehr übrig, während Totsein noch eine Form des Seins, des Existierens ist, das Religionen und Magien zudem relativieren.

Dies ist aber ein zweifaches Thema, weshalb es so schwer definierbar ist. Es geht nicht nur um Dasein, sondern auch um Dasein in der Gemeinschaft der Menschen und damit bereits um ein zwischenmenschliches Thema. Für manche Menschen, die über diese Angst berichten, geht es nur um ein beziehungsloses Dasein oder Nichtsein. Sie haben eine viel größere und viel stärker erfassende Angst als diejenigen, für die Dasein zugleich Dasein im Kreis der Menschen heißt. Für Letztere ist eher willkommen zu sein, da sein zu dürfen, aufgenommen zu sein in die Gemeinschaft der Menschen (zunächst der Familie) das vorherrschende Thema. Sie fürchten, ausgeschlossen zu sein, verstoßen zu werden, keine Existenzberechtigung zu haben. Und sie fragen sich später: „Was kann und soll ich an mir bloß ändern, damit ich aufgenommen und als Mitglied der Gemeinschaft akzeptiert werde?“

Es ist naheliegend, dieses Thema mit der Geburt und dem Willkommensein auf dieser Welt zu verknüpfen. Es kann eine sicher nicht bewusst erlebte, aber doch erfahrene Art des Empfangs in dieser Welt außerhalb des Mutterleibs sein. Welche Bedeutung habe ich für die anderen? Auf welche Weise hat sich das Leben meiner Eltern durch mein Dasein verändert? Geht für beide endlich ein Wunsch in Erfüllung, und ist durch mich endlich eine richtige Familie entstanden? Oder fühlt sich der Vater durch mich endgültig lebenslänglich gefangen, bzw. sind für die Mutter durch mich alle Felle der Verwirklichung persönlicher Ambitionen davongeschwommen? Das Geschwisterkind, das da über den Rand meiner Wiege zu mir hereinschaut – empfindet es mich als willkommene Abwechslung, weil es mit diesen Eltern tödlich langweilig war, Einzelkind zu sein? Oder ist es mein Todfeind, dem ich das wegnehme, was er selbst noch so dringend zum emotionalen Überleben gebraucht hätte?

Diese beiden Formen der Existenzangst lassen sich qualitativ durch die Grundhaltung der Mutter unterscheiden. Die Angst um die Daseinsberechtigung, die die anderen mir verweigern, resultiert aus einem einfachen Unerwünschtsein. Die beziehungslose Vernichtungsangst rührt von einer wirklichen Ambivalenz der Mutter her, die aus den beiden Polen Liebe und Hass besteht. Im Hass steckt ein Tötungswunsch, der die Vernichtungsangst nachvollziehbar macht.

Eine Mutter, die eine solch drastische Ambivalenz in sich trägt, ist einer Zerrissenheit ausgeliefert, die sie sich nicht zugestehen darf und deshalb aus ihrem Bewusstsein fernhalten muss. Was ich aber nicht ins Bewusstsein lasse, kann ich nicht bewusst zulassen und nicht überwinden lernen. Außerhalb meines Bewusstseins kann es weiter Schaden anrichten, den ich gar nicht wahrnehme.

Manche Leserin wird erschrecken, weil auch ihr Kind so schlecht getrunken hat, dass zum Fläschchen übergegangen werden musste. Deshalb sei hier deutlich zum Ausdruck gebracht, dass nicht alle kindlichen Störungen auf die hier genannten Ursachen zurückgeführt werden können. Zahlreiche Ursachen können zu derselben Störung führen. In einigen Fällen liegt doch eine Abneigung vor, die neben der Mutterliebe vorhanden ist oder sich zumindest gelegentlich bemerkbar macht. Es ist besser, aus der eigenen Biografie heraus zu verstehen, wie es zu dieser Abneigung kam, als sie aus dem Bewusstsein zu verbannen. Es liegt keinerlei Schuld der Mutter vor, wenn dieses Gefühl besteht. Und sie kann umso mehr Schaden verhindern, je mehr sie sich selbst mit diesem Gefühl akzeptiert und bewusst damit umzugehen lernt.

Paradox: Solange das Kind im Mutterleib ist, ist es relativ sicher vor dem handelnden Hass der Mutter – abgesehen von unzähligen psychosomatischen Schwangerschaftskomplikationen als geschehenem und deshalb nicht zu verantwortendem Hass: „Es ist mir passiert“ statt „Ich habe es getan“. Erst von der Geburt an wird es durch diesen bedroht. Es scheint, als ob manche Kinder, die Brust der Mutter dauerhaft ablehnend spürten, dass eine Hass-Milch aus dieser Brust kommt. Und sie schützen sich durch Nichttrinken. Eine fatale Situation: Der Hass tötet mich, ohne Muttermilch kann ich nicht sein. Das körperliche Überleben wird durch das Fläschchen gesichert, aber das psychische Überleben bleibt mit dieser schweren Hypothek belastet. Es gibt viele Schicksale, die unter diesem Vorzeichen eine kaum zu überblickende Serie von unglücklichen Beziehungen und Begegnungen mit anderen Menschen aufweisen. Diese Menschen kämpfen um ein Willkommensein, um ihr Dasein, und sie bleiben draußen oder werden immer wieder ins menschliche Abseits gespült.