

NAHBLICK für Menschen in schweren Zeiten

Was macht uns Angst?

Wir haben Angst vor einem Verkehrsunfall, dass man selbst bzw. ein naher Angehöriger erkrankt oder gar stirbt, dass der Partner uns verlässt, die Arbeit zu verlieren, vom Staat abhängig zu werden, hart Erarbeitetes zu verlieren, „unter der Brücke zu landen“, mit dem Flugzeug oder bei einer Wanderung im Gebirge abzustürzen. Mich hat die Angst sehr heftig erfasst, als ich in eine schwere Erschöpfung geraten war. Die Zukunft, das war für mich damals nur eine dunkelgraue Nebelwand. Verlust- und Zukunftsängste trieben mich um.

Warum haben wir Angst?

Angst will uns wach rütteln, umsichtig zu sein oder notwendige Veränderungen im Leben anzugehen, zum Beispiel sich einen neuen Job zu suchen, seine Lebensweise zu verändern oder sich zu entwickeln, als Mensch zu wachsen. Sie drängt uns mehr oder weniger stark, aktiv zu werden.

Wie entsteht die Angst?

Der Urzeitmensch hatte, wenn er einem Raubtier gegenüberstand, drei Möglichkeiten: zu kämpfen, wegzulaufen oder sich totzustellen. Dass wir einem solchen Tier gegenüberstehen, ist unwahrscheinlich. Dass unser Auto auf plötzlich glatter Straße ins Schleudern gerät, ist nicht so abwegig. Wir reagieren in einer Gefahrensituation aus der Angst heraus und das oft sehr effizient.

Wir haben aber auch Ängste, weil wir aufgrund von Wahrnehmungen oder Interpretationen etwas befürchten, zum Beispiel wegen hoher durch die Medien verbreiteter Infektionszahlen, eigenen Krankheitssymptomen, einer kritischen Situation in die der Arbeitgeber gerät, ein verändertes Verhalten des Partners oder Einschränkungen von Freiheitsrechten.

Angst ist ein Gefühl, das uns anzeigt, dass Bedürfnisse nicht erfüllt sind oder deren Erfüllung gefährdet ist. Es ist hilfreich zu erkunden, welche Bedürfnisse gerade konkret betroffen sind. Was brauche ich, damit es mir gut geht? In meiner Erschöpfungssituation ging es vor allem um Gesundheit und Sicherheit, aber auch um Selbstverwirklichung, Wirksamkeit, Sinnhaftigkeit und Wertschätzung.

Angst kann begründet, aber auch unbegründet sein. Wer daran glaubt, dass alsbald ein Komet die Erde trifft und alles vernichtet, der erstarrt möglicherweise in der Angst und ist nicht in der Lage, am Leben Freude zu haben. Dass ein Komet die Erde trifft, ist natürlich äußerst unwahrscheinlich.

Was uns beängstigt, das sollten wir gründlich hinterfragen, weil Ängste einfach nur Konstrukte unseres Gehirns sein können. So können wir gar in eine Angst vor der Angst geraten.

Wie wir gut mit der Angst umgehen

Wenn die Angst uns auffordert: „Du solltest dich schützen vor Infektion.“ „Du solltest zum Arzt gehen.“ „Du solltest dich weiterqualifizieren.“ „Du sollst nach neuen beruflichen Chancen Ausschau halten.“ „Du sollst dich gesellschaftlich engagieren.“, dann sind das mögliche

Strategien, die eigenen Bedürfnisse zu nähren. Sich eine Vielzahl an Strategien zur Erfüllung eigener Bedürfnisse zu überlegen, ist hilfreich, um einen optimalen Weg aus der Angst zu finden. Wer sich mit Bedürfnissen und Strategien zu ihrer Erfüllung intensiver beschäftigen möchte, dem empfehle ich die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall B. Rosenberg ¹.

Eine gewählte Strategie müssen wir aber auch beharrlich verfolgen. Es braucht nicht nur das Wissen, es braucht auch das Handeln. Den nötigen Mut und die nötige Kraft gibt uns die Angst. Es werden Veränderungen möglich, die längst überfällig sind. Wir kündigen endlich den Job, weil er uns schon lange krank macht oder wir trennen uns von unserem Partner, weil man sich auseinandergeliebt hat. So lässt uns die Angst den Schritt in Unbekanntes wagen.

Mir riet damals ein Freund, Coach zu werden. Er hat mich wohl recht gut gekannt, denn seine Anregung fiel bei mir auf fruchtbaren Boden. Ich fing Feuer und suchte mir die nötigen Ausbildungen. Im Alter von 56 Jahren machte ich mich auf den Weg der beruflichen Neuorientierung. Meine damalige Angst hat ganz wesentlich dazu beigetragen, dass ich wieder glücklich sein konnte.

Andere Menschen, vor allem, wenn sie selbst schon den Weg gegangen sind, die eigene Angst aufzulösen, können ein guter Begleiter sein, wenn es darum geht, die eigenen Ängste zu überwinden.

Wir könnten natürlich auch sagen: „Okay, die Situation ist gerade so. Ich schau, wie es sich die Dinge weiterentwickeln und entscheide später, wie ich mit dem, was bedrohlich erscheint, umgehe.“ Ich nehme an, dass es gerade so ist, und bleibe wachsam.

Und wenn wir nicht ins Handeln oder die Annahme gehen?

Kommen wir nicht in Auseinandersetzung mit der Angst bzw. in die Annahme, bleiben wir wahrscheinlich im Gedankenkarussell stecken. Unsere Gedanken kreisen um das, was uns bedrohlich erscheint. Dadurch sind wir nicht in der Lage nach Lösungen zu suchen oder zu überprüfen, ob denn das, was bedrohlich erscheint, wirklich eine ernsthafte Bedrohung darstellt. Unser Denken ist besetzt durch das, was in unserem Hirn kreist.

Wenn wir unseren Gedanken verhaftet bleiben, dann können wir auch nicht im Hier und Jetzt sein, das leben, was gerade möglich ist, all das Wunderbare genießen, was uns vergönnt ist. Dann sind wir nicht mehr mitten im Leben, sondern nur noch am Leben. Wir verlieren die Lebensfreude.

Es gibt aber auch Menschen, die versuchen die Angst zu überspielen. „Ist doch alles Pillepalle.“ Wird die Angst nicht angeschaut, kommen wir nicht in einen bewussten Umgang mit ihr. Die Angst wirkt unterschwellig weiter und beeinflusst unser Denken und Handeln, ohne dass uns das bewusst ist.

Nutzen wir unsere Fähigkeiten!

Als uns das Leben geschenkt wurde, etwas sehr Zerbrechliches, bekamen wir die Bedrohung mit in die Wiege gelegt. Wir erhielten aber auch Fähigkeiten mit auf den Weg, die es uns möglich machen, die Auswirkungen von Gefahren extrem zu minimieren. Nutzen wir also unsere Fähigkeiten, um gut für uns zu sorgen, für andere da zu sein und an dem Wundervollen unserer Welt teilzuhaben.

Dr. Dieter Höntsch

Weinböhl, 28. Mai 2020

¹ Gewaltfreie Kommunikation Eine Sprache des Lebens, Marshall B. Rosenberg, Junfermann Verlag Paderborn