

# ANGST IST MEHR ALS EIN SYMPTOM

## BETRACHTUNGEN EINES PSYCHIATERS ÜBER EINIGE NOCH WENIG BEKANNTE „GEHEIMNISSE“ DER ANGST

Mittlerweile ist Angst ein mehr und mehr „gesellschaftsfähiges Thema“. Zwar sind Stigmatisierungen und Vorurteile weiterhin eng verbunden mit dem Begriff „Angststörung“, wie mit allen anderen psychischen Erkrankungen auch. Immer noch! Doch weil Informationen darüber mittlerweile überall beziehbar sind, im Internet, in Fachgesellschaften bis hin zu spezifischen Portalen, kann ich als Psychiater wenig mehr zu diesem Informationsgewinn beitragen. Allerdings möchte ich mir erlauben, hier einige Zeilen über noch wenig bekannte „Geheimnisse“ der Angst zu schreiben.

DIE ANGST IST nicht nur ein Symptom, sondern sie ist Ausdruck und Ursache für das meiste Leid in dieser Welt. Wie die Welt selbst und auch alle anderen Dinge, auch Erkrankungen, auch psychische Störungen, ist Angst eine multidimensionale Sache.

Alle Ängste drehen sich im Kern um die vier gleichen Themen: Nahrung, Schlaf, Sexualität und Selbsterhalt. In einigen spirituellen Schulen wird oft noch von einem fünften Punkt gesprochen: Auslöschungsangst (Was ist, wenn ich doch kein spirituelles Wesen bin, sondern nur irgendwie Körper ...?) Aber das würde hier zu weit führen.

Wir alle kennen die vielen kleinen „Abfucks“ im Alltag. In der Bahn, schon viel zu spät, hungrig, dann die Lieblings-Pizzeria auch noch zu und der Kühlschrank leer. Total sauer, ranze ich meine Nächsten an und mach mir ein paar Nudeln, die noch nicht einmal schmecken, schaue dabei fern, eine Sendung die auch noch scheiße ist... Und die ganzen „bad vibrations“, weil es in meiner Welt überhaupt nicht denkbar ist, dann eben heute einfach mal „nix“ zu essen.

Ein einfaches Beispiel, wie die Sorge um Nahrung tatsächlich die spontanen Affektregungen und die Auswirkungen auf das Umfeld bestimmen können und schlussendlich ursächlich weitere „doofe“ Reize (aversive Reize) mit bedingen, von denen wiederum viele selbst angstauslösend sind. Etwa die entstehende Reibung in der Lebenspartnerschaft und die aktualisierte tief sitzende Sorge um Trennung usw. Wir sehen also, wie schnell und einfach es geht.

Diese simplen Zusammenhänge bedingen auch die uns nicht so bewussten Anteile unseres Seins. Und weil wenig greifbar, weil unsicher und doch tief drin wirksam ... machen sie ... Sie ahnen es ... genau: Angst!

Nahrung, Schlaf und Sexualität sind mit dem Verstand noch einfach fassbare Dinge, wengleich selbst diese Zusammenhänge leider in der (Psycho-)Therapie bereits kaum ein Thema sind. Aber: Selbsterhalt? Damit sind all die Dinge gemeint, die sonst noch so mein „Konzept von Selbst“ mitbedingen.

„ Alle Ängste drehen sich im Kern um die vier gleichen Themen: Nahrung, Schlaf, Sexualität und Selbsterhalt.“

Die meisten Menschen haben gar keine Ahnung mehr, was sie außerhalb von Job, Partnerschaft, Herkunft, Familie, Bild von sich etc. so sind. Wenn ein Mann, der fast täglich seinen Sportwagen poliert, bei einem Kratzer ausrastet, völlig die affektive Fassung verliert, machen wir uns lustig und sehen nicht, dass wir genauso gefangen sind wie dieser „arme Idiot“. Klar, er bindet sein „Seelenheil“ an etwas so Banales und Vergängliches – aber wir tun das mit unserer Gitarre, unserem Garten, unserer Ernährungsform, dem Smartphone

usw. doch auch! Wir sind darin ganz schnell bedroht. Als ich mal für zwei Jahre eine Psychotherapiestation für ältere Menschen mit geleitet habe, besprachen wir uns im Team oft über diese Zusammenhänge. Wie sehr Menschen der eigene Vorgarten und das Haus, die Meinung der anderen wichtiger ist als das eigene Seelenleben – über Jahrzehnte. Das kann nur in eine Depression münden. Aber warum betrifft uns das alle? Warum urteilen wir so schnell über den Typen mit dem Sportwagen?

Als wir klein waren und das Männchen von Playmobil kaputt ging, war das erst einmal scheiße für uns. Wir sind ausgerastet. Aber unsere Bezugsquellen (unsere Eltern in der Regel) haben Dinge gesagt wie: „Is‘ nich‘ so schlimm, kaufen wa neu ...“ Doch wenn der gleiche Vater am Folgetag zu einer Besprechung musste und sein Auto nicht ansprang, rastete er genauso aus. Da erschien auch kein Engel und sagte: „Lieber Herr X. Is‘ nich‘ so schlimm ...“

Der Affekt also darf da sein! Aber wir bringen unseren Kindern das Gleiche bei, was man uns beigebracht hat: Die negativen Affekte und Regungen besser beiseite schieben. („Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“ „Du brauchst doch keine Angst zu haben.“) Und die positiven gleichsam nicht loslassen wollen, immer haben müssen. Eine solche Dynamik macht abhängig. Wenn ich das eine immer loswerden will und das andere nicht loslassen will, bin ich gefangen und somit auch bedrohbar! Dann entsteht Angst ...

In meinen Seminaren veranschauliche ich gerne folgendes Bild: Das neugebo-

rene Menschenbaby kennt viele Gefahren noch nicht. Es würde angstfrei auf einen Löwen zukrabbeln und ihn am Bart zupfen. Warum ist die Menschheit noch nicht vom Löwen gefressen? Na, weil es für das Baby Erwachsene als Bezugsquellen gibt. Je emotionaler ihre Reaktion, je jünger das Kind, desto tiefer die Spurrille, die angelegt wird. So kann das Menschenbaby überall auf der Welt, ob Wüste, Arktis, Großstadt oder Urwald groß werden, in stetem Kontakt zur Bezugsquelle. Also gibt es nur eine einzige, weil für das Kind überlebenswichtige Angst: Der Verlust der Bezugsquelle bzw. nicht mit ihr verbunden zu sein.

Der aufmerksame Leser schreit auf, weil davon oben doch gar nichts erwähnt wurde ... Diese (einzig sinnvolle) Angst wächst sich idealerweise aus. Die Bezugsquelle ist so lange „Grundmatrix von Verbindung“, bis der Mensch selbst Verbindung zu sich und zur Quelle (Gott ... nennen Sie es, wie sie wollen) hat. Dann ist die Bezugsquelle in mir!

Aber weil wir keinen Raum mehr für diese Betrachtungen haben, die hier nur angerissen werden können, entsteht das Festhalten an Konzepten von Identität, entstehen Abhängigkeiten von Gefühlen und die Identifikation mit diesen. Wir glauben, wir lieben jemand, weil er/sie so klug, so schön, so was auch immer ist – und so etwas ist nun einmal schnell bedroht.

Durch eine Krise, der Psychiater nennt das gern „life event“, reaktualisiert durch Schlüsselreize, weil bereits in der Kindheit in emotionaler Gefangenschaft usw., sind unsere Idee von uns selbst und all diese „Weils“ schnell bedroht. Wir glauben, dass wir die Umstände sind, verwechseln uns mit ihnen oder dass die Umstände uns bedingen. Diese wollen wir dann kontrollieren, können es nicht und das „macht uns“ Angst. Nun will ich aber lieber nicht weiterschreiben, sonst mache ich Ihnen vielleicht noch Angst. (Das kann ich in Wirklichkeit gar nicht!!!)

Was ist also die Lösung? Wir sollten nachholen, was wir nicht beigebracht bekommen haben. Wir sollten uns verbinden mit uns selbst, Kopf und Herz wieder zueinander finden lassen und den Verstand für das gebrauchen, wofür er gemacht ist (Autofahren, Kochen, Vokabeln lernen).

Und Fragen der Lebensführung wieder mit dem Herzen sehen. Dazu müssen wir es öffnen. Vor uns selber müssen wir uns „nackt“ machen, uns anschauen, uns lieben und umarmen und uns dann zeigen, wem auch immer wir wollen. Liebe ist das einzige, was nicht weniger wird, wenn man es teilt.

Wir sollten jeden Tag überlegen, womit wir in Resonanz gehen wollen: RTL? Horormeldungen? Angst? Thrill? Macht? Unterwerfung? ... oder Liebe? Gnade? Güte? Bereitschaft? Aufmerksamkeit? Verbindung? Es wächst das, was wir nähren. Das Gegenteil von Angst ist nicht Sicherheit (weil diese immer bedrohbar ist), sondern Liebe!

„ Das Gegenteil von Angst ist nicht Sicherheit – weil diese immer bedrohbar ist – sondern Liebe.

Und egal wie „dis-connectet“ wir sind, wenn wir allein mit uns sind, auf dem Klo, unter der Dusche oder kurz vor dem Einschlafen: Wir spüren genau, ob das der richtige Job, der richtige Partner, der richtige „way of life“ ist. Ob es gut war, mir diese Sendung anzuschauen, ob mein Lästern, meine Bewertung, oder das „auf den Hintern glotzen“ richtig war für mein Seelchen. Es braucht Mut, sich darauf einzulassen, aber es lohnt sich. Die ganze Welt ist von dieser Dynamik gefangen, weil viele Menschen in ihr gefangen sind. So entstehen Kriege, Armut, Massentierhaltung ...

Fangen wir also genau da an und lassen das zarte Pflänzchen der Liebe gedeihen. Essen wir das, was sich gut anfühlt; gehen wir ins Bett, wann es sich richtig anfühlt; mit wem es sich richtig anfühlt. Hören wir auf uns zu trennen, hören wir auf zu scheiden, ent-scheiden wir uns für uns selbst und für Verbindung (mit uns, der Quelle und dem Leben). Fühlen wir da hinein und geben der Liebe Raum. Die Angst geht dann mehr und mehr, weil weniger bedroht wird.



## DER AUTOR



Foto: privat

### DR. CHRISTIAN JOST



ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Leitender Oberarzt der Fachklinik Marienborn in Zulpich (Eifel). Er hält auch Seminare und Workshops für angehende Psychotherapeuten und Ärzte sowie für Laien. Sein Buch „Therapie - Fenster zur Freiheit?“ ist 2017 im Sorriso Verlag erschienen:



#### CHRISTIAN JOST: Therapie - Fenster zur Freiheit?

Sorriso Verlag 2017, 18,00 €  
ISBN: 978-3-946287-20-9