

## **Passt angepasst – gesellschaftliche Diskurse in der Psychotherapie**

Sabine Klar und Lika Trinkl

### **Angstproduktion**

(7.12.17)

#### **Einführung:**

(Lika Trinkl)

*Dass nicht nur in Diktaturen, sondern auch in demokratisch organisierten Gesellschaften mit Angst gearbeitet wird, ist nichts Neues. Es drängt sich jedoch der Eindruck auf, dass in den letzten Jahren vermehrt Angstmachendes zum Einsatz kommt, um ... ja, wozu eigentlich? Ist die geschürte Angst vor „Überfremdung“, vor Erkrankungen, der „Armutsfalle“, der „Flut von Flüchtlingen“, Umweltkatastrophen, Finanzkrisen, unverträglichen Lebensmitteln etc. nur Wahlpropaganda? Sollen Ängste die Wirtschaft ankurbeln? Bewirkt eine Menge an ängstlichen, sich ohnmächtig fühlenden Menschen, dass einige wenige mächtiger werden?*

*Antworten auf diese Fragen stehen allerdings nicht im Zentrum unseres Interesses. Wir möchten am ersten Diskussionsabend des neu beginnenden Zyklus´ dazu einladen, die Auswirkungen diverser Angstproduktionen auf psychotherapeutische Settings zu fokussieren. In Anlehnung an Christoph Thomas´ Buch möchten wir uns mit dem Angsten und dem Ent-Angsten befassen und uns mit Ihnen darüber auseinandersetzen.*

#### **Input:**

(Sabine Klar)

#### **Gesellschaftliche Umgebung:**

Heutzutage gibt es einerseits mehr Möglichkeiten als jemals zuvor – man denke an die Vielfalt der Lebensformen, der Werte, der multikulturellen Kontexte, der beruflichen Perspektiven, der Deutungsweisen. Wir müssen lernen, mit dieser Komplexität zurechtzukommen, können uns aber nicht mehr festhalten an bewährten Traditionen.

Andererseits ist unsere Zeit bestimmt von angstmachenden Diskursen – wir erfahren von lokalen und globalen Bedrohungen, hören überall Stimmen, die von Gefahren berichten. Im Zusammenhang mit bestimmten Ideen, wie es „richtig“ geht, entwickeln sich Sorge- und Hoffnungsgeschichten, die dabei helfen, die Anpassung an die Erwartungen schmackhafter und die Abweichung von ihnen bedrohlicher erscheinen zu lassen. Werden die Erwartungen nicht erfüllt, so drohen Sanktionen. Diese bestehen u.a. darin, dass ein bestimmter Platz in der Gesellschaft entzogen wird – und damit verbunden auch Anerkennung, Sicherheit und Geld. In dieser Umgebung kann sich der Eindruck, eine freie und authentische menschliche Person zu sein, zunehmend in den funktional bestimmten Rollen verlieren, die diese Person im Gefüge sozialer Szenarien spielt.

## Selbstbestimmung

Die Idee, sich angesichts eines zu Anpassung und Selbstauflösung verführenden Umfeldes eigenständig erhalten zu können, erinnert an die Kräfte des eigenen geistigen Immunsystems. Diesem bleibt aus meiner Sicht in aller Verzweckung und Vermarktung zumindest eines:

- die Möglichkeit, sich eine eigene geistige Umgebung zu schaffen
- und die Freiheit, diese immer wieder neu zu formen und zu fassen.

Dann ist es trotz allem noch möglich, der Mensch zu sein, der man sein möchte und das Leben zu führen, das einem in der Lage entspricht, in der man sich jeweils befindet.

## Animalisches

An sich haben Erschrecken, Furcht, Angst und die darauf folgenden Reaktionen eine wichtige biologische Schutzfunktion – sie helfen im Umgang mit der Gefahr. Gleichzeitig zeigen die Effekte im Körper und im Verhalten aber auch Wirkungen, die, je nachdem, mehr oder weniger erwünscht sind: ängstliche Tiere können in diesem Zustand ihre Nahrung nicht so gut verdauen. Sie spielen, forschen und balzen nicht. Sie betreiben keine soziale Körperpflege und kein Komfortverhalten. Sie neigen tendenziell eher zum Beschädigungskampf (Auszucken, Gewalttätigkeit) als zu ritualisiertem, weniger selbst- und fremdschädigendem Konfliktverhalten (Kommentkampf; Imponiergehabe; Revierverhalten). Ängstliche Tiere lösen außerdem bei ihren Artgenossen etwas aus – z.B. Beißhemmungen (verbunden mit latenten, im Hintergrund schwebenden Aggressionen), Rückzug, Dominanzverhalten unterschiedlicher Art (auch eine bestimmte Art des „Helfens“ gehört zum Verhalten Ranghoher gegenüber Rangniedrigeren). Das alles ist vor allem bei Dauerangst problematisch – da aber Angst zur Generalisierung neigt und soziale Positionen dadurch bestimmt werden, kann es leicht dazu kommen (Omega-Hierarchie).

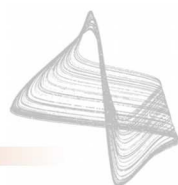
Als erster Schritt bei der Bewältigung der Angst ist es wichtig,

- zumindest die Furcht vor der Angst bzw. die Angst vor der Furcht zu überwinden (bzw. sich als Mensch ihrer nicht mehr zu schämen).
- bei Panikattacken tut es gut, die Angst als biologisches Phänomen zu identifizieren, das anschwillt und auch wieder abklingen wird. Motto: Es ist nichts als Angst. Es bringt mich nicht um. Es geht vorüber.

Sich als biologisches Wesen in seiner Angst zu begreifen hilft dabei, sich selbst zu behüten und sich zumindest vorübergehend in Sicherheit zu bringen. Einerseits geht darum, wieder Vertrauen zu gewinnen in das, was halt jetzt (da) ist – also auch zur Angst als Phänomen und zu sich selbst als ängstlichem Wesen, zu dem was die Angst will und zu den eigenen Impulsen. Andererseits geht es darum, Gegenkräfte zu aktivieren, um wieder ins Gleichgewicht kommen zu können. Dazu gehört u.a. auch die Arbeit mit dem ängstlichen Körper, der dann meistens die Luft anhält, oberflächlich atmet, sich anspannt, die Schultern hochzieht, sich duckt und abwendet oder wegschaut, die Mundwinkel nach unten zieht, sich schmal macht und eine hohe Stimme produziert.

## Kindliches

Dass Kinder erschrecken und Angst haben, ist normal, denn sie kennen sich mit der Welt noch nicht aus. Chronisch ängstliche Kinder aber, die in Umgebungen aufwachsen, die ihnen zu wenig Orientierung, Geborgenheit und Halt geben, werden zappelig, nervös und manchmal aggressiv.



Manche nassen oder koten ein, hungern oder fressen, bekommen Panikattacken oder verhalten sich zwanghaft und gestört. Durch die Wiederholung ängstigender Situationen und daraus resultierender Verhaltensweisen ergeben sich Bahnungen im Gehirn (Einprägung starrer Erlebens- und Verhaltensmuster). Für Kinder gibt es oft keine Alternative in der Beurteilung solcher Situationen, keinen Hintergrund, um das Erleben anders begreifen zu können. Es kommt zu einer Störung des Vertrauens in die anderen, in die Welt, in sich selbst.

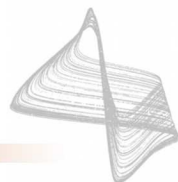
Mit der Metapher des so genannten „inneren Kindes“ werden jene Erfahrungen beschrieben, die der Mensch in seinen frühen Jahren gemacht hat. Das Kindliche im eigenen Erleben orientiert sich an einer Lebenslage, die es nicht mehr gibt und an einer oft noch recht unreifen geistigen Verarbeitung. Es fühlt wie ein richtiges Kind – in schwierigen Lebenslagen manchmal auch orientierungslos, unwissend, unreif, ohnmächtig, abhängig und verwirrt. Unabhängig von der aktuellen Lebenswelt des Erwachsenen hat es immer noch Angst, von nahen Bezugspersonen verlassen, gequält, erniedrigt, überfordert oder ausgehungert zu werden. Und es verhält sich dann auch wie ein Kind in der entsprechenden Situation – es wird gelangweilt und depressiv oder borstig und aggressiv; es zeigt sich brav, angepasst und schreckhaft oder verweigernd, trotzig, schlimm und kämpferisch. Man könnte sagen, dass ein Teil des erwachsenen Menschen hungrig geblieben ist, in einer bestimmten Lebensphase nicht ausreichend lebendig sein, sich nicht gut entwickeln konnte, verletzt und vernachlässigt wurde. Dieser Teil verarbeitet Reize gemäß junger Muster und trägt Erinnerungsspuren zutiefst berechtigter Sehnsüchte in sich, die aber in der Gegenwart des erwachsenen Lebens oft nicht mehr erfüllt werden können.

- Das „innere Kind“ gut zu behüten bedeutet, von seinem Erleben Abstand zu nehmen
- und gleichzeitig Kontakt dazu aufzunehmen, um es zu verstehen.

## Denken und Sprechen

Die Identifikation mit bestimmten Gedanken und Sätzen erzeugt einen Verstehens- und Bewertungsrahmen für Urteile, hält eine Ordnung fest, erschafft eine geistige Welt, in der das menschliche Lebewesen lebt und die ihm nicht nur helfen, sondern ihm auch schaden kann. Die Angst, die im Denken erscheint, erklärt und begründet die diffuse Furcht, die sich im Körper vorfindet. Bilder, Bewertungen und Worte wirken auf Zustände, Handlungen und soziale Beziehungen. In einer bestimmten Form über die Angst zu denken und zu sprechen, erzeugt weitere Angst. Die geistige Welt eines Menschen ist – metaphorisch gesehen - eine Art Blase rund um das in der Welt ausgesetzte menschliche Lebewesen, das sich – im Unterschied zu anderen Tieren – seiner Zerbrechlichkeit und Sterblichkeit und der der anderen bewusst geworden ist. Diese gedankliche Blase will etwas schützen und erhalten – das ganze Gerede und Gedenke rund um die Angst herum tut allerdings nicht immer gut. Es führt zu Ärger, Missverstehen, Dramatisierung, Sorge und zu diversen Bestrafungs- und Selbstbestrafungsaktionen. Die physiologische Angst kann nicht einfach abklingen, sondern wird über Denken und Sprechen und diverse Bilder und Vorstellungen aufrechterhalten.

Aus meiner Sicht ist es bei der Bewältigung der Angst notwendig, sie in den Blick und sich damit auf die Spur zu kommen und Verantwortung dafür zu übernehmen, wie man sie gestaltet. Hier haben wir immerhin Einflussmöglichkeit. Das Problem besteht u.a. darin, dass man sich an Schlimmes erinnern und es voraussehen kann. Die in der Gegenwart auftauchende Angst wird mittels solcher Erinnerungen und Vorstellungen begründet und ergänzt durch diverse schreckliche Zukunftsperspektiven. Außerdem ist es ja leider wirklich so, dass wir - innerweltlich gesehen - die sichere Gewissheit haben einmal aller sozialen Kontakte und jeder sozialen Positionierung verlustig zu gehen, in totaler Abhängigkeit von anderen enden und letztlich sterben zu müssen. Dieses Wissen nimmt uns niemand weg – nicht einmal der Glaube an etwas „darüber Hinausgehendes“. Alles was uns vertraut war, was unser leibliches

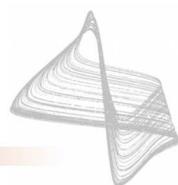


Lebewesen verstehen konnte, endet vorerst einmal hier. Deshalb liegt die Gefahr des ängstlichen Denkens nicht darin, dass wir begreifen, wie ausgesetzt wir alle wirklich sind, sondern darin, dass wir jenen Gedanken Glauben schenken, die uns weismachen wollen, wir könnten das vermeiden.

Die Gesellschaft produziert ständig angst-generierende Geschichten und stellt gleichzeitig Mythen in den Raum, die vorgeben zu schützen und davor zu bewahren – die aber auch dazu dienen, Menschen angepasst, klein und gefügig zu machen. Das ängstliche Denken hält etwas fest – irgendeine Art „Besitz“, der gleichzeitig leicht verloren gehen kann, um den man also fürchten muss (z.B. die Liebe wichtiger Bezugspersonen, Anerkennung und Nähe, Geld, die eigene Fehlerlosigkeit). Er nimmt den Schmerz des Verlustes vorweg und versucht ihn zu vermeiden. Die Folge sind Bedrohungsgefühle und damit verbunden Hass, Eifersucht, Misstrauen und Neid. Der ängstliche Geist verführt dazu, Bedrohungen zu verdrängen oder er steigert sie auf dramatisierende Weise. Man steckt den Kopf in den Sand oder fühlt sich zu einem Kampf um Leben und Tod aufgerufen. Außerdem erschafft er – zusammen mit dem sozialen Gerede, das ihn „füttert“ – eine „ichende“ (egozentrische) geistige Welt, die den Menschen noch mehr in Angst versetzt und quält. Er schützt letztlich nicht und verantwortet das eigene Dasein nicht, sondern verschließt sich dem Lernen. Er lässt sozialen Kontakt nicht zu (v.a. zu anders Denkenden) bzw. erlaubt nur sehr spezifische, angeblich tröstende und behütende, aber eigentlich schwächende und abhängig machende soziale Kontakte. Er bringt einen dazu um sich selbst kreisen und produziert im Umgang mit sich selbst und anderen „Teufelskreise“ und eskalierende Dynamiken. Die soziale Umgebung hat manchmal Interesse an so einer Schwächung, denn der ängstliche Geist domestiziert Menschen und macht sie zahm. Menschen suchen dann Sicherheit in der äußeren Welt und nicht in sich selbst. Sie legen sich in ihrer Sehnsucht auf etwas fest, das nicht, noch nicht oder nicht mehr da ist.

Natürlich sind Denken und Urteilen gerade in angst-erregenden Lebenslagen sehr wichtig – eben weil wir damit dem Menschen in seinen animalischen und kindlichen Reaktionen helfen können. Über anderes Denken und Sprechen können diffuse Emotionen und Empfindungen mit neuen Bildern und Texten versehen werden – man kann der Angst einen Namen geben, ein Gesicht und mit ihr in Kontakt treten. Man kann das Gefühl und mitredenden Gedanken und den Stimmen des sozialen Umfelds unterscheiden. Dadurch werden die Emotionen begreifbarer und distanzierter erlebt. Wenn endlich etwas verstanden wurde, ergibt das Sinn und fühlt sich besser an – es wird vernünftig geordnet, was Orientierung ermöglicht und aus dem Teufelskreis der Gedankenschleifen, Lügengeschichten und falschen Hoffnungen herausholt. Das kann dabei helfen, das zu genießen was da ist, Sehnsüchte und Hoffnungen auf Erreichbares richten und im Hier und Jetzt zu leben. Es kann dazu anregen, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, um sich von ihnen bei einengenden Mustern unterbrechen und heraushelfen zu lassen.

Ziel ist letztlich, der eigene Hüter seines Denkens und seiner animalischen und kindlichen Impulse und Bedürfnisse zu werden. Das „Behütende“ im eigenen Geist kann entscheiden, welche der Impulse und Diskurse es als ich-zugehörig anerkennen und welche es als bloß externe Einflussfaktoren betrachten will. Daraus ergibt sich Handlungs- und Gestaltungsfähigkeit – und damit im Zusammenhang mehr Präsenz und weniger Angst.



## Zur Bewertung angstmachender Diskurse in der Psychotherapie

### Reflexion (Lika Trinkl)

Angstmachendes kann wütende, ablehnende, feindliche Reaktionen auslösen und Klient\_innen, die diese Reaktionen zeigen, „unsympathisch“ machen, bzw. Therapeut\_innen erschweren, empathisch zu sein.

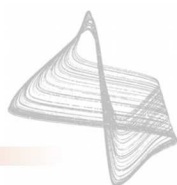
Produzierte Ängste können in der Therapie bewirken, dass sie von Therapeut\_innen als „gemacht“ wahrgenommen und daher anders bewertet und behandelt werden, als Ängste, die Klient\_innen „selbst entwickeln“. Die Produktion von Angst dient meist irgendeinem Zweck. Vorannahmen davon, wem Klient\_innen „auf den Leim gegangen sind“, können dazu führen, dass Therapeut\_innen eher kategorisieren als interessiert nachfragen.

### Reflexion (Sabine Klar)

Mit manchen Reaktionen auf Ängste (v.a. wenn sie politisch belegt sind) habe ich zugegebenerweise meine Probleme. Ich verstehe zwar die Angst, empfinde die Reaktionen darauf aber als unangemessen bzw. unsympathisch und scheue davor zurück. Vor meiner Bewertung habe ich auch Angst und weiche dann u.U. manchen Themen aus. Wenn ein Mensch seine Angst als solche formulieren kann, fällt es mir leichter – ich arbeite gerne mit Klienten, die sich davon befreien wollen. Probleme bekomme ich, wenn ich eine Reaktion auf Angst als „dumm“ qualifiziere (wenn Menschen sich mit Banalitäten absichern wollen, den Parolen bestimmter Parteien Glauben, esoterischen (Un)heilslehren) oder bestimmten Formen der Angstproduktion.

Ängste und Impulse von Menschen werden von gesellschaftlichen Kräften (Medien, Parteien, Interessensgruppen, Firmen, Religionen, Familien, Freunden u.v.m.) aufgegriffen und im eigenen Interesse für Manipulation verwendet (um Ideen zu transportieren oder etwas zu verkaufen). Hier geht es also weniger um die Angst vor Gefahr und um die Reaktion darauf, sondern dass Ängste mittels diverser Diskurse geschürt werden. Diese Angstproduktion halte ich für gefährlich – sie knüpft an einem Lebensgefühl an, das dazu resonant ist und aus diffuser Angst besteht: alles geschieht zu viel, zu schnell; man hat Angst die Kontrolle oder sich selbst zu verlieren, noch unwichtiger zu werden. Das Misstrauen wächst, dass man nicht sicher ist, dass alles den Bach runtergeht, dass man nicht genug bekommt. Horrorszenarien packen diese diffuse Angst dann in Container – daraus ergeben sich Gefühle der Erleichterung, Handhabbarkeit, Zugehörigkeit, des wichtig genommen Werdens. Diese sind allerdings trügerisch. Angstproduktion lenkt von dem ab, was wirklich gefährlich und wirklich wichtig ist.

Damit im Zusammenhang bewerte ich manchmal auch in meiner Rolle als Psychotherapeutin manche Ängste oder deren Begründungen als „eingeredet“ oder „unangemessen“. Manche Geschichten oder Reaktionen darauf bewerte ich als unvernünftig. Kriterium ist oft die Frage, ob es noch eine andere Absicht bzw. Motivation hinter der Information gibt – ob hier jemand etwas davon hat, wenn ich seiner angstmachenden Geschichte glaube. Und ob die angstmachende Geschichte zu mehr Vorsicht beiträgt, zu einer adäquateren Lebensgestaltung oder eher nicht.



## Fragen zum Nachdenken:

- Warum sollen sich Menschen (nicht) fürchten?
- Wovor habe ich selbst Angst? Wie reagiere ich darauf? Wie geht es mir mit den Reaktionen der anderen?
- Wie gehe ich mit angstmachenden Geschichten um? Welche glaube ich? Wovor schütze ich mich?
- Wie kann zwischen produzierten und eigenständig kreierten Ängsten unterschieden werden?
- Welchen Unterschied macht die Annahme, dass es einen Unterschied gibt?
- Müssen Ängste immer therapiert werden?
- Warum verstören Angststörungen die Angst nicht?
- Will ich meine Klient\_innen in der Psychotherapie von Ängsten befreien? Will ich sie darin verstehen? Wann versuche ich Klient\_innen vor Angstgeschichten zu schützen?
- Kann ich ihre unterschiedlichen Reaktionen auf Ängste akzeptieren? Oder bewerte ich sie implizit? Von welchen Reaktionen möchte ich sie befreien?
- Wann habe ich als Psychotherapeut\_in Angst? Was mache ich, wenn ich nichts tun kann, mich ohnmächtig fühle?
- Welche Ängste lösen ver-ängstigte Klient\_innen bei mir als Therapeut\_in aus?
- Wieviel Angst braucht es, um nicht in der Komfortzone zu „vergammeln“?
- Welche angstmachenden Diskurse reden in der Psychotherapie mit? Welche manipulieren? Wozu verführen sie? Wer hat etwas davon, wenn eine angstmachende Geschichte aufrechterhalten wird?
- Wie wirken sie auf Klient\_innen und Therapeut\_innen? Welche Reaktionen gibt es darauf? Wie kann man sich und den Klient\_innen helfen, mit ihnen umzugehen bzw. sich von ihnen zu befreien?

