



# A

ngst ist ein biologisches Sicherheitssystem, das uns vor Schaden bewahren und unser Überleben ermöglichen soll. Angst befeuert unseren Stoffwechsel, aktiviert unser Kraftpotential und befähigt uns, je nach Situation anzugreifen, zu fliehen oder im äußersten Notfall auch im sogenannten Totstellreflex zu erstarren, um zu überleben. In unserer technisierten Alltagswelt und im sozialen Kontext sehen wir uns allerdings eher selten mit solchen Situationen konfrontiert, unser Organismus reagiert aber trotzdem nach demselben Schema wie bei unseren „Vorfahren“, den Tieren in der freien Wildbahn.

Ein Blick auf die Evolution zeigt uns, dass der entwicklungsgeschichtlich älteste Teil unseres Gehirns anatomisch und funktionell in etwa dem Reptiliengehirn entspricht, das blitzschnell reagiert und keinen Spielraum für Abwägen und Adjustieren lässt. Im übergeordneten limbischen System, das wir bei höher entwickelten Tieren wie Säugern finden,

sind Emotionen repräsentiert, die zwar eng mit dem Hirnstamm und damit den körperlichen Reaktionen verbunden sind, aber eine weitaus buntere Palette an Verhaltensmustern erlauben. In diesem Bereich finden wir das Alarmsystem des Gehirns, die Amygdala. Sie wird aktiviert, wenn dem Organismus äußere oder auch innere Gefahr droht, und löst eine Kaskade von Notfallreaktionen aus, die für den Überlebenskampf dienlich sind, sich jedoch als untauglich erweisen, wenn es um ein angemessenes Verhalten in einer komplexen Situation geht. Zur Regulierung der beiden untergeordneten Bereiche im Gehirn hat sich der hoch differenzierte Neocortex, die Hirnrinde, entwickelt, der unserer Spezies eine komplexe Verarbeitung von Reizen und Informationen, Widersprüchen und Ambivalenzen erlaubt, ob sie nun aus der Umwelt oder dem Inneren des Organismus kommen mögen.

Diese Fähigkeiten sind jedoch nicht angeboren, sie müssen entwickelt werden. Wer in kargen Verhältnissen aufwächst, in einem aggressiv geladenen,

geistig stumpfen Milieu, hat viel weniger Chancen, diese höheren geistigen Funktionen gut zu entwickeln. Diese Menschen werden viel stärker von Angst, Wut und Trauer gesteuert als andere, die gelernt haben, ihre mentalen Fähigkeiten in einem wohlwollenden Milieu unter günstigen Bedingungen zur Entfaltung zu bringen. Deshalb sind relativer Wohlstand und Bildung unabdingbar wichtig für das Fortbestehen und die Weiterentwicklung der Menschheit. Und im Umkehrschluss riskieren wir das Überhandnehmen von Brutalität, von Unmenschlichkeit und Zerstörungswut, wenn wir untätig bleiben.

## Die aktuelle Situation

In unserer Gesellschaft brodeln Angst hoch. Sie ist überall zu spüren, bei den Politikern, in den Medien, bei den Nachbarn, den Freunden und Kollegen und nicht zuletzt in der eigenen Familie und bei mir selbst. Große Unruhe und Unsi-

VON EVA KUCZEWSKI-ANDERSON

# Die Angst geht um

## Ist ein heilsamer Umgang mit der Angst möglich?

*Vieles im vergangenen Jahr hat den Menschen Angst gemacht. Die Psychotherapeutin Eva Kuczewski-Anderson erläutert, woher die Angst kommt und wie wir lernen können, mit ihr umzugehen.*

cherheit haben um sich gegriffen, und niemand weiß so recht, wie die gewaltigen Umwälzungen, denen wir ausgeliefert sind, in den Griff zu bekommen sind.

Da droht der Terror durch den sogenannten Islamischen Staat. Schon zum zweiten Mal in diesem Jahr haben die Attentäter unser Territorium erschüttert, in dem wir uns sicher fühlten, und unterminieren unser Vertrauen in den Staat und die Sicherheitskräfte. Die Griechenlandkrise – hält der Euro stand? – löst im Sommer existentielle Sorgen aus. Im Herbst flutet eine massive Flüchtlingswelle bis an unsere Haustüren. Wir können uns dem Anblick des Elends dieser Massen von notleidenden Menschen nicht entziehen, wir wollen helfen, doch wir fühlen uns einem Ansturm ausgeliefert, der unsere bisherigen Kontrollmechanismen zu überfordern scheint und Unsicherheit weckt. Und hinzu kommt die Klimakatastrophe, die sich seit Jahrzehnten immer stärker abzeichnet: Wirbelstürme und Flutkatastrophen verwüsten weite Landstriche, bedrohen

Inselwelten. Ist die Welt noch zu retten? Ist die Menschheit noch zu retten?

### Die Reaktionen

Nehmen wir die Flüchtlingsfrage als Beispiel. Hier macht das Gefühl des Überwältigt-werdens, der Hilflosigkeit und oft sogar Panik die Menschen empfänglich für vollmundige Parolen und simplifizierte Lösungsansätze, die Ruhe und Ordnung in das turbulente Geschehen zu bringen versprechen. Das „Böse“ wird auf die Fremden projiziert, und daraus entsteht der Wunsch, sie auszusperren, sich selbst abzuschotten. In einem eindimensionalen, zu kurz gegriffenen Denkansatz glaubt man, damit die Ursache des Übels eliminieren zu können. Die um sich greifende Angst – Angst ist ansteckend! – öffnet Tür und Tor für die Manipulation durch Extremisten jeglicher Couleur, denn diese sind dem anspruchlosen Schwarz-Weiß-Denken verpflichtet. Hinzu kommt eine aufgepeitschte

Emotionalität, die das Denkvermögen ohnedies einschränkt. Angst, Wut und Hass liegen nahe beieinander und verbünden sich gerne. So werden haltlose Gerüchte über die angebliche Gefahr, die Flüchtlinge darstellen, nur zu bereitwillig als Tatsachen angenommen und nicht hinterfragt.

Woher kommt dieses Ausmaß an Hass und Unmenschlichkeit? Stecken Angst und Verunsicherung auf der einen und die Projektion negativer Selbstanteile, die verleugnet bzw. unterdrückt werden, auf der anderen Seite dahinter? Das eine schließt das andere nicht aus, im Gegenteil!

### Angst schränkt das Denken ein

Wenden wir uns noch einmal der Angst zu. Angst ist ein biologisches Warnsystem, das aktiviert wird, wenn wir in ein oder anderer Weise bedroht werden, wenn wir Gefahr laufen, etwas zu verlie-

ren, was uns lieb und teuer ist, oder wenn wir uns vor Aufgaben gestellt sehen, denen wir nicht gewachsen zu sein glauben. Ich spreche hier zunächst von Ängsten, die sich auf reale Situationen beziehen und die überwiegend mit einem Gefühl der Hilflosigkeit einhergehen. Es gibt aber auch spezifische, überzogene, wenn Sie wollen, neurotische Ängste, wie soziale Phobien: Angst vor Menschen zu sprechen, Angst, mit anderen in Kontakt zu kommen etc., Xenophobie (grundsätzliche Angst vor Fremden), Klaustrophobie (Angst in geschlossenen und insbesondere überfüllten Räumen), die Angst vor der Angst u.v.m.

Das größte Problem in Bezug auf die Angst ist die Tendenz, Situationen zu verkennen, das Ausmaß der Gefahr zu überschätzen und dadurch unangemessene Maßnahmen zu ergreifen, die das Problem vertiefen statt zu beheben. Das führt dann zu einer Eskalation statt zur Beruhigung und Befriedung. Nicht nur die Denkfähigkeit, auch die Handlungsfähigkeit ist eingeschränkt. Das kann bis zur Bewegungsunfähigkeit führen, wenn wir in Panik geraten, aber auch zu wilden Abwehrreaktionen, wenn Hilfe angeboten wird. Beide Verhaltensweisen sind denkbar schlecht geeignet, das anstehende Problem zu lösen.

**E**ine weiter problemkonservierende Reaktion auf Angstgefühle ist, dass man mehr und mehr danach trachtet, entsprechende Situationen zu vermeiden, was wiederum dazu führt, dass der Aktionsradius immer weiter eingeschränkt wird und das Gefühl der Bedrohung proportional steigt.

Wenn wir nun die Angst vieler Mitbürger vor dem „Flüchtlingsstrom“ genauer anschauen, finden wir einige der genannten Elemente wieder. Zweifels- ohne stehen wir durch den Zuzug so vieler bedürftiger Menschen in kurzer Zeit vor einer gewaltigen Herausforderung. Wir müssen kreativ werden und Mittel und Wege finden, die Hilfsbedürftigen möglichst schnell zu versorgen und menschenwürdig unterzubringen. Das ist

eine Herkulesaufgabe, die es zu stemmen gilt, „aber es ist machbar“, möchte ich mit unserer Bundeskanzlerin sagen. Allerdings muss auch ich gestehen, dass

## LESETIPPS:

- ✿ Daniel Goleman: Die Macht des Guten. Der Dalai Lama und seine Vision für die Menschheit, München 2015
- ✿ Shawn Smith: Gebrauchsanleitung für den menschlichen Geist, Freiburg 2013
- ✿ Joanna Macy und Chris Johnstone: Hoffnung durch Handeln, Paderborn 2014

mich ein Gefühl der Überforderung beschleicht, wenn ich Abend für Abend die Bilder der schier endlosen Ströme von Flüchtlingen im Fernsehen mitbekomme. Gerade deshalb aber gilt es, jetzt zusammenzustehen und uns gegenseitig Mut zu machen, denn gemeinsam sind wir stark. Das zeigt auch das enorme Engagement der ehrenamtlichen Helfer, die Tag für Tag ihren Beitrag leisten, die Situation in den Griff zu kriegen, und der Angst keinen Raum lassen.

Es ist spannend zu verfolgen, was dieser Einsatz mit den Freiwilligen selbst macht. Ich habe den Eindruck, dass die gemeinsame Aufgabe allen Beteiligten gut tut, ihnen Freude und Befriedigung schenkt. Das Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen ist von unschätzbarem Wert für Wohlbefinden, für das Erleben von Sinnhaftigkeit und Wirksamkeit, einer Quelle des Glücks. Die Befürchtungen, die durch den Zustrom von ‚Fremden‘ ausgelöst werden, beruhen zumeist auf archaischen Bildern, die im Unterbewusstsein gespeichert sind, und auf Fehlinformationen, die zum Teil ganz bewusst gestreut werden, um Unruhe zu stiften, Ängste zu schüren und bei Manipulationen leichtes Spiel zu haben.

Die Angst vor den Fremden ist art-spezifisch, sie steht dem Zusammenhalt

des Clans gegenüber und schützt die Eigenheiten der jeweiligen Tradition. Wir sehen das auch bei Tieren. Erst im Laufe der Evolution und der Weiterentwicklung der sozialen Kompetenz haben wir die Fähigkeit entwickelt, Situationen differenzierter zu betrachten und über den Schwarz-Weiß-Modus hinauszudenken.

Wir sind in der Lage, die Komplexität von Phänomenen zu erkennen und spontane Eindrücke und Werturteile zu relativieren. Aufgrund von Selbstreflexion sind auch wir in der Lage, unsere Prämissen zu überdenken und gegebenenfalls zu korrigieren. Diese mentalen Vorgänge aber setzen eine Schulung des Denkvermögens und der emotionalen Selbststeuerung voraus, die in unserer Gesellschaft und speziell auch in unserem Bildungssystem zu kurz kommen. Gerade von buddhistischer Seite kann hier viel dazu beigetragen werden, die geistige Entwicklung voranzutreiben.

## Die Chancen

„Multikulti“ ist nicht nur ein Slogan, der die Vielfalt der Möglichkeiten in einer lebendigen Gemeinschaft propagiert, dieses Modell erlaubt uns, die höheren Fähigkeiten unseres Geistes, nämlich das komplexe und differenzierte Denken, mit einer emotionalen Offenheit zu verbinden, die eine Integration des Fremden ermöglicht, ohne dass Unterschiede verwischt werden. Dem steht die schlichte Polarisierung extremistischer Gruppierungen gegenüber, die sich der aufgestauten Emotionen und Ängste einfacher Menschen bedienen, die von ihren stark schwankenden Gemütsbewegungen gesteuert werden und nicht in der Lage sind, klar zu denken, weil sie in ihrem emotionalen Tumult gefangen sind.

Sie haben nicht gelernt, sich einer geistigen Ebene zu bedienen, die das Erkennen komplexer Zusammenhänge erlaubt. Wir müssen uns allerdings auch selbst immer wieder disziplinieren, wenn uns die Welle der Angst anzustecken und zu erdrücken droht.



Es geht darum, sich klar zu machen, dass wir in vieler Hinsicht von dem Zustrom der (noch) Fremden profitieren können, wenn wir die entsprechenden Bedingungen schaffen. Wie viel physisches und geistiges Potential fließt uns da zu! Menschen, die sich auf die Flucht begeben, haben überwiegend mehr Kraft, Mut und Intelligenz als andere, die sich ihrem Schicksal ergeben und bleiben. Und selbst wenn wir auf den ganz unmittelbaren „Gewinn“ schauen, können wir feststellen, dass dieser Zustrom eine Hilfsbereitschaft in der Bevölkerung freigesetzt hat, die für uns selbst überraschend kam. Wir haben also schon einen positiven „Mehrwert“: ein neues, starkes Gefühl von Zusammenhalt, von Miteinander und der daraus resultierenden Kraft, Gutes zu bewirken.

## Ausblick

Und der Terror des sogenannten Islamischen Staates? Soll er irgendetwas bewirken können, außer Angst und Schrecken zu verbreiten? Mein Eindruck ist, die „zivilisierte Welt“ rückt ein Stück weit näher zusammen. Ganz unterschiedliche Interessengruppen sind auf einmal bereit, sich trotz grundlegender Meinungsverschiedenheit (z.B. in Bezug auf Menschenrechte) einander anzunähern. Die Betroffenheit und die Trauer um die Opfer dieser brutalen „Schlächter“ berührt uns als Menschen, sorgt für eine verbreitete Reaktion des Mitgefühls und stärkt das Bedürfnis nach Solidarität.

So verursacht die Angst vor Anschlägen zwar Unsicherheit und ein Gefühl der Bedrohung, macht uns aber auch deutlich, für welche Werte wir einstehen, wie wertvoll unsere bürgerlichen Freiheiten sind. Die Anschläge ziehen uns mitten hinein in das Weltgeschehen, wir sind nicht nur Zuschauer – nein, wir selbst können Opfer werden. Das zwingt uns, zumindest gedanklich aus der Komfortzone der Sicherheit in unserem wohlgeordnetem Land herauszutreten und am eigenen Leibe die Gefahr zu visualisie-

ren, der Millionen von Menschen in anderen Ländern, auf anderen Kontinenten tagtäglich ausgesetzt sind.

**D**ie Verelendung einer ganzen Bevölkerungsschicht, der Ausschluss von Bildung der davon betroffenen jungen Menschen, macht anfällig für die Fanatisierung durch den ‚IS‘, aber auch für die Parolen der rechten Szene in unserem Land. Auch hier ist wieder das vereinfachte polarisierende Denken und die Manipulation durch Heroisieren bzw. Angstmache maßgeblich an der beängstigenden Entwicklung beteiligt. Es bedarf einer sozialen Umgestaltung, einer Reform unseres Bildungssystems, damit alle Bürger in diesem Land ein menschenwürdiges Leben führen können und in der Lage sind, die komplexen Zusammenhänge unserer vernetzten Welt ansatzweise zu verstehen, weil sie Denken gelernt haben. Das erfordert mehr als die Fähigkeit, über virtuelle Netzwerke Botschaften in die Welt zu schicken, um Emotionen wie Hass und Verachtung zu schüren und Desinformationen bzw. unhaltbare Gerüchte zu verbreiten.

Zum Abschluss möchte ich das Thema des Klimawandels kurz streifen, das in seinem globalen Ausmaß alle anderen Probleme in den Schatten stellt und doch nur wenigen Menschen wirklich Angst macht. Wir alle wissen um die Gefahren, denen wir uns durch uneingeschränkten Konsum und durch Gier nach immer mehr aussetzen, aber wir sind Meister im Verdrängen. Die Naturkatastrophen in fernen Ländern alarmieren uns für ein paar Tage, doch dann sind sie wieder vergessen.

Solange wir nicht persönlich betroffen sind, ignorieren wir die Hinweise, dass die Ausbeutung der Natur, die brutale technische Umgestaltung der Erde und die Verseuchung der Atmosphäre sich rächen. Das Verantwortungsbewusstsein des Einzelnen und der politische Weitblick bei Entscheidungen, die einen Eingriff in die Natur bedeuten, müssen erst entwickelt werden. Auch dazu bedarf es wieder der Bildung.

Probleme, die wir Menschen schaffen, können auch wir Menschen lösen. Es kann ein heilsamer Schock werden, wenn wir den Ernst der Lage erkennen und bereit sind, nicht nur theoretisch Konsequenzen zu ziehen. In diesem Fall wäre ein bisschen mehr Angst angebracht, um aufzurütteln und die Lethargie zu durchbrechen, in der wir verharren, um unbequeme Veränderungen zu vermeiden. Es gilt, Verantwortung zu übernehmen, unsere Steuerungsmöglichkeiten – individuell wie sozial – auszuschöpfen und die Freude am Dasein zu entdecken.

Wir bräuchten Mut wie die Helden in Märchen und Sagen, das Ungeheure zu wagen und den scheinbar unbezwingbaren Drachen zu zähmen. Und wenn es schon an Weisheit mangelt, die mit Sicherheit ein besserer Motivator wäre, dann könnte Angst hierbei zur Triebfeder werden.



DR. EVA KUCZEWSKI-ANDERSON, 1948 in Wien geboren, schloss ihr Medizinstudium 1972 ab. Von 1973 bis 1978 arbeitete sie als Ärztin in Norwegen. 1979 bis 1984 studierte sie an der Stuttgarter Akademie für Tiefenpsychologie und Psychoanalyse. Seit 1986 hat sie eine eigene Praxis für Psychotherapeutische Medizin, bis 2010 in Würzburg, heute in Hamburg. Siehe auch: [www.psychopraxis-eka.de](http://www.psychopraxis-eka.de)