

Impulse aus der Seelsorgefortbildung

Studienbrief 1: Angst

Bevor einige theoretische Hintergründe zum Thema ausgeführt werden, zunächst eine kleine Übung im Sinne der Selbsterfahrung:

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit.

Welche Erinnerung steht vor Ihrem inneren Auge, wenn Sie das Stichwort „Angst“ hören?

Welche Gefühle stellen sich ein? Wo im Körper spüren Sie etwas?

Gibt es etwas, das Ihnen gegenwärtig Angst macht?

Was hilft Ihnen im Umgang mit Ihrer Angst?

I. Hintergründe, die verstehen helfen

Ein Geräusch und der Körper ist alarmbereit. Angst hat eine Signalfunktion und gehört zum Leben. Sie ist wichtig für uns Menschen, damit wir Gefahren erkennen und adäquat reagieren können. Dabei kann es sich um Gefahren handeln, die sich im Lebensumfeld eines Menschen finden, also in der Natur vorkommen oder von Mitmenschen ausgehen. Diese Gefahren einschätzen und sich womöglich schützen zu können, ist ein wichtiger Lernprozess.

Daneben gibt es innerpsychische Gefahrenquellen. Zum Beispiel lernen Menschen in ihrer Entwicklung, dass bestimmte Verhaltensweisen sozial unerwünscht sind und negative Konsequenzen in Beziehungen oder im sozialen Umfeld haben können. Auch hier hat die Angst eine Signalfunktion, denn sie weist darauf hin, dass das Ausleben bestimmter Wünsche und Impulse negative soziale Konsequenzen haben kann. Die Angst hilft hier bei der Orientierung im sozialen Zusammenleben. Angst entsteht auch, wenn verschiedene innere Strebungen miteinander in Konflikt geraten wie zum Beispiel der Wunsch nach Beziehung und der Wunsch nach Unabhängigkeit. Wenn es nicht gelingt, für beides Raum zu schaffen, sorgt dies für ein Dilemma, sich entscheiden zu müssen zwischen einem Gefühl großer Enge und einem Gefühl von Verlassenheit. Und dies macht Angst.

So gibt es also neben den Ängsten, die mit konkreten Gefährdungen durch Naturereignisse oder andere Menschen verbunden sind, die sogenannten neurotischen Ängste, die Symptomcharakter haben. Diese Ängste sind Ausdruck innerer unbewusster Konflikte oder Spannungen und verweisen nicht auf eine konkrete äußere Gefährdung, sondern auf eine psychische Konfliktsituation.

Angst ist eine biologisch verankerte Emotion, die auf körperlicher Ebene dazu dient, den Organismus auf Verteidigungsmaßnahmen wie Kampf oder Flucht vorzubereiten. Entsprechend sind mit Angst auch körperliche Reaktionen verbunden wie

- Herzklopfen
- Atemnot mit Beklemmung der Brust
- Zittern, bei dem nach und nach alle Muskeln in Bewegung gesetzt werden, um sich von dem Druck auf der Brust zu befreien.
- Gefühl von Enge (Angst vom Lat. angustiae = Enge).
- Kurze, schnelle Atemzüge, um Luft zu schöpfen.
- Blässe
- Entleerung von Blase und Darm.

Diese Symptome treten unabhängig davon auf, ob es sich um eine Angst aufgrund äußerer Gefahren oder aufgrund innerer Konflikte handelt. Sie sind Ausdruck des Erlebens von Gefahr, und es ist von daher zunächst nötig, genauer zu schauen, um welche Art von Gefahr es sich handelt. Schwierig wird es, wenn man sich die Angst nicht erklären kann, da sich bei genauerer Überprüfung keine Gefahr erkennen lässt. Dies ist z.B. dann der Fall, wenn die in einer schwierigen Situation wie zum Beispiel einer Prüfung erlebte Angst sehr intensiv wird und dem konkreten Anlass nicht mehr entspricht. In solchen Fällen kann es sich um eine neurotische Angst handeln, die weniger mit einer äußeren Gefahr verbunden ist, sondern auf innere Konflikte verweist. Die äußere Situation ist zwar der Auslöser, die erlebte Angst steht jedoch in keinem angemessenen Verhältnis. Solche Ängste werden zum Problem, da sie oft zu Vermeidungsverhalten führen und das Leben sehr behindern. Um dieser Art Ängsten auf den Grund zu gehen, ist es sinnvoll, im Rahmen einer psychologischen Beratung oder Therapie zu schauen, wofür diese Ängste stehen könnten und worauf sie aufmerksam machen möchten.

Aber auch Ängste, die sehr wohl auf Gefahren im äußeren Umfeld verweisen, sind nicht immer deutlich zu zuordnen, so dass sie in ihrer Signalfunktion nicht angemessen wahrgenommen werden. Denn im gewohnten gesellschaftlichen Leben gerät der konstruktive Umgang mit Ängsten eher ins Abseits. Durch eine konsum- und wachstumsorientierte Lebensweise, durch ungebremsen technischen Fortschritt, durch die Vergötterung der Geschwindigkeit, durch Gewinnstreben als höchstes Streben bis hin zum Klimawandel mit Eisschmelze in der Arktis und Dürresommern in Europa ist das Leben permanent Gefahren ausgesetzt.

Der Umgang mit Angst und Gefahr zeigt sich in modernen Gesellschaften in vier Varianten, wie der englische Soziologe Anthony Giddens herausgefunden hat:

- Die Haltung der *pragmatischen Hinnahme* geht davon aus, dass die Gefahren der Preis der Modernisierung sind, und stumpft ab gegenüber Bildern, die die Gefahr in Erinnerung rufen.
- Der *durchgehaltene Optimismus* ist eine Art von Fortschrittsvertrauen, das darauf setzt, dass bisher ja alles gut gegangen ist. Damit paart sich eine individuelle Verdrängungsleistung, mit der man sich vormacht, einem selbst könne nichts passieren. Wenn etwas passiert, dann passiert es anderen, die eben unachtsam oder dumm waren.
- Der *zynische Pessimismus* spürt die Gefahr, nimmt ihr aber die Spitze und macht die Situation halbwegs erträglich durch dunklen Humor.
- Das *radikale Engagement*, bei dem man nicht gelähmt auf die Gefahr starrt, sondern engagiert Widerstand leistet in Aktionsgruppen und Initiativen.

In Ausnahmesituationen, in denen eine Pandemie das Leben bedroht, wird die Gefahr konkret sichtbar und treten Ängste deutlich hervor. Menschen schauen gebannt auf die medial aufbereiteten Kurven in TV-Sendungen und fürchten Ansteckungsgefahr. Andere hoffen angstvoll auf die baldige Entwicklung eines Impfstoffs. Wieder andere haben Angst vor der Situation, einem erkrankten Familienmitglied wegen Zugangsbeschränkungen nicht beistehen zu können. Ängste vor Arbeitsplatzverlust und Zahlungsunfähigkeit bestehen ebenso wie die Angst vor zunehmender Vereinsamung oder einer Gesellschaft in der Nach-Corona-Zeit, die nur noch Geisterevents begeht und zuletzt darin besteht, nicht da zu sein.

Therapeut*innen und Seelsorger*innen werden mit diesen Ängsten konfrontiert und um Unterstützung ersucht.

II. Umgang mit Menschen in Angst

Die folgenden Anregungen leiten sich aus diesem theoretischen Verständnis ab:

- In der Begleitung von Menschen in Angst spielt der Zeitfaktor eine große Rolle in dem Sinn, dass es wichtig ist, sich ausreichend Zeit zu nehmen, damit eine Vertrauensbasis entstehen und der Mitteilung von Ängsten überhaupt Raum gegeben werden kann. Aus eigener Erfahrung ist bekannt, wie entlastend es ist, eine Angst „beim Namen zu nennen“.
- Die Angst hat ihre Berechtigung und es sollte bei Betroffenen nicht das Gefühl entstehen, dass sie völlig übertreiben und sich möglichst schnell in einen „normalen“ Zustand zurückversetzen müssten.
- In einem weiteren Schritt ist es wichtig zu schauen, worauf sich die Angst bezieht und auf welche Gefahr sie verweist. Entspricht das Angstgefühl der wahrgenommenen Gefahr? Bedarf es unter Umständen genauerer Informationen, um das Ausmaß der Gefahr einschätzen zu können?
- Seelsorgende, die in bestimmten Techniken geübt sind (z.B. Externalisierung), können diese natürlich auch hier anbieten (es kann hilfreich sein, Angst konkret als verkörpertes Objekt anschauen zu können, ihr einen Platz im Raum geben zu können, Nähe und Distanz auszuloten, in Kommunikation zu treten).
- Oft lohnt die Frage, wie ein Mensch in anderen Situationen mit Angst umgegangen ist. Was war hilfreich? Gibt es die Erinnerung an eine Ressource, die aktuell hilfreich sein könnte?
- Wo Menschen einen religiösen Zugang zeigen (aber nicht nur hier), kann ein Gebet helfen, in dem die Angst benannt und vor Gott ausgesprochen wird. (denken Sie auch an Psalmen).
- Wo große Angst zu Panikanfällen führt, geht es zunächst darum, die Situation einigermaßen zu „halten“ (oft konkret körperlich, was freilich in Zeiten von Ansteckungsgefahr, die vielleicht sogar realer Angstauslöser ist, nicht möglich ist) und für Beruhigung zu sorgen.
- W Menschen Angst vor einer real drohenden Gefahr äußern („was wird sein, wenn ich...?“), sollte nicht verharmlosend oder allzu beruhigend reagiert werden. Sinnvoller ist eine informative und vorbereitende Haltung. Alles, was eine innere Einstellung auf eine drohende Gefahr ermöglicht, dient ihrer antizipatorischen Bewältigung.
- Über die aktuelle Begegnung hinaus Kontakt anzubieten (möglicherweise telefonische Erreichbarkeit), gibt dem Gegenüber ein Gefühl von Sicherheit (dies empfiehlt sich aber nur, wenn das Gegenüber nicht den Eindruck erweckt, grundsätzlich grenzüberschreitend zu agieren).
- Nicht selten hilft die Empfehlung, Kontakt mit einer Psychologischen Beratungsstelle in der Umgebung aufzunehmen. Die Adressen der regionalen Beratungsstellen der EKHN finden sich auf der Homepage des Zentrums Seelsorge und Beratung (www.zsb-ekhn.de).
- Wichtig ist in der Begegnung mit Menschen in großer Angst, eigene Ängste wahrzunehmen. Wenn im Gespräch bei mir selbst eine Angst auftaucht, erhalte ich möglicherweise einen Hinweis darauf, dass gerade etwas existenziell Bedrohliches vorgeht, was aber noch nicht angesprochen ist (z.B. eine aktuelle Suizidneigung beim Gegenüber).

III. Zur Vertiefung

Angelika Ebrecht-Laermann, Angst, Gießen 2014

Michael Klessmann, Seelsorge, Neukirchen 2008, S.226ff (!)

Horst-Eberhard Richter, Umgang mit Angst, Hamburg 1992

Fritz Riemann, Grundformen der Angst, München 1999

Jutta Lutzi,

Fachbereich Beratung / Landeskirchliche Beauftragte für die psychologische Beratungsarbeit

Bernd Nagel,

Fachbereich Seelsorgeaus-, -fort- und -weiterbildung