

Teufelskreis Angst

von Christa Meves

Ein Student sucht Hilfe. Er habe vor einer Prüfung zwar noch das Zimmer der prüfenden Professorenkommission betreten können, sei dann aber der Länge nach ohnmächtig zu Boden gefallen und erst in einer Klinik wieder aufgewacht. Die Ärzte hätten ihm dort seine völlige körperliche Gesundheit bescheinigt und einen Angstschock diagnostiziert. Dieser Student weiß zu berichten, dass er bereits in früherer Zeit einen Angstschock erlitten hat - und zwar, als ein Lehrer einige Wochen vor den Abiturarbeiten zu ihm gesagt hatte: "Menschenskind, H., wie wollen Sie das schaffen, wenn Sie bei jeder Klassenarbeit erst in der dritten Stunde anfangen zu schreiben!" - Er sei dann auch wirklich durchgefallen und habe das Abitur erst nach einem Wiederholungsjahr im zweiten Anlauf geschafft - und das eigentlich auch nur durch die Gnadenwaltung der Lehrer, die seine guten Zensuren im Vorjahr erinnerten. Seit diesem Versagen habe ihn die Angst vor der Prüfungsangst nie mehr verlassen, und er habe immer schon gefürchtet, daß das Universitätsexamen mit einer Katastrophe enden würde...

Hier haben sich Teufelskreise der Angst eingeschliffen.

In vielen anderen Situationen taucht bei Menschen - selbst in unserem friedlichen Wohlstandsstaat - unmotiviert Angst auf: Angst, schwindelig zu werden z.B., die Angst, mit vielen Menschen über längere Zeit in einem Raum sitzen zu müssen, die Angst, beim Heben einer Kaffeetasse zu zittern, die Angst, rot zu werden, Angst, sich zu blamieren und unangenehm aufzufallen usw. usw. Deshalb soll zunächst auf das Wesen der Angst eingegangen werden; denn ohne das Wissen darüber ist den Menschen mit solchen Schwierigkeiten nicht zu helfen.

So lästig uns das Gefühl der Angst auch ist, so steht es im Grunde doch im Dienst des Lebens. Angst kennt nicht nur der Mensch - sie lässt sich auch bei höheren Tierarten beobachten. Sie tritt als ein geradezu automatischer Mechanismus auf, wenn das Leben in Gefahr ist. Gleichzeitig mit dem Gefühl von Angst, so haben die Physiologen festgestellt, wird aus der Nebenniere Adrenalin ausgeschüttet, ein Hormon, das schlagartig eine körperliche Veränderung hervorruft. Es entsteht eine gespannte Unruhe, besonders in den Beinen, der Blutdruck steigt, ebenso die Herzschlagfrequenz. Mit einem Wort: Dem Lebewesen wird ein Antriebsüberschuss an Bereitschaft zur Bewegung zur Verfügung gestellt, der es ihm möglich macht, sich viel rascher von der Gefahrenquelle fortzubewegen oder einen kraftvollen Gegenangriff gegen den angstauslösenden Angreifer zu starten, als ihm das angstlos möglich wäre.

Im Grunde, so erweist sich, ist die Angst ein Mechanismus, der in vielen Situationen Überleben überhaupt nur möglich macht. Deshalb starb die Angst im stammesgeschichtlichen Entwicklungsprozess der Menschheit auch keineswegs aus. Der Urmensch, der mit Angst reagierte, überlebte eben eher als einer ohne das Funktionieren dieser Mechanismen. Und da die Angst den Menschen in Bewegung setzt, kann ein gewisses Maß von Angst sogar auch für den modernen Menschen noch als positiver Anreiz wirksam werden.

Ein wenig Angst vor einer Klassenarbeit kann bewirken, dass man, mit dem Antriebsmotor der Angst ausgestattet, rechtzeitig zu lernen beginnt. Ein wenig Angst beim Autofahren im Straßenverkehr kann wachsamere und beweglichere machen, ein wenig Angst beim Schwimmen in einem unbekanntem Gewässer nötigt zur Achtsamkeit und Vorsicht.

Nun hat dieser Mechanismus freilich auch eine Teufelsklaue: Es kann durch ein drastisches plötzliches Einsetzen des ängstlichen Erlebens, eine Übersteuerung des Angstmechanismus, ein Schock hervorgerufen werden, der im Körper gewissermaßen einen Kurzschluss verursacht. Dann stocken Atmung und Herzschlag, es tritt eine Blutleere im Gehirn und eine Lähmung ein, die bis zur Ohnmacht, ja, bis zum akuten Herztod führen kann. Übersteuerte Angstmechanismen sind darüber hinaus gefährlich unpraktisch, weil sie gewissermaßen "kopflös" machen können, so dass sich Fluchttendenzen dann ohne Beteiligung der Vernunft rigoros durchsetzen können. Das Phänomen der Panik beim Auftreten einer akuten Gefahr, die eine Ansammlung von Menschen erfasst, das Tot-Treten panisch fliehender Menschen, wie es bei den großen Unglücken in den Fußballstadien immer wieder geschieht, sind Beispiele dafür.

Und noch eine weitere Eigenschaft lässt Nachteile der Angst sichtbar werden: Da der Mensch ein lernfähiges Wesen ist, Angst bei ihm aber mit dem Gefühl großer Unlust verknüpft ist, wird er gewissermaßen darauf eingestellt, Situationen, die ihn ängstigen, zu vermeiden. Eine nicht bestandene Fahrprüfung z.B. ist keine Lebensbedrohung - erscheint sie durch einen ungeschickten Lehrer aber dennoch als etwas Katastrophales, so wird die Angst sich in späteren ähnlichen Situationen aufgrund des Lernmechanismus verstärken. So entsteht die Erwartungsangst, d.h. die Angst vor der Angst, die sich bei der Wiederholung ähnlicher Situationen verstärken muss, und zwar um so mehr, je mehr der Mensch bereits von vornherein seine Gedanken auf das ihn ängstigende Erlebnis richtet.

Wissen dieser Art ist notwendig, um mit den eigenen Erwartungsängsten besser fertig werden zu können; denn wenn wir die Entstehungsgesetze von vermehrter Angst kennen, so können wir erstens nach den Quellen zu suchen beginnen und damit die "alte Angst" verarbeiten, d.g. wir können ins Bewusstsein nehmen, dass die gleiche Situation jetzt nicht mehr gegeben ist, dass man jetzt anders als durch Angst, nämlich mit vernünftiger Planung und Überlegung eher in der Lage ist, mit gefährlichen Situationen fertig zu werden.

Wir können zweitens erkennen, dass das Sich-Beschäftigen mit der ängstigenden Situation, die sich wiederholen könnte, die Angst automatisch verstärkt. Hier ist es unbedingt nötig, die Einstellung zu ändern. Das können wir, wenn wir die Angst als eine verständliche, manchmal sogar hilfreiche, allgemein menschliche Reaktion bejahen und das Ereignis, vor dem wir in übersteigerter Weise Furcht haben, als das sehen, was es meist ist: als eine Angelegenheit, die uns eben keineswegs Kopf und Kragen kostet.

Das setzt aber voraus, dass wir nicht in krampfhafter Manier von uns selbst grundsätzlich Vollkommenheit erwarten, sondern uns von vornherein zubilligen, auch einmal versagen zu dürfen. Der gläubige Mensch hat hier sogar eine besondere Hilfsmöglichkeit: Er kann Halt finden bei seinem Gott, der ihn unter seinen Schutzmantel nimmt: "In der Welt habt ihr Angst", ruft er uns zu, "aber fürchtet euch nicht: Ich habe (für euch!) die Welt überwunden!"

Diese Einstellungsänderung durchbricht den Bann der Angst, und so kann sie wieder dosiert eingesetzt werden zu dem, wozu sie eigentlich dienen soll: in wacher Achtsamkeit jene Beweglichkeit zu erhalten, die es uns möglich macht, gangbare Lebenswege zu finden.