

Angst ist die „Lebensversicherung der Evolution“³

Von Gabriele Sieberock

An sich ist Angst ein wunderbares Phänomen, das uns treffsicher zeigt, dass etwas massiv aus den Fugen zu geraten droht. Im Bruchteil von Sekunden verändern sich das Funktionieren der Augen, mehrerer Drüsen, des Hirns, des Herzens, der Lunge, des Magens, der Gedärme, der Nieren, der Blase und aller größeren Muskelgruppen – Angst ist da auf dem Boden physiologischer Erregung. Fight, Flight, Freeze – Angst erfasst den ganzen Körper und aktiviert strukturell verankerte Notfallprogramme.

Das innere Gleichgewicht ist bedroht. Die physiologische Antwort auf Gefahr unterscheidet dabei nicht, ob die Gefahr von außen oder von innen droht, ob sie real vorhanden ist oder nur in der Vorstellung existiert. Eine völlig unwillkürliche Erregung initiiert eine Kaskade körperlicher Prozesse, um den Körper in die Lage zu versetzen, schnellstmöglich eine praktikable Lösung zu finden und die gefährdende Situation zu bewältigen. „Puuh, geschafft ...!“ – der Nebel im Kopf lichtet sich, der Körper schüttelt die Anspannung ab, Entspannung setzt ein. Im Nachhinein springt das Denken an: Vorstellungen, was hätte passieren können, helfen reflektierend Geschehnisse zu verarbeiten und sich aus dem Würgegriff der Angst selbst zu befreien. Innere Überzeugungen werden abgeleitet und Lösungswege verankern sich strukturell. Ob diese subjektiven Vorstellungen meiner Handlungskompetenz mit dem objektiven Geschehen der nächsten Herausforderung zusammenpassen, ist jedoch fraglich. Auch wenn ich mich in einer Vielzahl von he-

erausfordernden Erfahrungen handlungskompetent erlebe, eine dem Leben immanente Unsicherheit bleibt. Manche angstvollen Geschehnisse sind alleine auch kaum zu bewältigen. Im Vertrauen auf Rückenstärkung durch Familie und Freunde oder durch die Ermutigung und Inspiration einer Gemeinschaft könnte uns dies aber gelingen. Die Tragfähigkeit der sozialen Beziehungen könnte das innere Chaos beruhigen, andere Sichtweisen einladen und kreative Lösungswege eröffnen. Die Angst wird genutzt und kann wieder gehen.

EIN LOB DER ANGST?

Es mag jenen, die daran leiden, wie Hohn erscheinen, aber ohne Angst wären wir unfähig, aus Erfahrungen zu lernen. Angst ist unverzichtbar für unsere Entwicklung auf dem Weg in die innere und äußere Freiheit. Wenn wir die Angst als Freund betrachten, ist sie eine der größten Ressourcen, um unser Potential zu entwickeln und es gibt keinen Grund mehr, sie zu unterdrücken. Sie lässt uns vorsichtig an neue Situationen herangehen, wir sind präsent und nehmen Dinge wahr, die sonst unserer Aufmerksamkeit entgangen wären. Angst setzt unglaubliche Fähigkeiten frei und mobilisiert enorme Kräfte. Jede persönliche Entwicklung, jeder Reifungsschritt ist mit Angst und der subjektiven Bewertung dieser Angst verbunden: etwas Neues, Nicht-Gekanntes und Nicht-Gekonntes fordert mich heraus, destabilisiert zunächst meine innere Ordnung und stößt einen Selbstorganisationsprozess an, durch den sich die neuen Erfahrungen im Körper strukturell verankern. Angst hilft mir auch zu

³ Steinmann, Hugo – Angst aus bioenergetischer Sicht



einer Kurskorrektur, wenn ich mich im Dschungel des Lebens und der Entwicklungsmöglichkeiten verirrt habe mit der Botschaft: „das geht nicht gut,kehr' um!“ Gut, wenn wir diese leise innere Stimme rechtzeitig wahrnehmen. Das Ausweichen vor der Auseinandersetzung mit der Angst begründet eine Scheinsicherheit, hemmt Entwicklung und führt in die Stagnation bis hin zum inneren Zerfall – individuell und gesellschaftlich.

KOMPETENTE KINDER SORGEN FRÜH FÜR IHREN SCHUTZ

Schon als Säugling lehrt uns diese physiologische Erregung, welche unserer Bedürfnisse und Impulse in welcher Dosierung von unseren Bindungspersonen toleriert werden und welche nicht. Dank der Sensibilität unseres Körpers und dieser Angstreaktion, können wir Anpassungsleistungen vornehmen – im positiven wie im negativen. Zwei Grundbedürfnisse prallen aufeinander: das Bedürfnis nach freier Entfaltung und das Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Das macht Angst. Weil wir zutiefst soziale Wesen sind, orientieren wir uns aus Angst vor Zurückweisung oder anderen negativen Reaktionen bereits in dieser sehr frühen Zeit nicht mehr primär an unseren Bedürfnissen, sondern daran, was uns die Sicherheit und Geborgenheit unserer Umgebung – unser Überleben – garantiert. Dieser kontinuierliche Dialog mit unserer innerfamiliär meist konstanten Umwelt und ihren prägenden Einflüssen verfestigt sich als Antwort zu einer konstanten gesamtkörperlichen Struktur als Form der Angstbewältigung. Die so verkörperten

emotionalen Ängste sind die Geister der Vergangenheit, die darauf warten, geheilt zu werden. Dabei wird der Konflikt verinnerlicht, es werden nicht nur Bedürfnisse zurückgehalten, sondern auch Affekte als Reaktion auf die Nicht-Befriedigung der Bedürfnisse.

„wenn ich ... immer brav bin,
auf andere höre, niemals wütend werde,
alles tue, nie weine, nichts will,
alles alleine schaffe, fleißig lerne,
immer wachsam und vorsichtig bin, ...
dann kann nichts mehr passieren,
dann bin ich richtig, dann bin ich sicher,
dann kriege ich es hin,
dann finden mich alle toll, dann bin ich wertvoll,
dann werde ich geliebt,
dann ...“

Diese Angstbewältigungsstrukturen sind gekoppelt mit kompensatorischen Gegenmaßnahmen (Leistung, keine Schwäche zeigen, Isolation, Zwänge, Süchte, Distanzierung, Rationalisieren, Autarkie, Rache, Abwerten, Lügen, Machtspiele, Normerfüllung, Verweigerung etc.) und Inneren Überzeugungen. Quasi als „innere retrospektive Präventionstheorie“⁴ auf gemachte Erfahrungen vom Leben und worauf es im Leben ankommt, sollen sie die Kontrolle über den Schrecken wiederherstellen und eine Wiederholung vermeiden. Die Maske ist geboren. Das Kind versucht so, Einfluss auf eine ausweglose Lage zu nehmen, dadurch Selbstwirksamkeit herzustellen und in seinem Umfeld anerkannt zu werden. Mit Schaffung dieser Überlebensstrukturen tritt das Kind Ohnmachtsgefühlen aktiv entgegen!

GEISTER DER VERGANGENHEIT WIRKEN VIELFÄLTIG

Im späteren Leben werden Kommunikation und Beziehung aus diesen Überlebensstrukturen heraus gestaltet, denn diese bestimmen nicht selten das gesamte Denken, Fühlen und Handeln einer Person. Diese Überlebensstrukturen zeigen sich im Außen meist rational und logisch, führen nicht selten die Karriereleiter steil nach oben. Warum sollten sie also nicht auch für andere geeignet sein, um eine sorgen- und angstfreiere Welt zu schaffen, in der wir alles im Griff haben? Hier kommt die Versuchung ins Spiel, anderen mit Angst etwas auf die Sprünge zu helfen, damit sie zur Einsicht gelangen. Und mal ehrlich – erziehen wir unsere Kinder nicht häufig mit dem Druckmittel der Angst und ihrer Facetten? Dies passiert meist nicht bewusst, scheint aber einfacher zu sein, als die eigene Angst zu beleuchten, die Überlebensstrukturen als solche zu entlarven und aufzulösen, um aus unserem eigenen Wachstumsprozess heraus unsere Kinder in ihrer Entfaltung und Erfahrungssuche zu begleiten. Kinder, die in dieser Freiheit geführt werden, sind durch Angst nicht so leicht zu manipulieren. Sie entwickeln ein untrügliches Gespür dafür, wer es ehrlich mit ihnen meint oder wo ein Rattenfänger sein Unwesen treibt.

⁴Laurence Heller & Aline Lapiere – Entwicklungstrauma heilen 2013



Erwachsene Menschen sind im Hier und Jetzt handlungsfähig, aber nur, wenn sie mit ihren Gefühlen nicht in der Zeit „verrutschen“. Das kann passieren, wenn ein lebensgeschichtlich verinnerlichter Konflikt in der Gegenwart aktiviert wird. Dann schaukelt sich das Erregungsniveau auf: Orientierungslosigkeit, Ohnmacht, Verlassenheit, Wut etc. aus der erlebten Biografie werden getriggert mit samt der Kompensationsweisen. Kontrollverlust droht und es entsteht Angst. Die Corona-Situation wirkt in diesem Kontext wie ein Brandbeschleuniger. Ob Mainstream oder andere Kanäle – an dieser Verwundbarkeit dockt die mediale Corona-Berichterstattung sehr raffiniert an. Krisenkommunikation könnte ein entscheidendes Angst-Regulativ sein, wenn sie sich durch Vermittlung von Hoffnung, echten Diskurs in der Differenz, transparente Aktion und wachsende Solidarität durch Stärkung der Selbstwirksamkeit auszeichnet. Angst wird dann neu bewertet und kann sich wandeln. Wer jedoch nicht gelernt hat, seine Muster zu durchschauen, durchschaut auch die Instrumentalisierung durch Medien, Politiker und Heilsversprecher nicht und wendet darüber hinaus diese

Angstabwehrmuster/Überlebensstrategien auch munter im Beziehungsraum selbst an: Facebook, Twitter, Instagramm, Telegram & Co legen davon beredt Zeugnis ab.

UNSERE GESELLSCHAFT IM WÜRGEGRIF DER ANGST?

Stehen wir als Gesellschaft in der Corona-Krise am Scheideweg? Nutzen wir die kreative Kraft der gemeinsam durchlebten Angst oder gehen wir kollektiv in die Erstarrung? Das entscheidet jeder Einzelne mit! Mit „Perfektion“ und „Sicherheit“ als Credo zeichnete sich der Trend zu einer phobischen Gesellschaft schon lange vor Corona ab. Bei Corona spricht der Wiener Psychiater R. Bonelli nun von einer „Kaskade der Angst“ als der Eskalationsform, die aus dieser Struktur gespeist wird. Man könnte auch sagen: die Angst geht viral!

Viele Menschen zeigen derzeit Anzeichen einer Überängstlichkeit. Naturgemäß führt Überängstlichkeit zu Vermeidungshaltungen. Geeignete Maßnahmen sollen Gefahren verhindern und

die gefühlte Bedrohung kontrollierbar machen. Keine Maßnahme erscheint jedoch einem Phobiker sicher genug und er fordert – mehr und strengere Maßnahmen! Das Mantra „ich bin nie sicher genug!“ und das daraus resultierende Verhalten „Sicher-ist-Sicher“⁵ sind im Kern ein lebensfeindliches Motto, Verhältnismäßigkeit gerät aus dem Blick. Unreflektiert wird die Handlungsmotivation aus der treibenden Kraft „Angst“ gespeist: Angst, etwas versäumt zu haben. Nichts wiegt schwerer, als etwas nicht vorausschauend bedacht zu haben! „Sicher-ist-Sicher“⁵ – auch wenn es zu absurden Konsequenzen führt, die nur das Fertigenken der permanent ausgesprochenen Warnungen sind: es ist ein schwieriges Unterfangen, gegen dieses scheinbare Narrativ der Vernunft anzutreten. Hier haben Profiteure der Angst leichtes Spiel: Retter und Heilsverkünder versprechen Sicherheit und Gesundheit. Der Preis ist hoch. Narzisstische Strukturen wittern hier eine Möglichkeit, ihr Verlangen nach unbegrenzter Kontrolle und Macht etablieren zu können. Menschen sind das Material der Macht solcher Strukturen, die nur vordergründig gemeinschaftliche Interessen verfolgen. Subtil oder offen wird Druck aufgebaut, die Welt des narzisstischen Systems als die alleine gültige anzuerkennen und sich ihr zu unterwerfen. Gerade in Krisenzeiten hat diese Struktur Hochkonjunktur!

In der Geschichte der Menschheit hat die Überwindung kollektiver Ängste eine wichtige Rolle gespielt. Das Virus mahnt uns! Es ist genug! Corona macht deutlich, dass wir kollektiv die Orientierung verloren haben. Vielleicht ist das Virus ja der Schlüssel, der den kollektiven Wahn unseres phobischen und narzisstischen Systems, den wir geschaffen haben und für normal halten, überdreht und uns damit als Menschheitsfamilie die Chance gibt, nicht nur aus der Konsumnarkose aufzuwachen. Maskenball – was zeigt der Blick in den Spiegel hinter der Maske? Aus der Verwirrung heraus in die Klarheit führt nur der Weg nach innen, in die Mitte, um aus dem Herzen heraus mit persönlicher Integrität den Beziehungsraum wieder angstfrei zu gestalten und Spaltung zu überwinden.

Literatur

Bonelli, Rafael – *Sicher ist Sicher! Macht uns sie Angst vor Corona langsam verrückt?* <https://www.youtube.com/watch?v=oyHOPJYIm7c&t=414s>. 15.09.2020.

Heller, Laurence/Lapierre Aline – *Entwicklungstrauma heilen. Alte Überlebensstrategien lösen - Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken*. 2013.

Hüther, Gerald – *Wege aus der Angst. Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen*. 2020.

Steinmann, Hugo – *Angst aus bioenergetischer Sicht. Veröffentlichungen SGBAT* – <https://sgbat.ch/literatur>

Wardetzki, Bärbel – *Narzissmus, Verführung und Macht*. 2018.

Die Autorin

Gabriele Sieberock arbeitet als Heilpraktikerin (PT) und Dipl.-Sozialpädagogin in eigener körperpsychotherapeutischer Praxis.

Sie ist ausgebildet als Bioenergetische Analytikerin (CBT), TCM – und Shiatsu-Therapeutin.

Kontakt: www.lebens-wandel.org

BUCHTIPP



Viktor Kalinke
Nichtstun als Handlungsmaxime
Zur Rationalität des Mystischen im Laozi · Daodejing

Bei der Überschrift denken Taijiquan- und Qigong Praktizierende natürlich gleich an (Wei-)Wuwei und glauben vielleicht, es sei damit alles erklärt. Weit gefehlt! Viktor Kalinke breitet in seinem Buch über das Daodejing einen ganzen Kosmos von geschichtlichen Zusammenhängen innerhalb der verschiedenen Strömungen des Daoismus aus, in denen „Nichtstun als Handlungsmaxime“ zentral ist.

Dabei wird ein roter Faden immer wieder aufgenommen: Die Frage, warum das Daodejing in ganz verschiedenen Gesellschaften über so viele Jahrhunderte Leser*innen inspirieren konnte. Die Nicht-Festlegung wird dabei nicht nur als Schwäche, sondern auch als Stärke des Buches gesehen: „Wie gelingt es dem Daodejing, Mehrdeutigkeiten im Text unterzubringen und gleichzeitig doch eine Deutungstendenz vorzugeben, die die Interpretation vor Beliebigkeit schützt? Dies ist das Hauptthema des Essays.“ (S.12) Damit wird Erstaunliches erreicht: „Selbstverständlich enthält das Daodejing keine Antworten auf unsere Fragen. Ihm wohnt jedoch die Fähigkeit inne, uns Antworten zu entlocken, d.h. uns anzuregen, dass wir selbst die Antworten geben, die wir benötigen.“ (S.8) Diese Fragerichtung ist radikal neu, und wie sich zeigt, äußerst fruchtbar.

Unterwegs zur Antwort erfahren wir quasi am Wegesrand noch Vieles, was auch für die Mehrzahl von uns „Fachleuten“ neu sein dürfte, zum Beispiel dass Zhuangzi wohl vor der Kompilierung des Daodejing gelebt haben und dessen Quelle gewesen sein dürfte, wir lesen über Debatten zwischen den verschiedenen Philosophenschulen und darüber, wer bei wem abgeschrieben hat, werden über Wege und über Irrwege der Forschung aufgeklärt und Vieles mehr.

Was mich als Rezensenten an Büchern über unsere Künste immer am meisten stört, ist die Gewohnheit, dass häufig ein „historischer Teil“ aus irgendwelchen anderen Büchern zusammengeschrieben ist, und die alten schönklingenden, wissenschaftlich aber doch längst weit überholten historischen Fehlmeinungen und Legenden immer wieder relativ naiv und gutgläubig aufgewärmt und als Tatsachen verkauft werden. Das ist hier erfreulich anders. Kalinke arbeitet wissenschaftlich, vergleicht, wägt ab, gesteht auch mal ein, dass eine Frage (noch) nicht endgültig entschieden werden kann. Ich würde mir wünschen, wenn schon Dao-Experten den historischen Teil ihrer Taijiquan- oder Qigong Bücher irgendwo abschreiben müssen, dass sie es in Zukunft hier tun.

Rezensent: Markus Wagner

⁵SR. Bonelli 15.09.2020 www.youtube.com/watch?v=oyHOPJYIm7c