© H. Hudson

Wolfgang Schmidbauer

Wolfgang Schmidbauer wurde 1941 in München geboren. Er studierte Psychologie, Pädagogik, Kulturanthropologie und Psychopathologie und promovierte 1966 im Fach Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München über „Mythos und Psychologie“. Er ist Mitbegründer der Münchner Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse und der Gesellschaft für analytische Gruppendynamik und arbeitet als Psychoanalytiker in privater Praxis und Autor. Zu seinen wichtigsten Buchveröffentlichungen gehören: „Die hilflosen Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe“ (1978), „Die Angst vor Nähe“ (1982), „Die Psychoanalyse nach Freud“ (2006), „Das Buch der Ängste“ (2007) und „Die psychologische Hintertreppe“ (2008).

Kontakt Dr. Wolfgang Schmidbauer
Ungererstrasse 66
80805 München
Deutschland
www.wolfgang-schmidbauer.de

Grenzenlose Angst

Adelbert Reif im Gespräch mit dem Münchener Psychoanalytiker und Autor Wolfgang Schmidbauer

Immer mehr Menschen leiden unter Angststörungen und Panikattacken. Als Ursachen werden von Experten unter anderem individuelle Erfahrungen wie traumatische Erlebnisse in der Kindheit, zunehmender Stress, Leistungsdruck, Furcht vor sozialem Abstieg, die Beschleunigung des technologischen Fortschritts und der Verlust traditioneller Werte genannt. Aber auch Bedrohungsszenarien von Terrorismus und Umweltzerstörung können eine Rolle spielen. „So viele Arten von Menschen es gibt, so viele Arten von Ängsten gibt es", erklärt der Münchener Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer. In seinem „Buch der Ängste" (Blumenbar Verlag, München) stellt er eine Auswahl häufiger und ausgefallener Ängste vor.

conturen: Herr Dr. Schmidbauer, Ihr „Buch der Ängste" ist nicht das erste, das Sie diesem Thema widmen. Schon zuvor veröffentlichten Sie die Bücher „Die Angst vor Nähe" und „Lebensgefühl Angst". Was fasziniert Sie am Phänomen Angst?

Ein unerschöpfliches Thema

Schmidbauer: Angst ist für jeden Psychotherapeuten ein unerschöpfliches Thema. In jeder zweiten Therapiestunde kommt es zur Sprache. Von daher fasziniert es mich gerade in meiner Doppelfunktion als Therapeut und Autor, diese Vielgestaltigkeit der Angst auch in meinen Büchern darzustellen.

conturen: Wie viele Arten von Angst gibt es?

Es gibt nichts, vor dem man sich nicht fürchten kann

Schmidbauer: Etwas übertrieben könnte man sagen: So viele Menschen es gibt, so viele Arten von Ängsten gibt es. Der Amerikaner Fredd Culbertson sammelte alle in der wissenschaftlichen und klinischen Literatur jemals erwähnten Ängste. Er kam auf über 500, aber täglich werden es mehr. Es gibt buchstäblich nichts, vor dem sich Menschen nicht fürchten könnten. Culbertson stellte seine „Phobia-List" ins Internet und regte an, diese ungeheure Vielfalt von Angstreaktionen psychologisch zu kommentieren und für den Laien verständlich aufzuschlüsseln. Das unternahm ich mit meinem „Buch der Ängste".

conturen: Sind die verschiedenen Arten von Ängsten kulturabhängig?

Das biologische Fundament der Angst

Schmidbauer: Angst hat zunächst einmal ein biologisches Fundament. Gewisse Ängste lassen sich daher in allen Kulturen feststellen, zum Beispiel die Angst des Kindes vor dem Alleinsein. Eng damit zusammen hängt die Verlustangst, die Angst des Kindes vor dem Verlust der Bezugsperson. Diese Angst hängt wiederum mit

Schutzbedürfnis und Angst hängen eng zusammen

der Natur des Menschen als gruppenbezogenes Wesen zusammen, das eine lange und verwundbare Kindheitsperiode überstehen muss. Das Kind bedarf des Empfindens, gegenüber einer von ihm als bedrohlich empfundenen Realität von einer erwachsenen Person beschützt zu werden. Auch Ängste vor körperlicher Beeinträchtigung wie Schmerz sind universell.

Die Angst, einem kulturellen Ideal nicht zu entsprechen

Da es aber grundsätzlich zur menschlichen Natur gehört, eine kulturelle Struktur aufzunehmen und sich an kulturellen Werten zu orientieren, ist im beobachtbaren manifesten Angstgeschehen die kulturelle Komponente ebenfalls stark ausgeprägt. Schamängste zum Beispiel hängen damit zusammen, dass man einem bestimmten kulturellen Ideal nicht entspricht. Mädchen, die in unserer Kultur Angst haben, dick zu werden, hätten diese Angst in einer anderen Kultur ohne dieses Ideal nicht.

conturen: Sie trennen zwischen Angst, Panik und Phobie. Worin bestehen die Unterschiede?

Angstanfälle bei psychisch nicht verkraftbaren Situationen

Steigerung zur Phobie

Schmidbauer: Panik ist der Begriff für das Angstextrem. Dieses kann mit einem bestimmten Auslöser zusammenhängen: Beispielsweise vermag bei einer größeren Ansammlung von Menschen der plötzliche Schrei „Feuer!“ eine Massenpanik auszulösen. Heute findet der Begriff Panik zur Bezeichnung von Angstanfällen Verwendung. Solche Anfälle können bei Menschen in Situationen auftreten, die sie psychisch nicht verkraften wie im Fall einer Beziehung, auf die sie sich eingelassen haben, die sie aber unbewusst fürchten. Verdrängen sie diese Furcht, kann es dazu kommen, dass sie plötzlich mit großer Wucht von Angstgefühlen überfallen werden. Diese Angstgefühle können unglaublich quälend sein. Häufig gehen sie mit Vernichtungsphantasien einher und werden schlimmstenfalls auf ein Organ projiziert, etwa auf die Atmung, so dass der Betroffene glaubt, ersticken zu müssen, oder auch auf das Herz mit der Folge eines Herzanfalls. Solche Angstgefühle können sich dergestalt verfestigen, dass sie zu Phobien führen. Ein von ihnen heimgesuchter Mensch macht dann alle möglichen Alltagssituationen als Auslöser für das plötzliche Auftreten des Angstgefühls verantwortlich.

conturen: Werden Ängste heute – im Gegensatz zu früheren Zeiten – verstärkter wahrgenommen?

Psychische Probleme werden gesellschaftlich akzeptiert

Schmidbauer: Meiner Einschätzung nach ist es heute viel erlaubter, Angst wahrzunehmen. Traumatisierungen wurden noch während des Ersten Weltkrieges nicht behandelt. Ein Soldat hatte keine psychischen Probleme zu haben: Er hatte entweder einen „schlechten Charakter“ oder er war „in Ordnung“. Es gab keinen „ängstlichen“ oder „erschöpften“ Soldaten. Das änderte sich im Zweiten Weltkrieg: In ihm wurde Soldaten und auch Zivilpersonen „psychische Überforderung“ aufgrund von Extremsituationen zugestanden. Spätestens seit den 60er-Jahren ist es gesellschaftlich im Wesentlichen akzeptiert, psychische Probleme zu haben und sich mit ihnen auseinander zu setzen. Die Angst spielt dabei eine große Rolle.

conturen: Wo liegen die Ursachen dafür, dass offensichtlich immer mehr Menschen unter Angststörungen leiden?

Schmidbauer: Die Ursachen sind sehr komplex. Angst ist vor allem eine ganz allgemeine Reaktion auf Veränderungen. Das Gefühl, in einer vom Einzelnen immer weniger zu kontrollierenden und zu beherrschenden Welt zu leben, erzeugt Ängste. Je schneller sich eine Gesellschaft verändert, desto mehr Angst macht sie uns.

Eine allgemeine Reaktion auf Veränderungen

Die moderne Gesellschaft zeichnet sich dadurch aus, dass sich eine Schere öffnet: Einerseits leben wir viel sicherer, bequemer und mit weitaus weniger Katastrophen als jede Generation vor uns. Andererseits verändern sich die technologischen Strukturen unheimlich rasch. Wenn ich die emotionalen Belastungen, die mir früher meine mechanische Schreibmaschine eingetragen hat, mit denen vergleiche, die mir mein Computer antun kann, dann löst der Computer doch sehr viel heftigere Ängste und Grenzerlebnisse und entsprechende Verzweiflungsreaktionen aus. Gleichzeitig werden wir überfüttert mit Informationen, die uns jede Instabilität in den verschiedensten Teilen der Welt, die wir selbst nicht erleben, ins Haus tragen. Das verursacht in uns Angst.

Die Informationsflut importiert Angstelemente aus aller Welt

Eine weitere wichtige Angstquelle liegt darin, dass unsere Ansprüche an Liebesbeziehungen, aber auch an Sinnerfüllung durch Arbeit beträchtlich gewachsen sind. Damit steigt die Gefahr, zu versagen, das Gewünschte nicht zu bekommen oder – sofern man es besitzt – zu verlieren. Die Angst organisiert sich auf jedem gesellschaftlichen Niveau neu. Insofern muss ein Mensch, der sehr viel besitzt, beständig in der Angst leben, das Erreichte zu verlieren. Er befindet sich in einer ständigen Abwehrreaktion gegenüber realen oder vermeintlichen Störungen.

Die Furcht, Erreichtes zu verlieren

conturen: Welche gesellschaftlichen und sozialen Faktoren sind aus Ihrer Sicht die hauptsächlichen „Angsterzeuger“?

Schmidbauer: Die typischen modernen Ängste sind narzisstische Ängste, das heißt, Ängste vor einer Beeinträchtigung des Selbstgefühls. Ausgelöst werden diese Ängste durch das Empfinden, in seinem Leben und in dem, was man tut, nicht jenes Maß an Erfolg und Anerkennung zu haben und so viel Zuwendung von anderen Personen zu erhalten, dass man sich selbst akzeptieren kann. Sie hängen in sehr starkem Maße damit zusammen, was einerseits die Eltern in der Kindheit von einem erwarten und was man selbst an Ansprüchen an sich verinnerlicht hat, und andererseits von dem realen Angebot, nämlich was die Gesellschaft an Möglichkeiten zur individuellen Erfüllung anbietet. Und hier sind die Ansprüche gegenüber dem Angebot sehr gewachsen.

Sorge um Beeinträchtigung des Selbstgefühls

So ist es zum Beispiel für einen Menschen in unserer Gesellschaft kaum mehr möglich, sich als Hilfsarbeiter mit körperlicher Arbeit wie Tomatenernten oder Gräbenschaufeln glücklich und zufrieden zu fühlen und über diesen Arbeitsplatz zu freuen. Sondern er wird sich immer sagen, er habe es nur zum Hilfsarbeiter gebracht und sei nicht mehr wert. Das ist nur ein schlichtes Beispiel. Aber diese Diskrepanz zwischen Anspruch und Angebot organisiert sich

Diskrepanz zwischen Anspruch und Angebot

Karrierekrisen der Männer

auf allen beruflichen Ebenen. Es offenbart sich sehr deutlich bei Männern in den so genannten Karrierekrisen: Man absolviert sein Studium, ist ein paar Jahre recht erfolgreich im Beruf, gerät irgendwann an die Karrieregrenze und hier stellt sich dann die Frage, wie man damit fertig wird. Wenn ein solcher Mann ein intaktes Privatleben hat, eine Familie und eine Frau, die ihn bestätigt und ihm über die Runden hilft, Kinder, die ihn auch irgendwie ablenken – dann kann er eine solche Kränkung gerade noch verkraften. Hat er aber alles in den Beruf gesetzt und eigentlich gar kein Privatleben, dann führt das Erreichen einer solchen Grenze zu einer ernsten Lebenskrise.

conturen: Würden Sie sagen, dass gesellschaftliche Faktoren als Angsterzeuger zugenommen haben?

Früher dominierten Tabuverletzungen, heute herrscht Furcht vor sozialer Auffälligkeit vor

Schmidbauer: Was ich sehr interessant finde, sind die Veränderungen in den Selbsterfahrungsgruppen. Ich begann in den 70er-Jahren mit der Arbeit in Selbsterfahrungsgruppen: Damals geschahen Tabuverletzungen weitaus häufiger als heute. Die Möglichkeit, Aggressionen und auch erotische Wünsche in einer solchen Gruppe offen zu äußern, wurde seinerzeit sehr intensiv genutzt. Heute ist das Sozialverhalten einerseits freier: Kein Hotelier, der einem nichtverheirateten Paar ein Zimmer vermietet, muss noch befürchten, wegen „Kuppelei“ angezeigt zu werden. Andererseits erfahre ich durch meine Gruppenarbeit, dass junge Leute viel größere Angst haben, etwas zu riskieren, was „sozial auffällig“ wirken könnte.

conturen: Heißt das, dass die von der 68er-Bewegung geschaffenen Freiräume sich wieder verengen?

Die junge Generation von heute ist unsicher, ob sie die Welt überhaupt haben will

Schmidbauer: Ich glaube, dass die 68er mit ihren optimistischen Slogans nach dem Motto „Uns gehört die Zukunft“, „Uns gehört die Welt“ ihre sozialen Möglichkeiten überschätzt haben. Ihre Kinder werden dagegen mehr von Fragen umgetrieben wie: Will die Welt uns überhaupt? Haben wir in dieser Welt einen Platz? Gibt uns die Welt eine Chance? Als ich mein Studium abgeschlossen hatte, lag mir wenig daran, in eine feste Anstellung zu kommen und mich festzulegen – ich ging nach Italien und schrieb. Heute schätzt sich jeder junge Akademiker glücklich, wenn er nach seinem Studium irgendwo einen Arbeitsplatz findet. Niemand von den Jungen vermag sich heute vorzustellen, dass man auch eine Karriere machen konnte, ohne sich ein einziges Mal beworben zu haben.

conturen: Friedrich Schorlemmer machte die Beobachtung, dass das Gefühl existenzieller Unsicherheit sich als „Angst vor der Angst“ verselbständigen kann...

Wer Angst kennt fürchtet sich vor ihrer Wiederholung

Schmidbauer: Angst ist eine sehr unangenehme Erfahrung. Von daher lebt ein Mensch, der diese Erfahrung gemacht hat, in der ständigen Furcht vor einer Wiederholung. Diese „Angst vor der Angst“ besitzt im Klinischen insofern Bedeutung, weil sie zur Vermeidung führt. Nehmen wir an, ein Mann begegnet in einem Café einer Frau, die ihm gefällt. Er wagt aber nicht, sie anzusprechen. Denn als er bei anderer Gelegenheit einen solchen Versuch

unternahm, bekam er eine Panikattacke. Nun fürchtet er, wieder eine solche Attacke zu bekommen. Schließlich geht er gar nicht mehr in Cafés, weil er den Besuch von Cafés mit der Panikattacke assoziiert. Für die Angst vor der Angst existiert im Grunde keine Grenze.

Die Angst vor der Angst hat keine Grenze

Es gibt ein modernes Krankheitsbild „Hikikomori", das vor allem in Japan beschrieben wurde, das aber auch bei uns vorhanden ist. Betroffen sind junge Männer, die nicht mehr das Haus oder die Wohnung verlassen, keine Schule besuchen, sondern nur noch am Computer sitzen oder fernsehen. Es handelt sich hier um eine generalisierte Sozialangst. Der Beginn ist ganz harmlos: Der Betreffende besucht erst drei Tage nicht die Schule, dann werden es drei Monate und am Ende fürchtet er die Nachfragen seiner Mitschüler oder Freunde, was er denn den ganzen Tag treibe – und so verzichtet er auf den Schulbesuch überhaupt. Das führt zwangsläufig zur völligen Isolierung.

Generalisierte Sozialangst beginnt ganz harmlos

Umgekehrt ist es in der Therapie sehr interessant zu beobachten, wie jemand, der sehr zurückgezogen gelebt, sich zu wenig zugetraut hat, sich verändert, wenn er aus dieser Spirale verkrampfter Zurückgezogenheit herausfindet. Da hat natürlich auch die Erotik ihre magischen Qualitäten. Ich hatte eine Patientin, die zehn Jahre keine erotische Beziehung eingegangen war und in immer größere Ängste verfiel. Schließlich lernte sie doch einen Mann kennen, den sie anfänglich nicht attraktiv genug fand. Er hätte wesentlich einnehmender sein müssen, damit es sich ihrer Meinung nach „lohnte". Dennoch hielt sie durch und die Beziehung wurde immer besser: Sie begab sich wieder unter Menschen und traute sich auch beruflich mehr zu. Ihre ganze Persönlichkeit lockerte sich.

Entkrampfung nach selbst gewählter Isolation

conturen: Inwieweit erzeugt der Verlust traditioneller Werte und eines religiösen Geborgenheitsempfindens unbestimmte Angstgefühle?

Schmidbauer: Durch den Verlust von traditionellen Werten ist die Welt unüberschaubarer geworden und in dieser Unüberschaubarkeit liegen viele Angstquellen. Andererseits bietet die Enttraditionalisierung wiederum auch viele Möglichkeiten, Ängsten zu entgehen, indem man Gefahrenorte verlässt: Wenn in früheren Zeiten auf dem Dorf eine Frau ein uneheliches Kind bekam, war sie aus der Dorfgemeinschaft ausgeschlossen. Heute kann sie in die Stadt gehen, wo niemand sie kennt, und dort in aller Ruhe ihr Kind zur Welt bringen, ohne befürchten zu müssen, ausgestoßen und verachtet zu werden. Von daher schuf die Enttraditionalisierung durchaus Möglichkeiten, besser mit Ängsten umzugehen.

Werteverlust bringt Unüberschaubarkeit der Welt und damit Unsicherheit…

…aber auch die Chance, traditionellen Angstzonen zu entgehen

Ähnlich sehe ich das mit der Religion. Diese kann kaum für sich beanspruchen, „Schutz vor Angst" zu bieten. Im Gegenteil, in der Geschichte der Religionen spielt gerade die Erzeugung von irrationalen Ängsten im Menschen eine herausragende Rolle. Erst die Aufklärung brachte eine gewisse Wende. Heute sehen wir allerdings, dass das um sich greifende neue religiöse Sektierertum, die Komplexität der Welt zu vereinfachen und verunsicherte Menschen sozial an sich zu binden, sucht. Bei einigen mag dies

Religionen bieten keinen Schutz vor Angst, sondern erzeugen sie vielfach

Der Verlust der Glaubensgemeinschaft erzeugt Trennungsangst

zunächst zu einer Befreiung von ihren Ängsten führen, aber natürlich um den Preis einer heftigen Trennungsangst, die nur solange unbewusst bleibt, wie jemand dieser Glaubensgemeinschaft angehört. In dem Augenblick, da er sich anschickt, diese zu verlassen, überfällt ihn die Angst mit großer Wucht.

conturen: Wo verläuft aus Ihrer Sicht die Grenze zwischen individueller und kollektiver Angst?

Angst ist eine individuelle Empfindung

Schmidbauer: Ich beobachte nur individuelle Ängste. Die kollektive Angst setzt sich aus individuellen Ängsten zusammen. Wenn eine bestimmte Form von Angst bei sehr vielen Individuen auftritt, könnte man von „kollektiver Angst“ sprechen. Aber letztlich ist Angst immer das Empfinden eines Individuums. Die Bezeichnung „kollektive Ängste“ scheint mir eher ein journalistischer Kunstgriff zu sein.

conturen: Mit der Bezeichnung „kollektive Ängste“ meinte ich beispielsweise die Angst vor einer kriegerischen Auseinandersetzung. Bemerkenswerterweise taucht der Begriff „Kriegsangst“ in Ihrem Buch nicht auf...

Ambivalente Haltung zu Kriegen

Schmidbauer: Ich glaube nicht, dass Kriegsangst derzeit bei uns sehr verbreitet ist. Dabei wäre es gut, wenn im Menschen die Angst vor einem Krieg oder vor Kriegen stärker zum Tragen käme. Bisher war es leider so, dass die meisten Menschen sich eher für Kriege begeisterten. Angst überfiel sie erst, wenn Kriege tatsächlich ausbrachen und ihre Entwicklung anders verlief, als sie es sich erhofft hatten.

conturen: In seinem Buch „Angst. Die Geschichte einer politischen Kraft“ entwickelt der New Yorker Politikwissenschaftler Corey Robin die These, dass Angst seit der Moderne die Politik ersetze, sobald kollektive Angstphänomene auftreten. Typisch seien die Folgen der Zerstörung des World Trade Center am 11. September 2001 gewesen: Danach sei die Angst politisch instrumentalisiert worden...

Der fatale Begriff „Krieg gegen den Terror“

Schmidbauer: Schon Bushs nach dem 11. September 2001 geprägter Begriff vom „Krieg gegen den Terror“ ist ein fataler Begriff. Damit wurde rhetorisch versucht, so zu tun, als ob man den Terror durch eine noch größere Macht, eben durch einen Krieg, besiegen könnte. Ein kleinteiliges kriminelles Geschehen wurde dargestellt, als handle es sich um den Angriff eines fremden Staates auf einen anderen Staat. Diese Rhetorik enthielt zugleich eine Identifizierung mit dem terroristischen Aggressor, was dazu führte, dass der amerikanische Staat selbst in seiner Reaktion terroristische Merkmale annahm. Er musste nicht mehr als Rechtsstaat mit juristisch-polizeilichen Mitteln agieren, die genau definiert sind, sondern er konnte den Kriegszustand erklären und im Kriegszustand sind bekanntlich sehr viele rechtsstaatliche Garantien aufgehoben. Insofern stimmt die These von Robin. Nur würde ich nicht sagen, dass die Angst die Macht übernommen hat, sondern die Angstabwehr. Diese ist allerdings viel gefährlicher als die Angst. Im Nationalsozialismus spielte die Angstabwehr eine sehr große Rolle: Damals wurde die Angst auf vielerlei Weise aus-

Nicht die Angst, sondern die Angstabwehr hat die Macht übernommen

gebeutet, etwa mit solchen obskuren Thesen wie, dass das „schlechte Blut“ der Juden die Nation zerstöre und wenn man die Juden eliminiere, bräuchte man keine Angst mehr zu haben.

Nazis nützten Ängste aus

conturen: Ihr Buch hinterlässt angesichts der Vielzahl der von Ihnen aufgelisteten Ängste, Paniken und Phobien den Eindruck, dass am Ende mehr oder weniger alles Angst erzeugen kann. Das hieße doch aber, dass wir uns auf dem Wege zu einer vollkommen „durchängstigten“ Gesellschaft befinden...

Schmidbauer: Ein Zweck meines Buches besteht unter anderem darin, den Lesern so etwas wie ironische Distanz zu vermitteln, indem ich viele Ängste beschreibe, von denen der einzelne Leser weiß, dass er sie nicht hat. Dadurch kann man Toleranz gegenüber der Vielgestaltigkeit lernen und Verständnis für Menschen aufbringen, die an bizarren Ängsten leiden. Auch soll das Buch zur Schaffung eines guten Gefühls bei Menschen beitragen, die, sollten sie selbst Irritationen oder Störungen an sich bemerken, daraus erfahren können, wie ernst ihre Beschwerden zu nehmen sind und dass es Hilfe gibt. Es geht also auch darum, vor Selbstüberschätzungen eigener vermeintlicher oder tatsächlicher Ängste zu warnen. Denn auch in unserer abgesicherten, bürokratisch-kontrollierten Gesellschaft gibt es Ängste, die auf eine breite Öffentlichkeit „faszinierend“ wirken. Bekanntlich wird ein Boulevardblatt eher gekauft, wenn dessen Titel „Hühnergrippe – 10.000 Tote befürchtet“ lautet, als wenn es heißt: „Kann das Hühnergrippevirus auch den Menschen befallen?“

Durch Ängste, die man selbst nicht hat, Toleranz gegenüber anderen Menschen lernen

Faszination der Angst

conturen: Lassen sich Ängste bis zu einem gewissen Grad „erfolgreich“ verdrängen und was sind die Folgen dieser Verdrängung?

Schmidbauer: Natürlich lassen sich Ängste verdrängen. Es ist ungemein wichtig, Ängste verdrängen zu können. Ich gehe sogar soweit zu sagen, Ängste zu verdrängen, ist der Normalzustand. Ohne diese Fähigkeit würde jeder von uns ständig in Angst leben. Denn wir alle werden einmal krank und müssen irgendwann sterben und die Welt ist voller Gefahren. Sofern es uns also nicht selbst oder unsere allernächste Umgebung betrifft, gelingt es uns auch, die damit verbundenen Ängste fernzuhalten. Diese Verdrängung bleibt folgenlos. Anders liegt der Fall, wenn die Verdrängung nicht ausreicht, ein Problem zu beseitigen. Wenn ich mich beispielsweise über meinen Vorgesetzten ärgere, aber Angst habe, ihm meine Aggressionen gegen ihn zu zeigen und deshalb diese Aggressionen kontrolliere. Dann kann es geschehen, dass mein Blutdruck steigt – und das ist dann nicht mehr harmlos. Sobald zusätzlich körperliche Abwehrkräfte mobilisiert werden und am Ende die physische Erkrankung steht, wird es gefährlich.

Angst zu verdrängen ist der Normalzustand

Physische Folgen der psychischen Krise

conturen: Wird die gesundheits- respektive krankheitsrelevante Bedeutung der Angst im gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang von der Gesundheitspolitik unterschätzt?

Schmidbauer: Für mich als Therapeut besteht ein großes Problem darin, dass Angst sehr häufig so behandelt wird, dass sie letztlich mächtiger und gefährlicher wird. Alkoholismus etwa stellt einen solchen Versuch dar, Angst mit ungeeigneten Mitteln zu bekämp-

Therapie vergrößert die Angst

Die Krücke Alkohol

fen. Wer sich Mut antrinkt, um zu einem Vorstellungsgespräch zu gehen und Pfefferminz lutscht, damit sein Gesprächspartner es nicht merkt, der wird noch ängstlicher. Er erlebt, dass er ohne die Krücke Alkohol seine Angst nicht bewältigen kann und wird infolgedessen ängstlicher. Noch gefährlicher sind die Tranquilizer, die Angst auf chemischem Weg lindern und den Betroffenen vermitteln, dass die Angst etwas ganz Schlimmes ist, mit der sie ohne dieses Mittel nicht klarkommen können.

Gefahr durch medikamentöse Angstbeseitigung

Medikamentenabhängigkeit ist die geheimste und am wenigsten behandelte Sucht, weil sie zumeist medizinisch legitimiert ist. Sie führt zu zahlreichen Folgeschäden, insbesondere zu Unfällen. Es liegen Untersuchungen vor, dass etwa in Alten- und Pflegeheimen, in denen jeder zweite Bewohner ein Sedativum gegen seine Unruhe verabreicht bekommt, Oberschenkelhalsbrüche besonders häufig auftreten, weil die Betroffenen aufgrund der befreienden medikamentösen Wirkung nicht mehr Acht geben, stürzen und sich verletzen. Angst auf chemischem Weg zu beseitigen, halte ich für eine der gefährlichsten Methoden. Denn auf diese Weise bleiben die in jedem Menschen vorhandenen Möglichkeiten, Angst aktiv zu bewältigen, ungenützt. Der von Angst Befallene wird daran gehindert, die Erfahrung zu machen, dass die Angst auch wieder vergeht und das Ich häufig stärker ist als die Angst. Der Einzige, der davon profitiert, ist die pharmazeutische Industrie.

Keine Erfahrung, dass Angst auch wieder vergeht

conturen: Welche Hilfen bieten Psychoanalyse und Psychotherapie Angst-Patienten?

Schmidbauer: Die Psychoanalyse ist die gründlichste Methode, weil sie sowohl die unbewussten Hintergründe der Angstdynamik aufhellt wie in der therapeutischen Beziehung den Patienten ermutigt, aktiv gegen Ängste vorzugehen, seiner inneren wie auch der äußeren Realität zu begegnen. Verhaltenstherapie ist ebenfalls sehr wirksam. Inzwischen haben ja die Verhaltenstherapeuten erkannt, wie bedeutsam die Beziehung zum Angstkranken ist, um ihm den Halt zu geben, den er braucht. Für gefährlich halte ich Behandlungen, die versprechen, durch einen Kunstgriff wie etwa die Aufdeckung einer traumatischen Erinnerung oder „Familienstellen“ ohne aktive Auseinandersetzung mit der eigenen Angst plötzlich eine angstfreie Persönlichkeit herbeizuzaubern. Das Motto ist: no fear, no fun!

No fear, no fun