

Wo es am dunkelsten ist ...

... steckt auch viel Kraft!

Angst ist ein Wegweiser zu dem, an dem wir wachsen wollen.

→ von Martina Pahr



Im dunklen Keller unserer Seele sitzt unsere Angst – und tut, als wäre sie stärker und unbesiegbare, als sie tatsächlich ist. Doch wie jedes als unangenehm empfundene Gefühl verändert sie sich allein schon dadurch, dass wir das Licht unserer Aufmerksamkeit darauf richten – auch wenn es weh tut. Meera Drude hilft ihren Klienten seit 22 Jahren dabei, dort genauer hinzuschauen. Dabei hat die Göttinger Psychotherapeutin festgestellt, dass Angsterkrankungen in den vergangenen Jahren massiv zugenommen haben – vor allen bei Männern. Auch in den Krankenkassenberichten von 2015 stehen sie an erster Stelle – ganz im Trend und doch schambesetzt. «Jeder kommt mit einer anderen ›Eintrittskarte‹ zu mir», berichtet Drude aus der Praxis: Schlafstörungen oder Depression, ein Muster von Auseinandersetzungen im Job, Unbehagen. Im Lauf der Behandlung stellt sich dann heraus, dass es sich um Angst handelt. Doch wo ist diese Angst angesiedelt: Waren die Klienten als Kind schon ängstlich, hatten sie eine überfürsorgliche Mutter? Und inwieweit schränkt diese Angst den Menschen bei der Gestaltung seines Lebens ein?

Ängste haben durchaus einen Zweck: Viele schützen uns davor, uns leichtfertig realen Gefahren auszusetzen. Spannend wird es dann, wenn es darüber hinausgeht. Mit manchen dieser unverhältnismässigen Ängsten können wir durchaus leben, sie stören uns im Alltag nicht weiter. Doch wieder andere sind an etwas geknüpft, das wir in uns noch nicht

verarbeitet haben, das uns Leiden verursacht oder an unserer freien Entfaltung hindert.

Dabei übersehen wir gern, dass diese Art von Angst auch viel Energie als Geschenk mitbringt – wozu Autorin Vivian Dittmar anregt: «Angst ist eine Schwelle, die das Bekannte vom Unbekannten trennt. Und Angst ist auch die Kraft, die uns über diese Schwelle tragen kann.» Unsere Gesellschaft ist auf Angstvermeidung gebaut: Versicherungen erschaffen die Illusion, sie könnten uns vor dem Unbekannten schützen, und unser angeborenes Bedürfnis nach Neuem wird durch Konsumverhalten ersetzt. So haben

wir eine «Stiefbeziehung zur Angst» entwickelt – und werden blind für die Kraft, die in ihr steckt und uns herausfordert, uns auf neues Terrain zu wagen. Diese Bereitschaft kennen wir als Mut – und ohne Angst gäbe es diesen nicht.

«Für mich ist Angst immer das Gelände, an dem ich entlang gehe – oft auch in den Keller, ins Unterbewusste, um herauszufinden, wo das ist, was mich einerseits ängstigt, mich andererseits aber auch durchaus stärken könnte», sagt Meera Drude. Dieser Weg ist für viele sehr schwer zu gehen, denn «Angst essen Seele auf», wie Regisseur Fassbinder einen seiner Filme betitelte. Ziel einer Therapie ist es, eine Stabilisierung im Alltag zu erreichen und parallel dazu aufdeckend zu arbeiten, damit man sich selbst verstehen lernt. Die Expositionstherapie, bei der man sich den Ängsten gezielt und unmittelbar aussetzt, ist nicht immer und überall geeignet. Doch je

mehr man versucht, Ängste zu vermeiden, desto stärker werden sie, weiss Drude. Jeder sollte deshalb für sich in Erfahrung bringen, ob er sich schrittweise dem stellen kann, was ihn ängstigt – ohne es dabei als Schwäche zu verurteilen. Dann kann die Angst ein Wegweiser zu jenem finsternen Freund in uns sein, den wir nicht sehen wollen, aber an dem wir wachsen können: unser Schatten. «Wenn ich in den Schatten gucke, werde ich Dinge von mir sehen, die, wenn ich sie nicht bewerte, mit Sicherheit viel Potential für mich beinhalten», so Drude. «Aber ich muss frei sein, dahin zu gucken. Ich muss den Mut haben, mich mit der Angst auseinanderzusetzen und mit ihr anzufreunden.»

Sehen wir Angst also einmal als Freundin, die uns im Idealfall zu grossen Leistungen anregt. Denn wir ängstigen uns ja paradoxerweise oft auch vor positiv besetzten Dingen wie Freiheit und Erfolg. Wenn wir diese Angst nicht konfrontieren, versagen wir uns bereichernde Erfahrungen – nicht zuletzt die der enormen Energie, die wir freisetzen, wenn wir uns ihr annähern, ob wir sie dabei nun überwinden oder nicht. Dann wächst mit der Zuversicht, dass wir es schaffen und schon irgendwie eine Lösung finden werden, auch unser Mut. Letztendlich ist das nichts weniger als die ultimative Heldentat, die schon im Mittelalter besungen wurde, als die Ritter mit den Drachen im Äusseren tatsächlich ihre individuellen Ängste im Innern besiegt. ●

Buchtip:

Vivian Dittmar: **Gefühle & Emotionen** – eine Gebrauchsanweisung. edition est, 2015. CHF 27.90