

Angst das steuernde Element - der Bote zum Wert 2

1. Definition

Gemäss Wikipedia ist Angst ein negatives Gefühl, das mit der tatsächlich oder vermeintlich erhöhten Wahrscheinlichkeit eines Schadens verbunden ist und bezeichnet somit eine Empfindungs- und Verhaltenssituation aus Ungewissheit und Anspannung, die durch eine eingetretene oder erwartete Bedrohung (z.B. Schmerz, Verlust, Tod) hervorgerufen wird. Der Begriff Angst grenzt sich von der Furcht dadurch ab, dass sich Furcht meist auf eine reale Bedrohung bezieht (gerichtete Angst), Angst ist dagegen meist ein ungerichteter Gefühlszustand. Im Deutschen werden «Angst» und «Furcht» allerdings oft synonym verwendet, obwohl es z.B. statt «Angst vor dem Fliegen» eigentlich «Furcht vor dem Fliegen» heissen müsste. In anderen Sprachen haben die von den lat. Wörtern «anxietas» und «pavor» abgeleiteten Wörter allerdings unterschiedliche Bedeutung, so z.B. im Französischen «anxiété» und «peur». Der Begriff Angst hat sich seit dem 8. Jahrhundert von gemein-indogermanisch «anghu», «beengend» über althochdeutsch angust entwickelt. Er ist urverwandt mit lateinisch angustia, «die Enge» und angor, «das Würgen». Das Wort «Angst» gibt es als Wortexport auch im Englischen. Es bedeutet so viel wie Existenzangst. Sie sprechen von «angst-riden» (von Angst geritten, im Sinne von beherrscht). Vermutlich wurde das Wort 1849 von George Eliot eingeführt.

Man unterscheidet zwischen realer, begründeter Angst (Furcht vor Krankheit, Unfällen, Tod, Krieg, Terror, Verlust eines nahe stehenden Menschen oder vor materiellen Verlusten) und unrealistischer oder übertriebener Angst, wie sie bei den so genannten Angsterkrankungen auftritt (z.B. Angst vor Kaufhäusern, Fahrstühlen, Mäusen, Spinnen, anderen Menschen etc.). Wenn Menschen sich wegen Ängsten in Behandlung begeben, dann leiden sie fast immer unter einer **Angststörung**.

Nach Sigmund ist die **Angst** ein Abwehrmechanismus des Ich. Der Psychiater und Psychoanalytiker Stavros Mentzos hält die Angst aufgrund der sie «begleitenden vegetativen Erscheinungen sowie analoger Erscheinungen bei Tieren» für ein «angeborenes und biologisch verankertes Reaktionsmuster» und vergleicht sie mit der Schmerzreaktion. Im Anschluss an die Verhaltenstherapie fragt er sich, «ob nicht die Angst ein regelrechter Instinkt ist».

2. Erklärung

Angst ist ein Gefühl, das wohl jedem Mensch bekannt ist. Es ist aber trotzdem sehr schwer, den Begriff der Angst allgemeingültig zu definieren. Grundsätzlich kann sie wohl als ein unangenehm empfundenes Gefühl von Bedrohung beschrieben werden. In diesem Rahmen hat Angst durchaus auch eine nützliche Funktion (Schutzfunktion), da sie ein Alarmsignal ist, das Aktivitäten zur Beseitigung einer Gefahr auslösen kann.

Evolutionsgeschichtlich betrachtet, ist Angst ein sinnvoller und hilfreicher Affekt, der uns vor Gefahren warnt und bei angemessener Reaktion darauf (z.B. Flucht) vor deren Folgen schützt. Nach Beseitigung dieser Bedrohung sollte auch die Angst verschwinden.

Neben Freude, Trauer, Wut und Scham ist Angst eines der **Grundgefühle**, die bei jedem Menschen lebensbegleitend sind und in den verschiedenen Lebensabschnitten mit unterschiedlichen Inhalten ausgestattet werden.

Angst kann bewusst erlebt werden, jedoch auch unbewusst wirken, sie kann verständlich sein und auch als unverständliches Symptom auftreten (z. B. Angst vor Hunden ist nachvollziehbar, jedoch die Angst vor Strahlen, die der Wohnungsnachbar aussendet, entsprechen keiner realen und nachvollziehbaren Bedrohung). Die meisten Angstzustände, die wir oft als «unbegründet» oder «übersteigert» empfinden (Prüfungsängste, Lampenfieber) sind noch angemessen, solange sie uns gleichsam auf «Hochtouren» bringen, um eine angsterzeugende Situation zu meistern.

Als **krankhaft** werden Ängste erst dann bezeichnet, wenn sie zu einer Lähmung des Betroffenen führen und über längere Zeit hin unkontrollierbar sind.

Nützlich =

Wichtig

Sinnlos =

Blockierend

Das System unterscheidet zwischen:

Franz Riemann geht in «**Grundformen der Angst**» davon aus, dass alle Menschen «individuelle Ängste» haben, dass es jedoch viele Ängste gibt, die allen Menschen gemeinsam sind. So vielfältig demnach das Phänomen Angst sich auch darstellt - es gibt praktisch nichts, wovor man nicht Angst entwickeln kann - geht es doch meist immer um Varianten ganz bestimmter Grundängste. Die Existenz von Ängsten ist weitgehend unabhängig von Kultur und Zeitalter, was sich ändert, sind lediglich die Angstobjekte. Waren es früher die Naturgewalten, so sind es heute die Bakterien, Verkehrsunfälle oder die zunehmende Einsamkeit die Angst auslösen. Ursache aller Ängste ist, dass menschliches Leben und dessen Gestaltung vier Grundanforderungen unterliegt.

Riemann erläutert diese Notwendigkeit und die damit verbundenen Ängste anhand des Gleichnisses der **vier Bewegungen der Erde**:

1. Die Erde dreht sich um die Sonne.
2. dann dreht sich die Erde um sich selbst (Eigendrehung).
3. Die Schwerkraft, das Zentripetale, die Kraft die zur Mitte strebt, und
4. Die Fliehkraft, das Zentrifugale, die der Mitte entflieht.

Riemann nimmt nun an, dass diese **vier** Bewegungen unbewussten **Triebkräften** und latenten **Forderungen** des Menschen entsprechen, die sich alle als Ängste unseres Menschen manifestieren.

- Die Angst vor der **Selbsthingabe**, als Ich-Verlust und Abhängigkeit erlebt
- Die Angst vor der **Selbstwerdung**, als Ungeborgenheit und Isolierung erlebt
- Die Angst vor der **Wandlung**, als Vergänglichkeit und Unsicherheit empfunden
- Die Angst der **Notwendigkeit**, als Endgültigkeit und Unfreiheit erlebt

Aus den vier Grundformen der Angst lassen sich wiederum vier **Persönlichkeitsstrukturen** ableiten:

der depressive Mensch
der zwanghafte Mensch

der schizoide Mensch
der hysterische Mensch

«Wer sind wir?
Woher kommen wir?
Wohin gehen wir?
Was erwartet uns?
Viele fühlen sich nur als verwirrt. Der Boden wankt, sie wissen nicht warum und von was. Dieser, ihr Zustand ist Angst, wird er bestimmter so ist es Furcht.»
Ernst Bloch

3. Der systemische Ansatz (ein Modell)

Aus systemischer Sicht definieren wir Angst als **Zustand ohne Grund und Anlass**, und Furcht als **begründetes Gefühl**.

Ist ein Mensch lange genug in Furcht, kann daraus Angst werden. Ist er lange genug in dieser Angst, kann daraus eine Phobie oder die Angst vor der Angst werden. Ein Dauerzustand also, man spricht auch von (Überflutung).

Da Angst stark **stresserzeugend** wirken kann, lassen sich viele **psychische** und auch **physische** Symptome letztlich auf Angst zurückführen.

Der Körper zeigt (erhöhte Aufmerksamkeit, Pupillen weiten sich, Seh- und Hörnerven werden empfindlicher, erhöhte Muskelanspannung, erhöhte Herzfrequenz, flachere Atmung, Schwitzen, Zittern, Schwindelgefühl), wirkt und trägt den **Seelenschmerz**, er ist folglich die letzte Instanz, wo er sich noch zeigen mag/ kann durch Schmerz, Krankheit, Allergische Reaktionen, Phobien, etc..

Entsprechend der Erfahrungen aus den Tiefenstrukturen in den Entwicklungsräumen ist klar, dass Angst nur eine Schutz - Schicht, ist, unter der etwas Anderes liegt.



Die Angst wirkt als **Puffer**, der uns vor den darunter liegenden Schichten **schützt und schützen** soll. Ängste erfüllen einen wichtigen Zweck, eine nützliche Funktion.

Die Schicht der Vermeidungsstrategien ist **gleich gross** wie die Angstschicht (Grafik). Der Energieaufwand ist entsprechend gross, der aufgewendet wird, werden muss.

Angst trennt uns davon ab, hat jedoch einen hohen Preis.

Unter dieser Angstschicht liegen früheste Erfahrungen und/oder erlebte Zustände von: Ohnmacht, ausgeliefert sein, physischer und psychischer Schmerz, Schuld, Scham, Traumas (auch übernommene aus der Herkunftsfamilie), Gefühle und Zustände von: allein- sein, wertlos, verloren, unnütz-sein, minderwertig, etc..

Darunter wartet die Erfahrung, Prägung und prägende Schlüsselerfahrungen unseres göttlichen Kerns, der Urquelle aller Ressourcen.

Manchmal können wir in gewissen Schichten die dazugehörigen Gefühle (K--) nicht mehr beschreiben, denn Sie sind in Worten nicht benennbar, was heissen kann; ein sehr tiefer innerer Vorgang. Es kann einem den **Atem** nehmen, das gibt es wirklich! Es gibt auch Ängste, die uns lähmen können. Wir können sie nicht einfach unterdrücken. Besser ist es mit ihnen zu sprechen. Dann werden wir merken, wo die Angst uns auf falsche Grundannahmen aufmerksam macht.

Die **Angst** vor Krankheit und Tod können wir nicht ausrotten. Sie führt uns zu unserem wahren Selbst, das die Krankheit und den Tod überdauert. Diese Ängste sind alle berechtigt, sie wollen in uns Kräfte mobilisieren, gegen die negativen Tendenzen in unserer Welt anzugehen und für das Gute zu kämpfen. Angst kann grosse Kräfte mobilisieren!

4. Umgang mit Angstdynamiken

In der systemischen Prozessarbeit (Angst als Bote und Wegweiser zu WERT 2) heisst das, benennen was macht Angst genau?

Was ist die grösste Angst?

Was ist der grösstmögliche Verlust, denn du erleidest?

Was ist der grössere Verlust?

Hör auf das, was Dir deine Angst sagen will!

Nimm Sie an, geh mit ihr durch die Schichten hindurch!

Schau Sie an, nimm an was ist, du begegnest Dir.

Durch das Ablösen vom Modell und der Arbeit auf der Timeline usw.

So gut es uns gelingt, die darunter liegenden Erfahrungen aufzulösen, genau in dem Masse, wird auch jene Energie, die als Angst gewirkt hat, frei werden. Das kann einen Menschen, ja sein Leben stark verändern. Oft ist Leiden leichter, als Lösen!

Paul Williams beschreib folgendes in seinem Buch «Lass Los»:

«Es ist in der Natur der Angst, sich selbst zu füttern. Unter geeigneten Umständen füttert sie sich unglaublich schnell.

Vernunft ist nicht schnell genug, um Angst auszulöschen. Das ist der Fehler, den die meisten von uns begehen. Argumentiere nicht mit der Angst, wische sie aus deinem Verstand in dem Augenblick, in dem du sie wahrnimmst. Übe Dich darin, die frühesten Symptome wahrzunehmen, stoppe die Angst, wische Sie aus, eliminiere sie zuerst und dann stelle diese Fragen später.

Stelle Dir einen Seiltänzer vor. Der Gedanke beginnt mit: «Was wäre, wenn ich jetzt Angst bekommen würde? Was, wenn ich hinunterschauen würde?» Der Gedanke muss bei ersten «was wäre wenn?» getötet werden. Länger zu warten hiesse, seine Sicherheit zu verlieren, abzustürzen.»

5. Erkenntnis daraus

Wir alle sind Seiltänzer. Wir müssen diesen Reflex lernen, um zu überleben.

Angst ist der grösste Feind des Bewusstseins. Sie überflügelt Scham und Schuld bei weitem. Angst ist die Kraft, die uns länger zurückhält. Wir brauchen nicht länger zurückgehalten werden.

Und weiters Paul William:

«Es gibt einen Weg mit der Angst umzugehen:

- 1. Akzeptiere, dass Angst unnötig ist, dass es nie einen Grund gibt, sie leben zu lassen. Trage dieses Wissen immer mit Dir; es ist Dein Verteidigungsmittel.*
- 2. Lerne, Deine Ängste wahrzunehmen, in all ihren Formen, im frühtmöglichen Stadium.*
- 3. Lerne den Reflex, jedes angsttötende Mantra ist recht. Wiederhole: ich muss mich nicht fürchten. Ich brauche mich nicht zu fürchten. Schreibe dein eigenes Mantra! Lerne es! Benütze es. Angst töten, ist wie ein Feuer auslöschen. Ein Reflex, Angst: lösche sie aus.*
- 4. Denke nie zuerst, unter keinen Umständen. Das würde den Reflex zerstören. Drücke zuerst ab. Lösche sie aus. Dann denke, wenn Du musst.»*

Es ist schwierig, den urteilenden Verstand zu stoppen, welcher natürlich der Erzeuger der Angst ist. Ein Argument ist, dass Angst uns vor Gefahren schützt. Wenn das Kleinkind nicht lernen würde, Angst zu haben vor der heissen Herdplatte, würde es sich wieder und wieder die Finger verbrennen. Nicht über Angst nachzudenken, sie nicht leben zu lassen, würde dann heissen, so sagt dieses Argument, dass man sich Gefahren gegenüber blind machen würde. Der Verstand würde dieses Argument erfassen, der Verstand muss es beantworten. Muss es im Voraus beantworten, weil, diese Argumente sind tödlich, falls man wartet, bis diese Angst da ist und wütet.

Angst wird somit aus der Vernunft geboren und sie zerstört die Vernunft. Schlussfolgernd soll daher nicht die Vernunft missbraucht werden, um Angst zu bekämpfen. Ist Angst der Verstandestöter?

Es ist nicht die **Angst**, die das Kleinkind vor der heissen Herdplatte fernhält, nachdem es sie einmal berührt hat, sondern das Bewusstsein. Schmerz und Bewusstsein sind dasselbe, Angst und Bewusstsein sind es nicht!

«Angst ist wie ein Wecker, wenn der Alarm klingelt, stellen wir ihn ab». Reagiere auf den Alarm, sammle Dich, handle, sei wach. Ignoriere die Angst nicht. Lösche sie aus und bleibe wach. Darüber nachzudenken hiesse, die Erkenntnis zu begraben anstatt zu fördern. Wenn es nicht offensichtlich ist, prügeln es nicht aus Dir heraus. Bleibe einfach wach. Halte die Augen offen, sei umsichtig.

Anselm Grün umschreibt das treffend:

Immer wieder erlebe ich meine Begrenztheit, meine Angst, wer erlöst mich davon, hier und jetzt?

*Lebenslang stossen wir an Grenzen, immer wieder. Und wir erfahren uns das ganze Leben lang verstrickt in Abhängigkeiten, fühlen wir uns gefangen in schicksalhaften Unfreiheiten. Sie legen sich wie ein mächtiger Schatten über unser LEBEN und wir können uns von ihnen trotz aller Anstrengungen oft nur schwer lösen. Wir erfahren, dass wir hinter unseren Möglichkeiten zurückbleiben und uns in Schuld verhärten. Wir erleben Krankheit, wir verspüren Ängste, Verzweiflung und Depression. Und wir kennen alle - immer wieder - die Erfahrung, dass wir in unser eigenes Ego eingesperrt sind. Wir sehnen uns nach der Freiheit, einer «erlösenden Wirklichkeit». Die Tradition nennt das, wonach wir uns sehnen: **Erlösung**. Die entscheidende Frage kann sein, wie wir Erlösung verstehen und erfahren. Erlösung erfahren wir hier in unserem Leben als etwas Heilendes und Befreiendes.*

Nelson Mandela zitierte 1994 an seiner Antrittsrede aus: «A return to love» von Marianne Williamson:

Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind.

Unsere tiefste Angst ist, über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein.

*Es ist unser **Licht**, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht.*

Wir fragen uns, wer bin ich, mich brillant, grossartig, talentiert, phantastisch zu nennen?

Jedoch wer bist Du, Dich nicht so zu nennen, dich nicht so zu erfahren?

Du bist eine Tochter Gottes, ein Sohn Gottes! Dich selbst klein zu halten dient nicht der Welt.

Es ist nichts Erleuchtetes daran, sich klein zu machen, damit andere um Dich herum sich unsicher fühlen.

*Wir alle sind bestimmt, zu **LEUCHTEN**, wie es die Kinder tun. Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist, zu manifestieren.*

*Es ist nicht nur in einigen von uns, es ist in jedem einzelnen, in jeder einzelnen. Und sobald wir unser eigenes **Licht** erscheinen lassen, geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun, dasselbe zu sein. Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch andere.*

Viele dieser Aussagen sind erlernte und übernommene Annahmen. Diese teils, einseitigen Sichtweisen und Aussagen möchte ich gerne durch weiterführende Erfahrungen und Erkenntnisse aufbauen und erweitern, so dass es zu Meinem wird.

6. Quellenangaben: in Kursivschrift

Wikipedia

Anselm Grün, *Buch der Antworten*

Leonard Orr, Konrad Halbig, *Rebirthing*

Paul Williams, *Lass Los*

Fritz Riemann, *Grundformen der Angst*

«A return to love» von Marianne Williamson

Script Lehrgang «Master of Coaching & Systemischer Coach & Trainer» Coaching Akademie Schweiz