

Originaldokument

Die Natur der Angst

© Verlag C.H.Beck

Einführung

Der zehnjährige Georg soll bei der Schulweihnachtsfeier ein Gedicht aufsagen. Aber er bringt auf der Bühne kein Wort heraus.

Der zwölfjährige Jonas steigt mit starrem, kalkweißem Gesicht und weichen Knien aus der Achterbahn. „Na, wie war’s?“, fragt der Vater erwartungsvoll. „Wahnsinn“, flüstert Jonas und versucht munter auszusehen.

Corinna, eben acht Jahre alt, hat der Mutter hoch und heilig versprochen, diesmal beim Zahnarzt den Mund aufzumachen. Auf dem Behandlungsstuhl krampft sie ihre kleinen Hände um ihre Puppe, dass die Knöchel weiß werden. Sie zittert am ganzen Körper. „So geht es nicht“, sagt der Zahnarzt resigniert.

Angst ist ein Ereignis körperlicher Natur und berührt unsere Kreatürlichkeit. Unsere Augen sind aufgerissen, die Pupillen geweitet, die Nackenhaare sträuben sich, wir bekommen Gänsehaut, Schweiß bricht aus, der Puls rast, der Blutdruck steigt, die Muskeln spannen sich, wir zittern, unser Mund ist trocken, wir haben keinen Hunger mehr. Dieser Erregungszustand des autonomen Nervensystems betrifft alle Säugetiere einschließlich des Menschen, wenn sie in Angst geraten. Angst wird in einem stammesgeschichtlich sehr alten Hirnbezirk gelenkt, dem „Riechhirn“. Es ist bei Säugetieren hoch entwickelt, arbeitet beim Menschen freilich mehr im Hintergrund und wird vom Großhirn überlagert. Der gemeinsame Ursprung der Angst bei Tier und Mensch ist offenkundig.

Angst ereignet sich bei Tieren als Reaktion auf bestimmte Gefahrensignale, z.B. Geräusche, einen in bedrohlicher Gestik aufgerichteten Tierkörper, der bestimmte Laute von sich gibt, auch als Reaktion auf bestimmte Bewegungen in einer kritischen Entfernung. Diese Signale bewirken nicht nur die oben

beschriebene vegetative Umstellung, sondern lösen ein Handlungsmuster aus: Das Tier rollt sich ein, stellt sich tot, flieht, sondert einen Duftstoff ab, ändert seine Farbe. Diese Reaktion ist je nach Tierart vorgegeben. Der „Instinkt“ verpflichtet das Tier zur Ausführung der Angst-Handlung. Die Angstinstinkte stehen übrigens in enger Wechselbeziehung zur Aggression. Die gleiche Gefahrenlage kann einen Angriff auslösen, wenn sich die Akzente geringfügig verschieben, etwa die Entfernung oder die kritische Größe des Angreifers. In der Aggression ist die gleiche Erregung wirksam wie in der Angst.

Es ist nicht ohne Reiz, die Beobachtungen bei Tieren auf den Menschen zu übertragen. Ist es nicht frappierend zu erfahren, dass Säuglinge auf eine neuartige Kopfbedeckung oder Frisur vertrauter Personen mit Angst reagieren, wenn hierdurch die Silhouette des Kopfes nach oben verlängert wird? Und ist es nicht verführerisch, über die Bedeutung der Mähne bei Tieren und über verschiedene den Kopf erhöhende Gebilde bei menschlichen Machthabern, Krone, Tiara und Pelzmütze, zu spekulieren? Manche Droh- und Demutsgebärden bei Raufereien von Kindern haben eine auffällige Ähnlichkeit mit der Kampfsprache von Tieren. Ein angreifendes Kind kann die ängstliche Mimik seines Gegners intuitiv erfassen und hält inne. Es fühlt sich gehemmt, das andere Kind weiter anzugreifen. Vielleicht wird der Angreifer, wenn er die Angst des anderen bemerkt, sogar zu einem fürsorglichen Verhalten und zum schlechten Gewissen angeregt? Wenn dies doch nur immer so wäre!

Ohne sich je aus ihrer Natur zu lösen, hat sich die Angst beim Menschen aber doch so entscheidend weiterentwickelt, dass die Erforschung des Tierverhaltens zu ihrem Verständnis nicht mehr ausreicht, ja sogar zu Missverständnissen führen kann. Die Angst ist beim Menschen zu einem Merkmal ganz eigener Art geworden, das neu beschrieben werden muss und andere Fragen aufwirft als die Angst der Tiere.

Formen der menschlichen Angst

„Mein Sohn Patrick ist ein richtiger Draufgänger. Keine Mauer ist ihm hoch genug, kein Loch zu tief, aber wenn er abends in der Badewanne eine winzige Spinne erblickt, dann kreischt er und macht alle verrückt. Ich kriege ihn nicht in die Wanne rein. Schließlich wäscht er sich an der Küchenspüle.“

„Mir fällt es schwer, darüber zu reden. Aber Simone steigt in kein Auto ein. Wir fahren mit dem Bus, wir fahren mit der Bahn, oder wir bleiben zu Hause. Simone ist absolut stur. Die Familie muss auf vieles verzichten. Mein Mann sagt, er macht es nicht mehr mit, er lässt Simone allein zu Hause. Es ist ein richtiger Machtkampf zwischen uns und dem Kind geworden. Simone hat nun einmal ihren Kopf, und wir müssen gehorchen.“

„Unsere vierjährige Eva kann eine ihrer Babysitterinnen, eine nette Frau von 40 Jahren aus der Nachbarschaft, nicht ausstehen. Ist es ihr Aussehen, ihr Geruch, ihre Stimme ...? Nichts jedenfalls, was uns auffallen würde. Evas Angst ist uns ein Rätsel.“

Vater eines Sechzehnjährigen: „Mein Sohn Klaus im Originalton: ‚Ich habe gestern einen geilen Film gesehen. Saurier haben einen Menschen zertrampelt. Man hat alles genau gesehen.‘ Ich frage ihn, ob er wirklich ‚geil‘ meint. Geil ist ja heute vieles, aber ... ‚Es war natürlich schrecklich anzusehen, vielleicht habe ich auch Angst gehabt‘, sagt er, ‚aber gerade deshalb war es auch geil.‘“

Der Mensch ist weder an bestimmte Auslöser seiner Angst noch an bestimmte Reaktionsmuster gebunden. Die Instinktbinding ist also weitgehend verloren gegangen. In manchen Formen der Angst wird sogar die vegetative Erregung umgangen: Aus „Angst vor der Angst“ werden alle erdenklichen Auslöser vermieden. Die „Angst“ zeigt sich nur noch darin, dass sich der Ängstliche kaum noch frei zu bewegen und zu entscheiden wagt und hiermit sich und andere einengt. Wir nennen diese Ängste „phobisch“.

Das, was die Menschen von Fall zu Fall ängstigt, ist schwer zu klassifizieren. Es reicht weit über Schmerzen und drohende Gefahren hinaus zu sehr persönlichen Gründen, die sich aus der Lebensgeschichte ergeben, und zurück zu philosophischen

Ursprüngen. Menschliche Angst ist nicht mehr nur ein vegetativer Zustand, verbunden mit einem fixierten Handlungsmuster, sondern zugleich – und manchmal ausschließlich – eine innere Vorstellung, ein Gefühl und ein seelisches Befinden. Diese seelische Seite der Angst, also das bewusste Erleben von Angst und das bewusste Angstgefühl, macht wesentlich ihre Menschlichkeit aus und verleiht ihr die volle Bedeutung. Darum ist es auch so verwirrend und rätselhaft, wenn sich die Angst beim Menschen hinter einem Körpersymptom versteckt: einem Kloßgefühl im Hals (Schluckbeschwerden), einem Bauchschmerz, einem Druck in der Brust, Herzstichen, Bettnässen, Appetitlosigkeit oder – besonders dramatisch – einem Gefühl der Luftnot mit vertiefter Atmung mit der Folge kalter, pelziger Hände und Bewusstseinstürbungen oder Lähmungsgefühlen in den Armen (Schreibarm) bzw. in den Beinen oder einer vorübergehenden Unfähigkeit, zu laufen, zu sehen, zu hören.

Bei diesen Angstersatz-Symptomen konzentriert sich das Kind vollkommen auf den Körper und das, was der Körper da macht, oder das, was mit dem Körper nicht stimmt. Die Angst kann seelisch nicht mehr verspürt werden. Die Eltern wenden sich möglicherweise an einen Arzt, um die körperliche Störung untersuchen zu lassen. Niemandem ist mehr bewusst, dass sie durch Angst hervorgerufen und selbst Ausdruck der Angst ist. Erst recht ist der Ursprung der Angst in Vergessenheit geraten. Dieser kann aus den Erinnerungsspeichern nicht mehr bewusst aufgerufen werden. Das Erleben der Angst gründet dennoch stets auf irgendwelchen Erfahrungen, auf diesbezüglichen Erinnerungen oder auf Phantasien, die in der Folge entstanden sind. Angst ist stark geprägt durch Erlebnisse aus dem zwischenmenschlichen Bereich. Die Angst kann unterschiedlich „gefärbt“ und sogar in Richtung auf lustvolles und sexuelles Erleben umgepolt sein. So wird dem Erleben der Angst je nach Kultur und persönlicher Eigenart eine sehr unterschiedliche Bewertung zuteil: als Ausdruck einer Störung, einer Schwäche, eines Versagens oder als notwendiger Reifeschritt, zum Beispiel bei Mutproben; als Ausdruck von Feigheit oder aber als

Beweis für Vorsicht, Mitgefühl, Gefühlstiefe, Menschlichkeit und sittliche Reife.

Damit nicht genug. Menschen sind mehr oder weniger ängstlich. Woran liegt es? Ist das Kind so ängstlich geboren, oder haben es die Eltern so ängstlich gemacht? Beides trifft zu, und beides wirkt in der Regel zusammen. Und welche „Ängstlichkeit“ ist überhaupt gemeint? Das angstvolle Schreien eines erregbaren Säuglings und Kleinkindes, die ängstliche Vermeidung eines Kindes, das sich nicht von der Mutter trennen und nicht mit anderen spielen will, oder die ängstlichen Befürchtungen eines älteren Kindes, die beim Autofahren, bei Spinnen und bei Gewitter ausgelöst werden? Die Sprechangst eines stotternden Kindes, die Angst vor Auftritten, die wir Lampenfieber nennen, die Angst vor allem, das fremd und neu ist, die versteckte Angst eines Kindes, das wieder begonnen hat, sein Bett nass zu machen, oder die ängstliche Verzweiflung eines Kindes, das sich beim dritten Mal „verzählt“ hat, während es die Treppenstufen hinaufgegangen ist. Diese verschiedenen Arten der Angst sind nicht zwingend miteinander verbunden.

Angst in frühen Beziehungen

Mutter eines sechs Wochen alten Säuglings: „Wenn ich meinen David nach dem Baden nackt auf den Wickeltisch lege und mit dem Frotteetuch abreibe, dann geht es mir durch und durch. Ich weiß nicht, ob das ein angenehmes oder unangenehmes Gefühl ist. Vielleicht ist mir die ganze Sache auch irgendwie peinlich. Ich versuche, schnell damit fertig zu werden. Ich frage mich, ob ich ihm mit dem Tuch wehtue, ob ich zu zart oder zu grob bin. Er stößt Laute aus dabei. Ich frage mich, ob es mir recht wäre, wenn ich wüsste, dass es ihm gefällt.“

Mutter eines zweijährigen Sohnes: „Abends sage ich meinem Oliver ‚Gute Nacht‘ und gehe raus. Ich weiß schon, was dann kommt. Er ruft mich, ich gehe wieder hin. Manchmal komme ich nicht sofort, will es auch gar nicht. Dann ruft er schon lauter und macht in seinem Bettchen ordentlich Krach. Er kann sich gut bemerkbar machen. Manchmal lacht er schelmisch, er bildet sich ein, er kann über mich bestimmen. ‚Du Schlingel‘, sage ich dann. Manchmal schaut er ängstlich drein. Dann bleibe ich etwas länger und rede mit ihm und gebe ihm

sein Stofftier in die Hand. An Tagen, wo wir noch fortgehen wollen, hat er fast einen siebenten Sinn. Er merkt, dass etwas nicht in Ordnung ist, und lässt uns das spüren. Den ganzen Abend haben wir dann ein dummes Gefühl im Magen, weil wir nicht zu Hause sind, und fragen uns, ob er wohl seelischen Schaden nimmt ...“

Es ist unübersehbar, wie verschieden die Kinder schon bei der Geburt sind: in ihrer Reizerregbarkeit, ihrem Schlaf-Wach-Verhalten, ihrem Essverhalten, ihrer Verdauung, ihrem Körperbau, ihrem Bewegungsverhalten und Entwicklungstempo. Weitere Unterschiede kommen hinzu. Sie entziehen sich zwar der bewussten Wahrnehmung, könnten aber für die Entwicklung der Ängstlichkeit eines Kindes noch entscheidend sein: Wie sicher kann der Säugling alles, was er riecht, schmeckt, spürt, sieht und hört, einordnen und „verstehen“. Wie gut „versteht“ er seine Pflegepersonen und kann sich mit seinen Bedürfnissen verständlich machen und den Umgang mit der Pflegeperson dazu nutzen, sich wohl zu fühlen, geborgen und getröstet? Wie rasch und zuverlässig kann der Säugling die Gefühlslage, zum Beispiel die Ängstlichkeit der Pflegeperson, erfassen und sich darauf einstellen, sich notfalls davor schützen? Wie gut kann sich umgekehrt die Pflegeperson auf das Temperament des Kindes einstellen, kurzum: wie gut passen Mutter und Kind zusammen?

Die Güte des Einvernehmens zwischen der Mutter oder Pflegeperson und dem Kind ist also das Entscheidende. Mutter und Kind müssen nicht jeder für sich ideale Voraussetzungen mitbringen. Sie müssen nur irgendwie zusammenpassen: nicht im Sinne einer perfekten Passform, nur im Sinne eines guten Zusammenwirkens. Es muss nicht immer alles gelingen. Es kommt nur darauf an, dass nicht ein Missverständnis dem anderen folgt und dass sich nicht Serien von Katastrophen ereignen.

Ein in der Pflege gut versorgtes und getröstetes Kind wird seine Angst besser regulieren können. Die enge Zwiesprache hat aber zunächst zur Folge, dass das Kind die Ängste seiner Pflegepersonen unwillkürlich mitaufnehmen und verarbeiten muss. Es ist eine Illusion zu glauben, man könne die eigenen

Ängste vom Kind fernhalten und dem Kind dennoch ausreichend emotionale Nähe anbieten. So verstanden, gehört die Erfahrung von Angst zu den Grundtatsachen des menschlichen Lebens und deren Bewältigung zu seinen Grundanforderungen. Nur so wird das Kind Intuition und Verständnis für die Gefühle und das Leid anderer Menschen erwerben. Nach und nach wird das Kind die wichtigsten „Grundängste“ erfahren, die das Spektrum der Angst bei allen Menschen bilden: die Angst vor Isolation und Alleinsein, vor allzu großer Offenheit und Vielfalt, vor Enge und Erstarrung und vor Veränderung und Fremdheit sowie die Angst vor dem Nichts. Jedes Seiende, das sich begreifen lässt und Halt gibt, ragt nur wie eine Insel aus einem Ozean heraus, in dem sich nichts Konkretes greifen lässt. Dieser Ozean von Nichts wird von jemandem, der empfindsam genug ist, als Bedrohung erlebt, von der er weggeschwemmt werden könnte. Eine angstfreie Welt ist aus dieser Sicht utopisch und kann dem Kind auch nicht angeboten werden.

Die Eltern werden bei ihren Kindern frühzeitig einer bestimmten Angst auslösenden Situation begegnen, die sich wie ein roter Faden durch die gesamte kindliche Entwicklung hindurchzieht. Gemeint sind Trennungen. Hier wird die Angst in den Dienst einer Entwicklungsaufgabe gestellt, die darin besteht, dass das Kind Bindungen eingehen und mit deren Hilfe selbständig werden soll. Selbständigkeit erfordert jedoch die Fähigkeit, die eingegangenen Bindungen wieder zu lösen und umzugestalten.

Direkte Beobachtung von Müttern und Kindern bei Trennungen hat gezeigt, dass Kinder, die ihre Trennungsangst deutlich und lebhaft zum Ausdruck bringen, es den Müttern leichter machen, sich passend darauf einzustellen. Den Kindern gelingt auf diese Weise eine „sichere“ Bindung, auf deren Basis sie sich besser von der Mutter lösen können. Hier wird noch einmal deutlich, dass die seelische Entwicklung auf das Erleben von Angst angewiesen ist. Es ist keineswegs so, dass die Angst der Entwicklung immer nur im Wege steht.