



Gedanken über ...

Angst

Kolumne von Gerald Kral

„Angst gehört unvermeidlich zu unserem Leben. In immer neuen Abwandlungen begleitet sie uns von der Geburt bis zum Tode.“ Mit diesen Worten beginnt eines der scharfsichtigsten Bücher¹⁾, die meiner Meinung nach jemals über das psychische Phänomen „Angst“ geschrieben wurden.

So gesehen ist Angst als völlig normales Geschehen zu betrachten. Und sie beschäftigt die Menschen; Google Trends, die Statistik der Abfrage-Stichworte der gleichnamigen Suchmaschine, ist ein verlässlicher Indikator dafür. Was wir dort erkennen können, ist ein nicht dramatischer, aber stetiger Anstieg der Suche nach „Angst“. Das Spannende ist, dass dieses Instrument auch auf dieser Ebene globale Ereignisse abbildet, so kam es z. B. nach dem Reaktorunfall in Fukushima kurzzeitig zu einem Peak in der Abfragestatistik fast aufs Doppelte.

Noch deutlicher ist der Anstieg der Suche nach dem Begriff „Angststörung“ über die Jahre, vor allem die letzten 10 Jahre. Die Angaben über die Prävalenzen von Angststörungen variieren etwas; einig sind sich die AutorInnen darüber, dass diese Kategorie psychischer Störungen zu den häufigsten überhaupt zählt. Einer Untersuchung²⁾ zufolge stellten Angsterkrankungen im Jahr 2010 die häufigsten psychischen Erkrankungen in der Europäischen Union sowie Schweiz, Island und Norwegen dar. Angsterkrankungen liegen mit einer 12-Monatsprävalenz von 14% und circa 61,5 Millionen Betroffenen an der Spitze der psychischen Erkrankungen bei den 14- bis 65-Jährigen in Europa. Frauen sind nach den Ergebnissen dieser Studie 2- bis 3-mal häufiger betroffen als Männer. 61,5 Millionen Betroffene!

In dem eingangs erwähnten Buch skizziert Fritz Riemann mittels eines gleichnishaften Exkurses ins Universum die Grundformen der Angst und deren Entstehungsbedingungen. Wir finden hier in einem Buch, das vor 58 Jahren erstmals veröffentlicht wurde (und derzeit in 43. Auflage erscheint), verblüffenderweise sehr „modern“ anmutende Problembereiche. Die Antinomien, die Riemann beschreibt, sind erstens: die Angst vor der Selbsthingabe, als Ich-Verlust und Abhängigkeit erlebt; zweitens: die Angst vor der Selbstwerdung, als Ungeborgenheit und Isolierung erlebt; drittens: die Angst vor der Wandlung, als Vergänglichkeit und Unsicherheit erlebt und viertens: die Angst vor der Notwendigkeit, als Endgültigkeit und Unfreiheit erlebt.

Wie umgehen mit Angst? Riemann schreibt: „Die Geschichte der Menschheit lässt immer neue Versuche erkennen, Angst zu bewältigen, zu vermindern, zu überwinden oder zu binden. Magie, Religion und Wissenschaft haben sich darum bemüht.“ Es ist vielleicht noch zu ergänzen, dass die eine oder andere der aufgezählten Disziplinen durchaus auch ganz gute Geschäfte mit den Bewältigungsversuchen gemacht haben dürfte – was uns auch zur Politik führt. In einer von Riemanns „Grundformen“ geht es darum, dass „wir uns der Welt, dem Leben und den Mitmenschen vertrauend öffnen und einlassen sollen mit dem Nicht-Ich, dem Fremden, in Austausch treten sollen mit dem Außer-uns-Seienden. [...] Damit ist aber verbunden alle Angst, unser Ich zu verlieren, abhängig zu werden, uns auszuliefern, unser Eigensein nicht angemessen leben zu können, es anderen opfern und in der geforderten Anpassung zu viel von uns selbst aufgeben zu müssen.“

Und das führt uns von 1961 direkt in die Gegenwart (was nicht heißt, dass es früher nicht auch schon so war) und zum besonders perfiden Phänomen, dass Ängste, allgegenwärtig wie sie sind, selbstverständlich auch bis zur Hypertrophie genährt und bis zum Flächenbrand geschürt werden können. Mit verantwortungsvollem Umgang hat das nichts zu tun, eher mit dem Köcheln eigener Süppchen, gerne auch unter reichlichem Würzen mit stichhaltigen Gerüchten. Ein klarer Blick auf die tatsächlichen Gegebenheiten könnte helfen. Einige Buchpublikationen der letzten Zeit wären da unterstützend, allen voran die sehr aufschlussreiche Studie von Ruth Wodak³⁾ über Angst und Politik.

Riemann schreibt: „Wenn wir Angst einmal ‚ohne Angst‘ betrachten, bekommen wir den Eindruck, dass sie einen Doppelaspekt hat: einerseits kann sie uns aktiv machen, andererseits kann sie uns lähmen.“ André Heller singt: „Es gibt eine Angst die macht klein/die macht einen krank und allein/und es gibt eine Angst, die macht klug/mutiger, freier von Selbstbetrug.“ In diesem Sinne: Werden wir aktiv, lassen wir uns nicht klein machen und entängstigen wir uns, wie Paul Zulehner⁴⁾ empfiehlt.

¹⁾ Riemann, F. (1975). Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie. München: Ernst Reinhard Verlag.

²⁾ Wittchen, H. U., Jacobi, F., Rehm, J. et al. (2010). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. Eur Neuropsychopharmacol 2011; 9: 655-79

³⁾ Wodak, R. (2016). Politik mit der Angst. Wien: Edition Konturen.

⁴⁾ Zulehner, P. M. (2016). Entängstigt euch! Patmos-Verlag.