

Dr. Arnd Stein

Das Rätsel „Angst“

Ein geselliger Abend bei guten Freunden. Gleich ein Uhr – Zeit zum Aufbruch. „Sollen wir dir ein Taxi rufen?“ „Nein, vielen Dank! Ich gehe zu Fuß. Ich brauche noch etwas frische Luft ...“ Kurzer Abschied. Morgen wird man miteinander telefonieren.

Der Weg ist nicht weit, kaum mehr als einen Kilometer. Du schlenderst gemächlich die Straßen entlang, atmest die frische Luft in tiefen Zügen. Keine Menschenseele unterwegs. Himmlische Ruhe. Bis auf den rhythmischen Gleichklang deiner Schritte. An der Kreuzung musst du rechts ab – eine ruhige, unbebaute Seitenstraße hinunter, am Stadtpark vorbei. Du lässt den Lichtvorhang der letzten Bogenlampe hinter dir. Jetzt erzeugt der Vollmond ein fahles Zwielflicht. Das Buschwerk der Grünanlagen zeichnet bizarre Schatten, die ständig ihre Form verändern. Eine leichte Brise lässt dich frösteln. Es scheint kühler zu sein, als du dachtest. Das auf- und ab-schwellende Zischeln der Blätter mischt sich in den Taktschlag deiner Schritte. Fast unmerklich erhöht sich das Tempo. Sicher, es wird kühler. Noch ein paar hundert Meter bis nach Hause. Die frische Luft tut wirklich gut. Während du tief ausatmest, formen deine Lippen aus dem Luftstrom eine beschwingte Melodie. Dieser Ohrwurm geht Dir nicht aus dem Kopf.

Da: Ein scharfes Rascheln zerreißt jäh die nächtliche Stille. Du fährst zusammen – und verstummst. Aus dem Unterholz löst sich ein hastiger Schatten, der quer über die Straße jagt und drüben im Grasland verschwindet. Ein Kaninchen, auf der Flucht vor seinem Feind, dem Menschen. Deine Schritte werden noch etwas schneller. Wirklich kühl, heute Nacht. Na ja, bald bist du ja zu Hause. Der Wind hält den Atem an. Merkwürdig. Dennoch geht ein leichtes Rauschen durchs Gebüsch. Schräg hinter dir. Jetzt ein Knacken. Es knackt noch einmal. Und schon wieder. Fast regelmäßig. Der Mond verschwindet hinter einem Wolkenberg. Es wird dunkler. Du fröstelst. Der Klang deiner zügigen Schritte scheint von der schwarzen Silhouette des Buschwerks widerzuhallen. Ein Echo? Moment! Sind da nicht andere Schritte? Du drehst den Kopf etwas zur Seite und schaust ganz unauffällig zurück. Unsinn. Wer sollte denn um diese Zeit ...? Doch – da ist ein Schatten, sieht aus wie eine verummte Gestalt. Lächerlich – bestimmt eine Täuschung. Schön ruhig bleiben, das lässt sich feststellen. Abrupt bleibst Du stehen. Der letzte Schlag deines Absatzes verhallt im Nichts. Stille. Ein leises Raunen geht durch die Äste des angrenzenden Wäldchens. Na bitte: So kann man sich irren.

Eilig setzt du deinen Weg fort. Nur noch an dem Wäldchen vorbei, dann ...Seltsam. Da sind die Schritte wieder. Ein Stück weiter hinter dir. Genau in deinem Rhythmus, aber etwas zeitversetzt. Kein Irrtum – da ist tatsächlich jemand. Bestimmt ein harmloser Spaziergänger. Du gehst noch etwas schneller. Der andere passt sich an. Das ist kein Zufall mehr – du wirst verfolgt! Das weiß leuchtende Rund des Mondes kommt wieder hinter der Wolke hervor, hängt vor dir am Nachthimmel wie ein großer Lampion. „Schneller!“ hörst du deine innere Stimme rufen. Und du erinnerst Dich: Da stand doch kürzlich etwas in der Zeitung von mehreren Einbrüchen in den abgelegenen Villen. Gar nicht weit von hier. In den Augenwinkeln siehst du den schwarzen Schatten hinter dir. Du gehorchst deinem inneren Befehl – und rennst. Schneller und schneller. Dein Verfolger bleibt dir dicht auf den Fersen. Das hämmernde Stakkato der Laufschriffe zerhackt den nächtlichen Frieden. Ein Mensch auf der Flucht vor seinem Feind, dem Menschen. Du verspürst einen Stich in der Seite. Dein Atem geht immer schwerer, jetzt schon keuchend. Die Schmerzen werden stärker. Gott sei dank – die Umriss der ersten Häuser. Das vierte rechts: deine Haustür. Viel zu weit. Du spürst den heißen Atem deines Verfolgers im Nacken. Deine Beine beginnen sich zu verkrampfen. Um Hilfe rufen? Hört niemand. Der Schlüssel! Du ertastest das Schlüsseletui in der Manteltasche. Der Reißverschluss! Er klemmt. Noch zwanzig Meter. Jetzt lässt er sich öffnen. Du fühlst das kühle Metall des Haustürschlüssels, hältst ihn in der rechten Hand – nach vorn ausgestreckt. Noch ein Blick zurück. Er hält ein Messer in der Hand! Die

Haustür – das Türschloss. Der Schlüssel verfehlt sein Ziel. Schnell, schnell! Das Aufschnappen des Türschlosses. Ein unendlich tiefer Seufzer der Erleichterung. Gerettet ...

... und vielleicht fühlen auch Sie sich jetzt erleichtert? Das hängt natürlich davon ab, ob Sie den Text mit sachlich-kühler Distanz gelesen oder den nächtlichen Heimweg in plastischen Bildern vor sich gesehen, geradezu „am eigenen Leibe“ miterlebt haben. Falls Sie in den Text „eingestiegen“ sind, werden Sie wohl von zunehmender Spannung, vielleicht auch von steigender Unruhe erfasst worden sein. Und Ihr Lesetempo mag sich – im Gleichklang mit den Geschehnissen – gegen Ende der Schilderung immer mehr gesteigert haben. Obwohl Sie sich doch völlig gefahrlos und geborgen in der „Schutzhülle“ Ihrer vier Wände befinden.

Und nun stellen Sie sich vor, Sie hätten diese Situation wirklich erlebt. Wie wäre Ihnen dabei zumute gewesen? Möglicherweise gehören Sie ja zu jenen unerschrockenen Zeitgenossen, die jeder Gefahr kalt lächelnd ins Auge blicken. Dann hätten Sie sich vermutlich gar nicht erst vom Rascheln und Knacken des Gebüsches ins Bockshorn jagen lassen. Einem wirklichen Verfolger aber wären Sie beherzt entgegengetreten, um ihn zur Rede zu stellen. Doch es ist wahrscheinlicher, dass Sie in der Rolle des tatsächlich oder vermeintlich Verfolgten einen beklemmenden inneren Spannungszustand erlebt hätten. Und dieses Gefühl, das sich als ständige „Begleitmusik“ Ihres nächtlichen Abenteuers vom vagen Unbehagen bis hin zum panischen Entsetzen steigerte, sollten wir nunmehr beim Namen nennen: ANGST!

So unangenehm dieses Gefühl auch sein mag – Angst ist kein rätselhaftes Ungeheuer, das uns heimtückisch überfällt, sondern – ganz im Gegenteil – eine natürliche Schutzeinrichtung, eine innere „Alarmanlage“, die uns davor bewahren soll, geradewegs ins Verderben zu rennen. Jede ängstliche Regung hat also einen ursprünglich vernünftigen, lebenserhaltenden Sinn. Nur: Leider meldet sich dieses empfindliche Warnsystem häufig auch ohne gefährlichen Anlass, manchmal gar wie aus heiterem Himmel. Völlig harmlose Begebenheiten können unter bestimmten Umständen so bedrohlich erscheinen, dass sie regelrechte Panikanfälle auslösen. Die Betroffenen sind dann meist ratlos und tappen bei der Suche nach den Zusammenhängen ihrer scheinbar grundlosen Befürchtungen im Dunkeln. Deshalb sollten wir uns das Typische der Angst genauer vor Augen führen. Denn: Je besser wir ihre psychologische Bedeutung verstehen, desto einfacher wird es sein, gezielte Gegenmaßnahmen zu ergreifen – und desto intensiver und nachhaltiger kann die Tiefensuggestion ihre Angst lösende Wirkung entfalten.

Körper und Seele im Alarmzustand

Untersuchungen an Säuglingen haben gezeigt, dass unsere innere „Alarmanlage“ durch bestimmte Umweltreize ohne jede Vorerfahrung ausgelöst werden kann: Unerwartete oder laute Geräusche wirken ebenso beängstigend wie das Aufblitzen einer Lampe oder rasche Bewegungen. Kurz: Alles Plötzliche und Fremdartige wird zunächst einmal als bedrohlich wahrgenommen. Auch die Angst vor Dunkelheit fassen manche Forscher als angeborene Reaktion auf, als spontane Empfindung von Schutzlosigkeit und mangelnder Geborgenheit. Gerade in dem Gefühl, verlassen zu sein, steckt sozusagen der Kern aller menschlichen Ängste: die Urangst vor dem Tod. Das fundamentale Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit können wir demnach als wesentliche Komponente des Selbsterhaltungstriebes auffassen. Nur so lässt sich erklären, warum die Angst vor Zurückweisung, Ablehnung oder Trennung auch beim Erwachsenen manchmal panische Ausmaße annehmen kann – eben weil sich dahinter eine verdrängte kindliche Verlassenheitsangst verbirgt, die vom Unbewussten des Betroffenen als akute Existenzbedrohung fehlgedeutet wird.

Wie stark ein Auslöser sein muss, um tatsächlich Angst zu erzeugen, und wie heftig und dauerhaft eine Angstreaktion ausfällt – das ist individuell sehr unterschiedlich. Menschen, die schnell und heftig auf relativ harmlose Auslöser reagieren, bezeichnet man im Allgemeinen als „ängst-

lich“. Diese Eigenschaft scheint – zumindest teilweise – mit bestimmten Erbanlagen zusammenzuhängen. Wenn man nämlich Neugeborene beobachtet, entdeckt man große Unterschiede in ihrer Erregbarkeit und in ihrer Bereitschaft, Angst zu entwickeln. Das vegetative Nervensystem und die körpereigene Produktion von Hormonen haben offenbar einen erheblichen Einfluss auf die Ängstlichkeit eines Menschen.

Das Gefühl der Angst beschränkt sich aber nicht nur auf seelische Vorgänge, sondern es wird auch von messbaren körperlichen Veränderungen begleitet: Der Pulsschlag beschleunigt seinen Rhythmus, der Blutdruck steigt, die Atmung geht schneller. Die Regie in diesem Zusammenspiel führt das zentrale Nervensystem, also vornehmlich das Gehirn des Menschen. Alle Steuerbefehle werden in Bruchteilen von Sekunden über Nervenstränge an die entsprechenden Organe weitergeleitet, kräftig unterstützt von Hormonen, die über die Blutbahnen für eine Verstärkung der allgemeinen Aktivierung sorgen. Besonders wirksam ist dabei das Nebennieren-Hormon Adrenalin, das untrennbar mit der ängstlichen Erregung des Körpers verknüpft ist.

Jedoch: So sinnvoll die Mobilisierung des Lebewesens zur Verteidigung oder zur Flucht einstmals auch gewesen sein mag – der zivilisierte Mensch hat den größten Teil seiner natürlichen Feinde verloren. Man erlebt immer seltener Situationen, in denen eine Flucht- oder Kampfbereitschaft angemessen oder nützlich wäre. Seine Jahrtausende alte „Alarmanlage“ aber hat mit dem rapide fortschreitenden Zivilisationsprozess nicht Schritt halten können. So muss der Mensch allzu oft in Situationen, die eher einen kühlen Kopf als einen aufgeheizten Organismus erfordern oder völlig harmlos sind, eine innere Erregung ertragen, deren sinnlose Wirkung nur noch darin besteht, dass sie ihm Unbehagen oder gar Seelenqualen bereitet.

Ängste können „programmiert“ werden

Haben Sie Angst, mit dem Aufzug zu fahren oder auf einen Turm zu steigen? Machen Sie einen großen Bogen um jeden Hund oder werden Sie von einer Spinne in die Flucht geschlagen? Gehen Sie nur ungern auf die Straße? Sind Ihnen vielleicht größere Menschenansammlungen ein Gräuel? Dann haben Sie offenbar eine ganz konkrete Angst, die man auch Furcht oder – wenn sie besonders stark ist – Phobie nennt.

Als Paradebeispiel für die Entstehung solcher Ängste wird in der psychologischen Literatur gern ein elfmonatiges Heimkind namens Albert erwähnt. Mit ihm führte der amerikanische Verhaltenspsychologe *J. Watson* in den 1920er Jahren sein „klassisches“ Experiment durch: Albert hatte sich mit einigen Tieren angefreundet, die vom Forscher ins Heim gebracht worden waren. Ratte und Kaninchen wurden von dem Kleinen mit zunehmender Freude gestreichelt. Von Angst keine Spur – bis ein Hammerschlag dieses friedliche Spiel jäh zerstörte. Denn: Als Albert gerade wieder mit Hingabe eine weiße Ratte liebte, schlich sich Herr *Watson* von hinten an ihn heran und schlug unmittelbar hinter seinem Kopf mit einem Hammer gegen eine Eisenstange. Nach dem ersten Schock weinte der Junge ganz jämmerlich. Doch nicht genug des unverantwortlichen Handelns! Nachdem er sich wieder halbwegs erholt hatte und das Tier erneut streichelte, wurde die Prozedur der „Furchtinduktion“ (so der Fachausdruck) wiederholt – mit dem gleichen Erfolg. Oder besser: mit durchschlagendem Erfolg. Von nun an genügte es nämlich schon, dem Kind das weiße Kuscheltier nur zu zeigen, um die gleichen Angstreaktionen auszulösen wie zuvor der Hammerschlag. Ein ursprüngliches Angstgefühl (hier: Reaktionen auf ein plötzliches, lautes Geräusch) wurde also durch sogenanntes Konditionieren ganz willkürlich auf ein harmloses Pelztier übertragen. Ebenso gut hätte man die Angst auf eine Puppe, ein Spielzeugauto, einen Luftballon oder auch auf einen weißen Kittel „programmieren“ können.

Unangenehme Erfahrungen sind es also, die sich wie ein Etikett an Personen, Tiere, Gegenstände und Situationen heften und somit für eine beliebige Programmierung der Angst sorgen. Dabei ist es gleichgültig, ob eine solche Kopplung zufällig erfolgt, ein notwendiges Übel darstellt

(wie bei einer ärztlichen Behandlung) oder Folge eigenen Handelns ist. Gebranntes Kind scheut das Feuer – so fasst der Volksmund die Erkenntnis der Angstforschung in einer treffenden Formel zusammen.

In diesem Sprichwort steckt aber eine weitere ganz typische Reaktion: das „Scheuen“, das Meiden der Gefahr, weil man die (mögliche) Angst oder Panik von vornherein verhindern will. So versuchen wir tagtäglich, möglichst allem aus dem Wege zu gehen, was uns ängstliches Unbehagen bereiten könnte. Dabei muss man allerdings einen feinen Unterschied machen: Eine tatsächliche Gefahr zu meiden – das ist durchaus sinnvoll. Wer aber Lebensbereiche scheut, die nicht gefährlich sind (wie z. B. ein Kinobesuch oder ein Stadtbummel), engt sich immer mehr ein und schafft damit die Voraussetzung für jene Ängste, die oft jahrelang mit rätselhafter Hartnäckigkeit bestehen bleiben – eben weil durch meidendes Verhalten die Bewältigung der Angst auslösenden Situation verhindert wird.

Angst kann man „löschen“

So lästig oder quälend sie auch sind – Ängste, die oft schon in der Kindheit entstanden sind, können bis ins hohe Alter bestehen bleiben. Wahrscheinlich „pflegen“ die meisten von uns seit Jahren oder Jahrzehnten eine Reihe kleinerer oder größerer Ängste, ohne dass wir ihnen bislang beigekommen wären.

Sind einmal erworbene Ängste also untrennbar mit der Persönlichkeit eines Menschen verknüpft? Natürlich nicht! Normalerweise gelingt es vielen Betroffenen, die eine oder andere Unsicherheit in den Griff zu bekommen. Und zuweilen verschwinden sogar starke Ängste wie von selbst, ohne dass für diese erfreuliche Entwicklung ein plausibler Grund erkennbar wäre. Doch auch beim Abbau unserer Ängste sind bestimmte psychologische Gesetzmäßigkeiten im Spiel.

Und das bedeutet: Jede Programmierung der Angst kann wieder rückgängig gemacht werden. „Löschen“ heißt der Fachausdruck, der nichts anderes beschreibt als die wiederholte beruhigende Erfahrung, dass eine bestimmte Angstreaktion unbegründet oder übertrieben ist.

Um diese innere Sicherheit zu gewinnen, muss man sich allerdings mit einer „kritischen“ Situation mehrmals aktiv auseinandersetzen – sei es gezielt oder zufällig, sei es „vor Ort“ oder nur in Gedanken.

Dabei spielen vier typische Merkmale der Angst eine ganz wichtige Rolle:

1. Angst ist grundsätzlich mit körperlich-seelischer Spannung verbunden.
2. Negative Selbstsuggestionen, also gesprochene oder gedachte Befürchtungen (z. B. „Das geht bestimmt schief!“), verstärken ein Angstgefühl erheblich.
3. Die meisten Ängste bestehen in einer gedanklichen Vorwegnahme unangenehmer Situationen. Der häufigste „Schauplatz“ unserer Angsterlebnisse ist demnach unsere Fantasie.
4. Das Meiden einer scheinbar bedrohlichen Situation verhindert das Löschen der zugrunde liegenden Angst.

Zur Angstüberwindung ergeben sich daher zwangsläufig vier verschiedene Grundregeln:

1. Körperlich-seelische Entspannung ist mit Angst unvereinbar.

2. Positive Suggestionen (z. B. „Ich weiß, dass ich es schaffen werde!“) wirken der Angst spürbar entgegen.
3. Die konkrete Vorstellung einer Angst auslösenden Situation im entspannten Zustand ist bereits ein wichtiger Schritt zur Angstüberwindung.
4. Durch allmähliches, schrittweises Aufsuchen einer scheinbar bedrohlichen Situation wird die zugrunde liegende Angst früher oder später endgültig gelöscht.

Die CD „Ängste überwinden“ kann Sie beim Umsetzen dieser Grundregeln, also beim Löschen Ihrer Ängste, wirksam unterstützen:

- Die äußerst entspannende und beruhigende Wirkung der Tiefensuggestion senkt Ihr gegenwärtiges Angstniveau, erhöht Ihre Aufnahmefähigkeit für positive Suggestionen und schafft damit bessere Voraussetzungen für eine Begegnung mit Angst auslösenden Situationen.
- Gleichzeitig gesprochene und geflüsterte Suggestionen wirken Ihren ängstlichen Fantasien intensiv entgegen und löschen Ihre angstbesetzten inneren „Programme“.
- In der Tiefensuggestionsphase können Sie sich jede beliebige Lebenssituation plastisch und lebendig vor Augen führen – und sie auf diese Weise zunächst in Ihrer Vorstellung entspannt (und deshalb völlig angstfrei!) bewältigen. Diesen Schritt sollten Sie allerdings vor Anwendung der CD möglichst systematisch vorbereiten:
 - Schreiben Sie alle Situationen auf, die Ihnen Unbehagen bereiten oder Angst machen.
 - Bewerten Sie die Intensität jedes einzelnen Angsterlebnisses mit Punkten: 1 – 3 = geringe Angst, 4 – 7 = mittlere bis erhebliche Angst, 8 – 10 = starke bis panische Angst.
 - Notieren Sie nun zu jedem Angsterlebnis ähnliche Situationen und ordnen Sie diese Angstauslöser in einer ansteigenden Hierarchie. Wenn Sie z. B. übertriebene Angst vor Hunden haben, variieren Sie in mehreren Schritten die Größe, Gefährlichkeit und Nähe der Tiere. Falls Sie sich davor fürchten, einen Vortrag zu halten, vergrößern Sie in Ihrer Aufstellung allmählich die Gruppe Ihrer Zuhörer: Zwei bis drei Gesprächspartner werden dann vermutlich eine geringe Angst (1 bis 3 Punkte) auslösen, eine Zuhörerschaft bis zehn Menschen könnte Sie bereits erheblich ängstigen (4 bis 7 Punkte), während ein größeres Publikum in Ihnen wahrscheinlich starke bis panische Angst auslösen würde (8 bis 10 Punkte).
 - Schreiben Sie unter jede dieser Situationsgruppen das Schlimmste, was Ihnen in diesem Lebensbereich passieren könnte – beispielsweise von einem großen Hund gebissen zu werden oder bei einem wichtigen Vortrag vor einer großen Zuhörerschaft vor Angst kein Wort herauszubekommen. Auch mit diesen (in der Realität nur ganz selten vorkommenden) Bedrohungen sollten Sie sich später gedanklich auseinandersetzen.
 - Konzentrieren Sie sich nun bei jeder Anwendung der CD während der Tiefensuggestionsphase nur auf eine einzige Situation Ihrer Angstliste. Beginnen Sie auf jeden Fall mit der harmlosesten Variante der jeweiligen Angst. Nehmen Sie sich erst dann den nächstschwierigen Punkt vor, wenn Sie die „bearbeitete“ Aufgabe in Ihrer Vorstellung völlig entspannt, also wirklich angstfrei gemeistert haben.

Sollte die Angst in Ihrer Vorstellung einmal zu stark werden (was durchaus vorkommen kann), können Sie sich jederzeit vom jeweiligen bedrohlichen Gedanken lösen und in den

Klangmustern der Tiefensuggestion wieder Entspannung finden. Falls Ihnen diese Ablenkung nicht gelingt, sind Sie völlig frei, Ihren CD- oder MP3-Player sofort abzuschalten und problemlos ins Hier und Jetzt zurückzukehren.

- Der letzte und entscheidende Schritt: eine unmittelbare Auseinandersetzung mit der jeweiligen ursprünglich beängstigenden Situation in der Realität, sobald Ihnen Ihre gedankliche Bewältigung ohne innere Anspannung gelingt. Keine Sorge: Die mentale Vorbereitung dieses Schrittes hat sich als äußerst effektiv erwiesen. Bei regelmäßiger Anwendung der Tiefensuggestion können Sie schon nach wenigen Wochen eine generell wachsende Gelassenheit und eine zunehmende innere Sicherheit wahrnehmen. Manche Situation, die Ihnen früher Unbehagen oder Kopfzerbrechen bereitet hat, wird Ihnen plötzlich völlig harmlos erscheinen.

Trotzdem: Nicht jedes Angstgefühl lässt sich allein durch ein Selbsthilfeprogramm überwinden. Das gilt vor allem für jene Befürchtungen, die Sie in Ihrer Liste mit 8 bis 10 Punkten bewertet haben. Falls Sie in diesen stark ausgeprägten Problembereichen nach einigen Wochen keine Besserung spüren, sollten Sie unbedingt psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ganz gleich, ob Sie sich für eine Verhaltenstherapie, eine tiefenpsychologische Methode oder für eine Hypnose-Behandlung entscheiden – in allen Fällen kann die Tiefensuggestion Ihre Therapie wirksam unterstützen.

*Eine sinnvolle Ergänzung zur CD „Ängste überwinden“
ist das Aktiv-Suggestions-Programm „Die Angst bewältigen“.*