

Angst

# Unbewusste Botschaften

Angst ist im Kern eine lebensnotwendige Reaktion auf eine bedrohliche Situation. Sie kann aber auch eine psychosomatische Botschaft haben. Menschen müssen begreifen, dass in bestimmten Situationen Unsicherheit und Unklarheit ein fester Bestandteil des Lebens sind.

Text | Mohammad Tabatabai



**W**enn Angst chronisch wird, entstehen übermäßige und anhaltende Gefühle und Empfindungen, die das tägliche Leben erheblich behindern oder einschränken können. Ein zentraler Begriff in der psychotherapeutischen Arbeit ist die Angst, die beständig als Symptom oder Leidensdruck von Hilfesuchenden beschrieben wird. Das Thema gewinnt in unserer Gesellschaft zunehmend Bedeutung. Sowohl individuelle Belastungen als auch die Herausforderungen unserer krisenhaften Zeit verstärken Unsicherheit und Angst in der Bevölkerung. Verschiedene gesellschaftlich-ökonomische Auslöser und der Einfluss von sozialen Medien verstärken subjektiv empfundene Ratlosigkeit und Hilflosigkeit und die Notlage der Seele.

## Minderung der Resilienz

Die Auswirkung der Angst hat Einfluss auf unsere sozialen Beziehungen, in der Familie und in der Gesellschaft. Untersuchungen belegen sogar, dass die Entscheidungsfähigkeit dadurch beeinträchtigt wird. Häufig neigen Menschen dazu, ihre Ängste zu verdrängen. Das begünstigt die Entwicklung einer depressiven Symptomatik. Gesellschaftlich betrachtet führt es zur Steigerung der Anspannung, Vereinsamung und Passivität. Das führt auch zur Minderung der Resilienz. Ebenso können

ungünstige Kompensationsstrategien wie Alkohol und Drogen oder unverhältnismäßiges Essen hinzukommen.

Angst ist im Kern eine lebensnotwendige Reaktion auf eine bedrohliche Situation, die unsere Existenz absichert (1). Während früher Naturgewalten und Naturereignisse für Menschen beängstigend waren, kommen Ängste heutzutage in vielfältigen Formen vor wie Angst vor Krankheiten, sozialer Isolation, Angst vor dem Alleinsein, vor Ablehnung, Schulphobien, Orientierungslosigkeit, Versagensängste, Zukunftsangst oder Angst vor dem Tod.

Wenn der Auslöser dieser belastenden Situation angemessen und die bedrohliche Situation realistisch eingeschätzt wird, bringt das eine angemessene Lösungsstrategie für ein Individuum in einer außergewöhnlichen Lage mit sich. Es besteht aber die Gefahr, dass in bestimmten Situationen falsche Bewältigungsstrategien im Sinne von Projektionen, Schuldzuschreibungen und Spaltungen zum Einsatz kommen und eine Pseudoberuhigung für die innere Unsicherheit, Verzweigung und Angst stattfindet.

Unter dem Begriff Furcht ist zu verstehen, dass eine konkrete und identifizierbare Bedrohung von einem Individuum wahrgenommen wird und infolgedessen eine Distanzierung erfolgt oder mit Flucht reagiert wird. Eine bedrohliche Situation, die Furcht hervorruft, ist eine intensive und unmittelbare Reaktion.

Unter dem Begriff Stress werden körperliche und psychische Reaktionen auf wahrgenommene Belastungen durch bestimmte äußere Reize (Stressoren) verstanden (2). Dementsprechend folgt immer eine positive beziehungsweise negative Bewertung. Durch mangelnde Ressourcen und Bewältigungsstrategien fühlt man sich in einem Zustand der Alarmbereitschaft. Wenn eine Dysbalance zwischen den Anforderungen der sozialen Umgebung und eigenen Bedürfnissen entsteht, führt das zu unterschiedlichen subjektiv empfundenen Stressreaktionen und gesundheitlichen Schäden.

Das Wort Angst wird aus dem lateinischen *Angustia* abgeleitet und bedeutet Bedrängnis sowie Enge. (3) Das Angstgefühl gehört zu den Basisemotionen und ist als Warnsignal für bedrohliche Situationen zu verstehen. Diese Basisemotion dient dem Überleben und beschützt unsere Existenz. Freud beschreibt die Funktion der Angst als ein „autonomes Phänomen“ und „rettendes Signal“ (4).

### Physiologisches Phänomen

Angst kann mit einfachen neurophysiologischen und psychosomatischen Funktionen in Verbindung gebracht werden. Aus neurologischer Perspektive lässt sich relativ leicht erklären, dass durch die Aktivitäten des Präfrontalkortex sowie des limbischen Systems und des Hypothalamus diese Grundemotion auch als ein physiologisches Phänomen zu betrachten ist und ein biologischer Ablauf zugrunde liegt. Das Gehirn nimmt eine innere oder äußere Bedrohung wahr. Einerseits ist es möglich, dass dieser Auslöser eine echte Bedrohung ist, andererseits dass die Belastung nur eine subjektiv empfundene Bedrohung ist. Diese durch Angst ausgelöste Situation führt dazu, dass der Körper mit Erregungs- und Angsteskalation reagiert.

Darüber hinaus hat Angst eine soziale Bedeutung. Angst als Basisemotion ermöglicht nonverbale Kommunikation und kann zwischenmenschliche Beziehungen im Sinne von Antriebskraft und Motivation regulieren. Freud beschreibt Angst als befreienden Alarm und Schutzmechanismus vor Gefahren, die wir nicht kennen. Deshalb kann „Angst als eine unbewusste Botschaft“ in Betracht gezogen werden, die uns aus unbewussten Motiven eine wichtige Information vermitteln will.

Über diese mentalen, emotionalen und biologischen Phänomene hinaus stellt sich die Frage, ab wann durch die Interpretation der Reize und verinnerlichten Erfahrungen ein Leidensdruck entsteht. Infolgedessen können somatische Symptome wie Zittern, Atemnot, Schweißausbrüche, Herzrasen, Druckgefühl in der Brust sowie psychische Symptome wie Konzentrationsschwierigkeiten, Erschöpfung oder Schlafstörungen auftreten.

Angst trägt als Basisemotion eine Selbsterhaltungskraft in sich. Dennoch kann dieses Gefühl destruktiv Blockaden hervorrufen, die die Handlungsfähigkeit des Menschen beschränken und zu Ohnmacht, Blockierung, Depression und Regression führen.

Einige Untersuchungen und Studien zeigen, dass Frauen ängstlicher sind als Männer. Die Gründe dafür sind nicht ganz klar. Es besteht die Annahme, dass Frauen ihren Gefühlen gegenüber offener sind, wohingegen Ängstlichkeit bei Männern als Schwäche interpretiert wird. Eine weitere Erklärung ist, dass Frauen mehr Wert auf soziale Beziehungen legen und entsprechend mehr Sorge um Familie und Freunde zeigen. Dagegen weisen Männer mehr Versagensängste und Sorge um ihre berufliche Perspektive auf. Aber auch soziokulturelle Erziehung und familiäre Ausprägungen spielen ebenso eine Rolle.

### Synonyme Begriffe

Es kommt nicht selten vor, dass ein Begriff als Synonym für einen anderen Begriff verwendet wird, der eine andere Bedeutung und Botschaft hat. Häufig wird zwischen den Begriffen Furcht, Sorge, Stress und Angst nicht genau unterschieden. Daher ist es notwendig, den Begriff Angst aus verschiedenen Perspektiven näher zu betrachten und eine klare Abgrenzung zu anderen Begriffen zu schaffen.

Ursachen für Versagensängste können vielfältig sein, beginnend in der Kindheit oder durch äußere Erwartungen. Sie sind oft mit einem instabilen Selbstbild und einem geringen Selbstwertgefühl verbunden. Versagensängste können sich durch somatische und psychische Symptome äußern. Daher ist es sinnvoll, die Bedeutung der körperlichen Symptome, die nicht durch medizinische Ursachen geklärt werden können, aus psychosomatischer Perspektive behutsamer wahrzunehmen.

### Schöpferische Kraft

Einige Fragen können in diesem Zusammenhang unterstützend sein, um unbewusste Botschaften der Ängste zu hinterfragen: Worauf werde ich durch meine Angst aufmerksam? Was ist hinter meiner Angst in mir verborgen? Was bedeutet für mich Sicherheit? Welcher Zusammenhang besteht zwischen Versagensangst und Lebensprojekt? Welche Lebenseinstellung sollte überprüft werden? Die Auseinandersetzung mit solchen Fragen ermutigt uns, die Angst als schöpferische Kraft und eher als ein „rettendes Signal“ – wie Freud definiert – wahrzunehmen.

Im Zeitalter der Digitalisierung besteht durch die Macht der sozialen Netzwerke die Gefahr, dass die Überflutung mit Nachrichten viele Menschen überfordert. Oftmals ist zudem kaum zu unterscheiden, welche Nachricht eine richtige Information in sich trägt oder eine falsche. Davon bleibt die Seele nicht unberührt. Der digitale Informationsüberfluss kann metaphorisch mit dem Bild eines Menschen verglichen werden, der übermäßig Nahrungsmittel in sich aufnimmt, sich jedoch nicht gut und gesättigt fühlt. Dieser Überfluss führt zu einem Überdruß im Sinne von Ekel und Belastung – wie Erich Fromm diese Art der kompensatorischen Bedürfnisbefriedigung als ungünstige Bewältigungsstrategie beschreibt (6).

Im Zeitalter der Digitalisierung ist es eine große Herausforderung, innere Sicherheit und Stabilität zu schaffen, zu entwickeln und aufrechtzuerhalten. Insbesondere für die junge Generation stellt dies eine enorme Belastung dar. Aus diesem Grund ist eine Auseinandersetzung mit dem Begriff Angst und die Konfrontation damit von zentraler Bedeutung. Es ist notwendig, die eigene Psyche zu stärken und Resilienz zu entwickeln. Gleichzeitig besteht die Aufgabe zu begreifen, dass in bestimmten Situationen Unsicherheit und Unklarheit fester Bestandteil des Lebens ist und es für bestimmte Momente keine Absicherung gibt. Es bleibt nur, den Sinn dieser Unsicherheit und die Funktion der Angst in sich zu entdecken und sich auf eine innere Reise zu begeben.

In diesem Zusammenhang erklärt Fritz Riemann das Erfordernis, sich mit den Ängsten

## Formen der Angst

Allgemein lassen sich Ängste in Anlehnung an das Modell von Peseschkian in vier verschiedene Formen klassifizieren (5):

- vitale Ängste: Angst vor Krankheiten und um die körperliche Gesundheit,
- Versagens- und Leistungsängste: Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes sowie vor Nichterfüllung der Leistungsanforderungen,
- soziale Ängste: Agoraphobie, soziale Phobien, Trennungsangst, Angst vor Ablehnung sowie Angst vor fremden Kulturen und Menschen,
- Existenzängste: Zukunftsangst, Orientierungslosigkeit, unbegründete Sorgen und Hoffnungslosigkeit.

auseinanderzusetzen. Er vertritt die Auffassung, dass weder verdrängen, verleugnen, vermeiden, betäuben noch überspielen zu einem stabilen und erfolgreichen Umgang mit der Angst führt. Während Vermeidung und Distanzierung zu Lähmung und Blockade eines Individuums oder Kollektivs in einer Gesellschaft führen kann, betrachtet er Angst als eine schöpferische Kraft, eine Botschaft und ein Signal zur Bewältigung der Herausforderungen im individuellen oder kollektiven Kontext. Riemann beschreibt in seinem Werk die vier „Grundformen der Angst“ (7): Angst vor Selbstwerdung betrachtet er als eine Form der Blockade, welche die Entwicklung des Individuums verhindert. Diesen Individualisierungsprozess bezeichnet C. G. Jung als „Individuation“ (8). Aufgrund der Abhängigkeit erlebt sich der Mensch als einsam und abgelehnt. Das führt zu einer emotional abhängigen symbiotischen Beziehung, die ein reifes Wirgefühl verhindert. Angst vor Nähe und Hingabe verhindert Begegnungen. Diese Dynamik verstärkt die Angst des Ich-Verlustes. Dadurch entsteht eine Konfliktdynamik zwischen Autonomie und Abhängigkeit.

Die Angst vor Veränderung ist die vierte Form der Angst, die Riemann in der Klassifikation mit einer begrenzten Bereitschaft für neue Herausforderungen und Veränderungen beschreibt. Unter solchen Umständen fixieren sich Menschen auf ihre Traditionen, Gewohnheiten und kulturellen Normen. Der Gegenpol dieser Eigenschaft ist die Flexibilität.

### Angst vor der Endgültigkeit

Die Angst vor der Endgültigkeit wird als eine andere Seite der Angst in Betracht gezogen. Das Leben ist bis zu einem gewissen Grad ungewiss und unser Dasein steht im Zusammenhang mit irrationaler Unberechenbarkeit. Die Vermeidung dieser Tatsache führt zur Blockade der Erneuerung und verstärkt die Angst vor Ungewissem. Als Folge dieser Fixierung sind einige Angstformen wie die generalisierte Form der Todesangst oder der Drang nach Verjüngung verstehbar.

Wenige andere Zustände sind so erschöpfend und wenige Situationen nehmen der betroffenen Person so sehr die Kontrolle über ihr eigenes Leben wie die Angst. Um die Angst zu beruhigen und ihr eine Balance, Kontrolle und Bedeutung zu geben, erfordert es Zeit und angemessene Bewältigungsstrategien.

Eine achtsame und reflektierte Betrachtung unserer Ängste als Botschaft unserer Seele kann uns unterstützen, verantwortungsbewusster, aufgeschlossener, mutiger und achtsamer unser Leben und die Zukunft zu gestalten sowie solidarisch und empathisch das Gemeinschaftsgefühl zu bestärken und zu unterstützen. ■



Literatur  
www.aerzteblatt.de/pp/  
lit0424

Zusatzmaterial PP 4/2024, zu:

Angst

# Unbewusste Botschaften

Angst ist im Kern eine lebensnotwendige Reaktion auf eine bedrohliche Situation. Sie kann aber auch eine psychosomatische Botschaft haben. Menschen müssen begreifen, dass in bestimmten Situationen Unsicherheit und Unklarheit ein fester Bestandteil des Lebens sind.

Text | Mohammad Tabatabai

## Literatur

1. Hoffmann SO: Psychodynamische Therapie von Angststörungen. Stuttgart: Schattauer Verlag 2008.
2. Lazarus RS, Antonovsky A, Tameing R (eds.): Stress und Stressbewältigung. Selbstverlag 2018.
3. Wikipedia: Suchbegriff Angst. <https://de.wikipedia.org/wiki/Angst> (last accessed on 18.03.2024).
4. Freud S: Hemmungen, Symptom und Angst. Frankfurt: Fischer 1992.
5. Peseschkian N: Positive Psychotherapie. Frankfurt: Fischer 2004.
6. Fromm E: Überfluss und Überdruß in unserer Gesellschaft. Original-Vortrag Müllheim: Auditorium 2009.
7. Riemann F: Grundformen der Angst. München: Reinhardt 1992.
8. Fisseni HJ (ed): Persönlichkeits-Psychologie. Göttingen: Hogrefe 2003; 65–82.