

Wir haben so viel Angst wie wir ihr Raum geben

Ihnen ist völlig klar, dass Angst ein Warnsignal ist. Wollen Sie nicht von dem heranschleichenden Säbelzähntiger überrascht sein, wollen Sie alle Energie für die Flucht mobilisieren, dann sollten Sie vor diesem Tier Angst haben. Aber Angst ist auch eine Klaue, kann lähmen, Lebensfähigkeit und Lebensfreude verbrauchen. Trotz so vieler Möglichkeiten einer Absicherung haben wir viel Angst. Allein aus der Sicht eines Onkologen und Palliativmediziners gibt es schon so viel Angst-einflößendes. Wie schön wäre es mit Angst besser umgehen zu können, der vor Krankheit, aber auch all den anderen Ängsten. Durch unsere Patienten lässt sich viel abschauen für diesen Umgang mit dem, was Angst macht.

Wieviel Raum gebe ich meiner Angst, so viel wie ihr zusteht oder so viel wie sie Schatten wirft.
(Bild Christoph Jung).



Was ist und macht Angst

Fragen Sie sich bitte, was Ihnen Sicherheit gibt. Und was wäre, wenn genau das wegfiel? Nach Prof. Uwe Böschmeyer (Logotherapie) ist eine Krise ein körperlicher, emotionaler, seelischer Bruch, der als zu schwer zu ertragen erscheint, die Not der Seele, keinen Sinn zu sehen. Was bisher war, gilt nicht mehr. Angst entsteht durch Überfordert-sein in einer neuen Situation: die Angst, am Ende nicht gehalten zu sein.

Angst ist Teil der menschlichen Grundausstattung. Vielleicht ging es auch Adam und Eva so. Plötzlich finden sie sich außerhalb des Paradieses, nackt, verängstigt – wer gibt uns etwas zu essen, wer sagt uns, was wir tun sollen, wer schützt uns vor Gefahr, wo sind wir überhaupt. Von jetzt an werden die beiden sich danach sehnen, in die heile Ordnung eines geschützten Raumes zurückkehren zu können, die wir Paradies (welches auch immer!) nennen. Das Paar wird nie wieder dort hinkommen, aber immer wird es sich danach sehnen und daran denken, dass es dort sein könnte. Und es wird sich immerfort ängstigen vor dem, was ihm zustoßen könnte. Ohne Ängste ist Leben und Freiheit nicht zu haben.

Führen wir uns diese menschliche Eigenheit vor Augen, erkennen wir, wie leicht es ist Angst zu instrumentalisieren. Populismus – auch medizinischer - verspricht, Du musst Dich nicht vor der Zukunft fürchten, wenn Du auf uns hörst und wir dir sagen: Es ist die geordnete Welt wiederherzustellen, die wir früher erlebt haben. Du musst nur diese Diät machen und jene Vitamine einnehmen!

Und schließlich fördert unser Sprachgebrauch irrationale Angst, indem wir die Existenz einer Gefahr betonen (Schlechtreden, Einreden), Konjunktive benutzen („es könnte aber ...“), alleine der Wunsch nach Absicherung unser Tun oder Lassen motiviert, Information bewusst einseitig und inkomplett verpackt wird, und vieles andere.

In der Medizin haben wir durch eine „pathogenetische“ Sicht große Fortschritte gemacht. Die Pathogenese untersucht Ursachen, Entstehung und Entwicklung einer Krankheit mit allen daran beteiligten Faktoren und versucht hier therapeutisch einzuhaken. Darüber haben wir oft genug die Salutogenese (Entstehung und Erhaltung von Gesundheit) und das Kümmern vergessen. Es fehlt an sensiblem Behandlungspersonal mit ausreichender Zeit für Patienten und der Mangel an Mitmenschlichkeit muss nun bürokratisch und wirtschaftlich effektiv verwaltet werden.

Wir haben in unserer Gesellschaft ein hohes Maß an Selbstbestimmung, damit auch der Selbstverantwortung und der Selbstoptimierung verwirklicht. Wir dürfen vieles selbst machen und bestimmen, aber wir müssen das auch, selbst wenn es uns überfordert. Ganz rasch ergibt sich hieraus ein „selbst schuld sein“, die Angst etwas falsch gemacht zu haben. Und wem dürfen wir dann noch vertrauen, wenn wir alles selbst machen sollen und wir nicht mehr von einer konkreten Person gehalten sind, weil ja niemand mehr da ist. Ein anonymes System hilft natürlich, ersetzt aber nicht das Kümmern. Wie gut täte jetzt doch der Mensch, der mit mir meine Angst aushält, dann wäre sie schon kleiner. Oder mit Ary Witte, „Ich glaube unsere Wohlstandsgesellschaft ist in Wahrheit arm. Unsere Armut ist die Einsamkeit.“ (SZ, Nr.8, Seite 82, 2020).

Wie umgehen mit Angst

Vieles was gegen die Angst hilft, hat mit verändertem Umgang und Haltungen zu tun. Dabei geht es nicht darum, was einer lieber mag: „Krebs“ oder „nicht Krebs“ haben! Leben ist riskant, unabgesichert, in Bewegung, unbestimmbar, geheimnisvoll, unerklärlich. Leben mutet zu ein Verhältnis zu finden, damit umzugehen. Es ist eine der hervorragendsten Eigenschaften des Menschen mit schwierigsten Situationen umgehen zu können, ihnen Sinn abzuringen, herauszufinden, was geht noch.

Ängste sind sehr individuell: Angst, den Partner zu verlieren, vor Krankheit, vor Naturkatastrophen, vor sozialem Abstieg, vor Altersarmut, vor falschen Lebensentscheidungen. Was dem einen Angst macht, ist für den anderen gut aushaltbar. Menschen tun viel, um Ängste nicht dauerhaft aushalten zu müssen, um „Scheitern“ zu verhindern.

Angst ist ein Gefühl. Wir werden geboren mit der Fähigkeit, jedes Gefühl zu empfinden. Wir werden nicht damit geboren auf Schmutz mit Ekel (Gefühl) zu reagieren. Das ist eine erlernte Bewertung. Erst die Bewertung löst ein Gefühl, Angst aus. Die Bewertung: Es ist schlimm „Krebs“ zu haben, löst Angst vor „Krebs“ aus, weil eine vermeintlich gute Perspektive in Frage gestellt ist. Aber wissen wir das ganz sicher? Sicher ist, es ändert sich etwas im Lebensablauf. Wenn Angst durch unsere Bewertungen geschaffen wird, heißt das gleichzeitig, dass es Möglichkeiten geben könnte sie in ihre Schranken zu weisen, indem die Bewertung hinterfragt wird.

Es hilft also Angst zu Ende zu denken. Entspricht es den Tatsachen, dass das, was ich fürchte auftreten wird und wirklich lebensgefährlich ist? Wie wahrscheinlich tritt dies ein? Wie kann ich es verhindern, wie damit umgehen? Verspüren alle Menschen vor dieser Situation Angst? Der Angst etwas entgegenzusetzen reduziert mein Ausgeliefertsein, ich bleibe Akteur meines Lebens.

Vielen würde es helfen Angst zuzugeben, zu erzählen, um Hilfe zu bitten und sich helfen zu lassen, dankbar zu sein für das was gelingt. Alles wirkliche Leben ist Begegnung (Martin Buber). Begegnung hilft gegen Angst: Begegnung mit Menschen, mit Natur, mit dem Außerhalb meines Nabels: Besonders wichtig scheint das, auch wenn man „alles hat, wovon man leben kann, aber nichts, wofür man leben kann“ (Viktor E. Frankl).

Jeder muss sich selbst fragen, wem er mehr Raum geben möchte: der Angst oder der Hoffnung! Und das Besondere ist, dass gerade denjenigen, die so unendlich viel zu tragen haben, oft am besten das Umgehen mit ihren Ängsten gelingt. Es braucht Mut, um sich gegen die Angst auf den Weg zu machen.

Dr. Christoph Jung,
Hämatologie, int. Onkologie, Palliativmedizin