FREUNDSCHAFT MIT DER ANGST

Mut kann man trainieren und Phobien bekämpfen. Der «Sprung ins kalte Wasser» ist auch Übungssache. Therapeutische Verfahren wie «Systematische Desensibilisierung» und «Flooding» können helfen, der Angst nicht zu viel Macht über uns einzuräumen. Aber: Leben müssen wir weiterhin mit ihr. Ist es da nicht besser, Frieden zu schliessen mit unserem unbequemsten Gefühl?

→ *von Roland Rottenfußer*

Anrufen oder nicht anrufen – das war die Frage. Minutenlang kämpfe ich mit meinem Entschluss, eine Telefonzelle anzusteuern und Heike anzurufen. Sie war die erste Frau, die auf meine Kontaktanzeige geantwortet hatte. Aufhänger: «Wirklichkeitsfrau gesucht, die auch das Träumen nicht verlernt hat.» Obwohl ich schon Beziehungen zu Frauen gehabt hatte, bereitete mir dieser Anruf grosse Probleme. Mein Puls ging schnell, meine Schultermuskeln waren angespannt und meine Hände schwitzten. Wie in einem Kino-Thriller wurde der langsam näher kommende Telefonhörer zum Symbol für ein unaussprechliches Grauen. Meine Gedanken liefen Amok. Sie würde mich nach den ersten paar Worten schon abweisen. Schlimmer noch: Ich würde kein Wort herausbringen und mich unsterblich blamieren. Damit wäre ein für alle Mal bewiesen, dass ich nicht fähig war, eine Frau für mich zu gewinnen. In Wirklichkeit küssen Prinzessinnen keine Frösche, sie küssen andere Prinzen.

Jeder Durchbruch im Leben setzt voraus, dass man sich einen Ruck gibt. Wo die Angst ist, da führt der Weg lang. Denn wir fürchten oft das am meisten, wonach wir uns sehnen.

Ausserdem: Vielleicht war Heike gar keine Prinzessin, sondern völlig unattraktiv. Lohnte sich der Aufwand überhaupt? Und selbst, wenn wir zusammen kämen, wäre das nicht nur das Vorspiel zur unvermeidlichen, schmerzhaften Trennung? So dringend brauchte ich ja auch keine Freundin. Ein Fernsehabend ist doch auch was Schönes. Und da ich heute offenbar nicht in der Stimmung bin, anzurufen, könnte ich ja vielleicht morgen … «Schluss jetzt!» Ich stoppte mein Gedankenkarussell und rief mich innerlich zur Ordnung: «Tu's jetzt einfach – egal was passiert.» Meine Stimme versagte nicht, und Heike war ausgesprochen nett. Ich war so gefesselt von dieser Begegnung, dass ich nicht auflegen wollte, obwohl ich mich gerade noch danach gesehnt hatte, «es hinter mir zu haben». Unser erstes Rendez-vous war sehr romantisch: am nächtlich beleuchteten Springbrunnen der Universität. Auch hier zeigte sich: Schon bald nach dem «Sprung ins kalte Wasser» wachsen Wärme und Vertrautheit. Es folgten 15 Monate heisskalte Beziehung.

«Tu's jetzt einfach, egal was passiert» – ich hatte damit ein wertvolles Prinzip entdeckt, das auch Therapeuten bestätigt haben. Eigentlich setzt jeder Durchbruch im Leben voraus, dass man sich einen solchen Ruck gibt. Wo die Angst ist, da führt der Weg lang. Denn wir fürchten oft das am meisten, wonach wir uns sehnen. Wenn du eine Situation fürchtest, stell dich ihr. Dies hat drei positive Effekte: 1. Es stellt sich vielleicht heraus, dass die Situation nicht wirklich schlimm ist. Man denke etwa an den traditionellen Sprung durchs Maifeuer. Es sieht bedrohlich aus, doch wenn man gesprungen und drüben gelandet ist, ist man in Sicherheit. 2. Anfangs ist die Situation vielleicht schlimm, aber man gewöhnt sich dran, wie beim Schwimmen im eiskalten Wasser. 3. Man trainiert gleichsam seinen Mut-Muskel. Mit der Wiederholung wird es leichter zu «springen». Man lernt mit der Angst umzugehen, wenn man sie schon nicht zum Schweigen bringen kann.

«Flooding» heisst in der professionellen Angsttherapie eine Methode, die den Patienten mit dem Angst auslösenden Reiz überflutet. Übungen gegen Phobien werden «in sensu» (in der Vorstellung) oder «in vivo» (im wirklichen Leben) durchgeführt. Das Flooding geht auf Thomas Stapfl zurück und basiert darauf, dass der Phobiker seine Angst als Illusion durchschaut. Dies geht nur, wenn er ausprobiert, ob die befürchtete Katastrophe wirklich eintritt. Hat jemand Höhenangst, wird er feststellen, dass es ihn nicht umbringt, auf einen Turm zu steigen. Mehr als das: Er merkt, dass die Angst in der Situation von selbst abnimmt. Der Organismus ist nicht in der Lage, das gleiche Angstniveau länger als einige Minuten aufrecht zu erhalten. Mit der Zeit wird für den Patienten die «Hölle» zum Zuhause – bis sie schliesslich nicht mehr als Hölle erlebt wird.

Flooding durchbricht vor allem den Teufelskreis negativer Gedanken, die zur Vermeidung des gefürchteten Reizes führen. So wie ich Heike aufgrund umständlicher Gedankenreihen fast nicht angerufen hätte. Die Methode hat Studien zufolge eine Erfolgsquote von 60 bis 80 Prozent. Bei falscher Durchführung kann sie die psychische Situation des Patienten jedoch verschlimmern, eine «Retraumatisierung» findet statt. Die Verhaltenstherapie kennt deshalb auch eine sanftere Methode: Die Systematische Desensibilisierung. Manche schwören darauf, ein Pflaster mit einem Ruck von der Haut zu reissen. Der Schmerz ist dann heftig aber kurz. Man kann das Pflaster aber auch achtsam Millimeter für Millimeter abziehen. Das ist langwieriger, aber fast schmerzfrei. Die Systematische Desensibilisierung entwirft eine Hierarchie von Angst auslösenden Situationen und nimmt sich die harmlosesten zuerst vor. Wer Angst vor Hunden hat, wird sich das Tier lieber erst aus sicherer Entfernung hinter einem Zaun anschauen. Ein Dackel löst weniger Angst aus als ein mittelgrosser Hund, dieser weniger als eine riesige Dogge. Wer einen Reiz angstfrei verkraftet, kann zum nächst schwierigeren übergehen.

Meine erste «richtige» Freundin hatte ich mir hart erarbeitet – durch eine Reihe von Sprüngen ins kalte Wasser.

Die Systematische Desensibilisierung wurde in den 50er-Jahren von Joseph D. Wolpe entwickelt. Die zentrale These lautet, dass körperliche Entspannung mit körperlicher Anspannung unvereinbar ist.

Angst ist die Hauptursache des Aberglaubens und eine der wichtigsten Quellen der Grausamkeit. Ihre Überwindung ist der Beginn der Weisheit.
Bertrand Russell

Daher setzt die SD Entspannungstechniken wie das Autogene Training zur Vorbereitung ein. Ausserdem wird mit klassischer Konditionierung gearbeitet. Bei Phobikern ist ein harmloser Reiz unbewusst an eine gefährliche Situation aus der Vergangenheit gekoppelt. Beispiel: Eine Frau hat Angst vor der Dunkelheit, weil sie als Kind nachts sexuell belästigt wurde. Seitdem traut sie sich nicht, ohne Licht zu schlafen oder in den Keller zu gehen, obwohl diese Situationen in der Realität ungefährlich sind. Man muss also den objektiven Reiz «Dunkelheit» vom irrationalen Gefühl «Bedrohung» entkoppeln. Dies geschieht, indem man Angst auslösende Situationen zunächst in der Fantasie (in senso) und im Entspannungszustand durchspielt. Später stellt man sich der Situation dann «in vivo». Wer Angst hat, in der Öffentlichkeit zu reden, wird es zuerst vor drei Menschen, später vor 10 und am Schluss gar vor 50 Menschen versuchen.

In meiner Jugend hatte ich die systematische Desensibilisierung intuitiv angewandt – einige Jahre vor der Begegnung mit Heike. Damals ging es darum, überhaupt einmal eine Freundin zu finden. Ich war eine «späte Jungfrau», und der Umgang mit dem Körper eines anderen Menschen war mir fremd. Daher verordnete ich mir folgende «abgestufte Verhaltenstherapie»: 1.) Ich schloss Freundschaft mit Frauen, die mich körperlich weniger interessierten, um den Umgang mit ihnen zu erlernen und zu sehen, wie Frauen «ticken». 2.) Ich buchte einen Erste-Hilfe-Kurs und nachher 3.) einen Tanzkurs, um bei Berührungen ohne sexuelle Absichten sicherer zu werden. 4.) Ich überredete eine Frau, die keine Beziehung mit mir wollte, mich in der Kunst der Küsse und Umarmungen zu unterweisen. Das war mit einigem emotionalen Schmerz verbunden, führte aber letztlich zum Erfolg. Meine erste «richtige» Freundin hatte ich mir dann hart erarbeitet – durch eine Reihe von Sprüngen ins kalte Wasser.

Es ist viel gewonnen, wenn wir uns nicht wegen unserer Ängste selbst fertig machen. Eine liebevolle Vertrautheit, ja Freundschaft mit der Angst durchbricht die fatale Dynamik der «Angst vor der Angst».

Für Ängste gibt es viele Gründe, einige davon sind auch kollektiver Natur. Zum Beispiel bedeutete Geschlechtsverkehr für eine Frau in früheren Epochen, dass sie bei der Geburt ihres Kindes sterben konnte. Dadurch hatte das Überschreiten dieser Schwelle grosses Gewicht. Heute kann man eine Schwangerschaft vermeiden, wenn man es will, und auch der Tod im Kindbett ist extrem selten geworden. Trotzdem kann die Verknüpfung von Liebe, Geburt und Tod unbewusst noch in uns weiterwirken. Ich glaube, dass viele Ängste, die uns lästig sind, einen rationalen Kern haben. Das gilt erst recht für die Angst des Mannes vor der Frau und der Frau vor dem Mann. Bei der Begegnung der Geschlechter droht reale Gefahr. An ein Treffen wie das zwischen Heike und mir können sich dramatische und schmerzliche Ereignisse anschliessen. Theoretisch kann der Moment, in dem ich zum Telefonhörer greife, die Geburtstunde einer Dynastie von Rottenfusser-Nachkommen sein. In der Regel verdrängen wir solche Fragen, weil wir sonst unfähig wären, überhaupt spontan zu handeln. Sensible Naturen fühlen aber in besonderen Momenten die Scheu vor einer unwiderruflichen Veränderung ihres Lebens.

Rationale Ängste entstehen auch aus dem rasanten Schwund von Vertrauen in der Gesellschaft und aus der Beschleunigung der technischen und sozialen Veränderungen. Innerhalb kurzer Zeit kann einem Menschen alles entrissen werden, was bisher seine Welt ausgemacht hat. Es ist also viel gewonnen, wenn wir uns nicht wegen unserer Ängste selbst fertig machen. Eine liebevolle Vertrautheit, ja Freundschaft mit der Angst nimmt viel Druck von uns und durchbricht die fatale Dynamik der «Angst vor der Angst». Jedes Gefühl, und sei es auch noch so unangenehm, besitzt einen positiven Aspekt. Angst signalisiert vor allem Wertschätzung. Wir haben Angst vor Verlusten, weil wir lieben – unsere Frau, unseren Mann, unseren Job oder auch «nur» die flauschige Katze oder den alten schrottreifen Fernsehsessel. Wir lieben nicht zuletzt unser Leben und haben deshalb Angst vor dem Tod. Wer nicht liebt, kennt keine Verlustangst. Angst ist insofern nicht das «Gegenteil von Liebe», wie in einigen Lebenshilfebüchern steht, sondern deren Frucht.

Angst begrenzt den Aktionsradius eines Menschen, aber dies ist nicht nur negativ zu werten. Denn wo andere Wege versperrt scheinen, ist dies immer eine Einladung, das, was einem gegeben ist, zu vertiefen.

Schüchternheit z.B. kann einen Menschen davor bewahren, eine Beziehung zu gefährden, die für ihn genau die richtige ist. Im Selbstsicherheitstraining gilt es als Königsdisziplin, wenn ein Mann Frauen auf der Strasse anspricht und sie fragt, ob sie mit ihm ins Bett gehen wollen. Tester haben angeblich herausgefunden, dass 10 Prozent der Frauen darauf eingehen. Ist jemand derart angstfrei, wird er einer Familie kaum Sicherheit bieten können und ist ausserdem ein ständiger Quell von Belästigungen. Auch die Scheu, in der Öffentlichkeit zu sprechen, muss kein Fehler sein. So bleibt viel Unsinn ungesagt. Wenn man manche Redebeiträge bei Diskussionsrunden hört, wünscht man sich, die Betreffenden wären, von Lampenfieber überwältigt, daheim geblieben.

In welchen Fällen sind «Systematische Desensibilisierung» oder «Flooding» angezeigt? Und wo kann bzw. muss man vielleicht mit der Angst leben? Es gibt psychische Behinderungen, die nicht unbehandelt bleiben sollten. Wenn jemand z.B. völlig unfähig ist, ein Vorstellungsgespräch zu absolvieren, einen möglichen Liebespartner um ein Treffen zu bitten oder Freundschaften zu schliessen. Ihm entgeht damit ein Grossteil dessen, was Menschsein ausmacht. Dasselbe gilt für drastische Phobien, etwa die Angst, das Haus zu verlassen. Betroffene sollten auf jeden Fall eine Therapie in Anspruch nehmen oder wenigstens an sich arbeiten. Es gibt auch soziale Fähigkeiten, die man nicht unbedingt haben muss, aber vielleicht gern hätte: z.B. den Mut, in einem Seminar mit 30 Teilnehmern das Wort zu ergreifen. Nicht jeder muss aber bei einer Demonstration auf dem Stadtplatz reden können. Und warum sollte der geniale Hinterzimmerbastler unbedingt auch zum Partyhengst taugen?

Wenn Angst nicht geheilt, sondern nur immer wieder «überwunden» wird, bedeutet das Daueranspannung, die krank machen kann.

Es gibt Möglichkeiten der Selbststeuerung, aber man sollte auch die Grenzen anerkennen. In Filmdramen wie «The King's Speech» wird das Selbstsicherheitstraining als Heldenreise inszeniert. Mit einer gelungenen Radioansprache überwindet König George VI., der Vater der heutigen Queen, sein Stottern – ein filmreifes happy End. In der Realität ging es nicht ganz so glatt. George brauchte sein Leben lang die Hilfe eines Sprachtherapeuten – mit wechselndem Erfolg. Es gibt eine Filmaufzeichnung seiner ersten Rede nach dem Sieg Englands im Zweiten Weltkrieg. George stotterte wie zu seinen schlimmsten Zeiten. Bald darauf starb er mit 57 an Krebs. Niemand kann mit Sicherheit sagen, ob es ihn nicht umgebracht hat, viele Jahre gegen seine Natur zu leben.

«Der Sprung ins kalte Wasser» beweist uns, was wir im äussersten Fall fertig bringen. Er stärkt die Anpassungsfähigkeit des Organismus an wechselnde Wärme- und Kältereize. Wenn Angst jedoch nicht wirklich geheilt, sondern nur immer wieder «überwunden» wird, bedeutet das Daueranspannung, die krank machen kann. Baden in Eiswasser kostet immer Überwindung, auch wenn man es jahrelang geübt hat. Ob Angst heilbar ist, hängt auch davon ab, ob sie überhaupt eine Krankheit ist oder vielmehr eine Grundbedingung des Menschseins.

Daher mag ich den Satz aus dem Johannes-Evangelium «In der Welt habt ihr Angst, aber siehe, ich habe die Welt überwunden». Ich nehme an, er ist aus einem mystischen Bewusstsein heraus gesprochen. Vielleicht meinte Jesus: Bei Gott gibt es keine Angst. Und wenn wir mit dem innersten Bezirk unserer Seele Kontakt aufnehmen, können wir Angst lindern. Wir nehmen sie dann zumindest nicht mehr so wichtig. «In der Welt» aber gehört die Angst zum Menschen wie die Liebe und der Zorn. Die Möglichkeiten, sie «wegzutherapieren» sind beschränkt. Wir sollten der Angst nicht in allem folgen, was sie von uns verlangt. Aber wir können lernen, gelassen mit ihr zu sein – in einer Art kritischer Freundschaft. «Es ist auch ein Akt der Liebe, sich in Ruhe zu lassen.» Sagt meine Homöopathin, nicht Jesus.