

Geiseln der Angst

Ängste prägen unsere Gesellschaft. Sie werden täglich bewusst oder unbewusst geschürt – und machen uns schnell einmal zu Gefangenen der Angst, wenn wir nicht gezielt Widerstand leisten. Die Krux an dieser Einsicht ist: viele Menschen haben keine Ahnung, was sie ihren Ängsten entgegensetzen oder wie sie sich von ihnen befreien können. Dieses Plädoyer für die Schulung eines bewussten inneren Gewahrseins als Befreiung von der Zwangsjacke der Angst will hier einen Gegenpol setzen und zur individuellen wie kollektiven Ermächtigung bezüglich dieses Zeitgeist-Themas beitragen.



Von Dr. Urs Honauer, Schulleiter am Polarity Bildungszentrum (PBZ) und am Zentrum für Innere Ökologie (ZIO)

Angst hat viele Facetten. Sie kann sich als nuanciertes Gefühl zeigen. Sie kann zu einem wilden Drachen mutieren, wenn sie nonstop im Untergrund regiert und die betroffenen Personen in einen Zustand von Hilflosigkeit und Immobilität hineinführt. Sie (zer)stört unsere Biologie, führt zu Krankheiten und entfremdet unsere Gesundheit. Sie lässt viele Menschen resignieren, psychisch abhängig werden. Sie führt oft zu sozialer Isolation, zu einer existenziell bedrohlichen Einsamkeit. Und sie paart sich gerne mit der Panik, die alles nur noch schlimmer und stärker spürbar macht, was als Bedrohung vorhanden ist. Angst ist aus dieser Sicht primär negativ.

Die Sicherheitsindustrie hat sich diesen dominanten gesellschaftlichen Fokus zunutze gemacht und hat Hochkonjunktur. Immer noch sensiblere Alarmanlagen werden entwickelt. Die Budgets für Sicherheit werden bei grossen Firmen, internationalen Organisationen oder in politischen Gremien drastisch erhöht – nicht erst seit Paris, doch seither nochmals enorm stark. Ob diese Lösungen im Aussen für das Individuum viel bringen, darf zumindest in Frage gestellt werden, auch wenn die Versprechungen aus sogenannten professioneller

Sicht in der Werbung bzw. der politischen Propaganda das flächendeckend verkünden. Mehr innere Sicherheit dank teuren und scheinbar immer optimierteren äusseren Sicherheitsbemühungen ist selten zu beobachten. Äussere Alarmsysteme garantieren nicht automatisch ein Freiheits- oder Hochgefühl. Das Beispiel von Alex illustriert diese These deutlich.

Alex als Spiegel für die Kopplung von Angst und Immobilität

Alex war die Katze eines lieben Kollegen, die beim Umzug in ein neues Haus mit dabei war. Weil es sich um ein schönes neues Zuhause handelte, gehörte natürlich die moderne Alarmanlage mit zum gekauften Inventar. Und als mein Freund S. am ersten Abend im neuen Heim mit seiner Frau zum Essen in ein gutes Restaurant ging, schaltete er beim Weggehen die Sicherheitssensoren ein, die mögliche Eindringlinge von aussen mit schrillen Tönen fernhalten sollten. Frohen Mutes, gut gelaunt und positiv ausgerichtet, verliessen S. und seine Frau das Haus. Zweieinhalb Stunden später kamen sie gut genährt und in fröhlicher Stimmung zurück in ihr neues Anwesen – und fanden dort Alex völlig versteinert und verstört in

Inneres Gewahrsein kann den bösen Drachen der grossen Angst zähmen.



der Mitte des Wohnzimmers. Er getraute sich nicht, auch nur die kleinste Bewegung zu machen. Es brauchte in der Folge und über Monate viel Geduld und bewussten liebevollen Kontakt, um Alex aus seiner zuvor nicht bekannten Ängstlichkeit und Starre herauszuholen. S. entdeckte mit der Zeit den Grund für Alex' seltsame Wandlung: Jedesmal wenn sich Alex an jenem ersten Abend zu bewegen begann, ging im Haus die Alarmsirene los. Die Lautstärke und der schrille Ton ängstigten Alex dermassen, dass er sich nicht mehr zu bewegen getraute und die für ihn grösstmögliche Sicherheit im bewegungslosen Zustand sah.

Mail oder WhatsApp. Paare schauen beim gemeinsamen Abendessen im Restaurant mehr auf ihr Smartphone als ins Gesicht des Gegenübers. Gelächter und Lebensfreude wie anno dazumal bei „Harry meets Sally“ sind öffentlich kaum mehr auszumachen. Kinder sitzen vor ihrem iPad statt draussen auf dem Spielplatz mit Gleichaltrigen herumzutollen. Jugendliche müssen ihr Sporttraining absagen, weil Lerndruck und die Angst vor schlechten Noten angesichts des immer umfassender werdenden Stoffes so gross ist wie nie zuvor. Die Zwangsjacke des virtuellen Lebens schleicht sich überall mehr und mehr ein. Die perfid gebaute Angstindustrie und das Beziehungslose lassen Alex als Symbol für eine zunehmend grössere Gruppe von Menschen erscheinen.

Die Reaktion von Alex ist an sich biologisch optimal, wie Stephen Porges mit seiner Polyvagalen Theorie und der daraus abgeleiteten Neurozeption herausstreicht. Bei auftauchender Gefahr sind erst der Kontakt zu Schutzpersonen und danach der Kampf- oder Fluchtimpuls die beiden ersten biologisch passenden Antworten. Weil diese für Alex angesichts der unsichtbaren akustischen Bedrohung, dem Fehlen von Frauen und Herrchen, sowie wegen dem abgeschlossenen Haus nicht zugänglich waren, griff er auf die dritte biologisch fundierte Antwort zurück: den Totstellreflex und damit die optimierte Bewegungslosigkeit. Dadurch erreichte er, dass

.....

Äussere Alarmsysteme garantieren nicht automatisch ein Freiheits- oder Hochgefühl.

.....

Angst und Immobilität als Kombi erwiesen sich für Alex als einzig wirklich wirksame Antwort auf die bedrohliche Situation – daran änderten auch die Supersensoren im Aussen nichts – im Gegenteil, sie führten ihn erst in diesen Zustand der Regungslosigkeit als Ort der letzten Chance. Alex war zwar „nur“ eine Katze, doch sein Verhalten ist bei genauerem Hinsehen auch bei vielen Menschen zu sehen. Sie trauen sich ebenfalls kaum mehr weg aus ihrem vertrauten Raum. Schon kleine Veränderungen und Bewegungen fühlen sich bedrohlich an. Überall hören sie News über potenzielle Gefahren. Die Enge des stark eingeschränkten Lebensraums wird zur sozialen Zwangsjacke. Kontakte nach aussen werden rarer und wegen pausenloser Anforderungen von Schule oder Arbeitsplatz immer weniger möglich. Folglich nehmen sie in der Regel kontinuierlich ab. Fehlende Beziehungen zu anderen Menschen führen meist zu einer immer grösser werdenden Isolation und Trostlosigkeit. Frustration, Resignation und Depression sind die häufig beobachtbare Folge.

.....

Die moderne Neurobiologie gibt uns klare Hinweise über unser inneres Sicherheitssystem.

.....

Mehr als ein Notfallszenario für stark traumatisierte Menschen

Was hier als Notfallszenario für stark traumatisierte Menschen erscheint, ist in den letzten Jahren zu einem viel breiter gestreuten Phänomen geworden. Direkte persönliche Beziehungen sind immer weniger in Mode, die virtuellen Kontakte haben ihnen den Rang abgelaufen. Sie werden zwar soziale Medien genannt, doch im Kern sind sie primär asozial. Bürokollegen gehen seltener auf einander zu und reden weniger miteinander, und schicken stattdessen eine

die Sirene stumm blieb und er so eine den Bedingungen angepasste relative Sicherheit erleben konnte. Sein primäres Bedürfnis nach Geborgenheit konnte er in diesem Ruhezustand nicht befriedigen – das bedingt nach Porges eine liebevolle Beziehung und einen entsprechenden direkten Kontakt zu einem in sich ruhenden Vis-à-Vis.

Genau dieses Gegenüber ist immer weniger da, wenn angstbesetzte Menschen (meist nonverbal) nach Hilfe schreien. Eltern sind am Arbeiten, wenn ihre Kinder nach Hause kommen. Angestellte in Institutionen wie Krippen, Horten oder anderen Betreuungsstellen sind zunehmend überfordert, weil sie immer mehr Kinder betreuen sollen. Lehrpersonen müssen primär ihren Stoff durchbringen. Chefs



haben in erster Linie ihre Zahlen zu liefern. Politikerinnen und Politiker müssen sparen (ausser im Sicherheitsbereich). Zeit für Momente des vertrauensbildenden Austausches fehlt. Druck und Angst regieren – bleibe ich in der Schule, kann ich meinen Arbeitsplatz behalten, bringe ich meine Familie durch, erfülle ich die verlangten Ziele? Alle leben wir mit diesem Damoklesschwert über uns. Viele scheitern in dieser Falle. Wir hören im Öffentlichen Verkehr immer mehr von sogenannten „Personenunfällen“ – will heissen: Menschen haben sich vor den Zug geschmissen. Die Suizidrate bei jungen Leuten ist erschreckend hoch. 16- bis 18-Jährige sind allzu oft darunter, junge hoffnungsvolle, aber vom System völlig überforderte bzw. vernachlässigte Jugendliche steigen auf diese Art aus der unsichtbaren Zwangsjacke aus, Tendenz

**„Nur wer Angst verspüren kann,
kann auch Mut beweisen.“**

S.H. der 14. Dalai Lama

steigend. In der klinischen Praxis sehe ich nicht nur immer mehr von Burn-Out bedrohte oder stillgelegte Erwachsene, sondern zunehmend auch SchülerInnen, die dem wahnhaft gewordenen Leistungsdruck im Gymnasium oder der Berufslehre nichts mehr entgegenzustellen haben. Alle sehen das irgendwie, doch auf die Barrikaden steigt kaum jemand. Aus Angst? Aus Resignation? Aus Hilflosigkeit?

Angst als ein Geschenk?

Angst in diesem gesellschaftlichen Szenario als ein Geschenk anzusehen, das wertvolle Reaktionen in Gang und Lösungen ermöglichen kann, erscheint geradezu paradox. Wenn wir aber vom biologischen Standpunkt aus schauen, dann ist diese Sichtweise durchaus erklärbar. Wie beim kurzen Exkurs zum Modell von Porges angetönt, ruft Angst aus neurobiologischer Sicht nach drei möglichen Reaktionen. Für Porges existiert in allen Säugetieren dabei eine klare Hierarchie: 1) Sicherheit als Lösung – wenn ein Kind Angst hat, braucht es eine erwachsene Person, die es in die Arme nimmt und tröstet. 2) Ist diese biologisch tief verankerte primäre Wunschlösung nicht greifbar, dann suchen wir instinktiv über Kampf oder Flucht nach einem sicheren Ort. Hier wechseln wir in einen Überlebensmodus, der mit „Action“ eine Lösung sucht. 3) Ist auch dieser Ausweg nicht greifbar, bleibt nur noch der Rückzug in die Starre und Bewegungslosigkeit, wie es bei Alex so klar sichtbar war.

Die moderne Neurobiologie gibt uns also klare Hinweise über unser inneres Sicherheitssystem. Wenn wir einen guten Kontakt zu unserem Inneren haben, können wir auf ein

**Die Befreiung des Instinktes beim Menschen
ist ein Schlüssel für die Befreiung
von der Zwangsjacke der Angst.**

faszinierendes Frühwarnsystem zurückgreifen und haben eine stark verbesserte Chance, uns rechtzeitig aus dem angstauslösenden Gefahrenbereich hinauszubewegen. So wie es viele Tiere taten, als damals die grosse Tsunamiwelle im Anrollen war. Sie bewegten sich weg vom Ort der Gefahr, bevor dort das Schreckliche geschah. Ihr Instinkt als körperlich eingebauter Kompass liess sie frühzeitig die notwendigen Handlungen und Bewegungen initiieren. Hier kommt das Lebenswerk von Peter A. Levine ins Spiel. Die Befreiung des Instinktes beim Menschen ist für ihn die Voraussetzung für eine Befreiung von der Zwangsjacke der Angst. Allzu oft übergehen Menschen in unserer Gesellschaft ihr Bauchgefühl, das ihnen rät etwas zu tun oder eben nicht zu tun – dieses erste Unwohl-Sein, das ihnen signalisiert, etwas im Umfeld stimmt nicht.

E-Motion und Angst

Sich wegzubewegen vom Ort der Gefahr ist also aus der Innen-Perspektive der ultimative Sicherheitsimpuls. Motion als englische Version für die Bewegung als Lösungsweg ist sowohl im Zustand von 2) wie 3) meist stark vereint mit E-Motion, also den Affekten gegenüber der Quelle der Gefahr. Bewegung und Affekt tragen viel Kraft in sich und neutralisieren oft die Angst. Wenn wir die Angst als Geschenk sehen, dann ist damit direkt auch eine Einladung zu mehr körperlicher Mobilisation und dem Ausdruck von gestauten oder auch aus dem Moment heraus entstehenden Affekten verbunden. Eine gezielte Förderung von Bewegung und Affekt als innere Hygiene bei Angstzuständen wäre folglich die logische Reaktion. Hier taucht der grosse Widerspruch auf:

Die Angst vor der Angst ist überpersönlich und kollektiv verankert. Sich der Angst bewusst zu stellen, würde bedeuten ihre Sprache zu verstehen. Eine Sprache, die körperlich geprägt ist, wenn wir Porges, Levine, Damasio, Van der Kolk & Co. als moderne Neuro-Forscher ernst nehmen.



Embodiment ist zwar zum modernen Forschungsgegenstand vieler Universitäten geworden, die zentrale Rolle des Körpers bleibt aber in der schulischen Bildungs- und auch der Arbeitswelt vornehmlich draussen vor der Tür. Der Leistungsdruck steigt flächendeckend, gleichzeitig werden die sportlichen Betätigungsfelder für Jugendliche gekürzt. Angst regiert, doch die Sprache des Körpers wird zur Seite geschoben. Immer neue Krankheitsbilder tauchen auf: Fibromyalgie, Chronische Müdigkeit, ADHS, Burn-Out, Asperger, Zöliakie und viele andere Allergien, diverse Auto-Immunkrankheiten.

Niemand scheint wahrzunehmen, was da eigentlich abgeht. Oder alle schauen bewusst oder hilflos weg, obwohl es breitflächig sichtbar ist, wie immer mehr Junge und Ältere zu Geiseln der Angst werden. Arno Grüns psychoanalytisch und

.....

***Niemand scheint wahrzunehmen,
was da eigentlich abgeht.***

.....

vor allem humanistisch fundierter Aufruf, dass wir Menschen uns „Wider den Gehorsam“ stellen müssen, wenn wir manipuliert und gedemütigt werden, scheint ein Wunderwerk der Vergangenheit zu sein. Wer nicht spurt, fliegt heute raus, wird entlassen, nicht befördert, aus der Schule geschmissen, gemobbt usw. Angstresistente Vorbilder fehlen, weil auch die Chefs, Lehrer, Ärzte, Politiker usw. mehrheitsfähig in besagter Zwangsjacke stecken. Sie klagen über Herzrasen, Burn-Out-Zeichen, Panikattacken, Schweissausbrüche, Schlaflosigkeit oder nachts im Liegen rennende Beine. Doch sie sehen keinen Zusammenhang zwischen ihren Leiden und einem von Angst und Druck regierten Leben.

Kinder und Jugendliche werden schon früh gnadenlos in diese Immobilitätsfalle hineingejagt. Die Schule, wie wir sie heute haben, baut so stark wie schon lange nicht mehr grossflächig auf Angst und Druck – und wird zur Falle für eine entkörpernte Gesellschaft. „Ich denke also bin ich“ als cartesianisches Erbe unserer Zeit lässt uns wegsehen vom existenziell wichtigsten Satz, der da heisst: „Ich atme, also bin ich.“ Der Atem ist unsere höchste innere Intelligenz, Lebenskraft, Verbindung zur Quelle. Wir sind als Gesellschaft atemlos unterwegs, Angst

schürt diesen Zustand, weil die Atmung nur noch restriktiv erfolgt. Atmen in Zwangsjacken ist ein Notfallprogramm.

**Intra – die Kompetenz des inneren
Gewahrseins**

Innere Kompetenz wird breitflächig nirgends geschult. Inneres Gewahrsein ist so eine grosse Unbekannte für die grosse Mehrheit in der Angst-Gesellschaft. Intra, verstanden als Kompetenz, sich selber im Innern über Gefühle, Emotionen, Empfindungen und Gedanken wahrzunehmen und zu regulieren, müsste ein Schulfach durch alle Stufen hindurch sein. Hier aber werden wir zu einer Gesellschaft von Analphabeten gemacht, die sich der Angst ausgeliefert sieht.

Es ist eine der grössten Herausforderungen unserer Zeit, sich von klein auf und breitflächig Kompetenzen anzueignen, die uns im Umgang mit Angst mündig und stark machen. Angst kann auch in diesem Sinne eine Chance für uns alle sein, vieles zu hinterfragen, was in unserer Bildung und im beruflichen oder auch im privaten Lebensalltag schief läuft. Wenn wir uns von ihr als innerem Alltagskleid befreien können, werden wir als Individuen und Gesellschaft wieder besser atmen und zufriedener leben. Wir brauchen dafür Ausbilder, Lehrpersonen, Chefs, Vorbilder und Eltern, die das Phänomen Angst aus der Intra-Perspektive neu deuten und modellieren. Und damit eine neue Lebensphilosophie, in der Atem und Körper wieder eine zentrale Rolle einnehmen. In diesem Sinne wünsche ich allen, die diesen Neujahrsbrief lesen, einen regelmässig tiefen Atem und viel Intra-Qualität und –Kompetenz fürs Jahr 2016.

Wir werden als Bildungszentrum auch in Zukunft versuchen, diesen Fokus zu halten und körperzentrierte Kurse und Trainings zu offerieren, nicht nur bei den **8. Zürcher Traumtagen** vom 24. – 26. Juni 2016 zum spannenden Thema **„ANGST – GESCHENK ODER BEDROHUNG?“**, sondern das ganze Jahr über.

© Dez. 2015 Dr. Urs Honauer

