

Ängste und ihre Überwindung

(durch Dr. med. Piet Westdijk, Abendvortrag am Dienstag, 28. September 1999 um 20.00 Uhr im Begegnungszentrum Mühle Lengnau, Ref. Kirchgemeinde)

Ängste und ihre Überwindung: Ich fange mit mir selber an. **Ich** empfinde jetzt Angst oder eine gewisse Beklemmung, indem ich vor Ihnen stehe. Was werden Sie zu dem, was ich sagen werde, sagen? Werde ich Fehler machen? Habe ich bei der Vorbereitung etwas Wesentliches vergessen? Damit es mir diesbezüglich besser geht, werde ich mich Ihnen ein bißchen vorstellen. Mein Name ist holländisch. Sie hören vielleicht auch, daß ich dorther komme. Ich bin aber schon seit 1981 in der Schweiz, zuerst in Zürich und seit 1987 in Basel. Ich bin von Beruf Arzt, Psychiater und auch Kinderpsychiater und habe eine Praxis im Zentrum von Basel. Und Sie? Wer sind Sie? Ich muß es aushalten, daß ich dies nicht erfahren werde. Der Nachteil eines Vortragsverhältnisses.

Ich habe also Angst. Was ist Angst eigentlich? Das Wort Angst ist mit den Wörtern „Enge“ und „Einengung“ verwandt. Das lateinische und medizinische Wort „Angina“ (= Halsweh) gehört auch dazu. D.h. daß Angst ein sehr körperlich betontes Gefühl ist. Angst kann sich sehr unterschiedlich und auch in unterschiedlichem Grad äußern, und zwar in allen Körperorganen. Erklärt wird dies dadurch, daß all diese Organe mit dem zentralen Nervensystem verbunden sind und so – einfach gesagt – in ihrer Funktion beschleunigt oder gehemmt werden können. Meistens gibt es bei Angst Beschleunigung der Funktionen, wie z.B. beim Herzrasen. Auch bei den Lungen gibt es oft eine Überfunktion, was Hyperventilieren heißt. Man atmet dabei – einfach gesagt - zu viel, was chemische Veränderungen im Körper auslöst, die sich körperlich manifestieren, was wieder zu Angst führen kann, wodurch man zu viel atmet, etc. = Teufelskreis). Bei anderen Organen kann Angst z.B. Durchfall oder Brechen auslösen, ein Zittern in allen Gliedmassen, Schwitzen, u.s.w. Es kann aber auch sein, daß gewisse Funktionen bei Angst gehemmt werden, wie z. B. eine Blockade oder Lähmung. Man kann z.B. nicht mehr reden oder sich gar nicht mehr bewegen.

Was werden Sie von mir über die Angst hören? Sie erwarten wahrscheinlich einen medizinischen Vortrag über Ängste und über was man dagegen machen kann. Dies könnte ich Ihnen liefern. Es gäbe darüber viel zu sagen. Vielleicht haben Sie es auch schon erlebt, daß Ihr Hausarzt gar nicht verlegen ist, wenn Sie ihm sagen, daß Sie unter Ängsten leiden. Es gibt Pillen dagegen. Alte Pillen, wie Valium, Temesta und Xanax, die aber sehr schnell zu einer Abhängigkeit führen. Oder neue Pillen, wie Fluctin und Zoloft und noch viele andere, die auf einer anderen Weise abhängig machen, was aber noch nicht so bekannt ist.

Ist Angst aber eine Krankheit? Wenn nicht, bin ich als Arzt sofort nicht mehr Experte. Wir Ärzte haben nur Ahnung von Krankheiten, sicher nicht von „Gesundheiten“. Es spricht viel dafür, Angst als eine Krankheit oder modern gesagt als eine Störung zu betrachten. Es gibt auch Namen dafür wie Panikstörung, was eine episodisch paroxysmale Angst ist, oder generalisierte Angststörung oder z.B. eine Phobie, was eine Angst vor einer speziellen Situation ist, wie Höhe oder eine Ansammlung vieler Menschen. Dies sind genau definierte Zustände, für die es auch genau definierte Behandlungen beschrieben sind. Leider bringen diese Behandlungen häufig abgesehen von neuen Krankheiten wie Abhängigkeiten wenig oder nichts. Warum machen wir uns dann die Mühe, Angst als Krankheit zu sehen? Ich glaube, weil eine Angststörung besser einzuordnen ist, als wenn man das Phänomen Angst einfach offen lassen würde. Wie Aggressivität bei einem Kinde. Wer will schon zugeben, daß sein Kind aggressiv ist? Es ist viel angenehmer die Aggressivität als eine Krankheit zu sehen,

wie das infantile POS (Psychoorganische Syndrom) oder wie es jetzt heißt eine Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung. So wird es auch einfacher sein, aus der Angst eine Krankheit zu machen. Der Nachteil (für mich) ist dann aber, daß dann nur die Ärzte zuständig sind.

Sie merken, daß ich nicht unbedingt finde, daß Angst mit Krankheit gleichgestellt werden sollte. Ich finde es zu simpel. Es paßt zu unserer Tendenz, alles Unangenehme als Krankheit anzuschauen und so wegzustecken. Wenn diese angeblichen Krankheiten dann noch geheilt würden.. Dies geschieht aber leider nicht. Es heißt dann, daß es sich um chronische Störungen handelt, von denen gewisse Leute leider befallen seien. Die Ausgrenzung beginnt. Sie sollen doch nicht uns belästigen. Sie sollen zum Arzt gehen, oder, wenn `s nicht besser wird, in die Klinik. Es findet eine Ausgrenzung statt, die für die Nicht-Ausgegrenzten von Vorteil zu sein scheint. Sie kennen dieses Phänomen vielleicht von der Schule oder von der Arbeit. Es werden immer höhere Ansprüche gestellt, wodurch immer weniger Leute genügen. Die, welche nicht genügen, kommen auf Nebengleise wie die Kleinklasse oder was die Arbeit betrifft in spezielle Arbeitslosenprojekte. Ich halte wenig von diesen Ausgrenzungen. Das Resultat ist nämlich, daß es immer weniger normale Leute gibt und immer mehr abnormale oder wie man es auch sagen will. Ein weiteres Resultat ist, daß man Angst bekommt, auch einen solchen Stempel zu erhalten. Womit wir wieder beim Thema Angst sind.

Ich lade Sie ein, Angst normal zu finden. Jeder Mensch kennt Angst. Behaupte ich mal. Ich finde sogar, daß es Angst braucht. Angst ist für den Menschen eine Schutzfunktion, ohne die er sich dauernd gefährden würde. Wenn wir uns an Grenzen unserer Fähigkeiten begeben, wie die Dame auf dem Einladezettel für diesen Anlaß, die an einer Wand klettert und bei irgendwelchen Pannen oder Fehlern wegen der Schwerkraft abstürzen würde, bekommt uns das Gefühl von Angst, von Beklemmung. Gott sei Dank haben wir dies. Sonst gäbe es noch mehr Unfälle. Oder ein anderes Beispiel: Wenn wir an ein Examen gehen, bei dem sich zeigen könnte, daß wir uns entweder nicht genügend vorbereitet haben, oder daß wir für die geprüften Fähigkeiten trotz guter Vorbereitung doch nicht genügen, bekommen wir Angst. Wir können z.B. vorher nicht essen, müssen brechen, haben Durchfall oder sonst was chaibs. Auch hier kommen wir an Grenzen, hinter denen Überforderung und Probleme lauern. Angst ist hier als Warnzeichen ernst zu nehmen. Wenn wir diese Zeichen überspielen oder mit Medikamenten dämpfen, wird die Gefährdung nur größer.

Eine Grenze, die uns allen gestellt ist, ist der Tod. Es gibt Wissenschaftler, die jede Angst auf Angst vor dem Tod zurückführen. Jede Grenzüberschreitung, jede Überforderung führt tatsächlich bei Mißachtung der Warnsignale früher oder später zum Tod. Angst und Tod sind wie Bruder und Schwester mit einander verbunden. Jemand der sagt, daß er keine Angst vor dem Tod hat, kennt sich nicht. Jeder Mensch will leben. Wir Psychotherapeuten nennen dieses Phänomen den Lebenstrieb, das élan vitale, das zu jedem Menschen gehört, es sei denn, daß er in einer schweren Depression ist und sich sogar sehnt, endlich sterben zu können.

Zurück zur Angst: Es gibt unterschiedliche Menschen, die unterschiedlich auf Situationen reagieren. Es gibt z.B. die Angsthasen, wie die für Kinder mühsamen Mütter, die überall Gefahren wittern. Und es gibt an der anderen Seite die Waghalsigen oder Risikofreudigen, für die jegliche gefährliche Situation sogar ein Kick darstellt, die für den Organismus wie eine Droge wirkt. Immer höher beim Klettern, immer tiefer beim Tauchen, immer verrückter beim Erforschen von Höhlen, etc. Sie kennen dies bei den sogenannten Erlebnistouren, eine zunehmende Einnahmequelle im Tourismus. Daß es daneben offenbar immer mehr Angsthasen gibt, erscheint dabei verständlich.

Bis jetzt haben wir also festgestellt, daß Angst nicht unbedingt mit Krankheit gleichzustellen ist, sondern eher ein Warnsignal für den Menschen ist, dem von seinem Wesen her gewisse Grenzen gestellt sind, mit als letzte Grenze der Tod. Wenn wir also von einer Angstepidemie in dieser Zeit sprechen, müssen wir uns fragen, warum so viele Menschen in solche Grenzgebiete des menschlichen Funktionierens hineingeraten und so verständlicherweise Angst zeigen.

Diese Frage ist an sich keine medizinische Frage, sondern erst mal eine gesellschaftliche oder soziologische. Es betrifft die Frage nach Veränderungen in der Gesellschaft. Wir sehen z.B., daß es in der westlichen Gesellschaft immer mehr Isolation gibt. Während früher Menschen in ihren Sippen, ihren Dorf- und Arbeitsgemeinschaften eingebettet waren – was an sich typisch menschlich ist –, lösen sich diese Gemeinschaften immer mehr auf. Kerneinheiten wie Familie sind nicht mehr selbstverständlich. Immer mehr Menschen sind auf der Suche nach Alternativen, weil sie in der herkömmlichen Familie schwer enttäuscht sind. Während dieser Wandlungsphase werden aber viele Menschen isoliert, auch Einzelfamilien, die z.B. migrationsbedingt nicht mehr den Rückhalt der früheren Mehrgenerationenfamilien haben. Ich meine, daß Kinder, die in Lengnau aufwachsen, sehr häufig beim Erwachsen-werden ausziehen, nicht nur aus ihrer Herkunftsfamilie, sondern z.B. auch in einen anderen Kanton. Es lösen sich aber nicht nur Strukturen auf, sondern auch bewährte Gewohnheiten, die sogenannten Normen, die den Menschen helfen, sich beim Unterscheiden zwischen richtig und nicht richtig zu orientieren. Diese strukturellen und normativen Änderungen führen zu einer Überforderung des Einzelmenschen, der nur einen gewissen Grad an gleichzeitiger Veränderung ertragen kann und so eher an seine Grenzen gelangt.

Diese jetzt besprochene soziologische Veränderung läßt wiederum fragen, wie denn dieser Prozeß in der Gesellschaft begründet ist. Diese zweite Frage führt in den Bereich der Philosophie. Es betrifft das Warum und Wozu des menschlichen Wirkens in der Welt. Warum und für was lebt der Mensch, was für gedankliche Prozesse haben veranlaßt, daß er die alten Strukturen losläßt und sich waghalsig in neuere stürzt, die aber nicht abschließend abgeklärt oder ausgekundschaftet sind. Diese Fragen sind sehr grundlegend. Ich könnte sie im Rahmen dieses Vortrag nicht abschließend behandeln.

Ich habe aber schon einige Ideen dazu. Weil wir schon in einer Kirche sind, möchte ich Sie auf eine Aussage von Jesus aufmerksam machen, der sagte: In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden (Joh. 16, 33). Er bestätigt hier, was ich vorher ausgeführt habe. In der Welt gibt es Angst, die offenbar nicht so schnell zu beseitigen ist. Das ist jetzt mal so. Er sagt an dieser Stelle nicht wieso es dazu gekommen ist. An anderen Stellen in der Bibel wird es aber deutlich, daß es dadurch kommt, daß der Mensch den Kontakt zu seinem Schöpfer, seinen Entwerfer, verloren hat. Dies zeige sich v.a. dadurch, daß der Mensch Gottes Regeln über Bord geworfen hat. Diese Regeln wären an sich Zeichen Gottes Liebe gewesen, nämlich eine Art Leitplanken, die uns davor bewahren würden, daß wir nicht dauernd über unsere Grenzen hinweg leben würden. In der zweiten Hälfte des genannten Textes tröstet er uns aber. Es ist nicht alles verloren, Er habe die Welt bereits überwunden, womit Er nicht sagt, daß alle, die an Ihm glauben keine Angst mehr haben müßten, sondern daß Hilfe in Aussicht ist. Wir dürfen Hoffnung haben. Diese Hoffnung trägt die ganze Kirche von Jesus Christus. Durch diese Hoffnung ist vieles entstanden, das den Menschen geholfen hat. Durch das Vorbild und durch die Kraft von Jesus ist es möglich, den, der Angst hat, zuzuhören und mit ihm oder ihr zu reden. Sie oder er muß nicht mehr alleine sein. Er oder sie hat jemand an der Seite und kann selber durch die Hoffnung auf Jesus aufgestellt werden.

Es sind also doch nicht nur die Ärzte, die für Angst zuständig sind, sondern, wenn diese Botschaft von Jesus Ihnen etwas sagt, jeder, der eine Begegnung mit Jesus gemacht hat, daraus Kraft schöpft und in dieser Kraft auch anderen Menschen begegnen will. Wenn es dann doch schwieriger wird, kann immer noch ein Experte hinzugezogen werden, nicht aber in erster Linie für Medikamente, sondern für ein seelsorgerisches therapeutisches Gespräch.