

## **Grundformen der Angst heute**

**Prof. Dr. med. Franziska Geiser**

Vortrag am 16. April 2013 im Rahmen der  
63. Lindauer Psychotherapiewochen 2013 (www.Lptw.de)

### **Kontakt**

Prof. Dr. Franziska Geiser  
Klinik u. Poliklinik f. Psychosomatische Medizin u. Psychotherapie  
d. Universität Bonn, Sigmund-Freud-Str. 25  
53105 Bonn

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,

ich freue mich sehr, hier in Lindau vortragen zu dürfen, und dies auch noch vor diesem großen Kreis. Mein Thema lautet „Grundformen der Angst heute“, und bevor ich dies weiter ausführe, möchte ich mich ganz auf das Hier und Jetzt beziehen.

Mark Twain, selbst ein gefragter und begnadeter Redner, sagte einmal: es gibt auf der Welt zwei Sorten von Rednern: die Ängstlichen, und die Lügner. Ich möchte mit Bestimmtheit feststellen, dass ich keine Lügnerin bin! Ich stehe also dazu, mich hier vorne auch einmal zu verhaspeln, und werde im Laufe des Vortrags erläutern, wofür das sogar gut sein kann.

Kaum ein Psychotherapeut aus meiner Generation wird beim Titel des Vortrags, Grundformen der Angst, nicht an das, man kann schon sagen legendäre, Buch von Fritz Riemann gedacht haben. Wer von Ihnen hat es gelesen? Dieses Buch war meine erste Begegnung mit der Psychologie: meine Mutter las es und zog daraus nicht nur die Erkenntnis, dass sie selbst dem depressiven Pol zuneige, sondern auch, nicht ganz ohne leisen Triumph, dass mein Vater als schizoid zu bezeichnen sei. Dies hat für sie manche ehelichen Gegensätze erklärt, und dies ist auch, aus weiterem Blickwinkel, eine Erklärung für den großen Erfolg des Buchs: Riemann ist es gelungen, für den Laien psychodynamische Zusammenhänge verständlich und lebensnah zu beschreiben, und trotzdem auch dem Fachmann und der Fachfrau ein anschauliches Koordinatensystem voller Denkanstöße zu bieten, die bis heute, wie wir sehen werden, an Aktualität nicht verloren haben.

Fritz Riemann wurde 1902 in Chemnitz geboren. Wohl weil er, der mittlere von drei Söhnen, dem Vater und Patriarchen am ähnlichsten sah, sollte er die väterliche Fabrik fortführen, in der Lampen für die boomende Autoindustrie hergestellt wurden. Der Vater starb, als er 10 Jahre alt war. Nach dem Abitur begann Fritz eine kaufmännische Lehre, brach diese aber bald wieder ab und ging nach München, um (gegen den Willen seiner Mutter) Psychologie zu studieren. Doch auch dies befriedigte ihn nicht, und er zog sich mit seiner Frau, die als Ärztin praktizierte, aufs Land zurück. Im Selbststudium stieß er auf die Psychoanalyse und auch die Astrologie, deren Verbindung ihn zeitlebens beschäftigte. In Leipzig machte er eine Lehranalyse und begann, psychotherapeutisch zu arbeiten. Den Zweiten Weltkrieg durchlebte er als Sanitäter, u.a. in Russland, und wir können davon ausgehen, dass er nach dem frühen Tod seines Vaters, der die Familie emotional sehr belastet hatte, in Krieg viel Erfahrungen mit äußerlicher Gefahr, Angst und Leid gemacht hat. Unmittelbar nach dem Krieg baute er in München mit Kollegen ein psychotherapeutisch-analytisches Ausbildungsinstitut auf, das bis heute existiert.

Vielleicht hat er dazu beigetragen, dass die Ehe meiner Eltern trotz Gegensätzen gehalten hat; seine beiden ersten Ehen wurden allerdings geschieden. Aus drei Ehen hatte er fünf Kinder. Er starb 1979 mit 77 Jahren an Krebs.

Das Buch „Grundformen der Angst“ erschien 1961. Es wurde inzwischen fast 1 Million mal gedruckt und in 17 Sprachen übersetzt. Lassen wir Fritz Riemann dazu, in einem Interview aus dem Jahre 1971, selbst zu Wort kommen:

„Angst gehört unvermeidlich zu unserem Leben. Sie tritt immer dann auf, wenn wir uns in einer Situation befinden, der wir nicht oder noch nicht gewachsen sind. Sie ist einmal Signal

und Warnung bei Gefahren und sie enthält gleichzeitig einen Aufforderungscharakter, nämlich den Antrieb, die Angst zu überwinden. So liegt in jeder Angstsituation immer zugleich eine Bedrohung, aber auch eine Chance. Die Chance, einen neuen Entwicklungsschritt zu wagen, indem wir die durch die Angst gesetzte Grenze überschreiten und damit in unserer Weltbewältigung einen neuen Schritt vollziehen.“ (Tonwiedergaben O-Ton Riemann mit frdl. Genehmigung des SWR2, Wissen, Sendung vom 26.11.2012)

Sein Buch beginnt Riemann mit einem Gleichnis aus der Astronomie, das unser psychisches Ausgespanntsein zwischen gegensätzlichen Kräften und Forderungen und gleichzeitiges Eingespanntsein in eine kosmische Ordnung verbildlicht. Der erste mächtige Impuls ist die Revolution, hier nicht politisch gemeint, sondern als Drehung der Erde um die Sonne, als Sicheinfügen in die Ordnung der Planeten und in den Bezug zum anderen, zum Zentralgestirn. Der gegensätzliche Impuls ist die Rotation, die Drehung um sich selbst, die die Erde vom Trabanten zum Planeten erhebt und ihr einen eigenständigen Rhythmus verleiht. Erst die Kombination der beiden Bewegungen ermöglicht das Leben auf der Erde. Zugleich gibt es zwei weitere gegensätzliche wie auch sich ergänzende Impulse, die Schwerkraft und die Fliehkraft. Die Schwerkraft hält unsere Welt gleichsam zusammen, richtet sie zentripetal zur Mitte hin aus. Die Fliehkraft drängt in die Weite und verhindert das Zusammenfallen der Welt in völliger Erstarrung.

Riemann übersetzt nun diese Impulse ins Psychologische und kommt damit zu vier Grundforderungen des Lebens, die zu den vier Grundformen der Angst und zu vier Persönlichkeitsstrukturen führen. Die Ängste benennt er folgendermaßen: „Die Angst vor der Bedrohtheit unseres Daseins in der Welt, die Angst vor Trennung und Verlust, die Angst vor Schuld und Strafe und schließlich die Angst vor der Bedrohtheit unseres Selbstwertgefühls und unserer Identität sind die Grundängste, die unvermeidlich zu unserer Existenz gehören.“ Diese Ängste folgen aus Forderungen, die sich in aufeinanderfolgenden kindlichen Entwicklungsphasen an uns stellen, und in denen wir die psychoanalytischen Entwicklungskonzepte unschwer wiedererkennen.

„Die erste Forderung, die mit der Geburt einsetzt, ist die, dass wir uns der Welt und dem Leben vertrauend öffnen sollen, gleichsam ja sagen sollen zu unserem Dasein. Nie wieder in unserem Leben sind wir aber so total abhängig und hilflos der Umwelt ausgeliefert wie in den ersten Lebenswochen. Daher werden Not- und Mangelenerlebnisse hier als unser ganzes Dasein bedrohend erlebt. Dieses völlige Ausgeliefertsein, unsere Hilflose und wehrlose Abhängigkeit sind daher die Grundlage unserer tiefsten und frühesten Angst, die wir die Existenzangst nennen wollen.“ Erhält das Kind von seiner Umwelt nicht ausreichend Sicherheit und Vertrauen, so wird es als Schutzhaltung eine vorsichtig misstrauische Distanz einhalten und die größtmögliche Unabhängigkeit anstreben. Dies entspricht dem schizoiden Charakter.

Wenn das Kind älter wird, erkennt es die Bezugsperson als Quelle aller Geborgenheit und damit auch die Abhängigkeit von ihr. Wenn es sich von ihr entfernt, bekommt es Angst, die Angst vor Trennung und Verlust. Die Forderung in dieser Lebensphase ist, zu lernen, sich auch trennen zu können, um ein einmaliges Individuum zu werden. Wenn das Kind zu oft durch Unzuverlässigkeit frustriert wurde, oder wenn es durch Überbehütung das Loslassen nicht lernen konnte, wächst die Angst. „Die Menschen mit diesem Kindheitshintergrund übergroßer Mutterbindung und Verlustangst - es sind die depressiven Menschen - haben als tiefstes Lebensgrundgefühl eine pessimistische Einstellung. Sie leben immer mit dem Bedrohtheitsgefühl möglicher Verluste und fürchten in die Einsamkeit und Verlassenheit zu fallen, sobald sie den Griff etwas lockern, mit dem sie den Partner festhalten.“

Mit zunehmender Eigenständigkeit des Kindes kommt es zu Konflikten mit dem Willen der Eltern. Es kann gehorchen oder ungehorsam sein und erlebt damit eine neue Angst: die Angst vor Schuld und Strafe. In einer, wie Riemann es nennt, Atmosphäre lebendiger Ordnung kann es Einsicht in Notwendigkeiten gewinnen, aber auch die Bereitschaft entwickeln, sich zu wandeln und eigenständig zu urteilen. Wird es jedoch mit einer nicht altersgemäßen Strenge überfordert, so kann es zur Entwicklung einer von Strafangst geprägten, jeden Wandel fürchtenden zwanghaften Persönlichkeit kommen. „Starre, prinzipielle und autoritäre Verhaltensweisen der Eltern, harte Strafen und schwer zu erringende Verzeihung schaffen im Kind eine Schuldgefühlsbereitschaft und Strafangst, die ihm den Mut zum Wagnis, zur selbstverantwortlichen Entscheidung völlig nehmen können. Man wird sich dann auch später immer an das Gelernte und Vorgeschiedene halten, sich um jeden Preis anpassen, weil die möglichen Folgen seines Verhaltens immer drohend wie ein Damoklesschwert über einem hängen.“

Schließlich soll das Kind in der Identifikation mit den elterlichen Vorbildern eine Identität und ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln, es soll innere und äußere Dauer und Verantwortlichkeit anstreben. Es will sich als Gesamtpersönlichkeit, auch in seiner Geschlechtlichkeit, als liebenswert und wertvoll erleben. Die damit verbundene Angst ist, minderwertig und ungeliebt zu sein. Das Kind braucht deshalb erwachsene Vorbilder, die es ernst nehmen kann. „Ist die ihm vorgelebte Welt dagegen chaotisch oder überfordernd, fühlt es sich nicht ernstgenommen, spürt es die Unechtheit der Eltern oder merkt es, dass sie eine doppelte Moral haben und das, was sie ihm verbieten, selber tun, wird es Angst vor dem nun fälligen Reifungsschritt bekommen.“ Der hysterische Charakter zieht es dann vor, nicht erwachsen zu werden und Notwendigkeiten, Verantwortung und Dauerhaftem auszuweichen.

Riemann verbindet nun die kosmischen Impulse mit den psychologischen Ängsten. Dabei führt die Angst stets zur überwertigen Betonung des entgegengesetzten Impulses. Misslingt die durch die Revolution dargestellte Forderung, sich der Welt vertrauensvoll zu öffnen, so überwiegt die Angst vor Selbsthingabe, und es entwickelt sich eine schizoide Persönlichkeit. Diese wird den entgegengesetzten Impuls, die Eigenrotation, überwertig leben. Misslingt die Forderung, ein einmaliges Individuum zu werden, versinnbildlicht durch die Rotation, so überwiegt die Angst vor Selbstwerdung, was zur depressiven Persönlichkeit führt. Hier ist der überwertige Impuls dann die die Abhängigkeit betonende Revolution. Misslingt die Forderung, für Wandel offen zu bleiben, sich der Zentrifugalkraft hinzugeben, bleibt der Mensch in der Schuldangst stecken, was der zwanghaften Persönlichkeit entspricht. Diese wird die Schwerkraft, die Dauer als Impuls überwertig leben. Und gelingt es nicht, eine dauerhafte Identität zu finden, die der Schwerkraft ähnlich eine Verankerung bietet, so überwiegt die Angst vor der Notwendigkeit, die beim hysterischen Menschen zur überwertigen Betonung der Fliehkraft führt.

Dabei sind die beschriebenen Persönlichkeitsstrukturen nur Idealtypen, die bei gesunden Menschen als Mischbilder und in gemäßigter Intensität vorkommen. Jede Angst erinnert uns daran, dass mit ihr eine Herausforderung, ein noch zu gehender Entwicklungsschritt, verbunden ist. Pathologisch ist erst das Verhaftetbleiben auf einer Seite, in einer Angst, die nicht überwunden wird.

Ich möchte Sie nun zu einem kleinen Experiment, einer kleinen Visualisierungsübung einladen. Fritz Riemann hat zur Beschreibung der Gegensätze des Lebens das Bild verwendet, dass der Kosmos in uns ausatmet, wenn wir einatmen, und uns einatmet, wenn wir ausatmen.

Wenn Sie mögen, dann schließen Sie die Augen. Sagen Sie sich in Gedanken diese Sätze vor: beim Einatmen: In mich aus. Beim Ausatmen: Mich ein. In mich aus. Mich ein.... Stellen Sie sich nun vor, dass die vier Forderungen des Lebens Sie umgeben. Rechts von Ihnen ist die Nähe, Abhängigkeit und Bindung an andere Menschen. Links ist die Selbstverwertung, ein unabhängiger, allein zu gehender Weg. Hinter Ihnen ist die Dauer, Ordnung und Sicherheit. Und vor Ihnen ist der Wandel, Neues und Unbekanntes. Lassen Sie alle vier Positionen näher kommen, bis Sie sie mit den Fingerspitzen berühren können. Spüren Sie den Positionen nach: Was ist zu nah, was zu weit weg? Wo wollen Sie stehen? Was macht Ihnen Angst, was verlockt Sie?

Wir können das Experiment hier nicht besprechen, aber vielleicht nehmen Sie das eine oder andere Bild oder Gefühl mit in die Mittagspause, in die Woche oder sogar darüber hinaus.

Wie schon berichtet beschäftigte sich Fritz Riemann auch sehr mit der Astrologie. Von ihm stammt ein lustig daherkommendes, aber durchaus ernst gemeintes Büchlein, „Das fröhliche Horoskop“, aus dem ich Ihnen vorlesen möchte:

Man wüsste manchmal doch recht gerne: was sagen eigentlich die Sterne?  
Ist unser Schicksal, unser Wesen  
Am Himmel wirklich abzulesen?  
Kommt man hier Rätseln auf die Spur?  
Ist alles Aberglaube nur? (...)  
Dies Büchlein gibt nun allen Leuten  
Den ersten Ansatz für das Deuten:  
Es zeigt Planeten, Tierkreiszeichen,  
Aspekte, Häuser, und dergleichen,  
nicht wissenschaftlich, ernst und schwer,  
nein, heiter und vergnüglich mehr,  
damit die Scheu man überwinde,  
im Horoskop zurecht sich finde,  
und wenigstens so ganz von ferne  
dies oder das verstehen lerne.“

Als große Skeptikerin der Astrologie und Anhängerin eines sehr rationalen Weltbilds habe ich mich überwunden und zumindest einige Aspekte meines Horoskops recherchiert. Es ergab sich, dass zu den wichtigsten Planeten Merkur gehört, und dieser zwischen Steinbock und Wassermann, meinem Tierkreiszeichen steht. Hierzu fand ich dann folgendes:

„Wassermann-Merkur gewöhnlich  
Denkt abstrakt und unpersönlich,  
doch in Kunst und Wissenschaft  
zeigt er seine beste Kraft.“  
So scheine ich meinen Sternen zu folgen!

Diese beste Kraft nun anwendend möchte ich die vier Grundthesen vorstellen und weiter ausführen, die für mich die Essenz und gleichzeitig die Aktualität von Riemanns Werk widerspiegeln:

## 1. Angst ist ein Grundphänomen des Lebens

2. Angst hat und macht Sinn

3. Grundängste können in einem mehrdimensionalen Modell abgebildet werden

Angst ist ein Grundphänomen des Menschen. In „Der Fall Franza“ beschreibt Ingeborg Bachmann das Phänomen der Angst so: „Schlagt alle Bücher zu, das Abrakadabra der Philosophen, die (...) nicht wissen, was die Angst ist. Die Angst ist kein Geheimnis, (...) nichts Höheres, kein Begriff, Gott bewahre, nicht systematisierbar. Die Angst ist nicht disputierbar, sie ist der Überfall, sie ist Terror, der massive Angriff auf das Leben.“ Dies ist die beste Beschreibung einer Panikattacke, die ich kenne. Erlauben Sie mir dennoch den Versuch, auf wissenschaftlicher Ebene das Phänomen Angst zu systematisieren (ich erinnere an meine Merkur-Eigenschaften).

Verhaltenstheoretisch hat Angst eine kognitive Komponente, die Befürchtung einer Schädigung, und eine physiologische Komponente, eine sympathische Aktivierung, die für die Verhaltenskomponente, nämlich anzugreifen oder zu fliehen, vorbereiten soll. So dienen die Steigerung von Herzrate, Blutdruck und Atemfrequenz und die Umlenkung des Blutes von den Eingeweiden in die Muskeln und Lunge dazu, eine größtmögliche Menge an Sauerstoff in die Muskulatur zu schaffen. Schwitzen und das Sträuben der Harre dienen der Abkühlung, falls wir beim Laufen zu warm werden. (Es gibt auch die nette Theorie, dass es fürs Kämpfen gut sei, zu schwitzen, weil man dann glitschig wird und der Gegner abrutscht). Durch die Erweiterung der Pupillen und Lidspalten können Bewegungen in der Peripherie schneller erkannt werden, aber die Sicht kann dadurch unscharf werden. Die erhöhte Atemfrequenz führt zu Hyperventilation. Oft ist es für Angstpatienten schon enorm hilfreich, diese körperlichen Symptome als normale, sinnvolle und ungefährliche Angstphänomene zu verstehen.

Wenn es nun aber eine kognitive Komponente gibt, müssten wir dann unsere Angst nicht rational steuern können? Darwin, der selbst Angst vor Schlangen hatte, wollte dies in einem Experiment überprüfen. Er nahm sich vor, sich einem Terrarium mit einer Puffotter zu nähern und nicht zurückzuweichen, wenn die Schlange reagierte, da er ja wusste, dass er durch die Glasscheibe gesichert war. Darwin näherte sich, die Schlange griff an - und Darwin wich zurück. Wie können wir das erklären?

Darwin musste zurückweichen, weil es eine sehr schnelle neurobiologische Verbindung von der Wahrnehmung eines potenziell gefährlichen Objekts über den Thalamus zur Amygdala, dem Mandelkern, gibt, welche dann die beschriebene Kampf- und Fluchtreaktion auslöst. Diese Angstreaktion ist extrem schnell, in weniger als 200 ms ist der Körper aktiviert. Die Verarbeitung über den visuellen Cortex und höhere corticale Zentren dauert hingegen deutlich länger. Evolutionsbiologisch ist es sinnvoller, einmal zu viel Angst zu haben als einmal zu wenig - deshalb hat sich der schnelle Weg bewährt.

Schematisch dargestellt sieht dies so aus: Der Input, in diesem Fall das Bild einer Schlange, wird über den anterioren Thalamus an den Nucleus lateralis der Amygdala weitergegeben. Dort wird ihr im Abgleich mit emotionalen Erinnerungen im Hippocampus eine emotionale Erinnerung verliehen. Über den Hypothalamus werden nun der Sympathikus aktiviert und Stresshormone (Adrenocorticoide) ausgeschüttet, über das zentrale Höhlengrau ein reflexhaftes Abwehrverhalten ausgelöst, über den Locus coeruleus und den Nucleus parabrachialis Blutdruck und Atemfrequenz erhöht, und im Nucleus interstitialis striae terminalis wird die akute Angst in eine langanhaltende unangenehme Empfindung

umgewandelt. Erst in zweiter Linie erfolgt die längere Verarbeitungsschleife über den sensorischen und präfrontalen Cortex. Über diese höheren Zentren kann die Angst modifiziert und die Angstreaktion gehemmt werden. Dies ist der Weg, wie Lernen und auch Psychotherapie möglich ist. Die beschriebenen Prozesse lassen sich im funktionellen MRT, welches Aktivität im Hirn im Verlauf aufzeichnen kann, nachweisen.

So hätten wir beim Zeigen dieses Bildes, lägen Sie jetzt alle im MRT (was eine zugegebenermaßen erheiternde bildliche Vorstellung ist), wohl bei fast allen eine verstärkte Aktivität der Amygdalae gefunden. Dies funktioniert übrigens auch, wenn das Bild so kurz gezeigt wird, dass es die Wahrnehmungsschwelle nicht erreicht. Auch wenn wir psychodynamisch den Ursprung unbewusster Ängste nicht im MRT-Experiment verorten, so zeigt dies doch, dass es unbewusste Angstreaktionen gibt.

Was aber passiert, wenn die Amygdala geschädigt wird? Dies ist bei einem sehr seltenen Krankheitsbild der Fall, dem Urbach-Wiethe-Syndrom. Hierbei verkalken selektiv die Mandelkerne. In einem Fallbericht wird der Patient NM vorgestellt, der bei Polizei und Sicherheitsdienst arbeitete, diese aber verließ, weil es ihm dort zu langweilig war. Sein Hobby war, in Extremsituationen zu jagen, zum Beispiel an einem Seil aus dem Hubscharuber hängend in Sibirien Hirsche zu schießen. Angst habe er noch nie gehabt, nur einmal, als er während einer Revolution von der Spezialpolizei beobachtet worden sei, wie er ein aufrührerisches Pamphlet las, und dann es morgens um fünf Uhr an seiner Tür klingelte - da habe er erstmals etwas verspürt, was vielleicht Angst gewesen sei.

Ein anderer Patient, HY, sollte Gefühle auf vorgelegten Gesichtern benennen. Er identifizierte Freude korrekt, aber nannte auch das ängstliche Gesicht fröhlich. In einem anderen Experiment wurde gezeigt, dass diese Patienten sich nicht an den Augen, sondern am Mund orientieren. Und wenn Sie das einmal selbst ausprobieren, stellen Sie fest, wie schwierig es dann wird, Angst zu erkennen. Die Amygdala hilft uns also offensichtlich nicht nur, Angst zu empfinden, sondern vermittelt auch, wie wir Angst bei anderen erkennen können.

Ein ganz aktuelles Experiment meiner psychiatrischen Kollegen an der Universität Bonn zeigt aber, dass wir noch nicht genug über die Rolle der Amygdala wissen. Es ist bekannt, dass man mit CO<sub>2</sub>-Inhalation auch bei Gesunden eine Panikattacke auslösen kann. Wenn dies über die Amygdala vermittelt wird, dürften Patienten mit Urbach-Wiethe-Syndrom bei CO<sub>2</sub>-Inhalation keine Panik bekommen. Es ergab sich aber ganz im Gegenteil, dass diese Patienten deutlich mehr als Gesunde und fast ebenso häufig wie Panikpatienten eine Attacke bekamen. Es scheint also andere „Angstwege“ im Gehirn zu geben, über die wir noch nicht so viel wissen.

Eine weitere neurobiologische Erkenntnis ist, dass unser Gehirn negative Information über potenzielle Bedrohungen schneller verarbeitet als positive. Es scheint also, im Interesse des Überlebens, angeboren zu sein, tendenziell „negativ zu denken“. Die Arbeitsgruppe um Thayer kommt nun aufgrund ihrer Experimente zu der Schlussfolgerung, dass unsere Grundreaktion (default response) auf neue Stimuli Angst ist, und diese Reaktion durch den präfrontalen Cortex (dem sind wir schon in dem Schema begegnet) aktiv gehemmt werden muss. Unsere biologische Grundhaltung wäre also, ängstlich zu sein, und unser Sicherheitsgefühl entstünde durch Inhibition. Das finde ich eine entlastende Vorstellung: meine Ängste sind gar nicht eine von Schwäche zeugende Überreaktion, sondern einfach nur die menschliche Grundeinstellung, sozusagen ab Werk. Praktisch könnte dies bedeuten, dass wir uns weniger um die Frage kümmern sollten, welche Situationen unseren Patienten Angst

machen, als vielmehr, was dazu beitragen kann, dass ihr Sicherheits- und Kontrollgefühl gestärkt wird.

Diese Erkenntnisse führen zu einer modernen Grundform der Angst, nämlich der Intoleranz für Unsicherheit. Seit den 90er Jahren wird diese Persönlichkeitsdimension als ein wichtiger Faktor für die Entwicklung von Angststörungen, aber auch Zwängen und Depressionen beschrieben. Wer eine erhöhte (konstitutionelle oder erworbene) Unsicherheitsintoleranz hat, kann nur sehr schwer aushalten, dass Ereignisse nicht vorhersagbar sind, und versucht um jeden Preis, Sicherheit zu erlangen. Dies führt zu erhöhtem Stress und eingeschränkten Handlungsmöglichkeiten, da wir fast alle Entscheidungen in unserem Leben auf der Basis unvollständiger Informationen fällen müssen - angefangen bei der Auswahl auf der Speisekarte bis hin zur Wahl des Partners. Verbunden ist dies oft auch mit einer Intoleranz für Ambiguität, d.h. für widersprüchliche Informationen und Gefühle. Nun ist Unsicherheit und Widersprüchlichkeit ein Phänomen, welches in unserer modernen Welt paradoxerweise mit der Menge an verfügbarer Information zunimmt - das weiß jeder, der schon einmal etwas im Internet recherchiert hat. Mit mehr Wahlmöglichkeiten nimmt auch unsere Unsicherheit zu, welche denn die richtige sei, und mit schnellerem Wandel die Unsicherheit, was die Zukunft uns bringen wird. So werden die Fähigkeit, Unsicherheit zu ertragen, und die Fähigkeit, Widersprüchliches stehenlassen zu können, in modernen Zeiten zu wichtigen Schutzfaktoren gegen die Angst.

Riemann hat Angst aber nicht nur als menschliches Grundphänomen beschrieben, sondern ihr auch einen besonderen Sinn zugeschrieben. Für ihn stellt jede intrapsychische Angst eine Chance dar.

Die simpelste Funktion der Angst ist sicher, zu überleben. Wenn ich auf die Straße trete und ein Bus auf mich zukommt, springe ich weg, ohne zu denken. Deshalb ist es gut, dass sie so schnell funktioniert. Wenn ich nun wieder an die gleiche Stelle komme, warnt mich die Angst vor, so dass ich die Gefahr vermeiden kann. Hätten wir keine Angst, wären wir schnell tot.

Nun treten aber Ängste in unserer zivilisierten Welt gar nicht so oft in physischen Gefahrensituationen, sondern häufiger in sozialen Situationen auf. Auch hier kann die Angst schützend wirken, so neigen z.B. sozial ängstlichere Jugendliche weniger zum Drogenmissbrauch. Weniger ängstliche Menschen suchen hingegen manchmal sogar die Gefahr und begeben sich absichtlich in riskante Situationen - man denke nur an „einen, der auszog, das Gruseln zu lernen“.

Angst tritt aber nicht nur in sozialen Situationen auf, sie ist sogar hilfreich für den sozialen Zusammenhalt. Zum einen bewegt uns die Angst vor Strafe, soziale Regeln einzuhalten. Eine viel stärkere soziale Kraft ist aber die Angst vor Ausgrenzung. Im englischen spricht man von „ostracism“, vom Griechischen „Ostrakismos“, dem Scherbengericht. Mittels auf Scherben eingeritzter Namen wurde im alten Athen abgestimmt, wer für 10 Jahre verbannt werden sollte, im Bild in der Mitte lesen Sie z.B. den Namen Simon. Auch heute gibt es moderne Formen des Scherbengerichts, man denke nur an den „Shitstorm“, der den einzelnen heftig trifft und bis in die Politik hinein Folgen haben kann.

Dass Ausgrenzung buchstäblich schmerzhaft empfunden wird, zeigen die Studien der Gruppe um Naomi Eisenberger. In einem Experiment ließ sie Versuchspersonen im MRT „cyberball“ spielen. Den Personen wurde gesagt, dass sie am Computer mit zwei weiteren Personen Ball

spielten. Tatsächlich ist das Ballspiel so programmiert, dass nach einigen Würfeln die anderen beiden „Spieler“ nur noch miteinander spielen und die Versuchsperson ausgrenzen. Die Probanden reagierten darauf mit heftigen Emotionen. Im MRT fand man bei ihnen eine Aktivierung jener Zentren, die auch für die Schmerzverarbeitung zuständig sind. Und tatsächlich ließ sich in einem weiteren Experiment zeigen, dass die emotionale und hirnpfysiologische Reaktion auf die Ausgrenzung weniger stark ausfiel, wenn die Probanden zuvor zwei Wochen lang Paracetamol genommen hatten! Eisenberger plädiert nun nicht für eine flächendeckende Versorgung mit Paracetamol, sondern für eine stärkere Beachtung der Kraft und Schmerzhaftigkeit, die von Ausgrenzung und Angst vor Ausgrenzung ausgeht.

Dass Angst für den sozialen Zusammenhalt wichtig ist, erkennt man auch an Menschen, die zu wenig Angst haben. Ich spreche von den Soziopathen, englisch „psychopaths“, die keine Angst vor negativen Konsequenzen ihres Handelns haben und denen deshalb die Fähigkeit fehlt, aus Fehlern und Rückmeldungen ihrer Umwelt zu lernen. Dies führt dazu, dass sie in die Gesellschaft nicht integrierbar sind und man sie gehäuft an einer der gesellschaftlichen „Endstationen“ findet, nämlich im Gefängnis. Interessanterweise geht mit dem Fehlen von Angst und Lernfähigkeit auch ein Mangel an der Fähigkeit einher, Empathie für andere zu empfinden. Statt auf deren Ängste mit Mitgefühl zu reagieren, zeigen sie aggressive Dominanz.

Dies führt uns noch einen Schritt weiter: Angst ist nicht nur ein wichtiger gesellschaftlicher Kitt, sie ist auch eine wichtige Voraussetzung dafür, andere lieben zu können. Der Hirnforscher Gerhard Hüther führt aus, dass wir alle die Erfahrung machen, dass Angst bei anderen wie bei uns selbst durch Zuwendung gelindert werden kann, und dies unsere Bereitschaft und Fähigkeit stärkt, einander zu lieben. Liebe lässt sich so fassen als der Wunsch, mit einem anderen Menschen gemeinsam die Freuden, aber auch die oft ängstigenden Anforderungen des Lebens zu erleben und zu bewältigen.

Hier gehe ich über Riemann hinaus, der in seinem Buch „Die Fähigkeit zu lieben“ die Angst als Hemmnis der Liebe bezeichnet. Ich denke aber, dass sie beides ist: in ihrer unaufgelösten Form eine Lähmung, die uns daran hindert, Nähe und Distanz, Dauer und Wandel frei miteinander zu durchleben. Wenn wir die Angst aber anerkennen und uns ihr stellen, und uns gegenseitig dabei helfen uns ihr zu stellen, vielleicht sogar eine Trittstufe zum Glück.

An diesem Punkt bietet sich ein kurzer Exkurs zu Sören Kierkegaard an. Auch wenn ich sicher auf philosophischem Gebiet nur Dilettantin bin, so finde ich doch eine Parallele der eben entwickelten Thesen zu Kierkegaards Vorstellungen. Er hat die Angst als ein menschliches Grundgefühl in das Zentrum seiner Philosophie gestellt, und ich finde nicht, wie mancher Kritiker, dass dies übertrieben ist. Sicher hat sein von Schuldängsten und Demütigungen gezeichnetes Leben ihn hierbei geprägt, und seinen sehr christlich dogmatisch orientierten Schlussfolgerungen kann ich so nicht folgen. Dennoch spricht mich sein Bild, dass Angst zur Erstarrung führen kann, man aber auch durch die Anerkennung der Angst zur Freiheit findet, sehr an, und ob man dabei den Sprung in den Glauben wagt oder, wie Tillich es formuliert, den Mut zum Sein findet, mag jedem selbst überlassen bleiben.

Angst lässt aber nicht nur erstarren - Angst ist auch ein Bedürfnis! Wenn Sie jetzt den Kopf schütteln: Wer von Ihnen fährt gern Achterbahn? (Ich liebe es!) Wer guckt sich Thriller oder Actionfilme an? Wer steigt gern auf hohe Aussichtstürme? Wer liest Krimis? Wer fährt gern schnell Auto? Wer hat als Kind Klingelmäuschen gespielt? Wenn Sie im Zoo die Wahl haben, Vögel oder Krokodile aus der Nähe zu sehen, wer geht zu den Vögeln? Wir alle suchen die

Aufregung, sei sie plötzlich und schwungvoll oder das, was Balint als „Angstlust“ bezeichnet hat, eine leise lustvolle Anspannung. Menschen, die von der Veranlagung her wenig ängstlich sind, suchen sie oft sogar besonders, man denke nur an das Märchen „Von einem, der auszog, das Gruseln zu lernen“. Vielleicht treibt uns die Sehnsucht nach dem wohligen Gefühl an, unsere Ängste durch- und überstanden zu haben. Vielleicht ist diese Lust auch ein biologisches Übungsprogramm, mit dem wir lernen sollen, uns neuen Situationen zu nähern und mit echten Gefahren umzugehen? Riemann sagt dazu: „Alles Neue, Unbekannte, Erstmals-zu Tuende oder Zu-Erlebende enthält, neben dem Reiz des Neuen, der Lust am Abenteuer und der Freude am Risiko, auch Angst.“

Dass Angst uns hilft, Leistung zu erbringen, wissen wir alle aus leidvoller Erfahrung. Erst wenn die Angst größer war als alle Vermeidungsstrategien wie Aufräumen, Kaffee kochen oder das Altglas der letzten sieben Wochen wegzubringen setzten wir uns an die Prüfungsvorbereitung. Und für die Aufmerksamkeit und Motivation ist ein bisschen Angst ganz hilfreich (auch bei einem Vortrag, siehe Mark Twain). Allerdings gilt bei Angst das Yerkes-Dodson-Gesetz, das Sie sicher kennen, nur eingeschränkt: nur im geringen bis mittleren Bereich ist sie beflügelnd für die Leistung, danach wird sie zur Fußfessel. Wenn ich also von den auch hilfreichen Aspekten der Angst spreche, so meine ich diesen mittleren Bereich, nicht eine überwältigende und alles hinwegfegende Angst. Und ich beziehe mich grundsätzlich in diesem Vortrag auf innere, grundsätzlich bewältigbare Ängste, nicht auf Ängste vor realen, überwältigenden äußeren Gefahren, deren Gewalt tatsächlich zerstörerisch auf den Einzelnen wirkt.

In dieser moderaten Form ist Angst ein Kennzeichen jeder neuen Situation. Riemann sagt: „Angst tritt immer dann auf, wenn wir uns in einer Situation befinden, der wir nicht oder noch nicht gewachsen sind.“ Die Angst ist das Signal und der Motor dafür, etwas Neues hinzuzulernen. Sie löst die Ausschüttung von Stresshormonen aus, die im Gehirn tatsächlich erleichternd auf die Bildung neuer Verschaltungen wirken und uns so das Lernen erleichtern.

In der psychodynamischen Therapie ist Angst ebenfalls Motor und Signal zugleich. Sie ist einerseits ein Antrieb, sich vor derzeit nicht bewältigbaren Konflikten mittels Abwehr, z.B. Verdrängung oder Symptombildung, zu schützen. Andererseits bleibt sie gleich einer Fahne über den so verdrängten Inhalten stehen und weht immer wieder auf, wenn wir an ihr vorüberstreifen, bis wir bereit sind, das Problem wieder quasi auszugraben und eine neue Lösung zu finden.

So gilt in der Psychotherapie der Satz: Wo die Angst ist, ist der Weg. Ich wiederhole das Eingangszitat von Riemann: „In jeder Angstsituation (liegt)(...) eine Chance, einen neuen Entwicklungsschritt zu wagen, eine Schranke zu überwinden, indem wir (...) in unserer Weltbewältigung einen neuen Schritt vollziehen. So kann die Auseinandersetzung mit unseren Ängsten uns dazu verhelfen, stärker und wissender“ (und ich möchte ergänzen: liebender und lebendiger) „zu werden.“

Als letzten Aspekt möchte ich auf die Betonung der Mehrdimensionalität der Angst kommen.

Riemann war nicht der erste, der ein mehrachsiges Modell entwickelt hat. Schon Leary hat 1957 ein Zirkumplexmodell entworfen, welches interpersonales Verhalten um zwei antinomische Achsen herum gruppiert. Die Achse der Affiliation reicht von kalt-abweisendem Verhalten zu warmer Fürsorglichkeit und ähnelt damit der Nähe-Distanz-Achse bei Riemann.

Die zweite Achse wird als Hierarchieachse bezeichnet und reicht von Dominanz bis zur Unterwürfigkeit. Im Gespräch hat mir ein Biologe bestätigt, dass diese beiden Dimensionen - Zuwendung und Hierarchie - zwei wichtige Motive im Verhalten von Säugetieren sind.

Diese zwei Dimensionen finden sich in ähnlicher Form, auch als Zirkumplex, im modernen System der operationalisierten psychodynamischen Diagnostik bei der sogenannten Beziehungsachse wieder. Wie Riemann verknüpft auch die OPD interpersonales Verhalten mit inneren Ängsten und mit kausalen psychodynamischen Hypothesen. Die Dimension von Wandel versus Dauer ist darin aber nicht abgebildet. Obwohl ich die OPD sehr schätze, und die Hierarchieachse im interpersonalen Bereich (man denke an das Zurückstellen eigener Bedürfnisse) eine große Rolle spielt, scheinen mir doch für viele psychotherapeutische Situationen die Dimensionen des Modells von Riemann besonders wertvoll zu sein.

Bei eigentlich jedem Patienten kann ich dieses fast wie ein Fadenkreuz benutzen, um zu elementaren Fragen zu kommen: Bin ich bereit, Nähe zuzulassen? Bin ich bereit, Unabhängigkeit zu wagen und meinen Weg auch alleine zu gehen? Bin ich bereit, mich in Ordnungen und Notwendigkeiten einzufügen und diese als hilfreich zu akzeptieren? Bin ich bereit, Neues zu wagen? Und das gilt nicht nur für meine Patienten, sondern auch für mich.

Vor längerer Zeit habe ich einiges über die Glücksforschung gelesen und darin drei Begriffe gefunden, die ich hier als mein persönliches Glücksmodell noch vorstellen und in das Modell von Riemann einfügen will. (Ich glaube, es war in einem Artikel zu Sonja Lyubomirsky, leider habe ich diesen nicht wiederfinden können). Da ist zuerst der Mut: Neues und Ungewöhnliches zu wagen, Wege auch alleine zu gehen. Dazu gehört die Dankbarkeit: für alles, was mich in meinem Leben beglückt, genährt und gehalten hat. Und als Drittes die sozialen Beziehungen, die ich pflegen will, um darin Geben und Nehmen zu erleben.

Was also sollen Sie aus diesem Vortrag mitnehmen? Dass Angst eine notwendige Grunderfahrung jedes Menschen ist. Dass Angst gleichzeitig Schutz und Bedürfnis ist, und dass sie unsere Fähigkeit zu Empathie, sozialem Zusammenleben und zur Liebe stärkt. Möglicherweise ist es unsere biologische Grundeinstellung, durch die Angst zu gehen, und neue Sicherheit zu finden unsere Aufgabe. Und schließlich ist jede Psychotherapie Angstexposition mit dem Ziel, durch und mit der Angst neue Räume und Möglichkeiten zu eröffnen.

Rilke hat das in einem Brief an seinen Freund Kappus so ausgedrückt: „Vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens Prinzessinnen, die nur darauf warten, uns einmal schön und mutig zu sehen. Vielleicht ist alles Schreckliche im tiefsten Grunde das Hilflöse, das von uns Hilfe will.“

Ein letztes Zitat sei mir erlaubt, dieses von Winston Churchill:  
“Courage is what it takes to stand up and speak;” (das war ich)  
“courage is also what it takes to sit down and listen.” (Das waren Sie).

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

## Literatur

- Arbeitskreis OPD (2006): Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung. Huber.
- Bachmann, Ingeborg (1983): Der Fall Franza, Requiem für Fanny Goldman. Bibliothek Suhrkamp.
- Feinstein, Justin S, Colin Buzza, Rene Hutlemann et al. (2013): Fear and panic in humans with bilateral amygdala damage. Nature neuroscience, 16: 270-2.
- Hüther, Gerald (2009): Biologie der Angst - wie aus Stress Gefühle werden. 9. Aufl., Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kierkegaard, Søren (1991): Der Begriff Angst (Originaltitel: Begrebet Angst, aus dem Dänischen übersetzt und herausgegeben von Emanuel Hirsch). In: Gesammelte Werke 11/12, 3. Aufl., Gütersloher-Verlagshaus.
- Leary, Timothy (1957): Interpersonal diagnosis of personality. Ronald.
- Rilke, Rainer Maria: Brief an Franz Xaver Kappus, 12.8.1904
- Riemann, Fritz (2011): Grundformen der Angst. 40. Aufl., Ernst Reinhardt Verlag.
- Riemann, Fritz (2011): Die Fähigkeit zu lieben. Sonderausgabe. Ernst Reinhardt Verlag,
- Riemann, Fritz u. Ernst von Xylander (1978): Das fröhliche Horoskop. Origo Verlag.
- Sprengelmeyer, Reiner, Andrew Young, Ulrike Schroeder et al. (1999): Knowing no fear. Proc R Soc Lond B, 266: 2451-6.
- Sato W, Y Kubota, T Okada et al. (2002): Seeing happy emotion in fearful and angry faces: Qualitative analysis of facial expression recognition in a bilateral amygdala-damaged patient. Cortex, 38: 727-47
- SWR2 Wissen: Fritz Riemann und die Grundformen der Angst.  
<http://www.swr.de/swr2/festivals/schwetzingen-festspiele/riemann-grundformen-der-angst/-/id=233286/nid=233286/did=10480804/70d468/index.html>