

Redebeitrag zur Petrivision „Angst“ aus der Reihe STÖRUNGEN

Unter den im angelsächsischen Sprachraum etablierten Fremdwörtern deutschen Ursprungs ist Angst eines der bekanntesten. Mehr noch, mit dem Begriff German Angst wird ein typisch deutsches Phänomen suggeriert das nicht das Individuum sondern die Gesellschaft als Ganzes und damit nicht zuletzt politische Entscheidungsträger beeinflussen soll.

Gemeint ist eine durch Sorgen vor Verlust und Befürchtungen geleitete Zurückhaltung und Enthaltung auf der politischen Bühne. Besonders häufig wurde der Begriff im Kontext der deutschen Enthaltung bei den Irakkriegen bemüht. Des Weiteren im Zusammenhang mit energiepolitischen und gesundheitspolitischen Reaktionen auf Fukushima, „Rinderwahn“ um die Jahrtausendwende oder der Schweinegrippe im Jahre 2009 - jeweils Ereignisse, die zu deutlich umfangreicheren politischen, präventiven Maßnahmen in Deutschland führten als in Ländern die oft einem objektiv höheren Risiko ausgesetzt waren.

Rückblickend kann man die dazugehörigen Entscheidungen im Falle der Irakkriege als goldrichtig betrachten. Die Vorsorgemaßnahmen im Fall des „Rinderwahns“ oder der Schweinegrippe waren im schlimmsten Fall übertrieben aber bezüglich Ressourceneinsatz jedenfalls verkräftbar. Besonnenes Verhalten und Risikovermeidung haben sich eben aus evolutionspsychologischer Perspektive als erfolgreiche Strategien von Individuen und Gruppen etabliert. Ebenso erwiesen sich allerdings Angst und Furcht als lebenserhaltend in bestimmten Situationen. Evolutionär betrachtet haben Psychiater und Psychotherapeuten lediglich mit Extremausprägungen einer uralten, weit überwiegend sinnvollen Anpassungsleistung namens Furcht zu tun. Die archaischen und in der westlichen Industriegesellschaft nicht mehr funktionalen Relikte ursprünglich sinnvoller Dispositionen sind bei der Furcht vor Spinnen oder Schlangen vielleicht besonders augenfällig.

Diffiziler ist es mit dem Sich-Sorgen-Machen, das bis zu einem recht hohen Ausmaß durchaus gesellschaftlich akzeptiert ist. Das liegt auch ein wenig an der semantischen Verwandtheit mit positiv belegten Begriffen wie sorgsam, fürsorglich oder Vorsorge - im Gegensatz zur Sorglosigkeit als Vorstufe zur Fahrlässigkeit.

Das Sich-Sorgen-Machen ist jedoch das Gegenteil von einer lösungsorientierten Bewältigung, vielmehr eine problematische Strategie zum Umgang mit unangenehmen Gefühlen und uns alle mehr oder weniger häufig befallenden negativen Gedanken vom Typ „Was passiert wenn...?“. Der Psychotherapeut im angelsächsischen Sprachraum hat es schon einfacher ausgeprägtes ‚worrying‘ als ein Kernsymptom einer häufigen, immerhin etwa 2% der Bevölkerung irgendwann betreffenden Generalisierten Angststörung zu vermitteln. Worrying ist im Gegensatz zum Sich-Sorgen klar negativ konnotiert. Das permanente Entwerfen von Negativszenarien, Ausmalen von möglichen Niederlagen und Katastrophen, Sich-Sorgen um Dinge in ganz vielen Lebensbereichen wie Gesundheit, Partnerschaft, Finanzen ist kennzeichnend für die Generalisierte Angststörung. Nicht die sichtbare

panische Angst sondern eine permanent schwelende Sorge um alles Mögliche, verbunden mit der Unfähigkeit, das Sich-Sorgen zu unterlassen oder zu beenden steht im Mittelpunkt.

Man kann sich nicht gleichzeitig Sorgen machen und sich dabei gut fühlen - depressive Verstimmung bis hin zu schweren Depressionen, Angst- und Verzweiflungszustände sind häufige Folge. Körperlich finden sich oft muskuläre Verspannungen, Schlaflosigkeit, oder Verdauungsstörungen. Interessanterweise ist die Omnipräsenz und Übertriebenheit des Sich-Sorgens den Betroffenen sehr oft bewusst. Paradoxerweise wird jedoch das korrekt erkannte Problem „Ich mache mir zu viel Sorgen“ mit der etablierten aber leider nicht hilfreichen Strategie angegangen: Die meisten Betroffenen fangen irgendwann an, sich ausgiebig Sorgen darüber zu machen, dass sie sich zu viel Sorgen machen. Wir sprechen von Metasorgen. Zum Glück ist dieses „Meta-“; verweisend auf die Fähigkeit sich selbst aus gewisser Distanz beim Sich-Sorgen zuzuschauen, der Ausgangspunkt gezielter und sehr effektiver Behandlungsansätze bei Generalisierter Angststörung. So verhilft die Metakognitive Therapie den Betroffenen zu dem was sich bislang als unmöglich, unvorstellbar, gefährlich und unverantwortlich anfühlte: Nichtbeachtung und – gedankliches - Nichtstun als Reaktion auf eine „Was passiert, wenn...“ – Befürchtung, auf jede der vielen Hunderte oder Tausende am Tag. Damit erst werden die geistigen und emotionalen Ressourcen für zielgerichtetes Handeln und ... ja auch Vorsorgen frei - an den Sorgengedanken vorbei!