

## Orientierung und Angst

**Zusammenfassung:** Angst ist ein lebenserhaltender, im Allgemeinen reaktiver, Zustand. Man kann ihn bei den niedrigsten Lebewesen beobachten. Bei Menschen gilt Angst als primäre Emotion; mit dem intensiven körperlichen Ausdruck beweist sich die Archaik der Angst selbst.

Menschen entwickeln und reflektieren sich immer vor dem Hintergrund ihres Zusammenlebens. Gehen Einzelne darin verloren, verspüren sie erneut so tiefe Ängste wie in ihrer frühesten Kindheit, als der Verlust der engen Beziehung zur Primärperson die existenzielle Bedrohung schlechthin darstellte. So verknüpfen sich Erfahrungen von Höhe, weitem Raum, Alleinsein und Fremde mit unseren instinktiven, körperlichen Fähigkeiten zur lebenserhaltenden Furcht zu einem komplizierten und individuellen Gefüge, dem wir mehr oder weniger hilflos ausgeliefert sind. Schon geringste Auslöser in unserer Umwelt können Reaktionen hervorrufen, die wir als katastrophal und vernichtend erleben.

Sich bei räumlicher Desorientierung entwickelnde Angstgefühle sind immer auch im Kontext zu sehen mit der ureigenen Erfahrung jedes einzelnen mit existenziellen Ängsten vor dem Verlorengehen in wichtigen zwischenmenschlichen Beziehungen und nur mit Blick darauf überwindbar.

Angst ist ein Gefühl. Wir kennen alle die schlagartig oder in Wellen aufkommende Anspannung und Unsicherheit, die körperlichen Alarmzeichen und das Flirren in den Gedanken, wenn wir uns überraschend bedroht fühlen oder über die Massen gefordert sind. Angstgefühle sind lebenserhaltend und im Allgemeinen reaktiv. Ohne den Schutz der Angstreaktion wäre der Mensch seiner Umwelt ausgeliefert, würde sich unreflektiert in lebensgefährliche Situationen begeben oder Abwehrreaktionen seiner Mitmenschen herausfordern.

Angst gehört zu den acht oder neun Grundaffekten, welche in der psychologischen Forschung definiert wurden. Affekte sind biologisch fest im Menschen verankerte Reaktionsmuster auf Reize, die aus der Umgebung genauso wie aus dem Inneren auf das Individuum einwirken. Sie sind sowohl für die differenzierte Wahrnehmung der Umgebung oder der eigenen Position darin als auch für die angemessene Reaktion auf alle möglichen Situationen und Bedingungen absolut notwendig.

Natürlich werden kulturelle und soziale Umstände, individuelle Erfahrungen und nicht zuletzt die Persönlichkeit eines Menschen die Ausprägung der Affekte und den Umgang mit ihnen entscheidend prägen; grundsätzlich haben sie sich jedoch evolutionär entwickelt und sind somit angeboren. Die Auslösung eines Gefühls wiederum ist im Allgemeinen abhängig von der Art, wie ein inneres oder äusseres Ereignis auftritt.

### **Räumliche Orientierung und Angst**

*Stellen wir uns zum Beispiel einen Reisenden vor, der aus irgendwelchen Umständen heraus das andere Ufer eines wilden Flusses erreichen muss. Unter ihm die Schlucht mit einer brodelnden und reissenden Wassermasse in der Tiefe. Er steht auf einer bedrohlich schwingenden Hängebrücke, nur morsche Dielen und ein rostiges Stahlseil bieten ihm Halt. Das sichere Ufer ist noch viele Meter entfernt, als die gesamte Brücke plötzlich bedenklich knackt und droht, abzustürzen. Der Blick findet keinen festen Punkt und der schwankende Boden lässt ihn bei immer wieder einschliessenden Windböen schwindeln.*

Was hier beschrieben wurde ist eine plötzlich auftretende lebensbedrohliche Situation, die an Intensität schnell zunimmt. Das Erreichen des Ziels erscheint aussichtslos, das Gleichgewichtsorgan kann kein exaktes Abbild der räumlichen Situation mehr entwickeln und die Bewegungen werden unkoordiniert, ein klarer Gedanke ist nicht mehr möglich.

Der Reisende ist in Panik und es entwickelt sich eine enorme körperliche Reaktion: Die Ausschüttung körpereigener Botenstoffe führt zu Schweissausbrüchen, Herzrasen und Rhythmusstörungen, aufgestellten Haaren, trockenem Mund, erweiterten Pupillen, Hautrötung, Zittern und verkrampfter Magen- und Darmmuskulatur. Atembeschwerden und der Eindruck innerer Beengtheit zeigen situative Desorientierung an. Dieser Stress provoziert Erregung, katastrophalisierendes Denken und ungerichtete Hilferufe. Die Wahrnehmung ist getrübt und fokussiert, vielleicht ist nur noch ein "Tunnelblick" möglich.

*Beobachten wir nun einen anderen Reisenden in einer ihm neuen, völlig fremden Stadt. Er wandert ziellos durch die Gassen des grossen und unübersichtlichen Marktes. Menschen drängen sich, fremde Gerüche, Farben und Geräusche brechen über ihn herein. Die Art der ausgestellten Waren interessiert ihn und die fremde Kultur fasziniert. Doch allmählich verliert er sich im Gewühl, Händler drängen sich ihm auf und die aufkommende Dunkelheit mahnt an das verlorene Zeitgefühl und die Gefahren der abendlichen Stadt. Den Reisenden nimmt die Sorge um seine Sicherheit und den Weg zurück in seine Herberge ganz gefangen und das Interesse für die neue Umgebung ist verebbt. Langsam entwickeln sich körperliche Zeichen der Erregung und verstärken die angespannte Situation.*

Im Gegensatz zum vorhergehenden Beispiel hat sich die Angst jetzt langsam entwickelt. Die Offenheit und das Interesse gegenüber der Umgebung sind in Sorge und Misstrauen umgeschlagen. Ein Gefühl der akuten Lebensbedrohung hat aber wohl nicht bestanden. Wahrscheinlich ging die Angst auch mit körperlichen Empfindungen einher, aber bei weitem nicht mit der Intensität wie im Panikzustand. Eher waren die Gedanken klar und die Aufmerksamkeit auf die Lösung des Problems fokussiert. Die Konzentration war erhöht und andere Dinge, die sonst interessierten, fanden keine Aufmerksamkeit. Wahrscheinlich spielten auch frühere eigene Erfahrungen, Informationen aus Büchern oder Filmen und durch die Sozialisation entstandene Vorurteile eine Rolle. Und nicht zuletzt hing die Reaktion des Reisenden auch von seinen Persönlichkeitszügen und seinem Temperament ab.

Beiden Beispielen gemeinsam ist der Verlust an räumlicher Orientierung. Die Positionierung in einer Umgebung ist unabdingbar für die Auseinandersetzung mit und die Bewegung in ihr. Der Gesichtssinn, das

Gleichgewichtsorgan, Tastsinn und die Wahrnehmung der Position der eigenen Gliedmassen (Propriozeption) lassen ein gemeinsames Bild entstehen, welches als Grundlage für alle Bewegungen, ihre Richtung und Stärke dienen.

In einer bekannten Umgebung fällt es leichter, Entscheidungen zu treffen und gezielte Bewegungen auszuführen, denn Gelerntes und Erfahrungen können genutzt werden. In einer ungewohnten Position jedoch oder in unbekannter Umgebung muss zuerst ein Prozess der Orientierung stattfinden, bevor ein Vorhaben in die Tat umgesetzt werden kann.

In Abhängigkeit von der Umgebung kann die Suche nach Orientierung mit Anspannung, Stress und bei Andauern oder Fehlschlagen der Anstrengungen auch mit Angstgefühlen einhergehen. Äussere Sinnesreize und eigene Erinnerungen, Erfahrungen und Ansprüche werden verarbeitet und führen vor dem Hintergrund der ureigenen Herangehensweise zu einem Ergebnis, welches befriedigen, ärgern oder auch verängstigen kann.

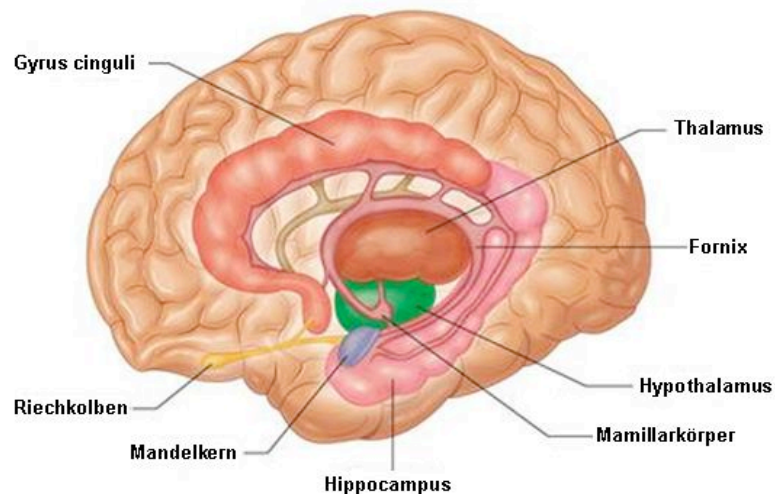
Besonders deutlich und interessant tritt das Verhältnis zwischen räumlicher Orientierung und Angstgefühlen beim typischen Höhengrundel in Erscheinung. Durch den Blick aus grosser Höhe wird der Gleichgewichtssinn irritiert und es treten Schwindelgefühle mit ausgeprägten körperlichen Zeichen auf. Der Höhengrundel ist ein Normalphänomen und hat keinerlei krankhaften Charakter! Seine Bedeutung und sein Erhalt im langen evolutionären Prozess ist klar: Schwindelgefühle beim Blick aus grosser Höhe erzeugen Angst, und diese wiederum schützt uns vor lebensgefährlichen Situationen. Unserer Orientierung im Raum sind Grenzen gesetzt. Wie im ersten Beispiel oben gezeigt ist der Mensch nicht für bewegte Horizonte oder grosse Tiefen gemacht. Die Wahrnehmung solcher Sinnesreize führt zum sofortigen Kippen der gesamten bewussten Wahrnehmung und die einsetzende maximale Angstreaktion zwingt zur adäquaten Suche nach Sicherheit.

Es ist also nicht das Ziel, Angst aus dem alltäglichen Leben zu tilgen, sondern dieses lebenswichtige Gefühl zugunsten höherer Agilität zu akzeptieren und damit zu arbeiten. Das wird im zweiten aufgeführten Beispiel klarer. Fremdheit und damit in gewissem Sinne geringe und partielle Orientierungslosigkeit kann Interesse, Neugier und Lust bewirken. Erst ein Übermass oder der Kontrollverlust über die Umgebung führen zu Angst und konsekutiver Flucht in sicherere Umgebungsverhältnisse.

Was genau geschieht neurobiologisch in unserem Gehirn bei solchen

Angstzuständen? Wie oben beschrieben sind Affekte, also auch Angst, evolutionär fest verankerte Reaktionen. Sie werden in ihrer Art unterschieden (z.B. Wut, Ekel oder Freude), können sich gegenseitig beeinflussen sowie körperliche Reaktionen und Veränderungen im Denken auslösen.

Bereits früh wurden mit dem *Limbischen System* Gehirnareale beschrieben, deren Funktion für die Verarbeitung von Gefühlen offensichtlich notwendig ist. Dieses System ist ein entwicklungsgeschichtlich alter Teil des Gehirns. Zu ihm werden Areale der Hirnrinde (Gyrus cinguli) und unterhalb der Hirnrinde der Mandelkern (Amygdala), Thalamus und Hippocampus gezählt.



**Abb. 1:** Ein mittlerer Schnitt durch das Gehirn des Menschen und Darstellung der Lage des Limbischen Systems mit seinen verschiedenen Bestandteilen.

Methoden der modernen Hirnforschung werden genutzt, um die Funktion der verschiedenen Hirnareale darzustellen, die an der Entstehung von Angst beteiligt sind. In den vergangenen zwei Jahrzehnten fand diesbezüglich eine atemberaubende Entwicklung statt. Es wurden nicht nur reflexhafte Reaktionen wie Flucht, Schreck oder Furcht untersucht. Mit komplizierten Experimenten können während einer bildgebenden Untersuchung in

Versuchspersonen Angstgefühle ausgelöst und ihre Bewältigung beobachtet werden. Ergänzt wird das entstandene Bild vom funktionellen Zusammenspiel verschiedener Hirnregionen durch Ergebnisse aus der Zellgewebeforschung, Biochemie, Genetik, Psychologie usw.

Demnach entstehen Angstgefühle als Reaktion auf Sinneseindrücke, die sowohl durch äussere Ereignisse als auch Wahrnehmungen im inneren Erleben hervorgerufen werden können. Ein Grossteil der Angstverarbeitung erfolgt in einem neuronalen Netzwerk, welches die Strukturen des Limbischen Systems und bestimmte Regionen der entwicklungs geschichtlich jüngeren Grosshirnrinde miteinander verbindet. Die Sinneseindrücke (also Hören, Tasten, Sehen usw.) werden gebündelt und gefiltert, mit früheren Erfahrungen verglichen und entsprechend beurteilt. Das Ergebnis dieser kognitiven Verarbeitung kann Entwarnung geben oder zur Ausschüttung von Botenstoffen führen, welche wiederum einen körperlichen Alarmzustand auslösen.

Natürlich kann das zumeist in einem nachvollziehbaren Kontext auftretende Gefühl Angst auch in unangebrachten Situationen, übermässiger Intensität oder andauerndem Pegel als Angststörungen auftreten. Es handelt sich dann um eine gestörte Verarbeitung von normaler Angst oder auch um die Reaktion auf Schlüsselreize. Allen Angststörungen gemeinsam ist die Inadäquatheit des Auftretens von Angst. Auf die psychologischen Gründe für das Entstehen solcher Erkrankungen wird im nächsten Abschnitt näher eingegangen. In der Beziehung zur räumlichen Orientierung ist wohl am ehesten die Höhenangst, die Agoraphobie und der "phobische Schwankschwindel" zu nennen.

Die ersten beiden Erkrankungen gehören zur Gruppe der klassischen phobischen Störungen. Die auslösende Situation wie weite oder beengend wirkende Räume verursachen ausserordentliche Angstgefühle und werden daher vom Betroffenen um jeden Preis gemieden. Allein der Gedanke an eine solche Situation kann mit starken Erwartungsängsten einhergehen. Der Alltag wird dadurch beeinflusst und der Leidensdruck steigt, wenn die Lebensumstände die regelmässige Vermeidung nicht ohne verhältnismässigen Aufwand gestatten. Eine Behandlung ist mit verhaltenstherapeutischen Methoden gut möglich und die Prognose günstig. Der "phobische Schwankschwindel" dagegen ist eine Reaktion auf real erlebte Symptome beim Morbus Menière. Diese Erkrankung des Innenohrs verursacht neben Ohrgeräuschen (Tinnitus) und zunehmender Verschlechterung der Gehörleistung plötzliche und unvorhergesehene starke Schwindelattacken mit Gleichgewichtsstörungen, Drehgefühl,

Schwitzen, Übelkeit und Erbrechen. Wegen der Intensität und Unberechenbarkeit der Symptome entwickeln viele Betroffene eine ausgeprägte Angst. Die Patienten fühlen sich, mit gutem Grund, in ihrer Umgebung nicht genügend verortet und fürchten stets einen lähmenden und in der Öffentlichkeit auch beschämenden Anfall. Ein Resultat dieser Befürchtungen können Brechreiz und Schwindel sein, die jedoch nicht primär in der körperlichen Erkrankung begründet sind, sondern als physische Vorwegnahme der gefürchteten Gleichgewichtsstörung an die Stelle der Angst treten. Die Kernwahrnehmung beim Auftreten der Symptome ist, nicht mehr "mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen" zu können.

### **Innere Orientierungslosigkeit und Sorge**

Das Gefühl Angst muss nicht nur als ein Prozess mit reflexartiger Reaktion auf eine gefährdende Situation oder das Ergebnis der mehr oder weniger bewussten kognitiven Verarbeitung von inneren oder äusseren Wahrnehmungen deskriptiv betrachtet werden. Gleichzeitig hat es, zumindest psychoanalytisch gesehen, eine Bedeutung als das Gefühl der ersten ureigenen traumatischen Erfahrung. Entwicklungsgeschichtlich gerät der Säugling mit dem Erleben, seine dringlichsten Bedürfnisse nicht aus eigener Kraft befriedigen zu können, wiederholt in Zustände ausserordentlicher Anspannung (primäre Angst). Er befindet sich in vollständiger Abhängigkeit zur Betreuungsperson (meist der Mutter). Für den Säugling scheinen diese dringlichen Bedürfnisse wie Wärme und Nahrung dann mit einer angstbesetzten Gefahr verbunden zu sein, wenn sie nicht sofort befriedigt werden. In der weiteren Entwicklung beginnt das Kind, die dringlichen, jedoch Angst verursachenden Bedürfnisse zu unterdrücken. Damit kann es die Spannung teilweise erfolgreich regulieren. Und noch später "vermag das Ich die Angst in ihren Dienst zu nehmen" (Otto Fenichel), um auf Gefahrensituationen angemessen zu reagieren. Es hat sich also ein reguliertes Angstgefühl entwickelt, welches als Warnsignal fungiert (Signalangst). Dieser Mechanismus ist ein wichtiger Reifungsprozess in der frühkindlichen Entwicklung. Er kann unter extremen Bedingungen, wie im ersten Fallbeispiel, auch bei gesund entwickelten Menschen aussetzen. Dann entsteht ein Panikzustand in seiner vollen Intensität. In der lebensbedrohlichen Situation kommt es zur Regression auf den Spannungszustand während der ersten traumatischen Erfahrungen und die regulierende Funktion des Ich kann nicht greifen. Das Ringen des Kindes mit den eigenen Bedürfnissen stellt jedoch auch einen Nährboden für die Entwicklung neurotischer Konflikte dar. Und so

wie die Signalangst regulativ und als Abwehrmechanismus durch das Ich genutzt wird, kann sie auch konflikthaft aufgestaut werden und als Panik durchbrechen. Bei ihrem Auftreten in im Grunde ungefährlichen Situationen resultiert die Angst aus einer psychologischen Verschiebung, mit der aus inneren Konflikten stammende Triebregungen abgeführt werden können. Zur Entstehung derartiger Störungen tragen komplizierte intrapsychische Prozesse bei, welche die persönliche psychische Struktur eines Menschen (also Charakter) und die resultierenden individuellen Mechanismen der Konfliktverarbeitung betreffen. Die Ängste können dann in bestimmten Schlüsselsituationen oder auf konkrete Wahrnehmungsreize hin unverhältnismässig stark ausgeprägt auftreten (Phobien). Es gibt jedoch auch paroxysmal und scheinbar ohne äusseren Grund einschliessende Angstzustände (Panikattacken). Und schliesslich gibt es die generalisierte Angst mit quälenden Sorgen, Befürchtungen und Erwartungsängsten, die den Betroffenen beständig begleiten und das Leben zum Teil vorrangig bestimmen (Angstneurose).

Ein Zusammenhang zur Orientierung lässt sich auch aus psychoanalytischer Sicht herstellen. Dabei dient der Raum als Ausdruck äusserer Wahrnehmung jedoch eher als Spiegel für subjektives inneres Erleben und Konfliktverarbeitung. Die auftretenden Ängste können nicht verstanden werden, ohne die individuelle Lebensgeschichte und die mit den persönlichen Erfahrungen eines Individuums einhergehenden verschiedenen Faktoren zu berücksichtigen. Nur mit diesem Hintergrund lassen sich psychische Verarbeitungsmechanismen wie Unterdrückung, Verschiebung oder Projektion als Grundlage für die Entstehung von angemessener oder inadäquater Angst verstehen.

So kann ein städtischer Ort mit viel Raum und freiem Überblick unbewusst als Gelegenheit zu Provokation, Entzug von moralischen Normen oder Exhibitionismus aufgefasst und mit Signalangst abgewehrt werden. Die Angst kann aber auch Ausdruck von Hemmungen sein und in einer Lebenslage auftreten, auf die sich die Hemmung bezieht. Dann würden weite Räume in einem bestrafenden Sinne zum Ort, an denen man ertappt oder entblösst wird und deshalb ängstlich reagiert. Andererseits signalisiert die Angst vor Enge und Eingeschlossensein oft nicht verarbeitete Spannungsgefühle blockierter Erregung. Dabei ist besonders zu beachten, dass das körperliche Erleben mit seinen vegetativen Empfindungen bei blockierter innerer oder auch sexueller Erregung sehr dem als Symptom auftretenden Angstzustand ähnelt (siehe unten). Die Angst bei der Vorstellung, eventuell aus grosser Höhe zu stürzen, kann als Bestrafung für eventuell



uneingestandene aggressive Wünsche (zum Beispiel Tötungswünsche) interpretiert werden. Ein freier Fall wird jedoch auch mit intensiver sinnlicher Erregung oder ein erhöhter Standpunkt mit erektiler Potenz assoziiert; beide Fantasien würden durch Angst abgewehrt werden müssen. Die enge Verknüpfung zwischen Gleichgewichtssinn und phobischen Ängsten ist es Wert, genauer betrachtet zu werden. Weiter oben wurde das Schwindelgefühl als normale physiologische Reaktion auf den Blick in die Tiefe dargestellt und Höhenangst mit einer Verarbeitungsstörung eben dieser Wahrnehmungen begründet. Wie kann man jedoch eine solche Verarbeitungsstörung erklären? Affekte, insbesondere die Angst, sind ausserordentlich eng an die körperlichen Funktionen gebundene psychische Prozesse. So wie die Reaktion auf bestimmte körperliche Wahrnehmungen ängstlich sein kann, so drücken sich dialektisch gesehen auch Ängste, in intrapsychischen Prozessen entstanden, mit körperlichen Zeichen aus. Die Gleichgewichts- und somit auch Orientierungsempfindungen spielen insbesondere in der früheren Entwicklung des Kindes, aber auch im Erwachsenenalter neben den anderen Sinnen eine besondere Rolle bei der Entstehung sexueller Erregung. Erinnerungen an Masturbation werden durch Fantasien ersetzt, in denen der eigene Körper schwebt oder grenzenlos seine Grösse ändert. Erste Lustempfindungen werden auch als "demobilisierende" Erlebnisse erinnert, bei denen sich alles drehte und der Boden unter den Füßen verloren ging. Ein Zustand, der im Erwachsenenalter ein Gleichnis in der sexuellen Erregung vor dem Erreichen des Orgasmus findet, die mit Kontroll- und Orientierungsverlust sowie Ich-Auflösung einhergeht; und ängstlich-gehemmt vermieden werden kann. Schliesslich gibt es noch Menschen, die sich nicht an stattgehabte Lusterlebnisse, sondern anstelle an ängstlich besetzte körperliche Wahrnehmungen und veränderte Raumempfindungen erinnern. All diesen Beispielen ist gemeinsam, dass sie erstens Ausdruck von unbewusster Verdrängung sind, zweitens mit Verortung und Gleichgewicht zu tun haben und drittens jeweils einen konkreten Bezug zu Angstgefühlen verschiedener Art aufweisen.

Sicher von sehr grosser Bedeutung ist auch die Art und Weise, wie ein Individuum den ihn umgebenden Raum wahrnimmt, um sich in ihm zu orientieren. Die im Abschnitt zuvor beschriebenen phobische Reaktionen auf an sich ungefährliche Reize sind zum Teil auf eine durch *Animismus* gefärbte Wahrnehmung der Umgebung zurückzuführen. Natürlich wird als Animismus primär die Vorstellung bezeichnet, dass alle greifbare Natur als auch die Naturkräfte (z.B. Erdbeben) beseelt sind. Diese Anschauung kommt vor allem bei Naturvölkern vor und vermag eine Brücke zwischen dem

subjektiven Erleben und der natürlichen Umgebung zu bauen. Animistisch ist jedoch entwicklungspsychologisch auch die frühe Wahrnehmung des Kindes. Sie wird von dem Missverständnis geprägt, dass subjektiv empfundene Vorgänge in der objektiven Umwelt genauso stattfinden und umgekehrt. Erst im weiteren Reifeprozess erkennt das Kind seinen Trugschluss, indem es ein eigenständiges Selbst entwickelt und sich damit sowohl aus der symbiotischen Beziehung von der primären Bezugsperson (meist der Mutter) abzulösen und seine eigenen Grenzen zur Welt wahrzunehmen und zu genießen beginnt. Was bleibt ist ein "Naturgefühl" (Hanns Sachs). Dieses bezeichnet nicht die bewusste Wahrnehmung der realen physikalischen und geografischen Eigenschaften der Umgebung, sondern die Bewusstwerdung der eigenen *Gefühle*, von denen angenommen wird, dass sie auf die physikalische und geografische Umgebung *bezogen* sind. Das bedeutet, dass wir dazu neigen, unsere Umgebung mithilfe von *Projektionen* zum Stellvertreter der eigenen Gefühle zu machen: Der Blick vom Säntis ist "erhaben", weil wir uns im Augenblick der Betrachtung "von oben herab" mit der Landschaft identifizieren und uns würdevoll und überragend *fühlen*. An einem anderen Tag mit einer anderen psychischen Befindlichkeit mag der Blick vom gleichen Ort ganz anders empfunden werden. Was wir daraus erneut lernen ist, dass die Wahrnehmung unserer Umgebung und die Orientierung in ihr *immer* auch durch Neurotizismen, Konflikte und Erfahrungen geprägt sind. Kommt ein Mensch mit Platzangst in einen engen Raum, so fürchtet er sich, weil er sich selbst eingeengt fühlt und die Enge der Umgebung in sein eigenes Erleben überträgt (introjiziert). Zahllose Ängste werden durch Schlüsselreize ausgelöst, die nur der Ausdruck von Projektionen sind und durch die die Wahrnehmung der realen Umwelt über die Gefühle in einen Kontext zum frühkindlichen konfliktbehafteten Erleben gesetzt werden.

Das gilt nicht nur für Phobien, sondern auch für andere, schwerer zu fassende Gefühle wie zum Beispiel Angst bei Orientierungslosigkeit, vor der Ewigkeit oder dem Tod. Manche Todesängste haben ihre Ursache in einer Angst vor vorübergehendem Orientierungsverlust, das heisst vor dem Verlust von Mächten, die gegen die gefährliche Welt unbeherrschter infantiler Erregung Schutz gewähren (Lucile Dooley).

Dieses Zitat von L. Dooley aus den vierziger Jahren bringt uns zu einem weiteren, aus meiner Sicht ausserordentlich wichtigen, Aspekt bei der Auseinandersetzung mit dem Zusammenhang zwischen Orientierung und Angst. Es geht um die Position des Individuums im gesellschaftlichen Gefüge der

postmodernen Dienstleistungsgesellschaft. Im Gegensatz zur als Furcht zu bezeichnenden Angst bei räumlicher Orientierungslosigkeit kann sich bei anhaltenden unsicheren persönlichen Gegebenheiten, Beziehungskonflikten oder unklaren Gesellschaftsverhältnissen eine tiefe und vor allem anhaltende diffuse Sorge entwickeln. Die den Bedürfnissen eines Individuums entsprechende Positionierung in einer unübersichtlichen und bedrohlichen Umwelt stellt seit Anbeginn der gesellschaftlichen Entwicklung des Menschen eine besondere und individuelle Herausforderung dar.



**Abb. 2:** Bertram Hasenauer "You thought you told yesterday" - Die innere Orientierungslosigkeit des Einzelnen in der gegenwärtigen Gesellschaftsform führt zu beständiger Unsicherheit in Beziehungen zum Selbst und zu anderen.

Auch hier ist es hilfreich, sich näher mit der Entstehung sozialer Kompetenzen und autonomer Positionierung in einem sozialen Umfeld zu beschäftigen. Entwicklungsgeschichtlich werden die Anstrengungen in der Auseinandersetzung mit der Umwelt umso grösser, je weiter sich das Subjekt aus der symbiotischen, versorgenden Beziehung zur primären Bezugsperson (also meist der Mutter) entfernt. So kann der

komplikationslose Einbezug einer dritten Person (meist der Vater) in die primär dyadische Beziehung zwischen Mutter und Kind den Grundstein für einen angstfreien Umgang mit vielschichtigen sozialen Situationen legen. Die funktionierende Triangulierung macht es möglich, entgegengesetzte Wahrnehmungen und Gefühle wie zum Beispiel Liebe und Aggression auszuhalten und sie für die eigene Entwicklung zu nutzen. Damit wird in der frühesten Kindheit ein Grundstein für die Ablösung und gelungene Individuation des einzelnen gelegt. Neue Studien zum Verhalten der Säuglinge und ihrer Interaktion mit der Umwelt zeigen, wie kompetent schon im frühesten Lebensalter mit Sinneswerkzeugen umgegangen wird und wie feinfühlig bereits Säuglinge Veränderungen in den emotionalen Befindlichkeiten ihrer engsten Bezugspersonen wahrnehmen. Erst nach Entwicklung der Selbstwahrnehmung erweitert das zur Autonomie gereifte Kind seinen sozialen Lebensraum und wird dadurch direkt durch die Gesellschaft geprägt. Jedoch ist schon zu bedenken, dass sich im Verhalten der Eltern, in ihrer Form der Beziehungsaufnahme und der Beziehung zueinander die Gestalt der gesellschaftlichen Wert- und Normgefüge, Rollenverteilungen und Kommunikationsformen widerspiegeln. Die so entstandene Persönlichkeit geht auf ganz eigene Weise mit Unsicherheiten in zwischenmenschlichen Beziehungen oder auch Desorientierung in der gesellschaftlichen Umgebung mit all ihren Anforderungen, Normen und Möglichkeiten um.

In den letzten Jahrzehnten wurden deutliche Veränderungen in Form und Häufigkeit psychischer Störungen festgestellt. Die auf konflikthafter Verdrängung basierenden klassischen neurotischen Erkrankungen gingen zurück. Es gibt viel weniger Patienten, die wegen neurotischer Konflikte zwischen starken inneren Regungen und verinnerlichten gesellschaftlichen Normen psychische Symptome wie zum Beispiel Angst entwickeln und deshalb den Psychotherapeuten aufsuchen. Dabei ist die Häufigkeit psychischer Erkrankungen stetig gestiegen! Epidemiologische Studien zeigen eine Zunahme von affektiven Erkrankungen wie Depression oder Angststörungen. Die Patienten bewältigen die Anforderungen im beruflichen und privaten Alltag nicht mehr, leiden unter zum Teil ausgeprägten Schuld- und Schamgefühlen, haben körperliche Beschwerden oder werden süchtig. Die Beschwerden scheinen jedoch anders begründet zu sein als bei Neurosen. Verhaltens- und Beziehungsmuster der Betroffenen, ihre Gefühlswelt und ihre Erwartungen an die Psychotherapeuten weisen darauf hin, dass die Menschen eher scheitern an den eigenen Anforderungen, der emotionalen Isolation und der allgemeinen Freiheit des modernen Lebens, die alles erlaubt und scheinbar alles ermöglicht. Dieses neue psychische

Unbehagen, welches als Krankheit sicher nur die Spitze des Eisberges darstellt, ist wohl nicht ohne Grund auf gesellschaftliche Veränderungen in den Industrieländern zurückzuführen. Der französische Soziologe Alain Ehrenberg spricht vom "erschöpften Selbst" und die deutsche Psychoanalytikerin Evelyn Hanzig-Bätzing vom "überweltigten Menschen". Eine tiefere Auseinandersetzung mit den Ursachen für diese allgegenwärtige Desorientierung in unserer gegenwärtigen Gesellschaftsform würde diesen Rahmen sprengen und kann anderswo nachgelesen werden. Zentral ist die Auflösung der Grenzen zwischen den ureigenen persönlichen Bedürfnissen des Individuums ("also der Innenwelt") auf der einen Seite und den gesellschaftlichen Anforderungen der klassischen Industriegesellschaft des 19. Jahrhunderts (also der "Aussenwelt") auf der anderen Seite. Mit der Tertialisierung der Gesellschaft durch den Wechsel zur Dienstleistungsgesellschaft Ende der 60er Jahre übernahmen die Angestellten *anstelle* der Unternehmer Verantwortung für den Produktionsprozess. Und Arbeitsfähigkeit musste zunehmend mit Leistungsbereitschaft und Freude zur eigenständigen Tätigkeit einhergehen. Die persönlichen Verhaltensweisen erhielten immer mehr einen "Warencharakter": Persönliche Bedürfnisse wurden erstens an das Angebot zur *käuflichen* Bedürfnisbefriedigung ausgerichtet, zweitens mussten sie *unmittelbar* zu befriedigen sein und drittens als Selbstzweck *unendlich* gesteigert werden können. Die Lebenswelt für den postmodernen Menschen geht nicht nur mit der Vernebelung von Machtverhältnissen einher, sondern auch mit der Auflösung räumlicher und zeitlicher Welten. Entfernungen stellen kein Hindernis mehr dar, zum Beispiel sind Metropolen leichter erreichbar als das heimatliche Hinterland. Zudem findet mit den elektronischen Medien Kommunikation und emotionale Beziehung vom Ort unabhängig statt. Für das postmoderne Individuum gilt nur das Hier und Jetzt. Es macht sich ungern abhängig von Umweltbedingungen und definiert seinen Wert selbst. Ein wirklicher Bezug zur eigenen individuellen Geschichte oder eine fest definierte Zielsetzung für ein befriedigendes Leben sind eher selten. Dadurch entsteht kein übersehbares, kontinuierliches Zeitgefüge: Die Vergangenheit gilt nicht und die Anforderungen der Zukunft müssen mit zureichender Anpassungsfähigkeit gemeistert werden. Insgesamt könnte man auch sagen, dass sich die Heterogenität der äusseren Welt in einer "patchwork - Identität" (Wolfgang Welsch) in der inneren Welt widerspiegelt. Auch für den Philosophen Jean-François Lyotard geht die Irreduzibilität der Vielfältigkeit in der Aussenwelt mit der gleichen Komplexität in der Innenwelt einher. Schlüssel für die Wahrnehmung

dieser Heterogenität sind letztendlich die *Gefühle*. Wie jedoch soll ein Individuum ohne Bezug zur eigenen Vergangenheit, mit einer Verschiebung der Abgrenzung von der komplizierten Aussenwelt nach innen, ohne stabile emotionale Beziehungen und dem Anspruch, alles Mögliche auch umzusetzen, ein *Selbst* entwickeln, welches mit diesen Gefühlen nicht überfordert ist? Die bestehende Orientierungslosigkeit wird zum festen Bestandteil des Selbst, bildet gerade dadurch gleichsam eine Voraussetzung für die geforderte Flexibilität und Mobilität in der Umwelt, woraus sich schliesslich ein neues Identitätsverständnis entwickelt. Mit genau diesem heterogenen Identitätsverständnis jedoch ist das Individuum schnell überfordert. Durch die Internalisierung der äusseren Ansprüche in das Selbst fehlt die Möglichkeit einer Konfliktbildung, und es entstehen genau die oben erwähnten Affekterkrankungen.

An der Auseinandersetzung mit dem Zusammenhang zwischen auf Wahrnehmung basierender Orientierung und dem Gefühl Angst ist uns, denke ich, erneut ein wichtiger Aspekt klar geworden: Allein der zunehmende wissenschaftliche und technische Fortschritt mit all seinen Erkenntnissen über die physiologischen und biochemischen Prozesse genügt nicht, um so komplexe Fragen zu beantworten. Es wird eine Sichtweise benötigt, die ebenfalls die subjektiven Erfahrungen und die Geschichte in all ihrer Vielfältigkeit mit einbezieht.

#### **Weiterführende Literatur**

Gerald Hüther: *“Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden“*, Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen  
Evelyn Hanzig-Bätzing und Werner Bätzing: *“Entgrenzte Welten - Die Verdrängung des Menschen“*, Rotpunktverlag Zürich