

# Neue Bücher

## Bericht

### Zwischen Angst und Zuversicht

Erfahrungen – Analysen – Hilfen zum Umgang mit der Angst

Ein Literaturbericht von Matthias Hugoth, Freiburg i. Br.

Daß wir in einer angstbesetzten Zeit leben, hört und liest man allerorten. Angst um Arbeitsplatz und Gesundheit, um die Sicherung unserer Renten und die Versorgung unserer Kinder, um den Frieden in unserer näheren Lebenswelt und die Natur um uns her; Angst vor Aufrüstung, Umweltzerstörung, den unwiederbringbaren Verlust lebenswichtiger Ressourcen, vor der Entpersönlichung unserer Gesellschaft, der Brutalisierung der Arbeits- und Geschäftswelt, vor Sinnverlust und Orientierungslosigkeit, vor Gottesfinsternis, der Umkehrung aller Werte, der Vernichtung der Welt.

Die Reaktionen auf diese angstschwängere Atmosphäre reichen von Ignoranz und Verdrängung über ein manipulierendes, geschäftsträchtiges Schüren der Angst bis zur psychischen Entstabilisierung, zu Somatisierungen und vereinzelt zu panikartigen aggressionsgeladenen Eskalationen. Diese Spannweite schlägt sich auch in der unübersehbar angewachsenen Angst-Literatur nieder.

Im folgenden werden einige Bücher vorgestellt, in denen von solchen Erfahrungen im Umgang mit der Angst die Rede ist, die nachvollziehbar sind und Anregungen und Hilfen zur Angstbewältigung bieten; ferner Veröffentlichungen, die Ursachen und Hintergründe, Dynamik und Auswirkungen individueller und kollektiver Ängst ergründen; schließlich solche, die Angsterfahrungen in einem theologischen Verstehenshorizont deuten und die Gegenkräfte wie Vertrauen, Mut und Zuversicht neu in den Blick nehmen.

In dem Band „Lebenskraft Angst“<sup>1</sup> berichten bekannte Persönlichkeiten – Schriftsteller, Therapeuten und Theologen – zunächst von Erfahrungen mit der eigenen Angst, mit ängstlichen Menschen, mit angstbedingten Konflikten im Leben einzelner und in Vorgängen der Gesellschaft. Zugleich aber zeigen sie erprobte Formen des Standhaltens und der Überwindung auf – ob es um Kinderängste geht (Elisabeth Alexander), um die Angst vor der Liebe (Eugen Drewermann), die Angst vor der Gleichgültigkeit (Elie Wiesel), vor der Einsamkeit (Albrecht Goes), vor Trennung (Verena Kast), Abschied (Kurt Hock) oder vor dem kollektiven Untergang (Vilma Sturm), um die Angst der Alternden und Alten (Heinz Piontek), die Angst vor dem Sterben (Marina Schnurre), dem Tod (Walter Dirks), vor Gott (Gottfried Bachl). Alle schreiben aus Betroffenheit, engagiert, lebensnah, die Vorgänge in der einzelnen – oft der eigenen – Person wie auch in der Gesellschaft in den Blick nehmend. Sie weisen darauf hin, wo Ursachen der Angst aufspürbar und vermeidbar sind (in Bereichen der Erziehung, der Partnerschaft, der Politik und auch der Kirche); sie zeigen – ohne falsche Gelehrsamkeit, vielmehr aufgrund eigener Erfahrungen – auf, wo Angst in eine positive Lebenskraft umgewandelt, aber auch wo sie ausgehalten und letztlich nur in einer noch größeren Hoffnung ertragen werden kann.

---

1 *Lebenskraft Angst. Wandlung und Befreiung.* Hrsg. von Rudolf WALTER. Freiburg 1987: Herder. 125 S., kart., DM 14,80

Inhaltlich wie methodisch ähnlich gestaltet sind die Abhandlungen in dem Band „Wege aus der Angst“<sup>2</sup>. Durch sie soll „ein Beitrag geleistet werden zur Differenzierung der verschiedenen Ängste zur besseren Wahrnehmung angstregender Situationen und zu konkreten Schritten der Veränderung von Angst – nach innen, die eigene Person betreffend, und auch außen, die uns umgebenden Beziehungen und Verhältnisse betreffend“ (8). Im einzelnen behandeln die – bisweilen recht knapp gehaltenen – Aufsätze Anmerkungen zur Sozialgeschichte der Angst (schwerpunktmäßig wird die Bedeutung sozialhistorischer Veränderungen für das Erleben von Angst in der Familie erörtert); den Zusammenhang von Angst, Macht und Aggression; die Angst unserer Kinder vor Vernichtung, Trennung und Liebesverlust und die Folgen dieser Kinderängste für das spätere Erwachsenenleben; die alltägliche Angst des heutigen Menschen (Realangst, neurotische und frei flottierende Angst); Frauenängste (neben der Bedrohung durch die „Großbrutalität der Großtechnologien“ gibt es die frauenspezifische Bedrohtheit durch die „Kleinbrutalität“ der Männer in der unmittelbaren Lebens- und Arbeitswelt); die Ängste der Männer vor dem Versagen und dem Verlust der Selbstachtung; Fragen des Umgangs mit politischen Ängsten, die in den allgegenwärtigen militärischen Vernichtungspotentialen, in Umweltskandalen und einer unaufhörlichen Folge von Hungerkatastrophen wurzeln; und wiederum die Angst vor Alter und Tod. Gezielt konstruktiv und um Perspektiven für das Bestehen von Ängsten bemüht die beiden letzten Abhandlungen: „Den Umgang mit der Angst lernen“ und „Aushalten und überwinden. Gegen die Utopie vom angstfreien Menschen“. Die Autoren dieses Buches – Wissenschaftler, Therapeuten, Theologen und Seelsorger – schöpfen aus Erkenntnissen und Erfahrungen; sie enthalten sich aller wissenschaftlichen Attitüden, schreiben wirklichkeitsnah und konkret. Leider erlaubt die Kürze der Beiträge kaum bisweilen notwendige Differenzierungen; so liegt der Vorzug dieses Bandes insgesamt im Sortieren, Bündeln und Benennen von meist diffus erlebten Gefühlen, in Anregungen und Ermutigungen.

Auch bei dem Buch „Angst“<sup>3</sup> handelt es sich um einen Sammelband, in dem die ganze Breite heute erfahrener Ängste – in den Lebensphasen des Menschen, in der Familie, in Krankheiten und Krisen, in der Politik, vor Sexualität, dem Loslassen, dem Bösen, dem Älterwerden, vor Religion und dem Ende der Zeit – in ihren Ursachen und Hintergründen, in ihren Erscheinungsformen und Auswirkungen für den einzelnen wie für die Gesellschaft beschrieben werden. Ziel der, wiederum oft biographisch eingefärbten Beiträge ist es vor allem, die Ängste verstehen zu lehren und anhand der geschilderten Erfahrungen von Angstbewältigungen Hilfen für einen bewußteren Umgang mit der Angst aufzuzeigen.

In seinem Buch „Aus Angst kann Hoffnung werden“<sup>4</sup> schildert der Züricher Psychoanalytiker Karl Guido Rey anhand zahlreicher Begebenheiten des alltäglichen Lebens, was Angst ist und wo sie herkommt. Detailliert und anschaulich beschreibt er ihre Formen und Gesichter und gibt, gestützt auf seine langjährige therapeutische Erfahrung, plausible Anleitungen zur Überwindung der Angst. Schließlich versucht er, „den psychologischen Standpunkt eines Christen zu erfassen, um von diesem aus sein Verhältnis zur Angst begreifen zu können“ (88). Auch wenn die Wirkmächtigkeit des Glaubens zum Abbau von Angstpotentialen nicht erschöpfend behandelt wird – Was bedeutet der Glaube an die Auf-

---

2 *Wege aus der Angst. Wahrnehmen, standhalten, überwinden.* Hrsg. von Herbert A. GORNIK. Freiburg 1987: Christophorus-Verlag. 116 S., kart., DM 16,80

3 *Angst.* Hrsg. von Hans Jürgen SCHULTZ. Stuttgart 1987: Kreuz-Verlag. 320 S., kart., DM 29,80

4 REY, Karl Guido: *Aus Angst kann Hoffnung werden. Erfahrungen und Hilfen aus meiner psychotherapeutischen Praxis.* Freiburg 1988: Herder. 117 S., kart., DM 14,80

ersterung, an die Vergebung von Schuld, an die zuverlässige Heilzusage Gottes wirklich? –, so können die hier aufgeführten Hinweise doch bereits Anhaltspunkte und Anstöße bieten.

Bei der umfangreichen Abhandlung „Angst“<sup>5</sup> von Dieter Abke handelt es sich um eine ausgesprochene wissenschaftliche Untersuchung, deren Ergebnisse bedeutsam sind für die psychotherapeutische Behandlung von Phobien. Nach einer kritischen Auseinandersetzung mit prominenten psychologischen Angsttheorien – der psychoanalytischen Theorie Freuds, der behavioristischen von Eysenck & Rachmann und der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Theorie Banduras – und einem Überblick über den gegenwärtigen Status der empirischen Angstforschung und ihre wesentlichen Probleme (besonders hinsichtlich der Messung und Interpretation der Angst und ihrer Indikatoren) untersucht der Verf. im empirischen Teil der Arbeit, „welche Veränderungen sich bei acht schwer gestörten Patienten mit multiplen Situationsphobien auf den drei Verhaltensebenen“ – verbalkognitive, organisch-physiologische, verhaltensmäßig-motorische Ebene – „erreichen lassen“ (334). Seine streckenweise nur für Fachleute zugängliche Untersuchung erbringt schließlich – in Fortführung des Ansatzes von Bandura – einen standardisierten Leitfaden zur Diagnostik und Therapie von Phobien, mit dem sich in der therapeutischen Praxis effektiv arbeiten läßt. Ein Nicht-Fachmann wird sich einiger Lesemühe unterziehen müssen; für ihn dürften vor allem der erste – theoretische – Teil und die Erörterung der empirischen Befunde aufschlußreich sein. Insgesamt: eine wichtige Arbeit.

Die Beiträge des Bandes „Apokalyptische Ängste und psychosoziale Wirklichkeit“<sup>6</sup> geben Vorträge wieder, die 1984 auf der Jahrestagung der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie gehalten wurden. Fern jeder ideologischen Voreingenommenheit zeichnen sich ihre Diagnosen des Zeitgeistes, der gesellschaftlichen und weltpolitischen Vorgänge durch Genauigkeit in der Beobachtung und durch Prägnanz in der Darstellung aus – ob in Anlehnung ab C. G. Jungs Position zur politisch-militärischen Bedrohung versucht wird, einen Zusammenhang zu entdecken zwischen der Gespaltenheit der Seele des Zeitgenossen und den gefährlichen politischen Spaltungen zwischen Völkern und Staaten (Theodor Seifert), ob nach einer entlarvenden Analyse unserer atomar bedrohten Lage und unserer Situation im Schatten der Bombe die Relevanz des „Prinzips Verantwortung“ realistisch abgeschätzt wird (Ludger Lütkehaus), ob eine grassierende Ich-Hypertrophie als eine das Leben bestimmende Gewalt, die Gefahr einer Beherrschung durch Weltuntergangspannasien und die einer sittlichen Ohnmacht entspringenden Handlungsfähigkeit diagnostiziert (Viktor Zielen) oder ob die Chancen einer „liebenden Angst“ (anstelle der vorherrschenden „narzißtischen Angst“) und ihrer Umsetzung in gesellschaftlichen Selbsthilfegruppen und sozialen Netzwerken erörtert (Hort-Eberhard Richter) und schließlich die Ängste und Hoffnungen der Kinder und Jugendlichen heute – auf der Vorlage der „Unendlichen Geschichte“ von Michael Ende – analysiert werden (Christiane Lutz). In den anschließenden kulturkritischen, tiefenpsychologischen und theologischen Reflexionen zum Stellen- und Funktionswert apokalyptischer Vorstellungen geht es weniger um die Beschreibung der diesen Vorstellungen im seelischen und gesellschaftlichen entsprechenden Realitäten als vielmehr letztlich um ihre Verortung in einen gläubigen Horizont, der auch das Rettende umschließt (Gerhard Marcel Martin). Ausgehend von der biblischen Geschichte vom Tanz um das Goldene Kalb wird im letzten, im Vergleich zu den übrigen

---

5 ABKE, Dieter: *Angst. Theorie, Diagnostik, Therapie und Ergebnisse einer psychophysiologischen Untersuchung*. Frankfurt a. M. 1985: Peter Lang Verlag, 359 S., kart., DM 75,-. (Europäische Hochschulschriften: Reihe VI, Psychologie; Bd. 151)

6 *Apokalyptische Ängste und psychosoziale Wirklichkeit*. Hrsg. von Peter Michael PFLÜGER. Fellbach 1985: Bonz Verlag, 170 S., kart., DM 26,80

Abhandlungen fast mythologisch-spekulativ wirkenden Beitrag dargelegt, wie der Wille des Menschen zum obersten ontologischen Prinzip geworden ist, dem offenbar selbst das göttliche Sein unterworfen ist, ohne jedoch seine Unberechenbarkeit und damit Fürchterlichkeit zu verlieren, von der die Fürchterlichkeit der Atombombe eine Ahnung zu sein scheint. Liegt in der ängstlichen Fixierung der Menschen auf sie, im Tanz um dieses Goldene Kalb, eine Chance, daß damit auch ihre alles vernichtende Kraft gebunden wird? Die nachdenklich stimmenden und diskussionswürdigen Beiträge dieses Buches sind heute aktueller denn je.

In seiner umfangreichen Arbeit „Weltangst und Weltende“<sup>7</sup> untersucht Ulrich H. J. Körtner, inwieweit die Theologie zu einer „Seelsorge an Geängstigten“ in einer von „Weltangst geprägten Zeit noch fähig ist“ (5). Nach einer ausführlichen Beschreibung der Apokalyptik als literarisches und religionsgeschichtliches Phänomen sowie als Thema von Philosophie und Psychologie und nach einem Aufweis des Zusammenhangs von Angst und apokalyptischem Daseinsverständnis referiert er Weltangst in der Sicht von Philosophie und Theologie und erörtert den Zusammenhang von Weltangst und Weltende anhand der Thesen: „Apokalyptische Angst ist die Wahrnehmung der Endlichkeit als Ausweglosigkeit“ (139) – „Apokalyptik ist ein Versuch der Bewältigung von totaler Weltangst durch Weltverneinung“ (145). Detailliert sodann die Darlegung von psychologischen, philosophischen, theologischen und naturwissenschaftlichen Deutungen und Theorien zu den nachweisbaren Weltuntergangsgefahren und -potentialen und die Erörterung der Zweideutigkeit der Apokalyptik: „Während negative Apokalyptik lediglich in der Lage ist, die apokalyptische Weltangst zu verbalisieren, vermag die positive Apokalyptik Hoffnung im Angesicht des Endes zu hegen“ (278). Diese Hoffnung macht eine „Seelsorge an den Geängstigten“, die der Verf. mit den Begriffen „Trost“ und „Paränese“ markiert (307–316), nicht nur sinnvoll, sondern zwingend. Diese wird jedoch – wie zu wünschen gewesen wäre – nicht weiter handlungstheoretisch expliziert oder zu den standardisierten Seelsorgefeldern in Bezug gesetzt; vielmehr geht der Verf. in seinen abschließenden Ausführungen der Frage nach, „welche Rolle apokalyptisches Denken für das Wirklichkeitsverständnis des christlichen Glaubens spielt“ (325). Dazu untersucht er die Bedeutung der Apokalyptik und die Begründung des christlichen Glaubens im Neuen Testament, setzt er sich mit vorhandenen Ansätzen einer Theologie der Angst und mit den Versuchen einer Aufhebung der Apokalyptik auseinander und zeigt er, in Anlehnung an Paul Tillich, das Wesen des christlichen Glaubens als „Mut zum fraglichen Sein“ (377–393) auf. In der Arbeit ist sehr reichhaltiges Material aus den für die behandelte Thematik relevanten Wissenschaften zusammengetragen und gründlich, differenziert und kritisch erörtert worden. Der Versuch der Fundierung einer „theologischen Theorie der apokalyptischen Weltangst“ (38) ist durchaus gelungen (eine prägnante Zusammenfassung am Schluß der Arbeit wäre allerdings hilfreich gewesen). Sie müßte nun für eine „Seelsorge an Geängstigten“ konkretisiert werden.

Das Bestehen von Ängsten hat, wie gezeigt, mit Hoffnung zu tun, aber auch mit Vertrauen. In der Abhandlung „Psychologie des Vertrauens“<sup>8</sup> berichtet Franz Petermann theoretische und empirische Ergebnisse der Vertrauensforschung – besonders hinsichtlich der Frage nach der Entwicklung von Vertrauen als Persönlichkeits-, Situations- und Beziehungsvariable und nach den Indikatoren für vertrauensvolles Verhalten – und legt eigene, auch für den Nicht-Fachmann nachvollziehbare und aufschlußreiche Forschungsergebnisse hinsichtlich des Aufbaus von Vertrauen in Kind-Erwachsenen-Interaktionen dar. Mit

7 KÖRTNER, Ulrich H. J.: *Weltangst und Weltende. Eine theologische Interpretation der Apokalyptik*. Göttingen 1988: Vandenhoeck & Ruprecht. 428 S., kart., DM 58,-

8 PETERMANN, Franz: *Psychologie des Vertrauens*. Salzburg 1985: Otto Müller. 143 S., kart., DM 45,-

den Variablen „Einfühlungsvermögen“ und „Selbstwirksamkeit“ nimmt er sodann eine Präzisierung des Begriffs „Vertrauen“ vor: „Sicherlich sind die störenden Beziehungen, die Einfühlungsvermögen verhindern, auch diejenigen, die der Entwicklung von Vertrauen entgegenstehen“ (112f.) – „Wir gehen von der Annahme aus, daß für den Aufbau von Vertrauen das Erleben grundlegend ist, etwas bewirken zu können“ (114). Ein Überblick über die Phasen der Vertrauensentwicklung, die mit den Phasen der Entwicklung sozialer Beziehungen korrelieren, und einige, allerdings recht knapp gehaltenen, Handlungsrichtlinien zum Aufbau von Vertrauen in der Kinderpsychotherapie schließen die Arbeit ab. Auch wenn es sich bei diesem Buch um eine wissenschaftliche Abhandlung handelt, die dementsprechend mit einer spezifischen Begrifflichkeit operieren muß, sind die Detailschritte wie die Ergebnisse – stets in Zusammenfassungen präzise dargelegt – allgemein verständlich und bieten hilfreiche Erklärungen und Orientierungen.

Um den verstehenden, lebenserhaltende Hoffnung stärkenden mitmenschlichen und speziell seelsorglichen Umgang mit solchen Menschen, die an ihrer Angst und Schwermut erkrankt sind, geht es in dem Buch „Regenbogen der Hoffnung“.<sup>9</sup> Seine Beiträge geben u. a. Aufschluß über „Angst und Hoffnung als fundamentale Lebensvollzüge“ (Raymond Battegay), über umweltbedingte (Gaetano Benedetti) und psychogene Depressionen (Paul Kielholz), sie zeigen Überlegungen auf zur „anthropologischen und theologischen Dimension der Depression“ (Viktor Hobi) und über die „psychisch Kranken als Herausforderung an die Kirche“ (Rolf Zerfaß), sie schildern schließlich Erfahrungen aus dem therapeutischen, seelsorglichen und freizeitpädagogischen Umgang mit Geängstigten und depressiven Menschen. Ein Buch, das gediegen informiert, das Mut macht und Handlungshilfen anbietet.

---

<sup>9</sup> *Regenbogen der Hoffnung. Der depressive Mensch – dein Mitmensch.* Hrsg. von Werner VOGT. Freiburg (Schw.)/München 1983: Imba/Pfeiffer. 132 S., kart., DM 19,80