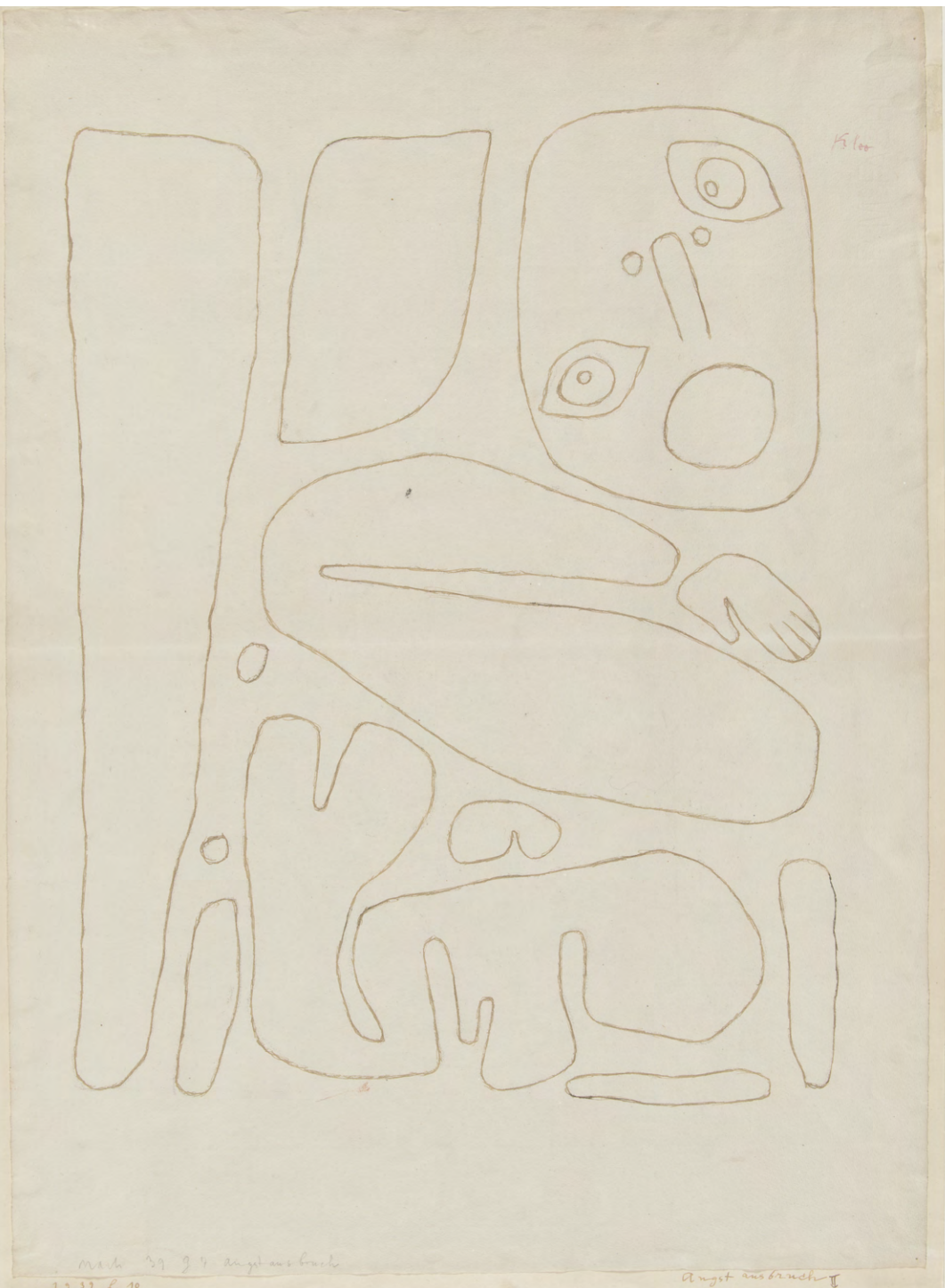


Angst trennt und macht einsam

Die Angst trennt uns von uns selbst, aber auch von den Anderen. In der Angst sind wir alleine, die Zuversicht und das Vertrauen fallen weg, es gibt keine Auswege mehr. Wir können uns nicht vorstellen, dass die Angst vorbeigeht.

Text: Jeannette Fischer



Paul Klee malte 1939 das Bild «Angstausbruch II». Er wusste, was Angst ist, und zeichnete die entsprechende Körperempfindung vortrefflich. Sie entspricht dem psychischen Bild des Getrenntseins, des Verlorenseins und einer Einsamkeit, in der wir uns nicht mehr vorstellen können, jemals wieder gehört und wahrgenommen zu werden.

Wir können uns selbst nicht mehr wahrnehmen, die Angst schneidet uns von uns und von unseren Gefühlen ab. In der Angst können wir nicht mehr weinen und uns nicht mehr freuen. In der Angst ist der Genuss verschwunden und die Einsamkeit und Verlorenheit nehmen sich ihren Platz.

Die Angst ist eine Form der Ohn(e)macht, wir fühlen uns wirkungslos und machtlos. Wir können nicht auf die Welt einwirken und sind dem ausgeliefert, was mit uns geschieht. Unsere Aggressionen, mit denen wir uns zur Wehr setzen könnten, sind nicht mehr nutzbar. Dieses lebensnotwendige Werkzeug, die «Aggression im Dienst des Ichs», entfällt in der Angst. Damit werden wir anfällig für Unterwerfung und Manipulation. Sobald die Eigenmächtigkeit wegfällt, nimmt sich die Angst ihren Platz und wir werden Ohnmächtige.

Wenn Kinder Angst haben – ihre Angst hat dieselbe Struktur wie die der Erwachsenen, sie bedient sich nur anderer Bilder – dann stehen sowohl die Frage nach der Ursache als auch die Möglichkeiten zur Beruhigung im Zentrum.

Was machtlos macht

Wenn das Kind sagt, dass es vor der Dunkelheit Angst hat, gibt es uns ein Bild dafür. Es ist nicht die Dunkelheit, die ihm Angst macht. Sie ist vielmehr Indikator für sein Gefühl der Machtlosigkeit und sollte dahingehend befragt werden: Was genau hat dem Kind seine Eigenmächtigkeit genommen? Es ist nicht die Dunkelheit. Es ist vielmehr so, dass diese Ängste tags-

über übertönt oder überspielt werden können, weil das Kind abgelenkt ist. Das installierte Nachtlämpchen ist wirksam, weil es dem Kind das Gefühl des Abgetrenntseins und der Einsamkeit nimmt.

In der Psychoanalyse unterscheiden wir zwischen den konstruktiven Aggressionen («Aggressionen im Dienst des Ichs») und den destruktiven Aggressionen. Erstere können wir auch als Kraft bezeichnen, als Selbstwirksamkeit und Eigenmächtigkeit. Konstruktive Aggressionen ermöglichen es dem Individuum, sich für sich selbst einzusetzen, sich in der Welt zu behaupten, gestalterisch an ihr teilzuhaben. Sie sind nicht zerstörerisch. Zerstören können wir damit nur die Erwartungen eines Anderen. Doch wir sind nicht auf der Welt um die Wünsche der anderen zu erfüllen.

Werden die Erwartungen zu stark und unausweichlich oder fordern sie gar Unterwerfung, bedeutet dies für das Kind, dass es seine Eigenmächtigkeit aufgeben muss. Und das macht Angst – das ist die eigentliche Ursache der Angst. Das Kind muss eine Anpassungsleistung erbringen, seine Wirkungsmacht und Eigenverantwortung reduzieren oder gar aufgeben. Wird das Kind hingegen als ernst zu nehmen des Subjekt in den Prozess der Erwartungen eingebunden, finden wir in ihm einen eigenständigen und verständnisvollen Partner. Das setzt voraus, dass die erwachsenen Personen, die mit diesem Kind zu tun haben, bereit sind, mit ihm in einen Dialog zu treten und die eigenen Erwartungen, die dem Kind Schmerzen und Angst bereiten, zu hinterfragen. Das Kind hat ein Recht, ernst genommen zu werden.

Übertragene Ängste

Des Weiteren – das dürfen wir nicht vergessen – können Ängste auch übertragen werden. Haben die Mutter oder der Vater Angst, das Kind alleine ins Klassenlager gehen zu lassen, kann sich das beim Kind in Form von Heimweh auswirken. Die Ursache wird dann versehentlich beim Kind gesucht und es wird behandelt,

beziehungsweise bearbeitet. Es kann sich jedoch erst von zu Hause lösen, wenn es ablesen kann – das sind unbewusste Vorgänge – dass die Eltern es wirklich in die Eigenständigkeit entlassen und in eine andere Obhut geben. Das Kind muss spüren, dass die Eltern auf seine Eigenständigkeit vertrauen. Oft erweist sich die elterliche Sorge um das Kind als eigentliche Gefahr für dessen Selbstverantwortung. Diese Sorge kann daher kein Liebesbeweis sein.

Mobbing

Kinder, die gemobbt werden, haben ihre Eigenmächtigkeit oft aufgegeben und sie sind sich gewöhnt, sich zu unterwerfen. Sie haben gelernt, dass sie sich nicht wehren dürfen, weil sie damit jemanden beeinträchtigen. Lernt ein Kind von einem oder mehreren nahestehenden Erwachsenen, dass es sie mit seiner Wirksamkeit verletzt oder leidend macht, wird es «Aggressionen im Dienst des Ichs» unterdrücken, weil sie ihm als destruktiv gespiegelt werden. Ein Beispiel: Leiden eine Mutter und ein Vater unter dem nächtlichen Weinen des Säuglings, können sie sagen: «Dieses Kind macht uns noch verrückt!» Oder sie können sagen: «Wir schlafen zu wenig, wir brauchen dringend mehr Schlaf, wir wechseln uns in den Nächten ab. Oder wir bitten die Grosseltern um Unterstützung.» Diese Lösung bringt für beide Seiten eine Erleichterung: Das Kind wird nicht alleine gelassen und dem Schlafbedürfnis der Eltern wird Rechnung getragen. Das Kind ist bereits als Säugling sehr kooperativ und lernt, dass es Lösungen gibt, welche sowohl seinen als auch den Bedürfnissen der Eltern gerecht werden.

«Dieses Kind macht mich noch verrückt», bedeutet jedoch für das Kind, dass sein Schreien schädlich ist und die Eltern zum Verzweifeln bringt. Dabei ist es doch nur sein Ausdruck der «Aggressionen im Dienst des Ichs» – es braucht nämlich irgendetwas, das es sich noch nicht selbst zuführen kann. Weil das Kind die Eltern liebt und auch, weil es von ihnen abhängig ist, möchte es ihnen auf keinen Fall schaden oder sie zur Verzweiflung bringen. Werden die «Aggressionen im Dienst des Ichs» als destruktiv gespiegelt, erlebt das Kind diese von nun an als schädlich für andere und es wird sie zurückhaltend bis gar nicht mehr einsetzen. Das bedeutet Angst. Rollenzuschreibungen, seien sie für den Buben und das Mädchen, seien sie für Frauen und Männer gedacht, sind immer Angst generie-

rend, weil sie von uns verlangen, die «Aggressionen im Dienst des Ichs» entweder in eine vorgeschriebene Richtung zu leiten oder sie zu reduzieren – bis hin zur Elimination.

Vertrauen beruhigt

Wenn wir all dem Rechnung tragen, sollten wir Kinder nicht fragen, wovor sie Angst haben. Wir Erwachsene verstricken uns gern darin, auf die Symptome loszugehen, das Kind zu «behandeln» und seiner Einsamkeit und Ohnmacht zu wenig Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn wir hingegen in einen Dialog, in Beziehung treten, merkt es, dass es wahr- und ernstgenommen wird und schöpft wieder Vertrauen. Damit nehmen wir dem Kind seine Angst und können anschliessend allenfalls die Ursache finden. Das Kind kann in die Eigenverantwortung zurückfinden, in die eigene Wirksamkeit und sich der «Aggressionen im Dienst des Ichs» wieder bedienen. Da Angst das Vertrauen beeinträchtigt, liegt es an der erwachsenen Person, sich dieses (wieder) zu erarbeiten, um dem Kind Selbstvertrauen zurückzugeben und zu erhalten. Dann fällt sein Gefühl der Ohnmacht, der Einsamkeit und Isolation, des Getrenntseins von sich und der Welt, weg. Es kann ein «Selbstheilungsprozess» in Gang kommen, in dem sich das Kind zunehmend gestärkt fühlt, das, was Ohnmacht bereitet, zu erkennen und als schädlich zu vermeiden. Spürt das Kind Vertrauen, kann es erstarren, sich im Recht fühlen, sich für sich selbst einsetzen und sich selbst regulieren.

Mit Vertrauen stützen wir die Eigenverantwortung des Kindes, die es braucht um in einer Welt, in der vorwiegend Unterordnung gefordert wird, bestehen zu können. Wir müssen dem Kind nicht sagen, was es tun soll, sondern an unserem Vertrauen in die Eigenverantwortung des Kindes arbeiten.

Das Kind kann seine Angst verlieren, seine Einsamkeit und sein Abgetrenntsein von sich und der Welt auflösen, wenn wir Verbindung und Vertrauen zu ihm aufbauen und erhalten. Dies braucht Zeit – doch es wirkt nachhaltig.

Jeannette Fischer

arbeitete 30 Jahre als Psychoanalytikerin in Zürich. Sie beschäftigt sich seit langem intensiv mit Gewalt, Angst und Macht. Dazu hat sie zwei Ausstellungen kuratiert und zwei Dokumentarfilme gemacht. www.jeannettefischer.ch