

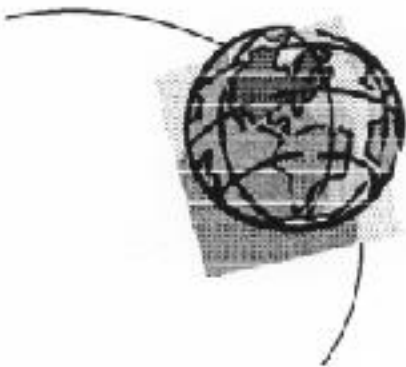
Zur Rehabilitierung der Angst oder: Von den Forderungen des Lebens nach Hingabe, Individuation, Dauer und Veränderung

Dieser Beitrag ist die überarbeitete Fassung meines Vortrags.
Meine zentrale Aussage ist:

*Zum Leben gehören vier große Ängste:
Die Angst vor Ich-Verlust,
die Angst vor Verlust der Zugehörigkeit,
die Angst vor Kontrollverlust und
die Angst vor Einengung.
Je toleranter wir mit diesen Ängsten
sein können, um so leichter und stimmiger gestalten wir unsere
annähernden,
abgrenzenden,
sichernden und
abenteuerlichen Kontaktprozesse.*

Grundlegend in meinem Beitrag sind Riemanns Forderungen und Antinomien des Lebens. Hierbei handelt es sich um Kontaktprozesse, genauer gesagt um Kategorien von Kontaktprozessen und die damit verbundenen Ängste. Welche sind das? Wieso ist es hilfreich und was macht es so schwer, ängstlich zu sein? Was hilft, Angst zu tolerieren? Das sind die Fragen, denen ich nachgehe.

*Johannes F. Feuerbach
Arbeitet in privater Praxis für
Supervision und Paartherapie
in Berlin und als Berater und
Trainer für Dienstleister, in der
Industrie und der Öffentlichen
Verwaltung. Lomi Körperthera-
peut, Gestalttherapeut EAGT,
Supervisor DVG, Lehrtherapeut
IGW, Psychotherapist: Euro-
pean Association for Psycho-
therapy, EAP.*



1. Die Forderungen und die Antinomien des Lebens nach Fritz Riemann

Fritz Riemann entwarf in seinem Hauptwerk „Grundformen der Angst“ eine psychoanalytische Charakterkunde, die fester Bestandteil der Neurosenpsychologie ist. Den Schwerpunkt legt er auf die Beschreibung der Angstabwehr und ihrer Ätiologie. Er starb 1979 im Alter von 77 Jahren in München.

Riemann benutzt vier astronomische Bilder, um die Forderungen des Lebens zu veranschaulichen.

Die Hingabe

Die Erde ist eingebunden in ihre Bahn um die Sonne. In den ersten Lebensmonaten sind wir ganz auf die Mutter ausgerichtet: Nahrungsaufnahme und Lustempfinden sind Ein- und-Dasselbe; von „Außen“ kommt Gutes. Wir fühlen uns – eher mehr als weniger – im Leben gut aufgehoben. Sich anderen anvertrauen können, Größeres als die Grenzen der Individualität schätzen und Nähe als wohltuend erleben, das sind die späteren Früchte eines guten inneren Mutterbildes.

Die Individuation

So wie die Erde sich auch um sich selbst dreht, sind wir aufgefordert unseren Sinn für das Eigene auszubilden. Den Kopf hin- und abwenden können, den Mund öffnen und verschließen können und bald auch festere Nahrung selbst kauen und einspeicheln können, sind die frühen Erfahrungen der Individuation. Die Zähne markieren, nach der Geburt, einen der frühen wesentlichen Übergänge im Leben: Der kleine Mensch kann „sich etwas abbeißen“. Intentionalität und Selbstgefühl sind erste Erfahrungen des Eigen-Sinns.

Im Leben wird es ab jetzt zunehmend auch darum gehen, sich selbst zu orientieren und die Gegebenheiten zu manipulieren, um zu dem zu kommen, was nährt.

Die Dauer

„So kann es bleiben!“ sagen wir, wenn es uns rundum gut geht. Im 2. und 3. Lebensjahr, mit gewachsenem Orientierungssinn, der Entdeckung von Ursache und Wirkung, großem Expansionsdrang und Abenteuerlust, sind wir froh über die Möglichkeit, „Nachhause“ zurückkommen zu können. Eine selbst bestimmte Wiederannäherung, überwiegend noch an die Mutter, sind Ressourcen für die weiteren frühkindlichen Entdeckungen und Lernprozesse. Dass man selbst Einfluss auf die Eltern hat, Bestimmtes von ihnen gut geheißen wird und anderes als böse gilt, sind beeindruckende und tief wirkende Erfahrungen. Die Wiederkehr des Vertrauten gibt fühlbaren Halt. Prägnante Erlebnisse in späteren Lebensphasen sind in diesem Zusammenhang das zufriedene Nachhausekommen von der Arbeit oder nach einer Reise. Als Erwachsene dauerhafte Bindungen einzugehen, sinnvolle Gemeinschaftsstrukturen zu erarbeiten und „eine Adresse zu haben“, erleichtert vieles im Leben.

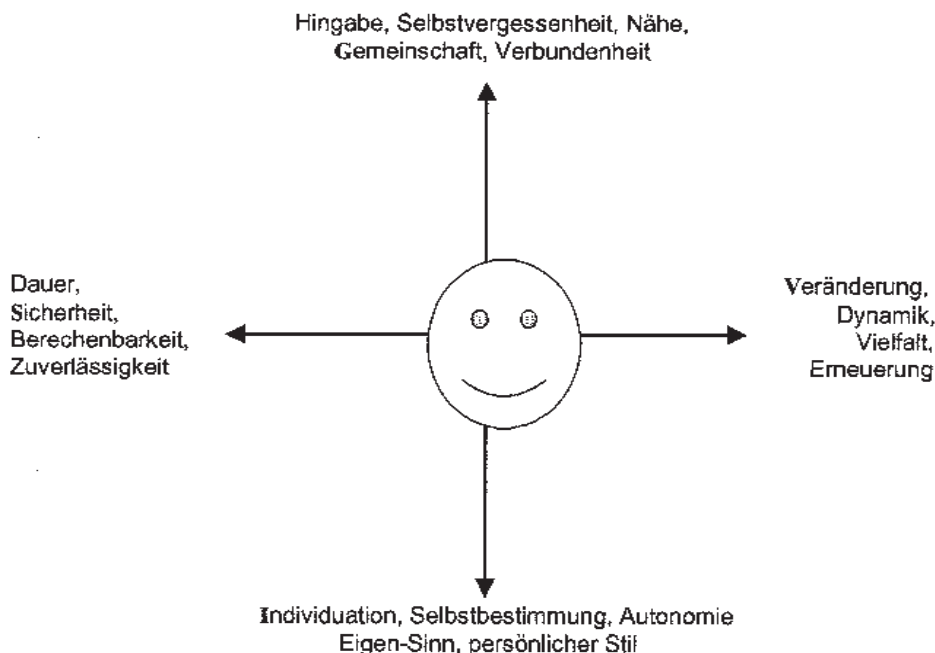
Die Veränderung

Die Planeteneigenschaften Revolution und Rotation bringen die Schwerkraft und die Fliehkraft mit sich. Neben dem Drang zur Dauerhaftigkeit kennen wir die Abenteuerlust – den Reiz des Neuen. Erfahrungen zu machen, die uns aus dem Bekannten herausführen, ermöglichen uns lebenslanges Lernen. Prägend für unsere Bereitschaft Neues zu erkunden und sich Neuem auszusetzen, ist eine Kindheitsphase, in der wir komplexe Zusammenhänge verstehen und uns gerne an Vorbildern, besonders den Eltern, orientieren. Der Kindergarten, die Arbeit der Eltern, das Verstehen-Wollen von Allem und Jedem, der kreative Umgang mit Regeln – auch mit solchen, die man bisher für unumstößlich hielt

– und ein nachvollziehbarer Umgang mit der Vielfältigkeit des Lebens sind die altersgemäßen Erfahrungen des 4. - 6. Lebensjahrs. Der Fähigkeit zu kreativer Anpassung an die jeweiligen Erfordernisse des Lebens wird hier der Boden bereitet.

Die Antinomien

„Wir stellen nur da Kontakt her, wo unser Gefühl, noch wir selbst zu sein, durch den Kontakt nicht bedroht wird.“¹



Die Skizze macht die polare Struktur der Forderungen des Lebens deutlich. – Wenn man sie in aktive Verben übersetzt wird deutlich, dass es sich hierbei um Kontaktprozesse handelt. – Um den Kreuzungsbereich der Pfeile herum, hat jeder seine und ihre individuell verschieden ausgedehnte Komfortzone, hier mit einem Smilie markiert, innerhalb der kreative Anpassungen an die Erfordernisse der Lage gut möglich sind.

Am Rande der Komfortzone beginnt die Angst. Die kann z. B. dezent, intensiv, erregend und erschreckend sein. Wie jeder seine/ihre Angst beachtet, ist auch davon abhängig, wie

¹ Polster, E. u. M. (2001): Gestalttherapie – Therapie ohne Widerstand. In Gestaltkritik Jg. 11/1 S. 23

die altersgemäßen frühen Angsterfahrungen verarbeitet wurden. Musste Angst überwiegend abgewehrt werden, d. h. aus dem Erleben und Besprechen verbannt, führt dies zu einer neuen Angst vor der Angst.

Bei wesentlichen Übergängen wie z. B. vom Single zur Ehepartnerin, vom Beziehungspartner zur Vater- bzw. Mutterschaft und bei Schicksalsschlägen, wird schnell klar, dass alle Versuche in der Komfortzone zu bleiben, vergebens sind. Neue Grenzen wollen ausgebildet werden. Man kommt mit existentiellen Feldkräften und ihren Gefühlsfunktionen in Berührung: Sehnsucht und Bindungsangst, kraftvolle Autonomie und Verlustangst, Wunsch nach Beständigkeit und Angst vor Kontrollverlust, Lust auf Neues und Angst vor dem Unausweichlichen. – Wir verändern uns und werden verändert, um den neuen Notwendigkeiten gerecht werden zu können. Sind wir bereit den Preis dafür zu zahlen?

Eine bekannte herausfordernde Variante im Spannungsfeld Hingabe und Individuation ist die öffentlich erklärte Bindung eines Paares. Eine, dem Zeitgeist gemäße Verniedlichung dieser Herausforderung heißt: „Wozu muss man verheiratet sein?“. Auffälligerweise besteht weniger Angst vor der öffentlich erklärten Bindung an gemeinsame Kinder. Eine systemische Deutung: Das Kind bindet die Eltern mehr aneinander, als sie es aufgrund ihrer eigenen Sehnsucht und Bindungsangst wagten. Dies kann eine Wurzel der weit verbreiteten Parentifizierung sein, die in den Interaktionen zwischen Erwachsenen und Kindern viele Gesichter bekommt. Parentifizierung bezeichnet die Prozesse, in denen Eltern sich an Kinder wenden als wären sie die eigenen Eltern. Im folgenden Beispiel geht es um Rat: Die Mutter fragt ihr Kind, was sie denn tun solle: „Soll die Mamma ...?“ Dabei werden gerne einige Alternativen angeboten. Das Kind lernt früh und auf spielerische Art Verantwortung für die Eltern, die sich deutlicher an ihr Kind, als aneinander binden.

2. Angst: Das vernachlässigte Gefühl

Angst gehört zum Leben. Trotzdem spüre ich bei mir selbst, und erfahre von meinen Klienten und auch meinen Kolleginnen und Kollegen immer wieder die Angst vor der Angst und die damit verbundenen Formen ihrer Abwehr. Eltern von pubertierenden Kindern können sehen, welche Kraft z. B. die Rationalisierung hat, wenn es um Kontaktwünsche geht – Erwachsenen geht es manchmal ähnlich. Es fällt schwer, der Angst einen Platz zu geben.

Für die hier skizzierte Betrachtung der Angst genügt mir ein unspezifischer Angstbegriff. Mir geht es um das Gefühl selbst, dieses schwierig fassbare, diffuse Erleben von körperlicher – oft gebremster – Erregung, mit den Empfindungen der Tachykardie, erhöhter Atemfrequenz, sich verändernder Temperaturempfindung und Spannungszuständen im Nacken, in der Brust und im Bauchraum – geweitete Pupillen, weiche Knie, sich sträubende Haare. Die körperlichen Reaktionen und die damit verbundenen mentalen Prozesse können intensiv sein. Die Unterscheidung in Furcht als gerichtete Angst mit ihren ver-

schiedenen Phobien sind erst bei Fragen der Behandlung bedeutsam. In diesem Beitrag vernachlässige ich sie. Menschen mit chronifizierten Formen der Angstabwehr profitieren von psychotherapeutischer Behandlung. Phobien sind heilbar und ein befangen-unbefangener Umgang mit der Angst wird möglich – können wir direkt damit anfangen?

2.1 Angst gehört dazu

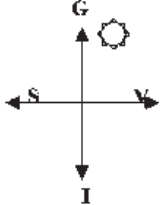
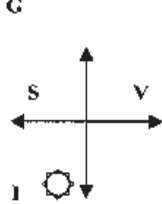
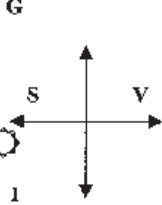
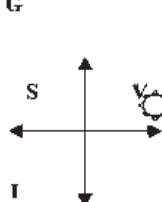
Kontaktprozesse	und darin berührte Ängste	Wo Mann und Frau gerne bleiben möchte
sich hingeben - loslassen - sich einfügen - sich binden - Mitglied werden	Ich-Verlust, Nähe, Unsicherheit im Kontakt, Leere, Bindung	
sich behaupten - einen abweichenden Standpunkt einnehmen - widersprechen	Trennung, Verlassen- und Alleinsein, Aggression, Spannung, Konflikt	
an den „lieben Gewohnheiten“ festhalten - etwas prinzipiell regeln - auf einem Standpunkt beharren - etwas bewahren	Neuerungen, Kontrollverlust, (kreativer) Unordnung, dem Tod als Ausdruck nicht beeinflussbarer Vergänglichkeit	
spontan sein - eine Atmosphäre neu schaffen - überraschend sein - abenteuerliche Ideen haben	Regeln, Vorschriften, Notwendigkeiten, dem Tod als letzter unumstößlicher Wirklichkeit	

Tabelle 1: Kontaktprozesse, die darin berührten Ängste und die Komfortzone

Tabelle 1 zeigt die natürlichen Ängste, die in den entsprechenden Kontaktprozessen berührt werden. Das Symbol in der rechten Spalte steht für die Komfortzone. Es wird deutlich, dass die Komfortzone jeweils am weitesten von der gegenteiligen Forderung entfernt ist.

Drei Beispiele

Ein 50-jähriger Bankkaufmann hatte eine vielfältige und unruhige Karriere als Lehrling, Putzmann, Zimmermann, Hilfsgärtner, Arbeitsloser und Buchhalter. Seine Familiengeneration war voller Unruhe. Die Eltern hatten mit schweren Schicksalsschlägen zu kämpfen. Als jüngster von 7 Geschwistern fand er nicht den Halt, der es ihm ermöglicht hätte, seinen Platz in der Familie einzunehmen. Er suchte Jahrzehnte später noch immer einen festen Platz im „Arbeitsleben der Erwachsenen“ und verstrickte sich mit Vorgesetzten und Kolleginnen in Fragen der Verantwortung, Kompetenz und Zuständigkeit. Dabei war er offen und direkt. Ich nannte ihn „den letzten Aufrechten des Betriebs“. Er lernte, die Angst vor der Ablehnung als Preis für seine Integrität zu zahlen und daraus Kraft zu gewinnen und wurde tatsächlich zu einem Katalysator für Konfliktklärung.

Eine Teilnehmerin meines Vortrags und Workshops an diesen Gestalttagen traf mich zufällig auf der Straße. Sie erzählte folgendes:

„Ich bin Ihnen so dankbar dafür, dass ich jetzt Angst haben kann. Ich hatte das bisher immer vermieden. Kürzlich hatte ich eine Veranstaltung mit über 200 TeilnehmerInnen initiiert. Normalerweise wäre ich im Publikum geblieben und hätte meinen Referenten und Referentinnen das Podium überlassen. Diesmal nahm ich meine Angst, ging mit aufs Podium und trug meinen Teil dazu bei. – Es war eine wunderbare Erfahrung.“

Ich habe diesen Vortrag mit Hilfe einiger vorbereiteter Flipcharts gehalten. Mir blieb Spielraum für spontane Einfälle und neue Formulierungen. Einige Wochen später beim Schreiben begegne ich der Angst vor der Festlegung: Einmal gedruckt kann ich nichts mehr ändern.

Alltagsängste

- Frau oder Mann will morgens nicht aufstehen. – Der Tag verspricht nichts Gutes.
- Einladung zum Fest: „Muss ich dahin? – Ich habe nichts anzuziehen!“
- Bei einem Treffen ist zu erwarten, dass man jemanden trifft, mit dem es ein unerledigtes Geschäft gibt.
- Ich kann einfach nicht pünktlich Feierabend machen – das macht hier niemand.
- Zwei finden sich sympathisch, kennen sich aber erst kurz. Die Begegnungen enden angenehm vertraut. Einer ist etwas langsamer im Kontaktaufbau als der andere. Welches Begrüßungsritual ist angemessen?
- Eine gute Idee braucht eine kleine Präsentation in angemessenem Rahmen, um Gehör zu finden. – „Muss ich immer diejenige sein, die...?“
- Bis jetzt habe ich so gut wie immer zugestimmt. Was, wenn ich jetzt „plötzlich“ eigene Positionen ins Spiel bringe?
- Z. B. Arbeitsplatz: „Ich mag es einfach nicht, wie der mir die Hand gibt und meine dann so lange festhält. – Will der was von mir?“
- Die Chefin appelliert – alle schweigen – sie wertet das als Zustimmung – aber nur sie.
- Besuch kommt. – Ist alles aufgeräumt?

2.2 Von den Schwierigkeiten des Angsthabens

Meines Erachtens wirken hier 4 wesentliche Erfahrungen:

1. Ängste irritieren das Selbstwertgefühl.
2. Der Zeitgeist einer Ok-Gesellschaft macht die Zuversicht zur Pflicht – Angst verboten!
3. Die körperlichen Erscheinungsformen der Angst sind besonders unangenehm und lassen das Gefühl existentiellen Getrennt-Seins erahnen.
4. Therapeuten und Klienten sind nicht mit Urvertrauen gesegnet.

zu 1: Der Schatten des Selbstwertgefühl-Konzepts

Die Angst relativiert die Idee eines stabilen und wertvollen „Ich“, das uns im Selbstbild als umrissene Größe erscheint. „Ich“ kann, muss, soll, darf, werde... Das Konglomerat von Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Verhalten, das über die Jahre und Jahrzehnte sich selbst immer vertrauter wird, bezeichnen wir mit „Ich“ und unterscheiden es von anderen Konglomeraten des Denkens, Fühlens, Wahrnehmens und Verhaltens, die wir als das „Ich“ der anderen verstehen. Wie immer man zur Idee oder zur Wirklichkeit des „Ich“ stehen mag: im Selbstwertgefühl zeigt sich etwas von seiner Instabilität. Verletzlich, schwankend, schwach, stark, fragil und zweifelnd können wir das erfahren, was wir Selbstwertgefühl nennen. Wenn zu diesen Prozessen die Angst gehören darf, darf das Selbstwertgefühl veränderlich sein. Wenn die Angst verpönt ist, muss das Selbstwertgefühl einer immerwährenden Gutwetterlage gleichen und dafür ist „Selbstwertgefühls-Training“ in allen möglichen Formen nötig.

Menschen können ihre Stimmungen und Gefühle als körperliche Prozesse wahrnehmen. Die sind unangenehm, neutral oder angenehm. Ist der Wert eines unangenehmen Gefühls schlecht und der eines angenehmen gut? – Hat ein Gefühl überhaupt einen Wert?

zu 2: Die Unbarmherzigkeit des Zeitgeistes

„Bestens!“ „Gut!“ „Alles O.k.!“ antwortet der Mitteleuropäer auf die Frage danach, wie es ihm geht. Wahrheitsgemäß würden wir wohl ebenso häufig mit „durchwachsen“, „nicht besonders“, „schlecht“ u. ä. antworten müssen. Doch diese fast intim anmutende Antwort hören und geben wir kaum: Spaß ist angesagt und Zuversicht ist Pflicht! Wer diese Pflicht nicht erfüllt, denkt nicht positiv genug oder hat andere Hausaufgaben nicht gemacht. Hier zeigt sich eine kollektive Tendenz zur Verleugnung allgegenwärtiger Polaritäten. Den Preis für diese Verleugnung und Verdrängung – so H. E. Richter – zahlen die Schwachen, Armen und Gebrechlichen. „Sie bilden das gettoisierte gesellschaftliche Unbewusste.“ Im Klartext wird hier gesagt, dass das notwendige O.k.-Gefühl einiger mit der entsprechenden Angstabwehr mit der Not anderer existentiell verbunden sei, ja sogar damit bezahlt würde. Richter fragt: „Wo bleibt die Angst, die zu rettender Vorsorge nötig wäre?“²

2 Richter, H.-E. (1993): Umgang mit Angst, Düsseldorf; Wien: ECON, S. 20 ff.

zu 3: Getrennt!

Erasmus Darwin, der Großvater von Charles Darwin, schrieb 1795 in seinem Werk „Zoonomia, or, The Laws of Organic Life“:

Die ersten starken Empfindungen, die nach der Geburt auf das Junge eindringen, entstehen durch die Atemnot mit Beklemmung der Brust und durch den plötzlichen Übergang aus einer Temperatur von über 37 Grad in unser kaltes Klima. Das Junge zittert, das heißt, es setzt nacheinander alle Muskeln in Bewegung, um sich von dem Druck auf seine Brust zu befreien, und es beginnt, mit kurzen, schnellen Atemzügen Luft zu schöpfen. Gleichzeitig zieht Kälte seine gerötete Haut zusammen, so daß sie langsam erblaßt; der Blasen- und Darminhalt wird entleert, und aus dem Erleben dieser ersten unlustvollen Sensationen entsteht der Angstaffekt, der nichts anderes ist als die Erwartung unlustvoller Sensationen. Diese frühzeitige Kombination von Bewegungen und Empfindungen erhält sich durch das ganze spätere Leben; durch den Angstaffekt wird Kälte und Blässe der Haut, Zittern, Beschleunigung der Atemtätigkeit und Entleerung von Blase und Darm bewirkt; und diese Erscheinungen werden so zum natürlichen, universellen Ausdrucksmittel für diesen Affekt.“³

In der Gestalttherapie arbeite ich – wie viele meiner Kolleginnen und Kollegen – in der Übertragungsdynamik, in den Träumen und in den Alltagsgeschichten der Klienten zu einem großen Teil mit der Angst vor und der Sehnsucht nach Konfluenz. Das stille Hören in die körperlichen Ausdrucksformen der Angst und auf die Ausweichbewegungen des Ich, halte ich für besonders wertvoll. In dieser Angst ist die Kraft des Geboren-Werdens zuhause – wenn man sie hat! Mit mehr oder weniger Unterstützung bahnt sich das (und von) Selbst dann einen Weg zu den aktiven Formen des Sich-Orientierens und Manipulierens.

Freud führte die Angst ebenfalls auf das Geburtserlebnis zurück. Ihn beschäftigte dabei die seelische Komponente der Trennung: Diese Erfahrung wirke in alle späteren Angsterfahrungen hinein.

zu 4: Ur-Vertrauen!?

Wer widmet sich täglich oder wöchentlich der Suche und dem Aufbau der heilsamen Erfahrung von klarem und vertrauensvollem Kontakt? Psychotherapeuten und ihre Patienten! Beide gehorchen dabei inneren Notwendigkeiten. In der Psychotherapie geht es um die Erfahrungen der Geborgenheit, der Individuation, der Sinnhaftigkeit und der Erneuerung. Therapeut und Patient begegnen sich in und schöpfen aus dieser Erfahrung. Die Angst spielt auch hier eine zentrale Rolle und zeigt sich eindrucksvoll bereits in den „kleinen“ Ritualen des Vorkontakts beim Hereinkommen und bei der Begrüßung. Einige Beispiele: Die „halb“ gegebene Hand. – Die festgehaltene Hand. Das eilige Vorbeiziehen auf den „rettenden“ Platz. – Das voreilige Platzanweisen. – Das umständlich-langwierige Hantieren vor dem Therapiezimmer.

3 zit. nach Richter, a. a. O. S. 86

2.3 Ressourcen die helfen, Angst zu haben

Erik Erikson beschrieb in seinem Konzept des vollständigen Lebenszyklus⁴ acht Entwicklungsphasen des Menschen. – Im Unterschied zu Freud, der davon ausging, dass die Persönlichkeitsentwicklung mit 5 Jahren abschließend determiniert sei, ging Erikson davon aus, dass wir bis ins Alter die Persönlichkeit prägende Erfahrungen machen. – In den dazu gehörigen Krisen arbeiten polare seelische Kräfte gegeneinander; Ängste kommen immer wieder auf und begleiten die seelischen Reifeprozesse. Aus dieser Arbeit gehen Identifikationen hervor, die ein Gefühl für die eigene Identität ermöglichen. Aus Krisen und Identifikationen reifen Tugenden.

Ich möchte hier die 1., die 6. und die letzte Entwicklungsphase anführen:

In der 1. extrauterinen Lebensphase – von Erikson oral-sensorisch genannt – erleben wir eine Krise zwischen den Polen Ur-Vertrauen und Ur-Misstrauen. Die altersspezifische Identifikation heißt: „Ich bin, was man mir gibt!“ Daraus erwächst die Tugend der Zuversicht oder Hoffnung.

Im frühen Erwachsenenalter, der 6. Phase, ist die Polarität Intimität – Isolation die altergemäße Krise. „Ich bin, woran ich Anteil nehme“ kann als Identifikation entstehen und als Ressource dem weiteren Leben dienen. Erikson nennt die Liebe die Tugend dieser Lebensphase. (Interessanter Weise nehmen die meisten Menschen liebevollen Anteil an der Angst – sobald es die Angst anderer ist.)

Die Reife ist unsere letzte Entwicklungsphase. Sie bringt den Konflikt zwischen Ich-Identität und Verzweiflung mit sich. „Ich bin, was ich bin!“ kann sich als altergemäße Identifikation zeigen und die Weisheit des Alters die letzte unserer Tugenden sein.

Es ist unwahrscheinlich, dass Menschen die altersspezifischen Lebenskrisen gleichermaßen gelungen abschließen. Erikson sagte selbst einmal, dass ihm solch ein Mensch unheimlich wäre. Ich nenne seine Tugenden in diesem Zusammenhang, um daran zu erinnern, dass jedeR erprobt ist im Meistern von Krisen und Übergängen und im Ertragen der damit verbundenen Ängste. JedeR verfügt – zumindest über Spuren – der folgenden 8 Tugenden: Hoffnung, Wille, Absicht, Kompetenz, Treue, Liebe, Fürsorge und Weisheit.

Weitere Ressourcen für den befangen-unbefangenen Umgang mit der Angst sind innere Bilder. In Phantasiereisen, im katathymen Bilderleben, im NLP und in der Arbeit Bert Hellingers spielen sie eine bedeutende Rolle. Hellinger bietet immer wieder das Bild von Eltern an, die hinter einem stehen. Sie stehen dort als erste in der Reihe der Ahnen, die das Leben genommen und weitergegeben haben. Ein Bild, das in seiner schlichten Wahrheit eine tragende Tiefe berührt. Eine Reminiszenz aus meiner eigenen Lehrtherapie: Ich kaufte ein Auto mit verdecktem Motorschaden. Mein Therapeut sagte damals, ich solle beim nächsten Autokauf meinen Vater mitnehmen. Heute schaue ich mit einem

4 Erikson, E. E. (1995): Der vollständige Lebenszyklus, Frankfurt: Suhrkamp

Schmunzeln auf Rogers Weitblick und die damalige Empörung, mit der ich diese Intervention zurückwies.

Eine weitere Ressource, um der Angst begegnen zu können, ist die Aufmerksamkeit. Zu spüren, was geschieht und falls möglich, darüber zu sprechen, entmystifiziert die Angst. Im Workshop⁵ bat ich die Teilnehmer, sich zu zweit zusammen zu setzen und darüber zu sprechen, wie und wo sie sich auf diesen Gestalttagen geängstigt hatten. Während dieses Austauschs erlebte ich die Atmosphäre zunächst abwartend und gespannt, dann aufgeregt und gelöst und zu guter Letzt lebendig.

2.4 Angst als Ressource – Pech für die Mutigen

Bisher habe ich betont, dass es sinnvoll ist, die Angst als zum Leben und Empfinden als zugehörig zu sehen. Darüber hinaus ist sie selbst eine Ressource, die Dinge und Prozesse unterstützt und ermöglicht:

- Als Wächter einer psychologischen Grenze
 - bringt sie die Energie mit, mit der wir uns vor Übergriffen schützen können. (Die Mutigen haben hier gelegentlich das Nachsehen.)
 - macht sie darauf aufmerksam, dass, um zu einem bestimmten Ziel zu kommen, eine Veränderung von Gewohnheiten hilfreich oder nötig ist.
- Sie konfrontiert mit nicht assimilierbaren Introjekten: Insbesondere mit dem, keine Angst haben zu dürfen oder haben zu sollen.
- **Sie macht sensibel für die empfindsame, durchlässige und dünnhäutige Natur des Körpers.**
- Sie macht spürbar, wo Kraft gebraucht wird.
- Über die Stressreaktion kann sie enorme Energie mobilisieren.
- Sie bewahrt den Einzelnen und seine Mitmenschen vor der Kraftmeierei.
- Sie meldet sich, sobald die Balance zwischen Hingabe und Selbstbehauptung und Sicherheit und Veränderung verloren geht und ermöglicht uns, sie neu zu prüfen und anzupassen.

3. Exkurs: Riemanns Modell in der Beratung

Eine Überraschung: In einer spannungsvollen Beratungssituation riet ich den beteiligten Technikern zum kontrollierten Dialog. Sie ließen sich auf das Procedere ein. – Das Gespräch kam danach wieder in Fluss.

Als ich in einer Supervision mit Sozialarbeitern den kontrollierten Dialog vorschlug gab es keine Bereitschaft dafür, diese – zugegebenermaßen sperrige – Gesprächstechnik anzuwenden.

⁵ Workshop auf den 6. Berliner Gestalttagen im März 2002

Nachdem ich einige vergleichbare Erfahrungen gemacht hatte, wurde mir klar, dass ich es hier mit Prägungen, Gewohnheiten und Kulturen zu tun hatte: Ingenieure machen, was funktioniert – und der kontrollierte Dialog funktioniert! Menschen aus den helfenden Berufen schauen gerne auf ihre Gefühle. Ein kontrollierter Dialog fühlt sich eben kontrolliert an und nicht unbedingt gut. Die Angst vor Einengung ist einer der Begleiter von Helferinnen und Helfern auf ihrer Suche nach kreativen Lösungen und – sie wird gerne gemieden.

Forderungen an die Unternehmensführung	Positive Wirkungen	Übertreibung führt zu	Vernachlässigung führt zu	Ressourcen, die helfen
Prägnanz	Wiedererkennbarkeit, Produkt- und Markenbindung	Distanz-Kultur	Orientierungssuche bei Mitarbeitern und Verlust der Kundenbindung	Geschichten von erfolgreichen Mitarbeitern, Patente
Kunden und Marktorientierung	Umsatz, Kundenbindung nach Innen und Außen	Nähe-Kultur	Verlust von Marktanteilen, Kunden und Umsatz	Gewinne, Rückmeldungen zufriedener Kunden, Marketing
Stabilität und Achtung der Tradition	Loyalität, Zuverlässigkeit, Handhabbarkeit	Dauer-Kultur	Bellebigkeit	Geschichten von Gründern, Auszeichnungen, Anerkennung der Führung
Veränderung	Kreativität und Dynamik	Wechsel-Kultur	Stillstand	gemeisterte Krisen, erfolgreiche Akquisitionen

Tabelle 2: Unternehmensführung und -kulturen

Wie die Vermeidung des Ungewohnten, Fremden und tendenziell Ängstigen, die Vernachlässigung bestimmter Notwendigkeiten in der Unternehmensführung plausibel macht, zeigt Tabelle 2. Vernachlässigung bestimmter Prozesse ist i. d. R. gepaart mit der Übertreibung anderer. Dies ist auch eine Quelle für die so genannten Unternehmenskulturen.

Für die Forderungen an die Unternehmensführung habe ich praxisnahe Begriffe gewählt: Für Individuation Prägnanz, für Hingabe Kunden- und Marktorientierung, für Dauer Stabilität und Achtung der Tradition. Veränderung ist und bleibt Veränderung und seit einer Reihe von Jahren in der Organisationsentwicklung so etwas wie ein Lieblingsbegriff.

In der 3. Spalte unten lesen Sie, dass die Übertreibung der Veränderung zu einer **Wechsel-Kultur** führt. In forcierten Veränderungsprozessen haben es die Unternehmen dann mit starker Unruhe, Unzufriedenheit und Angst zu tun. Interessanter weise tauchen dann Fragen nach dem Umgang mit Widerstand auf und nicht danach, ob man die Veränderungsbereitschaft auf Seiten der Mitarbeiter überschätzt (oder die Angst vor dem Verlust

des Bekannten unterschätzt) hat. Teams und Organisationen, die die Veränderung zu einem Kulturmerkmal machen sind besonders flexibel und kreativ. Häufig haben sie mit starker Fluktuation in der Mitarbeiterschaft zu tun. Sie laufen Gefahr kurzlebig zu sein. Der „Neue Markt“ ist hierfür ein negatives Beispiel.

Eine **Nähe-Kultur** entsteht gerne in Helfer-Organisationen und ihren Teams. Die Mitarbeiter rücken zusammen – oftmals auch mit der Führung. Orientierung wird dann gerne in den Arbeitsbeziehungen gesucht – dort wird eher Nähe gefunden. Führung wird – gelegentlich schmerzlich – vermisst. Nähe-Kulturen sind geprägt von Zugehörigkeitsgefühl, Mitarbeiter- und Kundenorientierung, offener Kommunikation und Teamarbeit. Bei Überbetonung entstehen Probleme bei der Konfliktbewältigung. Handlungs- und Ergebnisorientierung sind eher schwach ausgeprägt.⁶

Dauer-Kulturen entstehen dort, wo das Bedürfnis nach Sicherheit, Ordnung und Zuverlässigkeit überbetont wird. Kreative Anpassungen sind hier besonders schwierig.

In **Distanz-Kulturen** steht die Eigenständigkeit, Unabhängigkeit und die sachliche Leistung im Vordergrund.

Unternehmenskulturen neigen dazu, ihre komplementäre Kultur auszugrenzen. Die Angst vor dem, was dem Vertrauten und Eigenen fremd ist, hält Unternehmenskulturen starr: Eine vernachlässigte Nebenwirkung der „Unternehmenskultur-Debatte“. Perls hielt den individuellen Charakter für das, was der kreativen Anpassung im Wege steht. Die Unternehmenskultur als Charakterstruktur einer Firma prägt – und verhindert gelegentlich – deren kreative Anpassung an sich verändernde Bedingungen des Marktes.

Nachbemerkung

„Es bleibt wohl eine unserer Illusionen, zu glauben, ein Leben ohne Angst leben zu können; sie gehört zu unserer Existenz und ist eine Spiegelung unserer Abhängigkeit und des Wissens um unsere Sterblichkeit.“⁷

6 s. dazu den reichhaltigen Beitrag von Bernd Fittkau: Kommunikation. Ein bestimmendes Moment von Organisationskulturen. In Integrative Therapie, Jg.23/1-2, S. 181 - 201

7 Riemann, F. (1992): Grundformen der Angst - Eine tiefenpsychologische Studie, München; Basel: E. Reinhardt, S. 7

Dieser Aufsatz erschien 2007 in

Christian Zschüttig; Bernd Heimerl; Markus Schirpke (Hg.): Polaritäten – 6. Berliner Gestalttage. Berlin: Schibri, S. 119 – 130.

Ich danke dem Schibri Verlag für die Erlaubnis, den Text außerhalb des Kongress-Bandes veröffentlichen zu dürfen. Bitte beachten Sie die Urheberrechte des Verlages.

J. F.