

# Angst, Gestaltansatz und Resilienz<sup>1</sup> im Hinblick auf die Zukunft

von Delphine Akoun

Diskussion | 59

Ich möchte mit den folgenden Gedanken eine Diskussion anregen. Eine Diskussion über unser Selbstverständnis als Menschen, die Gestalttherapie betreiben und dies nicht kontextlos tun. Wir praktizieren Gestalttherapie in einer Welt, deren längerfristige Zukunft aus heutiger Sicht vielfältig bedroht erscheint. Wir praktizieren Gestalttherapie außerdem in einer Welt, in der sich einerseits viele aus Angst auf scheinbar Sicheres zurückziehen, in der andererseits aber auch immer mehr Menschen mit Lust und Mut auf Veränderung diesem angstgesteuerten Rückzug entgegenwirken.

## Angst

Was bedeutet Angst eigentlich? Im Wortsinn: Enge.

Angst kommt in allen möglichen Formen zum Ausdruck, doch allen Formen ist meist eine Verengung der eigenen Sicht gemein. Unter der Angst ist der eigene Handlungsradius erheblich eingeschränkt. Anders ausgedrückt: Angst lähmt immer – mehr oder weniger stark.

Ein erheblicher Teil der Erwachsenen, die sich in psychotherapeutischer Behandlung befinden, leidet unter verschiedenen Angststörungen. 30 bis 40 Prozent der Kinder gehen mit Angst zur Schule.

Gesellschaftlich und im öffentlichen Raum werden Ängste regelrecht geschürt und wird mit ihnen Politik gemacht. Zum Beispiel bezüglich des Terrorismus: „Bislang genügte jeder noch so vage Hinweis auf ‚Terrorismus‘, um das Bild der brennenden Twin Towers aufzurufen, den kollektiven Puls nach oben zu treiben und die Vernunft außer Kraft zu setzen. Wie Pawlowsche Hunde, die speicheln, wenn das Glöckchen läutet, reicht die Angst vor Terror und die Aussicht auf ‚Sicherheit‘, um sich am Flughafen durchleuchten, von Kameras verfolgen und im Internet ausspähen zu lassen.“ (Jörg Häntzschel, in: „Süchtig nach Angst“, Süddeutsche Zeitung 22./23.06.2013, S. 15.)

Oder ein anderes Beispiel, Schule: Obwohl die Lehrerin einer dritten Klasse für Notenfreiheit bis in die vierte Klasse plädiert und das Schulamt den Eltern und der Schule die Entscheidung überlässt, entscheidet sich die überwiegende Mehrheit der Eltern für Noten schon im zweiten Halbjahr der dritten Klasse mit dem Argument: „Wenn die Kinder sich nicht jetzt schon dran gewöhnen, wie sollen sie dann am Gymnasium mitkommen?!“ Die Eltern haben Angst davor, dass ihre Kinder sich nicht schnell genug an den Leistungsdruck anpassen, dass sie in der Folge aus dem System fallen könnten, und lassen dann mit ihren Kindern all das machen, was erwiesenermaßen vor allem zu mehr Angst führt. Die Angst der Eltern stabilisiert das her-

<sup>1</sup> Der Begriff ist etwas irreführend, da er im Wortsinn „zurückspringen auf den ursprünglichen Zustand“ bedeutet. Das widerspricht aber allen Entwicklungstheorien. Die entsprechende Forschung meint auch anderes, nämlich die Aktivierung der Selbstheilungs- und Widerstandskräfte in existentiell bedrohlichen Situationen. In diesem Sinne verwende ich den Begriff in diesem Text. Siehe dazu auch: Klaus E. Grossmann und Karin Grossmann: „Resilienz“ – skeptische Anmerkungen zu einem Begriff. In: Trauma und Resilienz. Hrsg. Insa Fookien / Jürgen Zinecker, Juventa Verlag, Weinheim, 2007, S. 29ff.

kömmliche Schulsystem, sie ist dessen integraler Bestandteil. In der Öffentlichkeit und in vielen Schulen wird diese Angst oft auch gehegt und gepflegt.

Gleichzeitig gilt in unserer Gesellschaft weiterhin der ‚Angstphase‘ nicht gerade als vorbildlicher Charakter. Wer Angst hat und das möglicherweise auch noch offen zugibt, gilt schnell als Schwächling. Individuelle Angst ist demnach – sofern man sich ein Minimum an Selbstachtung bewahrt hat – mit aller Entschiedenheit zu bekämpfen.

Wir sollen also Angst und gleichzeitig keine Angst haben. Wie jeder *Doublebind* ist auch die Bewertung von Angst in unserem gesellschaftlichen Alltag für Einzelne schwer zu handhaben.

Wir Therapeuten sind Teil dieser verängstigten Gesellschaft. Wie gehen wir mit unseren Ängsten um? Nehmen wir die gesellschaftlich geschürten Ängste an? Haben wir auch Angst vor Terrorismus oder vor dem Versagen unserer Kinder in der Schule oder ficht uns das – wir sind ja Profis – nicht weiter an? Wie steht es mit unserer Angst – apropos Profis – nicht mehr dazu zu gehören, wenn wir uns nicht dem Mainstream unserer Branche hin zu mehr Wissenschaftlichkeit, Expertentum und evidenzbasierten Studienergebnissen unterwerfen, gerade als Gestalttherapeuten, deren Verfahren absurder Weise immer noch nicht anerkannt ist? Schwer zu sagen!

„Wäre es nicht denkbar, zu akzeptieren, dass ein winziges Restrisiko, Opfer eines Terroranschlags zu werden, eben so unvermeidlich ist wie das, vom Blitz getroffen zu werden? Dann würden wir alle aufhören, uns zu Gehilfen der Terroristen zu machen, die mit verdammenswerten, aber kleinen Anschlägen erreichen, dass wir hilflos in der von ihnen gesäten Angst zappeln und die Grundprinzipien unserer Gesellschaften aufgeben.“ (Jörg Häntzschel, in: „Süchtig nach Angst“, Süddeutsche Zeitung 22./23.06.2013, S. 15.)

Felix Finkbeiner (15 Jahre) lässt uns die Perspektive schlagartig wechseln: „Für die meisten Erwachsenen scheint nine-eleven, der 11. September 2001, der schwerste Tag der jüngeren Geschichte zu sein. Bei diesem schrecklichen terroristischen Akt sind 3.000 Menschen gestorben. Aber jeden Tag verhungern 30.000 Menschen.“ (Felix Finkbeiner, Kanzelrede vom 10.03.2013: „Alles würde gut“, Youtube, letzter Zugriff 01.10.2013). Und wie wenig wir dagegen tun, obwohl wir es alle gemeinschaftlich mitverursachen, steht in keinerlei Verhältnis zu der Überwachungsmechanik, die wegen 9/11 mittlerweile mit erheblichen finanziellen Mitteln weltweit in Gang gesetzt wurde.

Nüchtern betrachtet: Wir haben allen Grund, beunruhigt zu sein, nur aus anderen Gründen als aus denen, die uns öffentlich Tag ein Tag aus eingeredet werden.

„Eins ist sicher: unsere Zukunft ist unsicher.“ Oder mit Perls: „Unsere gegenwärtige Situation muss, in welche Lebenssphäre man auch immer blickt, als Feld schöpferischer Möglichkeiten betrachtet werden oder sie ist schlichtweg unerträglich.“ (Perls, Hefferline, Goodman: Gestalttherapie. Grundlagen. München, 1992, S. 35).