

## Aus dem Inhalt

### **Vorwort**

*Die Redaktion*

Seite 6

### **Warum Angst?**

Zur Phänomenologie der Angst

*Artikel von Thomas Höfer*

Angst ist, was ein Mensch als Angst erlebt / Angst als Schutzimpuls vor akuten Gefahren / Angst vor der Angst / Angst weist den Weg zu Entwicklungen / Angst bestimmt unser Leben / Angst als Stimulans / Zwischen Entspannung und Erregung / Angststörungen / Das „Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders“ / Angststörungen nach dem DSM-III-R / Phobien / Spezifische Phobien / Agoraphobie / Soziale Phobien / Paniksyndrom / Das generalisierte Angstsyndrom / Posttraumatische Streßreaktion / Zu den Schwierigkeiten der Diagnose.

Seite 8

### **Die verschlüsselte Sprache der Organe**

*Interview mit Markus Treichler von Wolfgang Weirauch*

Allgemeines zur Zeitsituation und zur Krankheit / Das Verhältnis von Leib und Seele / Krankheit ist Steigerung des biologischen Lebens / „Gesundheit ist das Schweigen der Organe“ / Krankheit äußert sich in der verschlüsselten Sprache der Organe / Psychosomatik / Der anthroposophische Ansatz / Krankheit macht den Menschen sensibler und offener / Sinn und Zeitpunkt der Krankheit / Psychosomatische Krankheitsbilder / Die Organoberflächen als Spiegel der Wahrnehmungen / Wenn der Spiegel verzerrt ist / Niere und Leber als Wahrnehmungsorgane / Zur Herzphobie gehört nicht nur Angst, sondern auch Durchhaltekraft / Zweifel an der eigenen Erlebnisfähigkeit / Neues Vertrauen durch die Therapie / Psychosomatische Aspekte zum Herzinfarkt / Aus der krankheitsbedingten Offenheit kann etwas Neues entstehen / In der Atmung lebt ein eminent sozialer Prozeß / Asthmatiker wollen geliebt sein / Psychiatrische Krankheitsbilder / Reaktive seelische Erkrankungen / Neurosen / Psychopathien / Endomorphe Psychosen / Hirnorganische Erkrankungen / Einteilung nach den Ursachen psychiatrischer Krankheiten / Depression / Halluzinationen / Wahn / Das Auseinanderdriften der Seelenfähigkeiten / Leibhaftige Angstzustände / Mut und Vertrauen.

Seite 30

## **Der Angst auf der Spur**

*Interview mit Hanna Gekle von Klaus-Dieter Neumann*

Angst im Dienst der Selbsterhaltung und Selbstwerdung / Sigmund Freud über Realangst, Gewissensangst und Triebangst / Die Angst vor Triebdurchbrüchen / Im Krieg wird die Aggressionsunterdrückung schlagartig ausgesetzt / Die Art des Umgangs mit Aggression und Destruktivität entscheidet über die Dauerhaftigkeit einer Kultur / Ein Lob auf die Angst? / Angstbewältigung / Der innere Konflikt wird in die Außenwelt verlegt / Alle verpönten Triebe hängt man den dunklen Fremden an / Die Angst sucht sich ein Objekt / „Die Realängste kann man gar nicht hoch genug schätzen“ / Die Flut der Nachrichten verhärtet unser Herz / Unsere Zukunftsangst hat erstmals auch reale Gründe / Emotional aufgeladene Unheilserwartungen und kollektiver Wahn / Das Bedürfnis des Menschen, sich in Gruppen abzugrenzen / Die Kindheit ist von Realangst geprägt / „Wir haben die Aufgabe, den richtigen Umgang mit der Angst zu lernen“.

Seite 82

## **Mit der Angst in Kontakt**

*Interview mit Willi Butollo von Thomas Höfer*

„Es ist wichtig, angstfähig zu bleiben“ / Ist Angstfreiheit ein erstrebenswertes Ziel? / Ein differenzierter Umgang mit Angst ist nötig / Angststörungen / Nehmen Angststörungen zu? / Entstehung von Angststörungen / Kinder müssen Kompetenz im Umgang mit Angst erwerben / Traumatische Kindheitserlebnisse schaffen Angstdispositionen / Kontaktstörung und Gestalttherapie / Die Angst in Beziehungen / Aggressionen ausdrücken lernen / Verhalten gegenüber angstgestörten Menschen / Panikattacken / Hilfe bei Panikattacken.

Seite 102

## **Angst vor anderen**

*Artikel von Birgit Diebel-Alberts*

Soziale Angst / Der Mann im Fahrstuhl / Wenn die Kaffeetasse klappert / Was redet ihr über mich? / Körper und Angst / Allein / Die Angst überwinden / Der Teufelskreis der Angst.

Seite 118

## **Entwickle Dich!**

*Interview mit Henning Elsner von Klaus-Dieter Neumann*

Das Problem der Angst / Patienten mit Angststörungen / Betablocker bewirken eine psychovegetative Entkoppelung / „Autogenes Training ist das Valium der Psychotherapie“ / Scham und Schuldgefühle bei einer seelischen Entwicklungs-

störung / Angst, sich die eigene Orientierungslosigkeit einzugestehen / Wenn man sich zum selbsternannten Therapeuten phantasiert / Der zunehmende Verlust der Daseinsbezüge / Frauen gehen eher zum Therapeuten, Männer fliehen in die Betäubung / Ausschlußdiagnose und Drehtürversorgung / Panikattacken / Eine Panikattacke im Kaufhaus / Verunsicherungen im Geborgenheitsgefüge / Verborgene Ausbruchphantasien: Wenn man nicht mehr über Brücken fahren kann / Die Angst, verrückt zu werden / Exkarnationsgefühle: Das Vegetativum spielt verrückt / Der Therapeut verbindet sich mit dem Engel des Patienten / Jede Angststörung ist individuell / Angststörungen durch Mißbrauch und Schwangerschaftsabbruch / Riemanns Grundformen der Angst / Im Spannungsfeld zwischen Vergangenheit und Zukunft / Die dunkelste Zeit im Leben des Menschen / ... und die hellste Zeit / „Die Angst an den Tisch bitten“ / Wenn die Maske fällt.

Seite 126

### **Angstanfälle und ihre Heilung**

*Interview mit Hertha Lauer von Wolfgang Weirauch*

Die Aufgabe des vegetativen Nervensystems / Mit Angstattacken tritt etwas aus dem vegetativen Bereich ins Bewußtsein / Die Heilmethode Hertha Lauers / Zur Medikation / Durch drei Anamnesen zur Diagnose / Grundlegende Faktoren im ersten Lebensjahrsiebt, die auf spätere Angstanfälle hindeuten können / Die Angst vor Menschen im zweiten Lebensjahrsiebt / Drogen im dritten Lebensjahrsiebt hemmen die Gefühlsentwicklung / Neurotische Störungen in der Gefühlsentwicklung / Der konkrete Angstanfall in der ersten Lebenshälfte / Angststörungen werden oft nicht als solche erkannt / Das Schicksal kann zur Gesundung führen / Psychosenahe Angstanfälle / Angstanfälle in der zweiten Lebenshälfte als Begleiter von Körperkrankheiten.

Seite 170

Zu den Steiner-Zitatangaben in den FLENSBURGER HEFTEN: Die GA-Nummern beziehen sich auf die jeweilige Bibliographie-Nummer der Rudolf Steiner Gesamtausgabe im Rudolf Steiner Verlag, Dornach/Schweiz. Danach sind in der Regel das Erscheinungsjahr der benutzten Ausgabe, das Vortragsdatum bzw. Kapitel und die Seitenzahl angegeben, von der Autor-, Titel- und Ortsnennung wird abgesehen. Nach Bibliographienummern geordnet ist die Rudolf Steiner Gesamtausgabe im Katalog des Rudolf Steiner Verlags aufgeführt. Der Katalog ist durch den Buchhandel erhältlich.

## Liebe Leserinnen und Leser!

Ein vielleicht zehnjähriges Mädchen steht auf dem Schulhof, ihm gegenüber – mit einigem Abstand – eine ganze Horde etwa gleichaltriger Kinder. Das Mädchen legt die Hände wie einen Trichter an den Mund und ruft: „Wer hat Angst vorm schwarzen Mann?“ Und zur Antwort brüllt die Kinderschar: „Niemand!“ Darauf das Mädchen: „Und wenn er kommt?“ – „Dann laufen wir!“

Die Kinder laufen los, dem Mädchen entgegen. Während das Mädchen nun versucht, möglichst viele Kinder zu berühren, versuchen die Kinder ihrerseits, der Berührung durch das Mädchen zu entkommen. Wer es nicht schafft, wird selbst zum schwarzen Mann. – Die Kinder haben offensichtlich Spaß an ihrem Treiben.

Gewiß, dies ist nur ein Kinderspiel. Aber aus einer bestimmten Perspektive gewinnt es eine tiefere Bedeutung. Fragen Sie sich einmal selbst: Wer kann es sich heute wirklich leisten, seine Angst – wovor auch immer – öffentlich zuzugeben? Wer kann zu seiner Angst stehen, ohne Schaden zu erleiden, ohne einen Verlust an Ansehen oder Macht befürchten zu müssen? Eltern vor ihren Kindern? Lehrer vor ihren Schülern? Therapeuten vor ihren Klienten? Politiker vor ihren Wählern? Jeder vor sich selbst? Wir benehmen uns oft wie die Kinder im Spiel, wir leugnen die Angst in unserem Leben und versuchen, vor ihr davonzulaufen. Doch irgendwann holt sie uns wieder ein!

Dabei ist Angst ein alltägliches und allgegenwärtiges Phänomen. Sie setzt uns z.B. die Grenzen, innerhalb derer wir uns gefahrlos bewegen können. Wer nicht weiß, was Angst ist und welche Rolle sie in seinem Leben spielt, wird auf die Dauer nur schwerlich zurechtkommen. Es gilt, das haben wir bei der Beschäftigung mit dem Thema gelernt, die eigene Angst und auch die Angst der anderen zu akzeptieren, sie zu verstehen und zu lernen, mit ihr umzugehen. Mitunter kann die Angst im Leben eines Menschen allerdings so gewaltig werden, daß der Betroffene von sich aus nicht mehr in der Lage ist, seiner Angst Herr zu werden und psychisch erkrankt.

„Ein psychisch Kranker ist ein Mensch, der bei der Lösung einer altersgemäßen Lebensaufgabe in eine Sackgasse geraten ist. Das Ergebnis nennen wir Krankheit, Kränkung, Störung, Leiden, Abweichung. Es sind grundsätzlich allgemein-menschliche Möglichkeiten: d.h. sie sind für uns alle unter bestimmten inneren oder äußeren Kontext-Bedingungen Ausdrucksformen der Situation ‘so geht es nicht mehr weiter’. Daher sind sie grundsätzlich uns allen innerlich zugänglich und bekannt.“ (Klaus Dörner/Ursula Plog: Irren ist menschlich. Lehrbuch der Psychiatrie/Psychotherapie. Bonn <sup>8</sup>1994, S.12)

Je nachdem, welchen Zugang man zum Phänomen Angst wählt – ob psychiatrisch, neurologisch, verhaltens- oder gestalttherapeutisch, psychoanalytisch oder lerntheoretisch –, werden die Begriffe zur Einteilung der Ängste, die Erklärungsmodelle und die Therapieformen wechseln. An dem Facettenreichtum der Erscheinungsformen selbst jedoch ändert sich nichts.

Mit dem vorliegenden FLENSBURGER HEFT wollen wir dazu anregen, sich mit der Angst im eigenen Leben und im Leben anderer auseinanderzusetzen. Wir möchten von Angst gepeinigten Menschen Mut machen, standzuhalten, den Ursachen ihrer Angst auf den Grund zu gehen und sich gegebenenfalls professionellen therapeutischen Rat zu holen. Schließlich wollen wir Verständnis für diejenigen wecken, denen die Angst keine Ruhe mehr läßt, damit sich zu ihrer Angst nicht auch noch die Einsamkeit der Verlassenen gesellt.

Es grüßt Sie

Ihre

FLENSBURGER HEFTE-Redaktion