



2.2: Angst, Ärger, Liebe und Aggression, Neid und Eifersucht



- Angst
- Ärger und Aggression
- Liebe und Aggression
- Neid und Eifersucht

Angst (A)



Die folgenden Texte beziehen sich auf das Buch von Egon Fabian:

„Die Angst – Geschichte, Psychodynamik, Therapie“ aus dem Jahre 2010

und auf Vorträge von Verena Kast: „Psychologie der Emotionen – Schlüssel-Qualifikation Angst“ von 1996 - 2001

- Angst als Herausforderung zur Entwicklung
- Universalität menschlicher Angst
- Angst-Störungen
- Entwicklungs-Begleitung bei Angst-Störungen

Angst als Herausforderung zur Entwicklung (AHE)

- Der Mensch als behindertes Sozialwesen 1
- Der Mensch als behindertes Sozialwesen 2
- Was Angst ist und was uns Angst macht
- Definitionen von Angst 1
- Definitionen von Angst 2
- Angst als zivilisatorische Schlüssel-Qualifikation
- Angst als meist unangenehme Erregung
- Angst als Entwicklungs-Herausforderung
- Grund-Vertrauen und Grund-Angst
- Angst als Stress-Reaktion
- Angst-Träume
- Angst und Komplexe 1
- Angst und Komplexe 2
- Angst und Komplexe 3
- Angst und Komplexe 4
- Angst-Bewältigung

- Der Mensch ist ein Sozialwesen, das seine Interpersonalität und seine Verbindungen zur Gruppe der Mitmenschen weitgehend eingebüßt hat, aber diese wieder finden kann. Zugehörigkeits-Wünsche sind ein „natürliches Bedürfnis“ im wahrsten Sinne des Wortes.
- Das menschliche Gehirn ist auf Offenheit und Verbindungen-Knüpfen , auf „Konnektivität“ angelegt.
Alles, was die Beziehungs-Fähigkeit von Menschen – zu sich selbst, zwischen ihrem Denken und Fühlen, zwischen Gehirn und Körper, aber auch zu anderen Menschen, zur eigenen Geschichte, zur Kultur und Natur – verbessert und stärkt, führt zwangsläufig zur Ausbildung einer besseren Konnektivität.
Dazu gehört auch das Spüren von Angst, das Bewusstwerden der Angst als einer Hauptemotion des Menschen und ihrer Bedeutung für das Schicksal und die Existenz des Menschen.
- Ohne die Angst zu spüren, gibt es keine Konnektivität, keine Beziehungs-Fähigkeit zu sich und zu anderen.
- In einer von Leistungs-Druck und Konkurrenz-Denken geprägten Gesellschaft, in der man bereits als Kind dazu angehalten oder zumindest ermutigt wird, sein „Ich“ durch die Abwertung und auf Kosten andere zu stärken, sind Abgrenzungs- und Abspaltungs-Prozesse unvermeidlich, geht also die Verbindung zu sich selbst, zur stimmigen Einheit von Fühlen, Denken, Körper und Handeln und damit auch zu großen Teilen der menschlichen Gemeinschaft verloren.
- Für Menschen, die in eine solche von Effizienz-Denken, Machbarkeits-Wahn und Egoismus geprägte Gesellschaft hineinwachsen, macht weder Achtsamkeit noch Behutsamkeit irgendeinen Sinn.

- Dem Menschen wohnt die Möglichkeit der Solidarität mit dem anderen, mit der Menschheit als Ganzes latent inne, auf die er in seiner Angst zurückgreifen kann.
- Angst und Einsamkeit bedingen sich gegenseitig.
Die archaische „Lösung“ für den angstgeplagten Menschen bedeutet Austritt aus seiner kulturell bedingten Getrenntheit und Einsamkeit und den Schritt zur Solidarisierung. Die kann jedoch nur dann geschehen, wenn das Individuum und seine Umgebung ihre Urangst, ihre Angst vor der Endlichkeit des Daseins zu spüren lernen und diese zum Anlass für Verbündung nehmen.
- Als Menschheit haben wir möglicherweise den Höhepunkt der kollektiven Verdrängung der Angst erreicht. Haben wir eine Katastrophe nötig, um uns als Menschheit davon zu überzeugen, dass wir keinen anderen Ausweg aus der Bedrohung unserer Zivilisation haben als die Verbündung in der gemeinsamen menschlichen Angst?
- Es ist zu hoffen, dass ein Lern-Prozess sich auch ohne globale Katastrophe durchsetzen wird, der das Wahrnehmen und Reagieren auf Gefahren außerhalb unserer persönlichen Tragweite beinhaltet und der unsere bereits vorhandenen biologischen Fähigkeiten zur Verbündung und Solidarität schärfen wird.
Die Widerstände gegen solche Lern-Prozesse sind enorm.
Neben der eigenen, individuellen Angst vor der Angst besteht auch die Angst vor der Angst in der gesamten Menschheit als Spezies.
Die Chance, von unseren Kindern und Enkeln und für unsere Kinder und Enkel zu lernen, haben wir als Menschheit bisher verpasst.
Die Hoffnung wird wachsen, wenn wir uns wieder besinnen, dass wir Gruppen-Wesen sind und nur zusammen in Solidarität überleben und das Leben lebenswert gestalten können.

Was Angst ist und was uns Angst macht



- Wenn man Probleme nicht mit den bewährten Strategien lösen kann, bekommt man Angst. Wenn die alten Strategien nicht mehr greifen, müssen wir etwas Neues entwickeln, dies gilt insbesondere für Lebens-Übergänge und Krisen.
- Angst kann eine Krankheit sein, aber Angst zu haben, ist keine Krankheit. Angst zu haben, ist etwas Normales.
- Was ist der Sinn der Angst: Angst sagt uns, dass wir von einer Gefahr ergriffen sind, wobei die Gefahr von innen oder außen kommen kann, mit anderen geteilt werden kann oder auch nicht, und dass wir etwas tun müssen, um zu überleben (biologisch), um zu leben (psychologisch).
- Veränderung, Wandlung geht nicht ohne Angst. Projektion der Aggression macht Angst.
- Die Rückkehr des Verdrängten bewirkt Angst in uns. Wir verdrängen Ängstigendes, das durch die Verdrängung zum Fremden in uns wird. Fremdes macht immer Angst, auch die ohne Verdrängung noch unbekanntem Teile als Entwicklungs-Potenziale in uns.
- Je schlechter das Selbst-Wert-Gefühl ist, desto mehr Angst bekommen wir und umgekehrt.
- Angst ist eine emotionale Reaktion auf die Antizipation von bedeutsamen Verlusten, Trennungen oder Misserfolgen. Die Vorstellungskraft, Imagination als Befürchtungs-Fantasien, aber auch als Fantasien über Bewältigungs-Strategien spielt bei Angst eine bedeutsame Rolle.

Definitionen von Angst 1

- Ein mit Beengung, Erregung, Verzweiflung verknüpftes Lebens-Gefühl, dessen besonderes Kennzeichen die Abschaltung der willensmäßigen und verstandesmäßigen Steuerung der Persönlichkeit ist.
- Ein qualvolles, unbestimmtes Vital-Gefühl der Beengung, in dem man sich ohnmächtig Unbekanntem, Unangreifbarem und Unbezwingbarem ausgeliefert fühlt, ohne das sich die Möglichkeit eines Ausweges oder einer Abhilfe eröffnet.
Die Angst ist vorwiegend eine Sache der Tiefen-Person, der emotionale-vegetativen Schicht, des Gefühls-Grundes, also der leibnächsten Sphäre.
Sie bezieht Körperliches mit ein.
Angst ist immer körperliches, Seelisches und Geistiges zugleich, eine Sache des ganzen Menschen.
- Angst ist die angespannte Erwartung eines bedrohlichen, aber unbestimmten Ereignisses, ein Gefühl unangenehmer Beunruhigung.
- Angst in ihrer tieferen existenziellen Form bedeutet stets Todes-Angst, Angst vor der Begegnung mit dem Nichts.
- Letzten Endes ist Angst immer etwas, was aus der Bedrohung des ewigen unsterblichen Lebens im Individuum, das sterben muss, entsteht und sich im Sterben-Müssen gegen die Auflösung des individuellen Lebens auflehnt.
- Angst ist ein primäres Gefühl, ein Grund-oder Basis-Affekt.
Sie ist wahrscheinlich das erste und ursprünglichste Gefühl im Leben.
Viele andere Gefühle – besonders intensive Aggression, die eine mit äußeren Auslösern nicht in Proportion stehende Qualität aufweist, Hass und Langeweile – werden aus der Angst abgeleitet oder kanalisieren die Angst.

Definitionen von Angst 2

- Angst ist der gemeinsame Nenner aller Persönlichkeits-Störungen.
- Jede Angst ist grundsätzlich ein Abkömmling der Verlassenheits- oder Trennungs-Angst.
- Angst zählt zu den körperlichsten aller Gefühle.
Urangst ist immer primär körperlich.
Sie wird erlebt an der Grenze von Soma und Psyche, ist also psychosomatisch im ursprünglichen Sinne des Begriffes.
- Angst kann in konstruktive, destruktive und defizitäre Angst differenziert werden.
Diese persönlichen Varianten der Angst sind die durch biografische und (primär-) gruppensdynamische Erfahrungen des Individuums determinierte Arten des Umgang mit der ursprünglichen Existenz-Angst des Menschen.
Es sind diese Erfahrungen,
 - die ihn befähigen, die eigenen existenziellen Ängste anzunehmen und damit authentisch zu werden oder
 - die ihn dazu bringen, die existenziellen Ängste zu verdrängen und damit ein von sich und seinen tieferen Gefühlen abgespaltenes, funktionales Leben zu führen.
- Zur Natur menschlicher Angst gehört, dass ihr eigentlicher Sinn sich dem Bewusstsein des einzelnen entzieht und dass vordergründige und periphere Befürchtungen die Grund-Angst verdecken.
- Es ist nicht immer einfach, zwischen den Manifestations-Formen der Angst und ihren Abwehr-Formen zu unterscheiden.
Bis zu einem gewissen Punkt kann man sagen, dass alle Manifestations-Formen zumindest teilweise auch der Abwehr der Urangst dienen – der Angst vor der Angst im Hintergrund des Seins.

- ▶ Wir als Menschen müssen dringend lernen, mit der Angst, der eigenen wie der anderer Menschen, konstruktiv umzugehen.
Das heißt nicht, dass wir angstfrei werden, sondern dass wir Angst als etwas ganz Normales anschauen und sehr viele Strategien entwickeln, wie wir sie nutzen können.
Der Umgang mit Angst sollte eine zivilisatorische Schlüssel-Qualifikation werden.
Schlüssel-Qualifikationen schließen uns etwas auf, was sonst verschlossen wäre.
- ▶ Der ***postmoderne Mensch*** muss seine eigene Pachtwork-Biografie erfinden, weil er keine Vorbilder mehr hat und sehr viele Normen und Regeln aufgeweicht sind. Dies gibt dem Menschen viel Freiheit, zwingt ihn jedoch zu sehr vielen Entscheidungen, auf die er nicht hinreichend vorbereitet, für die er nicht angemessen gebildet ist.
Das kann zu einer ungeheuren Verunsicherung führen und damit auch Angst kreieren.
- ▶ Der ***flexible Mensch*** muss das beängstigende Chaos, den Verlust der festen Werte, den Verlust des Arbeits-Platzes durch Umstrukturierungen und Unternehmens-Verlagerungen im Rahmen von Globalisierung und den permanenten Veränderungs-Prozess aushalten und aus dem Chaos Kreativität machen können.
Der Mensch muss die Angst bewältigen, damit er Vertrauen ins gelingende Umlernen, in seine Selbst-Wirksamkeit trotz der Unbestimmtheit der Situation und in seine Kreativität haben kann.

Angst als meist unangenehme Erregung



- Wenn wir uns ängstigen, sind wir erregt. Den Erregungs-Anstieg haben wir dann, wenn wir eine komplexe mehrdeutige Gefahren-Situation wahrnehmen, in der eine adäquate Reaktion nicht möglich erscheint. Erst, wenn wir uns hilflos fühlen, bekommen wir Angst.



- **Wenig Angst:** Bei wenig Angst kann der Erregungs-Anstieg durchaus lustvoll sein. Wir haben dann das Gefühl: Jetzt bin ich da, wach, kräftig und ich kann mich wehren.

- **Stärkere Angst:** Stärkere Angst bei größerer subjektiv erlebter Bedrohung ist jedoch ein betont unangenehmer Erregungs-Anstieg. Der Erregungs-Zustand wird in Verbindung gebracht mit Anspannung und Verspannung.



- **Heftige, existenzielle Angst:** In Situationen, in denen wir uns sehr ängstigen, fühlen wir uns vernichtet, zu nichts gemacht: Was bin ich, wenn ich nichts mehr habe? Kierkegaard: „Mit der Furcht drückt man sich vor der Angst vor dem Nichts.“ Das Wesen der menschlichen Existenz ist, dass der Mensch das Endliche und das Unendliche zusammenbringen muss. Angst als Erfahrung des Unendlichen ist Freiheit und Möglichkeit der Geborgenheit im Dasein.



Angst als Entwicklungs-Herausforderung

- ***In der existenziellen Angst ist einem Menschen die Welt unheimlich, man hat also kein Heim mehr, wird aus vertrauten und unreflektierten Gewohnheits-Bezügen herausgelöst, fühlt sich einsam und erlebt sich wie vor das Nichts gestellt.***

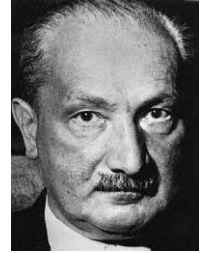
Davor flieht der Mensch in die alltägliche Öffentlichkeit des Man.

Wenn man das tut, dann ist man nicht mehr bei sich Selbst.

Wenn das Leben sehr bedrohlich und wir selbst ohne Konzept sind, ist es sehr einfach, das zu tun, was die anderen auch tun.

Uns anderen ähnlich zu machen, ist ein bedeutender Impuls in unserem Leben (Tendenz zur Nemesis).

Die Angst holt den Menschen aus der Verfallenheit in das Man in die Eigentlichkeit zurück (Heidegger). Das Selbst-Konzept muss neu überdacht werden.



- ***Angst ist eine Emotion, die die sich die Gewohnheiten stellt, die Veränderung auf eine echte, passendere Identität, zu mehr Selbst-Sein, zu mehr Lebens-Sinn hin will.***

Angst kann entsprechend als Entwicklungs-Herausforderung angesehen werden:

Man braucht Mut zur Angst mit Vertrauen in die eigene Kompetenz.

Jede Angst fordert uns heraus, auch eine gewisse Kompetenz zu entwickeln:

Welche Entwicklung verpasse ich, wenn ich jetzt dieser Angst nachgebe?

Wozu fordert die Angst mich auf?

- Es gibt keinen Bereich der Identität, der nicht durch Angst in Frage gestellt werden kann. Angst zeigt uns, welche Aspekte des Identitäts-Erlebens mehr in die Verantwortung genommen werden müssen, fordert also auf
 - zur Entwicklung, z. B. von neuem Beziehungs-Verhalten zu anderen und sich selbst,
 - zur Expansion bei zu engen Grenzen, zur Kreativität und Aktivität,
 - zum Schutz des eigenen Selbst, zur Klärung der Identität.

Grund-Vertrauen und Grund-Angst



- Es gibt Ängste, die man gut nachvollziehen kann und für die man auch Verständnis hat, z. B. vor einem bissigen Hund, vor Gift-Schlangen, Gift-Spinnen oder vor Erdbeben in entsprechenden Gefahren-Gebieten.

Menschen unterscheiden sich da nur in Bezug auf die Menge und Intensität ihrer Befürchtungs-Fantasien.

Es gibt also kollektive Angst-Symbole, auf die wir als Menschen unsere Angst projizieren können.



- Angst ist nicht legitimationspflichtig: Wenn jemand Angst hat vor einem Kaninchen, dann hat er oder sie Angst vor einem Kaninchen. Diese Angst hat mit Erfahrungen in der Lebens-Geschichte zu tun.



- Grundängstliche Menschen haben viele Befürchtungs-Fantasien und Vermuten, dass diese Befürchtungen auch eintreten können. Wer grundängstlich ist, hat meistens den Eindruck, nichts unternehmen und nichts kontrollieren zu können. Es ermangelt diesem Menschen an Kompetenz und an Selbst-Wirksamkeits-Erfahrung.

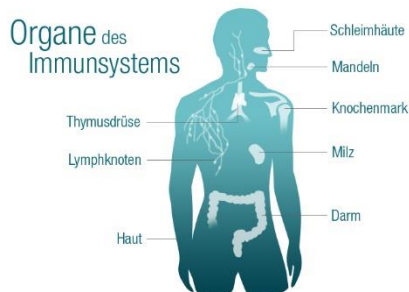
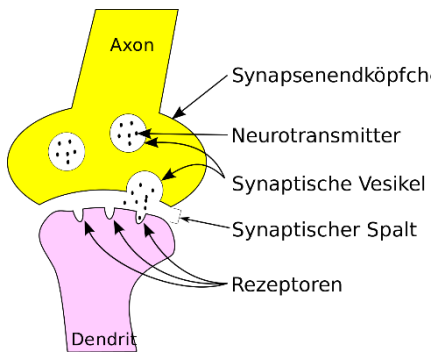
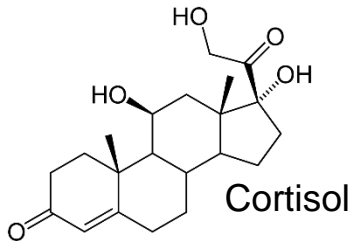
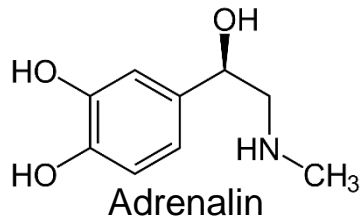


- Man kann sich auch selbst mit Hilfe seiner Fantasien ängstigen. Befürchtungs-Fantasien bewirken, dass diese Grundangst zunimmt.

- Deshalb macht es einen großen Unterschied in der Lebens-Qualität, ob wir uns mit Negativ-Szenarien (Was kann alles schief gehen?) oder Positiv-Szenarien (Wie könnte etwas gelingen?) befassen.



Angst als Stress-Reaktion



- ▶ Eine Angst-Erfahrung bewirkt im Körper eine Stress-Reaktion, die neuronal (Muskeln werden innerviert) und chemisch (Adrenalin ins Blut) verläuft.

Diese Erregungen werden an das Hirn zurückgemeldet, was zu einer Aufschaukelung des Systems führt.

Beruhigt sich das Erregungs-Muster wieder durch Gegenreaktion oder angemessene Abwehr-Mechanismen, spricht man von einer kontrollierten Stress-Reaktion.

- ▶ In einer unkontrollierbaren Stress-Reaktion wird das HPA-System (Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinden-Achse) zusätzlich aktiviert und bewirkt eine Cortisol-Ausschüttung.

- ▶ Haben wir eine lang andauernde Angst-Situation mit anhaltender Ohnmacht, Unruhe, Lähmung und Selbst-Zweifel, dann hat das weitreichende Konsequenzen für die im Gehirn angelegten synaptischen Verschaltungen der Nerven-Zellen.

Es gibt lokale Veränderungen im Gehirn und globale Veränderungen im Gesamtorganismus, z. B. in Form von Unterdrückung der körpereigenen Abwehr oder der Unterdrückung der Sexual-Hormone.

- ▶ Erlebt wird all dies als:
Ich habe Angst.

Ich muss in irgendeiner Weise Abhilfe schaffen.

Angst-Träume

Bedrohung und Beschränkung	Entwicklungs-Anreiz
Einengung	Sich Raum nehmen
Fremdbestimmung	Selbstbestimmung
Angegriffen-Werden	Kontakt aufnehmen und kommunizieren
Beschämung	Zu mir stehen oder Verhalten aufgeben
Gewissens-Angst	Mehr Verantwortung übernehmen
Todes-Angst	Kreativität und Initiative entwickeln
Sich-Verirren	Den eigenen Weg bestimmen
Fehler-Machen	Bestimmen, was für mich richtig ist

Kierkegaard: „Die Angst kann das Leben des Menschen vorantreiben und zwingt ihn in sein eigenes Sein-Können.“

- In meist gut erinnerten **Angst-Träumen** als eine Art Überlebens-Training werden die Ängste noch einmal verarbeitet. Es gibt in ihnen auf der einen Seite ein anfangs hilfloses Traum-Ich, das nicht ichtsynton ist, und auf der anderen Seite irgendetwas, was das Traum-Ich bedroht.
- Diese **Bedrohung** hat zu tun mit Einengung, Beschränkung, Fehler-Machen, Beschämung, Fremdbestimmung, Eindämmung von Lebendigkeit, Verfolgt- und Angegriffen-Werden, Sich-Verirren, Gewissens-Angst oder Todes-Angst haben.
- Die Angst-Träume fordern uns zur Entwicklung heraus. Der **Entwicklungs-Anreiz** ist, sich Raum zu nehmen, in die Welt hinauszugehen, zu sich selber zu stehen oder ein bestimmtes Verhalten aufzugeben, Kontakt aufzunehmen und zu kommunizieren, mehr Verantwortung zu übernehmen sowie Aspekte der Identität, Kreativität und Initiative zu entwickeln.
- Veränderungen machen Angst, weil das meist komplexe Situationen sind. Man kann Angst samt Veränderung abwehren oder man kann versuchen, kreativ damit umzugehen.

- Komplexe sind internalisierte, generalisierte konflikthafte Beziehungs-Erfahrungen, sind also schwierige, teils ungeklärte und ungelöste Beziehungs-Erfahrungen meist aus der Kindheit und meist mit den primären Bezugs-Personen (Eltern und Geschwistern), die
 - emotional sehr betont sind,
 - meist mit einem bestimmten Beziehungs-Thema verknüpft sind,
 - wir verinnerlicht haben und
 - zu meist unbewussten Reaktions-Mustern geronnen sind.
- Die Komplexe bezeichnen die krisenanfälligen Stellen im Individuum. Von Komplexen bestimmt zu werden, ist eine normale Lebens-Erscheinung. Komplexe sind lebendige Einheiten der unbewussten Psyche. Jedes affektgeladene Ereignis kann zu einem Komplex werden.
- Ein Komplex geht hervor aus dem Zusammenstoß einer Anpassungs-Forderung mit der besonderen und hinsichtlich der Forderung ungeeigneten Beschaffenheit eines Individuums. Die Anpassungs-Forderung geht in der Regel von Menschen aus. Einfach gesagt: „Da will eine bedeutsame und/oder mächtige Person etwas von uns, was uns – unserer Leib-Seele – nicht gut tut.“
In unseren Komplexen sind strukturell und emotionell die Beziehungs-Geschichten sowohl unserer Kindheit als auch unseres späteren Lebens abgebildet. Komplexhaftes Erleben und Verhalten in der Kindheit resultiert daraus, dass sich immer wieder ähnliche Interaktionen zwischen den Beziehungs-Situationen und dem Kind ereignen.
Komplexe können ein Leben lang entstehen, können aber auch in jeder Lebens-Phase bearbeitet werden.

- Der Komplex bildet gleichsam eine kleine eingeschlossene Teil-Seele oder Teil-Persönlichkeit in uns aus, die eine eigentümliche Fantasie-Tätigkeit entwickelt. Fantasie ist die Selbst-Tätigkeit der Seele, die überall da durchbricht, wo die Hemmung durch das Alltags-Bewusstsein nachlässt oder überhaupt aufhört wie im Schlaf. Im Schlaf erscheint die Fantasie als Traum. Aber auch im Wachen träumen wir unter der Bewusstseins-Schwelle weiter, dies ganz besonders auf der Grundlage verdrängter oder sonstwie unbewusster Komplexe.
- Der Komplex stellt sich dar
 - in Situationen, die wir als Schlüssel-Situationen für das Verständnis unseres Lebens und unserer Persönlichkeit erleben,
 - in typischen Beziehungs-Konflikt-Episoden, die sich im Alltag zeigen können,
 - in Träumen und Imaginationen.
- Es genügt, wenn bei der Bearbeitung eines Komplexes eine Episode, die auf den Komplex hinweist, wiedererlebt wird. Dies aus zwei Perspektiven:
 - Zum einen ist es wichtig, sich in die Situation des Kindes zurückzusetzen und die Schwierigkeiten und Leiden der Präge-Situation zu verstehen.
 - Zum anderen lassen sich Rückschlüsse auf das Erleben und Verhalten der Beziehungs-Person in der Prägesituation ziehen, mit denen man als Erwachsener zumindest in Situationen, in der Komplex aktiviert ist, ebenfalls identifiziert ist. Dieser Anteil der Beziehungs-Personen wird in Beziehungs-Konflikten meist auf den Partner oder die Partnerin projiziert. Mensch erlebt also die andere Person als eine Anpassung fordernde Person, wobei die geforderte Anpassung unserem inneren Kind und damit uns selbst nicht gut tut.

- Wird ein Komplex-Gebiet, wird also die entsprechende Emotion und/oder das jeweilige Beziehungs-Thema berührt, schaltet sich gleichsam automatisch der alte ungelöste Konflikt ein, konstellierte sich der Komplex und wird unsere Wahrnehmung im Sinne des Komplexes eingeengt.
- Werden die Themen oder die Emotionen, die mit dem Komplex verbunden sind, angesprochen, wird das Gesamt der unbewussten Verknüpfungen mit dem früheren Ereignis aktiviert – in der Jungschen Psychologie wird dafür der Begriff „konstellierte“ verwendet – samt der dazugehörenden Emotion aus der ganzen Lebens-Geschichte und den daraus resultierenden, stereotyp ablaufenden Abwehr- oder Bewältigungs-Strategien.
- Ähnliche wie die früheren Erfahrungen werden rasch im Sinne des Komplexes gedeutet: „Es war schon immer so und wird immer so sein. Es wird auch hier so sein.“ Das Verhalten ist unfrei, durch den Komplex bestimmt und gesteuert. Es unterliegt dem Wiederholungs-Zwang.
- Komplexhaft ist weiter, dass die mit dieser Erfahrung verbundene Emotion, hier also die Angst, „unverhältnismäßig“ ist, also der jeweiligen Beziehungs- und Kommunikations-Situation nicht angemessen.
Es entsteht je nach Intensität der (Angst-) Gefühle
 - eine emotionale Überreaktion (als sympathikotone Kampf oder Flucht-Reaktion) oder
 - im schlimmsten Fall gar keine Reaktion durch Abspaltung des betroffenen Erlebens-Bereiches (Dissoziation) oder durch psychische Erstarrung (Todstell-Reflex des dorsalen Vagus).

- ▶ Je größer die Emotion und das dazugehörige Bedeutungs-Assoziations-Feld sind,
 - ▶ desto stärker wirkt der Komplex,
 - ▶ desto mehr werden andere psychische Anteile, insbesondere der Ich-Komplex, also unser Fähigkeit zum bewussten „vernünftigen“ Denken und Handeln auf der Höhe unserer derzeitigen Möglichkeiten, in den Hintergrund gedrängt,
 - ▶ desto geringer ist unsere Willens-Freiheit.

Man kann die Emotionen in dieser Situation nicht mehr kontrollieren, man kann nicht ruhig über eine Situation nachdenken, sondern reagiert nur noch.

- ▶ Komplexe sind janusköpfig, haben zwei Seiten:

- ▶ Einerseits bewirken Komplexe als ungelöste Vergangenheits-Probleme eine Hemmung des Lebens. Dadurch, dass ein Mensch emotional in stereotyper Weise überreagiert, ist er unfrei in seinem Erleben und Verhalten. Die Willens-Freiheit hört da auf, wo das Komplex-gebiet beginnt.

- ▶ Andererseits steckt in den Komplexen, so die Idee von C. G. Jung, der die Komplex-Theorie entwickelt hat, ein Entwicklungs-Thema, das zu bearbeiten eine Entwicklungs-Chance zur Bereicherung des Lebens beinhaltet. Es sind Energie-Zentren, aus denen die Aktivität des psychischen Lebens kommt.

Diese verborgenen schöpferischen Keime neuer Lebens-Möglichkeiten, die in den Komplexen offenbar werden, zeigen sich dann, wenn die Komplexe nicht verdrängt werden, wenn man sich auf die Stimmung, das Gefühl oder den Affekt konzentriert und dabei die Fantasien, die auftauchen, wahrnimmt und sie ausgestaltet.



Angst-Bewältigung (AB)

- Was machen wir mit unserer Angst?
- 3 Vorgehen-Weisen der Angst-Bewältigung 1
- 3 Vorgehen-Weisen der Angst-Bewältigung 2
- 4 Aspekte der Angst-Bewältigung 1
- 4 Aspekte der Angst-Bewältigung 2
- Entwicklungs-Wege zur Angst-Bewältigung
- Mechanismen der Angst-Bewältigung
- Entwicklungs-Aufgabe
- Angst und Aggression
- Magische Angst-Bewältigung
- Entstehung und Verhinderung von Ängstlichkeit 1
- Entstehung und Verhinderung von Ängstlichkeit 2
- Entstehung und Verhinderung von Ängstlichkeit 3
- Entstehung und Verhinderung von Ängstlichkeit 4
- Angst-Erfahrungen im Traum
- Befürchtungs-Fantasien 1
- Befürchtungs-Fantasien 2
- Befürchtungs-Fantasien 3

Was machen wir mit unserer Angst?

- Konstruktive Angst-Bewältigung erfordert, Mut zur Angst zu entwickeln, aber auch herauszufinden:
 - Wann sagt mir die Angst, dass ich fliehen muss?
 - Wann sagt mir die Angst, dass ich standhalten muss?

Man kann flüchten, sich zurückziehen bei Dingen, die einen im Moment überfordern, und man kann standhalten, sich der ängstigenden Situation stellen. Diese beiden Wege gilt es flexibel zu nutzen mit dem Ziel, die Bedeutung der Angst als Wandlungs-Signal nutzen zu lernen, damit wir in Zukunft weniger Angst haben.
- Angst-Bewältigung heißt auch, die Fähigkeit zu entwickeln, Angst spüren und über sie sprechen zu können. Man hat weniger Angst, wenn man mit einem Menschen zusammenlebt, auf den man sich verlassen kann. Geteilte Angst wird zur halben Angst. Wenn dann aber eine Beziehungs-Problem auftritt, wird aber die Angst umso größer.
- Gegenemotionen zur Angst sind die Hoffnung und das Vertrauen.
- Zur Bewältigung von Angst werden viele angstlösende Mittel geschluckt. Neurowissenschaftler melden jedoch Bedenken an, weil man nicht weiß, was die Spätfolgen der Medikamente sind. Und was wird aus einer Kultur, in der pharmakologisch die Angst zu Verschwinden gebracht wird?
- Eine andere Form der Abhilfe ist die Vermeidung von Angst auslösenden Situationen, was zu einer zunehmenden Einengung des Aktions-Feldes, zu einer starken Regression führt. Weichen wir vor jeder Angst aus, landen wir zum Schluss im Bett mit der Decke über dem Kopf, wobei die Angst bleibt.

3 Vorgehens-Weisen der Angst-Bewältigung 1

a) *Arbeit an der Identität als Entwicklung, Entfaltung und Kompetenz-Erwerb*

- ▶ Je mehr Aspekte unserer Persönlichkeit wir vernachlässigen, desto unflexibler werden wir in unseren Reaktions-Möglichkeiten bei Konflikten und Krisen und desto wahrscheinlicher ist es, dass wir in schwierigen Situationen mit Ohnmacht, Hilflosigkeit, Resignation und in dessen Gefolge mit Angst reagieren.
- ▶ Entwicklung und Entfaltung bedeutet, dass man sich um die eigene Identität kümmert, vor allem um die Integration der Aspekte, die ausgeschlossen sind. Es geht darum, mehr und mehr vom wahren Selbst in sich zu entdecken und zu integrieren.
- ▶ Das bedeutet auch, seine Ressourcen zu aktivieren, z. B. die Fantasie und Kreativität, die uns zur Veränderungen befähigt, die zu einem grundsätzlich kreativeren Lebens-Stil und damit zu mehr Lebens-Kompetenz führen.
- ▶ Auch Wertschätzung der gehobenen Emotionen von Freude, Begeisterung, Hoffnung, Zuversicht, Vertrauen und Liebe als Antagonisten der Angst in diesem Zusammenhang wichtig.
Wenn wir das, was der Angst entgegensteht, für weniger wichtig als das uns Ängstigende und Überfordernde halten, ist die Angst in diesem Falle hausgemacht.
- ▶ Selbst-Regulierungs-Mechanismen im Zusammenhang mit Angst und Selbst-Wert-Stabilisierung: Wir haben eine Angst-Geschichte und im Lauf unseres Lebens viele Möglichkeiten erprobt, Rituale und Techniken entwickelt, mit der Angst umzugehen. Diese gilt es sich bewusst zu machen, gezielt anzuwenden, zu optimieren und zu erweitern.

3 Vorgehens-Weisen der Angst-Bewältigung 2

b) *Direkte Handlungs-Strategien unter Einbeziehung des Körpers*

- Man sucht Bewältigungs-Strategien in verschiedenen Situationen der Bedrohung von außen und innen, in denen man Angst hat:

Was kann man tun?

- Es geht darum, ein Empfinden für den Beginn von leiblichen Angst-Reaktionen zu entwickeln, um frühzeitig Schritte zur Angst-Minderung ergreifen zu können und nicht in Panik verfallen zu müssen:

Wie fühlt sich aufkommende Angst als Körper-Erleben an?

- Was körperlich erregt ist, kann auch über Veränderungen im Körper teilweise beruhigt werden.

Da z. B. heftiges Atmen die Angst aktiviert, kann langsameres Atmen und den Atem-Anhalten die Angst reduzieren.

c) *Kognitive Strategien*

Es geht um gedankliche Bewältigung der Angst:

- Warum reagiere ich in der Situation dermaßen mit Angst?

Was ist mein lebensgeschichtlicher Hintergrund?

- Woher kommt meine Angst?

Gehört sie zu mir oder zu jemandem aus meiner Kindheit, z. B. zu meinen ängstlichen Eltern?

Im Zusammenhang mit Angst geht es meist um **Autoritäts-Komplexe**.

Es geht aber auch um die Werte, die wir in unserem Leben meist als Werte-Hierarchie verinnerlicht haben:

„Welche Werte beeinflussen wie meine Entscheidungen?“

„Sind es meine eigenen Werte oder die Werte aus dem Herkunftssystem.“

4 Aspekte der Angst-Bewältigung 1

1. **Körperlicher Aspekt:** Erregung und Spannung ruft nach Entspannung.
 - a) Habe ich einen Lebens-Stil, der auch Entspannung ermöglicht, oder muss ich meinem Leben nur arbeiten, gibt es nur Verspannung?
 - b) Wann und wie verspanne ich mich und was kann ich dagegen tun?
Benutze ich zur Entspannung Medikamente (Tranquilizer, Anxiolytika), illegale Drogen, Alkohol und Zigaretten?
2. **Aspekt Bedrohung:** Angst haben wir, wenn wir uns bedroht fühlen.
 - a) Das Bedrohungs-Potenzial wird geringer, wenn man Beziehungen hat, auf die man sich verlassen kann, so dass sich Vertrauen ausbilden kann. Zu vertrauen ist ein aktiver Prozess. Man kann sich auch durch Wert-Setzung, z. B. durch eine Kultur der Ehrlichkeit und Verlässlichkeit, zu Vertrauen hin entwickeln.
 - b) Bedrohung lässt uns Sicherheit suchen. Man versucht viele Bereiche des Lebens sicher zu gestalten, Risiken zu mindern und eine Gefahren-Kontrolle auszuüben, z. B. durch Gesetze und Verbote. Dadurch verschiebt sich jedoch die Real-Angst , pervertiert sich hin zur Autoritäts-Angst. Statt dass man Angst hat, etwas Gefährliches zu tun, hat man Angst, gegen ein Gesetz zu verstoßen. Eigentlich müsste jemand, der mit 70 km/h durch eine Wohnstraße fährt, Angst haben, dass ihm ein Kind vors Auto läuft, aber die Angst richtet sich darauf, dass die Polizei ihn beim Schnellfahren erwischt und er seinen Führerschein verliert.
 - c) Kognitive Bewältigung heißt hier, Werte zu klären und zwischen aktueller realer Bedrohungs-Lage und vager Bedrohungs-Vorstellung (Befürchtungs-Fantasie) unterscheiden zu lernen: Was könnte geschehen? Wie wahrscheinlich ist es, dass diese Angst zutrifft? Erforderlich ist dafür, dass man die Bedrohung im Hintergrund der Lebens-Geschichte richtig wahrnimmt: Was ist konkret das Schlimme, was passieren könnte?

4 Aspekte der Angst-Bewältigung 2

- 3. Aspekt Ungewissheit:** Es geht um Mehrdeutigkeit komplexer Gefahren-Situation, von der wir uns bedroht fühlen.
- a) Von der Identität, vom Selbst-Konzept her betrachtet, müsste man erkennen, dass Ungewissheit, Unberechenbarkeit integraler Bestandteil des Lebens ist. Deshalb sollte man sich nicht vormachen, dass es ein Leben mit Gewissheit gäbe. Man braucht nicht immer den Durchblick, sondern kann Ungewissheit durchaus ertragen. Immer den Durchblick haben zu wollen, bewirkt, dass man nicht zu neuen und möglicherweise besseren Lösungen findet.
 - b) Handlungs-Ebene: Was ist genau los und wie kann man das verändern?
 - c) Kognitive Ebene: Kann ich bewusst werden über bestimmte Zusammenhänge zwischen meinen Leben und der Angst vor Ungewissheit?
Wir müssen verstehen lernen, dass aus Chaos immer wieder neue Ordnung entsteht:
Wie kann ich gelassen sein angesichts der Verwirrung?
- 4. Aspekt Hilflosigkeit:** Wir suchen nach einem Gefühl der Selbst-Wirksamkeit.
- a) Wir übernehmen die Verantwortung in Situationen, in denen wir uns hilflos fühlen. Wir können trotz unserer Hilflosigkeit und Angst gestalten. Hilflosigkeit gehört zu uns.
 - b) Wir entwickeln Verhaltens-Strategien auch zur Inanspruchnahme von Hilfe, ohne uns jedoch dabei hilflos zu machen, obwohl wir in der Angst meist regredieren. Hilfe, die nicht hilflos macht, kommt aus Ich-Du-Beziehungen (Freundschaften) und geht über gutes Zuhören mit Nachfragen.
 - c) Man entwickelt, sich in die Zukunft hinein entwerfend, in der Fantasie Bewältigungs-Strategien und sucht in der Vergangenheit nach entängstigenden Erlebnissen, die zeigen, dass Hilflosigkeit überwunden werden kann:
Wie rate ich anderen Menschen, mit Ängsten oder Krisen umzugehen?

Entwicklungs-Wege zur Angst-Bewältigung

AHE

Angst-Erleben

Angst-Erregung mit allen körperlichen Begleiterscheinungen

Bedrohung

Ungewissheit

Hilflosigkeit

Werte, die bedroht sind,

Angst insgesamt

Schuld-Gefühle nach Aggression statt Angst

Entwicklungs-Aufgabe

lässt uns Entspannung, Beruhigung der Atmung suchen

fragt nach den Themen des Vertrauens und der Sicherheit

fordert uns heraus, mit Chaos zu leben, kreativ zu werden, nicht immer alles gewiss haben zu wollen, Ambivalenzen auszuhalten (Ambiguitäts-Toleranz)

lässt uns Helfer und Helferinnen suchen, und zwar möglichst solche, die uns nicht wieder hilflos machen, am besten jedoch schaffen wir uns stets zur Verfügung stehende innere Helfer und Helferinnen

werden, wenn das möglich ist, durch andere Werte ersetzt

lässt uns die Frage stellen, welcher Bereich unserer Identität sich zu entwickeln hat

erfordern die Übernahme der Verantwortung für die Durchsetzung der eigenen Entwicklungs-Interessen

- Abwehr- oder Bewältigungs-Mechanismen sollen das emotionale Gleichgewicht aufrechterhalten und zugleich unlustvolle Gefühle, z. B. Angst, Affekte und Wahrnehmungen vom Bewusstsein fernhalten.
- ***Je ich-stärker wir sind, desto differenzierter und modulierter und wirkungsvoller sind die Abwehr- und Bewältigungs-Mechanismen.***
- Abwehr- oder Bewältigungs-Mechanismen gehören als autonome primäre Ich-Funktionen zu unserem psychischen Funktionieren mit Schutz- und Bewältigungs-Aufgaben. Sie dienen
 - der emotionalen Entlastung,
 - der Distanzierung von der Angst, damit man hinschauen kann,
 - der Dämpfung der Erregung und damit
 - der Aufrechterhaltung des emotionalen Gleichgewichtes.
- Abwehr- oder Bewältigungs-Mechanismen sind aber zugleich beteiligt bei der Entstehung psychischer Störungen. Wahrnehmung von Impulsen, die Angst erregen, und Befürchtungs-Gedanken werden abgewehrt (z. B. durch projizieren, abspalten, verharmlosen, rationalisieren, intellektualisieren, Flucht in die Grandiosität). Projektion: Ich habe Angst, weil da draußen etwas unheimlich ist, führt zu einer inneren Entlastung. Sinnvoll wäre es, dieser Projektion auf den Grund zu gehen, wenn man stabil genug dafür ist, um mit der Angst im Inneren, mit dem Konflikt, der die Angst ausgelöst hat, in Kontakt zu kommen. Ungelöste Konflikte kommen immer wieder zurück, wobei man immer mehr Abwehr mobilisieren muss, bis man irgendwann eine Störung hat.

Entwicklungs-Aufgabe

AHE

Wir-Gefühl	Autonomie
Geborgenheit	Freiheit
Bezogenheit	Getrenntheit
Abhängigkeit	Selbstständigkeit
Gehorsam	Eigeninitiaitive
Dableiben	Weggehen
Sozialisation	Individuation
Sich selbst verlieren	Die anderen verlieren
Verschmelzung	Abgrenzung
Bindungs-Fähigkeit	Trennungs-Fähigkeit
Furcht vor Ausgrenzung	Furcht vor Vereinnahmung

- Als Kind hat man eine klare Entwicklungs-Aufgabe zu Selbstständigkeit und Eigeninitiative. Das korrespondiert mit Weggehen aus Beziehungen (Separations- und Individuations-Phasen). Dagegen steht Abhängigkeit, Gehorsam, Dableiben. Daraus resultiert das Dilemma von Wir-Gefühl und Autonomie.
- Selbstständigkeits-Drang und Trennungs-Aggression stehen im Dienste der Entwicklung als Abgrenzung und Selbst-Behauptung. Menschen, die diese Trennungs-Aggression nicht haben, übernehmen alle Ängste, die ihnen andere Menschen anbieten, und überfordern sich dabei.
- Trennungs-Aggression macht Angst. Sie kriert das Gefühl von Verlassenheit als Angst, verlassen zu werden, oder jemanden zu verlassen.
- Das Kind erlebt die Trennungs-Aggression, die sich auch als Widersetzung, als Trotz äußern kann, eher als böse, was auch gelegentlich von Eltern rückgemeldet wird, wenn das Kind für diese zu schwierig ist.

Angst und Aggression



- Angst und Aggression gehören eng zusammen. Aus der Angst heraus kann man dank Aggression standhalten und angreifen oder fliehen.
- **Dunkelheits-Angst:** Das eigene Böse des Kindes wird ins Dunkel projiziert. Die Trennungs-Aggression ist abgespalten. Das Kind ist nicht aggressiv. Übrig bleibt die Angst. Nicht ich bin mir unheimlich, sondern die Außenwelt im Dunklen ist unheimlich. Die inneren Monster werden in die Dunkelheit projiziert. Die Aggression, die Angst zu überwinden, hat das Kind nicht mehr zur Verfügung. Die Monster, die bösen Gestalten, im Dunkeln vor der Haus-Tür oder im Keller sind aggressiv. Dadurch ist das Kind im Hellen sicher. Wir projizieren die dunklen Anteile von uns ins Dunkle hinaus, so dass man sich im Dunklen schützen muss. Dem entspricht die allgemeine Dynamik der Phobie (Situations- oder Objekt-Angst) als panische Furcht vor bestimmten Situationen oder Objekten. Hält diese Dunkelheits-Angst an, ergibt sich daraus eine Dunkelheits-Phobie, die sich später z. B. in eine Angst vor Fremden verwandeln kann.
- Je mehr wir projizieren, je mehr wir die Welt als böse erleben, desto weniger haben wir unsere Aggression zur Verfügung, desto mehr werden wir in der Angst versinken, was zur Störung führt.

Magische Angst-Bewältigung



- Im Zusammenhang mit Angst-Bewältigung verwenden Menschen auch magische Praktiken (Bilder, Vorstellungen, Rituale, innere Begleiter und Amulette als Verbindung zum Übernatürlichen, das als Kraft zur Angst-Bewältigung auf den Menschen übergeht). Magische Praktiken sind dann hindernd, wenn man sich dem nicht stellt, was Angst macht, die Herausforderung also nicht annimmt und sich deshalb nicht entwickelt.

Dadurch entsteht eine Abhängigkeit von den magischen Prozeduren. Man wird von einer diffusen übernatürlichen Autorität geschützt, obwohl eigentlich die Angst unsere Autonomie, unsere Entwicklungsbereitschaft herausfordert.



- Religion als Kontakt mit dem Übernatürlichen ist nicht nur schützend und Angst lindernd, sondern auch Angst machend, z. B. in Form von Bestrafungs-Angst und Schuld-Angst. Wen Menschen sich nicht hinreichend vor Angst geschützt fühlen, entwickeln sie leicht die Vorstellung, etwas falsch gemacht zu haben.



- Es gibt keinen Schutz, der einen Menschen vor der Angst wirklich sicher schützt.

Schutz wirkt immer nur im Zusammenhang mit der Preisgabe von Autonomie:

„Ich darf nicht selbstständig werden.“

Freiheit und Angst gehören zusammen.

Angst-Bewältigung und Träume

- Träume sind Imaginationen: Wie gehen Träume mit der Angst um? Gibt es aus der Erfahrung mit Träumen Strategien, mit Angst umzugehen?

- Angst muss man wahrnehmen und lernen, als Signal zu verstehen.

Angst zeigt uns, dass ein Aspekt unserer Identität in Gefahr ist.

Angst in den Träumen bewirkt oft, dass man mit allen körperlichen Anzeichen (beschleunigter Puls und Atem, Enge, Übelkeit) von Angst erwacht. Erwachen ist die Chance, die ängstigende Situation wach ins Bewusstsein zu nehmen.

Symbolisch bedeutet dies, etwas in seine Verantwortung nehmen zu müssen:

„Welcher Aspekt meiner Identität ist in Gefahr? Was muss ich entwickeln?“

- Bei wiederholten Angst-Träumen kann man zum distanzierten (dissoziierten) Zuschauer werden, der gleichsam den Traum von „außen“ während des Traumes beobachtet. Damit im Zusammenhang geht es um ein imaginatives Nacherleben des Traumes.

Man kann je nach Angst-Niveau hin und her gehen zwischen dem Ich als Beobachter (Distanzierung, um Strategien zum Umgang mit dem Traum-Erleben zu entwickeln) und dem geängstigten Ich im imaginierten Geschehen (Identifizierung, um Ernst und Bedeutung des Geträumten zu erfassen).

- Bei Träumen mit hoher Angst, insbesondere bei Jugendlichen, kann grandiose Abwehr – ein wenig James Bond sein – sehr hilfreich sein.
- In Angst-Träumen können auch Begleiter, innere Helfer/-innen, auftauchen.
- Angst-Bewältigung erfolgt über Verlangsamung und Entfernung, z. B. Traum-Geschehen als Film wahrnehmen, Aufhellung, Verkleinerung oder über Abstellen.



Entstehung und Verhinderung von Ängstlichkeit 1



Wie werden Menschen zu mehr oder weniger ängstlichen Persönlichkeiten?

Unspezifische Faktoren:

sichere Bindung, Urvertrauen oder positiver Mutter-Komplex zur Erzeugung eines Lebens-Gefühl der Geborgenheit, des Urvertrauens, einer sicheren Identität mit einem guten Selbst-Wert-Gefühl:

Das Bindungs-System bewirkt, dass Kinder bei Gefahr Schutz und Sicherheit bei der Bindungs-Person suchen.

Bei drohender Trennung wird das Bindungs-System aktiviert verbunden mit den Bindungs-Mustern, die sich am Anfang des Lebens ausgebildet haben.

Sicher gebundene Kinder können in der Regel besser mit Angst umgehen.

Sichere Bindung hat als Voraussetzungen

- **Feinfühligkeit** der Bezugs-Personen,
- **Verinnerlichung der sicheren Bindungs-Muster** durch die Eltern,
- **Containment** als Aufnehmen, Benennen und Erträglichmachen des Affektes des Kindes durch die Bindungs-Person,
- **Wissen um die unbewussten Erwartungen an das Kind,**
- **Fähigkeit der Eltern, eigenes und fremdes mentales Befinden zu reflektieren.**

Spezifische Faktoren A:

Beziehungs-Dynamik in der Separations-Individuations-Phase (18 bis 36 Monate): Separation heißt weggehen in die attraktive Welt hinaus. Das Weggehen von der Beziehungs-Person macht Angst. Die Welt wird gefährlich. Aus der Trennung heraus erfolgt eine Wiederannäherung. Die Beziehungs-Person rettet mich. Danach erfolgt die Wiederannäherungs-Krise. Dieser Prozess erfolgt solange, bis das Kind merkt, dass die Welt nicht nur gut oder böse, sondern gut und böse ist.

So, wie wir in Bezug auf Angst gesteuert worden sind, steuern wir uns oft selbst.

- **Optimale Steuerung** wäre die Haltung der Bezugs-Personen: „Schau, wie es dir in der Welt, die gut ist, gefällt. Und wenn sie dich erschreckt und schlecht ist, kannst du zurückkommen.“ Weggehen ist in Ordnung. Zurückkommen ist in Ordnung. Menschen, die dieses erleben, haben vergleichsweise wenig Angst und wenn, dann sinnvolle Ängste, und haben den Eindruck, mit Angst umgehen zu können.
- **Harte Steuerung** durch eine fordernde Beziehungs-Person: „Du, Kind, darfst nur in die Welt hinaus gehen, wenn du...“ Die Welt draußen wird zweifelhaft wegen der vielen Bedingungen (viel leisten, viel können, viel kontrollieren usw.), die das Kind erfüllen muss. Das Kind wird entweder verunsichert mit Angst oder es wird ein sehr angepasstes, fast gehorsames, rigides Kind, das sehr kontrolliert ist. Aus dieser harten Steuerung heraus entstehen Zwangs-Störungen als Kontroll- und Angst-Störungen.

Trennung:
Die Beziehungs-Person ist böse.
Die Welt ist gut.

Prozess-Dynamik

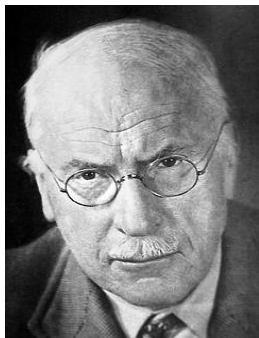
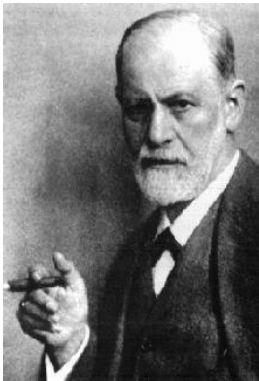
Wiederannäherung:
Die Welt ist böse.
Die Beziehungs-Person ist gut.

Entstehung und Verhinderung von Ängstlichkeit 3

- Es gibt hart steuernde Beziehungs-Personen, die die Selbstständigkeit zu früh fordern: „Die Welt ist in Ordnung. Geh du nur, mach du nur. Aber komm nicht zurück und weine.“
 - Wenn Kinder viel Vitalität haben, entsteht daraus der Kontraphobiker, weil die Kinder gar keine andere Wahl haben, als sich der Welt ohne Rückkehr-Sicherheit zu stellen.
 - Wenn Kinder weniger Vitalität haben, werden sie sehr anklammernd werden mit Dauer-Fragmentierung und somatischen Beschwerden als Menschen die immer unzufrieden sind, hilflos als Opfer.
- **Weiche harte Steuerung:** Es gibt auch zu wenig steuernde Personen. Entweder sind die ängstlichen und depressiven Beziehungs-Personen selbst anklammernd und geben eine Doppelbotschaft an die Kinder: „Geh nur, aber Mami wird dann traurig.“ „Mir ist alles recht, aber verlass mich nicht.“ Die Kinder entwickeln in Bezug auf die Welt keine klare Idee, weichen eher zurück. Das Kind kann keine internalisierten Helfer-Gestalten ausbilden. Die Beziehungs-Person ist gut und braucht das Kind: „Wir beide sind gut und entwickeln uns nicht.“ Oder die Beziehungs-Personen, die unsicher oder insgesamt früh gestört sind, klammern zwar nicht an, verhindern auch nicht die Wiederannäherung, geben aber zu wenig Orientierung. Diese Menschen entwickeln diffuse Angst im Körper (Kreislauf-Beschwerden, Atem-Not). Die Personen internalisieren keine konstruktiven inneren Helfer im Umgang mit der Welt und brauchen deshalb äußere Helfer. Auf äußere Hilfe-Suche und auf harte Steuerung nicht reinzufallen und durch konstruktive Frustration die **Entwicklung hin zu inneren Helfern und zur Trennungs-Aggression nachzuholen**, wird Aufgabe der Entwicklungs-Begleitung.

Spezifische Faktoren B:

Störungen in der Kommunikation und in der Entwicklung sozialer Kompetenz in allen späteren Entwicklungs-Abschnitten gilt als angstausslösend



- ▶ Beziehungs-Muster können ein Leben lang verändert werden.
- ▶ Soziale und Kommunikations-Probleme können in jedem Lebens-Abschnitt, bei jedem Lebens-Übergang neu auftreten und formen einen Entwicklungs-Anreiz.
- ▶ Wenn die Welt böse ist, zieht man sich zurück, kann man nicht mit ihr kommunizieren im Sinne von Kontakt aufnehmen und Kontakt halten. Wer nicht kommunizieren kann, kann auch keine Hilfe suchen.
- ▶ Angst entwickelt sich in dem Zwiespalt zwischen Selbst- und Liebes-Verlust als ein Lebens-Thema.
 - ▶ Bei Freud steht **Angst vor Liebes-Verlust** im Zentrum
Menschen haben ein Bedürfnis nach Zugehörigkeit.
Sich zu trennen von Menschen, Zugehörigkeiten, Anschauungen, Selbst-Bildern, Werten und Gewohnheiten, macht Angst.
Die letzte Trennung im Leben ist der Tode, des besonders Angst macht.
 - ▶ Bei Jung steht **Angst vor Selbst-Verlust** im Zentrum
Wenn man sich nicht entwickelt, nicht auf seine Individuation achtet, verkehrt sich die Unterlassung in Angst.

Angst steigernde Erfahrungen

Es ist das Wesen aller Emotionen, dass sie die Tendenz haben, das Leben unter diese Emotionen zu zwingen.

- Das Bedrohliche kumuliert, es erfolgen mehrere Bedrohungen gleichzeitig, die Geschwindigkeit nimmt zu und dem Traum-Ich stehen keine Möglichkeiten zur Angst-Bewältigung zu Verfügung, es wird immer ängstlicher, immer mehr vernichtet.
Bei Panik-Attacken werden beängstigende Umstände aus dem Umfeld deutlicher.
- Wir bekommen mehr Angst, wenn Kommunikation mit Angst-Auslösendem nicht möglich ist,
- Fehlende Kommunikation erhöht das Gefühl des Bedroht-Seins. Orientierungslose Kommunikation gebiert Angst, die häufig in Wut umschlägt.
- Eingeschränkte Ich- und Körper-Funktionen machen mehr Angst.
- Keine Hilfe und Ausweglosigkeit macht mehr Angst.
- Kollektive Symbole der Zerstörung, des Lebens und des Todes (Spinne, Schlange, Blut, Dunkelheit, Höhe) verstärken Angst.

Angst mindernde Erfahrungen

- Man versucht, wieder Kontrolle über die emotionalen Erfahrungen zu bekommen
- Wenn man Kontakt aufnehmen kann, wenn Kommunikation möglich ist, können sich bedrohliche Figuren in einigen Fällen sogar zu inneren Helfern wandeln, denn Angst entsteht vor allem in Beziehungen, in denen die Kommunikation immer wieder abgebrochen wird.
- Es geht um Mitteilung, Respekt und emotional ehrliche Kommunikation, die bewirkt, dass wir weniger paranoid sind und mehr zu unserer Aggression stehen können.
- Hilfe aufsuchen und annehmen können.
Einfall-Reichtum im Hinblick auf Angst-Bewältigung zur Verfügung haben.

Befürchtungs-Fantasien 1

- ▶ In den Befürchtungs-Fantasien wird Angst sichtbar.
Diffuse Befürchtungs-Fantasien („Es passiert etwas Schlimmes.“) erhöhen die Angst.
Konkretisierung der Befürchtungs-Fantasien („Was wäre denn schlimm für mich?“) reduzieren die Angst. Benennen ist wichtig.
- ▶ In der Vorstellungswelt können wir die Einschränkungen von Zeit und Raumaufheben, denen wir normalerweise unterliegen.
Deshalb hat die Vorstellungskraft die Fähigkeit, uns viele Möglichkeiten einschließlich der Angst-Möglichkeiten bereitzustellen.
Dennoch spielt bei Imaginationen die Erinnerung und die Erfahrung eine Rolle.
- ▶ Der Vorstellungsraum ist der Raum, in dem sich die Emotionen abbilden, in dem sie auch körperlich erfahrbar werden und in dem man auch etwas verändern kann.
Deshalb sind die Befürchtungs- und Gestaltungs-Fantasien im Zusammenhang mit Angst so wichtig.
- ▶ Man kann zwei Arten der Befürchtungs-Fantasien unterteilen:
 1. **Normale, adaptive Befürchtungs-Fantasien** zeigen auf, welche Themen bei uns angstbesetzt, wie kreativ und spielerisch wir eigentlich sind und ob wir Lust haben, mit solchen Themen umzugehen: „Was könnte geschehen, wenn...?“
„Womit muss ich rechnen, wenn ich diesem Menschen meine ehrliche Meinung über ihn mitteile?“
Diese Fantasien funktionieren im Sinne der Gefahren-Kontrolle und schulen unsere Handlungs-Kompetenz: „Wenn das soundso ist, wie gehe ich damit eigentlich um?“
 2. **Kumulierende Befürchtungs-Fantasien** sind maladaptiv und funktionieren nach dem Motto: „Wie mache ich mich verrückt?“

Befürchtungs-Fantasien 2

- ▶ Befürchtungen als Gefühl der Bedrohung ranken sich darum,
 - ▶ die Zuneigung oder Wertschätzung einer bestimmten Person zu verlieren (Verlassenheits-Angst)
 - ▶ dass man nicht genügt (Leistungs- oder Selbstwert-Angst)
 - ▶ dass man sich einem Menschen in einer wichtigen Situation nicht verständlich machen kann (Ausdrucks-Angst)
 - ▶ dass man sich in einem Streit nicht bewähren kann (Konflikt-Angst)
- ▶ Emotionen decken die Fantasie-Bilder häufig zu.
Fragt man einen Menschen, was er befürchtet, sagt er oft:
„Ich habe einfach wahnsinnig Angst.“
Wir könnten jedoch nicht so viel Angst haben, wenn wir uns nicht etwas ganz Grauenhaftes vorstellen würden.
- ▶ Eine adaptive Befürchtungs-Fantasie bringt die Angst zum Ausdruck:
„Worin besteht die Angst?“ „Wovor fürchten wir uns?“
Entsteht dazu ein Bild, kann man damit herumspielen.
Dabei findet eine Realitäts-Prüfung statt:
„Ist das wirklich zu erwarten?“
- ▶ An den Befürchtungs-Fantasien zu arbeiten, ist ein Akt der Kreativität.
- ▶ Um Befürchtungs-Fantasien bearbeiten zu können, ist es unabdingbar, dass man sie mit allen Sinnes-Kanälen wahrnimmt.
Dann kann man sich mit den Bildern identifizieren oder sich von ihnen distanzieren.

- ▶ Entwicklungs-Begleitung erfordert
 - ▶ eine **Analyse des bedrohten Bereiches**:
Man geht dabei von einer Befürchtungs-Fantasie zur anderen und unterzieht die Bereiche einer Realitäts-Prüfung.
 - ▶ die **Wiederherstellung des verletzten Selbst-Wert-Gefühls**:
Durch die Analyse der Befürchtungs-Fantasien bekommt man wieder ein Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben.
Bedrohte Werte müssen durch andere ersetzt werden, damit eine Dissonanz-Verringerung möglich wird.
Konstruktiv: Wert erlebt man eher dann, wenn man das, was man hat, auch gestaltet und gestalten kann.
Destruktiv: Ein Wert ist das, was ich nicht habe.
- ▶ Man muss **Alp-Träume** als eine Sonderform der Befürchtungs-Fantasien in ihrer emotionalen Qualität sehr bewusst wahrnehmen.
 - ▶ Im Umgang mit Alp-Träumen sollte man imaginativ arbeiten.
Man kann dann
 - ▶ das Ich stärken (Je kompetenter wir uns fühlen, desto weniger Angst haben wir.)
 - ▶ Hilfs-Kräfte in den Traum hineinschicken: „**Was würden andere Personen in einer solchen Situation machen?**“ (Optionen der inneren Helfer)
 - ▶ das Bedrohliche besänftigen.
 - ▶ Angst-Bilder sollen mit allen Modalitäten der Wahrnehmung genau beschrieben und möglicherweise sogar gestaltet (gemalt und gebannt) werden:
„Stellen Sie sich den Traum wie einen Film vor.“

Angst, Misstrauen und Vertrauen 1

- Wenn die Angst generalisiert wird, die Aggression projiziert wird, dann werden wir misstrauisch, argwöhnisch und es gibt noch mehr Angst.
Der Zirkel verstärkt sich immer mehr.
- Aus diesem Zirkel kommt man heraus, indem man das, was einen bedroht, nicht in der Projektion belässt, sondern es so weit wie möglich integriert.
Wir haben dann weniger Angst. Statt Misstrauen gibt es dann Vertrauen.
- Diffuse Befürchtungs-Fantasien bewirken Misstrauen.
Generalisiertes Misstrauen bewirkt, dass wir grundsätzlich ängstlicher werden bis hin zu kollektiven Verschwörungs-Theorien.
Misstrauisch können wir zum Opfer der Angst werden.
- Vertrauen heißt, sich auf andere zu verlassen, anderen Menschen etwas zuzutrauen.
Vertrauen reduziert Angst.
Vertrauen und Selbst-Vertrauen wirken wechselseitig.
Menschen, die sich selbst vertrauen, vertrauen auch anderen leichter.
Menschen, die autonom und verlässlich sind, können sich leichter auf andere Menschen verlassen.
- Wenn man Beziehungs-Personen hatte, denen man vertrauen konnte, gibt das Selbst-Vertrauen. Wenn man anderen vertrauen kann, kann man auch sich selbst vertrauen und vertraut dem Leben (Seins-Vertrauen) und der Welt.
In unserer Welt müssen wir ständig vertrauen im Straßen-Verkehr, Experten, Nachrichten, Informationen im Internet.
Wir vertrauen darin, dass gewisse Menschen uns helfen können, mit der Komplexität der Welt, die uns sonst Angst machen würde, umzugehen.

- Sind wir mit Menschen zusammen, denen wir vertrauen, sinkt unsere Angst. Aber: Vertrauen macht auch verletzlich. Wir gehen das Risiko ein, dass wir enttäuscht werden.
- **Es ist eine Leistung, wenn wir im Leben mehr vertrauen als misstrauen.**
 - Wenn wir selbst vertrauensunwürdig sind, werden wir der Welt mit Misstrauen entgegen treten und folglich mehr Angst haben.
 - Wenn wir uns selbst für vertrauensvoll und zuverlässig halten, entwickeln wir eher ein Vertrauen in die Welt.
- Wer glaubt, nur gut zu sein, wird stets enttäuscht werden. Durch alle Enttäuschungen und Vertrauens-Brüche hindurch sollten wir es als ein **ethisches Ideal** anschauen, **vertrauenswürdig zu sein** und an einer Welt zu arbeiten, in der weniger Angst sein muss. Wenn es unser Ideal ist anzustreben, dass man den anderen schneller über den Tisch zieht, werden wir in einer Gesellschaft mit ganz viel Angst werden.
- Was uns bedroht, hat zumindest teilweise mit uns selbst, mit unserer Schatten zu tun. Schatten sind die Aspekte in unserer Psyche, die wir nicht akzeptieren können, die unserem Ich-Ideal entgegenstehen. Auf die Schatten haben wir oft unsere Aggressionen projiziert und in den Träumen sind Schatten oft als bedrohliche Gestalten zu erleben. Wenn wir Aggressionen nicht projizieren, haben wir sie als Energie für uns zur Verfügung, für uns selbst einzustehen und die Welt zu verändern.
Wenn man diese Schatten-Gestalten anschaut, akzeptiert, mit ihnen umgeht, transformieren sie sich zu inneren Begleitern.
- Es ist wichtig, den eigenen Schatten gut zu kennen, um nicht naiv vertrauensvoll zu werden.

- Beziehungs-Ängste
- Angst, Autonomie und Bindung
- Verlust-Ängste
- Polarisierung: Bindung und/oder Trennung
- Verlassenheits-Angst und Aggression
- Verlust-Befürchtungen und Beziehungs-Werte
- Furcht vor Verlassenheits-Angst
- Formen der Verlassenheit
- Abgrenzungs-Aggression
- Bindungs-Angst 1
- Bindungs-Angst 1
- Selbst-Wert-Ängste
- Gleichgültigkeit in Beziehungen 1
- Gleichgültigkeit in Beziehungen 2
- Trennung, Tod und Einsamkeit

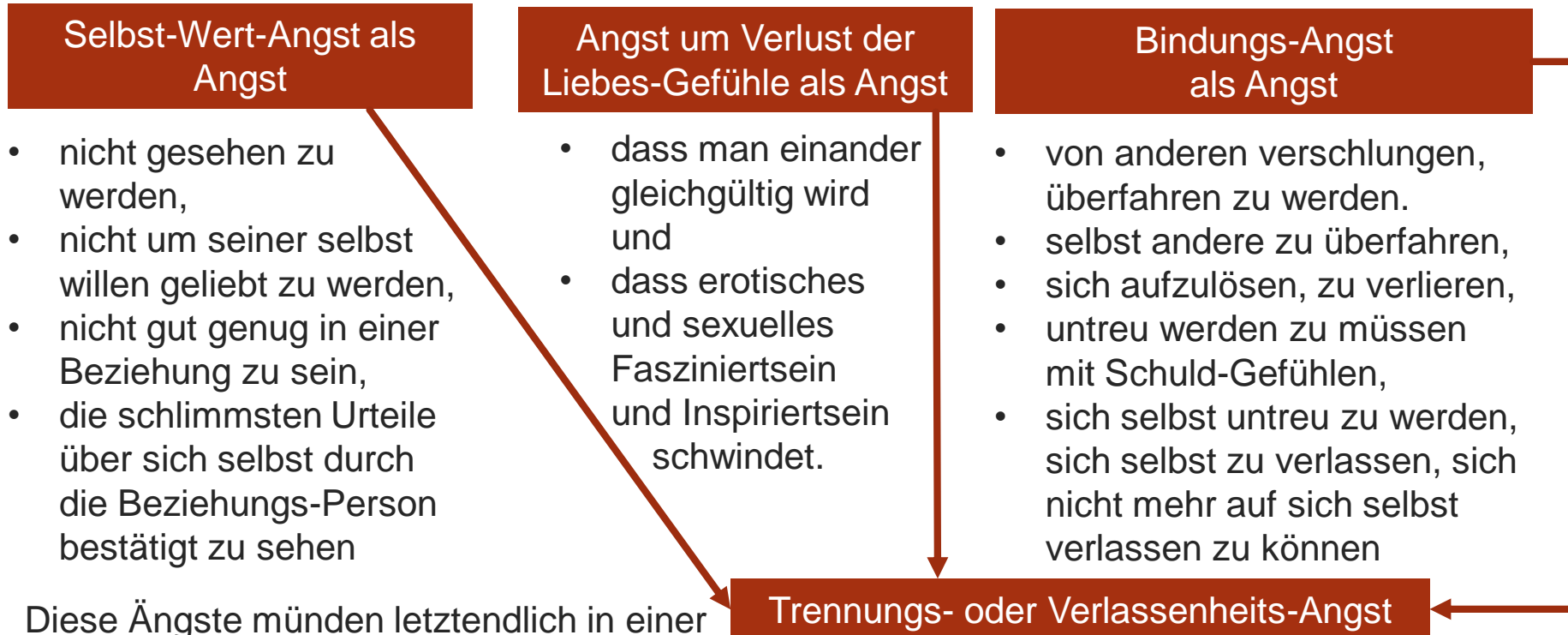
- Beziehungs-Ängste sind die wichtigsten Ängste, wobei es um das Lebens- und Entwicklung-Thema geht, selbstständig zu sein, also ein eigenes Selbst zu haben, und dennoch geliebt zu werden, also ein Beziehungs-Selbst zu haben.
Lebens-Kunst bedeutet, im richtigen Moment autonom und im richtigen Moment genussvoll abhängig zu sein.
Erfahrungen als Kind mit frühen Beziehungs-Personen erleichtern die Balance von Autonomie und Zugehörigkeit oder sie erschweren sie.
- Bei Personen, die später eine Angst-Störung bekommen, waren die Beziehungs-Personen zumeist selbst ängstlich.
Die Trennungs-Aggression, die wir brauchen, um uns abgrenzen und uns in unserer Eigenständigkeit behaupten zu können, wurde früh auf die Welt projiziert, so dass es zur harten Spaltung zwischen gut und böse (wir gut, aber machtlos und die böse) kommt.
- Angst im vertrauten Beziehungen, in denen Vertrauen wie Misstrauen herrscht, ist besonders unangenehm. Denn bei Bedrohungen, die es immer wieder im Leben gibt, wird das Bindungs-Muster aktiviert.
- Identität, Selbst-Wert und Selbst-Wert-Erleben als Grundlagen zur Regulierung der Angst hat sehr viel zu tun mit einer Ich-Du-Beziehung.
Die verschiedenen Bewältigungs-Muster von Angst haben mit einem vertrauten Menschen zu tun. Vertraute Menschen geben uns oft Strategien zum Umgang mit der Angst mit. Wenn junge Menschen bedroht werden, suchen sie einen älteren Menschen oder die Eltern. Wenn es Bedrohungen gibt, braucht man eine vertraute Person.
Um mit einem anderen Menschen über Angst zu sprechen, muss man diesem Menschen vertrauen können.

- ▶ Angst haben wir dann, wenn wir einen bedeutenden Verlust erwarten oder wenn dieser gerade geschieht. Weil vertraute Menschen so wichtig sind, ist der drohende Verlust von solchen Menschen eine große Angst-Quelle.
- ▶ Wenn wir keine Angst-Störungen haben, haben wir wirksame innere Helfer, werden aber froh darüber sein, in stark ängstigenden Situationen auch äußere Helfer, die uns vertraut sind und denen wir vertrauen können, dabei zu haben.
- ▶ In Liebes-Beziehungen werden Zeiten, in denen sich die eine Person mehr sich aufs eigene Selbst und weniger aufs Beziehungs-Selbst bezieht, von der anderen Person als Trennung erlebt.
Aber erst aus der Autonomie heraus („Das ist jetzt im Moment für mich wichtig.“ „So lasse ich nicht mit mir umgehen.“ „Das passt mir nicht.“ „So möchte ich es gern.“) entwickelt man eine neue Beziehungs-Fähigkeit.
Ein abgegrenztes Ich mit durchaus durchlässigen Grenzen kann auch erst wieder mit einem Du in Beziehung treten.
Das Ich wird gebraucht, um dem Du ein Gegenüber sein zu können.
- ▶ Trennungs-Aggression bewirkt, dass wir eine Ich-Du-Beziehung haben können, dass wir einander ein Gegenüber sind, für uns selber einstehen, wir einander herausfordern, aber uns auch in einander einfühlen können.
- ▶ Wenn jemand zu wenig das eigene Selbst gelebt hat, ganz und gar im anderen Menschen aufgegangen ist, sich in seiner Eigenständigkeit aufgegeben hat, ist der Verlust durch Tod sehr schwer zu verarbeiten, ist kaum Trauer-Arbeit möglich. Statt dessen entsteht Depression.

Verlust-Ängste

Unter den **Beziehungs-Ängsten** nehmen die **Verlust-Ängste** einen großen Raum ein. Weil die Beziehung so wichtig ist, haben wir so viel Angst, dass wir sie verlieren könnten, ärgern wir uns aber auch am meisten in Beziehungen zu Menschen, die uns ganz nah sind, treffen uns Konflikte mit ihnen so existenziell.

Ausgedrückter Ärger erzeugt auch wieder Verlust-Angst. Zu unterscheiden sind



Selbst-Wert-Angst als Angst

- nicht gesehen zu werden,
- nicht um seiner selbst willen geliebt zu werden,
- nicht gut genug in einer Beziehung zu sein,
- die schlimmsten Urteile über sich selbst durch die Beziehung-Person bestätigt zu sehen

Angst um Verlust der Liebes-Gefühle als Angst

- dass man einander gleichgültig wird und
- dass erotisches und sexuelles Fasziniertsein und Inspiriertsein schwindet.

Bindungs-Angst als Angst

- von anderen verschlungen, überfahren zu werden.
- selbst andere zu überfahren,
- sich aufzulösen, zu verlieren,
- untreu werden zu müssen mit Schuld-Gefühlen,
- sich selbst untreu zu werden, sich selbst zu verlassen, sich nicht mehr auf sich selbst verlassen zu können

Trennungs- oder Verlassenheits-Angst

Diese Ängste münden letztendlich in einer Entweder werde ich verlassen oder ich muss verlassen, wenn ich in einer Beziehung verschlungen werde und überhaupt nicht mehr selbst existiere, wenn mir jemand den Selbst-Wert überhaupt nicht mehr garantiert oder ständig auf meinem Selbst-Wert herumhackt und eine Gleichgültigkeit eingetreten ist, ich aber kein gleichgültiges Leben haben will.

- Verlassenheits-Angst ist nicht zu vermeiden.
- Gegen unvermeidbare Verlassenheits-Angst kann man nur das eigene Selbst setzen. Man kann diese Angst nicht über Verpflichtung, z. B. Ehe, anderer eindämmen.
- Mit der Verlassenheits-Angst kann man nur umgehen, wenn man dafür sorgt,
 - dass das eigene Selbst genug Raum zur Entfaltung findet und stark werden kann,
 - dass man zu sich stehen und sich auf sich selbst verlassen kann.
- Wenn wir Trennungs-Ängste, Trennungs-Fantasien darüber entwickeln, dass der Partner oder die Partnerin untreu wird, sich trennen möchte, verweist das darauf, sein individuelles Selbst mehr zu beachten, zu nah am anderen zu sein, zu viel von seiner Autonomie aufgegeben zu haben.
- Die in den Fantasien anklingende, Angst machende Trennungs-Aggression, die eigentlich den Sinn hat, dass man sich wieder um das eigene Selbst kümmert, wird sehr leicht projiziert:
 - „Ich werde die anscheinend zu viel.“
 - „Du bist dir anscheinend meiner überdrüssig.“
- Wenn man nicht darüber redet und seine Projektion nicht in den Griff bekommt, zu sich zurücknimmt, als eigene Angst erkennt, dann
 - entfernt man sich meilenweit voneinander oder
 - man gibt seine gesamte Persönlichkeit auf, weil man im anderen ganz und gar aufgegangen ist.

Verlust-Befürchtungen und Beziehungs-Werte

AvB

Furcht vor	Wert
Verlassenheit	Geborgenheit
Autonomie	Beziehung bei gleichzeitiger Individuation, Freiheit in Geborgenheit
Selbst-Wert-Einbuße	Bedürfnis nach Bestätigung, Wertschätzung und Anerkennung, nach Spiegelung des Wertes von außen
Verlust der Liebes-Gefühle	Erhaltung von Aspekten des romantischen Liebes-Ideals

- Wenn in der Beziehung so viel Angst steckt, dann müssen viele Werte in der Beziehung stecken. Die größte Angst zeigt auf, wo der größte Wert in der Beziehung im Moment steckt.
- Hinter unterschiedlichen Verlust-Ängsten stecken unterschiedliche Werte:
 - Der Wert der Verlassenheits-Ängste ist die Geborgenheit.
 - Der Wert der Ängste um die Autonomie ist der, dass man Beziehung und Individuation haben will.
 - Bei den Selbst-Wert-Ängsten geht es um die Spiegelung des Wertes, um die Bestätigung des Wertes von außen.
 - Bei den Ängsten um den Verlust der Liebes-Gefühle geht es um ein romantisches Liebes-Ideal, dass man sich erhalten möchte.
- Zur Bewältigung von Angst kann es sinnvoll sein, diese Wert zu hinterfragen zu differenzieren oder gegebenenfalls zu ersetzen, z. B. das romantische durch ein realistisches Liebes-Ideal, was immer das in der Beziehung bedeuten mag.

- Angst vor Verlassen-Werden oder Verlassen-Müssen ist Menschen gut bekannt und wird sehr gefürchtet, weil sie die existenzielle Angst vor dem Tod, vor dem Ausgelöscht- und Vernichtet-Sein, vor dem Nicht-mehr-Sein am stärksten berührt und anrührt. Themen sind:
 - Endgültige Trennung, Verlassen-Werden, Selbst-Verlust, Liebes-Verlust und in Gefolge davon Orientierungslosigkeit und Einsamkeit
 - Man ist in einer miesen Situation im Leben und niemand ist da, der einem helfen kann. Man wähnt sich nicht mehr fähig, für sich zu sorgen und mit dem Leben umzugehen. Es ist keine Geborgenheit mehr da. Man fühlt sich hilflos und einem bösen Schicksal ausgeliefert. Vernichtung wird erwartet.
 - Es kommt die Angst auf, ganz allein und hilflos, verzweifelt und perspektivlos auf sich selbst gestellt zu sein, von allen guten Göttern und der Welt verlassen.
 - Sind zentrale, durchs Leben tragende und Sicherheit gebende Beziehungen zusammengebrochen, muss man vollkommen auf sich selbst zurückziehen und schauen, welche Fähigkeiten und Möglichkeiten man noch in sich und um sich aktivieren und nutzen kann.
- In diesen Situationen der Verlassenheits-Angst wird einem deutlich, wie abhängig man von anderen Menschen ist oder war (Reaktivierung der Kinder-Ängste) und dass es keinen Sinn hat, diese Abhängigkeit zu leugnen, die man jedoch auch nicht durch Selbst-Verleugnung, Selbstlosigkeit und Selbst-Aufgabe perfektionieren muss.
- Man trifft Vorsorge gegen diese Verlassenheits-Angst, indem man
 - sich ein Netz von Menschen schafft, das einen bei Beziehungs-Verlust auffängt,
 - Menschen hat, die von einem abhängig sind, z. B. indem man ein Familie gründet,
 - eine Beziehung zu etwas Transzendenten aufbaut, wobei man ganz besonders enttäuscht ist, wenn man sich dann von den Göttern verlassen wähnt.

Wenn wir heute verlassen werden, also in ernsthafteren Fällen des Verlassen-Werdens, dann klingen diese Erfahrungen der Kinder-Verlassenheit wieder an.

Verlassenheits-Erfahrungen lassen leicht Kindheits-Erfahrungen wach werden:

„Kannst du dich erinnern, wo und wie du dich als Kind verlassen gefühlt hast?“

- **Verlassenheits-Szenarien:** In der Kindheit ist man des Öfteren
 - verlassen worden,
 - in einer emotional schwierigen Situation sich selbst überlassen worden, weil die Eltern einem nicht helfen konnten,
 - in die Scham hineingestoßen worden, weil man beschimpft wurde für etwas, was es nicht machen sollte, ohne dass jemand einem geholfen hat.

- **Verlassenheits-Realitäten:** Ein Kind hat früh durch Tod einen Eltern-Teil oder beide Eltern verloren. Auch wenn Eltern-Teil noch da ist: Ein trauernder Eltern-Teil ist nie mehr derselbe wie ein nicht-trauernder Eltern-Teil, hat auch in der Regel wenig Kraft, sich auf das Kind einzulassen.

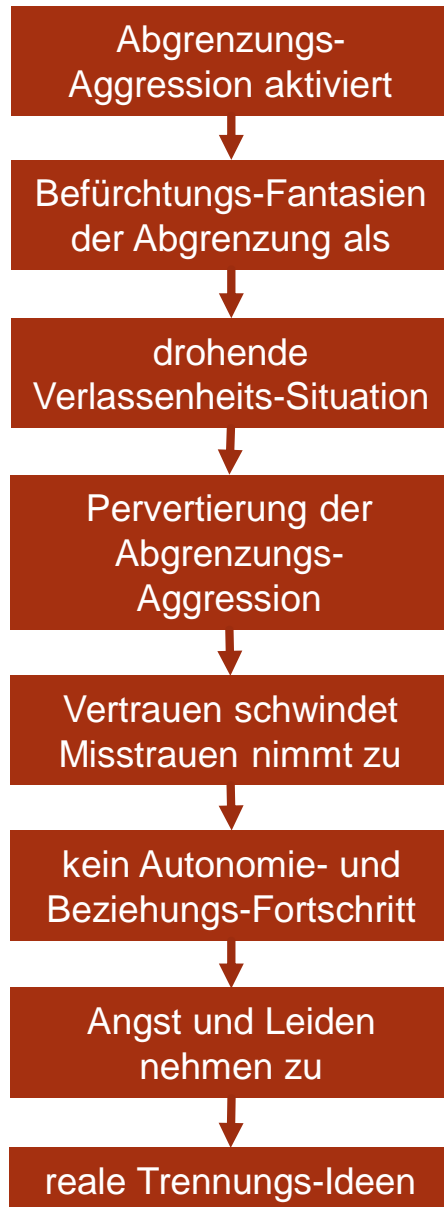
Kinder sind in dieser Verlassenheit sehr hilflos und kommen sich total verlassen vor.

Dieses Verlassen-Werden oder Verlassen-Sein muss nicht so einschneidend sein, wenn es liebevolle Menschen gibt, die sich des Kindes wieder annehmen.

Wenn das aber nicht der Fall ist, werden die Kinder rasch apathisch, sind wenig aktiv, nahezu depressiv oder sie bekommen große Wut als Versuch, den verlorenen Eltern-Teil wieder herbeizuzwingen.

Menschen, die verlassen, z. B. durch Sterben, sind böse. Diesen Gedanken können wir uns nicht erlauben, weil wir dann selbst böse wären, also idealisieren wir in der Umkehr den verstorbenen Menschen zur Abwehr des Bösen.

Abgrenzungs-Aggression



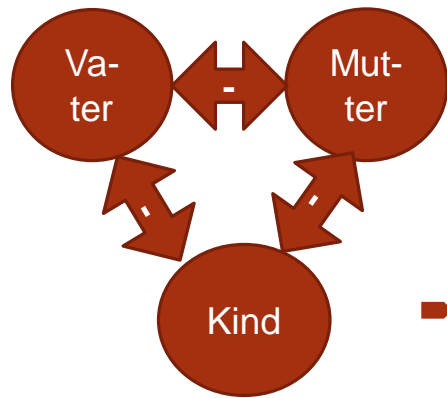
- Es fällt in Beziehungen schwer, Abgrenzungs-Aggression zur Selbst-Werdung, Individuation und Autonomie-Stärkung („So will ich das und so nicht.“) einzusetzen, weil dadurch Befürchtungs-Fantasien der Trennung aktiviert werden.
- So wird Abgrenzung als drohende Verlassenheits-Situation erlebt.
- Aufgrund dieser Befürchtungs-Fantasien werden Abgrenzungs-Aggressionen häufig pervertiert zu passiven Aggressionen als
 - Liebes-Entzug,
 - Verunsicherung,
 - subtile Stichelei,
 - Entwertung,
 - nörglerische und resignative Kritik oder
 - ungeheure, übertriebene Idealisierung, die als unecht erlebt und eingesetzt wird, um nicht entwerten zu müssen.
- Das Vertrauen geht zurück und das Misstrauen wird stärker: „Was kommt denn jetzt wieder?“
Die Gefahr, dass diese Beziehung einem nicht mehr hilft, wenn bedrohliche Situationen eintreten, wird immer augenfälliger.
- Diese Personen grenzen sich durchaus, z. B. über Entwertung, ab. Aber es gibt keinen Autonomie- und Beziehungs-Fortschritt. Die Chance ist vertan, dass man sich mehr auseinandersetzt, mehr Abgrenzungs-Aggression einsetzt. Das Leiden wird nicht vermieden. Die Angst wird immer größer. Die Idee, man könnte sich wirklich trennen, steht im Raum.

Bindungs-Angst 1



- Der Trennungs-Angst steht eine Bindungs-Angst gegenüber. Bindungs-Angst ist eine Angst vor zu viel Nähe, also sich in einer verbindlichen Beziehung selbst zu verlieren. Menschen möchten sich binden, möchten vertrauen, aber Misstrauen schießt immer wieder ein, denn die Befürchtungs-Fantasie vor Selbst-Verlust wird auf den Partner oder die Partnerin – potenziell oder aktuell – projiziert, lässt diesen Menschen bedrohlich erscheinen, zum Monster werden. Dieses Monster kann Kinder-Ängste, die Gespenster der Kindheit in uns wachrufen.
- Diese Menschen möchten oft ganz dringend eine Beziehung haben einschließlich Familie, damit alle Probleme des Lebens aufhören. Dann sind diese Menschen endlich einmal geborgen, gehören zu jemandem.
- Eine solche alle Lebens-Probleme lösende Zugehörigkeits-Fantasie kann man haben, wenn man eine miserable Kindheit gehabt hat, wenn man eine tiefe kleinkindliche Sehnsucht nach der liebevollen Mutter in sich trägt, wenn man hofft, in anderen Menschen eine Lebens-Quelle zu finden, wo man sich einfach nur wohlfühlt.
- Weil dieser Mensch diese Verschmelzungs-Sehnsucht, diese Gier nach Nähe, nach Verschlingen („Ich habe dich zum Fressen gern.“) in sich trägt und zugleich das Verführerische der Zugehörigkeits-Fantasie durchschaut, weckt das auch die Verschmelzungs-Angst. Deshalb kommt Trennungs-Aggression einschließlich der durch Projektion entstandenen Monster-Bilder auf. Diese Monster verzerren die reale Wahrnehmung des Partners/der Partnerin.

Bindungs-Angst 2



- Bei einer schwierigen Kindheit, bei einem Mangel an feinfühligem, echtem, verbindlicher Bezogenheit sowohl der Eltern untereinander als auch der Eltern zum Kind, hat sich der Ich-Komplex nicht stimmig (kohärent) ausbilden können.

Man ist sich seiner Selbst – vor allem, wenn man in Beziehung eintritt – nicht so sicher, dass man sich produktiv auseinandersetzen könnte.

- Möglicherweise hat sich der Mensch mit Bindungs-Angst auch zu wenig aus den Eltern-Komplexen, aus den Schwierigkeiten im Umgang mit seinen Eltern aus der Kindheit, herausentwickelt, weil die Auseinandersetzung mit den Eltern ihm zu bedrohlich erscheint, wobei die Bedrohung durch Abwertung der Eltern, Desinteresse oder Gleichgültigkeit ihnen gegenüber abgemildert werden kann.

- Angst vor Nähe kann dazu führen, dass man Menschen, die einem zu nahe gekommen sind oder die zu viel Nähe wollen, schlecht macht. Gier nach Nähe kann dazu führen, dass man den anderen Menschen abhängig macht, beherrschen will, um nicht Nähe zulassen zu müssen: „Ich bin dir nah, ohne dir nah zu sein.“

- Angst vor Verbindlichkeit, Verlässlichkeit, Treue kann mit der Befürchtung eines Freiheits- und damit Identitäts-Verlustes und letztendlich des Verlustes der Vitalität einschließlich der sexuellen Potenz verkoppelt sein. Hingabe an einen anderen Menschen könnte sehr leicht als Preisgabe erlebt werden.

Nähe-Angst



Trennungs-Aggression



Bemächtigungs-Aggression

Selbst-Wert-Ängste (SWÄ)

- Wertschätzung durch sich selbst und andere
- Selbst-Wert-Probleme
- Wechselseitige und einseitige Beziehungen
- Fremdbestätigung des Selbst-Wertes

- ▶ Alle Menschen haben ein Bedürfnis nach Wertschätzung.
Wir haben ein Konzept von uns, das Selbst-Konzept als Identität in der Kontinuität.
Wir sehen uns als Persönlichkeiten und werden von den anderen Menschen gespiegelt.
Ein Kind entwickelt sich anders,
 - ▶ wenn es verbal und nonverbal freudig gespiegelt wird („Ich bin anderen Menschen eine Freude.“),
 - ▶ als wenn es immer nur wütend angeschaut wird („Ich bin was Ärger-Erregendes.“).
- ▶ Aus der Art, wie wir unser Selbst-Konzept bewerten und unsere Persönlichkeit von anderen von uns für wichtig gehaltenen Menschen bewertet wird, erwächst das Selbst-Wert-Gefühl:
Habe ich das Gefühl, ein wertvoller oder halbwegs wertvoller Mensch zu sein?
Oder meine ich, dass ich gar kein wertvoller Mensch bin?
- ▶ Wir brauchen die Selbst-Wert-Bestätigung in Form von liebevoller, aber realistischer Wertschätzung von innen und von außen.
- ▶ Wertschätzung ist das Gegenteil von Nichtbeachtung und Gleichgültigkeit.
Das Bedürfnis nach Wertschätzung – und das nicht nur verbal – ist in einer Beziehung mit einem vertrauten Menschen groß. Jedoch wird gerade hier die Wertschätzung oft verweigert: „Der oder die weiß doch, was er/sie mir bedeutet.“
- ▶ Verweigern wir jedoch die Befriedigung des Bedürfnisses nach Wertschätzung, wird der Aggressions- und zugleich der Angst-Pegel in einer Beziehung steigen.
- ▶ Narzisstische Kollusion: Ich garantiere dir deinen Selbst-Wert, solange du mir meinen Selbst-Wert garantierst.

- Zum Verständnis der Wertschätzung gehört auch die Erkenntnis, wie man sich selbst und andere entwertet.
Wir haben von unserer Kindheit zumeist ein Entwertungs-Programm mitbekommen:
„Wie bin ich als Kind zuhause von Eltern und Geschwistern entwertet worden?“
„Was habe ich davon übernommen, indem ich mich oder andere entwerte?“
„Habe ich das Herkunfts-Entwertungs-Programm möglicherweise noch ausgebaut oder gelang mir ein Abbau?“
Programme kann man umschreiben.
- Wenn Menschen sich sehr unwert vorkommen, nicht das Gefühl einer Daseins-Berechtigung haben entwickeln können, weil die primären Bindungen schiefgelaufen sind, sucht man sich einen Menschen, der einem das gute Selbst-Wert-Gefühl bestätigt oder ersetzt („Das stimmt nicht, du bist ganz wertvoll.“).
- Es gibt typische Selbst-Wert-Probleme, Selbst-Wert-Ängste oder komplexhafte Muster in Beziehungen, die bei manchen Menschen wie ins Selbst-Konzept eingemeißelt sind:
 - Ein großes Thema ist das Nicht-Gesehen-Werden oder Nicht-Sehen.
Das Gefühl zu haben, die andere Person sieht mich nicht, gibt ein schlechtes Selbst-Wert-Gefühl: „Du kennst mich gar nicht.“ „Ich muss immer alles ausformulieren.“ „Du übersiehst mich.“ „Du übergehst mich.“ „Ich bin wohl überhaupt niemand mehr in unserer Beziehung.“
 - Nicht um seiner selbst willen geliebt werden: „Ich liebe dich als Mutter meiner Kinder.“
 - Nicht gut genug sein: „Ich bin einfach nicht gut genug für dich. Du hättest das Recht, einen viel besseren Menschen an deiner Seite zu haben.“
 - Wenn du mich verlässt, wird das schlimmste Selbst-Urteil über mich bestätigt.

Wechselseitige und einseitige Beziehungen

- Es gibt Partnerschaften, in denen Selbst-Wert-Bestätigung dialogisch erfolgt, in denen eine **wechselseitig-gleichberechtigte Austausch-Beziehung** zwischen einem Ich und einem Du, zwischen zwei lebendigen menschlichen Systemen besteht, was eine lebendige Beziehung durchaus ausmacht. Diese Menschen geben einander immer wieder Rückmeldung in Bezug auf den Selbst-Wert, wenn das für beide ein Thema ist.
- Sehr viel häufiger haben wir jedoch **einseitige Beziehungen**, in denen das Ich das Du nicht sehen muss, aber das Du das Ich sehen muss.
In diesen Partnerschaften ist ein Mensch Erlöser oder Erlöserin, wobei diese Rolle für einige Menschen etwas ausgesprochen Wundervolles zu sein scheint.
Wenn man Erfolg hat, gibt diese Rolle ein gutes Selbst-Wert-Gefühl.
Der Mensch, der nicht gesehen werden muss, denkt von sich selbst, dass er sowieso schon alles bei sich hat und nichts braucht und so wunderbar ist, dass er den anderen Menschen aus der Hölle des schlechten Selbst-Wert-Gefühls herausholen kann.
- Was geschieht bei Menschen, die sich den Selbst-Wert, die Daseins-Berechtigung von einem anderen Menschen geben und garantieren lassen, sich die Identität, die eigene Existenz von einem anderen Menschen versichern lassen?
Dieser Mensch ist angewiesen auf ein Du, das ihn endlich einmal ganz sieht einschließlich der guten und schlechten Seiten. Durch ein liebevolles Verbundensein entsteht der Eindruck: „Ich bin richtig so, wie ich bin.“
Man ist nicht herausgefordert, das Selbst-Wert-Gefühl selbst zu entwickeln.
Findet diese Versicherung jedoch nicht statt, entsteht ein Selbst-Gefühl von:
Ich bin niemand mehr, nichts wert, entwertet, vernichtet, nicht lebensfähig.
Bei einer Trennung können dieser Menschen nicht trauern, sondern werden depressiv.
Die Depression kann mitteilen, dass diese Form der Fremd-Bestätigung nicht funktioniert.

- Menschen, die sich den Selbst-Wert von anderen bestätigen lassen, haben ein sehr labiles Selbst-Wert-System und sind abhängig von den Menschen, die ihnen dieses Selbst-Wert-Konstrukt absichern.
Diese Menschen sind außerordentlich kränkbar durch diese Beziehungs-Personen, die ihnen eigentlich den Selbst-Wert garantieren sollten.
Sie hören auch jedes Gespräch unter der Fragestellung:
„Beeinträchtigt das meinen Selbst-Wert oder nicht?“
- Das Nicht-Gesehen- und Nicht-Gehört-Werden, was Menschen in der Beziehung vorbringen, ist zum einen eine Wiederholung der frühkindlichen Situation, die damals zu wenig gesehen wurden, für die man sich zu wenig interessiert hat, mit denen man zu wenig empathisch war.
- Am Anfang von Beziehungen neigen wir dazu, andere Menschen zu idealisieren.
In der Phase der Verliebtheit ist starkes Interesse da, fühlt man sich gesehen und gehört.
Man möchte diese Illusion des Verliebt-Seins bewahren, was aber nicht funktioniert.
Schwindet die Illusion, kommt die frühkindliche Angst wieder auf, unwert zu sein.
Diese Angst wird meist, wie früher auch, durch Leistung abgewehrt.
Die Leistung besteht sehr häufig darin, sich anzupassen und dem anderen nützlich zu sein, ihm klar zu machen, dass er einen braucht.
- Die Vorwürfe, die Trennungs-Aggression, die man eigentlich gegen den Partner wegen seiner Vernachlässigung richten möchte, die aber das Erlangen notwendiger Fremd-Bestätigung erschweren würden, richtet man gegen sich selbst. Das bewirkt einen Rückzug, was noch mehr Trennungs-Angst wachruft mit der Befürchtungs-Fantasie, sich verdammen zu müssen, bis dahin, sich umbringen zu müssen.

- **Angst um den Verlust der Lebendigkeit der Selbstwert-Gefühle** kann auch als Angst gesehen werden, gleichgültig zu werden. Gleichgültigkeit ist eine Form des depressiven Rückzugs. Gleichgültig werden wir, wenn das Interesse, das Partner aneinander haben, erlischt, wenn der andere Mensch nichts Neues mehr verspricht, wenn zwischen den beiden nichts Neues mehr entsteht: „Du kannst mein Interesse nicht mehr erregen.“ „Ich kann mich nicht mehr für dich interessieren.“
- Wenn wir gleichgültig sind, ist uns der andere egal. Die Beziehung ist unlebendig geworden. Oft ist das eine Folge von Kränkungen und Enttäuschungen, über die man nicht gesprochen hat. Die andere Person wird zum Objekt, mit dem man das Leben teilt. Man hat weder Wünsche an sie oder ihn noch Wut und Liebes-Gefühle.
- Menschen sagen dann: „Ich bin realistisch geworden.“ Das ist nicht realistisch, sondern man ist in einem Panzer, in einer Isolierung, hat den Eindruck, dass niemand mehr einem etwas anhaben kann, dass man sich nicht mehr betreffen, aus der Ruhe bringen, kränken lässt. Es gibt keine Werte mehr, keine Angst. Es entsteht ein Zustand des Selbst-Seins in pervertierter Form: Man meint zwar, sich nur noch auf sich selbst zu beziehen, aber die Grenzen zur Mitwelt sind nicht mehr flexibel. Es entsteht eine ungeheure Angst vor dem lebendigen Austausch.
- Es gibt Gründe für fehlendes Interesse aneinander:
 - Vielleicht hat man sich nie wirklich füreinander interessiert, was aber erst mit der Zeit offensichtlich wird.
 - Häufiger ist jedoch Lebendigkeits-Verlust in der Partner-Liebe dadurch verursacht, dass sich eine Person zu sehr an die andere anpasst. Bei dieser Anpassung gibt es keine Überraschungen mehr. Es ist eigentlich immer alles klar. Man hat wenig Konflikte miteinander, aber nicht weil man keine Konflikt-Anlässe hätte, sondern weil sich jemand einfach aufgegeben hat.

Gleichgültigkeit in Beziehungen 2

- Wenn wir Angst haben, dass wir einander gleichgültig werden, wollen wir uns als Wert die Intensität erhalten und versuchen, diese zu kontrollieren. Intensität ist jedoch nichts, was verfügbar ist. Man kann Intensität genauso wie Freude oder Liebe nicht wollen, nicht herbeiführen. Ob sich die Emotion einstellt, kann man nicht bewirken. Emotionen sind Kinder der Freiheit. Je mehr man versucht, eine Emotion herbeizuzwingen, desto weniger stellt sie sich ein.
- Man versucht, auf Zeiten der Verliebtheit zurückzugreifen: „Weißt du noch, wie es war.“ Aber man kann Vergangenes nicht ohne Abnutzungs-Erscheinungen aktivieren.
- Doch was tun wir, wenn wir uns die Intensität erhalten wollen?
Es muss etwas Neues zwischen den beiden geschehen.
Jede oder jede muss einen offenen Raum haben, wo er oder sie den eigenen Interessen und Gefühlen, seiner oder ihrer Individuation und Verantwortung für das individuelle Selbst nachgehen darf und damit für den Partner/die Partnerin wieder für eine Überraschung gut wird einschließlich der Sexualität.
Man kann die Umstände so in einem offenen Raum strukturieren, dass man ein Optimum an befriedigenden Emotionen hat. Situationen der Freude kann man erwarten, herbeischaffen, zulassen, gestalten und genießen.
Interesse bleibt am ehesten dort erhalten, wo eine DU-ICH-ICH-DU-Beziehung, wenn sowohl Ärger und Enttäuschung als auch Wünsche, die man aneinander hat, ausgedrückt werden.
Es geht aber auch darum, dass man die Ängste formuliert und nicht nur die Vorwürfe.
- Diese Individuations-Bestrebungen lösen aber in Partnerschaften viel Angst aus, vor allem in Beziehungen, die sehr symbiotisch geprägt sind.



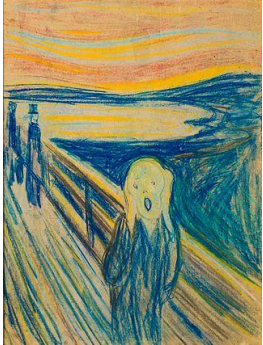
- Geborgenheit, das Vertrauen in das Du hilft uns mit der Angst umzugehen.
Aber die Beziehung zu einem Du hat ihre Grenzen.
Es gibt das Du, es gibt die Gemeinschaft.
Es gibt aber auch das Ich-Selbst und das Ich-in-mir-Selbst.
- Die größte Angst, die hinter all den Verlust-Ängsten steht, ist die Angst des Verlustes einer engen Beziehung durch Tod, die im Hintergrund lauert.
Das ist die Quintessenz hinter allen Trennungs-Ängsten.
Dadurch kommen wir zum Thema des Alleinseins und der Einsamkeit als Leiden unter dem Alleinsein.
Alleinsein ist wie Beziehung eine grundlegende Dimension des Lebens.
Wenn wir allein sind, spüren wir oft Leere, Panik.
Dann gilt es, sich auf diese Leere und die Angst vor der Leere zu konzentrieren.
Dadurch geschieht in der Regel wieder etwas Neues, Überraschendes, Belebendes.
Allein zu sein ohne zu leiden, muss gelernt werden.
- Alleinsein-Können hat zu tun mit Trennungs- oder Abgrenzungs-Aggression, mit Anforderungen der Autonomie, mit einem Gespür für sich selbst in der Auseinandersetzung mit einem Du.

Universalität menschlicher Angst (UMA)

- Angst gehört zum Leben
- Existenzielle Urangst 1
- Existenzielle Urangst 2
- Angst vor der Angst
- Angst vor Trennung und Verschlungenwerden
- Erkenntnis der Endlichkeit und Vergänglichkeit
- Religion, Ideologie und Angst 1
- Religion, Ideologie und Angst 2
- Nutzen konstruktiver Angst 1
- Nutzen konstruktiver Angst 2
- Angst und Aggression

Angst gehört zum Leben

- Angst ist eine urmenschliche Erfahrung. Sie gehört unvermeidlich zu unserem Leben. In immer neuen Abwandlungen begleiten uns Ängste von der Geburt bis zum Tod.
- Mit dem Individuations-Prozess fallen wir aus der Geborgenheit des Dazugehörens heraus und erleben die Einsamkeit des Individuums mit Angst. Einsamkeit ist die siamesische Zwillingsschwester der Urangst.
- Jeder Mensch kennt die Erfahrung von Angst, es sei denn, er hat im Laufe seiner frühen Entwicklung gelernt, die Angst zu verdrängen oder gar zu ersticken, wenn die Umgebung
 - sie nicht verstanden,
 - auf sie nicht adäquat reagiert oder
 - sogar unterdrückt oder bestraft hat.
- Häufig geschieht dies heute noch, vor allem durch angstfeindliche Ideologien der Stärke und der „Männlichkeit“, die unvorstellbar viel Leid und viele Opfer in der Geschichte der Menschheit verursacht haben.
- Menschen, die gelernt haben, ihre Ängste abzuwehren, glauben oft – und ihre Umgebung auch –, Ängste nicht zu haben oder sie überwunden zu haben. Abwehren und unterdrücken ist aber nicht gleich überwinden. Im Gegenteil: Die auf diese Weise abgewehrten Ängste zeigen sich immer wieder in den verschiedensten Formen, unter verschiedenen „Masken“, oft als Wut und Hass. Diese abgewehrten Ängste sind besonders dann gefährlich, wenn sie ideologisch hochgehalten und manipuliert werden, z. B. durch Militär- und Diktatur-Regime.



Existenzielle Urangst 1



- Hat der Mensch nicht lebenslänglich Grund genug, um sein Leben zu bangen, sich vor dem Tode, seinen Nicht-mehr-da-sein-Dürfen zu fürchten. Im Grunde fürchtet jede Angst die Vernichtung des menschlichen Daseins. Das ist sein Schicksal. Das ist auch seine Größe. Größe aber nur in dem Maße, in dem er sich dieses Schicksals mit voller Bewusstheit annimmt, mit dieser Bewusstheit lebt und die dadurch bedingte Angst zulässt und aushält oder aus ihr Kraft und Motivation für Taten schöpft.
- Angst in ihrer ursprünglichen Form von Urangst, d. h. existenzieller oder Todes-Angst – nicht nur im engeren Sinne von Angst (Furcht) vor dem Tod, sondern allgemeiner als die Angst vor dem Nicht-mehr-Sein, vor der Auflösung und Auslöschung – ist dem Menschen eigen, egal, ob er sie spürt oder nicht, ob er unter ihr leidet oder nicht.
- Die Urangst ist dem Menschen eigen, weil er
 - todesbewusst ist
 - im Gegensatz zu den Tieren genetisch bzw. instinktmäßig nicht ausreichend „programmiert“ ist,
 - eine überlange Trennungs- und Reife-Zeit in seiner Kindheit und Jugend hat und
 - sein soziales Gefühl – im Vergleich zu dem der anderen Primaten – durch die Art der gegenwärtigen Zivilisation (kapitalistische Wirtschaft und extrem ungleiche Macht-Verteilung) abgeschwächt ist.

Grundformen der Angst

Angst vor
Veränderung
(zwanghafte
Persönlichkeit)

Angst vor
Selbstwertung,
Identitäts-
Entwicklung
(depressive
Persönlichkeit)

Angst vor
Hingabe,
Beziehungs-
Entwicklung
(schizoide
Persönlichkeit)

Angst vor
Notwendigkeit
(hysterische
Persönlichkeit)

- Alle Arten der Furcht und Angst – mit Ausnahme der realen oder situativen Angst – sind Manifestationen der gleichen Urangst, dies unabhängig von ihren symptomatischen Äußerungen.
- Grundformen der Angst sind lediglich Variationen der einzigen Urangst, die seit den Anfängen der Menschheits-Geschichte zum Leben gehört.
- Alle Taten und Verhaltensweisen des Menschen sind durch Angst bestimmt.
- Alles, was der Mensch tut, hat den Sinn, diese schicksalhafte Angst vor dem Tod, vor dem Nichts, vor der Auflösung, die sich in vielen Aspekten des menschlichen Lebens manifestiert, zu reduzieren.
- Jeder Mensch verwendet einen Großteil seiner Energie und einen erheblichen Teil seiner Bemühungen im Umgang mit anderen darauf, mehr Angst, als er bereits hat, zu vermeiden und, wenn möglich, seine Angst durch Abspaltung und Unspürbarmachung (Dissoziation) und Delegation an andere Menschen und an Dinge (Projektion) loszuwerden.

Angst vor der Angst

- Mit Angst vor der Angst ist Angst vor der Begegnung des Menschen mit seiner eigenen Urangst gemeint, die eine Begegnung mit der Tiefe des eigenen Seins bedeutet.
- Die meisten Menschen leben, ohne sich ihrer tieferen Angst bewusst zu werden. Sie vermeiden diese tiefere Angst aus einer Angst, die größer ist als die verschiedenen bekannten Angst-Formen.
Ohne Begegnung mit der eigenen Urangst entgeht Menschen jede Möglichkeit des inneren Wachstums, der Entfaltung ihrer eigenen Identität, ihres Menschseins.
- Angst vor der Angst ist Flucht vor sich selbst, vor seinen Ängsten, Flucht in die scheinbare „Normalität“ der Angst-Vermeidung.
Der hohe Preis der Angst vor der Angst ist die flache, „sinnlose“ Existenz.
- Warum scheuen die meisten Menschen diese Begegnung mit unserer Urangst, warum haben sie so große Angst vor der Angst?
- Wir alle sind geprägt vom Diktat unserer Zivilisation, die uns auferlegt, dem Schmerz und Schrecken der Angst-Erfahrung, der Urangst, der Angst vor dem Tod, die uns an unsere Vergänglichkeit erinnert, auszuweichen.
Existenz-Angst muss überspielt werden. Man darf ihr nicht ins Gesicht sehen.
- Angst vor der Angst „schützt“ den Menschen vor der Auseinandersetzung mit der Endlichkeit seiner Lebens-Zeit, vor dem Tod, vor der Einmaligkeit seiner Existenz. Sie ist nicht Angst vor dem Tod, sondern die Angst, diese Angst zu konfrontieren. Sie ist auch nicht Angst vor der Einmaligkeit unseres Lebens, sondern die Angst davor, dass diese Tatsache als solche – einschließlich der dazugehörigen Angst – anzuerkennen und daraus Konsequenzen zu ziehen, die unser Leben anders gestalten könnten.

- Die früheste Angst, die wir bei Kindern kennen, ist die **Trennungs-Angst**.
- Während sich der Säugling nach dem **Trennungs-Schock der Geburt** in den ersten Lebens-Monaten – wenn es gut geht – mit der Mutter als Einheit erlebt, die ihm absolute Sicherheit und Geborgenheit garantiert, muss er danach die schmerzliche Trennungs-Erfahrung verarbeiten, dass er selbst und die Mutter zwei verschiedenen, **voneinander getrennte und selbstständige Lebewesen** sind. Diese zweifache Trennungs-Erfahrung begründet die fundamentale Verlassens-Angst des Menschen, weil sie den Verlust der allumfassenden Geborgenheit bedeutet.
- Die meisten und schmerzlichsten Ängste, die wir im späteren Leben erleiden, wurzeln in dieser Grund-Angst, alleingelassen zu werden. Dabei besteht die Angst nicht nur vor äußerer Trennung, sondern ebenso aus innerer Verlassens-Angst durch Kontakt-Abbruch oder Beziehungslosigkeit.
- Eine andere Variante der Urangst ist die paranoide Verfolgungs- und Verschmelzungs-Angst oder die **Angst vor dem Verschlungenwerden**. Verschlungenwerden, seine eigenen Grenzen, sein eigenes Ich zu verlieren, heißt, sich aufzulösen, der Todes-Angst schutzlos preisgegeben zu werden: Das wiederum bedeutet letztendlich, verlassen zu werden.



Erkenntnis der Endlichkeit und Vergänglichkeit UMA



► Was ängstigt den Menschen mehr als wahrzunehmen, dass seine Aufgabe mit seinem Ableben erfüllt oder gar unerfüllt zu Ende sein könnte?

► Die Erkenntnis der Vergänglichkeit wird im Ich vollbracht, das auch die emotionale Arbeit zu verrichten hat, die verschiedenen Trennungen vorausgeht, sie begleitet und ihnen folgt.

Wird die Tatsache des Todes ignoriert und besteht ein Mensch darauf, sie zu ignorieren, kann er deswegen auch nicht richtig leben, sondern sein Leben besteht aus Macht-Streben, Abhängigkeit und Leere, aus der Abwehr eines echten Lebens-Sinns.

► Keine Psycho- oder andere Therapie kann uns grundsätzlich von der Todes-Angst befreien.

Diese Befreiung hat jeder Mensch selbst zu schaffen, wobei der Sprung aus der Todes-Angst zur Ruhe der ungeheuerste ist, den der Mensch tun kann.

► Erst das Bewusstsein um die, Grenz-Situation des Todes, um die Begrenztheit – und Einmaligkeit – der uns zur Verfügung stehenden Zeit kann uns lehren,

- uns dem Wesen des Menschen bewusst zu werden,
- wirklich in unsere Existenz, unser Sein hineinzuspringen,
- dem Sinn des Lebens näher zu kommen,
- insgesamt bewusster zu leben und
- menschlicher miteinander umzugehen.



- Die Mehrzahl der Religionen lässt sich von der existenziellen Angst vor dem Tode, vor dem Nicht-mehr-Sein, vor der Vernichtung ableiten.
Religionen sind komplizierte Denk- und Ritual-Systeme zur Vorbereitung des Todes als Minderung der Angst davor.
 1. Sie geben das Versprechen der Unsterblichkeit im Sinne eines Lebens nach dem Tode.
 2. Die drei monotheistischen Religionen versprechen eine allmächtige Vater-Figur, die für jeden einzelnen Menschen in dem Maße Sorge trägt, wie dieser dessen Gebote befolgt.
 3. Die gemeinschaftsbildenden und bindende Kraft der religiösen Gemeinden ist nicht zu unterschätzen.
 4. Ein reglementiertes Leben unter minutiöser Befolgung der religiösen Vorschriften wirkt wie jeder Zwang angstbindend.
 5. Die globale Todes-Angst wurde in fassbare Teil-Ängste zerlegt und dadurch konkretisiert.
- Es ist eine traurige Eigentümlichkeit der abendländischen Geschichte, dass Glaube, Spiritualität und Ethik einerseits sowie Kirchen, Macht, Heuchelei und Zwang andererseits miteinander im Laufe der Jahrhunderte unentwirrbar verbunden waren. Das ist bis heute, wenn auch verschleiert, so geblieben.
- Die Frage stellt sich: Wie kann das dadurch entstandene ethische Vakuum wieder gefüllt werden?
Diese Frage ist eine der schwierigsten und wichtigsten unserer Zeit.
Sie wird wesentlich bleiben für das Überleben der Menschheit und ihrer Kultur.
- Schon Aristoteles stellte fest: Bei der Angst wie bei allen Gefühlen soll das richtige Maß zwischen zu viel und zu wenig, der goldene Mittel-Weg gefunden werden.
Der Mann, der alles vermeidet oder fürchtet, ist ein Feigling.
Der Mann, der überhaupt nichts befürchtet und jeder Gefahr begegnet, wird tollkühn.

- In der verglichen damit undifferenzierten, primitiven patriarchalischen Kultur gilt jedoch Angst insgesamt als feige. Die Bekämpfung der Angst nennt der Mensch dementsprechend törichterweise Mut. Er schämt sich seiner Angst. Helden verkörpern zumeist das männliche Ideal der Angstlosigkeit. Mut, Kühnheit und Heldentum wurden mit „hoher Geburt“, hingegen Angst und Feigheit mit „niederer Geburt“ assoziiert.
- Auch heute noch wird der Mangel an Angst mit Mut, Tapferkeit und Heldentum assoziiert. Wir haben noch keine neue Tradition des Angst als Teil des Menschlichen, die die alte Tradition des Mannes als mutiger Kämpfer ersetzen könnte. Deshalb hören wir nicht gern, das unser Kind unter Angst leidet. Deshalb reagieren wir darauf ambivalent.
- Wenn wir es kaum gelernt haben, mit Angst umzugehen, werden es unsere Kinder auch nicht lernen können, denn sie identifizieren sich mit uns.
- Sind Mütter in dieser Ideologie verfangen, verkümmert unweigerlich die kommunikative Kraft der Angst. Dort, wo Angst zum zwischenmenschlichen Kontakt und insbesondere in der Entwicklung des Kleinkindes notwendig wird, weil das Kind nur mit Angst seine Umwelt angemessen und nicht selbstschädigend seine Mitwelt entdecken kann, wird bei derartigen Müttern Angst und ihre Äußerung zum Anlass des Kontakt-Abbruchs oder sogar der aktiven Bestrafung.
- Das natürlichste „Ventil“ nicht gespürter, defizitärer Angst ist Aggression. Wut und Aggression sind die kulturell geförderten, „männlichen“ Attribute, die es erlauben, die eher „unmännliche“ Angst in gesellschaftlich erwünschter Weise auszudrücken.

Nutzen konstruktiver Angst 1

- Angst macht den Menschen zum Menschen in dem Sinne, dass der Mensch durch Bewusstsein seiner existenziellen Angst geistige Tiefe erlangt.
- Angst ist auch einer der tiefen Gründe für menschlichen Kontakt und für Solidarität.
- Angst liegt auch unserer Sehnsucht nach dem Unvergänglichen zugrunde und dem Schönen in der Kunst, Musik und Literatur. Sie macht uns empfänglich für das Geistige.
- Konstruktive Angst ist eine gespürte, dem zwischenmenschlichen Kontakt und der Selbst-Erhaltung dienliche Form der Angst.
Angst zu spüren ist notwendig,
 - um sich selbst und andere Menschen empathisch wahrzunehmen,
 - um lebendig und authentisch zu sein,
 - um Kontakte und Beziehungen knüpfen und halten zu können und
 - um menschliche und geistige Tiefe zu erreichen.
- Konstruktive Angst ist eine Angst, die verbunden ist mit Entdeckung, mit Erforschung der Welt, mit dem Abenteuer, dem kalkulierten Risiko, dem Neuen, Fremden und Unbekannten.
- Todes-Angst hindert den Menschen nicht nur am Leben, bedroht ihn nicht nur, sondern ist gleichzeitig ein wesentlicher Motor des Lebens.
Ohne Angst besteht die Gefahr des Stillstandes, der Erstarrung, der Verflachung und des Verfalls. Triebe ihn keine Angst dazu, würde der Mensch keine Anstrengungen unternehmen, um sich weiter zu bringen, sich zu wandeln.
- Umgekehrt, den Gedanken des Todes zu verdrängen heißt, sich dem bewussten Leben nicht zu erschließen, blind in den Tag hinein zu leben.

Nutzen konstruktiver Angst 2

- Nützlich und gesund ist Angst, wenn
 - sie bewusst ist, nicht geleugnet oder abgewehrt wird und in ihrer Bedeutung erkundet wird,
 - sie in ihrem Ausmaß nicht das Leben sowie zwischenmenschliche Kontakte und Beziehungen behindert, sondern eher als „Motor des Lebens“ fungiert,
 - auch die Angst vor der Angst bewusst wird und der Mensch sich ein Leben lang und ernsthaft mit seiner Urangst auseinandersetzt.
- Nützlich ist Real-Angst oder situative Angst, eigentlich besser als Furcht bezeichnet, die aufgrund konkreter Auslöser entsteht und deren Intensität und Dauer diesen Gründen angemessen ist.

Sie ist notwendig zur eigenen Sicherheit und zum Überleben.
Sie kann psychodynamisch moduliert sein, d. h. ihre Manifestation und Qualität sind durch die frühen Erfahrungen der Person bestimmt, aber sie stellt keine Wiederholung der frühen Ängste dar. Diese Real-Angst darf nicht fehlen.
Ihr Fehlen, die defizitäre Angst, würde den Menschen und die Menschheit gefährden.
- Allerdings verbergen sich unter der Real-Angst gut maskierte Ausläufer der existenziellen Angst.
- Angst ist lebenswichtig – und nicht nur im banalen Sinne der Real- und Signal-Angst. Sie gehört zum Leben in einem tieferen Sinne. Sie ermöglicht uns, die Potenziale des Menschseins auszuloten, das Menschwerden zu erleben. Sie kann die Zuwendung zum Leben, die Bewusstheit des eigenen Seins fördern oder erst entstehen lassen. Durch sie gewinnen Genuss, Freude, ein kreatives Leben und das Streben nach Glück eine tiefere Dimension, werden all diese Bestrebungen und Seins-Äußerungen authentisch.
- Ohne der Urangst ins Gesicht zu schauen, gibt es keine menschliche Entwicklung.

Angst und Aggression (A+A)

- Die Angst hinter der Aggression
- Selbst-Erhaltung und Sozialverhalten
- Angst-Mangel in der Menschheit
- Angst und demonstrative Männlichkeit
- Wieso Aggression statt Angst
- Angst und Hass

Die Angst hinter der Aggression

- Jeder Wut, jeder Gewalt- und Macht-Ausübung liegt eine Form der Angst zugrunde. Macht ist das wirksamste Betäubungs-Mittel der Angst. Die Aggressivsten haben die größte Angst. Die Geschichte wäre sicherlich anders verlaufen, wenn sich die Aggressivsten häufiger gefragt hätten: „Was ist das in mir, wovor ich die Augen verschließe?“
- Kann man andere aktiv bedrohen, so braucht man sich nicht der Angst auszusetzen, selbst bedroht zu werden.
- Aggression ist höchstwahrscheinlich eine der sekundären Abwehr-Formen der Angst, die im Sinne einer Externalisierung (Nach-außen-Verlagerung) der eigenen Entängstigung und Entlastung dient.
- Destruktive Aggression ist eine Ich-Abwehr der Angst, wobei die Stärke der Aggression der Stärke der Angst entspricht.
- Die Aggression ist die große „Maskerade“ der Emotionen, dies nicht nur für Angst, sondern auch für Schuld-Gefühle, Scham, Verletztheit, Kränkung, Hilflosigkeit, Frust, Enttäuschungen, übermäßige Sensibilität und Grenz-Offenheit. In all diesen Zuständen kann Aggression als Ärger, Wut, Zorn oder Hass sehr willkommenen Schutz bieten. Dabei ist die Angst der Überbegriff, dem das Schuld- und Scham-Gefühl untergeordnet sind.
- Die Bedeutung dieser Verbindung zwischen Aggression und Angst für das menschliches Verhalten kann nicht hoch genug eingeschätzt werden für das Verständnis von Gewalt und Kriminalität.

Selbst-Erhaltung und Sozialverhalten

A+A



Von einem, der auszog,
das Fürchten zu lernen.

- Die große Gefahr der Menschheit besteht in der Tatsache, dass beim Menschen im Allgemeinen das Selbst-Erhaltungs-Verhalten und das Sozialverhalten weit auseinanderklaffen. Politische Philosophen und Soziologen haben versucht, zwischen beiden eine brauchbare Brücke zu bauen.
- Doch diese Bemühungen haben bisher wenig genutzt, weil der Prozess der Sozialisation unserer Kinder in unserer Kultur traditionell nicht vom Kind, sondern von den Bedürfnissen der Erwachsenen ausgeht, wobei die Eltern und die Umgebung einschließlich der Politik ihren eigenen moralischen Grundsätzen in eklatanter Weise in ihren Handlungen widersprechen.
- Die Sozialisation hat die Funktion bekommen, den Umgang des Menschen mit seinen Gefühlen, darunter auch mit seiner Angst, zu verschleiern oder abzuwehren.
- Die Angst vor seiner Angst wird zur regierenden Kraft des westlichen Menschen und verbreitet sich rapide im Zuge der Globalisierung.
- Die Angst vor der Angst ist aber im Sinne der Art-Erhaltung unwirksam. Im Gegenteil: Sie arbeitet am kräftigsten dagegen.
- Es ist schon lange bekannt, dass für die Natur die Angst ein unverzichtbarer Schutz-Mechanismus zum Leben und Überleben darstellt.

Angst-Mangel in der Menschheit

A+A

individuelle
Intelligenz



kollektive
Intelligenz



- Die wichtigste Quelle der Feindseligkeit in der Welt ist nicht die im Menschen wirkende, angeblich böse Natur, sondern die Tatsache, dass die meisten Menschen sich ängstigen und nicht gelernt haben, mit ihrer Angst lebens- und beziehungs-förderlich umzugehen.
- **Die individuelle Intelligenz des Menschen ist mit seiner kollektiven Intelligenz im Widerspruch.** Dieser Widerspruch wird umso größer, je mehr sich der Einzelne von seinem „menschlichen Kern“ zugunsten kurzlebiger hedonistischer Identitäts-Ersatzbildungen entfernt.
- Das Paradox ist, dass heute in einem „Zeitalter der Angst“, in dem das Individuum mehr als jemals zuvor in seinem Sein mit seiner Angst allein gelassen und von dieser regiert wird, die Menschheit als Art unter einem **Zuwenig an Angst** leidet, das ihr zum Verhängnis werden kann und, wenn sich diesbezüglich nichts radikal ändert, wahrscheinlich auch zum Verhängnis wird.
- Destruktive Aggression wird oft dort konkret und als ursächlich angenommen, wo sie nur ein Ausdruck unbewältigter und unerträglicher Angst ist. Eine solche Anschauung hat wichtige Folgen für Psychotherapie und Pädagogik und würde auch den Medien helfen, „unerklärliche“ und sensationsträchtige Phänomene wie Amoklauf, Rechts- und Links-Radikalismus und Kriminalität – schon in den Schulen – mehr in der Tiefe zu begreifen.
- Der tiefere Sinne von Zwang und Bürokratie ist weniger die Macht über andere als der Versuch, die eigene Angst zu vermeiden, indem sie verwaltet wird und man sich und die anderen kontrolliert.

Angst und demonstrative Männlichkeit

- Die verschiedenen Manifestations-Arten der Angst und ebenso die Abwehr-Formen sind als Formen des Ausagierens der existenziellen Angst aufzufassen. Der Begriff „Ausagieren“ wird für Menschen benutzt, die ihre Gefühle, darunter auch die Angst, nicht wahrnehmen oder nicht ertragen können und sie stattdessen „wie auf einer Bühne“ darstellen.
- Der Begriff Ausagieren wird zwar für psychisch kranke Menschen benutzt, doch im Grunde gehorcht der Mechanismus der Abwehr von Angst bei einem Menschen, der Besitz akkumuliert und seine Angst nicht spürt, denselben psychischen Gesetzmäßigkeiten wie das Agieren eines Borderline-Patienten, der seine Angst mit Wut und Zerstörung ausdrückt. Auch sind die Übergänge zwischen den „krankhaften“ Arten der Sucht und den sozial akzeptierten – ja sogar geförderten – Sucht-Arten wie Genuss-Sucht, Besitz-Sucht, Arbeits-Sucht, Profilierungs-Sucht und Macht-Sucht fließend, sind die Unterschiede unwesentlich und eher soziokulturell als psychologisch maßgeblich.
- Auf dieses Ausagieren von Angst durch demonstrative Stärke, das in „männlicher“ Gesellschafts-Tradition aufrechterhalten und sogar verherrlicht wird, kann man
 - die meisten tragischen Entwicklungen der Menschheit wie Kriege und Terror,
 - die stillschweigend geduldete Heuchelei der Politiker, denen es im Grunde um Macht, um das Gewähltwerden und nicht um die Menschen geht,
 - die Diktaturen einschließlich der Verehrung von Diktatoren und
 - letztendlich das tendenzielle kollektive suizidale Verhalten der Menschheit zurückführen, denn oft ist es eher die Lebens-Angst als die Sterbens-Not, die Menschen zum Suizid verleitet.



Wieso Aggression statt Angst

Wie ist es zu erklären, dass Angst so oft durch Aggression ausgedrückt wird?



1. Aggression ist leichter zu ertragen als diffuse Angst.
In der Wut „spürt“ man sich. In der diffusen Angst verliert man sich.
2. Aggression kann auf etwas oder jemanden in der Realität und in der Übertragung gerichtet werden.
Diffuse Angst ist hingegen meist ungerichtet.
3. Angst macht ohnmächtig.
Gerichtete Aggression kann das Gefühl von Ohnmacht aufheben.
Es gibt auch ohnmächtige Wut, aber selbst die ist gegen jemanden, etwas einen überlegenen Widerscher, gerichtet.
4. Aggression ist kulturell-sozial meist akzeptabler als Angst.
In der patriarchalischen Tradition ist die Konnotation von ängstlich: Feigling, weiblich u. ä., während Wut eher mit Männlichkeit, Mut und Tapferkeit assoziiert wird.
5. In der Gegenübertragung ruft Aggression Wut hervor und wird infolgedessen von den Eltern bzw. der Primärgruppe mehr beachtet.
Angst hingegen ruft Hilflosigkeit hervor, die ihrerseits die Eltern z. B. durch ihre Ohnmacht wütend machen kann.

- Hass ist die gesteigerte Aggression, die auf eine Person gerichtet ist und extreme Ausmaße annehmen oder als Identitäts-Ersatz fungieren kann, der dem Leben einen destruktiven „Sinn“ gibt.
- Zu den Hauptformen der Abwehr der eigenen inneren Angst und Identitätslosigkeit zählt die Identifikation mit der Person des Aggressors. Identitätslose Menschen versuchen die Angst vor der inneren Leere durch Identifikation mit einer symbolischen Stärke zu verdrängen.
- Eine Wut, die die Ausmaße eines intensiven Hasses annimmt, kann psychodynamisch immer auf Verlassenheit und die damit verbundene Ohnmacht, Scham und Erniedrigung – oft durch die verlassende Mutter – zurückgeführt werden.
- Hass projiziert die eigene Angst, indem sie durch Terror anderen Angst macht. Identitätslose, schwache Persönlichkeiten können leicht manipuliert und instrumentalisiert werden, um ihre Urangst und die „Sinnlosigkeit“ ihres Lebens als Hass und religiösen Fanatismus zu kanalisieren und daraus lebende Kanone
- Kugeln gegenzivilen Bevölkerung, Kinder und alte Menschen zu machen, die an den empfindlichsten Punkten der Bevölkerung eingesetzt werden.
- Wenn chronische, unverstandene Angst unterdrückt und manipuliert durch Aggression ausgedrückt wird, kann sich die Aggression im Laufe der Zeit von ihrer Funktion als Angst-Abwehr ablösen und zu einer „selbstständigen“ Eigenschaft werden.
- Die identitätsersetzende Funktion des Hasses, opportunistische, religiöse oder politische Manipulation können diesen Verselbständigungs-Prozess intensivieren und aus abhängigen Persönlichkeiten gefährliche Terroristen machen.

Angst-Störungen (AS)

- Entstehung krankhafter Angst 1
- Entstehung krankhafter Angst 2
- Entstehung krankhafter Angst 3
- Entstehung krankhafter Angst 4
- Trauma und Angst 1
- Trauma und Angst 2
- Defizitäre Angst
- Destruktive, pathologisch gesteigerte Angst 1
- Destruktive, pathologisch gesteigerte Angst 2
- Schutz vor Angst durch Abstraktion
- Psychiatrische Klassifikation der Angst-Störungen 1
- Psychiatrische Klassifikation der Angst-Störungen 2
- Neurobiologie der Angst
- Erklärungen für die Genese von Angst-Störungen 1
- Erklärungen für die Genese von Angst-Störungen 2
- Erklärungen für die Genese von Angst-Störungen 3
- Angst und Furcht
- Schutz vor Angst durch Konkretisierung 1
- Schutz vor Angst durch Konkretisierung 2
- Manifestations-Formen der Angst-Störungen
- Einige Manifestations-Formen der Angst-Abwehr

Entstehung krankhafter Angst 1

- Babys, die das Versagen der Umwelt in einem hohen Maße erfahren mussten, tragen die Erfahrung von unvorstellbarer und archaischer Angst in sich.
Für den Säugling sind Verlassenheit, Tod und die Urerfahrung der Angst wahrscheinlich identisch.
- Die Entstehung der Angst-Störungen beim Säugling ist bedingt durch bestimmte Arten emotionaler Störungen in der mütterlichen Bezugs-Person.
Daraus erwächst die Struktur der Angst sowie von Abwehr-Leistungen, die nur in Beziehung zum Konzept der Angst zu verstehen sind.
Derartige Angst-Erfahrungen des Säuglings kehren sehr viel später im Leben unter besonderen Bedingungen, z. B. bei traumatisierendem Stress, wieder – wahrscheinlich bei jedem, mit Sicherheit aber bei einigen Menschen.
- Wahrscheinlich steht die Fähigkeit, Angst zu ertragen, mit dem Urvertrauen in Verbindung, das durch die richtig verstandene und empfundene „Holding“-Funktion und Feinfühligkeit der Mutter entsteht.
Dazu zählt unter anderem
 - das körperliche Anwesend-Sein und die Erfahrung von Kontinuität zu ermöglichen,
 - die Fähigkeit, angemessen zu begleiten und zu schützen,
 - die Fähigkeit, körperliche (Nahrung, Wärme, Berührung, Gehaltenwerden) und seelische Bedürfnisse zu erkennen und zu befriedigen,
 - das Baby als eigenständiges Wesen in seinem eigenen Recht zu betrachten.

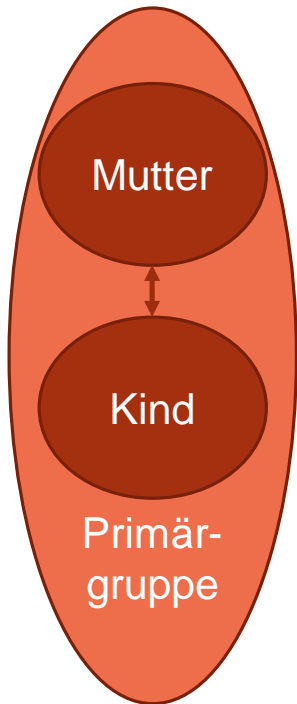
Entstehung krankhafter Angst 2



- ▶ Je mehr Urvertrauen das kleine Kind verinnerlicht, desto weniger leidet es später unter Trennungs- und Verlassensängste. Der Mensch wird diese durch Beziehungen und Verbündung mit anderen Menschen überwinden, aber nicht vermeiden können. Trennungs- und Verlassensängste begleiten den Menschen durch das Leben, gehören zu seinem Schicksal.
- ▶ Der Säugling ist auf die Bereitschaft und Fähigkeit der Mutter angewiesen, die von ihm gespürten noch nicht abstrahierbaren und benennbaren Gefühle wie Angst, Hunger, Schmerz u. ä. zu „speichern“ und in verbaler, bearbeiteter Form ihm zurückzugeben. Diese Fähigkeit der Mutter, die Gefühle des Säuglings zu tragen und angemessen zu identifizieren, wird „**Containment**“ genannt. Diese „**Haltekraft**“ ist wesentlich für die gesunde Entwicklung des Kindes. Mit der Einführung des Begriffs Containment wird die Bedeutung der Empathie vor die der konkreten Fürsorge gestellt.
- ▶ Die gelungene oder misslungene interpersonelle Beziehung zwischen Mutter und Kind wird durch Verinnerlichung zu einem intrapsychischen Element, das später zur Grundlage des Vertrauens und der Kontakt-Fähigkeit oder des Misstrauens und der Kontakt-Unfähigkeit des Erwachsenen wird.

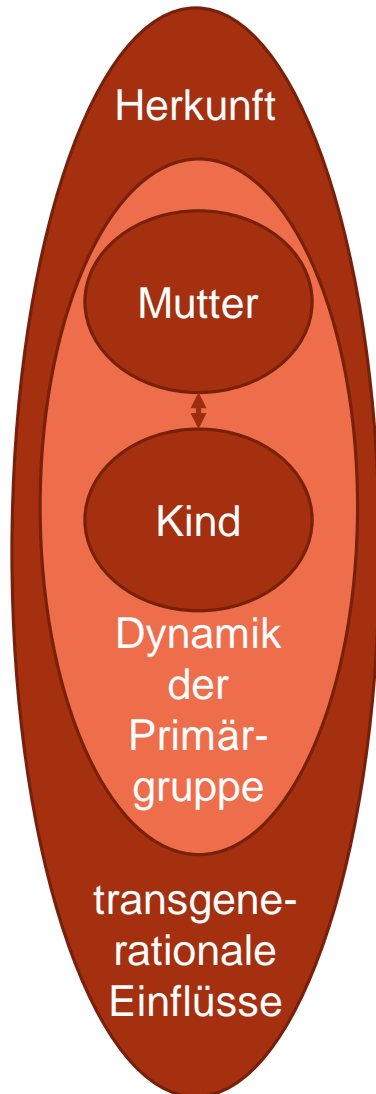
Entstehung krankhafter Angst 3

- Die Persönlichkeit eines Menschen wird früh gesteuert und gestaltet durch den Umgang der Primärgruppe mit Angst und mit Gefühlen im Allgemeinen – bei sich selbst und beim Kind als
 - Wahrnehmung und Art der Reaktionen auf die Angst des Kindes,
 - unbewusste Manipulationen oder „Dressuren“ der Angst,
 - Angebot von Identifikations-Figuren für das Kind,
 - Verschiebungen im Ausdruck der Angst, z. B. durch Aggressionen,
 - Gestaltung der Beziehungen innerhalb der Primärgruppe,
 - Spaltungen (Dissoziationen), Missbrauch und Misshandlungen.
- Die Mutter befindet sich auch in dieser Primärgruppe, die sie
 - entweder freundlich annimmt und schützt
 - oder mit offener oder versteckter Feindlichkeit behandelt.
- Die oft unbewusst abgelehnte, von der Primärgruppe feindlich behandelte Mutter reagiert
 - mit Abstoßung des Kindes als „Vertreter der Gegenpartei“ – oft der „feindlichen“ Männer und deren Familie – oder
 - mit Anklammerung an das Kind als „Alliiertes“ gegen die Anfeindungen der anderen.
- In solchen Primärgruppen wird die Angst des Kindes nicht verstanden oder sogar bestraft.
- Gruppendynamische Betrachtung erfordert eine Einstellung, die dem Unbewussten, der Symbolik, den Zwischenräumen aus Interaktion und dem konzeptionellen Denken verpflichtet ist.



Entstehung krankhafter Angst 4

- Nicht nur die Gruppen-Dynamik der Primär-Gruppe hat maßgeblichen Einfluss auf Qualität und Intensität der Angst beim Kind.
- Die langen Schatten der Traumatisierungen früherer Generationen samt der Kultur, Religion, Ideologie und politischen Gewalt-Erfahrungen der Herkunft aller Gruppen-Beteiligten, die sich transgenerational tradieren, können das Kind erreichen und sein Leben überschatten.
- Transgenerational „vererbt“ werden in Familien nicht nur Traumata und nicht durchgearbeitete Trauer-Prozesse, die an die Nachkommen delegiert werden, sondern auch die Einstellung zur und der Umgang mit der Angst: das Verständnis oder Unverständnis für die eigenen Ängste und die des Kindes oder das „Verbot“, Angst auszudrücken.
- Auf diese Weise werden bewusst oder unbewusst auch Normen und Ideologien tradiert, die in Bezug auf Angst und Ängstlichkeit verbotend, beschämend, erniedrigend oder belächelnd sind.
- Die Indoktrination der Kinder in ihren Familien wird weiter tradiert und in Gruppen-Ideologie und Gruppen-Kultur umgeformt. Transgenerationale tradierte Ideologien nehmen oft durch unbewusste Identifikations-Prozesse die Form von moralischen Normen, Geboten oder Einschärfungen an: Ein Mann kennt keine Angst. Mut und Ehre werden mit Verbot und Verdrängung von Angst kombiniert. Trauer über im Krieg gestorbene Menschen wird mit Heldentum beschönigt.



- In einem bestimmten Sinne ist jede Angst eine posttraumatische Angst: Das Urtrauma des unter Angst leidenden Menschen ist die Verlassenheit mit all ihren „Spiel-Arten“.
- Spätere Traumatisierungen sind besonders dann folgenschwer, wenn sie auf den „fruchtbaren“ Boden früherer (Beziehungs-) Traumatisierungen fallen. Damit ist Trauma im Grunde eine Re-Traumatisierung. Das traumatisierende Ereignis oder im Sinne eines kumulativen Traumas die Ereignisse wiederholen dynamisch die alten Verlassenheits-Traumata und werden erst dadurch pathogenetisch wirksam.
- Jeder Mensch mit einer psychosomatischen Krankheit, einer Persönlichkeits-Störung oder einer Psychose ist früh traumatisiert.
- Für Menschen, die Bereits unter einer diffusen „frei flottierenden“ Angst leiden, ist ein traumatisches Ereignis nicht nur eine Reaktivierung der Todes-Angst, sondern auch eine Art Konkretisierung dieser Angst. Wie der „neurotische“ Mensch seine Angst in Furcht umzuwandeln versucht, der paranoid-psychotische Mensch diffuse Angst an eine verfolgende Instanz oder an eine Verschwörung bestimmter Personen bindet, so kann auch ein traumatisierter Mensch seine Todes-Angst durch das Trauma konkretisieren, an ein bestimmtes Ereignis der eine bestimmte Person binden. Viele Menschen zeigen deshalb das starke Bedürfnis, ihre Angst auf ein bestimmtes Trauma kausal zurückzuführen. Die Konzentration des Trauma-Therapeuten auf das Vordergrunds-Trauma beruht damit letztendlich auf einer Identifikation mit den Ängsten der Heilung suchenden Person und mit dessen Abwehr-Strategie.

Trauma und Angst 2

- Beim Kind und dem traumatisierten Erwachsenen geht es nicht um die Angst verglichen mit der, die von der plötzlichen Begegnung mit einer Schlange im Wald verursacht wird, sondern um eine Urangst, die von Verlassenheit ausgelöst und in ihrer Intensität und Verhaltens-Steuerung von verinnerlichten Dynamiken in der eigenen Geschichte moduliert wird.
- Traumata im pathologischen Sinne – wenn man einmalige akute Traumatisierungen wie Zug- und Flugzeug-Unglücke, sexuelle und Gewalt-Traumata als Domäne der „klassischen“ Trauma-Therapie ausnimmt – sind immer Beziehungs-Traumata.
- Das misshandelte und missbrauchte Kind leidet nicht nur – und oft nicht einmal hauptsächlich – unter dem eigentlichen Trauma selbst, sondern vielmehr darunter, dass der Täter oder die Täterin – meist eine vertraute Person – „plötzlich“ und für das Kind völlig unerklärlich sich verändert, unkenntlich wird.
Er oder sie wird plötzlich unberechenbar und hat sein oder ihr wahres Gesicht verloren, hat nunmehr zwei Wesen.
- Traumatisierende Ereignisse, die meist gewalttätige und sexuelle Inhalte haben, beschränken sich selten auf eine einfache Opfer-Täter-Dynamik.
Sie stellen mit großer Regelmäßigkeit gruppensituationen dar, in denen aktive wie passive Mittäter/-innen oder duldende und nicht hinschauende Dritte oder Untergruppen als häufige Variante der Mitwirkung ihre bedeutende Rolle spielen.
- Die gruppensituationen Sichtweise von Traumatisierung und Trauma-Folgen ist von großer Bedeutung in der Entwicklungs-Begleitung, weil so in der Tiefe Schuld-Dynamiken relativiert und starre, introjizierte Opfer-Täter-Dynamiken bearbeitbar werden.

Defizitäre Angst (DA)

- Kontraphobiker
- Erkennen und Zulassen von Angst
- Wenn man seine Angst nicht spürt
- Angst und deren Abwehr als Normalität
- Ignorieren, verleugnen, vermeiden, abwehren
- Abwehr meint nicht Befreiung
- Defizitäre Angst als Normalität?
- Sozial akzeptierte Gefühls-Armut

Kontraphobiker



- Damit die Angst als Signal wirken kann, muss sie erkannt werden.
- Der Kontraphobiker, der Furchtlose, für den Angst unbekannt ist und der sich so benimmt, als hätte er alles im Griff, ist darum nicht das Ideal.
- Der Kontraphobiker hat die Angst verdrängt bis abgespalten.
- Kontraphobiker halten es nicht aus, wenn andere Menschen über Angst sprechen.
Wenn jemand anderes Angst zeigt oder über Angst spricht, könnte es sein, dass die abgespaltene Angst wieder belebt wird.
Deshalb muss die Angst anderer mit Vehemenz aggressiv abgewehrt werden.
- Kontraphobie wurde lange Zeit als männlich kultiviert.
Kontraphobiker sind jedoch gefährlich, weil sie nicht merken, wann es gefährlich wird.
Gerade in Wirtschaft und Politik kann diese Haltung kollektiv lebensgefährlich werden.
- Eine abgemilderte Form der Kontraphobie haben solche Menschen, die erst Angst erleben, wenn sie Panik haben.
Das führt aber mit der Zeit dazu, dass diese Menschen immer mehr Panik-Zustände haben, weil sie Ängste verdrängend nicht gelernt haben, mit mäßigeren Angst-Zuständen umzugehen.
Deshalb ist es sehr sinnvoll, sich für das Erleben aller – schwacher wie starker – Formen der Angst zu sensibilisieren, damit man nützliche Bewältigungs-Mechanismen anstelle der Verdrängung und Abspaltung entwickeln kann.

Erkennen und Zulassen von Angst

Inwieweit erlaubte und ermöglichte die Herkunftskultur der Menschen meiner Primärgruppe einen konstruktiven, heilsamen Umgang mit Angst?

Inwieweit waren die Menschen in der Primärgruppe bereit, ihre Ängste zu erkennen und damit konstruktiv umzugehen?

Inwieweit wurde die Angst, die ich als Kind verspürte, verstanden, angenommen und beantwortet?

Inwieweit kann ich von Existenz-Angst und deren Manifestationen einschließlich deren Abwehr in mir erkennen, zulassen und kommunizieren?

Inwieweit erlaubt die Gegenwarts-Kultur einschließlich der herrschenden Wirtschafts-Form einen förderlichen Umgang mit Angst?

- Angst kann nur dann zugelassen werden, muss nicht zur defizitären Angst verkümmern, muss nicht hinter Abspaltungen (Dissoziationen) und Verspannungen (Dauer-Kontraktionen) verborgen werden, wenn die interpersonellen Bedingungen dafür in der Entwicklung des Kindes gegeben waren.
- Das heißt konkret, dass die Angst, die das Kind spürte und eventuell nur vorsprachlich mit Mimik, Gestik, Körper-Haltung und Körper-Bewegung kommunizierte,
 - feinfühlig verstanden,
 - erlaubend angenommen und
 - adäquat beantwortet wurde.
- Dafür mussten die elterlichen Bezugs-Personen und die Menschen in der Primärgruppe bereit sein, auch ihre eigenen Ängste
 - zu erkennen und
 - mit diesen konstruktiv umzugehen.
- Dafür mussten die kulturellen Rahmen-Bedingungen eine Anerkennung der Angst als notwendig zum Leben gehörend ermöglichen.

Wenn man seine Angst nicht spürt

- Mit defizitärer Angst bezeichnet man eine Angst, die dem Betroffenen nicht spürbar ist. Statt der Angst werden oft Müdigkeit, Langeweile oder Gefühle innerer Leere gespürt. Das unbewusste Bedürfnis, dieser emotionalen Nicht-Existenz zu entkommen, führt dazu, dass der Mensch extreme Grenz-Situationen aufsucht wie z. B. gefährliche sportliche Aktivitäten, kriminelles Verhalten oder riskantes Autofahren.
- Gefährliche Situationen werden oft unangemessen eingeschätzt. Real bestehende Gefahren werden unterschätzt oder gar nicht wahrgenommen. Die „defizitäre“ Angst ist darum die „gefährlichste“ Form der Angst.
- Als wäre das Fehlen der Angst kein krankhaftes Symptom, taucht der Begriff der defizitären Angst – und auch der der defizitären Aggression – in den gängigen Diagnose-Systemen nicht auf.
- Viele Menschen verneinen, dass sie Angst haben oder haben könnten, mit einer Art von Staunen und Stolz. Sie versichern glaubhaft, dass sie das Gefühl nicht kennen. Sie sehen nicht ein, weshalb sie Angst haben sollten. Sie scheinen Angst überhaupt nicht zu vermissen und rationalisieren dies
 - mit dem Herunterspielen der Gefahr oder
 - mit dem Bewusstsein eines ungewöhnlichen Mutes.Diese Menschen sind oft konkretistisch, gefühlsarm und kontaktunfähig.
- Die Angst solcher Menschen ist weniger nicht vorhanden als nicht gespürt.
- Diese Angst wird oft nicht weniger intensiv, aber anders manifestiert:
 - Entweder wird sie delegiert, d. h. anderen in ihrer Umgebung unbewusst „zugeschoben“
 - Oder sie wird durch Aggression oder aber, was meist unerkannt bleibt, als psychosomatische Krankheit ausgedrückt.

Angst und deren Abwehr als Normalität

- Der Mensch ist nicht nur ein Ängstlicher, sondern auch ein Schaffender, ein Spielender, ein Liebender, ein Abenteurer, ein Sich-Entwerfender.
Aber ohne die Erkenntnis der Angst und den immer wieder erneuten Kampf mit ihr bleiben wir als Menschen unvollständig, weil wir sonst von der Angst „gelebt“ werden und nicht mehr selbstbestimmt und frei unser Leben leben.
- Angst ist allgegenwärtig im menschlichen Leben, in Gesundheit und Krankheit.
Doch der Mensch leidet heute unter der Tendenz, die Urangst – oder die existenzielle Angst, die Todes-Angst – als Grund und Quelle seiner vielfältigen Ängste durch zahlreiche Abwehr-Strategien zu verdrängen.
- Der Kranke, der unter Angst leidet, verdrängt, wehrt ab, verleugnet.
Oft ist er außerstande, das Gefühl der Angst überhaupt wahrzunehmen.
- Der Mensch, der keine Angst spürt oder seine Angst vollkommen verdrängt, wirkt nicht nur als Mitmensch unecht, oberflächlich, kontaktunfähig und identitätslos.
Ihm fehlt der Kontakt zu sich und folglich auch zu den anderen.
Er wird zu einer potenziellen Gefahr für die Menschheit, denn er ist leicht manipulierbar und wird sich selbst und andere manipulieren.
- Defizitäre Angst und seine kollektive Form, das Nicht-Spüren und Leugnen der Gefahren, denen die Menschheit heute ausgesetzt ist, kann uns unaufhaltsam in die Katastrophe führen.
- Auch der „gesunde“ Mensch neigt in einer angstkranken Gesellschaft dazu seine eigenen existenziellen Ängste zu verdrängen und zu rationalisieren.
Trotz seiner vielfältigen Abwehr-Strategien wird der moderne Mensch von seiner Angst vor der Angst regiert.

Ignorieren, verleugnen, vermeiden, abwehren

- Eine Verleugnung der Angst kann auf zwei Wegen versucht werden:
 1. Es kann eine gefährliche Situation verleugnet werden.
 2. Oder es wird der Umstand verleugnet, dass man sich ängstigt.
- Defizitäre Angst ist die Grundlage für Vermeidung von
 - Leben und Lebens-Äußerungen,
 - konstruktiv-aggressiver Auseinandersetzung mit anderen Menschen und
 - Identität.
- Defizitäre Angst ist
 - eine Abwehr von Angst,
 - eine Furcht vor der Angst,
 - ein Ausweichen vor einer Auseinandersetzung mit sich selbst, mit der eigenen Identität.
- Defizitäre Angst dient der Abwehr der Angst, weil diese Angst in der Kindheit nicht verstanden und aufgefangen, ja oft nicht einmal erkannt oder sogar verpönt war, verhöhnt, verurteilt oder bestraft wurde.
- Das Ignorieren der Angst beim Kind ist meist nicht nur mit einer Person verbunden – etwas mit einem despotischen Patriarchen in der Familie -, sondern mit einer Gruppen-Dynamik, durch die das Kind entweder zum Träger der Angst der Primärgruppe oder zum Verwirklicher ihrer Ideale von Stärke und Macht macht.

Wird Angst - oder besser der ängstliche Mensch - auf Dauer nicht gesehen oder sogar als Schwäche abgelehnt oder bestraft, dann wird ihre Kontakt- und Kommunikations-Bedeutung außer Kraft gesetzt. Ideologische Faktoren wie die Deutung defizitärer Angst als Mut und Stärke verstärken den Einfluss solche unterdrückender Gruppen-Dynamik.



Abwehr meint nicht Befreiung

- Diese nicht gespürte Angst, die aber für die Umgebung spürbar ist, wird definiert als eine Abwehr der Angst, als Flucht vor der Angst, was ein Ausweichen vor einer Auseinandersetzung mit sich selbst, mit der eigenen Identität und der Welt bedeutet.
- Generelles Vermeidungs-Verhalten, Starrheit, Zwang und der Totstell-Reflex des Depressiven zeigen, wie ohne Angst keine Entwicklung geschehen kann.
- Defizitäre Angst ist die Grundlage für Vermeidung von Leben und Lebens-Äußerungen. Sie lässt den Menschen für andere nicht „spürbar“ werden, macht ihn alexithym. Man trifft diese Angst-Abwehr oft bei sogenannten „psychosomatisch strukturierten“ Menschen.
- Dem Menschen mit defizitärer Angst fehlt menschliche Tiefe.
- Im Fall der defizitären Angst wird Angst lediglich abgewehrt oder ignoriert. Sie äußert sich dann meistens durch andere Ausdrucks-Wege, z. B.
 - durch psychosomatischer Krankheiten und Symptome,
 - durch andere Gefühle, z. B. als Aggression.
 - durch Verletzungen.
- Panik kann Ausdruck einer „defizitären“ Angst sein, die plötzlich „ausbricht“, nachdem sie lange Zeit – oder schon immer – abgewehrt wurde. Auslöser des Ausbruchs ist oft einen existenzielle Grenz-Situation, in der der Mensch seiner bisher fern vom eigenen Selbst gelebten Existenz – z. B. durch Erfahrung einer Krankheit, des nahen Todes oder einer Bedrohung – bewusst wird. Dann kann Panik nicht nur Folge, sondern der Auslöser der „schlummernden“ Angst sein.

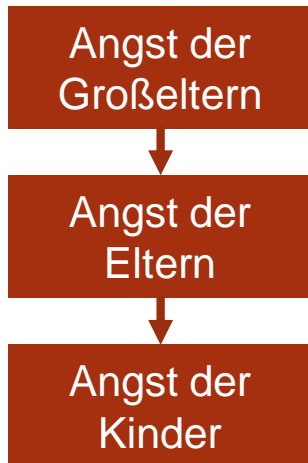
Defizitäre Angst als Normalität?

- ▶ Wir lernen als Kinder besonders durch Identifikation mit unseren Eltern und anderen Identifikations-Figuren die Angst auf vielfältige Weise zu verdrängen, abzuwehren und zu missachten.
Daraus resultiert eine lückenhafte Identität, die auf dem Mangel einer echten Kontakt-Fähigkeit zu anderen und zu uns selbst basiert.
Vor allem haben wir als Kinder gelernt, da wir unter Erwachsenen gelebt haben, die mit ihrer Angst allein gelassen wurden, genauso allein gelassen zu werden.
Wir haben nichts von unseren Kindern gelernt.
- ▶ Wenn Menschen, die unter keiner Angst-Störung leiden, also in dieser Hinsicht als „normal“ und „gesund“ eingeschätzt werden, heute überall so tun, als bedeuteten Klima-Wandel, Globalisierung der Konzerne, weltweite Armut, verantwortungslose Spekulationen, Raubbau an der Natur, amoralische Funktionäre als Politiker, Migrationen u. v. a. m. wenig oder gar nichts, obwohl sie eigentlich sehr wohl wissen, dass dies die gefährlichste aller Verdrängungen ist, und es versäumen, kollektive Maßnahmen zu ergreifen oder kollektiven Druck auf die Verantwortlichen auszuüben, kann man dieses Verhalten als „normal“ und „gesund“ bezeichnen?
Sind wir „Normalen“ nicht Menschen mit einer kollektiven defizitären Angst, die tatenlos zuschauen, wie uns und unseren Nachkommen die Lebens-Grundlage unwiderruflich zerstört wird?
Ähneln dieses Verhalten nicht einem langsamen, drohenden, aber massiv verdrängten Menschheits-Suizid?
Kann man dann noch die Unterscheidung zwischen „pathologisch“ und „normal“ bezüglich der Angst des Individuums und der menschlichen Spezies aufrechterhalten?

Sozial akzeptierte Gefühls-Armut

- Defizitäre Angst tritt oft auf in Verbindung mit einer Alexithymie, mit der Unfähigkeit, Gefühle insgesamt wahrzunehmen.
Der Alexithymie begegnet man oft bei psychosomatisch reagierenden Menschen. Auch Konversions-Symptome sind ein Ausdruck nicht gespürter Angst und anderer Gefühle.
- Diese Eigenschaften fallen aber nicht auf in Funktionen, die eher mit Tat-Kraft, Intelligenz, Effizienz, Durchsetzungs-Vermögen und Verfolgung eigener Interessen (häufig für die Interessen der Wähler gehalten) assoziiert werden, wie dies bei Politikern und führenden Vertretern des Wirtschafts-Lebens der Fall ist.
Aus Menschen mit defizitärer Angst rekrutieren sich viele Top-Manager, die skrupellos ihre Interessen und die Interessen ihrer Unternehmen durchsetzen.
- Angepasste, erfolgreiche Menschen mit defizitärer Angst – oft mit defizitären Gefühlen überhaupt -, werden leicht in unserer Kultur und besonders in unserer Zeit für „gesunde“ Menschen gehalten.
- Die Bedeutung der defizitären Angst für die Kriminalität und ihre „Schattenseiten“ – die Fanatiker, Terroristen, Amokläufer, sexuell Kriminelle und andere „plötzlich und unverständlich“ aus der „Normalität Gekippte“ wird immer noch nicht allgemein in den Medien und in der Bevölkerung – auch bei den medizinischen Fachleuten nicht – erkannt und anerkannt.
- Menschen mit defizitärer Angst fallen nicht auf, die ihr Defizit (unbewusst) mit überzogener sportlicher Aktivität, gefährlichem Autofahren oder mit anderen sozial mehr oder minder akzeptierten „Mitteln“ kompensieren.

Destruktive, pathologisch gesteigerte Angst 1



- ▶ Intensive, pathologisch gesteigerte Angst ist mit Einsamkeit verbunden. Existenz-Angst und Einsamkeit sind die zwei Seiten einer Medaille. Die Erkenntnis der engen Verbindung zwischen Angst und Einsamkeit ist von großer Bedeutung für die Entwicklungs-Begleitung bei Angst-Störungen.
- ▶ Die Urerfahrung des Menschen mit Angst ist gleichzeitig die Erfahrung, mit der Angst allein gelassen zu werden, Diese Angst steckt ihm „in den Knochen“, wenn er es nicht anders kennt, als dass niemand ihm in der beängstigenden Situation der Angst zur Hilfe kommt oder ihn nicht einmal jemand versteht.
- ▶ Die Eltern oder besser gesagt die Primärgruppe verstehen die Angst nicht, weil ihre Angst in der Kindheit nicht verstanden oder aktiv unterdrückt wurde. Sie wiederholen im Kontakt mit dem Kind ihre eigenen Erfahrungen mit der Angst, so wie sie auch ihre Erfahrungen mit Aggression und Gewalt wiederholen. Sie gehen der Angst des Kindes aus dem Weg, weil sie die eigene Angst nicht spüren wollen. Man kann oft von einer transgenerationalen Verkettung von Angst sprechen.
- ▶ Das Verhalten der Familien zu den Ängsten der Kinder ist ein gewichtiger Faktor in der Erziehung und ist in Verbindung mit den transgenerationalen Aspekten der Angst zu sehen.

Destruktive, pathologisch gesteigerte Angst 2

- Angst als Hauptmotor des Lebens tritt in der Entwicklungs-Begleitung in verschiedenen Formen auf, die erkannt und als Abwehr-Strategien auf ihre Ursprünge in frühere Urangst zurückgeführt werden müssen: Angst vor Identitäts-Schritten, vor tiefem Kontakt und Begegnung mit der die Entwicklung begleitenden Person, vor allem vor sich selber und vor dem existenziellen Thema der Begrenztheit des Lebens.
- Zum Menschwerden gehört vor allem das Erkennen der eigenen existenziellen Angst, das Lernen, mit ihr zu leben, und das Verbünden mit den Entwicklung suchenden Mitmenschen.
- Mit der Todes-Angst allein zu bleiben, ist die Erfahrung des Todes schlechthin.
- Angst ist destruktiv, wenn sie zwischenmenschlichen Kontakt verhindert, indem sie Vermeidungs-Verhalten bewirkt, insbesondere Vermeidung neuer Erfahrungen und Beziehungen.
- Destruktive Angst ist eine überflutende Angst, ist im eigentlichen Sinne Vernichtungs-Angst, die nach außen agiert wird und sich in Formen destruktiver Wut äußert. Der Mensch mit destruktiver Angst wehrt interpersonellen Kontakt ab, indem er andere Menschen von sich fernhält – vor allem durch paranoisches Misstrauen.
- So quälend die Auseinandersetzung mit Angst auch sei, so viel Leid, Zweifel und Verzweiflung sie auch erzeuge:
In der Frage, ob und wie wir die Angst, statt sie auf hunderte von Arten zu verschleiern, wirklich kennenlernen, begreifen, wahrnehmen und zur Verbündung mit anderen Menschen nutzen können, steckt eine große Chance, innerlich zu wachsen.
Die Begegnung mit den großen Ängsten ist ein Teil-Aspekt unseres reifenden Weiterschreitens.

Schutz vor Angst durch Abstraktion

- Angst wird wahrscheinlich von allen Affekten am meisten verdrängt.
Jeder Mensch hat seine persönliche, biografisch gewachsene Art von Angst und Angst-Verdrängung.
Menschen in der Postmoderne haben sich durch Verlust gesellschaftlicher und religiöser Bindungen auf zahlreiche Strategien spezialisiert, die alle dazu dienen, ihnen die Angst vor der Angst, also die Angst vor der Begegnung mit der Urangst, die auch eine Begegnung mit sich selbst bedeutet, zu ersparen.
- Das rein abstrakte Denken dient dem Schutz gegen die ängstigenden Erlebnisse in der Kindheit.
- Abstrahierende Wissenschaft wird zum Ausdruck der Entfremdung von uns selbst.
Die Auffassung, Angst sei ein Forschungs-Gegenstand wie jeder andere ohne Relevanz für den angstspürenden Menschen – und schon gar nicht für den Untersucher – zieht sich implizit durch die Wissenschaft.
Abstrahierende Wissenschaft wird so zum Ausdruck der Entfremdung von uns selbst.
Wissenschaftlich sanktionierte Abwehr von Angst heißt kategorisieren, teilen, systematisieren, satt in das Wesen eines Themas einzudringen.
- Die Tendenz zur Mathematisierung der Psychologie führt zum „Aufkommen des statistischen Menschen“, wobei es sich um eine Vermeidungs-Reaktion durch Intellektualisierung, um ein Verstehen und Erklären, das Fühlen vermeidet, um eine Angst-Abwehr handelt, die in der Medizin und Psychiatrie häufig zu finden ist.
Man kann sie als wissenschaftliche Angst-Abwehr bezeichnen.
- Wissenschaft kann nicht von der Person des Wissenschaftlers abgespalten werden.
Der Forscher selbst ist „Forschungs-Instrument“.

Psychiatrische Klassifikation der Angst-Störungen 1 AS

- Die Psychiatrie hat viel zur Klassifikation der Angst, aber wenig zu ihrem tiefen Verständnis beigetragen.
- Die äußerlichen Formen der Urangst haben Psychiater oder Forscher dazu verleitet, in ihnen verschiedene Syndrome oder Krankheits-Einheiten zu sehen. Solche Bestrebungen dienen dazu, die eigene Angst der Therapeuten durch „Wissenschaftlichkeit“ zu binden.
- Trotz der Bemühungen der Psychiatrie, Angst zu klassifizieren, ist es leicht festzustellen, dass Panik, phobische Ängste, generalisierte Angst, soziale Phobien und Furcht eng zusammenhängen. Sie können, wie andere Symptome auch, phänomenologisch beschrieben und klassifiziert werden. Aber es ist eine Illusion, damit auf den Grund der Angst-Erfahrung stoßen zu können.
- Existenzielle Urangst kann unterschiedliche Manifestations-Formen annehmen. Ihre Klassifikation und getrennte Untersuchung sollten nicht darüber hinwegtäuschen, dass sie Erscheinungs-Formen einer und derselben Urangst sind.
- Die sog. Angst-Krankheiten der Psychiatrie sind theoretische Gebilde. Die Angst als lebenshemmende, alles unterdrückende, oft panikartig auftretende Angst-Erkrankung existiert nie allein in Reinform. Angst-Erkrankung im Sinne der sog. Generalisierten Angst-Störung ist eine Fiktion. Die Angst-Störung ist immer Teil eines Prozesses, in dem Depression, Zwangs-Symptome, Aggression und Selbst-Aggression, irrationale Schuld-Gefühle, Scham, Misstrauen, Abgrenzungs-Probleme, Abhängigkeit, Unentschlossenheit, Kontakt-Störungen, Gruppen-Ängste u. a. das Bild ergänzen.

Psychiatrische Klassifikation der Angst-Störungen 2

- Es besteht eine Bestrebung, sich der Auseinandersetzung mit dem Wesen der Angst durch eine naturwissenschaftlich geprägte „kausal-reduktionistische Erklärungs-Ebene“ auf der Basis chemisch-physiologischer Vorgänge wissenschaftlich „sanktioniert“ zu entziehen.
- Durch Medizinalisierung und Technisierung der Psychotherapie besteht die Gefahr des Konformismus ohne intellektuelle und seelische Leidenschaft und Reform-Willen. Konformismus aber gefährdet die Humanität, da Konformismus die individuelle psychisch-geistige Existenz jedes einzelnen begrenzt.
- Statt in das Wesen des Themas Angst einzudringen, werden die Kategorien, die in der Psychiatrie geschaffen wurden, zu wissenschaftlichen Fakten erhöht, um sie miteinander vergleichen und statistisch bearbeiten zu können.
Eine solche Wissenschaft ist künstlich und tendenziös.
Sie geht von verschiedenen Angst-Varianten als eigenständigen Entitäten (Seins-Formen) aus und ist dann irritiert, wenn Übergänge und Überlappungen die Forschung „verkomplizieren“.
- Die Kategorisierung durch die verschiedenen diagnostischen Schlüssel in der Psychiatrie lenkt von der Omnipräsenz der Urangst in den psychiatrischen Erkrankungen ab, folglich auch von der Beschäftigung mit ihr.
Je mehr die Unterschied zwischen ähnlichen Phänomenen betont wird, desto mehr geht der Blick für das Gemeinsame hinter den Erscheinungs-Formen der Phänomene verloren.
- Nur ein fundiertes psychodynamisch-gruppensystemisches Konzept der Angst kann solche Überlappungen und „Komplikationen“ überwinden.

- Durch Beschäftigung mit neurobiologischen Ursachen im Zusammenhang mit Angst wird der Blickwinkel wegbewegt vom Subjektiven des Leids.
- Neurobiologie neigt dazu, Angst wie andere Gefühle mit einem physiologischen Phänomen gleichzusetzen.
- Die Tendenz, Angst primär auf ein physiologisches Phänomen zu reduzieren, oder, was ähnlich ist, diesem das Primat für die Erzeugung des Affektes Angst zuzuschreiben, entspricht der Tendenz, Gefühle zu depersonalisieren.
- Neurobiologische Betrachtung suggeriert, dass Angst wie Liebe oder Hass, Wut oder Zuneigung prinzipiell biologische – oder zumindest biologisch erklärbare – Phänomene sind.
- Mit Sicherheit ist jedes psychische Phänomen, jede menschliche Regung – Angst, Liebe, Ärger, Hass – in letzter Instanz auf mikrokosmische, einfache chemische Reaktionen oder weiter noch auf atomare Phänomene reduzierbar. Das Wesen des Phänomens geht jedoch durch die Abstraktion vom Kontext der situativen Selbst- und Mitwelt-Bezogenheit verloren.
- Die Entdeckung der Spiegelneuronen mag beispielsweise eine neurobiologische Sensation gewesen sein. Außerhalb des Blickwinkels dieser Wissenschaft ist sie jedoch banal, wenig überraschend. Wir wussten seit langem schon, dass es Empathie gibt. Wir wussten nur nicht, welche Neuronen dafür zuständig sind.
- Diese einseitige biologische Betrachtungs-Weise verarmt, entemotionalisiert, banalisiert und „verwissenschaftlicht“ das Gefühl im Menschen und seine Bedeutung in den zwischenmenschlichen Beziehungen.

Erklärungen für die Genese der Angst-Störungen 1

- Die vorherrschende Ansicht einer biosychosozialen Medizin, die auch bezüglich der Entstehung von Angst-Krankheiten wie auch der Depression eine kombinierte, multifaktorielle Genese postuliert, hält sich hartnäckig.
 - Dass die meisten Krankheiten genetisch bedingt sind oder auf konstitutionelle Faktoren oder „Prädispositionen“ zurückzuführen sind, war die gängige ätiologische Erklärung im 19. und auch 20. Jahrhundert. Auch psychische und psychiatrische Störungen wurden als genetische verursacht und vererbbar betrachtet.
 - Eine konstitutionelle Disposition für psychische oder psychosomatische Krankheiten ist jedoch weder jemals eindeutig nachgewiesen worden noch ist sie als Erklärung zwingend.
 - Auch der Nachweis der Vererbbarkeit wurde nie eindeutig erbracht, weil die dabei notwendig zu postulierende Annahme einer konstanten Umwelt eine Fiktion ist. Die psychosoziale Umwelt ist auch in derselben Familie eine gänzlich andere, selbst bei Zwillingen: Für die drei Kinder in einer Familie gibt es drei Familien.
- Seelisches drückt sich in der Körpersprache aus, Körperliches in der seelischen. Statt eines in der Liebe, in der Fortpflanzung, in der Arbeit, im Geiste ungelebten Lebens tritt ein körperliches Symptom auf. Jetzt hat man einen Menschen mit einem ungelebten Leben und einer Krankheit dazu.
- Reicht es nicht aus, um beispielsweise die Symptomatik von Borderline-Patienten, ihre Ängste, ihre wechselnden Persönlichkeits-Anteile und Symptome zu erklären, dass sie in Familien aufgewachsen sind, in denen sie unverstanden, verlassen, oft nur über Leistungen wahrgenommen, unempathisch und ohne Verständnis für ihre existenziellen Ängste, oft missbraucht und misshandelt wurden, mit Eltern, die oft ihrerseits Borderline-Störungen oder psychotische Störungen hatten, depressiv oder zwanghaft oder autistisch waren?

Erklärungen für die Genese der Angst-Störungen 2

- ▶ Ist es da noch nötig, konstitutionelle Faktoren zu bemühen?
Warum bleibt der konstitutionelle Faktor nach wie vor so beliebt?
- ▶ In einem multifaktoriellen Denk-Modell hat alles seinen Platz: das Genetische, das Soziale, das Psychodynamische. Man muss sich nicht festlegen.
Dieses Modell hat den Vorteil, dass es freien Raum für all das lässt, was man nicht verstanden hat. Außerdem kann schließlich niemand die Logik des „Sowohl-als-Auch“ als Grundlage des Dispositions-Modells widerlegen.
Es hat den weiteren großen Vorteil, dass es niemandem „die Schuld“ gibt.
Es erspart z. B. vielen Familien von Borderline-Patienten die Schuld-Gefühle, indem es „Schuld“ gleichmäßig zwischen Familie, Gesellschaft, Kultur und Schicksal verteilt.
- ▶ Das Konzept der Multifaktorialität führt letztendlich zu dem Versuch, die Unzahl der dabei entstehenden Daten zu einem kohärenten System zu verknüpfen, ohne jedoch eine echte Integration zum Ziel zu haben.
- ▶ Die Vulnerabilitäts-Theorie, die eine angeborene Verletzbarkeit postuliert, stellt eine neuere Version der Annahme einer „genetischen Disposition“ dar.
- ▶ Im Grunde stellt das Konzept der Multifaktorialität eine Abwehr von Angst dar, da sie unbewusst hilft, Entscheidungen zu vermeiden.
- ▶ Je gründlicher und empathischer man sich mit den Entwicklung suchenden Personen und ihrer Erfahrung von Angst in den frühen, prägenden Gruppen beschäftigt hat, desto weniger ist man auf das Hilfs-Konstrukt der Prädisposition oder Vulnerabilität für sein Verständnis angewiesen.
Für die therapeutische Arbeit bleibt dann keine Frage mehr offen.

Erklärungen für die Genese der Angst-Störungen 3

- Auch wenn die ersten Lebens-Jahre des zukünftigen Angst-Patienten ohne Schutz, Verständnis und Empathie der Familie, ja oft mit Missbrauch und Misshandlung verlaufen sind, kann immer noch eine entsprechende genetische Veranlagung dafür verantwortlich sein, dass sich später im Leben Angst-Störungen und Depressionen nur dann entwickeln, wenn ungünstige Umwelt-Faktoren dazu kommen. Auf diese Weise versucht man zu erklären, dass nicht jedes traumatisierte Kind später eine Borderline Störung oder eine so genannte Posttraumatische Belastungs-Störung (PTBS) entwickelt.
- Vertieft man die Untersuchung der Familien mit traumatisierten Kindern, kommt man unschwer zum Schluss, dass viele nicht nur pathogenen Einflüssen ausgesetzt waren, sondern auch „rettende“ Einflüsse von anderen Personen erfahren und verinnerlichen konnten.
- Studien werden als Beleg für die Angemessenheit des multifaktoriellen Erklärungs-Ansatzes zitiert, die eine biologische Überempfindlichkeit bestimmter Patienten gefunden haben, die zur Entwicklung der Angst-Krankheiten disponieren soll: eine Anomalie der Serotonin-Transporter, ein Mangel an Serotonin-A-Rezeptoren im Gyrus cinguli oder ein GABA-Rezeptoren-Mangel.
- Der Rückschluss, dass diese neurobiologischen Störungen u. U. nicht Grund der Angst-Störung, sondern umgekehrt Ergebnis der frühen Traumata sein könnten, wird in der Regel hartnäckig vermieden.
- Dabei gilt es heute als belegt, dass Angst „konditionierbar“ ist und dass frühe Traumata, darunter auch schleichende, kumulative Beziehungs-Traumata und die dadurch verursachte chronische Verlassenheit im Zuge der neuronalen Plastizität zu epigenetischen, morphologischen und physiologischen Veränderungen führen können.

Angst und Furcht

Furcht

- vor etwas Bekannten, also als Real-Angst oder situative Angst
- richtet die Aufmerksamkeit auf das Objekt.
- kann Gefühle von Bedrohtsein durch konkrete Situationen, Dinge, Personen oder Tiere ausdrücken (reale oder situative Furcht)
- kommt aus der Außenwelt
Man fürchtet etwas.
- Furcht und Phobie haben eine angstbindende Qualität.
- Unter günstigen Bedingungen kann man die Faktoren einer furchtauslösenden Situation, in der einem weh getan wurde, beobachten, analysieren, identifizieren und in das Vorhersehvermögen einbeziehen.
- Der Stachel der Furcht ist die Angst.
- kann als Derivat von Urangst, als Verschiebung – so z. B. die ausgeprägte „Furcht“ vor Dunkelheit beim Kind – eigentlich Todes-Angst ausdrücken, die Angst, verlassen, ausgeliefert und verloren zu sein.

Angst

- vor etwas Unbestimmten
- bezieht sich auf einen Zustand und ist nicht an ein Objekt gebunden.
- kommt von innen.
Man ängstigt sich.
- Ohne Objekt wird die Angst zur frei flottierenden Angst und kann Panik-Charakter annehmen.
- Schwere Angst hat fast die gleiche Wirkung wie ein heftiger Schlag gegen den Kopf.
In einem solchen Fall verfügt man über wenig Daten, die man im Hinblick auf die Zukunft verarbeiten könnte
- Die Angst strebt zur konkretisierenden Furcht.

Schutz vor Angst durch Konkretisierung 1

Da die auf kein Objekt bezogene Angst viel unheimlicher ist als die auf eine wahrgenommene, vorgestellte oder gedachte Veranlassung bezogene, besteht eine unbewusste Bestrebung des Menschen, die Angst zu konkretisieren, also in Furcht oder Schmerz umzuwandeln.

1. Die vielfältigen **Phobien** können jeweilige „kreative Lösungen“ der Konkretisierung bieten.
2. Die nächste „Stufe“ der Konkretisierung der Angst geschieht durch eine halbwegs definierbare, oft vage oder bedrohliche Person oder Gruppe in Form des Mechanismus der **Paranoia**.
3. Als „mildere“ paranoisch „gefärbte“ Varianten sind die mehr als „**neurotisch**“ **charakterisierbaren Konkretisierungen der Angst** vor dem Ausgelacht-Werden, der Sozial- und Kontakt-Angst oder der Gruppen-Angst anzusehen.
4. Mit Hilfe der **projektiven Konkretisierungen**, mit den unter 3 genannten verwandt, gelingt es, die Angst nicht nur zu verdinglichen, sondern sie insgesamt auf jemand anderen zu „delegieren“. Projizierte Aggression kann die Funktion erfüllen, uns Angst zu machen, die wir in uns nicht spüren.
Die projektive Identifikation und ihre Variante der Identifizierung mit dem Aggressor bieten eine nur noch vage Möglichkeit der Konkretisierung durch Projektion auf eine Täter-Figur, die dann kontrollierbar oder zumindest lokalisierbar wird.
5. Auch die **Psychosomatik** ist eine Form der Konkretisierung, die jedoch auf einer tieferen, unbewussten körpernahen Ebene verläuft und nicht nur Angst binden, sondern auch Fürsorge und Kontakt über die körperliche Beschwerde bewirken kann.
6. In der Derealisation oder Depersonalisation sowie sonstigen Formen der **Dissoziation** findet man kein Objekt mehr, aber zumindest besteht die Möglichkeit zum Ausstieg aus der unerträglichen (Angst-) Situation.

Dissoziation kann teilweise bewusst als Schutz vor Angst eingesetzt werden.

Schutz vor Angst durch Konkretisierung 2

- Die Konkretisierung der Angst ist archaisch.
Man kann sie in jeder Kultur finden – in Mythen, Bräuchen, Riten und Märchen.
- Konkretistisches Denken, das dabei offenbar wird, bekämpft die Angst und wehrt sie gleichzeitig durch konkrete „Verdinglichung“ ab.
- Das kindliche Spiel will die Angst des in die Welt Hineinwachsenden mildern, sie „überspielen“.
In dieser Überwindung der Angst erwächst dem Kind Lust.
- Alle Varianten der Angst können Lust-Gewinn provozieren.
Situative Angst als Angst, die durch eine „Mut-Probe“ provoziert und überwunden wird, geht mit narzisstischem Lust-Gewinn einher, mit der Lust, trotz der Angst das Ziel erreicht zu haben.
Furcht. Wonne und zuversichtliche Hoffnung angesichts einer äußeren Gefahr sind die Grundelemente der Angst-Lust (trill).
- In der Extremform führt die „Libidinisierung“ oder „Sexualisierung“ der Angst – z. B. beim Bungee-Springen - zur Ablenkung von der frei flottierenden, bedrohlichen Urangst. Dies kann die große Anziehung von Angst verursachenden Sport-Arten, Spielen oder einfach Freizeit-Aktivitäten und Unterhaltungen erklären.

Manifestations-Formen der Angst-Störungen (MAS)

- Panik-Störung
- Angst-Manifestationen
- Phobien
- Verlassenheits- oder Trennungs-Angst
- Angst vor Zurückweisung und
Persönlichkeits-Störungen
- Identitäts-Angst
- Verantwortungs-Angst
- Lebens-Angst
- Angst vor Bedeutungslosigkeit
- Angst vor dem Neuen 1
- Angst vor dem Neuen 2
- Angst vor dem Neuen 3
- Kontakt- und Gruppen-Angst
- Auflösungs-Angst



Angst

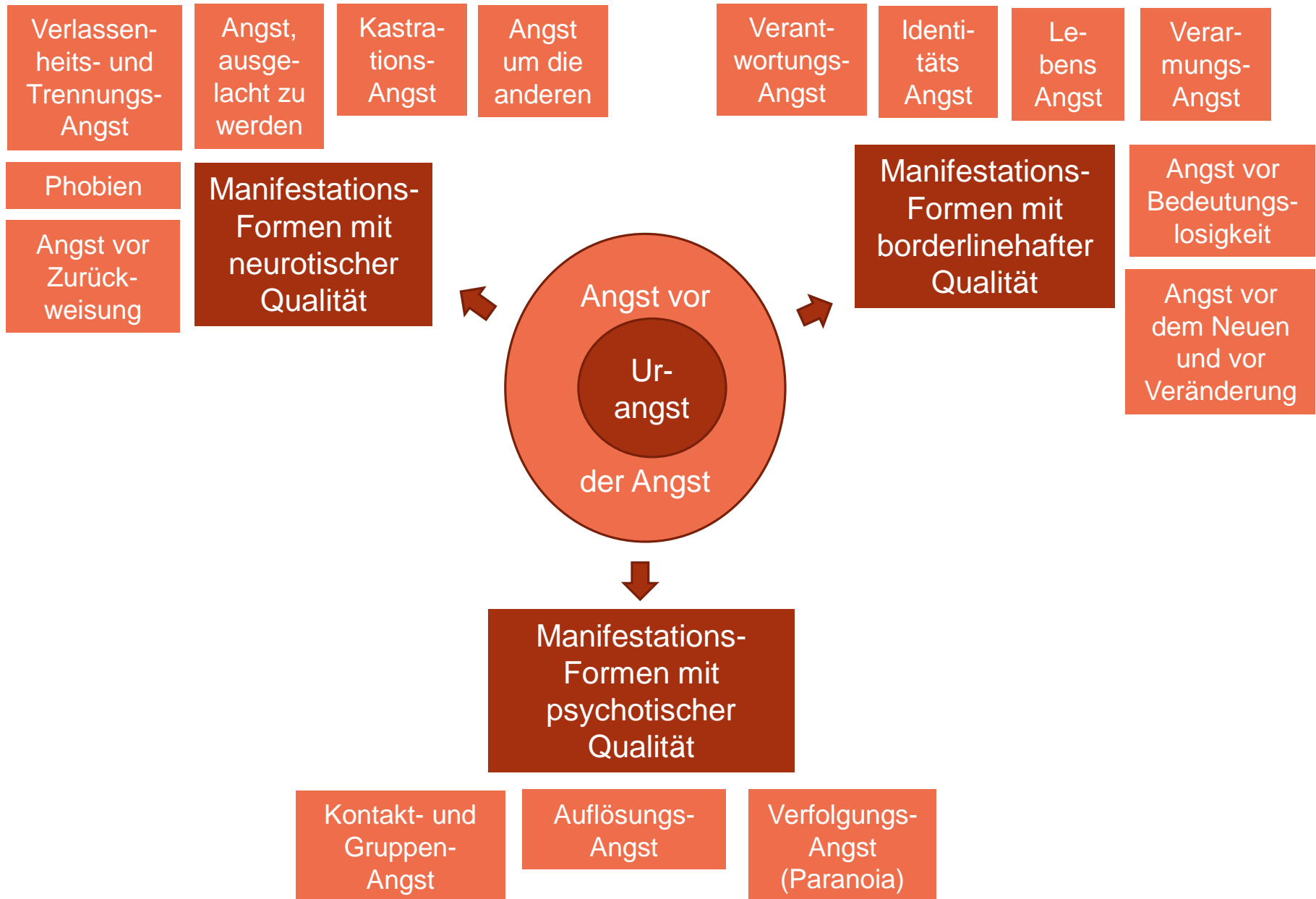


Ein-
sam-
keit

- Die Übergänge von frei flottierender Angst in den Formen der so genannten Generalisierten Angst-Störung und der Panik-Störung sind fließend.
- Panik als eigene Angst-Einheit darzustellen, diese künstliche Systematisierung spiegelt den Mangel an einer dynamischen Theorie wider, die Angst-Erfahrung zu ihrem Mittel-Punkt macht und konzeptualisiert.
- Panik ist die subjektiv extrem heftig erlebte, spiralförmige Steigerung der Angst, ein der Selbst-Kontrolle entzogener „circulus vitiosus“, Teufels-Kreis. Ihre enorme Intensität ist durch die Tatsache mitbedingt, dass der von Panik ergriffene Mensch jeglichen Kontakt zu den anderen verliert und sich vollkommen allein mit der übermächtigen Bedrohung konfrontiert fühlt. Er ist kaum oder nicht mehr erreichbar, nicht mehr „ansprechbar“.
- Man kann Panik als eine gesteigerte Angst begreifen, bei der das der Einsamkeit extreme Ausmaße annimmt. Hier potenzieren sich Angst und Einsamkeit am extremsten.
- Jede Angst kann unter bestimmten Bedingungen zur Panik werden, dann zum Beispiel, wenn keine Hilfe, keine Rettung in Sicht ist.
- Panik ist nicht notwendigerweise pathologisch. Bei über 40 % der Bevölkerung treten vereinzelte Panik-Attacken innerhalb eines Jahres auf.
- Oft zeigt sich Panik-Störung in Individuen, die dazu neigen, keine Angst zu spüren.

Angst-Manifestationen

MAS



- Phobien sind gleichzeitig Manifestations- und Abwehr-Formen der Urangst. Als Abwehr-Mechanismus der Angst findet eine Verschiebung auf eine umschriebene belanglose Situation statt. Es ist erträglicher, vor Spinnen oder Schlangen phobische Angst zu haben, als unter frei flottierender Todes-Angst zu leiden. Die Phobie ist der Urangst wie eine Grenz-Festung vorangestellt.
- Die Phobie, entstanden durch Verschiebung der Urangst auf den Mechanismus der Konkretisierung als Furcht-Vor, erfüllt den doppelten Effekt, einerseits Angst zu konkretisieren, zu fokussieren und damit zu binden, andererseits auch entsprechende auslösende Momente vermeiden zu können.
- Menschen mit einer Herz-Phobie, aber auch mit anderen Phobien, haben starke Anklammerungs-Tendenzen an Partner, weil man vermutet, allein ohnmächtig und hilflos zu sein. Unabhängigkeits-Tendenzen des Partners/der Partnerin lösen panische Angst aus. Diese Abhängigkeit macht sie gleichzeitig unterschwellig aggressiv, weil der Teil in uns, der nach Autonomie drängt, nicht leben kann. Aggression ist etwas, was trennt. Trennen ist jedoch etwas, womit man nicht umgehen kann und will. Das Verhältnis von In-Beziehung-Sein und Autonom-Sein ist nicht angemessen ausbalanciert. Menschen mit Phobien werden ambivalent, die mit der Herz-Phobie am stärksten. Häufig wurden frühkindliche Trennungs-Erfahrungen erlebt und nicht angemessen verarbeitet oder später wurden keine guten Beziehungen mehr aufgebaut. Partnerschaftliche Ambivalenz-Konflikte stehen häufig hinter den Herz-Phobien. Hinter der Phobie steckt die Trennungs-Problematik.

- Die Verlassenheits- oder Trennungs-Angst ist die ursprünglichste Grundform der Angst.
- Trennungs-Angst ist die früheste Angst, die bei Kindern bekannt ist, die fundamentalste Angst des Menschen, weil sie den Verlust der allumfassenden Geborgenheit bedeutet, und sie liegt jeder anderen Angst-Manifestation zugrunde.
- Die Angst vor Zurückweisung, vor dem Neuen, vor Verantwortung und die Identitäts-Angst sind Manifestationen der Angst der Trennung von der frühkindlichen, nicht kindgerecht verlaufenen Symbiose.
- Das Ausmaß der Trennungs-Angst hängt nicht nur mit den durchgemachten Trennungen und deren Intensität zusammen, sondern ganz besonders mit der Qualität des Beziehungs-Geflechtes in der Familie bzw. in der Primärgruppe, also mit der vom Kind erlebten Bindungs-Qualität.
- Menschen, die unter dieser Variante der Existenz-Angst leiden, müssen andere mit ihrer Eifersucht dauernd kontrollieren, denn sie sind durchgängig von Verlassenheit bedroht.
- Verlassenheits- und Trennungs-Angst kann eingeteilt werden in
 - ***narzisstische Varianten*** als Angst vor Zurückweisung, vor Versagen und vor Bedeutungslosigkeit,
 - ***paranoide Varianten*** als Angst, ausgelacht zu werden, Verfolgungs- und Verarmungs-Angst und
 - ***Identitäts-Angst im weiteren Sinne*** als Angst vor Verantwortung, vor Neuem und Lebens-Angst.

Angst vor Zurückweisung und Persönlichkeits-Störungen (AuP)

- F60.0 - Paranoide Persönlichkeits-Störung
F60.1 – schizoide Persönlichkeits-Störung
- F60.2 – dissoziale Persönlichkeits-Störung
F60.31 – emotional instabile Persönlichkeits-Störung vom Typ Borderline
- F60.4 – histrionische Persönlichkeits-Störung
F60.5 – anankastische (zwanghafte) Persönlichkeits-Störung
- F60.6 – ängstliche (vermeidende) Persönlichkeits-Störung
F60.7 – abhängige (asthenische) Persönlichkeits-Störung

paranoid und schizoid

Angst ist der gemeinsame Nenner aller Persönlichkeits-Störungen.

Am **Beispiel der Angst vor Zurückweisung** als Variante der Verlassenheits-Angst kann man das Künstliche und die Oberflächlichkeit der Klassifikation verschiedener Persönlichkeits-Störungen nach ICD10 illustrieren:

- ▶ **F60.0 - Paranoide Persönlichkeits-Störung:** Diese Störung ist charakterisiert durch übertriebene Empfindlichkeit bei Zurücksetzung sowie Misstrauen, Streit-Sucht und der Tendenz zu stark überhöhtem Selbst-Wert-Gefühl.
Diese Tendenz zu überhöhtem Selbst-Wert-Gefühl deckt das Gegenteil zu. Menschen mit dieser Störung sind unsicher und abhängig von anderen, denen sie jedoch aufgrund ihrer eigenen Geschichte misstrauen.
Um sich dieser Abhängigkeit, die sie zugleich kränkt, aber derer sie bedürfen, und der damit einhergehenden Angst vor Zurückweisung und Verlassenheit zu entziehen, versuchen sie, durch „Reaktionsbildung“ oder Umkehr ins Gegenteil, durch Streit-Sucht und Abweisung anderer ihrer Ängste Herr zu werden.
Die Botschaft lautet: „Vertrauen niemandem. Hast du Angst, wirst du festgehalten und aufgelöst. Allein zu bleiben ist immer noch besser als auf diese Art vernichtet zu werden.“
- ▶ **F60.1 – schizoide Persönlichkeits-Störung:** Die Störung ist gekennzeichnet durch emotionale Kühle, Distanziertheit, anscheinende Gleichgültigkeit gegenüber Lob und Kritik und Vermeidung sozialer Kontakte. Wie bei der paranoiden Persönlichkeits-Störung wird auch hier die Reaktions-Bildung zur Vermeidung von Abhängigkeit als Schutz gegen die Angst eingesetzt, verlassen und gekränkt zu werden.
Die Botschaft lautet: „Bleib kalt. Erspare dir den Schmerz und die Angst der Zurückweisung. Lieber allein bleiben als verlassen werden. Das gibt dir sogar die Illusion von Stärke und Unabhängigkeit.“

- ▶ **F60.2 – dissoziale Persönlichkeits-Störung:** Die Störung besteht aus herzlosem Unbeteiligtsein gegenüber den Gefühlen anderer, sehr geringer Frustrationstoleranz, einer niedrigen Schwelle für destruktives, auch gewalttätiges Verhalten und Beziehungs-Unfähigkeit. Diese Menschen wehren ihre Verlassenheit und ihre Angst- die meist nicht als solche gespürt wird – durch Ärger, Wut, Zorn und Hass ab. Indem sie Kontakte vermeiden und allein bleiben, versuchen sie dem Gefühl, abhängig zu sein und Angst spüren zu müssen, zu entkommen. Sie kehren Angst in Aggression um und wenden diese nach außen. Herzlosen Unbeteiligtsein ist ein wirksamer Schutz gegen Kränkung, Angst und eigene Sensibilität. Die Botschaft ist gleich mit der der schizoiden Persönlichkeits-Störung.
- ▶ **F60.31 – emotional instabile Persönlichkeits-Störung vom Typ Borderline:** Die Urangst bei Borderline-Störungen kommt in zwei Hauptformen vor:
 - ▶ als fusionäre Form mit Angst vor Verschmelzung und
 - ▶ als antifusionäre Form mit Angst vor Verlassenwerden oder Objekt-Verlust.Es macht die Person wütend, sich abhängig zu fühlen. Fusions-Tendenzen und Unabhängigkeits-Wünsche wechseln sich ab und machen aggressiv. Aber die Wut ist im Grunde sekundär und dient der Abwehr der noch größeren Angst, der Angst vor Auseinanderfall der Persönlichkeit.

- **F60.4 – histrionische Persönlichkeits-Störung:** Die Störung besteht aus theatralischem Verhalten, andauerndem Verlangen nach Anerkennung durch andere, im Mittelpunkt stehen und verführerischem Verhalten.
Alles dies dient dem Zweck, die anderen für sich einzunehmen, um nicht allein zu sein, um nicht der Existenz-Angst anheim zu fallen.
Verführerisches Verhalten, Erotisieren, Sexualisieren und Eifersucht sind die Kontakt-Varianten in solchen Familien. Sie werden in späteren Beziehungen reaktualisiert.
Die Botschaft lautet: „Sei verführerisch, denn bekommst du Schutz gegen deine Verlassenheits-Angst. Dafür musst du mit deiner und anderer Eifersucht und der Trennungs-Angst leben.“
- **F60.5 – anankastische (zwanghafte) Persönlichkeits-Störung:**
Diese Störung ist beschreibbar durch ständige Beschäftigung mit Details, Perfektionismus und unverhältnismäßige Leistungs-Bezogenheit.
Diese Verhaltens-Muster sicherten in der Kindheit die Anerkennung ängstlicher, zwanghafter Eltern bzw. Eltern-Teile oder ganzer Primärgruppen.
Leistung als „Liebens-Bedingung“ ist wahrscheinlich die häufigste Form der psychischen Ausbeutung, die durch ihre Subtilität und soziale Akzeptanz sowie durch die ausgeprägte „Grauzone“ zwischen Leistungs-Erwartungen und Verknüpfung von Leistung und Anerkennung in unserer Leistungs-Gesellschaft tendenziell wenig auffällt.
Die Verkettung **Angst vor Versagen** ⇒ **Angst vor Verlassenheit** ⇒ **Leistungs-Bezogenheit** ⇒ **Zwang** wird verinnerlicht und bestimmt die Symptomatik der Angst-Vermeidung.
Die Botschaft lautet: „Solange du Spitzen-Leistungen vollbringst, wirst du gesehen, wenn nicht gar angenommen. Wehe dir, wenn du versagst.“

- **F60.6 – ängstliche (vermeidende) Persönlichkeits-Störung:** Die Störung besteht aus ausgeprägter Sorge, in sozialen Situationen kritisiert oder abgelehnt zu werden, Vermeidung sozialer Aktivitäten, Furcht vor Kritik, Missbilligung, Ablehnung sowie Abneigung, sich auf persönliche Kontakte einzulassen, außer man ist sicher, gemocht zu werden.
Auch hier sind dieselben Mechanismen der Vermeidung von Ablehnung, Verlassenheit und dadurch bedingter Angst am Werk
- **F60.7 – abhängige (asthenische) Persönlichkeits-Störung:**
Diese Störung ist beschreibbar durch Vermeidung von Entscheidungen, Unterordnung eigener Bedürfnisse unter die anderen Personen, zu denen eine Abhängigkeit besteht, unbehagliche Gefühle beim Alleinsein aus übertriebener Angst, nicht für sich allein sorgen zu können und häufiger Angst, von einer Person verlassen zu werden.
Diese kindlichen, regressiven Formen der Abhängigkeit spiegeln die in der Primärgruppe entstandenen Tendenzen zur Infantilisierung wider.
Die Botschaft lautet: „Bleibe ein kleines Kind. Trenne dich nicht und ich werde (wir werden) deine Angst tragen.“

Bei allen Formen der Persönlichkeits-Störungen spielen neben psychodynamisch und gruppenspezifisch tradierten Strategien auch individuelle Faktoren wie Scham, Schuld-Gefühle, Depression, Abgrenzungs-Fähigkeit und Kränkbarkeit oder Aggression und ihre Manifestations-Formen als offene, unterschwellige, defizitäre eine wichtige Rolle.

Durch Vermischung solcher Faktoren entstehen unterschiedliche Konstellationen, so dass die interindividuellen Variationen innerhalb einer Persönlichkeits-Störung bei weitem größer sein können als die Unterschiede zwischen Persönlichkeits-Störungen.

Identitäts-Angst

- Angst und das damit verbundene Zurückweichen vor Verantwortung verkörpert gleichzeitig auch die Angst vor eigener Lebendigkeit, Freiheit und Identität.
- Identität ist ein Prozess, ein fortwährendes Suchen, eine fortwährende Entwicklung. Identität entsteht per se im Bewusstwerden und in der Überwindung der eigenen Angst. Mit jedem Identitäts-Schritt ist Angst verbunden.
- Angst im Menschen kann sowohl dann entstehen, wenn er entdeckt, dass er eine Unzahl von Freiheiten besitzt, als auch dann, wenn er erkennt, dass er im Grunde stets ein Gebundener ist. Unbeschränkte Möglichkeiten einerseits und unentrinnbares Schicksal andererseits sind letztlich die ihn ängstigenden Gegebenheiten.
- Identitäts-Angst ist ein die Verantwortungs-Angst, die Angst vor Bedeutungslosigkeit, vor Freiheit, vor Neuem und vor dem Leben umfassender Begriff. Diese Ängste sind Facetten einer gleichen Angst-Richtung, die auch mit der konstruktiven Aggression verbunden sind, um Neues zu wagen, Beziehungen einzugehen und die eigene Identität zu erweitern. Auch der Zusammenhang mit Trennungs-Angst wird deutlich, da kein neuer Schritt ohne Trennung von Gewohnheiten und besonders von frühen Dynamiken möglich ist.
- Der Prozess der Identitäts-Entwicklung ist immer mit Angst verbunden, da jeder Schritt in Richtung einer eigenen Identität auch einen Trennungs-Schritt aus der Symbiose bedeutet.
- Je mehr sich ein Mensch in seiner Identität durch Besitz definiert, desto mehr muss er dessen Verlust befürchten, desto mehr beherrscht ihn Verarmungs-Angst als Angst, ohne Besitz niemand mehr zu sein, nicht mehr zu existieren.

- Angst vor Verantwortung ist eine Form der Angst, die in unterschiedlichem Maße uns allen innewohnt und all unsere Entscheidungen begleitet und auch begleiten muss. Ganz besonders ist dies der Fall, wenn nicht nur die Verantwortung für die eigene Person, sondern auch für andere im Spiel ist.
- Hier ist die Angst vor Verantwortung gemeint, die das Leben im eigenen Recht verhindert, aus einer Furcht vor der tendenziellen (Wahl- und Entscheidungs-) Freiheit des Menschen besteht und mit der Depression verwandt ist.
- Eine übertriebene Angst um die anderen kann eine Deck- oder Abwehr-Form der eigenen existenziellen Angst sein, die rationalisiert wird oder unter der Herrschaft der Moral steht – etwa der Religiosität oder einer moralisierenden und Schuld-Gefühle „züchtenden“ Erziehung.
- Ohne den eigenen Kampf mit und die Überwindung der Angst vor Verantwortung kann es kein erfülltes, in eigener Identität gelebtes Leben geben.
- Die ethische Dimension des mit Angst verbundenen Handelns in Verantwortung gewinnt heute in einer Zeit an Prägnanz, in der die massive Zerstörung menschlichen Lebens durch unverantwortliches Tun von Diktatoren, Lenkern von Großkonzernen und Terroristen, aber auch die schleichende Gefahr der Vernichtung unserer Lebensgrundlage in fassbarer Nähe rückt.
Angst regt sich in den Menschen der Gegenwart so mächtig, weil sie wahrnehmen, Kräfte entfalten zu können, die die Welt zum Erlöschen, die sie aber auch zum blühenden Leben führen kann. Seine ihm damit aufgetragene Verantwortung liegt auf der Hand. Der Mensch darf sie nicht leugnen, wenn er sich selbst für voll nehmen will.

- Auch der Begriff Lebens-Angst bezeichnet ein übergeordnete Form der Angst – das Pendant der Todes-Angst, ihre Kehrseite.
- Vielen Menschen, die über Angst vor dem Streben klagen, geht es in Wirklichkeit um die Angst zu leben, also das Leben wirklich und in eigener Identität anzunehmen und jenseits von Anpassung, Normalität und Konformität zu gestalten.
- Lebens-Angst ist mit der Begrenztheit des Lebens verbunden. Es ist diese Einmaligkeit und gleichzeitig durch Zeit begrenzte Freiheit, die dem Menschen Angst macht.
- Besonders des Depressiven bemächtigt sich eine Angst vor dem Leben: Es ist oft eher diese Lebens-Angst als die Sterbens-Not, die Menschen zum Suizid verleitet.
- Gerade bei Jugendlichen ist zu erkennen, dass die Lebens-Lust und die Lebens-Angst eng beieinander die Zeit der Pubertät und der Adoleszenz beherrschen. Phasen von Taten-Drang und Mut wechseln sich hier in rascher Folge mit Phasen von Zweifel und Sinnlosigkeit ab. Stimmungsschwankungen, Rebellion und diffuse Angst, die für den Jugendlichen unerklärbar sind, sind in dieser Zeit am intensivsten.

Angst vor Bedeutungslosigkeit

- Die Angst vor Bedeutungslosigkeit bezeichnet die Furcht, schon vor dem Tode, zumindest jedoch, wenn man ins Grab sinkt, in totale Bedeutungslosigkeit zu versinken, in Vergessenheit zu geraten, keine Spuren mehr zu hinterlassen.
Diese Angst vor dem Gefühl der Bedeutungslosigkeit stellt einen Seelen-Zustand dar der praktisch für jedermann unerträglich ist.
- Auch diese Angst hat wie die Verarmungs-Angst eine defizitär-narzisstische und depressive Färbung, nämlich die Befürchtung, unbeachtet, ungeliebt, vergessen und verlassen zu sein.
Sie ist häufig bei Menschen zu finden, bei denen Anerkennung und Liebe in der Kindheit mit „Bedeutung“, mit Leistung oder außergewöhnlichen Fähigkeiten „erkauft“ wurde.
- Die Angst vor Bedeutungslosigkeit drückt den Wunsch, die Sehnsucht aus, „jemand“ zu sein, etwas für andere darzustellen, einen Ruf, Ruhm oder Ansehen, also irgendeine die individuelle Existenz überdauernde Bedeutung auf dieser Welt zu haben.
- Wenn der Sinn des Lebens zweifelhaft geworden ist, wenn die Beziehung zu anderen Menschen und zur eigenen Person keine Sicherheit mehr bietet, dann ist der Ruhm ein Mittel, die Zweifel verstummen zu lassen. Sonst würde sich dieser Mensch wie ein Stab-Körnchen vorkommen und von seiner individuellen Bedeutungslosigkeit überwältigt werden.
- Besonders, aber bei weitem nicht nur, Borderline- und narzisstisch Kranke leiden schnell unter Angst, wenn Anerkennung fehlt. Sie fürchten im Grunde die Bedeutungslosigkeit und sind deswegen auf die Liebe anderer ununterbrochen angewiesen, um ihre Angst zu lindern.

Angst vor dem Neuen 1

- Die Angst vor dem Neuen, vor Veränderung ist eine unmittelbare Form der Verlassenheits-Angst. Alles Neue droht mit dem Unbekannten, dem Unsicheren, zwingt den Menschen, der unter Angst leidet, sich von altem, vertrauten zu trennen.
- Angst vor dem Neuen ist wahrscheinlich die häufigste konkrete Manifestation der Angst überhaupt, wenn auch oft in verhüllter Form, z. B. als Entscheidungs-Schwäche oder Ambivalenz.
- Angst vor dem Neuen zeigt sich in konservativer, ängstlicher Lebens-Form und in vielen Gewohnheiten, Routinen, Alltags-Ritualen.
Sie stellt das Wesen jeder Bürokratie dar, die jede Kreativität und Erneuerung fürchtet und zu erdrosseln versucht, was eine versteckte, strukturelle Form von Gewalt darstellt. Bürokratie beinhaltet auch den Neid auf das Lebendige und den Zwang, mit dem die eigene innere Leere und die Existenz-Ängste „ausgefüllt“ werden.
- Häufig ist, dass Menschen, die nach außen immer wieder Neues, Unbekanntes riskieren oder sogar suchen, umso mehr das Neue fürchten, wenn es sich um ihre Innenwelt und ihre Gefühle handelt. Sie haben ein Leben voller Risiken meist mit defizitärer Angst gelebt, jedoch die größte Angst vor der Begegnung mit sich selbst, dem Unbekannten in ihnen, mit ihren Ängsten vermieden.
- Die Angst vor dem Neuen ist nicht mit der Furcht vor Entdeckungen, Eroberungen der Natur, Wagnissen in Abenteuern zu verwechseln.
Gemeint ist vielmehr die Angst vor dem Neuen im Inneren, die auch dem Abenteurer und Entdecker Angst macht, ja ihn manchmal gerade dazu bewegt, sich in das Abenteuer zu flüchten.

Angst vor dem Neuen 2



- Die Impulse des Entdeckungs-Drangs, des Wagnisses und der Experimentier-Freude setzen die Überwindung und nicht das Fehlen von Angst voraus. Diese Überwindung muss auch bewusst sein.
- Der Überwindung der Angst vor dem Neuen, dem der Angst abgerungenen Mut verdanken wir alle bedeutsamen Fortschritte der Menschheit, der Wissenschaft genauso wie die waghalsigen Expeditionen, die heute noch manche jungen Menschen begeistern. Angst-Überwindung ist eng verbunden mit Selbst-Vertrauen, Vertrauen in andere und Kontakt-Fähigkeit und natürlich mit der Fähigkeit und Reife, menschliche und geistige Ideale zu spüren und dafür zu kämpfen. Der reife Mut ist der, der durch bewusste Überwindung der Angst und nicht durch deren Abwehr oder Überkompensation entsteht.
- Die gefühlsmäßige Erkenntnis von ständigem Wandel in unserem Leben produziert unablässig Angst in uns. Dies ist deutlich bei Kindern zu erleben, für die jede Veränderung bedrohlich sein kann und die sich unter ungünstigen Bindungs-Bedingungen extrem stark auf Gewohnheiten und Rituale fixieren. In diesem Zusammenhang kann sogar ein Umzug eine Traumatisierung bedeuten.
- Angst vor dem Neuen ist auch darin begründet, dass Menschen nicht so sehr nur Entwicklung und Reife erstreben, sondern ebenso oft Stillstand und Ruhe. Der Angst vor dem Neuen entspricht auch die Abwehr-Form der Gewohnheitsbildung.

Angst vor dem Neuen 3

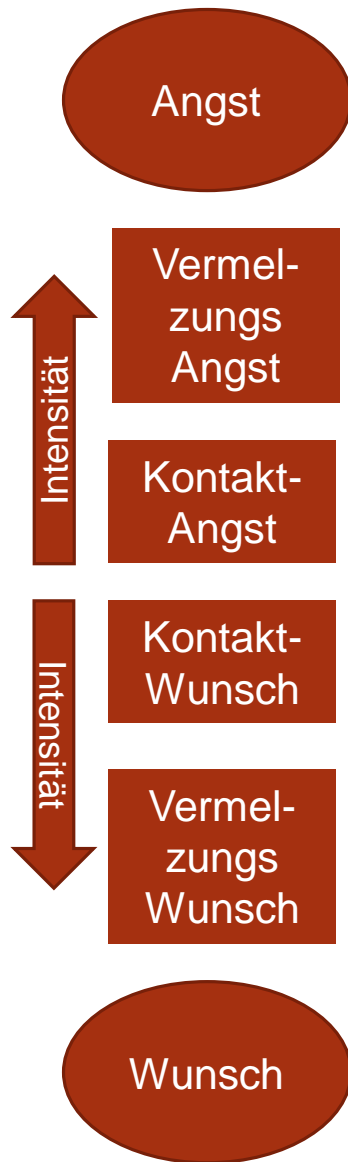
- Angst vor dem Neuen ist eine häufige Schwierigkeit bei allen Formen der Entwicklungs-Begleitung wie Psychotherapie, Coaching, Beratung und Lehre. In all diesen Fällen wird der Mensch mit dem Neuen, dem Unbekannten verbunden mit den Kränkungen und Beschämungen des Nicht-Verstehens, Nicht-Wissens, Nicht-Könnens in seinem Inneren einschließlich des Unbewussten konfrontiert.
- Der „Mut“ vieler Heilung und Entwicklung suchender Menschen täuscht oft über ihre Ängstlichkeit, d. h. über ihre Angst vor der Angst hinweg.



- Entwicklungs-Begleitung, wenn sie wirksam sein soll, bedeutet immer, die Entwicklung suchende Person dabei zu unterstützen, neue, unbekannte Wege zu beschreiten, die Person der Angst vor Veränderung auszusetzen.
- Diese Art von „Widerstand“ oder „Komplikation“ in der Entwicklungs-Begleitung kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Wahrscheinlich ist dies der Hauptgrund für den vorzeitigen Abbruch und für Misserfolge von Entwicklungs-Begleitungen.
- Lieber das vertraute Elend als das unbekannte Glück. Die Angst vor der „Unberechenbarkeit“ der Gesundheit lässt für viele Menschen die Krankheit trotz all ihren Leids, das jedoch bekannt und vertraut ist, als weniger beängstigend erscheinen.

- Menschen, die in ihrer Kindheit keine richtigen Kontakt, keine echte Liebe bekommen haben, sondern für die narzisstischen Zwecke der Bezugs-Personen benutzt und ausgebeutet oder festgehalten wurden, neigen dazu, unter oft erheblicher Kontakt-Angst zu leiden.
- Kontakt-Angst ist eine „fusionäre“ Variante der Angst, eng verwandt mit der „paranoischen“ Angst, verfolgt, festgehalten oder verschlungen zu werden.
Kontakt hat für solche Menschen eine bedrohliche Qualität: Unter Kontakt-Angst Leidende sind dem Dilemma doppelter Einsamkeit ausgeliefert: Sie können weder allein noch in der Nähe anderer Menschen sein. Kontakt wird gesucht und zugleich vermieden.
Sie unterhalten oft oberflächliche, von außen betrachtet ausgiebige sozialen Kontakte, verwenden einen großen Teil ihrer Zeit mit „Plaudern“ und „Kaffee-Klatsch“, so dass sie nicht allein, aber in ihrem Inneren einsam sind. Sie haben viele „Kumpel“, aber keine intimen Freunde. Bei vielen Menschen stellen hohe Intelligenz, Schlagfertigkeit, Witz oder Zeit-Knappheit nicht anderes als Formen der Vermeidung von zu viel Tiefe und damit „milde“ Flucht-Varianten vor Kontakt und der damit verbundenen Angst dar.
- Kontakt-Angst steigert sich in der Regel in Gruppen und kann dort Ausmaße von panikartiger Gruppen-Angst erreichen.
Meist duplizieren die negativen oder traumatischen Erfahrungen in Gruppen – so im Kinder-Garten, in der Schule etc. – die frühen gruppenspezifischen Außenseiter- und Sünden-Bock-Erfahrungen und wirken dadurch retraumatisierend.
- Viele künstliche Diagnosen wie die ADHS-Erkrankungen oder das Asperger-Syndrom stellen lediglich im äußeren Erscheinungsbild voneinander unterscheidbare Varianten solcher Kontakt-Ängste dar.

Auflösungs-Angst



- Auflösungs-Angst kann auch als Angst vor Verschmelzung oder Desintegration bezeichnet werden. Sie ist immer mit Angst von Kontroll-Verlust gepaart, so dass Menschen, die unter dieser Variante der Existenz-Angst leiden, sich selbst und andere dauernd kontrollieren müssen. Die daraus erwachsenden Partnerschafts-Probleme sind vielfältig und erreichen oft quälende Ausmaße, die sich oft schädigend auswirken. In der Sexualität bestehen der Wunsch nach Verschmelzung und die Angst vor Verschmelzung, die „Liebes-Tod-Angst“ nebeneinanderher.
- Jeder Wunsch, jedes Bedürfnis erzeugt bei Nicht-Befriedigung Angst. Es handelt sich bei der Angst vor Selbst-Verlust um die Folge der Wünsche nach übergroßer Nähe in den sozialen Beziehungen (Verschmelzungs-Wünsche).
- Auflösungs-Ängste stellen die Steigerung der Kontakt-Angst dar und gleichzeitig ihre Kehrseite, denn gerade die große Intensität der Verschmelzungs-Wünsche bedingt auch die große Angst davor.
- Es ist leicht zu verstehen, dass die vielfältigen „persönlichen“ Varianten der Kontakt-, Auflösungs-, Verschmelzungs- und Verfolgungs-Angst zusammen mit ihren Kehrseiten der Wünsche nach Kontakt und Verschmelzung aus psychodynamischer Sicht ein Kontinuum von Wünschen und Ängsten darstellen, die aus den biografisch determinierten Ausformungen der Existenz- und Verlassenheits-Angst herkommen.

Einige Manifestations-Formen der Angst-Abwehr (MAA)

- Angst-Abwehr- und Bewältigungs-Strategien
- Normale und gesunde Angst-Abwehr
- Psychosomatik
- Strategien mit neurotischer Qualität 1
- Strategien mit neurotischer Qualität 2
- Strategien mit neurotischer Qualität 3
- Strategien mit neurotischer Qualität 4
- Strategien mit borderlinehafter Qualität 1
- Strategien mit borderlinehafter Qualität 2
- Strategien mit psychotischer Qualität 1
- Strategien mit psychotischer Qualität 2

- Wenn auch die Ursache dieselbe Quelle ist, hat jeder Mensch seine eigenen Formen von Angst und Angst-Abwehr. Sie entstehen in der Kindheit als effiziente Mechanismen und setzen sich meist als Einschränkungen des Lebens im Erwachsenen-Alter fort.
- Die Strategien, die ein Mensch gegen die Angst entwickelt, spielen eine zentrale Rolle – möglicherweise eine der wichtigsten überhaupt – in der Gestaltung der Persönlichkeit. Diese Strategien können zudem auch einen sekundären Gewinn in Form von Sicherheit, Macht oder Lust bieten: z. B. den Lust-Gewinn der Süchtigen oder das Ordnungs- und Sicherheits-Gefühl der Zwanghaften.
- Die „persönlichen“ Abwehr-Strategien erscheinen schon in der frühen Kindheit. Das Kind macht die Erfahrung, dass sie vor übermäßiger Angst schützen oder die Angst mildern. „Übergangs-Phänomene“ analog zu den „Übergangs-Objekten“ sollen die Abwesenheit oder (Insuffizienz der Mutter oder anderer primärer Bezugs-Personen als Bindungs-Personen von Bedeutung ausgleichen oder abmildern.
- Wie die Manifestations-Formen der Angst so sind auch die Abwehr-Strategien kulturellen Einflüssen unterworfen.
Man könnte diesbezüglich im Sinne der geschlechtlichen Rollen-Fixierung sprechen von
 - traditionell „männlichen“ Abwehr-Formen wie Aggression, Kampf, Rivalität und Aktionismus sowie
 - traditionell „weiblichen“ Abwehr-Formen wie Phobien, Rückzug in die Depression oder Erotisieren.
- Abwehr- oder Flucht-Mechanismen vor Angst kann man auch aufteilen nach
 - a. Flucht ins Autoritäre,
 - b. Flucht ins Destruktive und
 - c. Flucht ins Konformistische.

Angst-
Bewusst-
sein



Angst-
Verdrän-
gung

- Normalität ist ein Begriff, der durch Anpassung an die gesellschaftlichen Normen einer gegebenen Zeit bestimmt wird, und zwar unabhängig davon, ob diese Gesellschaft als solche gesund oder verrückt ist.
- Unablässig ist der Mensch bemüht, Angst abzuwehren. Der banalste und leider nur allzu übliche Weg läuft darauf hinaus, dem anderen oder sich selbst eine Angst als unbegründet auszureden. Das geschieht oft mit bestem Gewissen.
- Deshalb kann die so genannte „Normalität“ eine Täuschung sein, hinter der Angst vor der Begegnung mit sich selbst und mit der eigenen Angst verborgen ist – ein Leben in der Angst vor der Angst.
- Die „Normalität“, die sich aus Angst-Vermeidung ergibt, führt zu einem ungelebten Leben und zu Verbitterung und Neid denen gegenüber, die anders sind.
- Die angepasste, „kleinbürgerlich“ leere Normalität kann als Angst-Abwehr, vor allem als Identitäts-Abwehr angesehen werden.
- Der „gesunde“ Mensch soll nicht ausagieren, sondern bewusst werden. Er muss aber auch „gesund verdrängen“, um sich nicht von Angst überfluten zu lassen und handlungsfähig zu bleiben. Die Skala ist fließend. Es ist gesund, wenn die Mechanismen zur Angstabwehr nicht rigide, starr, automatisiert sind.

- Psychosomatik ist Angst, und zwar bei allen psychosomatischen Erkrankungen. Psychosomatik ist die häufigste Ausdrucks-Form der Angst überhaupt. Angst ist der psychosomatische Affekt schlechthin. Angst ist gleichsam zwischen Körper und Psyche angesiedelt, findet körperlichen und seelischen Ausdruck zugleich.
- Psychosomatik „erzählt“ die Geschichte eines Menschen, der Angst nicht spüren darf, weil seine Angst nicht verstanden und mitgetragen, sondern ignoriert und bestraft wurde und wird und der darum seine existenzielle Angst nur mit dem Körper kommunizieren kann.
- Der psychosomatisch Kranke wächst in einer emotionalen Leere auf und bekommt nie die Zuwendung, die er als Kind eigentlich bräuchte. Diese Leere in der frühen Lebens-Gruppe bringt das Kind dazu, sich über das Signal einer körperlich erscheinenden Krankheit Liebe und Zuwendung zu holen. Alle psychosomatisch Kranken sind innerlich Verlassene. Es herrscht eine ständige Angst vor, verlassen zu werden. In aktuellen Trennungs-Situationen versuchen diese Personen, alles zu tun, um eine Trennung zu verhindern. Sie machen sich dadurch unbewusst völlig abhängig von anderen Menschen. Die Personen reagieren in Trennungs-Situationen mit körperlichen Symptomen. Man könnte psychosomatische Erkrankungen deshalb auch als Trennungs-Krankheiten bezeichnen.
- Zu den Abwehr-Mechanismen gegen Angst, mit denen der Mensch so reagiert, als wären die inneren Gefahren durch die Angst vergleichbar mit äußeren Gefahren, gehören neben den psychischen Mechanismen auch körperliche Symptome wie Blut-Druck-Steigerung und gesteigerter Muskel-Tonus (Hypertonie), Herz-Beschwerden und Herz-Rhythmus-Störungen, erhöhte Puls-Frequenz und anderen somatische Zeichen.

- **Verdrängung:** Verdrängung ist nicht nur der wirksamste, sie ist auch der gefährlichste Mechanismus, der durch den Bewusstseins-Entzug die Abspaltung vom Ich bewirken kann.
- **Aktionismus:** Aktionismus ist vielleicht die verbreitetste und gesellschaftlich positiv sanktionierte Art, mit Angst umzugehen. Aktionistische Menschen fühlen statt Angst zum Beispiel Langeweile, wodurch sich ihre rasende Aktivität nur verstärkt: immer besser, immer schneller, immer leistungsfähiger.
- **Streben nach Macht:** Macht-Sucht ist neben Besitz-Sucht am besten geeignet, innere Leere, Identitätslosigkeit und Sinnlosigkeit zu füllen und die Aggression, die Rache-Gefühle und den Hass auf alles Lebendige und Authentische auszuagieren. Macht ist meist mit Prestige verbunden, schafft große materielle und psychologische Vorteile und Luxus und scharrt unterwürfige, opportunistische oder parasitäre Individuen um den Mächtigen, deren Persönlichkeits-Struktur der seinen ähnlich ist. Die Intensität des Macht-Hungers ist proportionale zur Intensität der abgewehrten Urangst.
- **Streben nach Sicherheit:** Urangst wird nicht bewusst erkannt, sondern mit der Suche nach Sicherheit kompensiert. Je größer die existenzielle, meist nicht gespürte Angst ist, desto größer das Bedürfnis nach Sicherheit. Die moderne Gesellschaft kann Gefahren nicht ausschalten, bietet aber Versicherungen für jede Gefahr. Alles kann versichert werde. Die größte Sicherheit verspricht der Besitz von Geld. Gleichzeitig schwingt aber die Befürchtung mit, diese zu verlieren. Deshalb ist Besitz-Sucht meist mit Verarmungs-Angst gepaart.

- **Streben nach Besitz:** Da Geld und Besitz auch Macht bedeuten, gehört die Besitz-Sucht in die unmittelbare Nähe der Macht-Sucht.
Statt sich selbst ganz zu besitzen, werden Dinge oder andere Personen in Besitz genommen.
Besitz-Sucht ist insgesamt sozial und kulturell akzeptiert, wodurch weitgehend ihr krankhafter Charakter und die Tatsache verschleiert wird, dass diese Sucht tiefe Angst verdeckt und kompensiert.
Besitz-Gier kann als Ersatz von Liebe und Zuwendung und später als Ersatz von fehlender eigener Identität gesehen werden. Diese Art der Angst-Abwehr stellt sie Hauptachse unserer Markt-Wirtschaft dar als Kaufen, verkaufen und Profit steigern.
Darin schient die Erklärung der Tatsache zu liegen, dass es dem Menschen bisher nicht gelungen ist, ein anderes lebensfähiges Wirtschafts-System zu kreieren.
Das Sucht-Moment an der Besitz-Sucht beinhaltet, dass das Geld bzw. der Besitz – d. h. die Illusion der Sicherheit – auch vermehrt werden muss. Hinzu kommt wie bei der Macht die Identitäts-Ersatz-Eigenschaft des Besitzes: Du bist, was du hast.
- **Streben nach Genuss:** Die Genuss-Sucht und die sozioökonomische Auswirkung als Konsum-Einstellung sind zum „Lust-Prinzip“ der Industrie-Gesellschaft avanciert: Die kapitalistische, heute auch globalisierte Welt-Wirtschaft würde wie ein Karten-Haus zusammenbrechen, wenn die weltweite Nachfrage nach unnötigem, Angst kompensierenden Konsum plötzlich nachlassen würde. Sogar ein geringfügiger Rückgang der Kauf-Kraft oder Konsum-Lust der Bevölkerung erzeugt Panik.
Eine derartige Wirtschafts-Struktur, die auf künstlich durch psychologisch gebildete Marketings-Spezialisten erzeugtem Konsum-Bedarf basiert, ist in sich pathologisch.

- ▶ **Faszination der Technik:** Die Faszination des Technischen hat bezüglich der Angst Abwehr-Charakter.
Die ungewöhnlichen Leistungen der Unterhaltungs-Apparaturen sind zumeist unnötig, aber sie erregen den Appetit zum Dauer-Konsum und ermöglichen damit eine wirksame Abwehr von ängstigenden Situationen der Einsamkeit, Kontaktlosigkeit, Sinnlosigkeit, Langeweile und Leere.
- ▶ **Übermäßiges Rivalisieren:** Rivalität hat mehrere Aspekte, die einander potenzieren können: Spiel, Neid, Eifersucht, Aggression, kämpferische Kontakt-Versuche, Erotik und Macht-Hunger spielen darin eine Rolle.
Aber es liegt nahe, den Hauptgrund für übermäßiges, zwanghaftes Rivalisieren in der Angst-Abwehr zu suchen.
Abgewehrt wird damit die narzisstische Angst vor Bedeutungslosigkeit, vor mangelndem Sinn im eigenen Leben.
Man kann vom Rivalisieren dasselbe sagen wie von Verhaltens-Formen von übertriebener Aggression, Zwang und Genuss-Zwang:
Je unkontrollierter, unwiderstehlicher, weniger bewusst solche Formen sind, desto näher liegt es, sie als Abwehr-Strategien unbewusster existenzieller Angst zu verstehen.
Auch die übermäßige Eifersucht drückt existenzielle Angst aus, die Verlassenheits-Angst der Person, die nicht als erste anerkannt wird, nicht als „besser“ angesehen nicht hinreichend beachtet, vergessen wird.
Dies ist ebenfalls durch die Frühgeschichte des Individuums determiniert.

- **Gewohnheiten:** Auch der „gesunde“ Mensch ist auf seine Bewältigungs-Strategien gegen die Angst angewiesen. „Harmlos“ sind solche Strategien, solange sie nicht in ihrer Intensität und in ihrer Unverrückbarkeit den Menschen dominieren. Gewohnheiten sind die „gesündeste“ und „harmloseste“ Form der Angst-Abwehr. Sie vermitteln uns Sicherheit. Wir wissen, woran wir sind und wie es weitergeht. Macht der Gewohnheit und Angst vor Veränderung und Trennung zeigen sich u. a. in der Unterhaltungs-Musik, die zum „infantilen“ Schema der unvariierten Wiederkehr eines einzigen melodischen Schemas mit identischer rhythmischer Figur neigt.
- **Psychosomatik:** Psychosomatische Krankheiten und Symptome wahren Angst auf einer tiefen, körperlichen Ebene ab. Gleichzeitig sind sie Teil der charakteristischen körperlich-seelischen Manifestation der Angst – sowie sie auch andere Gefühle wie Aggression oder Traurigkeit ausdrücken und gleichzeitig abwehren können. Die unter Psychosomatik verborgenen Gefühle belieben im Körperlichen vom Bewusstsein abgespalten und wirken als interpersonelle Kontakt-Barriere. Damit widerspiegeln sie die Kontaktlosigkeit und die Abwehr der Gefühle in ihrer frühen Umgebung. Besonders Aggression und Angst werden in der Gegenübertragung bei solchen Personen spürbar. Je schwerer die Psychosomatik, desto mehr strahlen die Personen die Gefühle aus, die darin „verpackt“ sind, bis ein Teufels-Kreis entsteht: Die Erkrankung wehrt die Angst ab, verursacht aber auch Todes-Angst, die ihrerseits wiederum durch dieselbe Krankheit abgewehrt wird.

Strategien mit „borderlinehafter“ Qualität 1

- **Hyperaktivität:** Hyperaktivität ist eine häufige Abwehr-Form der Angst bei Kindern und Jugendlichen, die sich laut ICD10 als Unruhe, „exzessive Ruhelosigkeit“ und „beeinträchtigte Aufmerksamkeit“ äußern und zu „Lern-Schwierigkeiten und anderen schulischen Problemen“ führen kann.
Die Störungen der Jugendlichen sind als Ohnmacht aufzufassen, Angst und Aggression angemessen in einer nicht verstehenden und nicht unterstützenden Umgebung auszudrücken. Im Gegensatz zur unbeachteten Angst wird erst der Alarm-Ruf der Hyperaktivität beachtet, weil die schulischen Leistungen gefährdet sind.
Hyperaktivität kommt auch bei Erwachsenen vor und stellt eine zugespitzte „pathologische“ Variante des Aktionismus dar. Hier sind im Gegensatz zum vielfach täuschenden Aktionismus die Angst, die Unruhe gleichsam „direkt unter der Oberfläche“.
- **Erotisieren, Sexualisieren und Verliebtheit:** Zu den Abwehr-Mechanismen, die existenzielle Angst, aber auch das Gefühl der inneren Leere und Sinnlosigkeit, der chronischen Langeweile und der Depression maskieren und kompensieren, gehören auch die Flucht in sexualisierte Beziehungen und in sexuelle Hyperaktivität.
Verliebtheit kann auch als Abwehr gegen Angst und Schuld-Gefühle wirksam sein. Menschen, die Trennungs- und Zukunfts-Angst haben und diese wenig zu spüren und auszuhalten imstande sind, neigen dazu, sich intensiv zu „verlieben“.
Angst ist ein eifriger Heirats-Vermittler.
Es entstehen dabei Paar-Bildungen, die ausschließlich auf der angstlindernden Wirkung der engen symbiotischen Beziehung basieren und mit dem realen Kennen des anderen und der Beziehungs-Arbeit, die damit verbunden ist, nichts zu tun haben.
Männer delegieren dabei häufig ihre nicht gespürten Ängste an die Frauen, die dann nicht nur ihre eigene Ängste, sondern auch die der Männer mittragen.

- **Umwandlung von Angst in Aggression, Scham oder Schuld-Gefühle:** Existenzielle Angst kann auch durch andere Gefühle ausgedrückt und gleichsam „verschleiert“ werden. Oft wird sie als Aggression, mitunter als Scham oder Schuld-Gefühle „maskiert“.
- **Identifikation mit dem Angreifer:** Die Angst vor der Autorität der übergriffigen Bezugsperson zwingt die Kinder automatisch, sich dem Willen des Angreifers unterzuordnen und sich zusätzlich noch mit dem Angreifen vollauf zu identifizieren.
Die ursprüngliche Angst vor und Aggression auf den Angreifer, die das Überleben des Kindes gefährden würde, wird also in Bewunderung und Idealisierung verwandelt. Diese Identifikation mit der Aggressor ist ein wesentlicher Faktor in der Entwicklung der westlichen Kultur.
- **Sucht:** Sucht ist eine der verbreitetsten Bewältigungs-Formen der Angst. Man kann Süchte unter soziokulturellen Gesichtspunkten einteilen in solche, die gesellschaftlich akzeptiert werden wie Arbeits-Sucht und Besitz-Sucht und solche, die immer als pathologisch gelten wie Alkohol und Drogen. Deren Mechanismus jedoch ist derselbe: Sie füllen ein „Loch im Ich“ und wirken so als Identitäts-Ersatz.
Alkohol, Nikotin, Drogen und andere Sucht-Mittel unterdrücken die Symptome von Angst und innerer Leere bei depressiven und Borderline-Kranken und fungieren für sie als „narzisstische Plombe“.
Man gewinnt einen klaren Eindruck von der Angst, die die Sucht „bindet“, wenn man das Abwehr-Mittel entzieht: Dann steigert sich die Angst meist zur Panik, zur Todes-Angst, die Körper und Seele erfasst und den Menschen zu einer elenden, abhängigen Gestalt „degradiert“.

- **Zwang:** Es besteht eine etymologische Verwandtschaft der Wörter Ang-st, Eng-e, Bedräng-nis und Zw-ang.

Bei den sogenannten Zwangs-Störungen sind laut ICD10, F42 vegetative Angst-Symptome häufig vorhanden. Auch würden gelegentliche Panik-Attacken oder leichte phobische Symptome nicht gegen diese Diagnose sprechen.

Die umgekehrte Vorstellung, Zwang sei Ausdruck von Angst, findet sich nirgends in der Kategorisierung.

Zwang wird nicht häufig von Angst begleitet, sondern ist eine Abwehr-Form der Angst, ein Flucht-Versuch vor einer unerträglichen Angst, die durch ihre Verdinglichung bzw. Konkretisierung des Zwangs-Objektes abgewehrt und teilweise erleichtert werden kann. Der zwanghafte Mensch strebt Sicherheit auf oft süchtige Weise an. Er klammert sich an jedes fest Objekt, Detail und an jede Gewohnheit.

Gelingt ihm das nicht, dringt die ursprüngliche Angst heftig durch.

Durch Zwang wird die Angst auf isolierte Bereiche abgeschoben, sie wird verdinglicht, konkretisiert, in Zwangs-Handlungen oder Zwangs-Rituale oder Zwangs-Gedanken oder in übermäßige Ordnung und Disziplin umgewandelt.

- **Konkretismus:** Zwanghafte Fixierung am Detail sowie die Unfähigkeit, die höheren Implikationen und geistigen oder symbolischen Zusammenhänge wahrzunehmen, geben Halt und Sicherheit – jedoch nur falsche Sicherheit wie jeder Zwang. Dafür wird dadurch das Leben in seinen spontanen Manifestationen erheblich eingeeengt. Konkretismus, Haften am Detail und Unverständnis für höhere konzeptionelle Zusammenhänge sind wesentliche Aspekte jeder Bürokratie. Viele erkennbar überflüssige oder die Freiheit unnötig einschränkende Regelungen dienen der Eindämmung von Unsicherheiten, Spontaneität und Kreativität und damit letztlich der Angst-Abwehr.

- **Dissoziation:** Dissoziative Symptome wie Bewusstseins-Spaltung, Depersonalisation als Gefühl, nicht man selbst zu sein, und Derealisation als Gefühl, außerhalb der Realität zu stehen, sind häufig nach starker Traumatisierung, also nach posttraumatischen Syndromen, aber auch bei Hysterie und psychotischen Erkrankungen zu erleben und stellen einen Flucht-Mechanismus dar, der als Abwehr-Form auch bei Persönlichkeits-Störungen häufig vorkommt.

Dissoziation ist also eine Flucht vor unerträglicher Angst, die mit Traumata – mit einmaligen oder kumulativen, schleichenden Traumatisierungen – verbunden ist. Bei Opfern oder Zeugen von Folter oder sexueller Gewalt ist die Dissoziation lebensrettend, weil sie das Überleben durch Abspaltung des Unerträglichen vom Bewusstsein ermöglicht.

- **Angst, Depression und Manie:** Es gibt keine Depression, in der nicht die Angst eine wesentliche Rolle spielt.

Umgekehrt sind Angst-Erkrankungen ohne depressive Anteile her selten.

Die ICD10-Diagnose „Angst und Depression, gemischt“ (F41.2) ist aus diesem Grunde redundant, überflüssig.

Auch der manische Mensch drückt Angst durch seine Symptomatik aus.;

Wenn auch der Maniker sich durch Grenzenlosigkeit, „Witz“ und aggressiven Spott o. Ä. bemerkbar macht, sind doch in der Gegenübertragung hinter diesen Symptomen die Angst und die Unruhe deutlich spürbar.

Entwicklungs-Begleitung bei Angst-Störungen (EBA)

A

- Therapie der Angst-Störung
- Befreiung von Angst-Störung, nicht von Angst
- Angst vor der Angst lindern
- Eigenschaften der Entwicklungs-Begleitenden
- Individuelle Angst- und Beziehungs-Schicksale
- Angst verstehbar machen und mittragen
- Angst, Aggression und Selbst-Erfahrung
- Begleit-Vorgehen im Zusammenhang

- Sicher ist, dass kein Mensch, ob reif oder entsetzlich krank, gegen jegliche Möglichkeit von Angst oder Furcht oder gegen irgendeines der Bedürfnisse gefeit ist, die das Leben kennzeichnen.
- Aber je größer der Grad der Reife ist, die man erlangt, desto weniger wird Angst störend in das Leben eingreifen und desto weniger wird man infolgedessen sich selbst und anderen Menschen zur Last fallen.
- Die Therapie der Angst-Störung muss die Hilfe beinhalten, die Angst vor der Angst zu erkennen und zu bearbeiten. Nicht die Angst kann durch Therapie überwunden werden, sondern die Angst vor der Angst.
Letztendlich können Entwicklungs-Begleitende die Angst den Gesundung suchenden Personen nicht nehmen. Schon die Illusion selbst ist gefährlich.
Sie können aber den ängstlichen oder defizitär-ängstlichen Personen durch ihre eigene Erfahrung mit der Urangst zum Wagnis der Begegnung mit ihren Ängsten verhelfen.
Sie können die Personen aus ihrer Einsamkeit heraus begleiten, ihre Ängste mittragen und sie zu den anderen Menschen führen, die ihnen wahrscheinlich gut tun.
- Therapie der Angst heißt Therapie der Einsamkeit.
Angst wird dabei zum Beweggrund der Reifung, die uns dazu bestimmen soll, nach Weg-Genossen Ausschau zu halten.
- Therapie muss den Menschen, der unter seinen Ängsten leidet, in der Tiefe, in seinem inneren Kern erreichen, zur Identitäts-Therapie werden.
Damit kann sie dem Gesundung, Kontakt und Entwicklung suchenden Menschen mehr menschliche Tiefe, Kontakt-Fähigkeit und Kreativität, insgesamt einen höheren Grad an Wahl-Freiheit ermöglichen.

Befreiung von Angst-Störung, nicht von Angst

- Angst ist ein Teil des menschlichen Schicksal, und zwar ein wesentlicher Teil, der aus keiner menschlichen Beziehung, Betätigung oder Errungenschaft wegzudenken ist.
- Entwicklungs-Begleitung als Psychotherapie kann Angst lindern, in Beziehung binden, erträglicher machen, aus Angst kreative Kräfte erzeugen.
Sie kann aber Angst nicht „heilen“, den Angst wohnt dem menschlichen Leben notwendigerweise inne als eine nie loszuwerdende, auch psychotherapeutisch nicht zu beseitigende Mitgift unseres Daseins.
- Wenn Angst wesentlicher Teil jeder psychischen Krankheit oder Störung ist, dann ist Psychotherapie im weiteren Sinne grundsätzlich Angst-Therapie.
- Es gilt, in der Entwicklungs-Begleitung
 - Vertrauen und Beziehung aufzubauen,
 - die Angst bewusst zu machen, die Entwicklung suchende Person also voll auf ihre Angst aufmerksam zu machen,
 - empathisch zum Verständnis der Angst beizutragen, indem die (unbewusste) Dynamik ihrer (Haupt-) Manifestations-Formen auf die verinnerlichte Psychodynamik und Gruppendynamik in der individuellen Herkunfts-Geschichte zurückgeführt wird,
 - sie durch mittragende Unterstützung (Containment, Holding) spürbar zu machen,
 - die Einsamkeit der Entwicklung suchenden Person bewusst zu machen, diese durch Kontakt zu verringern und damit auch ihre Angst erträglicher zu machen.
Die Entwicklung suchende Person kann erfahren, dass ihre Einsamkeit die Folge frühkindlicher Fehlentwicklung ist, Folge von mangelnder Empathie, von Traumatisierungen oder Vernachlässigungen und dass sie durch den Prozess der Entwicklungs-Begleitung veränderbar ist.

Angst vor der Angst lindern

- ▶ Angst als existenzielle Angst kann nicht behandelt werden. Was wir behandeln können, ist die Angst vor der Angst.
- ▶ Wichtiger als das Eruiieren der Konflikt- und Auslöser-Situation, die zur Angst-Attacke, zur Panik oder zu einer sonstigen Manifestation der Angst geführt hat, ist die Entwicklung eines empathischen Verständnisses für das persönliche Angst-Schicksal der Entwicklung und Heilung suchenden Person. Es ist zu erkunden,
 - ▶ unter welchen psychodynamischen und gruppodynamischen Bedingungen die individuelle Konstellation der Angst-Manifestationen und der Angst-Abwehr-Strategien entstanden ist und
 - ▶ welche Funktionen diese für die Homöostase der Persönlichkeit, ja für das Überleben des Individuums erfüllten.
- ▶ Was wir bei den Gesundung suchenden Personen erreichen können ist, ihre extreme, lähmende Angst, die sie am Leben hindert, dadurch zu lindern, dass wir sie ihnen deutlich machen auch dort, wo sie sie verdrängen, abwehren oder gar nicht spüren und mit anderen Gefühlen und Verhaltens-Weisen ausagieren. Der Weg dahin führt jedoch über das Bewusstwerden der Angst, nicht über ihre Bagatellisierung.
- ▶ Therapie der Angst-Krankheiten besteht nicht darin, die Angst zu nehmen, sondern im Gegenteil die Quelle der Angst als Urangst erst richtig bewusst zu machen, um dann nach Wegen der Verbündung, Wegen aus der Einsamkeit der Angst gemeinsam mit der Entwicklung begleitenden Person oder Gruppe zu suchen. Dabei ist jedes empathische Zuhören, jedes Zeichen der Verbündung

- ***Klarheit in der Kenntnis eigener Ängste einschließlich des Wissens darum, welche Manifestations- und Abwehr-Formen der Angst sie benutzen, um mit der eigenen existenziellen Angst fertig zu werden, und Sicherheit im Umgang mit eigenen Ängsten als Basis für Tragfähigkeit als Kraft, containment (haltende Funktion bei Angst) zu gewähren:***

Wo Sicherheit fehlt, entsteht Angst. Wo Angst ist, entsteht Angst vor der Angst des anderen.

Die unsichere entwicklungsbegleitende Person fürchtet sich vor den Ängsten der Entwicklung-Suchenden. Sie möchte nichts über deren Angst und deren Angst verursachenden Erlebnisse hören.

Ist eine Begleit-Person sehr ängstlich, so wirkt das auf die Entwicklung-Suchenden wie eine Bestätigung ihrer eigenen Furcht, bedrohlich, also „schlecht“ zu sein.

Die Angst der Entwicklungs-Begleitenden mindert also die Selbst-Achtung der Entwicklung-Suchenden.

- ***Freiheitlicher Lebens-Stil mit Echtheit (Authentizität) und emotionaler Gegenwart***
- ***Menschlichkeit, Takt-Gefühl und Geduld***
- ***Spontaneität, Verspieltheit (playfulness) und Kreativität***
- ***Geistige Tiefe verbunden mit der Fähigkeit zum freien konzeptionellen und ganzheitlichen Denken, das frei ist von moralischem Denken und frei von psychiatrischem Kategorie-Denken***
- ***Empathie-Fähigkeit bei gleichzeitiger flexibler Abgrenzung***

- Die Entwicklung begleitende Person muss dem individuellen Schicksal der Angst in der Geschichte der Entwicklung suchenden Person nachgehen.
So kann verstanden werden, warum und in welcher Form Angst von diesem Menschen ausgedrückt oder abgewehrt wird.
Damit entsteht ein Verständnis und eine empathische Annahme der Angst, die in der Kindheit – und meistens auch danach – fehlten bzw. verweigert wurden.
Wenn sie verstanden und angenommen wird, verringert sich die Angst vor der Angst.
- Die Angst vor der Angst einschließlich ihrer spezifischen Konstellationen bewusst werden zu lassen und damit bearbeitbar zu machen, ist der Kern der Angst-Therapie.
Sie verlangt von der Entwicklung begleitenden Person neben wichtigen persönlichen Eigenschaften, Erfahrung und besonderer Empathie-Fähigkeit ein hohes Maß an Einsicht in die eigene Angst-Abwehr-Konstellation.
Erst dann kann die Angst der anderen mitgetragen, „containt“ werden.
- In der Entwicklungs-Begleitung von Personen mit Angst-Störungen ist jedes „manualisierte“ oder jedes sonstwie methodisch festgeschriebene Verfahren abwegig.
Denn in der Angst mehr als in jeder anderen Krankheits-Manifestation kommt es auf die Beziehung mit dem anderen an, auf das zusammen gewonnene Vertrauen, auf die Tragfähigkeit der Beziehung.
Therapie der Angst heißt Therapie der Einsamkeit, heißt Kontakt- und Beziehungs-Therapie.

- ▶ Bei Entwicklungs-Begleitung im Zusammenhang mit Angst-Störungen kommt es darauf an, dass die Angst der Entwicklung suchenden Person – anders als von den Eltern oder in der Familie der frühen Kindheit – verstanden und empathisch getragen wird im Bewusstsein dessen, dass diese Angst, die die Begleit-Person empfindet, die Angst der begleiteten Person ist.
Die Entwicklung begleitende Person hilft der Entwicklung-Suchenden, der Angst standzuhalten, statt sich zum Mitagieren in der Angstabwehr hinreißen zu lassen.
- ▶ Entwicklungs-Begleitende müssen ihre Ängste gut kennen, um die Entwicklung suchenden Personen gut begleiten zu können, indem sie
 - ▶ deren Ängste tragen können und
 - ▶ mit ihrer eigenen Person zeigen, dass „begriffene“ Angst eine Quelle der Gelassenheit und der Kreativität sein kann.
- ▶ Die beste Methode zur Behandlung von Menschen mit zu viel oder zu wenig Angst ist die eigene gründliche Untersuchung des Verhältnisses der Begleit-Person zur Urangst und ihren Manifestationen.
 - ▶ Personen, die die Entwicklung anderer Menschen zum konstruktiven Umgang mit Angst begleiten wollen, müssen auch die Angst vor der Angst bei sich selbst kennenlernen und sie immer wieder unter ihren verschiedenen „Masken“ identifizieren und sich bewusst machen können. Darin – und nicht in der Andersartigkeit ihrer Angst – sind Entwicklungs-Begleitende ein Vorbild, ein Modell für die Entwicklung suchenden Personen.
 - ▶ Entwicklungs-Begleitende bereiten sich systematisch auf die Arbeit mit angsterregendem Material vor, indem sie sich einer angeleiteten und supervisierten Selbst-Erkundung unterziehen, um mit ihren eigenen Angst-Problemen ins Reine zu kommen.

- Ohne die Auseinandersetzung mit der Angst vor der Angst wird eine die Entwicklung begleitende Person formal und unauthentisch.
Sie kann weder das Gefühl des Mittragens der Angst der Entwicklung-Suchenden, was letzten Endes zum Vertrauen führen soll, vermitteln noch diesen Personen in ihrem neuen Umgang mit der Angst zur Identifikations-Figur werden.
- Trotz der allgemeinen Akzeptanz der Aggression als Ausdrucks- und Abwehr-Form der existenziellen Angst wird die Aggression viel zu oft in Situationen der Entwicklungs-Begleitung konkrete und als primär verstanden und die Angst, die ihr zugrunde liegt, übersehen oder verkannt.
- Die Tatsache, dass sich hinter der Aggression oft tiefe, unerträgliche Angst verbirgt, heißt freilich nicht, dass in der Entwicklungs-Begleitung die Arbeit an der Aggression vernachlässigt werden soll.
Im Gegenteil, sie stellt einen unverzichtbaren Teil jeder Entwicklungs-Begleitung dar. Aber die Begleit-Person muss wissen, dass sich hinter Aggression auch ein anderes, grundlegendes Gefühl verbirgt und dass dessen Erkennung, Benennung und die therapeutische Arbeit daran unerlässliche Teile der Entwicklungs-Begleitung sind. Man muss sich der existenziellen Angst immer bewusst sein, auch während man mit der Aggression arbeitet.
- Es kann als Fortschritt in der Begleit-Arbeit betrachtet werden, wenn die anfängliche – oft ausschließliche – Wut der Angst Platz macht.
Das bedeutet, dass seitens der Entwicklung suchenden Person genug Vertrauen vorhanden ist, um zu „riskieren“, die „Schwäche“ ihrer Angst der begleitenden Person zu zeigen.

1. Angst bei der Gesundung suchenden Person verstehen und ihr in einem Prozess die Angst mittragender Selbst-Erkundung begreiflich machen, welche Manifestations- und Abwehr-Formen der Angst ihr durch die eigene Geschichte entstanden sind.
2. Die Entwicklung begleitende Person soll zu jeder Zeit Angst in ihrer interpersonellen Dimension verstehen. Die impliziten Fragen der Geängstigten sind immer: „Können Sie meine Angst verstehen, tragen, teilen und sind Sie bereit, sich mit meiner Einsamkeit zu verbünden?“
3. Angst- und Abwehr-Formen auf die ursprüngliche, existenzielle Urangst zurückführen. Erst nach deren Spuren kann der Mensch tiefere Bindung erfahren und an Tiefe gewinnen.
4. Für die Gesundung-Suchenden ist wichtig zu begreifen, dass Angst nicht nur ein Übel ist, das von anderen „geheilt“ werden soll, sondern dass sie ihm Einsicht und Tiefe verleihen und ihn so seinem Wesen näher führen kann.
5. Das Gefühl von Bindung und Veränderung kann in der Gesundung suchenden Person oft erst durch die Zweiersituation der Begleitung entstehen. Oft sind nonverbale und körperbezogene Therapie-Anteile von großer Wirkung.
6. Für Personen mit defizitärer Angst ist der Wende-Punkt in der Entwicklungs-Begleitung dann erreicht, wenn die Entwicklung suchende Person anfängt, ihre Angst zu spüren.
7. Angst-Therapie kann erst dann beendet werden, wenn die Entwicklung suchende Person strukturell so weit „gewachsen“ ist, dass sie imstande ist,
 - ihre Angst-Formen und Abwehr-Mechanismen zu erkennen (Einsichts-Fähigkeit),
 - sich mit weniger Angst mit ihrer Angst vor der Angst in Beziehung zu setzen (Exposition) und
 - vor allem sich durch menschlichen Kontakt, durch Verbündung mit anderen zu helfen (Kontakt).

Ärger (Ä) und Aggression



Die folgenden Texte beziehen sich auf eine Vortrags-Reihe von Verena Kast zur „Psychologie der Emotionen“, gehalten an der Universität Zürich 1996 bis 2001

- Allgemeines zum Ärger
- Aggressions-Hemmung
- Gerechtigkeit, Schuld-Gefühle und Rache
- Streit-Kultur

Allgemeines zum Ärger (AzÄ)

- Ärger als Emotion der Feindseligkeit
- Ärger als Reaktion auf Selbst-Wert-Verletzung
- Ärger, Selbst-Wirksamkeit und Selbst-Wert
- Ärger als Anstoß zur Veränderung oder nicht
- Ärgermotivierte Aggression
- Ärger, Wut und Zorn
- Ärger-Biografie
- Ärger-Fantasien
- Ich-Stärke
- Ärger-Projektion
- Geschlechtsspezifisches aggressives Verhalten
- Aggressions-Theorien 1
- Aggressions-Theorien 2
- Gewalt-Bereitschaft und Gewalt-Tätigkeit

Ärger als Emotion der Feindseligkeit

Ärger

- Ärger ist eine reziproke Emotion der Feindseligkeit (wir ärgern uns wechselseitig) mit einem bestimmten Körper-Gefühl und einer feindseligen Kognition, wobei wir alles, was wir wahrnehmen unter dem Aspekt der Feindseligkeit wahrnehmen. (Feindseligkeits-Triade: Ärger, Ekel und Geringschätzung)

Wut

Zorn

Gering-
schätzung

- Aus dem Ärger heraus gibt es zwei Haupt-Reaktionen:
 1. Abwehr, Angriff und Zerstörung
 2. Angst als Flucht, Schutz und Rückzug

ärger-
motivierte
Aggression

- Ärger gehört mit zu den fundamentalen Emotionen und die Bereitschaft zum Ärger ist angeboren (neuronale Programme). Man findet ihn schon bei Säuglingen als Quengeln. Der Ärger-Ausdruck verändert sich wenig im Laufe des Lebens. Nur die Ärger-Kontrolle wandelt sich.

Feind-
seligkeit

- Wenn wir etwas als feindlich, als angreifend, als übergriffig erleben, ist unser Selbst-Wert-Gefühl in Mitleidenschaft gezogen. Es muss eine Verarbeitung einsetzen. Sehr oft endet diese Verarbeitung in einer ärgermotivierten Aggression – nicht lustorientierten Aggression -, in einem feindseligen Handeln, was zu Schuld-Gefühlen führt und das wiederum zu Wiedergutmachungen usw.

Ekel

Ablehnung

Zurück-
weisung

Entwertung

- Das macht die Psychodynamik der Emotion Ärger aus.
- Die Funktion, der Anreiz der Emotion des Ärgers ist es, über Grenzen nachzudenken und Grenz-Bereinigungen vorzunehmen, so unseren Selbst-Wert zu regulieren, aber auch unsere Beziehungen zum Unbewussten, zum Körper und zu gesellschaftlichen Prozessen.

Ärger als Reaktion auf Selbst-Wert-Verletzung

- Ärger ist eine Reaktion auf eine Enttäuschung, auf eine Selbst-Wert-Verletzung.
- Ärger hat seinen Höhepunkt im Trotz-Alter von um die zwei Jahre, wenn das Kind die Beschneidung der Selbst-Entfaltung erfährt.
Danach wird es langsam einfacher, mit Ärger und Aggressionen konstruktiver umzugehen.
- Wenn wir uns ärgern, heißt das noch lange nicht, dass da jemand ist, der uns von außen provoziert und ärgern möchte, sondern wir können uns auch selbst in unserer Aktivität hemmen, uns über uns selbst ärgern und möglicherweise den nicht erkannten eigenen Ärger auf andere Personen projizieren.
- In einer Gesellschaft, in der sich alle entfalten wollen, muss es zu Friktionen, zu Störungen, zu Konflikten kommen, wenn man den Eindruck hat, jemand will auch auf Kosten anderer, vielleicht sogar auf meine Kosten entfalten.
- Ärger entsteht häufig im Zusammenhang mit Regel-Verletzungen, wobei viele Regeln erst dann als solche erkannt werden, wenn der Ärger aufscheint (unfair, ungerecht).
- Was Selbst-Erhaltung und Selbst-Entfaltung körperlich, psychisch und sozial beeinträchtigt, das löst Ärger oder Wut aus.
Eine der Möglichkeiten mit der Situation umzugehen, ist eine feindselige Handlung.
Ob und wie diese feindselige Handlung zustande kommt,
 - hängt davon ab, wie wichtig die Situation oder der Mensch für uns ist, der uns in der Selbst-Erhaltung und Selbst-Entfaltung stört, und
 - hängt ab vom Zustand unseres Selbst-Wert-Gefühls und unseres Selbst allgemein.

- Menschen haben ein Spiel- oder Gestaltungs-Bedürfnis, das sie frei und ungehemmt entfalten wollen. Wir wollen die Mitwelt gestalten und aktiv etwas zu dieser Welt beitragen. Ich-Aktivität, das Gefühl der Selbst-Wirksamkeit gehört zu einem guten Selbst-Wert-Gefühl. Gelingt uns diese Mitgestaltung aber nicht oder nicht reibungslos, werden wir in unserer Aktivität ausgebremst - wobei die Hemmung des Gelingens von außen durch Einschränkungen oder von innen durch Gefühle der Ohnmacht, Resignation und Hilflosigkeit: „Andere könnten da, aber ich sowieso nicht.“ kommen kann -, entsteht in uns Verdruss und Missvergnügen.
Ärger ist demnach Missvergnügen, wo wir eigentlich Vergnügen haben sollten.
- Wenn man sich ärgert, geht es fast immer um Attacken auf den Selbst-Wert, um den Schutz, die Wahrung oder Wiederherstellung von Grenzen bei Grenz-Überschreitungen, um das ausbleibende Gefühl von Integrität. Man ärgert sich, wenn
 - man nicht bekommt, was einem zusteht, z. B. die gewohnte Zuwendung, sich nicht genug wahrgenommen, beachtet, wertgeschätzt erlebt.
 - man sich für dumm verkauft, entwertet und ausgenützt, beschimpft, übervorteilt, in seinem Platz beschnitten und beleidigt fühlt.
 - Menschen einem Respekt, die Achtung versagen, sich eine Nähe herausnehmen, die ihnen nicht zusteht, von uns etwas verlangen, was wir in keiner Weise zu geben bereit sind und sich nicht so verhalten, wie man es innerhalb seiner Vorstellungsgrenzen haben will.
 - Frust und Enttäuschung entstehen, wir zulassen, dass Freude und Interesse unterbrochen werden,
 - Menschen uns Schmerz zufügen und das Geld aus der Tasche ziehen.
 - Menschen üble Motive zu haben scheinen, sich rücksichtslos, böswillig, ärgerlich, willkürlich verhalten, wobei wir im Ärger schon mit feindselig getrübttem Blick auf die Welt schauen.

Ärger als Anstoß zur Veränderung oder nicht

- Wer den Ärger zulässt, glaubt daran, dass man das Leben noch verändern kann. Wer ihn nicht mehr zulässt, glaubt nicht mehr daran.
- Ärger unterbricht den normalen Fluss der Beziehungen.
Was will ich? Was bin ich, was bin ich nicht?
Muss ich etwas verändern? Muss ich etwas ausdrücken?
Es kann ein leiser Anstoß sein. Es kann ein Konflikt sein, der nach einer Grenz-Bereinigung, Grenz-Verteidigung, Grenz-Setzung oder Grenz-Auflösung ruft.
Leider führen Konflikte oft zu Grenz-Überschreitungen.
- Fantasie spielt im Zusammenhang mit dem Ärger eine große Rolle, und zwar in zwei Richtungen:
 1. Einerseits die Fantasie, die ich dem Menschen zuschreibe, der mich vermeintlich oder wirklich ärgert. Was will er von mir?
 2. Andererseits die Fantasien, was man mit und aus seinem Ärger machen kann oder sollte, z. B. als Rache- und Revanche-Fantasien, als feindselige Handlung und deren Folgen. Was passiert dann?
- Statt den Ärger wahrzunehmen und auf ihn mit Veränderung zu reagieren, kann man auf Körper-Symptome ausweichen. Das ist bei allen Emotionen der Fall, bei denen der Körper sehr mitspielt und die mit starker unangenehmer Erregung verbunden sind.
Es gibt Menschen, die werden nicht ärgerlich, sondern bekommen Kopf-Schmerzen oder Juck-Reiz, können nicht mehr gut atmen oder verspannen sich. Wenn man etwas spannen kann, dann kann man es auch verspannen.
Dauernder Ärger führt ähnlich wie anhaltender Neid (Neid-Ärger) zu typisch verspannten Gesichts-Formen.
- Man kann den Ärger auch abspalten, steht über der Sache, ist cool, ist unnahbar.

Ärgermotivierte Aggression

- Es gibt keinen Aggression-Trieb, sondern Aggression ist die Folge von Ärger. Ärgermotivierte Aggression ist immer begleitet von Gedanken an Feindseligkeit der anderen, die uns ärgern wollen oder geärgert haben.
- Aggression heißt erst einmal, zielgerichtet auf etwas zuzugehen, um etwas zu verändern, was konstruktiv oder destruktiv sein kann. Aggression ist also zunächst nicht destruktiv, aber sie kann destruktiv wirken.
- Ärgermotivierte Aggression geschieht aus der Absicht heraus, einer anderen Person zu schaden. Das feindselige Verhalten kann bedrohlich auf den Körper bezogen sein oder verbal realisiert werden (verbale Entwertung, fluchen, schimpfen oder in Form von passiver, hinterhältiger Aggression mit sanfter Stimme und spitzen Worten etwas Gemeines sagen).
- Nach Erreichen des Aggression-Ziels will man
 - wieder in einen regulierten Zustand hineinflinden,
 - sich mit Hilfe der feindseligen Handlung hinterher wieder wohl fühlen,
 - das verunsicherte Selbst-Wert-Gefühl stabilisiert bekommen,
 - die Spannung, unter der man gestanden hat, gelöst haben,
 - die Kränkung durch Grenz-Überschreitung überwunden haben,
 - durch Rache und auf anderen Wegen den Macht-Kampf gewonnen haben.
- Aber dieser „positive“ Zustand wird über Aggressions-Abfuhr, die selten kreativ auf Konflikt-Lösung ausgerichtet ist, meist nicht erreicht. Eher erwächst daraus eine Spirale der Gewalt: Nach der Rache entstehen häufig Schuld-Gefühle, die sich negativ auf unser Selbst-Wert-Gefühl auswirken. Groll nagt in uns. Man versucht erneut, anzugreifen.

Ärger, Wut und Zorn (ÄWZ)

- Thesen 1 - 5
- Thesen 6 - 10
- Thesen 11 – 15
- Thesen 16 - 20

1. Ärger dient dem Schutz der Integrität.

Entsprechend sind Ärger auslösende Ereignisse in der Regel Grenz-Verletzungen. Ärger hat also zu tun mit Grenz-Konflikten, fordert uns heraus, grenzbewusst zu werden und sich zu überlegen, wo und wie man seine Grenzen ziehen will.

2. Hinter Grenz-Verletzungen steckt nicht immer ein übles Motiv, obwohl wir diese Im Zustand des Ärgers am ehesten bei anderen vermuten.

3. Viele Menschen sind nicht in der Lage, bestimmte Grenz-Verletzungen überhaupt als solche zu erkennen, z. B. sind Rat-Schläge als Einmischungen häufig Grenz-Verletzungen.

4. Nicht Umgehen-Können mit Ärger führt zur Krankheit, nicht die Unterdrückung von Ärger. Denn Ärger immer herauszulassen, ist auch eine Form des Nicht-Umgehen-Könnens.

5. Bei hohem Zorn-Niveau, wenn das Erregungs-Niveau sich im Ärger intensiviert, sich heftig steigert, **sprechen wir von Wut** (blind vor Wut, Fassung verloren, ohnmächtige Wut, aus der Haut fahren, ergrimmen, wild und rot vor Wutwerden, in die Luft gehen, explodieren, aufbrausen, der Kragen platzt, die Beherrschung verlieren, die Gewalt über sich verlieren).

In der Wut ist man meist körperlich an etwas gehindert, was man sich intensiv wünscht, und das in einer Situation, in der es einem sehr wichtig ist, dass keine Grenz-Verletzung stattfindet.

6. Bei Wut reagiert man zumeist aus einem Komplex, aus gesammelter Ärger-Erfahrung heraus.
7. Bei Wut und Aggression in diesem Zusammenhang sind plötzliche, wilde, ungezähmte, unangepasste Veränderungen, sind sogar Zerstörungen angesagt, die ziemlich viel Angst auslösen.
8. Ärger schafft Ärger und Wut macht Angst.
9. Einen Wut-Anfall zu haben, ist nicht immer für Menschen eine Katastrophe.
 - ▶ Wenn es ein hoher Wert ist, kontrolliert zu sein, ist es natürlich eine Katastrophe, die Beherrschung verloren zu haben.
 - ▶ Ist das Kontroll-Bedürfnis nicht so ausgeprägt, könnte man das Lustvolle, das Beschwingende, das Impulsive, den Energie-Stoß, die Wärme am Wut-Anfall genießen.
10. Ärger und Wut haben Spannung in sich, die bewirken kann, dass wir unsere Angst kompensieren oder sogar überkompensieren und dass wir für den Moment der Wut ein gesteigertes Selbst-Wert-Gefühl haben, das uns andere angreifen lässt.

Das Übel kommt erst hinterher, wenn man merkt, was man angerichtet hat. Leidet man unter den Wut-Anfällen oder unter den Folgen der Anfälle?

11. Wir ärgern uns weniger, wenn wir meinen, die Ärger-Quelle beeinflussen zu können.
Wir ärgern uns mehr, wenn wir den Eindruck haben, wir sind diesem Ärger ausgeliefert.
12. Bei Wut haben wir eine hohe Impulsivität bei niedriger Kontrolle.
Bei Ärger haben wir eine weniger hohe Impulsivität bei vergleichsweise mehr Kontrolle.
13. Kontrolle wird bewirkt durch
 - durch Angst vor den Konsequenzen,
 - durch antizipierte Schuld-Gefühle und
 - durch Kummer, der darüber entsteht, dass man so aggressiv, so wütend werden kann.
 - Ärger- und Wut-Kontrolle wird auch möglich über Einfühlung und andere prosoziale Gefühle.
14. Ärger ist auch Reibung.
Muss Leben immer reibungslos funktionieren?
Was haben wir davon, wenn wir Reibung haben?
15. Da der Sinn des Ärgers Wandlung ist, ermöglicht uns das Zulassen von Reibung notwendige und sinnvolle Veränderungs-Schritte.

16. Wie geht man konstruktiv mit Ärger um?
Ist die Ärger-Kontrolle zu gut gelungen ist, wenn man sich jederzeit im Griff hat, ist es unter Umständen schwierig, mit dem Ärger konstruktiv umzugehen.
17. Was soll der Mensch, der uns ärgert, eigentlich tun?
Er oder sie
 - soll einführend begreifen, was der ärgerlichen Person gerade angetan wird,
 - soll bereuen und sich schuldig fühlen und
 - soll das Verhalten ändern im Sinne dessen, der sich ärgert:
„Entweder benimmst du dich wie ich es will, oder ich ärgere dich auch.“
18. Von Zorn spricht man, wenn die Angelegenheit, über die man sich ärgert, nicht primär auf unser Ich bezogen ist, sondern auf etwas Übergreifendes, wenn also Gesolltes oder Regeln verletzt werden.
19. Die kalten Anteile des Ärgers sind der Ekel, bei dem wir uns abwenden, und das Entwerten, wenn wir Menschen geringschätzen, z. B. mit Zynismus oder Sarkasmus.
Hier wenden wir uns ab und schaffen Distanz, verlagern die Grenze weit weg von anderen.
20. Die Frage ist, wieviel warme Ärger-Aggression in uns ist, ob noch Eros zur Verwandlung und Veränderung beigemischt ist, und wieviel Wille zur Zerstörung beigemischt ist.

Ärger-Biografie (ÄB)

- Ärger-Ausdruck
- Der Ärger und ich 1
- Der Ärger und ich 2
- Der Ärger und ich 3
- Der Ärger und ich 4

Ärger-Ausdruck

In jeder Familie - von den Eltern zu den Kindern und umgekehrt und insbesondere unter Geschwistern - und in bestimmten Gesellschafts-Schichten gibt es Formen von Ärger-Ausdruck, die erlaubt sind und gepflegt werden oder verboten sind.

- War der Ärger-Ausdruck eher verbal in der Familie?
- Wie wurde Ärger verbal ausgedrückt?
- Wurde Ärger als solcher benannt? (*Ich ärgere mich. Ich hätte lieber, du würdest mich nicht ärgern.*)
- Wurden in der Familie Formen entwickelt, mit dem Ärger konstruktiv umzugehen, z. B. in Form von klärungs- und kompromissbereiten Verhandlungen über die hinter dem Gefühl liegenden Bedürfnisse?
- Wurde bei mir zuhause geschimpft?
- Wurde passive Aggression praktiziert, z. B. in Form geschliffener Abwertungs-Sprache?
- Wer durfte schimpfen und aggressiv sein und wer nicht?
- Was ist passiert, wenn ich geschimpft habe?
- Wurde der Ärger bei uns in der Familie eher körperlich ausgedrückt?
- Wer durfte schlagen und wer nicht? Wer hat geschlagen?
- Konnte ich Sachen herumwerfen, mit den Türen knallen, wenn ich mich geärgert habe?
- Durfte ich überhaupt Gefühle von Ärger zeigen?
- Wurde der Ausdruck von Ärger bei uns als Zeichen für Unreife u. ä. unterdrückt?
- Oder hat man bei uns zuhause nie geschimpft, sondern immer gejammert oder genörgelt als Zustand leichten, nicht vitalen Geärgert-Seins oder ist man immer gleich krank geworden, wenn etwas Konflikthafes auftauchte?
- Was geschah, wenn ich mich geärgert habe?
 - Wurde ich ignoriert?
 - Hat jemand eine Vorwurfs-Haltung eingenommen?
 - War jemand beleidigt und eingeschnappt?
 - Wie bin ich dafür bestraft worden? (Liebes-Entzug, Missachtung, Schweigen usw.)

Der Ärger und ich 1

- Ärger-Ausdruck heute:
 - Wie gehe ich anders als meine Eltern mit Ärger um: rebellisch, strenger, gewährender usw.?
 - Welche Ausdrucks-Tendenz habe ich heute, wenn Menschen mich ärgern?
 - Was erlaube ich heute als Formen der Ärger-Äußerung?
 - Wo ziehe ich Grenzen?
 - Wo bin ich vergleichsweise zu meiner Herkunfts-Erfahrung großzügig?
- Wie empfinde, erlebe ich bei mir
 - einen leisen Ärger?
 - einen kräftigten Ärger?
 - eine unausgedrückte Wut als Implosion?
 - einen Wut-Anfall als Explosion?
- Wann habe ich mich in der letzten Zeit geärgert?
Was habe ich mit dem Ärger gemacht?
 - Habe ich meinen Ärger runtergeschluckt oder runtergedrückt?
 - Habe ich ihn der auslösenden Person gegenüber angesprochen?
 - Habe ich ihn an Unbeteiligten Personen später ausgelassen?
 - Habe ich den Konflikt offen gemacht und meinen Ärger kreativ bearbeitet?
 - Habe ich mir den Ärger aus dem Körper gelaufen?
 - Habe ich nur abgewartet, bis sich der Ärger wieder legte, und sonst nichts?

Der Ärger und ich 2

- ▶ Wir werden nicht nur geärgert, sondern wir sind auch Ursache, Auslöser für Ärger.
 - ▶ Wann habe ich andere in der letzten Zeit richtig geärgert?
 - ▶ Wann war jemand richtig ärgerlich auf mich?
 - ▶ Wie gehe ich damit um, wenn sich jemand über mich ärgert?
Was hat das mit meiner Herkunft zu tun?
- ▶ Wenn ich von mir den Eindruck habe, dass ich mich nie ärgere, welchen Ausdruck habe ich stattdessen für meinen Ärger gefunden?
 - ▶ Werde ich stattdessen traurig?
 - ▶ Habe ich häufig den Eindruck, irritiert zu sein?
Irritation ist ein „emotionaler Alleskleber“. Irritiert zu sein ist nie falsch, aber auch nie präzise.
Wenn man immer nur irritiert ist, wird man nichts lernen und ändern können.
- ▶ Wie sieht meine Ärger-Biografie aus:
 - ▶ Wie ärgerlich war ich als Kleinkind und wie habe ich meinen Ärger damals ausgedrückt?
 - ▶ Wie hat die Schule auf meine Wut-Anfälle reagiert, falls ich welche hatte?
 - ▶ Wo ist der heilige Zorn mit der Gesellschaft geblieben, den ich in der Adoleszenz hatte?
 - ▶ Wenn ich meinen Ärger gezeigt habe, dann...
 - ▶ Worüber und wie bin ich heute noch wütend oder zornig?

Der Ärger und ich 3

- Wie ist das für mich, wenn jemand seinen Ärger mir gegenüber ausdrückt?
 - Ist das für mich ein Anzeichen dafür, dass etwas reguliert werden, eine Auseinandersetzung stattfinden muss?
 - Oder erlebe ich den Ärger andere als leises Missbehagen?
 - Oder erlebe ich den Ärger anderer als:
„Du bist wirklich nicht in Ordnung.“?
 - Habe ich den Eindruck, mir wird die Daseins-Berechtigung weggenommen?
- Meist gehört Ärger in den Schatten-Bereich der Persönlichkeit, der nicht vom Ich-Ideal abgedeckt wird, den wir nicht mit unserem Selbst-Bild vereinbaren können.
 - Wieviel Schatten kann ich mir erlauben?
 - Kann ich Ärger sehen als energetisierende Kraft, die für neue Grenzziehungen nötig ist?
 - Oder ist für mich Ärger etwas Lästiges, etwas, was nicht sein sollte?
 - Wie unfein ist es eigentlich, ärgerlich zu sein?
 - Wer darf meinen Ärger und meine Ärger-Fantasien mitbekommen?
 - Warum gerade die und warum andere nicht?

Der Ärger und ich 4

- ▶ Was will ich vom anderen, wie gehe ich mit ihm um, wenn ich mich über ihn ärgere?
 - ▶ Bin ich in der Lage, mit der Person zu verhandeln und einen Kompromiss zu finden?
 - ▶ Beginne ich einen offenen oder verdeckten Macht-Kampf?
 - ▶ Zwinge ich, z. B. mit Liebes-Entzug oder unter Androhung von Gewalt?
 - ▶ Trete ich einen depressiven und resignierten Rückzug an („Man kann sowieso nichts machen.“)?
 - ▶ Identifiziere ich mich mit dem Angreifer (Aggressor) („Du hast Recht. Ich bin wirklich unmöglich.“)?

Ärger-Fantasien

Emo-
tion

➤ Es gibt keine Emotion ohne Fantasie. Zwischen der Emotion und der Handlung ist eine Fantasie, eine Probe-Handlung, eine Imagination. Diese Fantasie ist wichtig, damit wir merken, was in uns vorgeht, wo z. B. im Zusammenhang mit Ärger unsere Grenz-Verletzung ist und wie stark sie ist.

Fan-
tasie

➤ Damit wir konstruktiv mit Ärger umgehen können, müssen wir ihn erst einmal wahrnehmen. Eine Möglichkeit des Wahrnehmens ist über die Ärger-Fantasie, bei denen wir auch auf unsere Familien-Geschichte im Umgang mit Ärger stoßen können: „Ich könnte ihn auf den Mond schießen.“ „Ich könnte ihr den Hals umdrehen.“ „Ich werde ihn oder sie jetzt demontieren.“

Nach derart heftigen Ärger-Fantasien erfolgt oft ein Erschrecken.

- Arten der Ärger-Fantasie, bei denen wir unterschiedlich stark unter Druck sind:
- Während man die **Wechsel-Wirkungen** fantasiert, hat man immer noch Empathie mit dem vermeintlichen oder realen Angreifer, stellt sich vor, was die Reaktion auf meine Aktion sein wird : „Wie reagiert der Mensch, wenn ich ihm/ihr den Kaffee ins Gesicht schütte?“ Diese Wirkungen werden so lange fantasiert, bis man an dem Punkt ist: „Das kann ich mir leisten.“, dies abhängig von der Wichtigkeit der Beziehung und dem Stand des Selbst-Wert-Gefühls.
 - Dann gibt es unproduktive Ärger-Fantasien, die nur noch die **narzisstischen Bedürfnisse befriedigen** wollen, wo wir hoffen, auf elegante Weise und sehr schlagfertig es dem anderen heimzuzahlen, um wieder ins Gleichgewicht, in die narzisstische Homöostase zu kommen. Nur leidet meist unsere Schlag-Fertigkeit unter der Ärger-Erregung.
 - Schließlich gibt es die sehr **destruktive Ärger-Fantasie-Variante**, in der man dem anderen oder der Welt schaden will, wenn man sehr unter Stress steht. Destruktion ist die Folge von einem schlechten Selbst-Wert-Gefühl. Entweder haben wir habituell ein schlechtes Selbst-Wert-Gefühl oder das, was uns bedroht, ist sehr feindlich.

In der
Ärger-
Fantasie
spielen
Aggres-
sion und
Angst
eine
Rolle.

- Ich-Stärke ist dadurch definiert, dass wir Frustrations-Toleranz haben:
 - „Kann ich mit Angst-Spannung umgehen?“
 - „Kann ich mit Ärger umgehen?“
 - „Kann ich mit einem Bedürfnis, das sehr stark ist, umgehen, indem ich es aufschieben oder auch sublimieren kann, wenn es derzeit oder generell nicht anders zu befriedigen ist?“
 - „Kann ich mit inneren und äußeren Konflikten hinreichend konstruktiv umgehen?“
- Je mehr traumatische Erfahrungen, je mehr Stressoren man im Leben hat, umso ich-schwächer wird man. Man hat dann keinen kohärenten Ich-Komplex, bei dem man in einer Situation der Angst nichts abspalten muss, sondern mit sich einverstanden ist und seine Grenzen sauber ziehen kann. Kohärent meint, dass ich mich in meiner Identität nicht beeinträchtigt fühle, auch wenn es sehr viel konflikthafte Situationen gibt.
- Ich-Stärke entfaltet sich dadurch, dass wir uns immer wieder altersgemäß aus den Eltern-Komplexen heraus entwickeln. Tun wir das nicht, bleiben wir sehr abhängig, werden wir ich-schwach.
- Waren Eltern an den Kindern interessiert, wird man ich-stärker, bringt man auch ein Interesse für sich selbst auf und kann dadurch auch wieder bessere Grenzen haben, wenn nicht, wird man ich-schwächer.
- Über Ärger können wir unsere Grenz-Ziehungen bedürfnisgerecht korrigieren und dabei neue Ich-Stärke erwerben. Der schlechte Umgang mit Aggression macht, dass wir ich-schwach werden.
- Wie wir in Ärger-Situationen agieren, hängt damit zusammen, wie diese Aggressionen unseren Ich-Komplex berühren, ob wir situativ oder habituell eher Ich-schwach oder eher ich-stark sind.

Ärger-Projektion (ÄP)

- Ärger-Projektion und Befürchtungs-Fantasien
- Ärger-Projektion und Ärger-Abwehr 1
- Ärger-Projektion und Ärger-Abwehr 2

Ärger-Projektion und Befürchtungs-Fantasien



- Eine Ärger-Fantasie ist ein Kompromiss zwischen dem Ärger und der Abwehr des Ärgers sowie zwischen Ärger und Angst/Befürchtung. Angst bewirkt, dass wir den Ärger unter Kontrolle halten und einen Kompromiss zwischen Ärger und Abwehr schließen.
- Wird der Ärger, werden Feindseligkeit und ärgermotivierte Aggression in einen anderen Menschen projiziert, wird der andere zum Angreifer und ich werde zum potenziellen Opfer: „Ich bin nicht wütend, aber was wird er oder sie mir antun?“. Dadurch liefert man sich selbst anderen aus. Das Ich empfindet Angst und Aggression wird delegiert. Der andere Mensch wird als feindselig bestimmt (konnotiert) in der Ärger- oder Befürchtungs-Fantasie. In der Projektion wird der intrapsychische Konflikt aufgespalten und ein Teil davon externalisiert. Wenn man misstrauisch, feindselig den anderen begegnet, werden die anderen es auch. Die Projektions-Kette setzt sich in Gang.
- Abhängig davon, was wir im Leben an Dominanz erlebt haben, wird der potenzielle Aggressor mich schlagen, überfallen, berauben, vor anderen beschämen, mir die Arbeit wegnehmen, eine Intrige anzetteln, mich verleumden usw.
- Bedingt durch die dahinterliegende Projektion ist in vielen Fällen des Alltags – nicht in Situationen der Gewalt-Ausübung und des Terrors – das Opfer auch immer zum Teil Aggressor und der vermeintliche Aggressor auch immer „Opfer“ der Projektion. Opfer und Aggressor sind durch das System projektiver Verschiebung miteinander verbunden.

Ärger-Projektion und Ärger-Abwehr 1

- Statt mit Aggression zu reagieren und diese dann zu projizieren, kann man auch direkt mit Angst reagieren, z. B. indem wir uns zurückziehen in Form von fliehen oder in Form von Rückzug in den Körper oder in Form von Abspaltung („Das geht mich nichts an.“).
- Angst tritt auf, wenn wir uns in einer mehrdeutigen, komplexen Gefahren-Situation als hilflos erleben. Solange wir uns ärgern, sind wir noch nicht ganz hilflos. Deshalb kann Ärger die Abwehr von Angst sein.
- Unser Umgang mit Ärger und mit Abwehr-Mechanismen damit im Zusammenhang hat immer das Ziel der Selbst-Wert-Stabilisierung.
- Ärger kann auch in Gestalt von Besorgnis maskiert sein („Ich befürchte immer wieder, dass du...“ „Hoffentlich denkt der andere nicht, dass du...“) als unbewusste Verkehrung ins Gegenteil (Abwehr-Mechanismus der Reaktions-Bildung).
Sorge ist als Form der Aggression schwer zu enttarnen. Es bedarf intensiver Selbst-Reflexion, bis man dahinter kommt, dass hinter Sorge eine verdrängte Aggression stecken könnte.
Aber: Nicht jede Sorge ist eine verdrängte Aggression.
Das Produktive des Ärgers geht bei solcher Reaktions-Bildung verloren.
Es fehlt die Kraft zur Veränderung, zur direkten Ansprache dessen, was stört und geändert werden sollte.
- Menschen, die voller Schuld-Gefühle sind, die sich sehr schuldig fühlen, die ein hartes Über-Ich haben, das sie viel fordert und verurteilt, können in einem Angriff eine verdiente Strafe sehen, was zur Schuld-Entlastung führt.
Das ist masochistische Abwehr, mit der Angst-Befreiung verbunden ist und in deren Gefolge sich wegen der Angst-Entlastung oft eine Kontakt-Verbesserung einstellt.

Ärger-Projektion und Ärger-Abwehr 2

- Die Abwehr- oder Bewältigungs-Form der Identifikation mit dem Aggressor als Verinnerlichung (Introjektion) einer vermeintlichen Autorität und als sich selbst dabei im Stich lassen, was das Schlechteste ist, was man sich antun kann, kommt im Alltag häufig vor und ist vielen wenig bewusst.
Bei dieser Aggression-Abwehr nimmt man die Position des Angreifenden ein. Man schlüpft aus der eigenen Haut: „Ich an deiner Stelle wäre auch wütend auf mich.“ Die eigene berechnete Wut auf die angreifende, grenzverletzende Person ist weit abgespalten. Würde man die Wut leben, würde man real oder fantasiert in dieser Situation in noch größere Schwierigkeiten geraten.
- Im Unterschied zur masochistischen Abwehr geschieht die Aggression mir ganz recht, nicht darum, weil ich Schuld-Gefühle habe, sondern weil du als machtvolle Autorität, als jemand, der mir schaden kann oder schadet, grundsätzlich Recht hast.
- Opfer von Missbrauch übernehmen oft die Verachtung, die die missbrauchende Person ihnen gegenüber zeigt, in das eigene Selbst-Bild: „Ich bin zu verachten.“ „Ich bin selbst schuld, dass die Mutter oder der Vater das macht.“ Die Identifikation mit dem Aggressor erscheint als einzige Möglichkeit, den Selbst-Wert zu stabilisieren.
- Als weitere Abwehr-Form kommt das Verleugnen und Umdeuten hinzu:
„Es ist gar kein Angriff, sondern dieser Mensch will mir helfen.“
„Ich bedanke mich sehr herzlich für die unflätige Kritik. Sie wird mich weiterbringen.“

Geschlechtsspezifisches aggressives Verhalten (GAV)

- Thesen 1 – 5
- Thesen 6 – 9
- Thesen 10 - 13
- Thesen 14 - 17



1. Hormone und Gefühle bedingen sich wechselseitig, so dass Hormon-Ausschüttungen nicht nur Ursache, sondern auch Folge von Gefühlen sein können.
2. Was man oft bei Männern als aggressives Verhalten definiert, ist zumeist Dominanz-Streben. Testosteron fördert Dominanz-Verhalten, aber nicht unbedingt destruktive Aggression.
Testosteron-Ausschüttung ist keine Erklärung und Legitimation von Gewalt.
Wenn ein Partner dominanter ist, ist die Austragung von Konflikten erschwert, weil die Gleichberechtigung in der Intersubjektivität als Basis einer konstruktiven Streit-Kultur versehrt wird.
3. Zur Gewalt-Prävention, die in erster Linie ein Phänomen der Männer ist, müsste man Menschen, Jungen wie Mädchen, zu prosozialem Verhalten und Empathie erziehen.
4. Eltern sprechen auf Grundlage der gleichen Geschichte mit einem Missgeschick bei Mädchen eher die traurigen Elemente an (Trauer vor Ärger) und trösten die Töchter, bei Jungen eher Furcht und Ärger und bezeichnen Ärger als angemessene Reaktion (Ärger vor Trauer).
5. Wenn Frausein mit Friedfertigkeit gekoppelt ist, sie als friedfertig apostrophiert wird, ist alle Aggression, selbst die konstruktive, unweiblich, ist eine Frau, die sich selbst behauptet und auf ihrem Recht besteht, zänkisch oder böseartig.
Die Angst der Männer besteht darin, sich gegenüber einer aggressiven Frau nicht behaupten zu können.
Aber auch Frauen haben Angst vor ihrer Aggressivität, weil sie damit das Rollen-Korsett sprengen, aus der Zuschreibung von Selbstlosigkeit aussteigen:
„Wenn ich meine Aggressionen ausleben würde, gäbe es Mord und Totschlag.“

Frau
erfährt
Unter-
stüt-
zungs-
Mangel

das
macht
sie
wütend

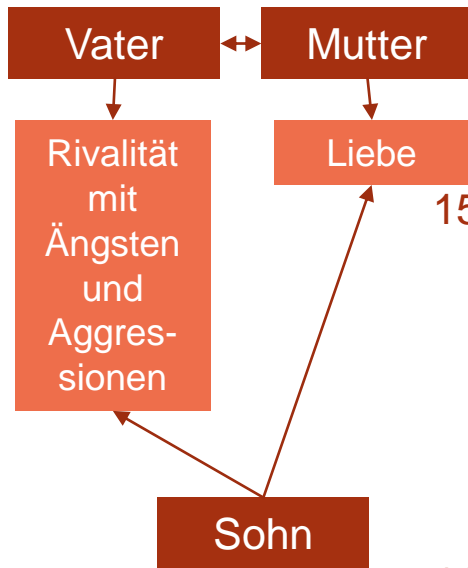
Konflikt-
Austra-
gung mit
dem
Partner

Angst
vor
Liebes-
Verlust

6. Selbst-Behauptung und Selbst-Entfaltung als Individualisierungs-Anforderung ist ein Entwicklungs-Thema der Frauen. Viele Frauen empfinden Selbst-Behauptung bereits als aggressiv und damit als unweiblich. Frauen können den Eindruck haben, dass Hingabe und Selbst-Behauptung nicht zusammen gehen. Jedoch eine Hingabe, die nicht gepaart ist mit Selbst-Behauptung, ist ein Preisgabe.
7. Jede Person hat seine spezifische Art, aggressiv zu reagieren, aber es gibt keine geschlechtsspezifischen Gemeinsamkeiten, so sind z. B. die Frauen nicht eher passiv und die Männer nicht eher aktiv und offen aggressiv. Jedoch setzen die Frauen kaum körperlichen Ausdruck von Wut ein, während die Männer dies tun.
8. Ärgerlich werden wir da, wo uns etwas etwas bedeutet. Unterscheiden wir enge Beziehungen, Arbeits-Beziehungen, zufällige Beziehungen und anonyme soziale Situationen, so dominiert bei Frauen der Bereich der engen Beziehungen als Ort, in dem Konflikte entstehen, oder der der anonymen sozialen Situationen, in denen Frauen sehr oft entwertet werden. Frauen geben in enge Beziehungen sehr viel Unterstützungs-Energie ein und bekommen wenig vom Mann und den Kindern zurück (support-gap), was sie wütend macht. Ein enger Kontakt mit einer guten Freundin kann diesen Unterstützungs-Mangel ausgleichen. Angst vor Liebes-Verlust löst bei der Frau besonders heftige Aggressionen aus. Die offene Konflikt-Austragung erfolgt nur mit dem Partner.
9. Bei Männern wird Aggression in allen Beziehungs-Ebenen erlebt.

10. Eine Frau, die in der Öffentlichkeit aggressiv reagiert, wird eher diskreditiert.
Ein Mann, der in der Öffentlichkeit aggressiv reagiert, wird eher akzeptiert.
11. Frauen reagieren auf die Folgen ihres Ärgers eher mit einem Gefühl der Ohnmacht, weil Frauen anders mit Ärger-Fantasien umzugehen scheinen als Männer.
Das hängt damit zusammen, dass Frauen oft ärgerlich sind und hoffen, wenn sie den Ärger formulieren, mehr Zuwendung zu bekommen, wenigstens gehört oder ernst genommen zu werden, was aber sehr selten der Fall zu sein scheint.
Die Partner wenden sich, von der Heftigkeit der Aggression oft verschreckt ab oder gehen, reagieren also mit einer passiven Aggression.
12. Männer können ihre Ärger-Fantasien eher akzeptieren, während Frauen mehr darüber nachdenken,
 - wie das sich das auf die Beziehung auswirkte, würden sie ihre Ärger-Fantasien verwirklichen,
 - mit welchen Sanktionen sie zu rechnen haben,
 - welche Ängste und Schuld-Gefühle das auslösen würde,
 - dass sie ihre Aggression gegen sich selbst wenden könnten und
 - wie sie andere Menschen durch ihre Aggressivität gefährden würden.
13. Frauen leben mehr in einem sozialen Kontext, haben eine Fürsorge- oder Beziehungsmoral, die ihre Selbst-Behauptung unterminieren kann.
Männer hingegen sind von der Tendenz her mehr von Regeln geleitet.
Es kann aber auch sein, dass Männer wenig von ihrem Innenleben mitbekommen, so dass sie von sich nicht so dezidierte Auskünfte geben können wie Frauen.
Es wäre sinnvoll, würden Männer mehr Kontext- und Innenwelt-Bewusstsein entwickeln.

Thesen 14 - 17



14. In Konflikten bei Männern spielt eher die Macht- als die Beziehungs- Problematik eine Rolle. Asymmetrische Beziehungen tragen ein großes Konflikt-Potenzial in sich und lösen heftige Ängste und Aggressionen aus. Der Grund liegt in wenig verarbeiteten Vater- oder ödipalen Komplexen.
15. Männer haben Angst, als unmännlich zu gelten, deshalb äußern sie ihre Aggressionen teilweise auch mit körperlichen Ausdrucks-Formen. Das entspricht immer noch kulturellen männlichen Geschlechts-Rollen-Mustern. Infolgedessen werden sie Aggressionen eher brachial austragen. Im Unterschied zu den Frauen entladen sie ihre Wut nicht vor allem in den privaten Räumen, sondern auch in der Öffentlichkeit. Deshalb sieht man die männliche Aggressivität so viel besser.
16. Bei Männern wird Kontroll-Verlust als Macht-Demonstration ohne viel Ohnmachts- und Schuld-Gefühle gesehen. Was Männer machen, ist viel weniger einfühlsam, aber vergleichsweise erheblich wirkungsvoller. Bei Frauen wird Kontroll-Verlust eher als Ohnmachts-Demonstration gewertet, verbunden mit erheblichen Schuld-Gefühlen und geringerer Außenwirkung.
17. Männer wie Frauen haben Mühe mit konstruktiven Umgang mit Aggressionen. Beide könnten etwas voneinander lernen:
- Männer könnten empathischer und sozialkontextbezogener werden.
 - Frauen könnten sich klarer durch selbstbehauptendes Verhalten und deutliche Regeln abgrenzen.

1. Es gibt die eher pessimistische Trieb-Theorien, denen zufolge die Menschen eine **Aggressions-Trieb** haben und deshalb von Zeit zu Zeit aggressiv sein müssen.
 - ▶ Freud hat dem Lebens-Trieb (Eros) den Todes-Trieb (Thanatos) in der Hoffnung gegenübergestellt, dass irgendwann Eros gewinnt.
Ein Trieb hat nach Freud eine körperliche Quelle, einen Drang, ein Ziel und ein Objekt, aber diese körperliche Quelle gibt es für den Todes-Trieb nicht, weshalb diese Trieb-Existenz in Frage zu stellen ist.
 - ▶ Der Verhaltens-Forscher (Ethologe) K. Lorenz hingegen spricht vom Aggression-Trieb als Überlebens-Mechanismus, der sich entweder direkt oder in Ersatzhandlungen, z. B. Rivalisieren, zu entladen hat.
Die Aggression-Energie, die ständig auch ohne Interaktion nachfließt, muss also verbraucht werden.
Diese beiden Theorien sind relativ gefährlich, weil mit ihnen aggressiv-destruktives Verhalten entschuldigt werden kann.
2. Optimistischer ist die **Frustrations-Aggressions-Hypothese** (Mowrer u. a.), der zufolge wir aggressiv werden, weil wir frustriert werden.
Aber nicht auf jede Aggression folgt eine Frustration und nicht jede Aggression löst wiederum eine Frustration aus.
Folgt auf eine Aggression eine Frustration, tritt man meist in den Bereich der Kindheits-Komplexe ein.
Nach der abgemilderten **Frustrations-Erregungs-Hypothese** löst Frustration Erregung aus, die zu Ärger, Wut, Trauer oder Angst werden kann, wobei also der Verhalten offen ist.
Hier kann man schon etwas tun, denn man muss sich und andere nicht immer frustrieren.

Aggressions-Theorien 2

3. Wesentlich optimistischer sind **lerntheoretische Konzepte** (Bandura).
Denn was gelernt ist, kann man auch verlernen, und man kann auch darauf achten, was man lernt.
Statt Konkurrenz könnte man ebenso gut Kooperation lernen, aber in einer auf Konkurrenz angelegten Gesellschaft wird aggressiv-dominantes Verhalten früh eingeübt. Hat man z. B. von Eltern oder Geschwistern gelernt, dass auf Frustration eine Aggression folgt, gibt es höchstwahrscheinlich eine Aggression als Antwort.
Bei Menschen, die zu Gewalt neigen, kann Gewalt im Fernsehen Planungs-Grundlagen für die Ausführung der Gewalt-Akte liefern.
4. Theorie der Aggression als Motivations-System (Lichtenberg), also als fundamentale Notwendigkeit der menschlichen Existenz, die ein Leben lang von Geburt an zu beobachten ist.
Es gibt zwei Motivations-Systeme, die mit Ärger und Aggression zu tun haben:
 - ▶ Bedürfnis nach Selbst-Behauptung (self-assertion) und Exploration
 - ▶ Bedürfnis nach Selbst-Aktualisierung, also danach, aversiv durch Angriff oder Rückzug zu reagieren, wenn die eigenen Interessen durchkreuzt werden.
5. Theorie des Ärgers und der Aggression als Emotion, bei der man einfach beschreibt, unter welchen Umständen es zu Ärger und Aggression kommt.
Diese Theorie kann alle anderen Theorien außer der Trieb-Theorie in sich vereinen.

Gewalt-Bereitschaft (GB) und Gewalt-Tätigkeit

- Gewalt-Bereitschaft ist männlich
- Nekrophilie und Biophilie
- Eros gegen Thanatos

Gewalt-Bereitschaft ist männlich

- Aggression ist nicht Gewalt, aber sie kann gewalttätig werden.
- Gewalt ist die Fähigkeit, einen Menschen in einen Leichnam zu verwandeln, also einem Menschen Lebendigkeit abzusprechen, der oder die dies nicht will.
- Man unterscheidet zwischen
 - brachialer Gewalt als handgreiflicher, direkter
 - struktureller Gewalt als in den gesetzlichen, ökonomischen und architektonischen Rahmen-Bedingungen liegender, indirekter und
 - symbolischer Gewalt in Form von voyeuristischer Mittäterschaft.
- Gewalt wird durch Armut und Perspektivlosigkeit gefördert.
Je weniger Ressourcen man nutzen kann, je eher neigt man zur Gewalt-Taten.
- Gewalt ist männlich (1,53 % der 14 – 21-jährigen Männer, 0,18 % Frauen - BRD 1996).
- Gewalt-Bereitschaft hängt damit zusammen,
 - dass Lebendiges totgestellt wird (Verobjektivierung, Verdinglichung, Verstofflichung der Menschen: Die Strukturen verlangen das, die Markt-Mechanismen zwingen uns dazu – das sind menschenfeindliche Tendenzen) und
 - dass Totes wird verlebendigt (Vermenschlichung, Entstofflichung der Objekte) wird.Der individuelle Gewalttäter sieht andere Menschen als belanglos, willenlos, bereits abgestorben. Der Mensch zählt nur insofern und so viel, wie er benutzbar ist. Dies wird kompensiert durch den Drang zur Selbst-Übersteigerung.
Kant: Handle so, dass du die Menschheit sowohl in deiner Person als auch in der Person eines jeden anderen jederzeit zugleich als Zweck (als sinnvoll in sich) brauchst, niemals bloß als Mittel missbrauchst.

Nekrophilie und Biophilie

Fromm unterscheidet zwei Tendenzen im Menschen, die in jeder Person unterschiedlich ausgeprägt sind:

➤ ***Nekrophilie als Liebe zum Toten:***

Ein Mensch mit nekrophiler Orientierung fühlt sich von allem Nicht-Lebendigen angezogen und fasziniert. Sie reden gern über Tod, Leichen, Krankheit, Begräbnisse, Verwesung, Kot und Schmutz. Nekrophile Menschen, wie z. B. Hitler, leben in der Vergangenheit und nie in der Zukunft. Es zählt nur die Erinnerung und nicht das lebendige Erleben. Diese Menschen sind kalt, distanziert und bekennen sich zu Gesetz und Ordnung. Das Tote erregt und befriedigt. Alles, was nicht wächst, was mechanisch ist, wird geliebt. Organisches wird von der Tendenz her in anorganisches umgewandelt. Lebens-Prozesse, Gefühle und Gedanken, werden in Dinge umgewandelt. Es zählt nur das Haben und nicht das Sein. Der Nekrophile hat eine ungeheure Angst vor dem Leben, vor allem Lebendigen, was nicht kontrollierbar, was unvorhersagbar ist. Deshalb hat er ein großes Bedürfnis nach Gewissheit. Das Tote ist das einzig Gewisse im Leben. Gewalt beruht auf der Fähigkeit zu töten. Der nekrophile Mensch ist in die Gewalt verliebt. Für ihn gibt es nur zwei Geschlechter: die Mächtigen und die Machtlosen, die Töter und die Getöteten.

➤ ***Biophilie als Liebe zum Lebendigen:***

Hier besteht die Tendenz Menschen darin, das Leben erhalten, sich gegen den Tod zu wehren, alles, was auf der Welt ist, zu integrieren und miteinander in Beziehung zu bringen und nicht abzugrenzen.

Wer das Leben liebt, fühlt sich vom Leben und Wachstums-Prozessen angezogen. Er will lieber Neues schaffen und erleben, als Altes zu bewahren. Er vermag zu staunen. Das Abenteuer zu leben ist ihm mehr Wert als Sicherheit.

Eros gegen Thanatos

- Intellektualisierung, Quantifizierung, Abstrahierung, Bürokratisierung und Versachlichung – die Kennzeichen der heutigen Industrie-Gesellschaft – sind keine Lebens-Prinzipien, sondern mechanische Prinzipien, wenn man sie auf den Menschen statt auf Dinge anwendet. Menschen, die in einem solchen System leben, werden gleichgültig gegenüber dem Leben und fühlen sich vom Toten angezogen.
- **S. Freud:** Alles, was Gefühls-Bindungen unter den Menschen aus Identifizierung heraus herstellt (Eros), muss dem Krieg (Thanatos) entgegenwirken.
- **H. E. Richter:** Für ihn ist mehr die versteckte Gewalt ein Problem, indem wir die ganze Natur zerstören und nicht einmal über unsere Brutalität erschrecken, weil wir sie gar nicht mehr spüren.

Es besteht eine Diskrepanz zwischen dem, wie man sich selbst im Hinblick auf Aggressivität und wie man andere Menschen erlebt, weil wir Aggressionen abspalten und sie an unsere Mitmenschen delegieren und deshalb befürchten, dass diese Aggressionen auf uns zurückkommen (paranoide Haltung). Dadurch teilt man sich die Welt ein in Gewalt und Gegengewalt, Verfolgtwerden und Verfolgen, Bedrohtwerden und Bedrohen.

Gutes wird im Wesentlichen nur noch als Folge einer Gegengewalt, also mit paranoider Sicht, erlebt. In diesem Denk-Modell gibt es so etwas wie prosoziales Verhalten, Liebe, Einsicht, Veränderungs-Bereitschaft nicht mehr. Die Art, wie wir denken, löst aus, was wir über die Welt erfahren. Dieses Denk-Klima fördert eine Anthropologie, nach dem der Mensch im Wesentlichen schlecht und nur durch äußeren Druck zu disziplinieren, am Ausleben seiner gefährlichen Anlagen zu hindern ist.

Es geht darum, im gesellschaftlichen Gegen-Entwurf konkrete Betätigungsfelder für die Entwicklung positiver, prosozialer Gefühle, von mehr Eros, zu finden.

Aggressions-Hemmung (AH)

- Autonomie und Grenz-Setzungen 1
- Autonomie und Grenz-Setzungen 2
- Autonomie und Grenz-Setzungen 3
- Aggressions-Ausdruck oder -Hemmung
- Arten der Aggressions-Hemmung
- Aggressionsgehemmte Menschen
- Destruktivität passiver Aggressionen 1
- Destruktivität passiver Aggressionen 2
- Konstruktive Ärger-Äußerungen 1
- Konstruktive Ärger-Äußerungen 2
- Selbst-Aggression im Alltag 1
- Selbst-Aggression im Alltag 2
- Konstruktiver Umgang mit Krisen und Kränkungen

Autonomie und Grenz-Setzungen 1

- Wir Menschen leben zwischen Autonomie und Beziehungen. Deshalb haben wir immer das Problem, dass wir verpflichtet sind, ein eigenes Selbst und ein soziales Wir zu haben.
 - Es ist ein menschliches Thema, dass wir autonom sein müssen und autonom sein wollen, also mehr wir selbst werden, wir selbst sein wollen. Ich, wie ich (gemeint) bin. Man sollte, bis man stirbt, sein Original geworden und nicht nur eine Kopie anderer - der Eltern, der Gesellschaft, eines Rollen-Klischees - geblieben sein.
 - Zugleich sind wir immer in sozialen Bezügen, sind abhängig von sozialen Bezügen. Das Wir-Gefühl ist ein wichtiger Aspekt der Identität.
- Das kindliche Ich ist ziemlich grenzenlos (grandios).
Dadurch gibt es eine Zusammenstoß mit den Beziehungs-Personen, die Grenzen setzen (Nein, das darfst du nicht tun.) und Anforderungen stellen (Das sollst du tun.), was für ein Kind ungeheuer lästig ist. Eltern-Kompetenz ist Regulierung der inneren Aufruhr des Kindes, verursacht durch überfordernde Reize und unlösbare Konflikte, durch Beruhigung der Emotionen. Grenzen zu setzen gehört mit zur Regulierung.
Die Eltern-Kunst besteht darin, so viel Autonomie wie möglich zuzulassen und so viel Grenzen wie nötig zu setzen. Wie soll man das herausfinden? Man kann als Eltern nicht optimal sein, nur sich Mühe geben, um für die Kinder gut genug zu sein.
Diese Frustrationen und die Grenz-Kämpfe, vor allem die ewig sich wiederholenden Grenz-Ziehungs-Episoden internalisieren wir.
Diese generalisierten Episoden werden Komplexe genannt.
Durch Komplexe, die im Episoden-Gedächtnis abgespeichert sind, baut sich in uns eine bestimmte Erwartung auf, was z. B. künftige Grenz-Setzungen betrifft.
Ohne Grenzen haben wir keinen kohärenten Ich-Komplex, können wir nicht unterscheiden zwischen innen und außen, finden wir nicht zu unserer Identität.

Möglichkeit 1:

- Erwachsene werden als grundsätzlich akzeptierend, aber in bestimmten Situationen als ablehnend erlebt.
- Sowohl das Kind als auch die grenzsetzende Person (Eltern, Geschwister) samt der teils lautstarken Auseinandersetzung um die Grenze können im **Komplex-Bild**, als Schema im **episodischen Gedächtnis** erinnert werden.
- Diese Kinder haben erfahren, dass durch ihre Aggressionen die Beziehung zu den Eltern nicht grundsätzlich gefährdet wurde. Sie fühlen sich sicher, verlässlich gebunden und können sich darum erlauben, ab und an wütig, trotzig, zornig, unbeherrscht, frech, lästig, nervig, lautstark und fordernd zu sein.
- Wir können den erwachsenen Pol unserer Komplexe, die internalisierte Beziehungskonflikte sind, projizieren. Das bewirkt, dass Menschen, die den angreifenden früheren Personen ähneln, z. B. Chefs als viel machtvoller erlebt werden, als sie in Wirklichkeit sind. Sie bekommen die Projektionen von all unseren Erfahrungen mit angreifenden, grenzsetzenden, beschämenden, bedrohlichen Personen ab, werden sozusagen mit unseren Autoritäts-Erfahrungen aufgeladen. Dadurch kann dieser Angriff als feindlich interpretiert werden und uns ängstigen, obwohl er gar nicht so gemeint war.
- **Die Projektion eines Komplexes - hier eines Aggressions-Schemas** - verändert die Wahrnehmung des Bedrohlichen extrem.
Wir sind in solchen Situationen meist nicht so machtlos, wie wir uns fühlen, wenn wir unsere Komplexe projizieren.
Auch unsere Komplexe unterliegen unserer Verantwortung. Man kann an ihnen arbeiten.

Möglichkeit 2:

- Erwachsene werden als grundsätzlich ablehnend erlebt. Das Kind hat sich insgesamt abgelehnt gefühlt, nicht nur in einer Situation, sondern die Interaktion glückte nicht.
- Kinder, die Schwierigkeiten mit ihrem Körper haben, fühlen sich manchmal auch ohne besonderes destruktives und ablehnendes Zutun der Eltern diffus vom Leben abgelehnt.
- Hier bleibt dem so Beziehung erlebenden Kind nur noch, sich unbewusst mit dem Angreifer zu identifizieren, Selbst-Wert durch Identifikation mit dem Aggressor zu retten. Dadurch wird ein Kind sehr aggressiv gegen sich und gegen andere.
- Im Komplex-Bild ist kein Kind mehr da, sondern nur noch eine Gestalt, die angreift. Das Kind hat sich im Boden verkrochen. Der Ich-Pol hat sich nicht entwickeln können.
- Es geht um eine schwierige bis gescheiterte Individuations-Entwicklung im Sinne zunehmender Autonomie. Die gescheiterte Individuations-Entwicklung bewirkt, dass der Selbst-Wert nicht gefördert wird.
Das bedeutet, dass Trennungs-Aggression, Selbst-Behauptung nicht stattfinden darf.
- Es gibt Kinder, die können sich Aggression gegen die Eltern nicht leisten:
„**Mich liebt man nur, wenn ich brav bin.**“ (depressive Struktur)
- Es ist jedoch ganz wichtig für die Entwicklung der Ich-Kohärenz, dass Kinder aggressiv sein dürfen, obwohl bestimmte Aggressions-Äußerungen untersagt werden können. Eigentlich muss das Kind das Gefühl haben, dass es die Person zerstören kann, ohne dass sie kaputt dabei geht und ohne dass sie sich rächt: „**Ich liebe dich, weil du überlebt hast, obwohl ich dich zerstört habe.**“ (Winnicott)

Aggressions-Ausdruck oder -Hemmung

offen feindselig

moderate
Aggressions-
Kontrolle

gehemmt feindselig

Ärger erzeugt eine Überaktivität des sympathischen Nerven-Systems bei gehemmtem Immun-System. Essenzielle Hypertonie steht im Zusammenhang mit Ärger-Äußerung wie Ärger-Zurückhaltung. Zurückhalten von Ärger bei hoher Aggressions-Bereitschaft führt zu Stress für den Körper, was die Möglichkeit einer Kreislauf-Krankheit erhöht.

- Je nachdem, wie der Kompromiss zwischen Ärger und Ärger-Abwehr aussieht, verhalten wir uns unterschiedlich feindselig:
 - Wir werden uns **offen feindselig** verhalten können – dies vielleicht in einem guten, klärenden Sinn, dass wir uns abgrenzend andere in die Schranken weisen, oder aber in einem schlechten Sinn, dass wir andere versuchen zu beeinträchtigen und selbst soviel Platz wie möglich auf der Welt zu belegen oder ihnen destruktiv schaden.
 - Wir werden uns **gehemmt feindselig** verhalten in Form einer Aggressions-Vermeidung oder -Hemmung und damit auch der Kontakt-Vermeidung.
 - **Ein gemäßigt gehemmt feindseliges Verhalten, eine moderate Aggressions-Kontrolle ist erwünscht**, damit wir unser Selbst erhalten und uns in einem Wir entfalten können.
- **Aggressions-Kontrolle** ist
 - zum einen **wünschbar**, weil auf Basis einer mehr oder minder realistischen Situations-Einschätzung, bei der anhand der Lebens-Erfahrungen das vermeintliche Risiko des Aggressions-Ausdrucks kalkuliert und durch Zurückhaltung minimiert wird. Je nachdem, ob Menschen mächtiger als wir oder uns unterlegen sind, werden wir die Aggression unterschiedlich ausdrücken.
 - zum anderen **gefährdend**, weil wir durch starke Hemmung unser Selbst-Wert-Gefühl unterminiert, Vitalität genommen und Kontakt-Fähigkeit gestört wird.

Arten der Aggressions-Hemmung

Aggressions-Hemmung ist eine starre, vermeidende, kontaktlose Abgrenzung.

Offene Aggression ist eine flexible, zulassende, Kontakt suchende Abgrenzung.

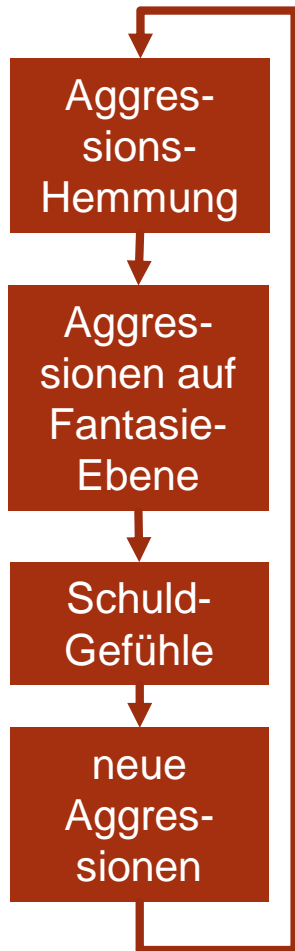
Selbst-
Behauptung
als Distanz



Hingabe
als Nähe

- Problematisch wird die Situation, wenn die Aggression aus Angst vor Reaktionen anderer zu stark gehemmt ist, der Konflikt vermieden wird, nicht mehr gesehen werden kann.
- Hemmen kann man auf verschiedenen Ebenen
 - Man kann die **Ärger-Erfahrung hemmen**, unterbindet also die Selbst-Wahrnehmung: „Was ärgerst du dich in dieser Situation. Ich spüre da gar nichts.“ Diese Menschen sind oft passiv-aggressiv, lassen sich von Konflikten nicht berühren, entwerten andere, hören nicht hin, weil sie sich aus Angst vor dem Konflikt erheben über die Auseinandersetzung vermeinen u. ä.
 - Man kann Aggression durch **Abwehr-Mechanismen** hemmen (Projektion, masochistische Abwehr, Identifikation mit dem Aggressor, Reaktionsbildung, Verleugnung und Umdeutung).
 - Man kann Aggression hemmen, indem man **feindselige Handlungen nicht ausführt**.
- Alles, was wir tun, tun wir deshalb, weil wir glauben, dass es uns etwas bringt. Was bringt uns Aggressions-Hemmung? Sie bewirkt zunächst reibungsloseren Umgang mit den Mitmenschen aber gleichzeitig auch einen seltsamen, unechten, distanzierten, kontrollierenden, einengenden, gekünstelten Umgang, der ziemlich viel Aggressionen weckt.
Die Dynamik zwischen Selbst-Behauptung und Hingabe ist gestört. In der gehemmten Aggression ist die Selbst-Behauptung kraftlos.

Aggressionsgehemmte Menschen



- Aggressionsgehemmte Menschen haben die Missverständnisse,
 - sie würden gut mit ihren Aggressionen umgehen.
 - dass gehemmte Aggressionen keine Aggressionen sind.
 - sie würden verantwortlich mit Aggressionen umgehen.
 - Beispiel 1: Ein aggressionsgehemmter Mensch kann sich für einfühlsam halten: „Ich missachte all die Menschen, die aggressiv sind, als wenig einfühlsam.“

Seine eigene Aggression tarnt er vor sich und drückt sie als **Entwertung** (Interesse abziehen, Etiketten anbringen, Leistungen schmälern) anderer aus: „Wer lebendig ist, ist primitiv.“ „Wer kreativ ist, ist ehrgeizig.“ „Wer genießt, ist gierig.“

Aggressions-Hemmung kann als Aggression oder inspirierte Lebendigkeit in den Träumen wieder auftauchen.
 - Beispiel 2: Ein aggressionsgehemmter Mensch kann real einfühlsam bis zur Selbst-Aufgabe sein. Seine Hemmung tritt an die Stelle einer gesunden Selbst-Behauptung. Diese Menschen nehmen in ihrer anspruchlichen Anspruchslosigkeit viel Raum ein. Sie wollen nichts für sich und verbreiten dabei eine depressive, gedrückte, einengende Stimmung. In der Gegenübertragung möchte man einerseits für sie sorgen, andererseits fühlt man eine Aggression: „Bring die Sachen doch endlich mal richtig zum Ausdruck.“
- Im **depressiven Zirkel** von Aggressions-Fantasien und Schuld-Gefühlen wird die gesamte Aggression gegen sich selbst gewendet.

Destruktivität passiver Aggression 1

Da passive Aggressionen in unserer Gesellschaft sehr verbreitet sind, müssen davon ausgehen, dass wir sowohl passiv-aggressive Botschaften aussenden als auch empfangen. Es geht hier um eine sadomasochistische Kollusion (Laing) als Zusammenspiel von zwei sich ergänzenden Psychodynamiken:

- Der Körper kann Aggression ausdrücken, die meist wenig bewusst an ihn delegiert wurde. Was mache ich, wenn ich mit einer Person zusammen bin und diese gähnt andauernd? Merke ich, wenn ich meine Aggression indirekt, versteckt über den Körper ausdrücke? Wird passive Aggression auf der Körper-Ebene abgehandelt, z. B. auch durch Flatulenz oder durch Absonderung von ätzend riechendem Ärger-Schweiß-Geruch („Was ist so ätzend in dieser Situation?“), geschieht dies meist nicht bewusst. Ein Herankommen an den aggressiven Kern des Geschehens ist schwer möglich. Auch die Person, die solcher passiven Aggression begegnet, weiß kaum, was sie damit anfangen soll.
- Was mache ich mit Menschen, die immer wieder alles Mögliche vergessen? Merke ich, wenn ich selbst vergesslich bin? Spüre ich die Macht, die ich mit Vergesslichkeit ausüben kann oder rechtfertige ich mich dadurch, dass ich eben vergesslich bin? Bin ich vielleicht sogar noch Stolz darauf, dass ich zum Schatten meiner Vergesslichkeit stehen kann? In diesem Fall wird der Sinn der Aggression, nämlich in Kommunikation über einen Konflikt zu kommen, nicht realisiert.
- Was mache ich, wenn jemand auf jeder meiner Fragen zur Introspektion und Selbst-Kundgabe sagt: Ich weiß nicht? Merke ich bei Selbstkundgabe-Verweigerung, ob ich introspektionsfaul bin oder mir die Frage des anderen nicht gefällt und wie ich andere damit wütend machen kann?

Destruktivität passiver Aggression 2

- ▶ Was mache ich, wenn mir mein Partner nicht zuhört?
Merke ich, wie aggressiv das ist, wenn ich jemandem die Aufmerksamkeit verweigere?
- ▶ Was mache ich mit einem Menschen, der im Konflikt über längere Zeit total schweigt – und zwar nicht im Sinne von nichts zu etwas Bestimmten sagen, sondern von radikaler Stummheit, wo selbst ein Minimum an Gespräch verweigert und Beteiligte noch nicht einmal mehr begrüßt werden?
Den Gruß, das konventionelle Zeichen für Kontakt, zu verweigern, ist hoch aggressiv. Ein Kommunikations-Abbruch ist wenig menschlich. Schweigen ist ein ungeheurer Angriff auf das Selbst-Konzept.
Die Schweigenden merken diese Destruktivität, die Macht, die sie mit Schweigen ausüben, oft nicht. Sie denken sogar noch, dass sie durch ihr Schweigen ihre Aggression gut unter Kontrolle haben.
Hintergrund dafür ist häufig, als Kind nicht gehört worden zu sein und sich schon damals trotzig bis resignativ (Kommunikation bringt nichts) im Schweigen eingerichtet zu haben.
Neige ich selbst dazu, mit Schweigen mein Missfallen, meine Aggression auszudrücken?
- ▶ Was mache ich, wenn jemand immer sagt: Morgen mache ich es bestimmt? Oder: Heute habe ich keine Zeit, aber übermorgen bekommen Sie bestimmt die Nachricht. Gehöre ich auch zu den Personen, die aggressiv sind über Unzuverlässigkeit?
- ▶ Was mache ich, wenn Menschen unabsichtlich absichtlich Missverständnisse produzieren, z. B. immer nur den halben Satz nehmen („Wenn es gar nicht anders geht, könnte ich mir überlegen, ob...“) und sagen: Sie haben doch gesagt, Sie überlegen es sich?
Produziere ich bei anderen auch Missverständnisse? Was sind meine Methoden dabei?

Konstruktive Ärger-Äußerungen 1

Es gibt zwischen dem Dreinschlagen und dem Alles-in-sich-Hinein-Fressen gibt es auch die Möglichkeit, eine **Aggressions-Kultur** zu **entwickeln mit einer offenen Art, Konflikte anzusprechen**, zu lernen, mit Aggressionen in Beziehungen gut umzugehen, denn unsere Liebes-Subjekte sind häufig auch unsere Hass-Subjekte.

Konstruktives Äußern des Ärgers bedeutet:

- ▶ Die Emotion muss spürbar sein.
Andere Menschen müssen mir ansehen können, dass ich mich ärgere oder dass ich zornig bin, wenn es um eine Sache geht, die mich nicht direkt betrifft, aber meine Werte verletzt.
- ▶ Das verletzende, unterdrückende „Spiel“ oder das erlittene Unrecht oder das Missverständnis oder der vorherrschende Zwang muss aufgedeckt werden.
Aggression hat meist damit zu tun, dass ein Mensch versucht, einen anderen Menschen zu dominieren, Macht zu haben, den Willen aufzuzwingen, wobei die andere Person in die Ohnmacht, in die Falle der Hilflosigkeit gerät.
- ▶ Das Ärger-Gefühl müsste nach Möglichkeit so geäußert werden, dass das Selbst-Konzept des anderen Menschen nicht so sehr angegriffen wird.
Der Form nach ist häufig eine ärgerliche Äußerung eine neue Verletzung, so dass es oft zu einer Eskalation kommt.
- ▶ Es kann sinnvoll sein, den Überdruck des Ärgers erst einmal loszuwerden, z. B. durch Joggen oder Spaziergehen, bevor man erneut in Kontakt tritt. Die aber sobald wie irgend möglich, um nicht in die Falle passiver Aggressivität zu tappen.

Konstruktive Ärger-Äußerungen 2

Bei passiver Aggression gilt es, aus der Kollusion auszusteigen, indem man

- erst einmal akzeptiert, dass man heillos verwickelt ist und anscheinend beide etwas falsch machen,
- einsieht, dass die passiv-aggressive Person mit ihrer Aggressions-Verschleierung bei gleichzeitiger Entwertung der anderen Person die Macht-Verhältnisse bestimmt, solange keine offene Auseinandersetzung über den Zustand der Beziehung möglich ist,
- begreift, dass passive Aggression destruktiv als Kommunikations-Abbruch, als Ausschluss aus dem Wir ist, bei dem man den anderen Menschen, den man eigentlich nicht verlieren will, schon vorübergehend verliert, und bei dem man auch nicht lernen, konstruktiv mit Konflikten umzugehen,
- sich fragt, warum man bisher bei dem Macht-Unterwerfungs-“Spiel“ mitgemacht hat, und seinen Verantwortungs- und Bedürftigkeits-Anteil erkennt,
- selbst das „Spiel“ und die vermeintlichen Vorteile passiver Aggression bei sich enttarnt und nicht mehr mitmacht,
- die kommunikative Wärme aktiver Aggression, die nicht zerstören will, versteht und trotz seiner Ängste und mit seinen Ängsten aktiv aggressiv und aktiv mutig klärend im Hinblick auf die Konflikt-Auslöse-Situationen wird,
- als „Spiel-Verderber“ in Bezug auf die andere Person den möglicherweise damit verbundenen Selbst-Wert-Verlust, z. B. durch Einbuße der Kontroll-Macht über die andere, erträgt,
- klärt, ob man bei dem passiv-aggressiven Partner bleiben will, der nichts wirklich trotz mehrfacher deutlicher Rückmeldung durch die andere Person an seinem Verhalten ändert, oder das gesamte Beziehungs-Feld – auch schweren Herzens – zum Schutz des Selbst-Wertes verlässt.

Selbst- Aggression im Alltag 1



Der Weg aus der Falle der Selbst-Losigkeit ist Förderung der Autonomie der Kinder ohne Überforderung sowie Bestätigung für und Freude an deren Selbst-Verantwortung.

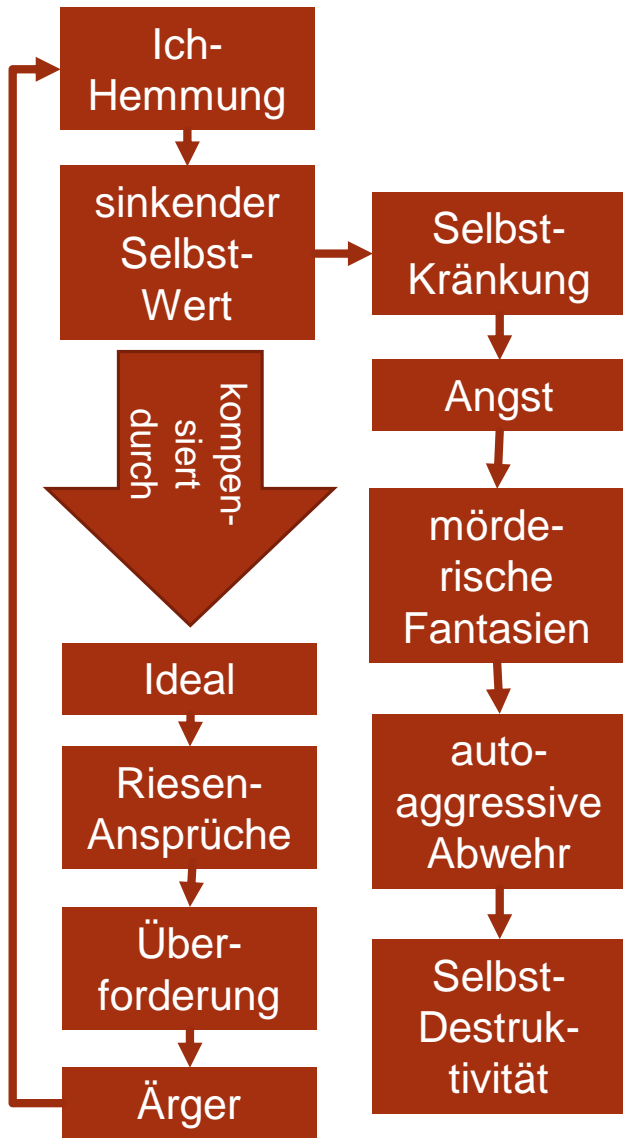
- Menschen haben massive Ärger-Fantasien. Diese werden aber sofort abgewehrt, indem man sie aus Angst, aus Schuld-Gefühlen oder aus Scham autoaggressiv gegen sich selbst wendet.
- ***Es geht alltäglich um Selbst-Vorwürfe, Selbst-Anklagen, Selbst-Beschuldigungen.***

Man geht mit sich selbst ins Gericht, zerfleischt sich selber, macht sich selber fertig. Was eigentlich ein Dialog sein sollte, wird zum intrapsychischen bestrafenden Monolog als Identifikation mit dem Angreifer, wobei man sich selbst im Stich lässt: „Hättest du doch...“ „Immer machst du dasselbe.“ „Du bist die blödeste Kuh, die es auf Erden gibt.“ „Du bist unmöglich, eine Zumutung.“ Selbstaggressive Menschen haben die Beschämung, die Kritik, die Ablehnung durch andere Menschen – meist aus der Kindheit – internalisiert: „Wer hat dir das gesagt?“.

Selbstlose, ich-gehemmte, überwertig angepasste Menschen haben Angst, eigene Wünsche zu haben, Eigenwillen zu äußern, Zukunft zu gestalten, zu fragen, zu fordern, zu nehmen. Man muss das tun, was die Welt von einem will. Die Hoffnung ist: Man wird dafür geliebt. Die Welt erhält einen Forderungs-Charakter, wird zur Angreiferin. Menschen, die alle Anforderungen erfüllen, die sich ausbeuten lassen, werden vielleicht geschätzt, aber die ersehnte Liebe bleibt zumeist aus. Um einen Menschen lieben zu können, braucht er oder sie ein eigene Selbst, keine Selbstlosigkeit.

Der Anspruch wird erhöht: „Wenn ich das noch besser könnte, dann....“, es treten Schuld-Gefühle hinzu und die Welt liebt dennoch nicht.

Selbst- Aggression im Alltag 2



Ansprüche, die nicht realisiert werden, wachsen sich zu Riesen-Ansprüchen aus. Es gibt eine Überforderung. Das gibt neuen Ärger.
Dieser Ärger darf aber nicht ausgedrückt werden, weil man sonst noch weniger bekäme, was man eigentlich will. Dabei sinkt der Selbst-Wert.
Der Verlust des Selbst-Wertes kränkt.
Daraus entsteht eine Angst, wir haben Aggressionen, wir haben mörderische Fantasien, wovon die Träume von Menschen, die eher depressiv strukturiert sind, voll sind. Die mörderischen Fantasien werden autoaggressiv abgewehrt mit einer Selbst-Deaktivität als Selbst-Vorwürfe, Schuld-Gefühle oder Suizidalität.
Die Idee dahinter ist: Ich will meinen Partner, meine Partnerin nicht attackieren. Sonst liebt man mich überhaupt nicht mehr. Ich will lieber mich selbst attackieren.
Depressiv strukturierte Menschen erkennen sich selbst nicht als aggressiv, können aber in der Gegenübertragung große Ärger-Vorstellungen wecken.
Symptome erscheinen auf der Körper-Ebene als Schlaflosigkeit, Schwindel, Druck auf der Brust, Kloß im Hals oder als diffuse Schmerzen (alles tut mir weh).

Konstruktiver Umgang mit Krisen und Kränkungen AH

- ▶ Wie lernen wir in einer Welt, in der es immer schneller geht, in der es immer weniger Regeln gibt, mit Angst, Kränkungen, Unsicherheit und Krisen konstruktiv umzugehen?
- ▶ Wie bekommen wir ein so dynamisches Selbst-Wert-Gefühl hin, dass wir in einer Situation, in der wir gekränkt werden, Verluste haben oder uns ärgern, uns auch wieder stabilisieren können?
- ▶ Was sollten wir besser nicht tun?
Selbst-Anklagen und Selbst-Zerfleischen ist ein totaler Angriff auf das Selbst-Wert-Gefühl, weil man sich selbst im Stich lässt, man selbstlos wird wie bei der depressiven Struktur.
Man verliert das Gefühl für den Wert des eigenen Selbst, wird also immer mehr mit Angst und Aggression reagieren, immer weniger kompetent werden im Umgang mit der Angst.
- ▶ Es liegt in unserer Verantwortung, dass wir mit alltäglicher Selbst-Destruktivität konstruktiv umgehen.
Wenn man sich mehr oder minder lustvoll selbst zerfleischt, was nicht mit sinnvoller Selbst-Kritik („Wie hätte ich das besser machen können?“, wobei ich mich verstehe, wie ich es gemacht habe) verwechselt werden darf, kann man sich fragen: Muss das wirklich sein?
Zerfleischen ist keine gute Selbst-Kritik, die uns kreativ weiterbringt.

Gerechtigkeit, Schuld-Gefühle und Rache (GSR)

- Gerechtigkeits-Gefühle
- Etwas ist nicht in Ordnung
- Schuld-Gefühl zwischen Angst und Aggression
- Schuld-Gefühle und Rache
- Eskalation der Rache
- Narzisstische Wut 1
- Narzisstische Wut 2
- Narzisstische Wut 3

Gerechtigkeits-Gefühle

GSR



Klugheit,
Mäßigung,
Mut und
Gerechtigkeit
zählen zu
den Kardinal-
Tugenden.



- Gerechtigkeit ist etwas Subjektives, je nachdem welche Beziehungs-Form wir mit anderen entwickelt haben, je nach unserer Lebens-Geschichte. Wer glaubt, im Leben ungerecht behandelt worden und zu kurz gekommen zu sein, wird möglicherweise mehr fordern, als ihm zustehen würde, z. B. gemessen am ökologischer Fuß-Abdruck)
- Das Gefühl für Gerechtigkeit spielt im Zusammenhang mit Ärger und Aggression eine bedeutende Rolle. Wenn nach der Ärger-Äußerung die Ungerechtigkeit, die den Ärger ausgelöst hat, nicht wieder ins Lot kommt, fühlt man sich dennoch nicht wohl. Gerechtigkeit muss wiederhergestellt werden. Geschieht das nicht, ist die Gefahr der Eskalation sehr viel größer.
- Gerechtigkeit ist ein unklarer, stets neu zu bestimmender Begriff:
 - Gerechtigkeit ist eine Tugend, die den anderen Menschen als gleichwertig respektiert.
 - Gerechtigkeit als Legalität (Gesetzes-Treue) und Egalität (Gleichheit unter Ungleichen)
 - Gerechtigkeit als jedem das Seine (Was bedeutet das?) oder jedem das Gleiche?
 - (Pascal) Gerechtigkeit ist ohnmächtig ohne die Macht. Die Macht ist tyrannisch ohne die Gerechtigkeit.
 - Gerechtigkeit erfordert Reversibilität und Ausgewogenheit.
- Fairness ist für Beziehungen unabdingbar gegen die Versuchung, das Eigen-Interesse in den Vordergrund zu stellen.

Etwas ist nicht in Ordnung

- Es gibt Menschen, die sehr feinfühlig sind, was Grenz-Verletzungen betrifft. Andere Menschen hingegen haben kein Gespür für ihr grenzverletzendes Verhalten. Ihnen gegenüber muss man Ärger massiv ausdrücken, um seine Grenzen zu schützen.
- Gibt ein Mensch, über den man sich ärgert, weil man ihn für ungerecht hält, im Konflikt nicht zu, dass er sich ungerecht verhalten hat, und räumt er nicht ein, dass er das Unrecht wiedergutmachen will, versuchen wir zumeist, dieser Person Schuld-Gefühle zu machen. Über Schuld-Gefühle ist es möglich, dass es wem auffällt: Etwas ist nicht ganz in Ordnung.
- Schuld-Gefühle als sehr unangenehme, quälende Gefühle mit Bewusstsein, etwas falsch gemacht, sich fehlerhaft verhalten zu haben, sollen uns im Zusammenhang mit Selbst-Behauptung, Abgrenzung, Ärger und Aggression helfen, unsere aggressiven Gefühle zu zivilisieren, das richtige Maß im Gefühls-Ausdruck zu finden.
 - Man kann dabei sich selbst gegenüber schuldig werden, wenn man sich nie gegen übergriffige andere wehrt und sich selbst im Stich lässt.
 - Oder man kann anderen gegenüber schuldig werden, weil man zu übergriffig und zu expansiv ist.
- Man kann auf drei Arten, mit Schuld-Gefühlen umgehen:
 1. **Aggressive Abwehr:** Angriff ist die beste Verteidigung. Gewinnen ist besser als verlieren. Dominieren ist besser als unterliegen. Eigenes Unrecht wird projiziert (verlagert): „Du bist an allem schuld.“ „Ich nicht, du auch.“ Hinter der Unfähigkeit zur Fehler-Akzeptanz, zur Verantwortungs-Übernahme steckt die Angst vor Vernichtung: „Wenn ich nicht gewinne, bin ich nicht mehr.“
 2. **Depressive Abwehr:** „Ich bin immer an allem schuld.“ „Ich habe mich so schuldig gemacht, dass ich nicht mehr unternehmen kann.“ Man identifiziert sich mit einem Angreifer, der schuldig spricht, und wird zum großartigen Opfer, das Schuld-Gefühle demonstriert, so dass man Mitleid haben muss, aber eher aggressiv ist. Selbst-Verlust und Krankheit sind die Folge.
 3. **Konfrontativ:** Man muss lernen zu streiten (Streit-Kultur). Man zeigt die Wut und die Verletzung. Man benennt seine Schuld-Gefühle. Man klärt: Worum geht es eigentlich? Streiten heißt nicht, den anderen fertig machen, sondern sich auseinanderzusetzen.

Schuld-Gefühl zwischen Angst und Aggression GSR

- Schuld-Gefühle sind ein Angriff auf unser Selbst-Konzept.
Wenn wir ein Schuld-Gefühl haben, beschuldigen wir uns, tobt in uns ein Kampf, ein innerer Konflikt zwischen Angst und Aggression.

Wir sind in uns selbst zerfallen:

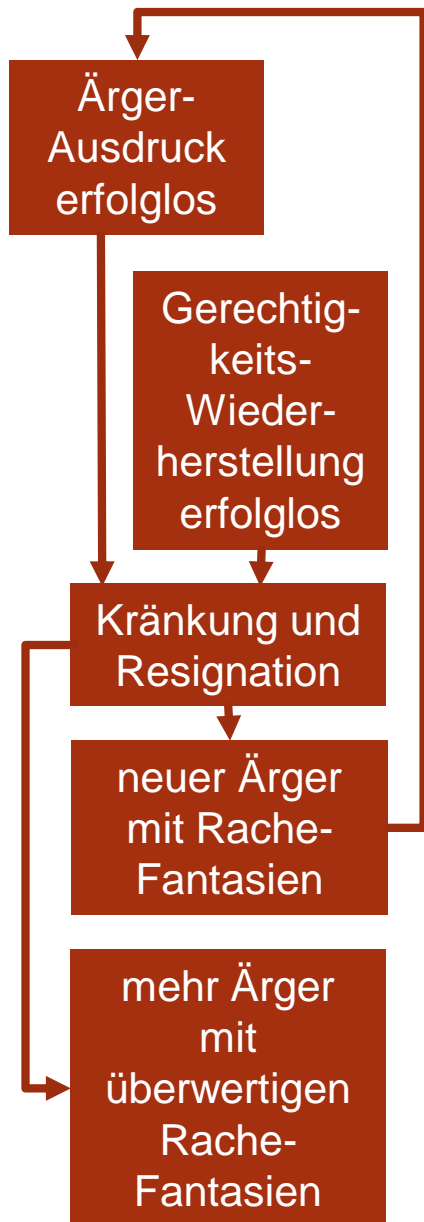
- Da ist der Mensch, der getan hat, was er getan hat, mit seiner **Angst-Stimme**. Dieser Mensch hat Angst, bestraft zu werden: „Was passiert mir, wenn das rauskommt?“ Dieser Mensch hat Angst, seine Existenz verwirkt zu haben: „Was für ein Mensch bin ich eigentlich, der das immer wieder tut?“
- Da ist andererseits der Mensch, der das nicht glauben kann, der sich ärgert, dass sowas überhaupt geschehen ist mit seiner **Aggressions-Stimme**, die sehr viel Wut und feindselige Gefühlen sich selbst gegenüber ausdrückt.

Angehen von Schuld-Gefühlen bedeutet, dass man sich mit sich selbst versöhnen muss, damit dieser innere Kampf zu einem Ende kommen kann.

- Schuld-Gefühle haben immer mit unseren Schatten zu tun, also damit, dass wir eine Seite in uns haben, die wir nicht akzeptieren wollen oder können. Darum ist es nicht so einfach, die inneren Stimmen wahrzunehmen.
- Zur Versöhnung muss aus den Angst- und Aggression-Stimmen im Dialog eine Aktions-Stimme werden, mit der man wiedergutmacht, die zerstörte Ordnung erneut herstellt.
 1. Ehrlichkeit mit sich selbst: Was habe ich Unrechtes getan?
 2. Verständnis für sich selbst: Gibt es mildernde Umstände für mein Verhalten?
 3. Liebevolle Wandlungs-Bereitschaft: Was muss in die Verantwortung genommen, verändert werden?

- Schuld-Gefühle bewirken in uns, dass man etwas wiedergutmachen oder sich versöhnen, also Ersatz für begangenes Unrecht beibringen, aus Unrecht wieder Recht machen möchte. Man will auch die befürchtete Rache abwenden.
Prosoziale Gefühle, Gewissen und Gerechtigkeits-Sinn rufen nach Balance, Ausgleich: „Was willst du von mir, dass es zwischen uns wieder in Ordnung ist?“
Doch im Zusammenhang mit Ausgleichs-Bemühungen besteht die Gefahr, dass man sich dem rächenden Partner ausliefert, sich an ihn versklavt.
- Man kann die Wiederherstellung der Gerechtigkeit auch an das Leben delegieren als Rache des Schicksal, als ausgleichende Gerechtigkeit des Lebens.
- Es gibt Situationen, in denen ein offener Disput nicht möglich ist oder in denen Gerechtigkeit nicht wieder hergestellt wird.
Dann kann Rache als der unfeine Versuch zur Wiederherstellung der Gerechtigkeit angesehen werden: Rache ist süß.
 - Bei den kleinen Rachen wird das Konto wieder ausgeglichen ohne Eskalation beim anderen und Resignation bei sich selbst.
 - Rache kann jedoch auch mit einem langen Groll-Vorlauf verbunden sein, wobei Groll als Salzsäure für die Seele angesehen werden kann.
Dann ist Rache nicht mehr süß, sondern ätzend.

Eskalation der Rache



- Es gibt eine Überaktivierung des Gerechtigkeits-Gefühls mit überwertigen Rache-Ideen. Das weist jedoch in die Dynamik einer paranoischen Entwicklung hinein, bei der nur noch die Ungerechtigkeit, die Verfolgung, die Bösartigkeit, die Gemeinheit anderer gesehen wird.
- Ärger-Ausdruck hat zu tun mit Ärger-Handlung und Resignation. In Ärger-Prozessen wechseln sich Phasen von Aggression oder Resignation ab.
 - Man handelt aggressiv, kämpft und greift an, weil man denkt, dass das erfolgversprechend ist.
 - Wenn man dann aber keinen Erfolg hat – weder beim Ausdrücken des Ärgers noch bei der Wiederherstellung von Gerechtigkeit – kommt es in Folge von Demütigungs-, Ohnmachts- und Kränkungs-Gefühlen zu Regression, Angst und Resignation. Resignation bedeutet, dass wir in unserem Selbst-Wert sehr verunsichert sind.
- Diese Verunsicherung bewirkt neue Aggression und Rache-Handlungen, die zunehmend überwertiger werden. In zunehmender Selbst-Entfremdung eskaliert die Gewalt in gefährlicher Weise. Die gekränkte Person rächt sich nicht mehr als einzelne Person, sondern im Namen der Menschheit oder einer rächenden Gottheit. Es kommt zu übersteigerten Rache-Handlungen. (Beispiel: Michael Kohlhaas bei Heinrich von Kleist).

Narzisstische Wut 1

Beachte und liebe mich!

Ich
mit
Grö-
ßen-
Fan-
tasie

Tust du
das
nicht,
bin ich
unver-
söhn-
lich ge-
kränkt.

Sei so, wie ich dich
brauche!

- Ein Mensch mit narzisstischer Problematik lebt in einer Welt aus Größen-Fantasien, die immer das Ergebnis von Selbst-Wert-Verletzungen und damit von Störungen des Selbst-Konzepts sind.
- Menschen mit narzisstischer Störung haben ein großes Bedürfnis, ständig gesehen, beachtet, geachtet, geliebt und verehrt zu werden. Sie müssen dies von anderen erfahren, weil sie sich selbst nicht gesehen und geliebt fühlen, weil sie selbst ihren Selbst-Wert nicht stabilisieren und sich nicht das geben können, um einverstanden mit sich selbst zu sein.

Deshalb sind sie so stark, so absolut auf andere außen angewiesen. Bekommen sie die Beachtung nicht, fühlen sie sich leer und unzufrieden und werden aggressiv.

- Der Unterschied zwischen den Menschen darf nicht bestehen bleiben. Die andere Person soll sich angleichen (aktive, eingeforderte Konfluenz).

Gleicht sich die andere Person nicht an, ist das Unrecht. Man wird unversöhnlich, weil man damit die gute Beziehungs-Atmosphäre wieder herbeizwingen will, und bleibt diese zum Teil über Jahrzehnte hinaus, weil man sich durch die Verweigerung der anderen Person in seinem Selbst-Wert gekränkt erlebt.

- In der narzisstischen Wut besteht ein Element von Unversöhnlichkeit. In dieser Unversöhnlichkeit zeigt sich ein Schrei nach Nähe.
- Zurückgehaltene Wut kann sich als Migräne äußern.

ständige
Selbst-
Behauptung

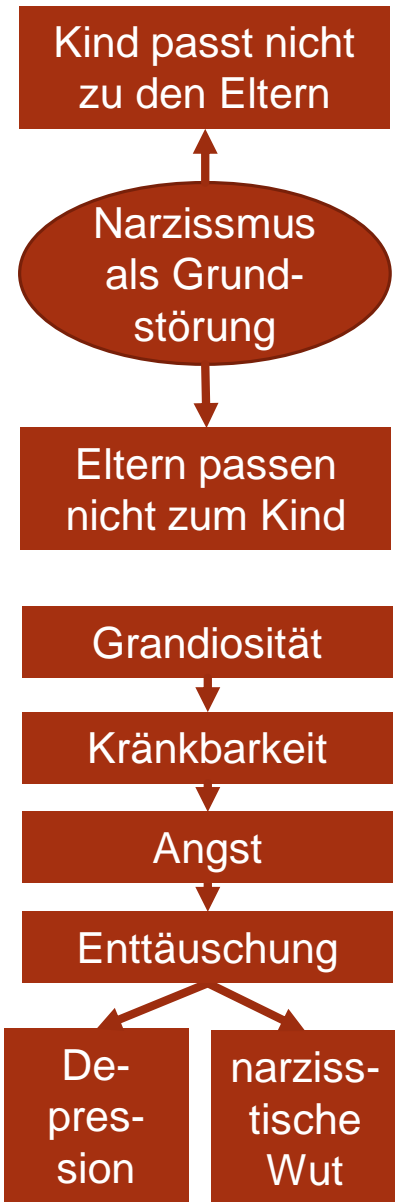
Hunger-
und Kälte-
Erfahrung

Unver-
söhn-
lichkeit

physische
Bedrohung

unsichere
Bindung

Narzisstische Wut 2



- Narzissmus ist eine tiefe, andauernde Verunsicherung im Selbst-Wert ohne entsprechende Selbst-Regulations-Mechanismen. Daraus resultiert ein Gefühl der Leere, die viel mit verdrängter Wut zu tun hat. Es besteht Mangel an Interesse und Initiative, wodurch Beziehungen eher eintönig werden.
- Mensch mit narzisstischer Problematik ermangelt es an Empathie, Humor und Weisheit. Es fehlt ihnen die kreative Distanz zu sich selbst. Man ist so sehr mit dem eigenen Ich beschäftigt, dass man gar nicht weiß, wer man eigentlich ist.
- Beziehungen sind oft nicht tragfähig. Die Personen sind unsicher gebunden, trauen einer Beziehung nicht. Bei narzisstischer Störung handelt es sich um eine frühe Störung zu einem Zeit-Punkt, an dem die Kinder versuchen, sich an ihre Bezugs-Personen zu binden. Wenn ein Kind zu wenig gesehen wird, Beziehungen immer wieder abbrechen oder Eltern die Kinder auffressen wollen und das Kind ständig nach innen fliehen muss, entstehen unsichere Bindungen. Dadurch erwächst eine frühkindliche Fixierung im Größen-Selbst (von sich überzeugt sein, ohne allzu viel zu wissen und zu können, zum Teil auch blenden und verführen können), was häufig zu Enttäuschungen führt (die Welt nimmt meine Größe einfach nicht richtig wahr; Beispiel: Königin in Schneewittchen).
- Die Grandiosität bringt eine große Kränkbarkeit mit sich. Aus der Kränkbarkeit heraus wird man depressiv oder man entwickelt eine maßlose, unangemessene narzisstische Wut mit Rache-Handlungen.

- Narzisstische Wut wird mit Trennungs- und Bindungs-Verhalten in Verbindung gebracht (Bowlby). Kinder mit Trennungs-Erfahrungen hatten mehr aggressive Spiel-Inhalte als Kinder, die bei ihren Eltern blieben.

Wut hat etwas zu tun mit Trennungen und hat zwei Funktionen:

1. Das Kind ist wütend über die Trennung und die Wut soll die Trennung rückgängig machen. Das aktuelle Hindernis soll beseitigt werden.
2. Die geliebte Person soll mit Hilfe der Wut auch in Zukunft daran gehindert werden, sich zu trennen. Wut wird in den Dienst der Bindung gestellt.

- Sind die Menschen unsicher gebunden und wird die Trennung dauerhaft, z. B. bei Tod, dann wird die Wut dysfunktional, richtet sich gegen die abwesende Person oder gegen anwesende Mitmenschen, die eigentlich hätten diese Trennung verhindern müssen.
- Wut verbindet sich mit der Hoffnung auf Wiedergewinnung der geliebten Person. Wut verhindert so die Depression.
- Jedoch wird bei anhaltender Wut die Bindung geschwächt. Infolgedessen wird man sich immer mehr voneinander entfremden. Daraus resultiert letztendlich die Unversöhnlichkeit und die Rachsucht.
- Es geht bei narzisstischer Wut vor allem um Verlust-Angst. Diese Verlassenheits-Angst kann oft mit Grandiosität maskiert werden. Von der Entwicklungs-Begleitung her lässt man die Menschen nicht ihre narzisstische Wut ausagieren, weil sich die Agierenden hinterher schämen und ihren Selbst-Wert weiter schwächen, sondern man versucht, hinter die Wut zu kommen und die Trennungs-Angst als Vernichtungs- und Misstrauens-Angst anzugehen: „Es muss ein sehr unangenehmen Lebens-Gefühl sein, wenn man sich auf niemanden verlassen kann.“

Streit-Kultur (SK)

- Wie streitet man konstruktiv 1 - 3
- Wie streitet man konstruktiv 4 - 6
- Wie streitet man konstruktiv 7 - 9
- Wie streitet man konstruktiv 10 - 13
- Wie streitet man konstruktiv 14 - 15

Wie streitet man konstruktiv 1 - 3

Beim offenen, wenig kontrollierten, aktiv aggressiven Streiten bekommt man Rohmaterial geliefert und kommt man sich nah, wenn man ehrlich ist. Man erfährt:

- Was ist wichtig in Bezug auf Abgrenzung, Selbst-Wert-Bereinigung, Ängste und Veränderungs-Wünsche?
- Was befürchte ich? Ich würde dich am liebsten da treffen, wo es dir weh tut. Aber dann habe ich Angst, dass du dich rächst.
- Was möchten wir bei uns selbst verändert, bei den anderen Menschen verändert haben?

Wie streitet man konstruktiv, geht man konstruktiv mit Ärger und Aggression um?

1. Grundlage der Streit-Kultur ist eine **unversehrte Intersubjektivität** (Habermas). Unsere Probleme könnten wesentlich besser gelöst werden, wenn symmetrische Verhältnisse zwischen den Beteiligten bestehen, dass man sich also gegenseitig anerkennt, alle gleich viel wert sind, ein gleiches Recht haben und Interaktionen reziprok, reversibel sind (Austauschbarkeit der Seiten).
Dazu müssen wir aufhören, Dominante und Untergebene zu suchen, Aggressor- und Opfer-Rollen zu verteilen, und versuchen, in eine Gestalter-Situation hineinzugehen.
2. **Abmachung: Keine Handgreiflichkeiten.** Wenn Gewalt droht, dann...
3. **Die Versöhnung nach einem Streit ist zentral.** Wie versöhnen wir uns wieder? Streiten erfordert eine Idee von Versöhnung, die am besten vor dem Streit konkretisiert werden sollte.
Versöhnen heißt nicht, dass eine Seite nachgibt, sondern dass beide etwas zu ihrem Recht kommen. Versöhnen braucht also Kompromiss-Bereitschaft gepaart mit psychosozialer Kreativität.

Wie streitet man konstruktiv 4 - 6

4. Es ist gut, wenn Menschen identisch mit sich sind, authentisch und einverstanden mit sich sind, sich ohne Selbstgefälligkeit gern haben im Wissen um ihre Ecken und Kanten, um ihre Schatten-Seiten und wissen, das sie sich auch noch verändern können.
Je kohärenter der Ich-Komplex ist, desto besser können Menschen sich versöhnen, weil sie davon ausgehen, dass es im Leben zu Kränkungen kommt und diese zum Leben dazugehören.
Sie können auch davon ausgehen und dazu stehen, dass sie etwas zu Kränkung beitragen, was die Versöhnung leichter macht.
5. Es geht beim Streit immer um Selbst-Wert-Gefühl, um Identität.
Wir brauchen ein flexible Identität, eine Identität, die immer wieder neu werden darf. Das bedeutet, dass man dem Leben immer wieder mit der gesamten Existenz Antwort gibt und andere Seiten der Persönlichkeit in den Vordergrund kommen können, während der emotionale Kern der Identität herauszuarbeiten, zu klären, authentisch zu leben ist.
6. **Das Selbst-Wert-Thema ist ein Entwicklung-Thema** als Frage nach der Selbst-Akzeptanz, der Selbst-Erhaltung und Selbst-Gestaltung verbunden mit den Aufgaben,
 - die Entwicklung zuzulassen, die im Leben gerade anliegt,
 - Selbst-Verantwortung zu übernehmen, um das zu tun, was uns fördert,
 - sich im Selbst-Wert in Frage zu stellen und korrigieren zu lassen, sich durch Ideen anderer anregen und weiterbringen zu lassen,
 - angemessenen Grenzen zu setzen, sich nicht unterwandern zu lassen und grandiose Grenzenlosigkeit als Störung zu enttarnen,
 - sich seiner Abwehr-Konzepte wie der Projektion von Aggressionen oder der Identifikation mit dem Aggressor und seiner Eltern-Komplexe, z. B. des Umgangs mit Schuld-Gefühl oder Gerechtigkeit, klar zu werden und sich davon abzulösen.

Wie streitet man konstruktiv 7 - 9

7. **Problematisches Verhalten muss in die Verantwortung übernommen werden. Man übernimmt Verantwortung, Destruktivität in der Ärger-Äußerung zu überwinden:**
„Wie wirken wir aufeinander ein, dass es jetzt so destruktiv geworden ist?“
8. Wenn wir konstruktiv mit Ärger umgehen wollen, müssen wir **den Sinn des Ärgers verstehen**. Frage: „Was will der Ärger?“
 - Der Ärger sagt, dass etwas in unserer Selbst-Erhaltung und Selbst-Entfaltung, mit unserer Teilhabe und Bindung nicht mehr stimmt.
 - Der Ärger ist der Anreiz, Grenzen und Beziehungen neu zu definieren, Konflikte anzusprechen und zu bereinigen, Nähe und Distanz neu zu bestimmen.
 - Ärger belebt. Wenn Ärger und Aggression gehemmt werden, nehmen wir uns ein Stück Lebendigkeit weg.
9. **Es gilt herauszufinden:**
 - Wie geht es mir, wie geht es wohl der anderen Person gerade in der Konflikt-Situation?
 - Sind wir beiden wirklich bereit, den Konflikt auf Ebene der Ursachen, an der Quelle zu klären und mit offenem Ausgang zu lösen?
 - Was ist der Kern des Konfliktes? Haben wir diesen im Blick, im Fokus?
 - Inwieweit kann ich oder können wir allein den Konflikt zum Besseren hin wenden und worin brauchen wir noch Unterstützung, damit wir konstruktiv bleiben können?
 - Was an der Brisanz, Unklarheit, der Eskalation, der Probleme und Schwierigkeiten im Konflikt, am Streit, an der Verletzung und Kränkung liegt an mir selbst, was wahrscheinlich am anderen?
 - Was liegt in Bezug auf den Konflikt an der speziellen Situation, an den Umständen?
 - Was kann ich realistisch wiedergutmachen?
 - Was kann ich trotz Ungeklärtheit und Ambivalenz bestehen lassen?

Wie streitet man konstruktiv 10 - 13

10. Wichtig wäre es, auf Grundlage von Ärger-Bewusstsein **Ich-Botschaften** zu geben, die nicht nur richtiger sind, sondern auch die Ich-Kompetenz unterstützen:
 - „Ich ärgere mich.“ und nicht „Du ärgerst mich.“
 - „Ich gehe an die Decke.“ und nicht: „Du machst, dass ich an die Decke gehe.“
11. Günstig ist es, **vom Moment und der Besonderheit zu sprechen**, denn wenn wir emotional werden, werden wir wegen der aktivierten Komplexe, also der aufsummierten früheren Erfahrungen, die zu Mustern geronnen sind, sehr grundsätzlich.
„Was mich jetzt ärgert, ist...“ und nicht: „Ich finde, du bist immer sehr aggressiv.“
und nicht: „Was du mir vor 25 Jahren angetan hast.“
12. Es ist gut,
 - **zu den Schuld-Gefühlen zu stehen.**
 - **seine Ärger-Fantasien zu äußern.**
Was denken wir, was die anderen mit uns zu tun gedenken?
 - **zu seinen Angst-Gefühlen zu stehen und diese zu äußern.**
Können wir die Angst aushalten, verstehen und mit jemandem Teilen?
13. **Es ist gut, seine Ärger-Formen zu enttarnen.**
Viele Ärger-Formen werden gar nicht als solche wahrgenommen, obwohl sie sehr viele unangenehme Reaktionen und Interaktionen mit sich bringen.
Traurig zu werden, sich zu erschrecken über seine eigene Destruktivität ist sehr wichtig, weil wir dann veränderungsbereiter werden und weniger projizieren müssen.
Wer nicht leiden will, muss hassen. (H. E. Richter)
 - Es ist gut, **von passiver zu aktiver Aggression** überzugehen und zu wissen, dass Aggressionen Trennungs-Fantasien und Trennungs-Ängste wachrufen.
 - Auch die Verletzung durch verbale Aggressionen ist zu enttarnen.
 - Auch Autoaggressionen müssen enttarnt werden, weil sie sehr ungesund sind.
Wir müssen aufhören, uns selbst fertigzumachen.

Wie streitet man konstruktiv 14 - 15

pathologisch
gesteigerte
Aggressions-
Bereitschaft
ohne Schuld-
Gefühle



konstruktiver
Umgang mit
Aggression
und Ärger mit
Schuld-
Gefühlen als
Zeichen für
Unfähigkeit



pathologisch
gehemmte
Aggressions-
Bereitschaft mit
übertriebenen
Schuld-
Gefühlen

14. Gesunde Verarbeitung von Frustration erfordert ein breites Spektrum von Handlungs-Möglichkeiten, auf diese Situation einzugehen, unter anderem die Fähigkeit zur Verbalisierung der Frustration. Dazu ist es gut, Vorbilder für angemessene Interessen-Durchsetzung zu finden. Wir müssen lernen, die eigenen Interessen im sozial akzeptablen Rahmen gekonnt durchzusetzen und Schuld-Gefühle als Zeichen für Empathie und dafür nehmen, dass man vielleicht zu weit gegangen ist und in der Interessen-Durchsetzung noch nicht so fähig ist.

Pathologisch gesteigert wäre eine hohe Aggressions-Bereitschaft als Ausrasten bei reduzierter Frustrations-Toleranz. Man setzt eigene Interessen sozial inakzeptabel durch. Es fehlen die Schuld-Gefühle. Es findet eine Verherrlichung und Brutalität und Sadismus statt.

- ▶ Pathologisch gehemmt wäre die Unterdrückung der erlebten aggressiven Impulse. Bei gehemmter Aggression wäre ein Harmonie-Zwang da mit übertriebenen Schuld-Gefühlen bei mangelnder Durchsetzungs-Fähigkeit.

15. Gesunde Aggressivität ist Austragen von Rivalität (Rivale = der Nachbar am Fluss) und Konkurrenz bei gleichzeitigem Respekt vor der Person, mit der man rivalisiert.

- ▶ Pathologisch gesteigert wäre ständiges Rivalisieren, ständiges provozieren unnötiger Konflikte und dadurch Verhinderung von befriedigenden zwischenmenschlichen Beziehungen.
- ▶ Pathologisch gehemmt wäre Vermeidung von Rivalität und damit Rückzug aus Lebens-Bereichen.

Liebe und Aggression (LA)



Die folgenden Texte beziehen sich auf Vorträge von Otto Kernberg: „Liebe und Hass“ von 2015

- Liebe und Aggression 1
- Liebe und Aggression 2
- Aggression
- Objekt-Beziehungen

- **Hauptthese: Liebe und Aggression entwickeln sich immer zusammen, sind untrennbar in ihren Ursachen, in ihren biologischen und psychologischen Fundamenten und in ihrem psychologischen Ausdruck auf allen Ebenen, auf denen Liebe auftritt.**
- Liebe der Liebes-Paare ist zuerst einmal aufgebaut auf Sexualität: Sexualität bedeutet die Fähigkeit, sich sexuell zu erregen als fundamentaler Affekt, der eine biologischer Basis hat, der aber zumeist nicht in den Affekt-Theorien beschrieben wird. Sexualität entwickelt sich als erotische Anziehung als sexuelle Erregung mit einem bestimmten Objekt im Falle der Paraphilie (Perversion – hier: Fetischismus), z. B. Schuhe, oder einer bestimmten Person. Diese erotische Attraktion ist verbunden mit der Sehnsucht nach Verschmelzung und Zärtlichkeit mit einer anderen Person, verbunden mit deren Idealisierung und, damit es Liebe wird, mit der Sehnsucht nach dauerndem Zusammenseins im täglichen Leben, um sich ein gemeinsames Leben zu konstruieren, indem man sich gemeinsam den Werten zuwendet, die das Leben interessant machen. Fundamentale Ideale sind z. B. Schönheit, Kunst, Wahrheit, Kenntnis und Wissenschaft und Moral im weiten Sinne einer Ethik.
- **Drei Ebenen der Liebe:** Es geht darum, miteinander zu finden
 1. ein glückliches sexuelles Leben,
 2. eine glückliche tägliche Lebens-Gestaltung und
 3. ein glückliches Verhältnis zu den allgemeinen Wert-Systemen der Menschheit.
- Die Fähigkeit der Verliebtheit kann auch bei dauerhafter Liebe bestehen bleiben.

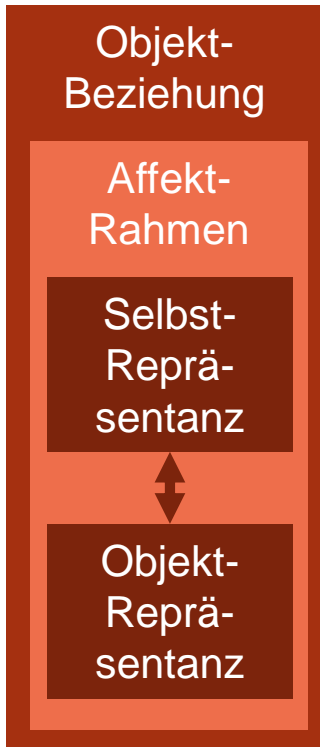
Liebe und Aggression 2

- ▶ Interagierende neurobiologische Systeme (erotisches System, Bindungs-System, Separations-Panik-Angst-System, aggressives System, Kontakt-System, Hunger-System) drücken sich als Affekte aus.
- ▶ Sowohl negative, z. B. Aggression, als auch positive, z. B. Liebe, Affekte entfalten sich im **limbischen System** des Gehirns.
- ▶ Eine weitere Grundlage von Sexualität und Liebe bilden
 - ▶ die **Hormone**, z. B. das Testosteron für allgemeine Erregung, und
 - ▶ die **Neurotransmitter**, z. B. Oxytocin als sexuelle Erregung mit einer bestimmten Person (Bindungs-System), Vasopressin, Dopamin.
- ▶ Im Bindungs-System des Kindes mit der Mutter ist entsprechend auch ein erotisches Liebes-Element durch Haut- und Schleimhaut-Kontakt enthalten.
- ▶ Der frühe Verschmelzungs-Wunsch hat etwas Liebevolleres und zugleich etwas Aggressives als Wunsch, in den geliebten Körper einzudringen oder von dem geliebten Körper umfassen zu werden, also alles das zu beseitigen, was uns vom anderen trennt, was bei aggressiver Verstärkung hin zu Sadismus, Voyeurismus, Masochismus, Exhibitionismus und Fetischismus führen kann.
- ▶ Aggressive Elemente verstärken die erotische Intensität der Sexualität, aber bei schweren Traumatisierungen, in denen das aggressive Element überwog, entstehen zwanghafte, obligatorische Muster, z. B. die Unfähigkeit, einen Orgasmus ohne Schmerz oder andere Arten der Verzerrung zu erreichen – Sadismus, Masochismus, Fetischismus.

- ▶ **Aggression besteht in unterschiedlicher Integration aller negativer Affekte.**
Diese negativen Affekte entwickeln sich von der Geburt an unmittelbar in Zuständen der Frustrierung wie Hunger, Schmerz, Kälte, später Dunkelheit, Alleinsein, Nicht-Erreichbarkeit der primären Bezugs-Person, Diskontinuität der Zufriedenstellung von Bedürfnissen (Weinen als Angst oder Wut als fundamentaler Affekt der Aggression, Ärger und Irritation als mildere Formen oder Trauer).
- ▶ **Funktion der aggressiven Gefühle:** Alles, was das Leben bedroht, soll zerstört werden. Negative Einflüsse sollen also eliminiert werden. Negative Bedrohungen sollen mit Hilfe von Macht kontrolliert werden. Rivalen sollen zerstört werden (Todes-Wünsche gegen Feinde). Aggression als Beschützung der Beziehung zwischen Kleinkind und Mutter, als Beschützung des Kleinkindes durch die Mutter, als Beschützung der Territorialität der Gattung, als sexuelle Rivalität hat biologisch gesehen für das Überleben eine genauso wichtige Funktion wie Liebe und Bindung.
 - ▶ **Hass** ist eine intensive chronische Wut, ist eine permanente Form der Aggression mit dem Wunsch der Zerstörung eines internalisierten feindlichen Objektes.
 - ▶ **Neid** ist ein Hass gegen ein Objekt, das als gut betrachtet wird und etwas hat, was man selbst nicht hat. Das, was man sich selbst wünscht, aber nicht hat, will man beim anderen zerstören. Neid ist gefährlicher als Hass, weil es das zerstört, was man braucht, während Hass nur zerstören will.
 - ▶ **Eifersucht** ist der Ausdruck einer schützenden Aggression, ist ein triangulärer negativer Affekt, der im Gegensatz zum **Neid** steht.
Positiv an der Eifersucht ist die Beschützungs-Absicht. Negativ an der Eifersucht ist, dass ihre pathologische Intensität das zerstören kann, was beschützt werden soll.
Auch an diesem Beispiel wird deutlich, wie Aggression in Liebes-Beziehungen einerseits förderlich, andererseits hemmend bis zerstörend wirken kann.

Objekt-Beziehungen (OB)

- Prototypen der Objekt-Beziehungen
- Integration und Identitäts-Diffusion
- Erotisierung der frühen Beziehungen
- Ödipale Triangulation
- Sexualität in der Adoleszenz



- Die Interaktionen des Babys mit der Mutter finden von allem Anfang an unter der Kontrolle von intensiven Affekten statt, die lustvolle oder schmerzvolle, liebende oder aggressive Tönung der Beziehung determinieren.
- Am Anfang sind intensive Gefühle extremer Art vollkommen voneinander getrennt:
 1. **Prototyp eins der Objekt-Beziehungen, der Beziehungen zur Welt: schrecklich-verfolgend**

Das Baby, das als **Selbst-Repräsentanz** hungrig ist oder einen Schmerz hat in einer affektiven Beziehung zu einer Umwelt, zu einer **Objekt-Repräsentanz** steht, die frustrierend, unverständlich, erschreckend, zerstörerisch wirkt auf eine primitive Art, in der vielleicht nur Schmerz und Dunkelheit in einer bildlichen Konfiguration zusammenkommen.
 2. **Prototyp zwei der Objekt-Beziehungen: ideal**

Im nächsten Moment kommt die Mutter und das Baby ist an der Brust und wird gestillt, ist total glücklich, die Welt ist hell, es sind gute Gefühle um den Mund herum, es ist ein gutes Gefühl im Magen, Haut-Kontakt ist perfekt, ein Paradies auf Erden wird erlebt. Es bildet sich eine zweite **Selbst-Repräsentanz** eines glücklichen Babys, geschützt und verschmolzen auf eine primitive Art mit einer liebenden Mutter.

Diese primitiven Momente sind die Bau-Steine des psychischen Erlebens.

Integration und Identitäts-Diffusion

gute
Mutter



böse
Mutter



- In jeder Interaktion ist die Möglichkeit der Separation oder Verschmelzung in einer integrierten Art von guten und bösen Momenten gegeben. In jeder Beziehung, zuerst einmal in den Liebes-Beziehungen, ist entsprechend die Ambivalenz von „guten“ und „bösen“ Erfahrungen enthalten.
- In den ersten Monaten und Jahren ist die Trennung zwischen verfolgenden und idealisierten Momenten noch sehr stark [schizo (Trennung) – paranoide (Projektion des Bösen) Position bei **M. Klein**].
- Diese Positionen vereinen sich langsam und es kommt zu einem Konzept, in dem gute und schlechte Erfahrungen, Gutes und Böses zusammenkommen und man eine realistischere Einschätzung von sich selbst samt Außenwelt gewinnt.
- Es gibt nicht mehr eine ideale Mutter, die einen vollkommen zufrieden stellt, und eine entsetzliche Mutter, die einen frustriert, sondern eine **integrierte Mutter**, die gute und böse Aspekte hat, unter normalen Umständen mit einem Vorherrschen der guten Aspekte, so dass sich eine integrierte Einsicht in die eigene Person, eine **normale Identität** entwickeln kann.
- **Identitäts-Diffusion** ist ein pathologische Syndrom, das darin besteht, dass die Integration nicht stattgefunden hat. Das Kind wurde während der Kindheit so schwer traumatisiert, dass das Gebiet der negativen Affekte und der negativen internalisierten Objekt-Beziehungen so überwiegt, dass die Integration gar nicht möglich ist und die Spaltung weiterhin bestehen bleibt, das Selbst in unterschiedliche Selbst-Repräsentanzen fragmentiert bleibt und auch andere nicht in einer integrierten Art gesehen werden können.

Erotisierung der frühen Beziehungen

junge
Männer

+

-

genitale
Sexua-
lität

Liebes-
Fähig-
keit

junge
Frauen

+

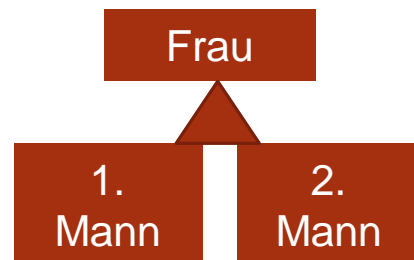
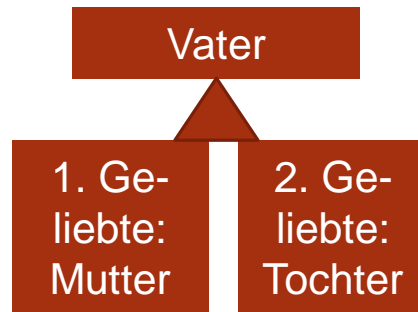
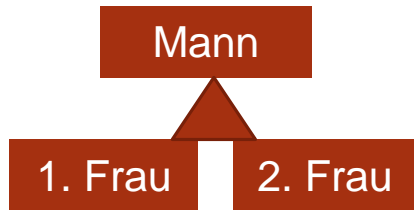
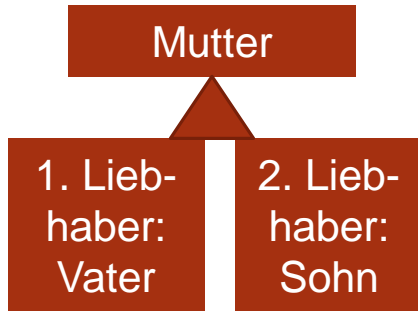
-

Liebes-
Fähig-
keit

genitale
Sexua-
lität

- **La Planche:** Von Anfang des Lebens an erotisiert die Mutter unbewusst das Kleinkind zu sich als erstes Objekt erotischer Liebe, sendet ihm erotische Botschaften im Sinne einer Verschmelzung, die nicht nur der Ernährung, dem Schutz und der Pflege dient. Stimulieren und zurückhalten (teasing, necken) bringt ein Element der Aggression in den erotischen Kontakt. Man will sich auch rächen, dass man frustriert wurde, entwickelt den Wunsch, zu penetrieren oder penetriert zu werden. Aggression wird in die Erotik eingebaut.
- **Mutter und Sohn:** Die Erfahrung der Mutter-Liebe des Jugendlichen enthält die Ambivalenz, dass man keine erotischen Gefühle der Mutter gegenüber haben darf, was zu einer Aufspaltung von Liebe (Idealisierung) und Sexualität (sexuelle Freiheit ohne Anspruch) führen kann. Für Männer stellt Integration von Zärtlichkeit und Erregung darum erst später ein. Männer haben mehr Freiheit im sexuellen Verhalten.
- **Mutter und Tochter:** Die genitale Erotik des Kindes wird von der Mutter unbewusst gehemmt. Das kleine Mädchen orientiert sich zum Vater. Es findet eine Umorientierung zu dem distanten Objekt statt. Die Liebes-Beziehung ist reifer, während die direkte Sexual-Stimulierung gehemmt bleibt.

Ödipale Triangulation



- ▶ Unter dem Einfluss des Vorherrschens der ödipalen Beziehung von 3 bis 5 spielt das vorangegangene erotische Verhalten der Mutter eine wichtige Rolle.
Wenn Aggression in der Beziehung zur Mutter vorherrscht, wird auch das sexuelle Begehren immer mehr vom Wunsch der Penetration oder penetriert zu werden bestimmt.
Angriff und Zerstörung überschatten die Beziehung.
Das Mädchen projiziert ihren Hass, entwickelt auch Hass auf den Vater.
Der kleine Junge entwickelt noch größere Konkurrenz und Hass zum Vater oder gibt die Konkurrenz auf als unbewusste Unterwerfung unter den Vater (problematische Homosexualität als mögliche Folge), was zu einer totalen Hemmung des Sexual-Lebens führen kann.
- ▶ Das Kind ist in der ödipalen Phase von der Intimität des sexuellen Verkehrs der Eltern ausgeschlossen.
Voyeuristische und exhibitionistische Tendenzen steigern sich und in der Adoleszenz werden sexuelle Verbote übertreten, was als sehr zufriedenstellend erlebt wird.
- ▶ Die frühe Triangulierung des Sohnes wird umgekehrt im Sinne, dass sich zwei Frauen für ihn interessieren sollten.
Gleichzeitig bleibt die Angst, dass ein anderer Mann einem die Frau wegschnappen kann, dies als psychologischer Hintergrund der **Eifersucht**.

- ▶ Eine rebellische, verbotene Sexualität kann toleriert werden. Aber der Übergang zur Ehe erfordert einen weiteren Schritt der Befreiung von unbewusster Schuld aus der ödipalen Trias und ist eines der Elemente der relativ leichten sexuellen Schwierigkeiten, die sich manchmal früh nach der Ehe-Schließung einstellen.
- ▶ Ein wichtiger Bestandteil der Adoleszenz ist die Befreiung von sexuellen Vorstellungen der Jungen aus der Gruppe der Kinder, die sich mit dem Sexualleben beschäftigen. Jungen im Pubertäts-Alter sind oft zusammen in Gruppen, die frei über Sex in einer analysierten, verachtenden, mit Schimpf-Worten belegten Form sprechen.
- ▶ Durch ein destruktives Sexual-Milieu wird die Liebes- und Bindungs-Fähigkeit geschädigt in Form einer Trennung von Sexualität und Liebe bzw. emotionaler Intimität. Derart mechanisierter Sex macht schnell unzufrieden.
- ▶ Verliebtsein als intensive Sehnsucht nach einer idealisierten Person (Idealisierung des Körpers, volle sexuelle Freiheit, Idealisierung des gemeinsamen Erlebens, Teilnahme an Phänomenen von transzendenter, universaler Wichtigkeit von Kunst, Werten und Natur, geistige Kommunikation, Verschmelzung, Erfüllung der romantischen Sehnsüchte, totales Glück, Projektion des Ich-Ideals auf die geliebte Person) löst die adoleszenten Menschen aus den Gruppen heraus.



Neid und Eifersucht (NE)



Die folgenden Texte beziehen sich auf Vorträge von Verena Kast: „Psychologie der Emotionen“ von 1996 - 2001

- Neid, Eifersucht und Rivalität 1
- Neid, Eifersucht und Rivalität 2
- Neid
- Eifersucht

Neid, Eifersucht und Rivalität 1



- Was ist das: Neid? Was ist das: Eifersucht? Was ist das: Rivalität? Woher kommen diese Gefühle und Verhaltens-Weisen? Wozu sind sie gut? Wie kann man lernen, damit umzugehen? Gibt es Möglichkeiten, aus Neid herauszukommen und stattdessen konstruktiv zu rivalisieren?
- Neid und Eifersucht sind zwei unangenehme interaktive Emotionen. Die Auseinandersetzung mit diesen Gefühlen erfordert Mut.
 - Es ist sowohl unangenehm, wenn man jemanden etwas neidet, als auch, wenn man beneidet wird. Neid ist je nach Sichtweise entweder die ehrlichste Form der Anerkennung oder eine Form von persönlicher Feindschaft.
 - Auch Eifersucht ist unangenehm sowohl als Täter als auch als Opfer.
- Da jede Emotion ihren Sinn im Leben hat, stellt sich die Frage, was der Sinn für die einzelnen Person und im sozialen Zusammenleben von Neid und Eifersucht sein könnte.
- **Neid** entsteht aus Lebens-Fülle, die wir bei anderen sehen, mit unseren Selbst-Konzept und mit dem Vergleich: „**Ich bin zu kurz gekommen. Die anderen haben alles bekommen. Ich müsste doch auch etwas so Vortreffliches leisten können.**“ Der andere Mensch wird zum Maßstab. Wir sind undankbar dem gegenüber, was wir selbst haben. Wir schauen uns mit den Augen des anderen Menschen an und sind nicht gönnend, sondern missgünstig. Missgunst wird durch Entwertung der Beneideten abgewehrt.

Neid, Eifersucht und Rivalität 2



- **Neid** ist ein destruktives Gefühls-Konglomerat uns und anderen gegenüber und schafft eine destruktive Atmosphäre, wenn Neid-Erregendes verschwinden soll, statt dass es Veränderung anregt. Wenn einige alles haben und viele nichts haben, sind die vielen berechtigt, neidisch zu sein. Aus diesem Neid heraus sind politische Veränderungen zu bewirken.

Kant: Neid ist der Hang, das Wohl anderer mit Schmerz wahrzunehmen, obzwar dem eigenen Wohl dadurch kein Abbruch geschieht.

Platon: Wetteifern wir mit neidloser Redlichkeit, nimmt das Gemeinwesen an Größe zu. Neid schwächt das Gemeinwesen. Es gibt also auch ein destruktives Neiden auf der Grundlage von viel Neid und Missgunst.



- **Eifersucht** ist eine Angst, die Neigung einer geliebten Person oder den Besitz eines Wertes oder Gutes mit einem anderen Menschen teilen zu müssen oder zu verlieren.

Man will etwas oder jemanden nur für sich allein haben.

In der Eifersucht ist viel Neid verborgen:

„Was hat er/sie, was ich nicht habe?“



- **Rivalität** wird gelegentlich als aktiver, tätiger Neid bezeichnet und eher positiver als Neid bewertet:

„Was du kannst, das kann ich auch.“

Rivalität kann als spielerisches Neiden durchaus konstruktiv sein. Rivalen sind die, die am gleichen Fluss wohnen, sich abgrenzen, aber zugleich miteinander arrangieren müssen.

Neid (N)

- Neid als Gefühl des Mangels
- Neid und Scham
- Neid-Brillen und mehr
- Neid als interaktionelle Emotion
- Umgang mit Neid als Neidende
- Umgang mit Neid als Beneidete
- Kollektiver Umgang mit Neid 1
- Kollektiver Umgang mit Neid 2
- Neid ist keine Konstante
- Funktionen des Neides
- Intensitäts-Stufen des Neides 1
- Intensitäts-Stufen des Neides 2
- Intensitäts-Stufen des Neides 3
- Intensitäts-Stufen des Neides 4
- Intensitäts-Stufen des Neides 5
- Psychodynamik des Neides

Neid als Gefühl des Mangels

- Neid ist Missvergnügen über Privilegien und Vorzüge eines anderen mit dem Wunsch, was man beneidet, selbst zu besitzen, oder dass verschwinden, nicht mehr beunruhigen soll, was Neid erregt.

Die anderen haben etwas, was man selbst nicht hat, aber möglicherweise, wenn auch unwahrscheinlich haben könnte.

Diese Emotion wird angesichts einer Situation als Leistung, Aussehen oder Eigentum eines anderen Menschen ausgelöst, die uns als besonders erscheint oder die wir zu etwas Besonderem machen.

- Neid ist ein Stich (unangenehm im Magen, im Bauchraum oder im Herzen als Gefühl von Leere oder Übelkeit) von Missvergnügen, wo man eigentlich Vergnügen haben möchte.

Als Emotion ist dieser Stich ein Gefühls-Konglomerat, ein komplexes Gefühl: Da ist eine Anmutung von Ungerechtigkeit verbunden mit Trauer, abgewehrter Angst, Ärger, Unzufriedenheit, Hass und Ressentiment.

- Die Dynamik, die dadurch ausgelöst wird, ist die, dass wir nicht mehr wohlwollend, gönnend und akzeptierend sind, sondern werden schlagartig missgünstig, erleben einen Stimmungs-Umschwung ins Negative, reagieren aus einer Situation des Mangels heraus mit dem Eindruck, in Vergleich mit dem anderen zu kurz gekommen zu sein.

Diese Selbst-Wahrnehmung wird in der Regel abgewehrt.

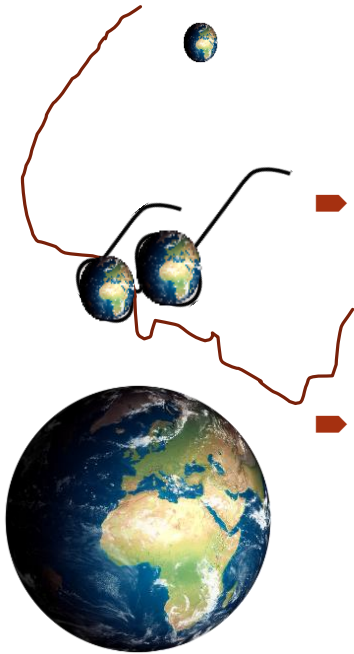
Diese Abwehr ist eine neidmotivierte Aggression mit minimalen bis handfesten Entwertungen oder feindseligen, mörderischen Fantasien von Vernichten und Zerstören der Neid erregenden Person.



Neid und Scham

- Sich zu vergleichen brauchen Menschen zur Ausbildung ihrer Identität. Neid entsteht aus einer Situation des Vergleichs mit Menschen, die einem in gewisser Hinsicht (z. B. Alter, Beruf) ähnlich sind. Darin liegt ein elementarer Denk-Fehler, denn eigentlich sind wir alle unvergleichbar in unseren Lebens-Erfahrungen und -Entwürfen.
- Neid gehört im Christentum zu den Lastern und Hauptsünden. Neid liegt als asoziales Gefühl nahe bei Undankbarkeit und Schaden-Freude. Eigentlich sollte man gönnerhaft, dankbar und freudig sein. Neid ist ein Gefühl, dessen wir uns schämen. Obwohl die Eltern meist auch neidisch sind, verbieten sie den Kindern häufig, neidisch zu sein, anstatt ihnen zu zeigen, wie man konstruktiv mit Neid umgehen kann. So haben wir zumeist nicht gelernt, mit diesem Gefühl in nützlicher Weise umzugehen, damit es uns nicht zerstört, denn der neidische Mensch zerstört nicht nur Beziehungen zu anderen Menschen, sondern befindet sich auch in einem Selbst-Zerstörungs-Prozess. Neid ist doppelt schamauslösend:
 1. „Ich bin ein zu kurz gekommener Mensch mit einem Mangel. Mangel-Existenz beeinträchtigt das Selbst-Wert-Gefühl. Die anderen können es besser. Die anderen haben mehr und ich habe weniger. Was habe ich falsch gemacht?“
 2. Dann haben wir zusätzlich die neidmotivierte Aggression, die bis hin zu Todes-Wünschen reicht: „Ich möchte, dass dieser Mensch nicht mehr existiert.“
- Weil Neid so tabuisiert wird und schambesetzt ist, ist es schwierig, an den Neid heranzukommen, ihn sich bewusst zu machen einschließlich seiner Hintergründe im eigenen Lebens-Lauf und ihn konstruktiv zu beeinflussen.

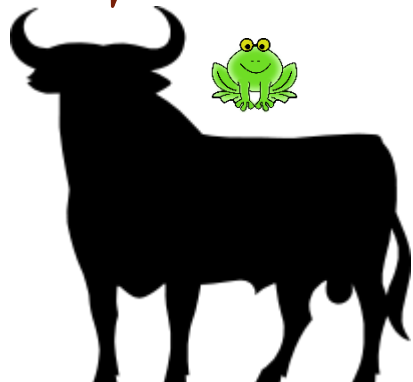
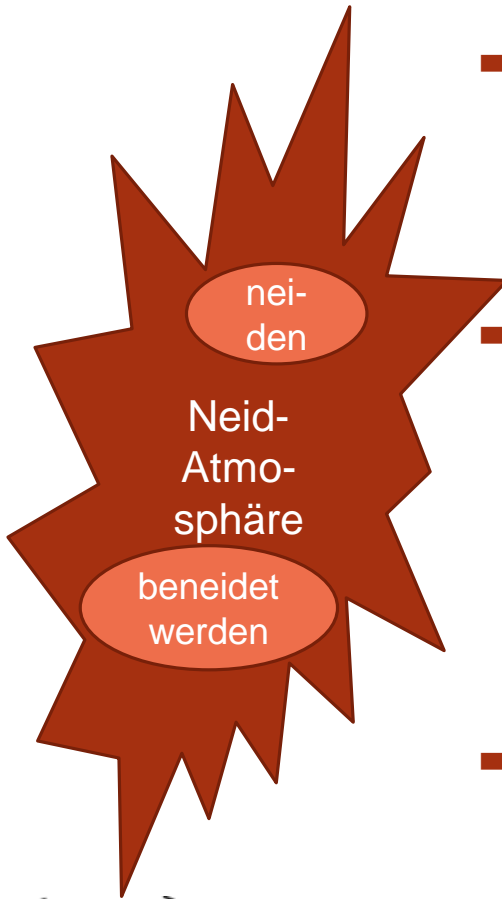
Neid-Brillen und mehr



Um sein Leben bedürfnisgerecht ändern zu können, ist es gut, seinen Neid zu erkennen.

- Wenn wir zum Neid tendieren, haben wir eine Neid-Brille auf, die so funktioniert, dass all das, was die anderen haben, viel größer und schöner ist als das, was man selbst hat.
Die Neid-Brille macht die Welt nach außen groß und nach innen klein.
- Wir sind neidisch, weil wir an der Fülle des Lebens teilhaben möchten und zugleich das Wert-Urteil über uns gefällt haben, nicht gut genug zu sein, zu kurz gekommen zu sein. Doch der Neid ist dabei ein untauglicher Weg, zur Fülle des Daseins zu gelangen.
- Es gibt Intensitäts-Unterschiede beim Neid vom harmlos-freundlichen Neid der Bewunderung anderer bis zum böartigen Neid, bei dem man jemanden verleumdet oder etwas, was jemand gemacht hat, ins Lächerliche zieht und ungeheuer entwertend ist.
Der böartigste Neid findet sich dort, wo man so tut, als ob da, was ein anderer Mensch kreativ darstellt, sagt und macht, einfach gar nichts wäre, als wenn das also die normalste Sache der Welt wäre.
Diese Ignoranz ist ungeheuer kränkend.
- Neid beunruhigt, verstört uns und stellt uns die Fragen:
„Könnte ich auch eine andere Person sein?“ „Mache ich genug aus meinem Leben?“ „Mache ich das Richtige?“ „Bin ich am richtigen Ort?“ „Bin ich mit den zu mir passenden Personen zusammen?“
Neid ist damit auch die Sehnsucht, ein anderer Mensch zu sein.
Es geht eigentlich nicht um die Eliminierung des Neidenden, sondern um eine Neuorientierung im Leben.

Neid als interaktionelle Emotion



- Oft beneiden wir einen anderen Menschen. Von daher ist Neid ein Gefühl, das interaktiv ist, bei dem wir aufeinander einwirken. Durch Neid entsteht zwischen Neid-Erregenden und Neidenden ein Neid-Atmosphäre.
- Neid ist ein Gefühl, das man gern abwehrt. Obwohl eigentlich immer die anderen neidisch sind und viele von sich überzeugt sind, dass sie nie Neid erregen, weil sie unter dem Schutz einer gewissen Durchschnittlichkeit leben, tiefstapeln und sich nicht zeigen, sind Menschen in der Regel sowohl Neid-Erregende als auch Neidende:
 „Wo bin ich eine neidende Person mit welcher Intensität, wo eine Neid erregende Person?“
- Neid ist ein Angriff sowohl auf das Selbst-Konzept der neidenden Person als auch auf das Selbst-Konzept der beneideten Person. Das Gefährliche am Neid ist, dass man sich als Neid-Erregende durch ihn bedroht fühlt, obwohl man nichts Böses gemacht hat:
 „Sollen sie doch platzen vor Neid.“
 (Der Frosch mit einem überzogenen Selbst-Konzept bläst sich auf, um so groß zu werden wie der Ochse, und platzt dabei.) Menschen, die mehr Neid erregen als andere, fühlen sich oft auch ein bisschen schuldig, weil sie verinnerlicht haben, dass sich niemand über einen anderen Menschen erheben sollte.

Umgang mit Neid als Neidende

1. Man muss den Neid sehen, ihn wahrhaben wollen.
2. Man muss ihn ausdrücken, benennen.
3. Man muss ihn differenzieren. Niemand ist durch und durch neidisch:
„Wo bin ich wann wie neidisch? Wo bin ich wann wie gönnend?“
4. Man muss die Aufforderung, die im Neid liegt, ernst nehmen:
„Zu welcher Entwicklung fordert mich dieser Neid heraus?“
5. Man muss sein Selbst-Konzept überprüfen:
„Habe ich ein angemessenes Selbst-Konzept oder ist es vielleicht überhöht?“
„Bin ich an einer Stelle neidisch, wo ich nur mit anderen Menschen zusammen etwas verändern kann?“ „Muss ich mich aktiv für politische Veränderungen einsetzen?“
6. Man muss die Destruktivität sich selbst gegenüber und Neid erregenden Personen gegenüber wahrnehmen, die vom Neid ausgeht.
Man muss wahrnehmen, wie fordernd man sein kann, welche dämonischen Anteile man in sich herumträgt, wo alles immer nicht gut genug ist, wo man statt an der Fülle des Lebens teilzuhaben an der Überforderung leidet.
Diesem Anspruch sich selbst gegenüber begegnet man mit Empathie, statt sich dafür auch noch zusätzlich zu zerfleischen: „Was habe ich nur für einen Antreiber in mir?!“
7. Man sollte Trauer darüber empfinden, dass man so zerstörerisch ist.
Im Wesen, auf dem Grunde der Trauer über das, was man nicht hat, liegt die Dankbarkeit verborgen über das, was man hat: „Ich habe auch Seiten in mir, die gut sind.“
8. Man kann sich fragen: „Wo ist meine größte Lebendigkeit?“ und kann diese Lebendigkeit pflegen.

Umgang mit Neid als Beneidete

1. Man muss als Neid erregende Person den Neid anderer sehen und ihn auch ausdrücken, benennen.
2. Man muss Neidenden zu verstehen geben, das man als beneidete Person unter ihrem Neid leidet und/oder dass man diesen Neid mit allen seinen Begleit-Erscheinungen wie Missgunst, Hass, Ablehnung, Abwertung, Idealisierung, Projektion usw. nicht mag.
3. Auch hier ist Differenzieren wichtig:
Wer viel Neid erregt, ist in der Gefahr zu glauben, dass alle Menschen neiden.
Es neiden jedoch nie alle Menschen.
Es gibt auch Menschen, die sich durchaus an etwas, an Fähigkeiten, Können und Erfolg anderer, erfreuen können.
Und nicht jede Kritik entspringt dem Neid.
4. Auch Neid Erregende müssen die Destruktivität wahrnehmen, die ihnen entgegen kommt und der man in einigen Fällen ausweichen sollte.
Aber es geht auch um die Anerkennung der eigenen Destruktivität, die aus der Erfahrung des Neides entsteht: „Wie gehe ich mit den Neidenden um?“
Neid-Erregende haben auch die Destruktivität der Neidenden verinnerlicht.
Eine Trennung davon ist nötig.
5. Neid Erregende tun gut daran, sich nicht zu sehr mit den Neidenden zu beschäftigen, sondern mehr darauf zu achten,
 - was sie eigentlich im Leben tun wollen (Das hat sehr oft mit Kreativität zu tun.) und
 - mit welchen Menschen sie sich umgeben wollen (Das hat mit Abschieds- und Kontakt-Mut zu tun.).

Kollektiver Umgang mit Neid 1

Neid lässt sich nicht gänzlich beseitigen, weil es immer Unterschiede unter Menschen geben wird. Es gibt immer Menschen, die mehr haben (Ebene des Besitzes), und Menschen, die mehr sind (Ebene des Status, der Begabung, Ebene der seelischen Fülle).

Neid kann jedoch durch bestimmte Einstellungen und Haltungen abgeschwächt werden.

Generell gilt, dass Neid reduziert wird durch Transparenz („Aha, da bin ich also neidisch.“) und Teilhabe („Ich bin in irgendeiner Weise einbezogen.“).

► **Beschwichtigende Modelle:**

- Dazu gehören Theorien von der angeborenen Überlegenheit einer Elite, früher oft auf den Adel projiziert. Abwehr von Neid: „Ich kann nichts dafür, dass ich nicht auch adlig geboren bin, dass ich nicht zu einer Geistes-Elite gehöre.“
Diese Abwehr führt dazu, dass man sich Autoritäts-Figuren schafft, denen man die Verantwortung für das Leben übergibt, wodurch wenig Entwicklung stattfindet. Entwicklungspsychologisch betrachtet, hat man sich noch die Eltern erhalten.
- Aus der Religion heraus werden Bescheidenheit, Armut und Demut zu zentralen Werten erhoben, so dass man auch nicht neiden muss, weil die hochmütigen Reichen nicht ins Himmel-Reich kommen. Es gilt ein Kompensation-Modell: „Leide ich in diesem irdischen Jammertal, werden ich im Jenseits dafür entschädigt werden.“
- Wer dem karmischen Gedanken anhängt, kann sagen: „Ich habe im letzten Leben etwas versäumt, und das muss ich in diesem Leben abarbeiten.“

Kollektiver Umgang mit Neid 2

► **Modelle, die zur Selbst-Verwirklichung anregen:**

Eine Neid minimierende Theorie ist die der Individuation von C. G. Jung. Man versucht, ein Leben lang die Person zu werden, die man ist, also seine eigene Identität zu entwickeln. Man muss sich nicht vergleichen, weil man nicht so werden soll wie der andere:

„Wer bin ich eigentlich selbst?“

► **Politische Modelle:**

Obwohl Neid eigentlich uns von seiner Natur her passiv hält und lähmt und damit konservativ wirkt, gibt es auch Neid, der uns zum Handeln, zur Leistung und zur Kreativität, antreibt und durch den auch gesellschaftliche Veränderungen (z. B. Revolutionen) erzwungen werden, wenn die materiellen und sozialen Gegensätze in der Gesellschaft zu groß geworden sind.

Die, die keine Veränderung wollen, sprechen dann vom destruktiven Neid.

Die Veränderung wollen, sprechen vom begründeten, berechtigten Neid.

Gesellschaft soll in Richtung auf mehr Gleichheit und mehr Gerechtigkeit verändert werden.

Es geht dabei nicht um das Einebnen von Unterschieden, sondern Gerechtigkeit bedeutet eine gewisse Ausgewogenheit in der Verteilung der Güter und Chancen.

Man sollte versuchen, jedem Menschen ein lebenswertes Leben zu ermöglichen.

Eine Gesellschaft, die sich nicht mehr um Gerechtigkeit kümmert, ist ein kümmerliche Gesellschaft.

Entwicklungspsychologisch betrachtet, sind Kinder sehr darauf aus, dass es gerecht zugeht, dass also jeder und jede gesehen wird.

Neid ist keine Konstante

- **Neid ist keine Konstante.** Man kann, wenn man nicht neidisch ist, nicht davon ausgehen, dass man nie neidisch sein wird. Man muss auch nicht davon ausgehen, dass man ein Leben lang intensiv neidisch bleiben muss, wenn man es ist.
- **Kontext-Abhängigkeit** des Neides:
Wir können dann relativ neidlos sein, wenn jemand nicht in unserer Kategorie ist, weil jemand etwas ganz anderes macht und kann als man selbst oder so weit überlegen ist, dass aufgrund des Selbst-Konzeptes der Vergleich wegfällt.
Wir haben dann nicht das Gefühl, etwas leisten oder hervorstechen zu müssen.
- **Persönlichkeits-Abhängigkeit** des Neides:
Es gibt Menschen, die relativ wenig neidisch und missgünstig und stattdessen eher gönnend und akzeptierend sind.
Diese Menschen erleben auch oft Freude, wenn etwas Neues und Gutes entsteht, haben Freude an der Freude anderer.
Sie tragen die **Anti-Neid-Formel** in sich: „Ich habe selbst genug.“
Diese Haltung zum Leben kann man lernen, Leichter haben es die Menschen, zu dieser Haltung zu finden, die in der Kindheit emotional und sozial satt geworden sind.
- **Situations-Abhängigkeit** des Neides:
In Situationen, in denen es einem Menschen besonders gut geht, ist er weniger neidisch.
Umgekehrt neigt man in Situationen, in denen es einem schlecht geht, in denen man das Gefühl hat, vom Schicksal beraubt zu werden, z. B. im Trauer-Prozess, eher zum Neiden.

Funktionen des Neides

Neid hat die Funktion, dass wir uns Fragen stellen.

1. Fragen-Bereich:

Warum neide ich jetzt?
Was will dieser Neid von mir?

2. Fragen-Bereich:

Bin ich mit mir einverstanden?
Könnte ich auch eine andere Person sein?
Mache ich genug aus meinem Leben?
Will dieser Neid, dass ich mehr oder etwas anderes aus meinem Leben mache?
Was sollte ich an Altem loslassen?
Was sollte ich an Neuem in mein Leben einladen?

3. Fragen-Bereich:

Stimmt mein Selbst-Konzept?
Muss ich mein Selbst-Konzept verändern?
Habe ich vielleicht zu hohe Ansprüche an mich und bin ich deshalb immer neidisch?
Habe ich falsche Ansprüche an mich?
Habe ich zu wenig oder zu viel Ehrgeiz?

4. Fragen-Bereich:

Neid ist ein soziales Gefühl, das uns zum politischen Handeln aufrufen könnte.
Haben Menschen immer wieder das kollektive Gefühl, benachteiligt zu sein, wäre ein politischer Vorstoß erforderlich.
Geht es anderen auch so wie mir, dass wir aus dem Neid nicht herauskommen?
Lässt sich die Neid-Situation durch andere Gesetze und gesellschaftliche Ordnungen auflösen?

Intensitäts-Stufen des Neides 1

1. *Harmloser Neid und bewundernde Neidende:*

Diese Menschen spüren ihren Neid und können meist zu ihrem Neid offen stehen, müssen ihn nicht maskieren:

„Darum beneide ich dich jetzt aber. Ich könnte das nie.“

„Du hast ein Buch geschrieben, dass ich am liebsten selbst geschrieben hätte.“

Sie können sich auch die Frage stellen:

„Was will denn dieser Neid von mir?“

Man kann sich bei schwachem Neid oft auch entscheiden:

„Wohinein will ich? Will ich in quälenden Neid hinein geraten oder will ich den Neid überwinden?“ So wird Neid produktiv.

Sie können das Wertvolle an einer Person oder einem Werk anerkennen.

Da ist nichts Böses in der Bewunderung, kein abwertender, zerstörerischer Gift-Hauch.

Kann Neid ausgedrückt werden, ist er nicht so versteckt und boshaft.

Aus der Art des Idealisierens in Form einer Übertreibung kann man erschließen, wie viel Neid mit der Bewunderung verbunden ist.

Diese bewundernden Personen lösen bei Beneideten meist Freude aus.

Bewundernde versuchen in irgendeiner Weise Anteil an dem zu haben, was da Besonderes geschaffen worden ist (Teilhabe über die Sache, das Werk), entweder indem sie über das Besondere sprechen oder sich mit bewunderten Menschen befreunden (Teilhabe über die Beziehung) oder für diesen Menschen etwas tun (Teilhabe durch Hilfestellung).

Teilhabe hilft einem, über den Neid hinwegzukommen.

Harmlosen Neid kann man also mit Bewunderung und Teilhabe bearbeiten.

Dies schafft zugleich die Genugtuung, den Neid überwunden zu haben.

2. *Ambivalente Neidende:*

Ambivalenz bedeutet, dass wir zwei Bewertungen in uns herumtragen, die miteinander im Streit liegen:

- ▶ Auf der einen Seite steht im Zusammenhang mit Neid der Wunsch, nicht zu neiden und gönnend zu sein, eine Leistung stehen lassen zu können, vielleicht sogar sie zu bewundern.
- ▶ Auf der anderen Seite steht der Neid und die damit verbundene Tendenz zu entwerten, vielleicht sogar zu zerstören.

Dieser Ambivalenz-Konflikt kämpft in den Menschen.

So kommt es zu **Komplimenten** (Seite des Gönnens) **mit Spitzen** (Seite des Neides): „Du hast heute toll gesungen (Rose). Du musst viel geübt haben (faule Tomate).“

Diese Spitzen den Neidenden bleiben meist unbewusst, weil sie die Maxime vertreten, nicht neiden zu dürfen und für die Neidlosigkeit ein Ideal ist, weil Neid auf eine unterlegene Position, auf eine Störung im Selbst-Wert hinweist.

Neidlosigkeit als Ideal verkennt jedoch den Wert des Neides: Der Neid, so unangenehm er ist, hat eine aufstörende Wirkung. Würden wir nicht neidisch werden, würden wir in Selbstgefälligkeit und Passivität daher leben.

Menschen, die nicht neiden dürfen, schämen sich, wenn sie dennoch neidisch sind, diese ihnen unangenehme Scham aber nicht spüren wollen.

Durch Komplimente mit Spitzen werden die, die den Neid empfangen, auch ambivalent und könnten lernen, differenzierend reagieren: „Ich freue mich, dass dir mein Gesang gefallen hat (Rose). Ich höre aber auch bei dir Neid heraus (Tomate).“ oder: „Was hat mein Üben denn damit zu tun? Würde mein Üben den Hörerjuss schmälern?“

3. *Verdeckt aggressiv destruktiv Neidende:*

Diese Personen sind giftig und rachsüchtig.

Man kann im Zusammenhang mit Neid offen oder verdeckt aggressiv sein.

Meist ist man bei Neid verdeckt aggressiv, denn man will ja nicht zu seinem Neid stehen, was noch viel beschämender wäre, als die vermeintliche „Überlegenheit“ der anderen Person zu erleben. Neid, Aggressivität und Scham werden also vor sich selbst verborgen, was die Auflösung des destruktiven Neid-Geschehens sehr erschwert.

Es erfolgen *Entwertungen*, die man im ersten Moment gar nicht als solche erkennt. Eine Form der subtilen Entwertung ist das Ausbleiben der verdienten Anerkennung. Eine andere Form ist die vergleichsweise Idealisierung einer anderen Person bei ähnlichen Leistungen.

Man hat das Gefühl, das Gift schleicht so herum. Als Neid erregende Person weiß man nicht, ob man das Recht hat, eine schlechte, fast paranoide Stimmung zu bekommen: „**Was tun eigentlich die anderen mit mir? Was habe ich zu befürchten?**“ Neid anderer Menschen wird meist nicht angesprochen. Wenn wir Menschen daraufhin ansprechen, sind diese sehr beschämt. Wenn wir beschämt sind, werden wir die Scham oft mit Aggression oder Rückzug abwehren.

Wie reagiert man als Neid erregende Person? Statt den Neid offensiv anzusprechen („**Da ist aber jemand neidisch.**“), ziehen sich Beneidete meist zurück. Das Tragische am Neid ist, dass den Beneideten die Freude verdorben wird und sie möglicherweise weniger von ihren Qualitäten zeigen.

Intensitäts-Stufen des Neides 4

4. *Offen aggressiv destruktiv Neidende:*

Meist kommt offen aggressiver Neid von Personen, die einen hohen Anspruch an Kreativität oder anderes Können an sich selbst haben, aber dafür nicht gut genug sind: „Das müsste ich eigentlich auch können.“

Das dahinterstehende Lebens-Gefühl ist: „Ich bin im Leben ungerechterweise zu kurz gekommen. Aber wenn ich mir eine wahnsinnige Mühe geben würde, könnte ich... Diese Person kann das so einfach. Das ist nervig und ungerecht.“

Diese Menschen, die oft merken, dass sie vor lauter Neid erstarren, haben zumeist ein **destruktives Selbst-Konzept**.

Eine Veränderung des Selbst-Konzeptes wäre angesagt: „Ich habe eine Daseins-Berechtigung mit dem, was ich kann, und ich gebe, was ich kann.“

Es kommen von ihnen aufgrund der unerbittlichen inneren Richterinnen oder Richter sehr heftige, boshafte Kritiken, die keinen guten Faden an einer Sache lassen.

Die Selbst-Unterdrückung wird kompensiert durch Kritik anderer und Rache-Fantasien gegenüber beneideten Menschen.

Es wird ein **doppelter Angriff** gestartet, nämlich auf den Selbst-Wert der kritisierten Person und auf das von ihr Geschaffene, ohne dass sich die beneidete Person dagegen wehren kann.

Die Neid erregende Person wird beschämt.

Scham entsteht als Gefühl, wenn wir uns mehr als durchschnittlich erlaubt exponiert haben und von außen kritisiert uns jemand auf sachlicher und personaler Ebene.

5. *Aggressionsgehemmt destruktiv Neidende:*

Aggressionsgehemmte Neidende schweigen dabei gnadenlos.

Sie tun so, als wäre nichts Besonderes geschehen, was herausragend und der Erwähnung wert wäre.

Wir haben es mit einer Verleugnung zu tun.

Da ist etwas Hervorragendes passiert und diese Personen sagen einfach:

„Es ist nichts passiert.“

Diese Personen haben in ihrem Schweigen nicht das Gefühl, aggressiv zu sein.

Es darf auf dieser Welt nicht Hervorragendes geschehen, was sie nicht selbst gemacht oder an dem sie nicht in irgendeiner Weise mitgewirkt haben.

► *Allgemein:*

Neidende sind generell im Würfe-Griff eine hohen Anspruchs, alles das zu können, was andere, die sie heimlich oder offen aggressiv beneiden, ihnen vormachen.

Neid als missbilligende Verurteilung wirkt auf die Neid erregenden Personen zurück, indem sie Freude zerstört. Bei den bewundernden Neidenden steht noch die Freude im Vordergrund, dann wird es immer mehr Distanz, durchsetzt mit destruktiver Aggressivität. Neid ist zerstörerisch. Es geht immer um den Selbst-Wert. Unser Selbst-Konzept ist entwertet. Wenn wir neiden, sind wir in unserem Selbst-Wert gekränkt, sind beschämt und haben vielleicht auch Schuld-Gefühle. Deshalb entwerten wir andere auch, geben wir den Beneideten keine Wert-Schätzung, wenn wir neiden.

Neidende können eine Leistung entwerten oder es kann der Menschen entwertet werden. Diese Entwertung dient als Schutz, dass sie nicht weiter neiden müssen.

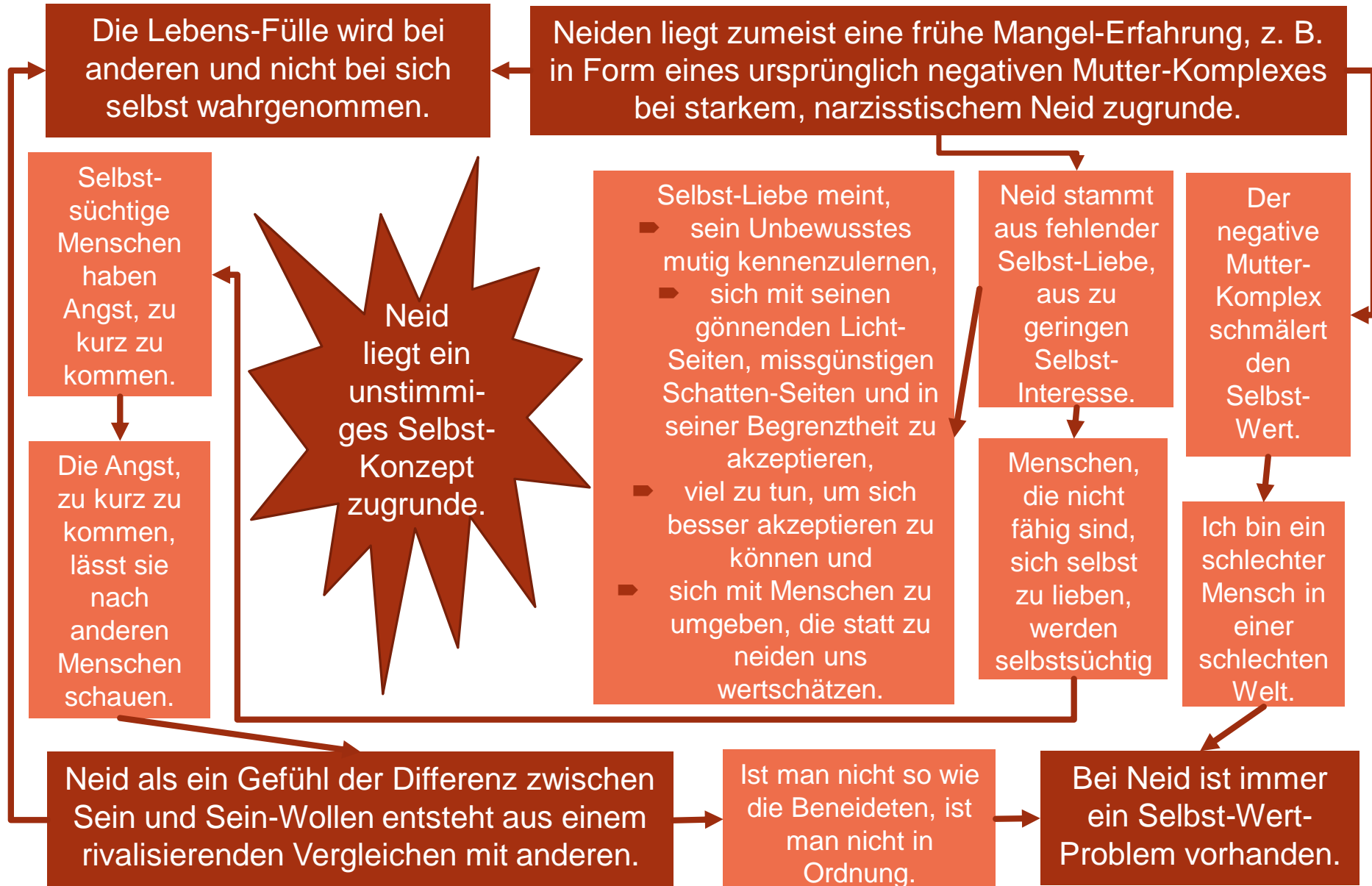
Wenn wir jedoch ständig alles entwerten, wird die Welt leer und banal.

Psychodynamik des Neides (PN)

- Aspekte einer Neid-Theorie
- Neid, Scham, Misstrauen, Schuld-Gefühle, Trotz
- Sich vor Neidenden schützen
- Menschen mit primärem Neid 1
- Menschen mit primärem Neid 2
- Neid, Übertragung und Gegenübertragung 1
- Neid, Übertragung und Gegenübertragung 2
- Neid, Geiz und Gier
- Neid in der Familie 1
- Neid in der Familie 2
- Neid in der Familie 3

Aspekte einer Neid-Theorie

Eine Theorie der Psychodynamik des Neides muss folgende Aspekte berücksichtigen:



Neid, Scham, Misstrauen, Schuld-Gefühle, Trotz

- Neid ist eigentlich eine Anregung, über unser Selbst-Konzept nachzudenken und mehr Teile von uns, die bisher brach lagen, zu verwirklichen.
Aus dem Grund sind alle Menschen auch Neidende.
- Beneidete Menschen können in einer Welt voll Neid viel Misstrauen ansammeln.
Sie fürchten überall, beneidet zu werden.
Sie können hinter diesem Misstrauen aber auch ihren eigenen Neid verstecken.
Menschen, die viel Neid erregen, haben die Tendenz, ihre eigene Neid-Anteile nicht wahrzunehmen und die andere Neidenden per Projektion anzuheften.
- Scham ist die Emotion, die wir entwickeln, wenn wir uns ein wenig über das Mittelmaß heraus zeigen, hervorwagen und dann Missbilligung, etwas durch Neid, erfahren.
Neid kann dazu führen, dass Menschen aufgrund mangelnder Anerkennung ihre Begabung nicht entfalten können. Du bist nicht in Ordnung. Dieser Satz kreiert latente Schuld-Gefühle: „Du hast dich mit deiner Leistung über andere erhoben.“
Deshalb kann man Beneidete sehr leicht dazu bringen, etwas wiedergutzumachen.
- Schuld-Gefühle können auch eine Abwehr von Neid in der Identifikation mit dem Aggressor bewirken: Entweder man entwertet heimlich das vom einem Geschaffene oder man bewertet es grandios über. Man übernimmt intrapsychisch die Sicht der neidenden Person und lässt sich selbst dabei im Stich: „Die haben ganz Recht. Was ich gemacht habe, ist ja gar nicht so toll.“ oder man sagt: „Niemand ist genial genug zu merken, wie toll das ist, was ich geschaffen habe.“
- Es gibt auch bei Beneideten die Trotz-Reaktion auf Neid:
„Jetzt zeige ich erst recht meine Fähigkeiten, auf dass du platz vor Neid.“

Sich vor Neidenden schützen

- **Gesetz von Licht und Schatten:** Wo Kreativität ist, wächst auch Destruktivität. Es ist naiv, nicht mit dem Neid anderer zu rechnen.
- Wenn wir Neid verhindern wollen, weil uns Neid-Reaktionen zu sehr schmerzen, kann das dazu führen, dass wir uns nicht mehr zeigen. Doch mit anderen zu teilen, was wir geschaffen haben, ist ein wichtiger Aspekt von unserer Identität, von unserer Selbst-Akzeptanz und unserem Selbst-Wert-Gefühl. Wenn wir, um keinen Neid zu erregen, nicht mehr zeigen dürfen, was wir können, was uns einfällt, was wir geschaffen haben und dass wir lebendig sind, dann wird alles langweilig, es wird nichts Besonderes mehr formuliert, es kann keiner kreativer Dialog mehr entstehen oder alle sind ganz cool. Man kann sich nicht gegenseitig begeistern. Keinen Neid erregen zu wollen, heißt, sich abzuschotten und unspontan zu werden. Das kommt einem Entwicklungs-Stillstand des Individuums und auch der Gesellschaft gleich. Gesellschaften sind dann am kreativsten, wenn ihre Mitglieder so handeln, als gäbe es keinen Neid.
- In der Volkskunde gibt es Hinweise darauf, wie man mit dem neidischen, dem bösen Blick umgehen kann: Was neu, schön und gut ist, zieht den bösen Blick, das Dunkle, den Schatten an. Hand-Wörter-Buch des deutschen Aberglaubens: Man soll in Bewunderung und Lob den versteckten Neid suchen. Man muss den Blick abwenden, sich zentrieren, auf seine Mitte konzentrieren, sich beschützt in einer stabilen Struktur wissen, die Distanz zur neidenden Person vergrößern und eine Grenze setzen: „**Bis hierher und nicht weiter.**“ Man kann den Neid mit Spiegeln und Amuletten in Augen-Form zurückwerfen.
- **Altes Testament:** Iss kein Brot bei einem Missgünstigen. Neid und Geiz bedingen einander.

Menschen mit primärem Neid 1

- Die meisten Menschen haben auch, aber nicht nur, ein gutes Bild von sich neben dem, was sie zurzeit an ihnen nervt. Meist hat man auch gute Bilder von anderen Menschen in seinem Bewusstsein: „Nicht jede Person will mir schlecht auf der Welt. Meistens wollen die Menschen weder gut noch schlecht und einige sind ausgesprochen nette Menschen.“ Diese Fähigkeit schafft Selbst-Vertrauen und Vertrauen ins Leben. Sie gibt uns mehr Hoffnung als Angst in Bezug auf die Zukunft.
- Zur narzisstischen Störung gehört der übertriebene Neid. Bei Menschen mit primärem Neid ist auf der Grundlage des ursprünglich negativen Mutter-Komplexes die Teilhabe gestört. Die Vermutung wird im Kind grundgelegt: „Ich könnte teilhaben, verhielte ich mich so, wie meine Eltern oder andere wichtige Bezugs-Personen mich haben wollen. Wenn ich richtig wäre, dann hätte ich die Teilhabe.“
- **Mary Williams:** Es gibt Menschen, die von Anfang an, von Grund auf neidisch sind. Diese Menschen können sich nichts Gutes einverleiben, es nicht für sich nützen, müssen es sofort zerstören. Gutes muss sofort entwertet, als Schlechtes deklariert werden. Sie können kein gutes Bild von sich und anderen in der Fantasie aufrechterhalten und reagieren sehr leicht mit Panik-Gefühlen: „Was passiert denn eigentlich alles?“ Es geht bei Neid um hereinnehmen und hinausgeben, was durch Neid gestört, vergiftet ist.
- Menschen mit primärem Neid müssen ihren frühen Mangel kompensieren, indem sie viel leisten, attraktiv und kompetent sein müssen. Daseinsberechtigung soll über hohe Ansprüche erzwungen, kann aber, und darin liegt die Tragik der narzisstisch gestörten Persönlichkeiten, nur durch Hingabe an das Leben erreicht werden. Menschen mit primärem Neid haben ein falsches Selbst-Konzept aus zu großen Ambitionen, mit zu viel Druck, sind im Würgegriff eines überhöhten inneren Anspruchs, können jedoch die angestrebte vortreffliche Leistung nicht erbringen.

Menschen mit primärem Neid 2

- Menschen mit primärem Neid haben oft funktionelle Beschwerden an den Augen, an der Haut und an den Verdauungs-Systemen.
- Freude ist eine Emotion der Teilhabe. Freuen wir uns, nehmen wir teil an der Welt, an uns selbst und an anderen Menschen. Sich miteinander zu freuen, vermehrt die Freude. Diese Menschen können jedoch keine Freude erleben. Wenn sie sich freuen, dann könnte die Freude verdorben werden. Dies drückt die Angst vor dem Neid anderer aus. Weil sie die Tendenz haben, anderen die Freude zu verderben, erwarten sie gleiches Verhalten auch von den anderen. Sie können sich nur freuen, wenn ihnen die Freude allein gehört. Wenn andere sich mitfreuen, dann ist ihnen die Freude verdorben. Freut man sich nicht mit, gönnt man ihnen den Erfolg nicht.

- Menschen mit primärem Neid sind zumeist wenig schöpferisch, weil sie nicht ertragen können, dass das, was sie kreativ in die Welt hinein setzen, nicht nur ihnen allein, sondern dann allen gehört.

Neidische Menschen sind auch geizige Menschen.

Sie können den anderen nichts gönnen: Obwohl sie gar keine Perlen werfen, haben sie die Angst, Perlen vor die Säue zu werfen.

- In einer kargen, lieblosen Welt entstehen keine guten Bilder. Diese gibt es nur in der Projektion bei den Menschen, die man beneidet, die unter einem ganz anderen Stern stehen und mit dem Füllhorn alles bekommen haben, was das Kind in karger Herkunft nicht bekommen hat. Wenn man im Neid gierig haben will, was sie anderen haben, stellt das auch einen Versuch dar, das eigene Leben wieder in Ordnung zu bringen.



- Die die Entwicklung begleitende Person wird sehr leicht zum Kind, wird von der Entwicklung suchenden neidischen Person bestraft für begangene Irrtümer. Komplexdynamisch, also vor dem Hintergrund verinnerlichter schwieriger Beziehungserfahrungen, muss man annehmen, dass es hier Personen gegeben hat, die dem Kind das Gefühl gegeben haben:
„Du bist nicht in Ordnung, aber du solltest in Ordnung sein.“
- Entwicklungs-Begleitende geraten wegen der Identifikation der Entwicklung suchenden Person mit dem Pol des Mutter-Komplexes als Identifikation mit dem Aggressor in den Kind-Pol dieses ursprünglichen negativen (Mutter-) Komplexes, der nicht von der Mutter allein gesetzt wird, sondern von einem ganzen Mutter-Feld, das karg und lieblos war.
- Diese Komplexe haben immer zwei Pole:
 - Der eine Pol ist dargestellt in dieser inneren Repräsentation, in der generalisierten Beziehungserfahrung, im häufigen Erleben des Du-Bist-nicht-in-Ordnung.
 - Der andere Pol ist dargestellt in dem Kind, das sich zuschreibt:
„Ich bin nicht in Ordnung, aber ich müsste eigentlich in Ordnung sein.“
Das Kind hat, wie es von sich aus ist, keine Daseins-Berechtigung und das Leben hat keine Fülle.
- Identifiziert mit dem negativen Pol des Mutter-Komplex sind diese Menschen sehr mächtig und können sagen, was in der Welt Bestand hat und was nicht. Es kann dabei geschehen, dass nichts, was aus der Welt angetragen wird, auch von Seiten der Entwicklungs-Begleitung, gut genug ist. Eine korrigierende emotionale Erfahrung ist dann schlecht möglich.

Neid, Übertragung und Gegenübertragung 2

- Menschen mit primären Neid versuchen soziale Situationen zu kontrollieren, indem sie sich z. B. auf Sitzungen zur Entwicklungs-Begleitung vorbereiten. Dadurch verhindern sie zugleich, dass etwas Neues geschieht. Sie sind nicht zimperlich im Austeilen von Aggressionen, aber empfindlich beim Einstecken von Aggressionen.
- In der Übertragung haben diese Person es mit Neid-Attacken zu tun, weil es meist vieles gibt, was an den Entwicklungs-Begleitenden geneidet werden kann: „Sie haben gut reden. Sie haben ja schon so viel erreicht.“ oder: „Ich bekomme nicht genug von Ihnen. Wenn Sie doch nur großzügiger, interessierter, engagierter wären...“
- In der Gegenübertragung entsteht das Gefühl von Hilflosigkeit, Leere und Lähmung. Es entsteht der unangenehme Drang, etwas Besonderes leisten zu müssen. Man wendet sich innerlich ab und empfindet möglicherweise sogar Ekel. Thematisiert man die Gegenübertragung, können die Menschen im positiven Fall bei guter Bindung traurig werden über die Destruktivität des Neides.
- Im Wissen um die Psychodynamik des Neides lassen sich Entwicklungs-Begleitende im Selbst-Wert und im Selbst-Verständnis nicht zerstören und behalten neben der offensichtlich destruktiven Seite der Neidenden („Wo sind die Neid-Probleme, die unlebendig machen?“) die guten Bilder von sich und den Entwicklung-Suchenden („Wo sind die lebendigen Anteile?“) im Auge. Neidende Menschen gönnen den Entwicklungs-Begleitenden ein Beteiligtsein am Entwicklungs-Fortschritt während der Begleit-Phase oft nicht.

wohlwollendes
Interesse
bei den
Entwicklungs-
Begleitenden



Neid und
Entwertung
bei den
Entwicklungs-
suchenden
Personen

- Neid weist auf einen Selbst-Verwirklichungs-Mangel hin. Wenn man zu wenig aktiv für die Verwirklichung seines wahren, originären Selbst eintritt und nur die Seiten entwickelt, die von unserer Umgebung honoriert werden (falsches Selbst), wird man anfällig für Neid und Geiz. Um sich selbst akzeptieren zu können, um Labilität im Selbst-Wert-Erleben zu überwinden, muss man die unterentwickelten Seiten seiner Persönlichkeit verwirklichen.
- Neidische Menschen sind gierige Menschen. Sie gieren nach der Fülle des Lebens, die sie aber zugleich zerstören müssen.
- In der Entwicklungs-Begleitung wird nicht die meist negativ besetzte Gier angesehen, sondern es wird mit wohlwollendem Interesse auf die im Hintergrund lauernde Angst eingegangen, so dass man empathisch mit der neidenden Person wird, anstatt sie zurückzuweisen oder sich zurückzuziehen:
„Was befürchten Sie, was Sie nicht bekommen können?“
- Auf dem Wege kann die neidende Person lernen, wie schwer sie es mit sich selbst haben und ihrem neidenden, hungrigen, sie würgenden, gierigen, destruktiven Ich gegenüber eine verständnisvollere Haltung einzunehmen: „Es ist schlimm, dass ich darunter so leiden muss.“ In der Trauer darüber kann man eher seine grandiosen Ansprüche aufgeben.

- Geschwister-Beziehungen haben einen erheblichen Einfluss auf die Neid-Entwicklung und auf den Umgang mit Neid.
Je nachdem, wie ein Familien-System funktioniert (wertschätzend und konstruktiv kritisierend oder rivalisierend und entwertend), ist der Geschwister-Neid mehr oder weniger freundlich.
- Geschwister identifizieren sich auf der einen Seite (Ich bin wie du. So sind wir eben in unserer Familie.) und ringen auf der anderen Seite um Unterscheidung (Da bin ich anders.), was eine gewisse Distanz ermöglicht: „Wir sind uns ähnlich, aber wir sind auch verschieden.“ Das unterscheidet die Geschwister-Beziehungen von allen anderen Beziehungen und macht sie in bestimmten Fällen einzigartig schwierig.
Wegen der Notwendigkeit, sich zu unterscheiden, haben Rivalität und Neid viel mit Geschwister-Beziehungen zu tun, weil sich Neid leichter in vergleichbaren Lebens-Bedingungen entwickelt.
Auseinandersetzung mit den Geschwistern ist Anreiz zur abgrenzenden Individuation.
Im Kains-Komplex geht es um Bevorzugung: Es entsteht der Eindruck, dass ein anderes Kind von Mutter und/oder Vater mehr gemocht wird als man selbst.
- Herrscht in der Familie eine Neid-Atmosphäre mit emotional wenig präsenten Eltern (In einer Notbeziehung zu den Geschwistern wird das eigene Elend bekämpft: „Wir sind in vieler Hinsicht verschieden. Wir mögen uns nicht besonders, aber wir brauchen uns.“) oder herrscht Teilhabe, wohlwollende Akzeptanz und Erfolgs-Gönnen vor? Worin besteht die Neid-Geschichte der Eltern?
Kann Neid angesprochen werden oder bleibt er unerkannt und unbenannt?
Gelingt es, die jeweiligen Stärken der Beteiligten in Szene zu setzen oder nicht?



- Wenn sich Geschwister vergleichen, dann ist das oft ein Wert-Vergleich: „**Wer oder was ist wertvoller?**“ Dieser Wert-Vergleich wird von den Eltern mehr oder weniger gestützt.
- Ist ein Familien-System breit wertschätzend aufgestellt, so dass viele unterschiedliche Persönlichkeits-Entwicklungen bei den Geschwistern möglich sind („**Wer von uns hat wo welche Werte?**“), oder werden nur sehr wenige Werte als wertvoll anerkannt und der Wert vor allem im Mehr dieser Werte gesehen („**Wer kann mehr?**“ Bei Mehrwert-Ideen geht der Eigenwert flöten.), werden diejenigen, die nicht diesen Werten entsprechen können, für unwert erklärt?
- Es gibt Familien, in denen der Neid normal ist und ein Gefühl von permanenter Ungerechtigkeit erlebt wird.
- Wenn ein Eltern ein Kind in den Vordergrund stellen, es also so behandelt wird, dass die Geschwister glauben, es sei auserwählt, dann ist das eine Quelle für Eifersucht und Neid. Ein Vorzeige-Kind wird als wertvoll hingestellt und die anderen Geschwister erleben die Idee: „**So sollte man sein.**“ Für die Nicht-Vorzeige-Kinder entsteht dabei ein Gefühl von Unwert. Es entsteht ein Minderwertigkeits-Komplex mit Ressentiments (organische Verlogenheit, seelische Selbst-Vergiftung, generalisierter Neid) als Nacherleben von früheren Gefühls-Zuständen in Bezug auf Kränkungen mit heimlichem Groll und Hass

Neid unter den Eltern

- In der Adoleszenz lösen sich die Kinder oft in der Weise von den Eltern ab, dass sie den Schatten der Eltern, also deren ungelebte Teile, leben. Adoleszente verweigern oft die Teilhabe der Eltern an ihren Fähigkeiten und Leistungen.

Neid unter Geschwistern

Das kann bei den Eltern Neid auf ihre Kinder erzeugen. Je besser man die ältere Generation teilhaben lässt, desto weniger neidisch müssen wie auf die Jungen sein.

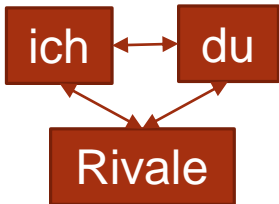
Neid der Eltern auf die Kinder

- Sind die Kinder in der Adoleszenz, sind die Eltern zumeist im mittleren Lebens-Alter. Wenn die Kinder aus dem Haus sind, stellt sich den Eltern die Frage: „Was macht man mit dem Rest des Lebens? Was ist wichtig?“ Hier kann der Neid der Alten auf die Jungen sehr hilfreich sein unter dem Aspekt:
„Ich stehe zu meinem Neid und frage mich: Wie fordert mich der Neid heraus? Was will der Neid von mir?“
Wie kann der Impuls aus dem Neid altersgemäß umgesetzt werden?
- Generell wird der Neid der Älteren auf die mit mehr Zukunft und Kraft ausgestatteten Jüngeren nicht erkannt und konstruktiv genutzt.
- Es gibt auch den Neid der Jüngeren auf die Alten, die etwas erreicht haben und auf sicheren Positionen sitzen:
„Ihr seid so langweilig bürgerlich.“

Eifersucht (E)

- Eifersucht als Angst vor Liebes-Verlust
- Eifersucht als Gefühl
- Formen der Eifersucht 1
- Formen der Eifersucht 2
- Formen der Eifersucht 3
- Rivale und Rivalin 1
- Rivale und Rivalin 2
- Rivale und Rivalin 3
- Zuwendungs-Vertrag und Verlassenheits-Angst
- Eifersüchtig machen
- Verlauf der Eifersucht
- Psychodynamik der Eifersucht
- Entwicklungs-Aufgabe bei Eifersucht 1
- Entwicklungs-Aufgabe bei Eifersucht 2
- Eifersucht und das Verständnis von Liebe 1
- Eifersucht und das Verständnis von Liebe 2
- Eifersucht und Treue
- Konstruktiver Umgang mit Eifersucht

Eifersucht als Angst vor Liebes-Verlust



- **Eifersucht kann definiert werden als quälende Furcht**, die Neigung, die Zuwendung, die Liebe, den Besitz, den Wert, das Gut einer geliebten Person mit jemandem teilen zu müssen, wobei Teilen-Müssen als Verloren-Haben gesehen wird, oder zu verlieren, die sich zu leidenschaftlichem Hass steigern kann: „**Was eigentlich mir gehört, bekommt eine andere Person.**“

Eifersucht ist also eine Dreiecks-Problematik: Ich – Partner(in) – Rival(in)

- Eifersucht ist das süchtige Aufrechterhalten der Kränkung oder der Drohung, zurückgewiesen zu werden.
- Es geht bei Eifersucht um die **Idee von Liebe**, die wir einer Person oder Sache entgegenbringen. Zur Liebe gehört immer der **Hass**. Wir lieben einen Menschen, wenn unsere Liebe den Hass um Einiges übertrifft (**O. Kernberg**). Es handelt sich also im Kern um eine Angst vor Liebes-Verlust. Angst haben wir dann, wenn wir uns in einer komplexen Situation hilflos fühlen. Dabei wird im Fall der Eifersucht die Angst mit leidenschaftlichem Hass abgewehrt.



- Real sind wir so aufgewachsen, dass wir uns immer Menschen mit anderen teilen mussten. Wir leben gar nicht in abgeschirmten Dyaden, sondern wird sogar schon in eine Triade oder besser in eine Primärgruppe hineingeboren. Die Paradies-Sehnsucht: „**Ich allein mit einem einzelnen Menschen.**“ sollte hinterfragt werden. Der Verlust einer geliebten Person kann gerade konkret geschehen oder nur befürchtet sein und es gibt einen Rivalen oder eine Rivalin.

Eifersucht als Gefühl

- **Eifersucht ist ein komplexes Gefühl** aus Schmerz (meist im Oberbauch, am Zwerchfell, Solarplexus lokalisiert), aus der Angst-Fantasie, vernichtet zu werden durch Verlassen- und Ausgestoßen-Werden, die meist mit Wut abgewehrt wird. Dazu gehören auch die Gefühle der Trauer, der Ohnmacht und der Scham.
- Oder ist Eifersucht nur die Unfähigkeit, eine Situation zu vergessen, wo man vermeintlich oder wirklich das Opfer der Ungerechtigkeit oder der Böswilligkeit des Partners oder der Partnerin wurde? Das wäre ein aggressives Festhalten an dieser Situation von Verlust oder Kränkung, wobei im Hintergrund die Unfähigkeit zum Loslassen, also zu trauern steht.
- Eifersucht ist die Emotion des doppelten Zweifels:
 1. **Selbstzweifel:** Man zweifelt an sich selbst: „Kann ich diesen Menschen halten?“ Selbst-Zweifel ist konstitutiv für Eifersucht. Stellen wir uns vor, dass wir verlassen werden, oder werden wir verlassen, wird und suggeriert, dass wir nicht liebenswert, nicht attraktiv oder weniger attraktiv als ... sind. Dieses Gefühl der Wertlosigkeit fördert wiederum die Neid-Bereitschaft auf Partner oder Rivalen.
 2. **Fremdzweifel:** Man zweifelt auch am anderen Menschen: „Habe ich mich geirrt? Ist dieser Mensch gar nicht so? Ich habe meinen Partner noch überhaupt nicht richtig erkannt. Da bricht eine Seite bei ihm auf, die ich noch nie gesehen habe.“ Wenn ein Partner z. B. eine Außenbeziehung eingeht, dann werden neue Seiten an diesem Menschen wach. Dadurch kann etwas Neues in die Beziehung hineinkommen. Das wäre der Sinn der Eifersucht, dass das sichtbar gemacht wird. Bei fantasierten Außenbeziehungen, mit denen schwerer umzugehen ist als mit realen, geht es eigentlich um verdrängte Trennungs-Aggressionen, die Partner zur Neuregelung von Nähe und Distanz auffordern.

Formen der Eifersucht 1

eifersüchtige
Regung



Mord aus
Eifersucht

Eifersucht in
sich selbst
abmachen



Eifersucht
nach außen
tragen

Eifersucht

berechtigt



unberechtigt

- Wer neidisch ist, ist in der Regel auch eifersüchtig. Es gibt keine Eifersucht, in der nicht auch Neid steckt. Dennoch ist Eifersucht etwas anderes.
- Es gibt unterschiedliche Dosierungen, unterschiedliche Formen der Eifersucht von der eifersüchtigen Regung bis hin zum Mord aus Eifersucht.
- Es gibt Menschen, die zur Eifersucht neigen, diese aber mit sich selbst abmachen und sehr wenig eifersüchtige Reaktionen nach außen haben. Andere sind eifersüchtig und agieren das sofort aus, z. B. über Drohungen.
- Man kann zwischen berechtigter und unberechtigter Eifersucht unterscheiden.
 - **Eifersucht ist dann berechtigt**, wenn in einer Beziehung zu wenig Gemeinsames da ist, wenn in einer Beziehung ein zu starkes, die Beziehung gefährdendes Ungleichgewicht entsteht, wenn ein Mensch in der Beziehung verloren zu gehen droht.
Die Person, auf die man berechtigt eifersüchtig ist, leugnet häufig und rechtfertigt sich und ist aus Schuld-Gefühlen heraus übertrieben liebevoll, sagt aber auch der anderen Person, sie würde leicht pathologisch reagieren. Sagt die Person: „**Ja, du hast Recht, eifersüchtig zu sein.**“, hat man einen handfesten Konflikt.
 - **Bei unberechtigter Eifersucht** wird nur fantasiert, dass einem eine Person oder ein Gut, das einem wichtig ist, abhanden kommt. Die verdächtige Person kommt in die Rolle der untreuen Person, wird meist ärgerlich, obwohl man die Not und die Angst der anderen Person spürt, und fühlt sich hilflos.

Formen der Eifersucht 2

➤ **Konkurrierende Eifersucht als normale Eifersucht**

Schmerz und Trauer um das verlorengegangene Liebes-Objekt einschließlich einer narzisstischen Kränkung und feindseliger Gefühle den Rivalen oder Rivalinnen gegenüber. Manchmal kommt ein wenig Selbst-Kritik dazu:

„Was habe ich falsch gemacht?“

➤ **Projizierte Eifersucht**, die man hat, wenn man meint, der Partner/die Partnerin würde fremdgehen, obwohl er/sie anscheinend keinen Anlass dafür gibt

Sie geht aus dem eigenen unbewussten Antrieb zur Untreue hervor (**S. Freud**).

Die Treue, die wir einander erhalten wollen, muss sich gegen ständige Versuchungen zur Untreue wehren.

Untreue-Gedanken werden verdrängt und werden auf den Partner/die Partnerin projiziert.

Das gibt eine gewisse Befriedigung: „Nicht nur ich habe Untreue-Fantasien, sondern auch und vor allem meine Partner/meine Partnerin.“

Aber das löst auch die Verlassenheits-Angst aus.

➤ **Scheinbar projizierte Eifersucht**

Reales Fremdgehen wird verheimlicht und dem Partner/der Partnerin wird unbegründete Eifersucht unterstellt.

➤ **Fremdgehen und projizierte Eifersucht**

Partner, die Außenbeziehungen haben, die sie sich eigentlich verboten haben und nicht wollen, dass der Partner/die Partnerin das merkt, haben eine Tendenz, ihre Spuren zu verwischen.

Sie entwickeln dabei jedoch zugleich die Fantasie, der Partner/die Partnerin könnte das auch machen und unterstellen Fremdgehen, obwohl es nicht stattfindet.

Formen der Eifersucht 3

- ▶ **Untreue-Wünsche** könnten auch heißen: „Ich möchte eine andere Beziehung.“ Sie haben auch etwas mit Trennungs-Aggression zu tun, die dann entsteht, wenn wir einander zu lange zu nah sind und die eigene Persönlichkeit sich nicht mehr entwickeln kann. Diese Trennungs-Wünsche werden verdrängt, weil sie Angst machen. Daraus kann dann auch projizierte Eifersucht werden. Man sagt nicht: „Ich muss jetzt ein bisschen mehr Distanz haben.“, sondern man sagt: „Ich habe den Eindruck, du bist nicht mehr so interessiert an mir. Da läuft doch irgendetwas.“ So bekommt man automatisch mehr Distanz, wenn auch mit destruktivem Beigeschmack, denn projizierte Eifersucht ist schwer zu ertragen. Es entsteht beim Gegenüber auch leicht eine projektive Identifikation, indem man sich mit der Zuschreibung durch die eifersüchtige Person identifiziert.
- ▶ **Wahnhafte Eifersucht**, die auch eine projizierte Eifersucht ist, bei der sich die eifersüchtige Person jedoch nicht von der Unterstellung abbringen lässt. Fakten haben keinen Einfluss auf das Wahn-System. Auch hier wieder verdrängte Untreue und Trennungs-Aggressionen als Hintergrund. Man kann sich fragen, ob nicht etwas homoerotisches in der Eifersucht aufleuchtet. Wahnhafte Eifersucht hat nach Freud auch zu tun mit vergorener Homosexualität, mit einer Homosexualität, die vielleicht irgendwann einmal lebendig war, aber vergessen wurde, so dass man heterosexuell wurde. In der wahnhaften Eifersucht lebt sie wieder auf: „Ich liebe ihn ja nicht. Sie liebt ihn ja.“ oder: „Ich liebe sie ja nicht. Er liebt sie ja.“ So kann man sich mit dem Rivalen oder der Rivalin beschäftigen.

Rivale und Rivalin 1



- **Was hat es mit dem Rivalen oder der Rivalin auf sich?
Ist das nur ein lästiger Eindringling oder hat das einen Sinn?**

Die dritte Person repräsentiert etwas, was in die Beziehung hinein gehört und darum entwickelt werden müsste, und zwar sowohl intrapsychisch als auch in der Beziehung. Es geht dabei oft um **Schatten-Aspekte** als dem ungelebten Teil in sich oder in der Beziehung. Nicht selten haben Rivalen Eigenschaften, die einer der Partner am Anfang der Beziehung hatte, die aber nicht verstärkt worden sind.

- **Umgang mit dem Rivalen oder der Rivalin**

- Eine eifersüchtige Person beschäftigt sich intensiv mit dem Rivalen oder der Rivalin manchmal so intensiv, dass man den Eindruck hat, die eifersüchtige Person beschäftigt sich vor allem in der Fantasie mehr mit dem Rivalen oder der Rivalin als der Partner, der mit dieser Person eine Beziehung hat.
 - In der projizierten Eifersucht: „Wie könnte die Person sein?“
 - Bei konkreter Eifersucht: „Sag mir doch, wie ist sie oder er? Was hat er oder sie, was ich nicht habe?“
- Oder man fantasiert über das neue Paar, also über den Partner mit der Rivalin oder über die Partnerin mit dem Rivalen: „Was tun die beiden miteinander?“ Dies reicht vom Schmerz bis hin zum Neid.
- Oder man fantasiert die Trennung: „Ich armer Mensch verlassen und betrogen. Ich werde einsam, alt und allein sterben.“

Diese Fantasien können mit Wut kombiniert sein: „Ich werde es denen schon noch zeigen.“ oder führen in die Opfer-Thematik hinein: „Ich armes, armes Opfer.“

Grundsätzlich haben die Beziehungen eine gute Prognose, in der sich Eifersüchtige heftig mit der Rivalin oder dem Rivalen beschäftigen, weil Wandel möglich wird.

Rivale und Rivalin 2

- Was in der Beziehung nicht verstärkt wird, was vom Partner nicht als gut dargestellt worden ist, wird von „gelehrigen Personen“ nicht mehr gemacht, verschwindet im Hintergrund der Persönlichkeit. Bestimmte Beziehungs-Fantasien können mit dem Partner oder der Partnerin dann nicht mehr ausgelebt werden.
- Gelegentlich gibt es heftige Ablehnung des Rivalen oder der Rivalin oder auch eine Faszination durch diese Person. Die Auseinandersetzung mit Ablehnung und Faszination kann eine Persönlichkeits-Entwicklung in Gang setzen. Eifersucht hat etwas Aufstörendes für die Beziehung, könnte als sinnvolle Verstärkung genutzt werden jenseits von Trennung und Treue. Eifersuchts-Situationen wollen Entwicklung. Statt diese Entwicklung aufzugreifen, fallen wir meist in Verlassenheits-Angst zurück.
Zur Entwicklung sollte man besser den Eifersuchts-Fantasien einschließlich der Gefühle von Wut, Trauer, Neid, Hass, Liebe und Faszination nachhängen, um daraus eigene Entwicklungs-Ziele abzuleiten.
- Das könnten **abgewehrte homoerotische Anteile** sein. In der Jungschen Psychologie würde man an eine **Anima- oder Animus-Fantasie** denken, wobei Anima und Animus die geheimnisvollen Fremden sind, die sich in unserer Psyche verborgen haben und die uns in etwas Neues hineinziehen. Das ist sehr oft verbunden mit erotischer und sexueller Faszination, aber es geht nicht nur um Sexualität, sondern eigentlich um Entwicklung:
 - Entwicklung beim Schatten, dass man das Verdrängte wieder hereinholt.
 - Entwicklung bei Animus (Frau) oder Anima (Mann), dass man sich mehr zur eigenen Mitte hin entfaltet.



Rivale und Rivalin 3

- In der Eifersucht steckt ein großes Potenzial als Öffnung für die Frage:

„Können wir auch anders miteinander in der Beziehung umgehen?“

Jedoch hindert uns der Neid daran, den fantasierten oder realen Rivale(n) oder die Rivalin produktiv einzubeziehen, hinzuschauen und zu fragen:

„Welcher Lebens-Aspekt fehlt in unserer Beziehung und wie könnte man ihn hereinnehmen?“

- Mit dem Blick des Neides wird der Rivale oder die Rivalin entweder unmenschlich überhöht: „Die andere Person hat alles, kann alles, hat alle Zeit und alles Geld der Welt und mir nimmt sie noch das Wenige weg, was ich noch habe. Es ist ja auch kein Wunder, dass sich mein Partner/meine Partnerin dieser Person zuwendet, weil ich so ein armes Würstchen bin.“
- Oder der Neid drückt sich in der Entwertung aus: „Und jetzt kommt diese hergelaufene Person mit ihren üblen Tricks, hat sich eingeschleimt und verführt meinen leichtgläubigen Partner/meine Partnerin, der/die so naiv und gutmütig ist und wird ihn/sie total ausnehmen.“

- Man kann auch neidisch auf den Partner/die Partnerin ein, der/die den Mut hat, Risiken einzugehen, sich mehr vom Leben nimmt. Hass und Wut auf den Partner oder die Partnerin werden meist verschoben auf die Rivalin oder den Rivale(n).
- Neid hält uns jedoch in alten Mustern gebunden, lässt uns nicht zu realistischen neuen Möglichkeiten in der Beziehung aufbrechen: „Hätte ich als das, was der Rivale oder die Rivalin hat, wäre der alte Zustand wieder hergestellt.“
Aber eine Beziehung ist in Bewegung. Und eine Beziehung, die nicht in Bewegung ist, ist in Gefahr.



Zuwendungs-Vertrag und Verlassenheits-Angst

- ***Es gibt einen Partnerschafts-Vertrag, den wir meist nicht präsent haben:***
Hinter der Eifersucht steht die Idee, dass wir ein bestimmte Qualität und ein bestimmtes Quantum an Liebe brauchen. Darunter darf der andere Mensch nicht gehen. Jeder hat sein individuelles Maß-Gefühl für notwendige Zuwendung.
- Dieses Maß wird wahrscheinlich am Anfang einer Beziehung festgelegt und bewirkt, dass das Durchschnitts-Maß ein wenig zu hoch ist, also leicht ein Defizit-Gefühl entsteht. Eifersucht muss vorkommen, damit man wieder ein angemesseneres Maß findet.
- Und wenn diese Qualität und Quantität unterschritten wird, dann läuten bei uns die Alarm-Glocken. Der Selbst-Wert wird gekränkt in Richtung auf:
„**Ich bin nicht mehr liebenswert genug.**“
Das weckt Neid und zugleich macht sich die Trennungs-Angst breit. Wir fantasieren dann eine Trennung unter dem Aspekt Verlassen-Werden.
- Dabei handelt es sich beim Verlassen-Werden um ein Grund-Thema, das uns von der Kindheit her begleitet. Alte Ängste, die mit Verlassen-Werden zu tun haben, werden reaktiviert. Man stellt sich in der Fantasie den Partner mit einem anderen Menschen vor und gebärdet sich aus der Fantasie heraus je nach Charakter oder besserer Wirkungs-Erwartung
 - entweder ***aggressiv-angreifend***: Man entwertet den anderen Menschen, meistens die Rivalin oder den Rivalen. Man sagt sich: „**Ich verlasse selbst.**“
Man versucht, dem anderen Menschen zu schaden bis hin zum Töten.
 - oder ***depressiv-sich zurückziehend***: Man wird krank. Es geht einem schlecht. Man jammert. Man zerstört sich selbst.

Eifersüchtig machen

- Eine andere Form des Umgangs mit Eifersucht-Gefühlen stammt aus dem Abwehr-System. Gelegentlich identifiziert man sich mit dem Angreifer, d. h. ich mache eifersüchtig, damit ich nicht eifersüchtig sein muss.
Ich warte nicht darauf, das ich Eifersuchts-Gefühle bekomme, sondern ergreife die Flucht nach vorne und mache meinen Partner oder die Partnerin eifersüchtig.
- Auch hier steht im Hintergrund der Eifersucht eine Abhängigkeit mit Trennungs-Angst. Aber wir haben auch schon Autonomie-Entwicklung:
Man will die Eifersucht, als Zustand des Leidens gesehen, abwehren.
- Wie macht man den Partner/die Partnerin eifersüchtig?
 - Im Beisein der Partnerin/des Partners mit vielen anderen herumflirten, dies immer mit den Partner/der Partnerin an der Seite.
 - Man erzählt zu Hause, welche tollen Menschen man getroffen hat, wie da die Energie geflossen ist, wie das geknistert hat... aber dennoch sei man selbstverständlich nach Hause gekommen.
 - Man erzählt gar nichts, kommt nur sehr zufrieden nach Hause und macht eine kleine Andeutung.
 - Man lässt sich Rosen nach Hause schicken.
 - Man kann jemand anderen ständig loben. (Koppelung von Neid und Eifersucht)
 - Man macht einem Menschen klar: „**Ich bin zwar jetzt da, aber du kannst dir meiner überhaupt nicht sicher sein.**“ Unbewusst will man den Partner/die Partnerin damit ängstigen. Haben wir Angst, wird die Bindung aktiviert, funktionieren wir aus unserem Bindungs-Muster heraus. Unsicher Gebundene aktivieren dabei ihre Ängste mit Bindungen. Verängstigt sind beide einander Besitz.

Verlauf der Eifersucht

► **Die eifersüchtige Person:**

Man kann sich fragen: Wie reagiert man, wenn man eifersüchtig ist?
Wann wird man eifersüchtig? Was läuft dann im Gefühl in einem ab?

1. Eifersucht fängt an, wenn das Gefühl für das Gleichgewicht in einer Beziehung nicht mehr stimmt: „Die Person kriegt mehr von mir als sie mir gibt.“
2. Dann hat man den Neid:
„Was haben die anderen Personen, was ich nicht habe?“
3. Der Selbst-Wert wird beeinträchtigt: „Ich fühle mich hässlich, wertlos.“
4. Man sieht die Trennung voraus und gerät in wilde Verzweiflung, gegen die man sich wehren möchte und dazu Fantasien entwickelt:
„Wie kann ich mich wehren?“
Diese Fantasien werden abgelehnt.
5. Man gerät in Destruktion. Hier werden sowohl die Rivalen als auch die Person entwertet, gegen die man Eifersucht hegt. Der Hass gewinnt überhand über die Liebe: „Ich könnte mich trennen, bevor die andere Person sich von mir trennt.“

► **Die Person, gegen die sich die Eifersucht richtet:**

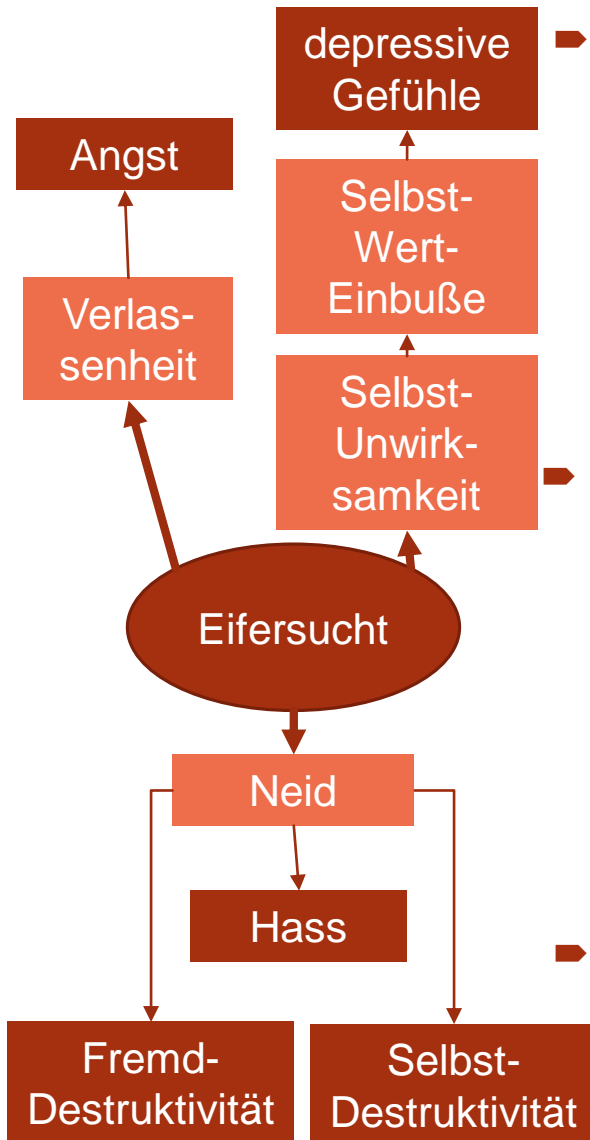
Man fühlt sich kontrolliert, unfrei, bekommt sehr oft Ultimaten.
Verängstigt sind beide einander Besitz.
Dieses Gefängnis nennt sich dann Liebe:
Ein Partner bricht aus der Partnerschaft aus.

Psychodynamik der Eifersucht

Die Reaktion der Eifersucht ist unangemessen. Es ist eine heftige, leidenschaftliche Überreaktion auf die andere Person. Diese Überreaktion entsteht normalerweise, wenn ein Komplex als ein Störungs-Muster aus der Vergangenheit aktiviert wird. Woher kommt die Eifersucht?

- 1. Der Ödipus-Komplex:** Eifersucht auf den gegengeschlechtlichen (Mami oder Papi gehört mir).
Der Ödipus-Komplex (Ich liebe den einen Elternteil, den anderen hasse ich.) könnte eine Form der Abwehr der Verlassenheits-Angst durch Wut sein.
- 2. Der Geschwister-Komplex:** Ein Geschwister-Teil wurde vorgezogen.
- 3. Komplex in Bezug auf die Urangst des Verlassen-Werdens, des Ausgeschlossen-Seins im Zusammenhang mit Liebe:** Ein Kind erlebt sehr früh, dass seine Liebe zurückgewiesen oder nicht so erwidert wird, dass es mit seiner Liebe nicht so landen kann, wie das Kind es möchte, oder dass es wirklich ausgeschlossen wird: „**Meine Liebe bewirkt nichts.**“ Von der Liebe erwarten wir Wunder. Tritt dieses Wunder nicht ein, erleben wir das als Riesenpleite.
Mit der Urkränkung, dass Mutter und Vater sich anders lieben als sie das Kind lieben, muss man umgehen lernen.
Konzept dahinter: Unsere ungestörte, intime Liebe garantiert mir Sicherheit, Ganzheit, Glück, Geborgenheit, Hilfe, Solidarität, Zugehörigkeit und warme Gefühle und signalisiert mir, dass ich liebenswert bin und dafür gehalten werde.
Wird diese Liebe gestört, gibt es die Verlassenheits-Angst-Gefühle und alles andere geht verloren, bin ich auch nicht mehr in Ordnung und nicht mehr (körperlich) attraktiv.
Es entsteht ein depressives Gefühl des Zerstört-Seins, was die Eifersucht so heftig werden lässt.

Entwicklungs-Aufgabe bei Eifersucht 1



➤ Eifersucht, die für die Kohärenz des Ich-Komplexes, also den inneren Zusammenhalt und den Selbst-Wert eine sehr belastende Situation ist, wird von außen mehr oder weniger deutlich als Wut erlebt. Diese Wut will sagen: „**Mach mich nie wieder eifersüchtig.**“

Die Entwicklungs-Aufgabe, die darin bestünde, gemeinsam Nähe und Distanz neu zu justieren, kann wegen dieser „befehlenden“ Wut nicht geleistet werden.

➤ Die Erwartung, durch die ungestörte Liebe eines anderen Sicherheit und Geborgenheit garantiert zu bekommen, ist mit einer Selbst-Wert-Problematik, mit einer narzisstischen Kränkung gekoppelt.

In solch einer Situation haben wir den neidischen Eindruck: „**Alle anderen haben es besser. Das ist ungerecht.**“

Unsere ungestörte Liebe sollte mir eigentlich garantieren, dass ich mich nicht mit anderen messen muss, dass ich andere nicht beneiden, mich also nicht entwickeln muss.

➤ Man wird durch Eifersucht aus der Partnerschaft auf sich selbst zurückgeworfen. Man wird zum Einzelnen oder zur Einzelnen. Es geht um das Selbst-Sein und zugleich um das In-Beziehung-Sein.

Man muss sich wieder mehr auf sich selbst beziehen, ohne die Beziehung verloren zu geben.

Entwicklungs-Aufgabe bei Eifersucht 2

- Hinter der Eifersucht steht eine Selbst-Wert-Thematik im Sinne von liebenswert und zur Liebe fähig sein und im Zusammenhang mit Verlassenheits-Angst und der daraus resultierenden Neid-Thematik.
- Eifersucht ist nicht Ausdruck der Liebe. Sehr eifersüchtige Menschen sind selten Menschen, die lieben, sondern Menschen, die geliebt werden müssen oder wollen, die nicht anders können, als sich von außen Bestätigung zu holen, weil sie sich nicht für liebenswert halten.
Dem Kind wurde von Anfang an die Idee gegeben: „**Du bist nicht liebenswert, eher lästig. Deine Liebe will ich nicht.**“ Ihm wurde immer zu wenig Interesse vermittelt.
- A. Adler: Eifersucht ist eine **über das normale Maß weit hinausgehende Bestrebung**, eine andere Person ganz für sich selbst mit außerordentlich gesteigerten Mitteln (Szenen, Tränen, Spionage, nervöse Anfälle, Verdächtigungen u. v. a. m.) in Anspruch zu nehmen. Wir haben den **Versuch einer hoffnungslosen Person** vor uns, mit allerlei künstlichen Mitteln zu erreichen, was sie ihrer eigener Kraft nicht zutraut, nämlich die Sicherstellung des Partners für die eigene Absicht, für die Liebes-Beziehung.
- Die Entwicklungs-Aufgabe besteht
 - in Selbst-Akzeptanz,
 - in Überprüfung des Selbst-Konzeptes und
 - in der Beschäftigung mit der Frage:
„**Wie geht man mit Rivalen oder Rivalinnen um?**“
 - in der Öffnung der Beziehung für Persönlichkeits-Entwicklung und Einbeziehung anderer Menschen, die einem gut tun und in der Entwicklung unterstützen,
 - in der Gewährleistung eines Rhythmus von Für-Sich-Sein und Mit-dem-Partner-sein.

Eifersucht und das Verständnis von Liebe 1

- Hinter der Eifersucht steht das Thema: dazugehören wollen und Selbst werden, also autonom sein wollen als schwieriges Menschheits-Thema.

Für **Erich Fromm** gibt es zwei Formen der Liebe:

1. Die Liebe im Modus des Seins heißt, sie oder ihn zum Leben zu erwecken, seine oder ihre Lebendigkeit zu steigern:

Dies ist ein produktives Tätig-Sein als **sich sorgen** um jemanden und um etwas (Baum oder Idee), als auf jemanden oder etwas **eingehen**, als sich für jemand oder etwas **interessieren** (kennenlernen), als Menschen oder Dinge **bestätigen** und sich daran **erfreuen**.

Mit dieser Haltung von Liebe ist sehr viel Beziehungs-Arbeit verbunden:

„Ich versuche, mich als liebenswert zu zeigen und immer wieder Liebe zu erwecken.“

„Ich bemühe mich darum, mein Interesse am Partner aufrechtzuerhalten und für ihn interessant zu bleiben.“

Egal, ob man als Kind geliebt worden ist oder nicht:

Man kann sich zu dieser Liebe entschließen, zumindest sich dafür entschließen, sich Unterstützung zu holen, um diese Form der Liebe von nun an zu lernen.

Deshalb müsste zwischendurch immer mal wieder die ursprüngliche anfängliche Faszination aufblitzen, damit das Interesse am anderen wach bleibt.

Liebe ist ein Prozess, der den liebenden und geliebten Menschen immer wieder erneuert und wachsen lässt.

Eifersucht wird im Modus des Seins verstanden als etwas, was unserer Liebe zustößt und wo man sich fragen muss: „Was machen wir jetzt mit dieser Situation? Wie entwickeln wir uns?“

2. *Die Liebe im Modus des Habens:*

Dies ist verbunden mit dem Eindruck, der andere Mensch würde uns gehören. Liebe hat man nicht. Sie ist kein Gegenstand. Liebe muss sich im Lieben vollziehen. Wenn man meint, man habe die Liebe, wird man versuchen, den Menschen, den man liebt, einzuschränken und zu kontrollieren. Dann wirkt Liebe lähmend, erstickend, tötend, statt belebend.

Eifersucht im Modus des Habens heißt: „Hier ist jemand in unsere Beziehung eingebrochen.“ oder: ***„Du bist ausgebrochen.“*** in einer ***Gefängnis-Sprache***.

Jemand ist geklaut worden, man fühlt sich betrogen und jetzt muss man bestrafen usw. Es geht unter Umständen gar nicht so sehr darum, dass man die Beziehung retten will, sondern dass man das Gesicht nicht verlieren will, dass man einen Gegenstand nicht verlieren will, den man in seinen Besitz genommen hat als Sicherheits-Garant.

Menschen, die uns eifersüchtig machen, versuchen wir im Modus des Habens Schuld-Gefühle zu machen. Schuld-Gefühle haben den Sinn, dem anderen zu sagen:

„Da ist was aus der Balance gekommen. Das muss du wieder gut machen. Bitte komm ganz schnell zurück.“ Funktioniert die Einflößung von Schuld-Gefühlen nicht in gewünschter Weise, kommt das Thema der Rache auf.

Dabei stellt man aber immer nur die alten Zustände wieder her und entwickelt sich nicht weiter.

Das Prinzip Haben ist derzeit mehr im Vordergrund als das Prinzip Sein.

Vielleicht war es schon immer so, denn Liebe im Modus des Seins ist vergleichsweise erheblich anspruchsvoller und die Arbeit der Persönlichkeits- und Beziehungs-Fähigkeits-Entwicklung herausfordernder.

Eifersucht und Treue (EuT)

- Treue und Treulosigkeit
- Eifersucht, Treue und Trennung
- Realistische Treue
- Untreue und Schuld-Gefühl
- Trennungs-Fantasien und Beziehungs-Wandel
- Trennung, Trauer und Schuld-Gefühle

Treue und Treulosigkeit



treu sich
selbst
gegenüber



treu
anderen
gegenüber

- ***Eifersucht hat auch mit Treue zu tun.***
Treue hat seine begriffliche Wurzel (tru) im Indogermanischen als Eichen-Holz: fest, beständig, eben. Andere Wörter gehen auf dieselbe Wurzel zurück wie trauen im Sinne von Glauben schenken, trauen im Sinne von ehelich binden, denn Vertrag als Bündnis und Trost und auch das Englische true steht auch damit im Zusammenhang.
- Es geht um Zuverlässigkeit und zeitübergreifendes Verbundensein. Im Treue-Begriff steckt, dass man aus der Treue zu sich selbst selbstgewählt und selbstanerkant aus freiem Entscheid Treue zu etwas (z. B. zu einem Entschluss, zu einem Werk) oder jemand anderem hat. Treue nimmt oft den Charakter des Ewigen, des unhinterfragbaren Einsseins, des Verlässlichen, ja Göttlichen an. Ein Treue-Bruch wird im dem Zusammenhang gern als Betrug bezeichnet.
- Der Treulose hat nicht die innere Freiheit, selbstgewählt auf etwas zu verzichten und dabei zu bleiben.
- Übersteigerte Treue-Begriffe (Treu bis zum Grab) liegen im Wesen der Liebe verborgen. Die Liebe will etwas ganz werden lassen, will Ewigkeit und erzeugt die Hoffnung auf Dauer. Im Moment, in dem wir beginnen, jemanden zu lieben, wollen wir das auf ewig. Daraus ergibt sich auch die Geringschätzung der Treulosen. Treue steht nicht für Ausschließlichkeit. Das hat was mit idealisierter Liebe zu tun.
- Aber ist die Ewigkeits-Garantie realistisch angesichts der Wandelbarkeit des Menschen, bei der Fremdes und Neues in uns aufbricht?

- ▶ Jedoch ist Treue in sich nicht einfach gut, sondern es geht um die Frage, wem oder was man wann und wozu treu ist.
Man muss Treue aushandeln: „Wie wollen wir Treue verstehen?“
Wir können wir realistisch nur sagen: „Wir bleiben uns treu, solange es geht.“
Aber der alte Begriff der natürlichen ewigen Treue, die Sicherheit und Geborgenheit gibt, funktioniert zugleich im Unbewussten, gleichsam als Wert-Folie im Hintergrund.
Treue zu verwirklichen, erzeugt Dilemmata und geht darum meist nicht ohne Konflikte ab. Viele Formen der Treue stehen miteinander im Konflikt.
- ▶ Eifersucht ist ein Negativbild der Treue.
Die Tendenz zur Eifersucht ist eigentlich die Kehrseite der Treue:
Es mangelt an Verbundenheit, an natürlicher Fortdauer und Kontinuität. Statt dessen Ausstoßen, Rache üben, Unerbittlichkeit anstelle der Beständigkeit, kein Vergessen und Verzeihen. Es gibt kaum Kränkungen, die schlechter vergessen werden als Eifersuchts-Kränkungen.
- ▶ Wenn Eifersucht auftritt, dann schafft das eine Trennungs-Situation.
Der Partner/die Partnerin muss dabei nicht unbedingt verloren sein.
Aber die bisherige Form der Intimität geht verloren.
Immer, wenn wir etwas verlieren, was für uns einen Wert darstellt, dann trauern wir.
Infolgedessen wäre eigentlich Trauer das angemessene Gefühl.
Immer, wenn Schuld-Gefühle oder Gefühle, es ist mir Unrecht geschehen, mitbeteiligt sind, können wir die Trauer blockieren, die zu einer bezogenen neuen Distanz führen würde: „Ich müsste gar nicht trauern oder so eifersüchtig sein, wenn du nicht so untreu wärest.“

auto-
nom
heißt:
treu sich
selbst
gegen-
über



bezo-
gen
heißt:
treu
der/dem
anderen
gegen-
über

- Viele Menschen lösen den Konflikt zwischen Autonomie (Treue sich selbst gegenüber) und Abhängigkeit (Treue anderen gegenüber) durch Aufgabe der eigenen Persönlichkeit. Sie passen sich an und denken: „**Treu sein heißt, so zu sein, wie der andere oder die andere mich haben will.**“
Das ist eine Voraussetzung dafür, dass sich ein Partner/eine Partnerin von uns abwendet.
- Die Lösung kann auch nicht im Einsperren bestehen. Treue ist etwas Freiwilliges.
- Die Lösung muss in der Fähigkeit liegen, immer wieder neu ja zum anderen Menschen zu sagen, immer wieder neu ein Risiko einzugehen, wobei man sich gar nicht so sehr fragt: „**Wie treu ist jetzt der oder die andere.**“, sondern dass man sich sagt: „**Ich entschieße mich wieder neu zur Treue zu dir und auch zu mir.**“
- Natürlich ist das auch mit der Frage verbunden: „**Heißt Treue auch sexuelle Exklusivität?**“ Dieser Ausschließlichkeits-Anspruch stammt von Anfang der Beziehung, in dem wir Ausschließlichkeit wollen. Sie kommt aber aus der Verlassenheits-Angst und dem Wunsch nach haben- und dominieren-wollen.
- Man kann realistisch wegen der Wandelbarkeit menschlicher Bedürfnisse keine ewige Treue versprechen.
- Man kann jedoch Treue auch definieren im Sinne der Aufrechterhaltung einer Vertrauens-Gesinnung, eines Sich-aufeinander-Verlassen-Könnens.
Man kann einander in dem Zusammenhang Fairness versprechen, auch wenn sich ein Mensch einem anderen Menschen zuwendet, also geschäftsbereit zu bleiben, ohne dass Mord oder Selbstmord im Raum steht.

Untreue und Schuld-Gefühl



- Die untreue Person hat den Vertrag gebrochen, ist jetzt schuld und hört Vorwürfe.
Die eifersüchtige Person hält am Vertrag, am Treue-Versprechen fest und ist dadurch moralisch höherstehend.
Diese Person weckt Schuld-Gefühle.
Die Schuld-Gefühle sollen die untreue Person daran erinnern, welche Verfehlung er oder sie begangen hat.
Es gibt Eifersuchts-Episoden, die zu einer lebenslangen Buße im Schuld-Turm ausarten.

ich sadistisch



du masochistisch

oder

ich masochistisch



du sadistisch

- Schuld-Gefühle weisen darauf hin, dass man etwas in die Verantwortung nehmen muss - in diesem Fall die Beziehung: „Was ist der Sinn der Außenbeziehung in unserer Binnenbeziehung?“
- Statt der Verantwortung wird jedoch meist der Weg der Abwehr gewählt: „Wenn du mich sexuell verhungern lässt, muss ich doch fremdgehen. Du treibst mich geradezu da hinein.“
„Ich habe nur die Wahl, mir oder dir gegenüber untreu zu werden.“
Dies ist nicht nur eine Abwehr, sondern ein echtes Dilemma.
- Bei Verklammerung in Schuld-Gefühlen entsteht eine **sadomasochistische Kollusion**: Eines plagt das andere. Dominieren und Unterwerfen erfolgt wechselseitig. Das ist eine Abwehr sowohl gegen Trennungs-Angst als auch gegen Trennungs-Gelüste. Behält man einander freudlos im lebenslänglichen Schuld-Turm, braucht man keine Trennungs-Angst mehr zu haben. Auch die Trennungs-Lust wird einem gleich wieder ausgetrieben.

Trennungs-Fantasien und Beziehungs-Wandel EuT

- Trennungs-Fantasien als Wunsch, noch etwas anderes im Leben zu erfahren, die man eifersüchtig beim anderen deponiert, stehen meist im Dienste der Individuation. Es geht wieder mehr darum, dass ich mein eigenes Leben lebe, also mich nicht so sehr als Teil von einem Paar verstehe, sondern wieder mein eigenes Selbst erkenne und fördere.
- Trennungs-Fantasien sind bei Paaren am stärksten, die sehr symbiotisch miteinander leben. Trennungs-Fantasien heißen in dem Zusammenhang: „Ich muss mich wieder mehr um mich selbst kümmern.“
- Aus einer moralischen Sicht auf die Eifersucht wird formuliert: „Menschen könnten, wenn sie nur wollten, doch einfach in der Beziehung bleiben.“ Jedoch gibt diese Vorstellung dem freien Willen des Menschen einen zu großen Spiel-Raum. Wir haben immer wieder Persönlichkeits-Anteile, die in unserer Psyche belebt werden und die uns in faszinierenden Gestalten in der Außenwelt entgegenkommen.
- Eifersucht deutet darauf hin, dass sich in der Beziehung etwas verändert hat. Bei den eifersüchtigen und fremdgehenden Menschen geht es um einen Verlust. Die Zweier-Situation ist geöffnet. Es ist etwas verloren und zugleich etwas gewonnen.
- Wenn wir etwas verlieren, reagieren wir mit Gefühlen der Trauer als komplexes Gefühl im Zusammenhang mit Eifersucht besteht aus Wut, Verzweiflung, Angst und Traurigkeit, weil etwas zu Ende geht. Wenn wir uns auf sie einlassen, treten wir in einen Trauer-Prozess ein, der uns auf unser individuelles Selbst zurück orientieren soll.

Beziehungs-Selbst



individuelles Selbst



Trauer
und
Erinnerung
oder

Schuld-Gefühl
und Stecken-
bleiben

Angst

Schuld-
Gefühle

Aggression



- Es gibt ein typisches Verhalten aus dem Trauer-Prozess wie aus allen Emotionen heraus. Im Trauer-Prozess fängt man an, sich zu erinnern. Treue im Sinne von Erinnern wird hier zugänglich, so dass man erkennen kann, was man alles miteinander gehabt hat: „**Was war eigentlich alles? Was haben wir miteinander gehabt? Und das soll jetzt alles nicht mehr sein?**“ Angesichts dessen, dass man einen Menschen verlieren kann, kann per Erinnerung neue Liebe wieder aufkeimen. Daraus kann ein Neues Ja zur Partnerin oder zum Partner erwachsen.
- Dieser Trauer-Prozess wird sehr oft durch Projektion der Schuld-Gefühle blockiert bis verunmöglicht: „**Warum soll man trauern, wenn doch die andere Person eindeutig schuld ist. Die soll doch zurückkommen und dann ist alles wieder gut.**“ Hier kommt das Macht-Untertanen-Verhältnis ins Spiel. Wenn man das Gefühl hat, der andere muss in den gemeinsamen Schuld-Turm zurückkehren, kann man nicht trauern und sich nicht erneuern. Eine Liebe im Modus des Seins kann sich nicht entwickeln.
- Bei Schuld-Gefühlen kann man sich immer fragen, welche Angst und Aggression in ihnen gebannt ist. Angst ist hier Trennungs-Angst. Aggression ist hier das Energie-Potenzial, das zur Veränderung notwendig ist.
- Bleibt man in dieser Schuld-Verklammerung als **sadomasochistische Kollusion** kann man sich weder trennen noch wirklich finden. Das ist eine Form des Beziehungs-Grabes.

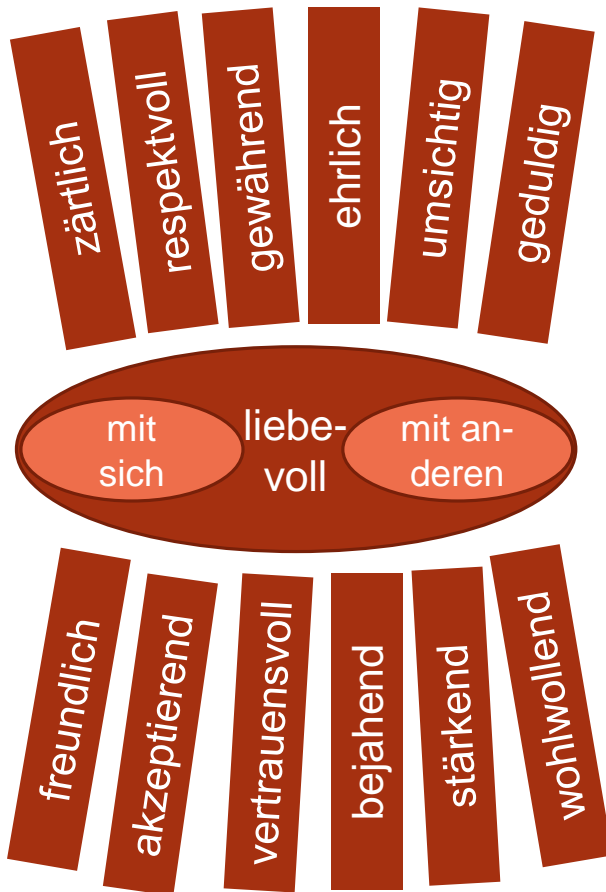
Konstruktiver Umgang mit Eifersucht (KUE)

- Trauern oder Schuld zuweisen
- Beziehungs- und Liebes-Fähigkeit entwickeln
- Mit Kränkungen umgehen
- Ansatz-Punkte für Entwicklungs-Begleitung 1
- Ansatz-Punkte für Entwicklungs-Begleitung 2
- Abwehr der Entwicklung
- Was, wenn alles nichts nützt?

- ▶ Bei der Verarbeitung von Eifersucht kann man entweder trauern oder man bleibt in der Schuld-Zuweisung stecken.
 - ▶ **Wenn man einander Schuld zuweist**, funktioniert man aus der Haltung heraus: „Du hast mir meinen Seelen-Frieden zu erhalten. Wenn dir das nicht gelingt, dann bist du schuld, böse und du musst büßen.“
Das führt zu Quälereien. Werden die Quälereien gegen sich selbst gewendet, ergibt das Schuld-Depressionen.
Wenn ein Mann bzw. eine Frau, der oder die einmal fremdgegangen ist, mit einer Frau oder einem Mann zusammenleben muss, die oder der Schuld-Depressionen hat, dann ist er oder sie auch gestraft.
 - ▶ **Wenn wir trauern sagen wir**: „Die Eifersuchts-Situation fordert mich heraus.“
Man ist traurig darüber. Es wäre schön gewesen, wenn diese Situation nicht eingetreten wäre. Aber man nimmt die Aufforderung zur Entwicklung an.
- ▶ Je mehr wir gleichberechtigt, nicht-anklagend und klärend miteinander umgehen, desto mehr bleiben wir im Gespräch, desto mehr wird auch klar, dass immer wieder alltägliche Trennungen und Abgrenzungen vonnöten sind, um zu einer neuen **Balance zwischen Beziehungs-Selbst und individuellem Selbst** zu gelangen.
 - ▶ Menschen, die sich aus der Trennungs-Angst für den anderen aufgeben, lösen dadurch keine Beziehungs-Probleme, weil sie nicht an ihrem Verlassenheits-Komplex, an ihrer Angst vor Trennung und Einsamkeit arbeiten.
 - ▶ Gegen den Verlassenheits-Komplex kann man nur das eigene Selbst entwickeln, damit man sich wenigstens auf sich selbst verlassen kann.

Beziehungs- und Liebes-Fähigkeit entwickeln

KUE



- Wer selbst lieben und wertschätzen kann, wer liebesfähig ist und nicht von anderen geliebt und wertgeschätzt werden muss, kann meist besser mit Eifersucht und Rivalität umgehen.
- Beziehungs-Fähigkeit kann man entwickeln. Je mehr wir von den Eltern-Komplexen, von den uns in der Entwicklung behindernden Verinnerlichungen der Eltern einschließlich derer Beziehungs-Modelle abgelöst sind, je weniger wir erwarten, dass der Partner oder die Partnerin uns Eltern-Teil ist, je autonomer wir sind, umso mehr sind wir in der Regel beziehungsfähig.
- Man kann zwar Liebes-Fähigkeit nicht machen, aber man kann üben, liebevoller (respektierender, akzeptierender, zärtlicher, gewährender, wohlwollenden, geduldiger, freundlicher, vertrauensvoller, ehrlicher, umsichtiger, bejahender, stärkender) zu sein, und dies sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber.
- Wir können miteinander partnerschonend umgehen, indem wir uns möglichst wenig entwerten, nicht mit Schuld-Gefühlen operieren, den Partner oder die Partnerin nicht mit anderen vergleichen oder ausstoßen. Auch wenn es zu einer Trennung kommt, muss man nicht die Zeit entwerten, die man miteinander verbracht hat.

Mit Kränkungen umgehen

- Eifersucht und Entfremdung, Neid und Rivalität, möglicherweise mit Trennung, Verlust und Verlassenheit muss man als Ereignis- und Gefühls-Mix ansehen, der schwer zu bewältigen ist.
- Wichtig ist, dass nach Möglichkeit die Beziehung und des gemeinsamen Gespräches auch nach der Trennung aufrechterhalten werden kann.
Auch die Aufnahme einer Beziehung zur Rivalin oder zum Rivalen sollte als Möglichkeit einbezogen werden.
- Wie haben wir eigentlich gelernt, mit Bevorzugungen, Eifersucht und Kränkungen umzugehen, die ja immer mal wieder im Leben auftreten können?
Hat man gesagt bekommen: „Eifersüchtig hast du nicht zu sein. Du bist jetzt ein hässliches Kind.“ oder allen haben gelacht und gesagt: „Mensch, jetzt ist der/die aber eifersüchtig.“ oder hat man dem Kind geholfen und gesagt: „Ja, Eifersucht kränkt und tut weh. Das haben wir alle erlebt. Man muss damit irgendwie umgehen lernen. Ich mach das für mich so, dass ich...“
- Es geht auch darum, den Ödipus-Komplex zu lösen, was bedeutet: „Wir lieben beide denselben Menschen und lieben auch einander. Also lasst uns das genießen.“
- Zudem stellt sich die Frage, wie wir mit Verlassenheit umgehen.
- Verstehen wir Liebe eher unter dem Aspekt von Sein oder von Haben?
Habe ich einen Partner/eine Partnerin oder lebe ich mit ihm/ihr eine Beziehung?
- Wenn Eifersucht zur Krankheit wird, ist professionelle Entwicklungs-Begleitung als Einzel- und/oder Paar-Therapie angesagt.

- Eifersucht entsteht dann, wenn die Intimität und die Intensität abnimmt und sich etwas öffnet, wir aber zugleich ein gewisses Maß an Mindestzuwendung erwarten. Dieses Maß an Zuwendung, das sich im Laufe der Beziehung verändern kann, muss uns bewusst werden.
Man muss auch merken, dass man schwankende Bedürfnisse hat: „Wenn es mir schlecht geht, brauche ich mehr Zuwendung. Mein Partner merkt es aber nicht. Dann denke ich, der geht fremd.“ Andere stellen fest: „Wenn es mir gut geht, brauche ich mehr Zuwendung. Aber der Partner zieht sich zurück, wenn es mir gut geht.“
- Trennungs-Aggression im Zusammenhang mit Autonomie-Entwicklung und Treue zu sich selbst muss neu gesehen werden.
Damit besteht die Chance, dass die Paar-Beziehung eine echte Ich-Du-Beziehung wird, in der die Partnerin oder der Partner als eigenständige Person zu erleben ist.
- Die Verlassenheits-Angst wirft uns auf uns selbst zurück.
Gegen die Verlassenheits-Angst kann man nur die Entwicklung des eigenen Selbst stellen. Es ist eine Illusion, dass die Verlassenheits-Angst durch unsere Bindung an andere Personen aufgehoben wird. Statt dessen muss man lernen, sein eigenes Selbst, seine eigenen Kräfte zu spüren und seine Eigenverantwortung für das Leben anzunehmen:
„Es ist zwar schön, wenn ich Bindungs-Personen habe, aber ich bin nicht total von anderen Menschen abhängig. Ich bin auch nicht total zerstörbar.“
Gegen Verlassenheits-Angst hilft auch, Beziehungs-Fähigkeit einzuüben, Sozial-Kompetenz zu erwerben oder zu erweitern.

- Im Zusammenhang mit der narzisstischen Kränkung bei Eifersucht ist es wichtig, dass man den Rivalen oder die Rivalin als Entwicklungs-Möglichkeit anerkennt. Nicht nur: „Man nimmt mir etwas weg.“, sondern auch: „Es gibt auch eine Chance zur Persönlichkeits-Entfaltung.“
- Man versucht,
 - in den Liebes-Modus des Seins hineinzufinden,
 - einander die Lebendigkeit zu steigern,
 - einander bei der Entwicklung zu unterstützen,
 - dafür zu sorgen, dass es beiden gut geht.Man steht dabei miteinander in einem interaktiven Prozess, spricht über Störungen der Liebe und bekommt den Eindruck: „Ich bin mit meiner Eifersucht und dem damit verbundenen Scham-Gefühl nicht allein.“
Man handelt einen lebendig erhaltenden Treue-Begriff aus.
Im Seins-Modus übernimmt man die Verantwortung für seinen Anteil an der Eifersucht, für Fairness im Falle der Trennung und beschuldigt den anderen und sich selbst nicht.
- Ist ein Mensch krankhaft eifersüchtig, muss gefragt werden können, ob der andere Partner die Eifersucht vielleicht provoziert und schürt. Lässt er oder sie die eifersüchtige Person an seinen oder ihren Gedanken und Gefühlen teilhaben?
- Bei starker Eifersucht gilt die Aussage: „Ich halte das nicht aus. Bitte hole dir eine professionelle Entwicklungs-Begleitung.“
- Ist man sehr destruktiv und findet nicht in den Dialog hinein, wird es Zeit, dass man einander verlässt.

- Eifersucht ist eigentlich eine pervertierte Treue.
Wie man früher dem Menschen treu war, ist man jetzt in der Eifersucht treu.
- Man hat versucht, an allen Ecken und Enden an diese Eifersucht heranzukommen.
Und dennoch sagen die Menschen weiter: „Ich bin einfach ungeheuer eifersüchtig.“
- Es gibt ein Grund-Problem bei Entwicklungs-Begleitung bei Eifersucht:
Man muss fragen, ob die Menschen die Eifersucht überhaupt loswerden wollen.
Wenn die Menschen die Eifersucht behalten wollen, dann sollen sie sie behalten. Aber man kann anbieten, ob die Person eifersüchtig sein oder leben will: „Können Sie einmal fantasieren, was Ihnen im Leben alles entgeht, wenn sie weiter so eifersüchtig bleiben.“
- Probleme bei Entwicklungs-Begleitung mit Menschen, die sehr eifersüchtig sind:
 - Zum einen ist da das Problem mit dem Neid, so dass eine Neid-Therapie erforderlich sein könnte, bevor man an die Eifersucht herankommt.
 - Dann gibt es eine Versuchung zur Komplizenschaft, indem Menschen Entwicklungs-Begleitung suchen, um sich darin bestärkt zu sehen, dass sie Recht haben und der Partner oder die Partnerin Unrecht.
Menschen wollen oft nicht in die Selbstverantwortung gehen.
 - Man kann steckenbleiben in der Haltung: „Ich bin ein armes Opfer, aber ich bin zugleich der bessere Mensch, weil ich treu war.“
In diesen Fällen wird die Eifersucht fast suchtartig oder zwanghaft gesucht.
Möglicherweise handelt es sich dabei um eine Abwehr. Man will lieber die Eifersucht haben als das, was mit der Eifersucht sonst noch verbunden ist wie der Verlassenheits-Angst, der doppelte Zweifel, die Idee, die Beziehung verändern zu oder sogar verlieren zu müssen.

Was, wenn alles nichts nützt?

- ▶ Man könnte, wenn alles nichts nützt, die Eifersucht als Sucht oder Zwang ansehen. Es gibt Menschen, die als Abwehr des doppelten Zweifels („Bin ich liebenswert?“ „Habe ich einen Menschen gewählt, der zu mir gehört?“ „Ist die Bindung kräftig genug?“), der Verlassenheits-Angst oder des Risikos, dass in jeder Bindung liegt, geradezu zwanghaft eifersüchtig sind.
- ▶ Zwangs-Störungen sind ihrem Wesen nach eine Angst-Krankheit. Verlassenheits-Angst und Zwang passen gut zusammen. Menschen mit Zwangs-Störungen haben entweder sehr viel Angst vor Kontakten, können sich also nicht binden. Wenn sie Beziehungen haben, spielen Eifersuchts-Probleme eine große Rolle. Liebe und Hass sind sehr aufgeladen. Dominanz spielt eine große Rolle.
- ▶ **Begleit-Vorgehen in diesem Fall:**
Verhaltenstherapeutische Reiz-Konfrontation mit Reaktions-Verhinderung:
„Suchen Sie alle Situationen, die eifersüchtig machen, auf und halten Sie die Eifersucht aus.“
Wenn man eifersüchtig ist, sollte man die Eifersucht genau beschreiben:
Wann tritt sie auf?
Wie fühlt sie sich an?
Dann gilt es, sie auszuhalten und nichts zu tun: keine Entwertung, keine Vorwürfe. Dadurch kann die Eifersucht immer besser kontrollierbar werden.