

“Angst essen Seele auf”

(Zitat aus Afrika)

Kolumne von Werner Niebel

Rainer Werner Fassbinders († 1982) Melodram, mit dem gleichnamigen Titel, kam 1974 in die Kinos. Damals war ich ein dreizehnjähriger Junge. Ich sah den Film erst einige Jahre später im Fernsehen und kann nicht mehr genau sagen wie alt ich dabei war. Vielleicht 16, aber dass spielt ja auch keine Rolle. Der sozialkritische Film, nahm sich der Problematik zweier Menschen an die sich liebten und damit bei Familie und kleinbürgerlichem Umfeld auf Ablehnung stießen. Die Witwe Emmi (Brigitte Mira † 2005) und der weitaus jüngere Gastarbeiter Ali (El Hedi ben Salem † 1977) hatten sich durch ihre Liebesbeziehung auf einen steinigen Weg begeben. Dem ungleichen Paar wurde kaum Verständnis entgegen gebracht. Sie lebten ständig in Angst und waren oftmals fast ohnmächtig vor Verzweiflung. Die beiden Akteure vermittelten eindrucksvoll die Macht der Angst, welche die zwei Menschen umhertrieb. Ich wende mich nun von den Röhrenbildschirmen der 70er Jahre ab und möchte mich ein wenig mit dem Thema Angst befassen.

„Normale“ Ängste wie zum Beispiel vor Peinlichkeiten, Prüfungen, Konflikten oder einer Operation kennen wir wahrscheinlich alle. Das liegt auch ganz in der Natur des Menschen und ist bei einem mehr, bei dem anderen weniger stark ausgeprägt. Angst gehört zu unserem Leben und behütet uns auch vor Schaden. Ein kleines Kind welches Angst vor dem offenen Feuer hat, wird sich zurück halten und keine Verbrennungen davon tragen. Mir fällt da die Geschichte von Paulinchen aus dem Buch „Struwwelpeter“ ein. Paulinchen hatte keine Angst vor dem Feuer. Als lodernde Flammen ihr Kleid erfassten musste sie ihr Spiel mit dem Feuerzeug mit dem Leben bezahlen. So kann es gehen wenn man zu wenig Angst hat. Ich bin gerne im Norden

Deutschlands unterwegs und nutze dabei die Gelegenheit in der Ostsee zu schwimmen. Es sind die „kleinen“ Ängste die mich davon abhalten, zu weit hinaus zu schwimmen und mich in Gefahr zu begeben. Ängste sind gut und wichtig für uns. Aber nur bis zu einem gewissen Maß. Ängste können für manche Menschen so stark sein, dass sie ganz bestimmten Situationen völlig aus dem Wege gehen. Ich denke an die Angst einen Fahrstuhl zu benutzen, die Angst Auto zu fahren oder Angst sich auf große, freie Plätze zu begeben. Die Liste ist verlängierbar. Wenn sich Menschen so sehr vor etwas fürchten, dass die daraus entstehende Angst, die Lebensqualität massiv beeinträchtigt, sprechen wir von einer Angststörung.

Krankheitszeichen können Herzrasen, Schwindelgefühle, Übelkeit, Atemnot oder kalte, feuchte Hände sein. Gefühle wie Panik, Ohnmacht oder Ausgeliefertsein entstehen und man verliert die Kontrolle über sein Denken und Handeln. Oftmals versuchen die Betroffenen die Situation zu verlassen, die ihnen Angst macht. Sie fliehen und suchen Obhut in der Nähe von Menschen die ihnen Sicherheit geben, oder an Orten an denen sie sich geborgen und geschützt fühlen. Um Ängste zu unterdrücken greifen Betroffene manchmal auch zu Alkohol oder Beruhigungstabletten, was eine Suchterkrankung nach sich ziehen kann.

Mich begleitete eine Angststörung als ich mich, vor ca. 10 Jahren, einer Krebstherapie unterziehen musste. Professionelle Unterstützung und die Gespräche in der Selbsthilfegruppe Angst Panik Depression Odenwald haben mir geholfen, die Angst zu akzeptieren und damit umzugehen. Es war keine leichte Erfahrung. Das Gefühl „Angst essen Seele auf“ war allgegenwärtig und zermürbend.



Foto: www.lonniegraphie.de

Es dauerte lange bis die Angst kleiner wurde und mir nicht mehr, in fast allen Lebenslagen, im Wege stand. Ich lernte die Angst auszuhalten, dadurch verlor sie langsam ihre erniedrigende Macht über mich und ich wurde freier.

Alle Menschen haben vor irgendetwas Angst. Manchen sieht man es an, manchen nicht. Einige reden darüber, andere nicht. Wer Angst hat braucht sich dafür nicht zu schämen. Die englische Rockband „Queen“ brachte 1986 das Lied „Friends will be friends“ in die Hitlisten.

Die deutsche Übersetzung des Refrains: „Jetzt ist es so einfach, weil Du Freunde hast, denen Du vertrauen kannst. Freunde sind nun mal so. Wenn Du Liebe brauchst sorgen sie sich um Dich und geben Dir Aufmerksamkeit. Freunde sind nun mal so.“

Vieles geht gemeinsam leichter. Wer vor Angst zittert, wird ruhiger wenn er seine Hand in die Hand eines Freundes legen kann. Wer vor Angst erstarrt und fröstelt, dem wird es wärmer um Herz und Seele wenn ihn jemand in den Arm nimmt. Ob wirklich alles „so einfach“ zu ordnen ist, wenn man Freunde hat kann ich nicht garantieren. Doch bin ich fest davon überzeugt, dass mit Freunden an der Seite, vieles einfacher zu erledigen ist.

Kontakt: werner@sofort-surf.de