

Angst: ein Grundgefühl des Menschen

Gisela Perren-Klingler

Die fünf Grundgefühle

Angst ist eines der fünf Grundgefühle, über das Menschen verfügen. Wie diese im Körper spürbaren, automatisch auftretenden Grundgefühle genannt werden, hängt von der Person, ihrer Sozialisierung und ihrer Kultur ab; wir unterscheiden zwischen Freude (Glück, Zufriedenheit usw.), Angst (Schreck, Horror, Panik usw.), Wut (Ärger, Missmut usw.), Trauer (Enttäuschung, Kränkung usw.) und Scham (Schuld, Ekel, Abneigung, Erniedrigung usw.). Wie diese Gefühle bewertet werden, ob sie gesellschaftlich akzeptabel oder verwerflich sind, hängt ebenfalls von der jeweiligen Kultur ab.

Die Angst im Allgemeinen

Es gibt die plötzlich auftretende Angst: Sie beruht auf der «noch nicht bewussten» Wahrnehmung einer realen oder imaginären Gefahr und tritt unabhängig vom Willen des Betroffenen auf. Im Hirn finden stressbedingte Veränderungen statt, die den Körper darauf vorbereiten, entweder zu fliehen oder zu kämpfen.

Neben der plötzlich auftretenden Angst gibt es auch andauernde ängstliche Stimmungen, unabhängig davon, ob eine Gefahr droht. Diese Ängstlichkeit hat mit Lernprozessen zu tun, bei denen die Betroffenen wiederholt erlebt haben, dass sie unterlegen und hilflos waren. Meistens ist diese Ängstlichkeit begleitet von Gefühlen der Traurigkeit (über die Unvollkommenheit, die Hilflosigkeit, Wertlosigkeit etc.). Die Angst vor Liebesverlust, die Angst, nicht angenommen, nicht verstanden zu werden etc. entsteht durch vorhergehende negative Erfahrungen, die der Mensch nicht wieder machen möchte.

Ängste von Eltern

Das Wort «Angst» wird manchmal von Eltern verwendet, wenn sie merken, dass ihr Kind ein unangenehmes Gefühl hat. Gerade das kleinere Kind nimmt dann an, dass das, was es spürt, tatsächlich Angst ist; doch vielleicht ist das Gefühl, das es wahrnimmt, eher Wut oder Trauer. Dies bedeutet, dass das Wort Angst zu oft gebraucht und somit in seiner Bedeutung unklar wird.

Der Mensch ist nie für seine Gefühle verantwortlich zu machen. Hingegen sind Eltern dafür verantwortlich, wahrzunehmen, wenn ein Gefühl gegenüber ihrem Kind problematisch ist und daraus Handlungen und Haltungen erwachsen (z.B. aus einem Gefühl der Angst heraus), die negative Konsequenzen haben. Je nachdem ist fachliche Hilfe nötig, um eine gute Lösung zu finden.

Ängste im Zusammenhang mit Adoption

Adoptivkinder können im Nachhinein den Akt der Freigabe zur Adoption als hilfloses Erleiden einer fehlenden Mütterlichkeit oder als Zeichen der eigenen Wertlosigkeit und damit Scham erleben. Spätere pädagogische Massnahmen (z.B. Zurechtweisung oder Bestrafung) werden eventuell unbewusst mit dieser ersten vermeintlichen Verschmähung (Freigabe durch die leibliche Mutter) verknüpft und negativ interpretiert – daraus können Ängste entstehen (nicht zu genügen, wertlos zu sein etc.).

Adoptiveltern können ihre eigene Kinderlosigkeit als etwas Minderwertiges/Schamhaftes empfinden. Daraus kann die Angst entspringen, als Adoptiveltern nicht zu genügen resp. die Rolle als Eltern nicht genügend adäquat zu erfüllen. Solche Gefühle können die Beziehung zwischen den Adoptiveltern und ihrem Kind belasten.

Strategien, Ängsten zu begegnen

Körperkontakt und Beruhigung durch eine bekannte Stimme, eventuell Bewegung oder andere Ablenkungen können das Kind und den Erwachsenen aus dem unangenehmen Gefühl herausholen.

Kinder wie auch Erwachsene können mit Aufmerksamkeit ihre Wahrnehmung schulen: erkennen, dass etwas nicht rund läuft, sich dem Gefühl stellen, sich selber fragen, was nicht befriedigt worden, welcher Wert (z.B. Gerechtigkeit, Solidarität, Verantwortung usw.) nicht zum Zuge gekommen ist und dies Dritten gegenüber aussprechen.

Auf der Basis dieses Vorgehens fühlt sich der Mensch weniger als hilfloses Opfer (eines Gefühls, einer Situation etc.), sondern mehr als aktiver Protagonist der eigenen Lebenssituation und Befindlichkeit. Für Kinder gibt es u.a. viele Geschichten / Märchen, die ihnen helfen können, mit ihren Ängsten umzugehen.

Vorbeugend, um weniger Ängste entstehen zu lassen, sind alle Aktivitäten, die Sicherheit geben: mit dem Kind Dinge tun, in denen es sich als kompetent erlebt, sei es auf der sportlichen, künstlerischen oder praktischen Ebene. Liebevollen Aufforderungen ab und zu, bis an die Grenze der Leistungsfähigkeit zu gehen, erhöhen ebenfalls das Selbstvertrauen und die Sicherheit (regelmässig andauernde Überforderung jedoch kann Versagenserlebnisse hervorrufen, schwächt also eher und macht schliesslich Angst, dasselbe wiederholt zu erleben. Genauso führt Überfürsorglichkeit zum Gegenteil, da das Kind sich selber kaum als stark und sicher erleben kann).

Auch der Glaube kann Menschen helfen, Ängste zu verlie-

ren oder weniger Ängste aufzubauen. Die Sicherheit, die eine spirituelle Haltung Eltern geben kann, überträgt sich meist auch auf das Kind.

Fazit

Gefühle, auch und besonders Angst, sind Indikatoren dafür, dass unser Hirn wahrnimmt, dass etwas passiert, was nicht im Einklang mit unseren Werten steht. Sie zeigen uns an, dass wir etwas tun müssen, um dem unangenehmen Gefühl ein Ende zu setzen: der erste Schritt dazu ist, sich dem Gefühl zu stellen. Dadurch, dass es «im Bauch wahrgenommen» und mit «dem Kopf benannt» wird (oder bewusst gemacht wird), kann es besänftigt, kontrolliert und verändert werden. Dem Gefühl wird so seine angemessene Wichtigkeit gegeben, es wird zugelassen und angenommen. Es sollte nicht nach dem «Warum?», sondern vielmehr nach dem «Was jetzt?» gefragt werden.

Bei allen Gefühlen nützt die Bagatellisierung (z.B. «... das ist nicht so schlimm ...») nichts, sondern sie verstärkt eher das Gefühl des Betroffenen, nicht ernst genommen zu werden, was die Hilflosigkeit in der Regel vergrössert.

Dieser Artikel erschien in: Themenheft Nr. 3, 2011, Hsg: Schweizerische Fachstelle für Adoption