

ANGST ESSEN SEELE AUF*

oder

DAS FREMDE IN UNS: ANGST UND FASZINATION

„Eine demokratische Gesellschaft benötigt emotionale Reife um zu funktionieren.“
Arno Gruen (Psychoanalytiker und Philosoph)

Dazu gehört das Einfühlungsvermögen, die Empathie in sich selbst und zum Anderen. Empathie bewährt sich im Umgehen mit Fremden. Im Grundgesetz ist verankert, dass wir Verfolgte aufnehmen. Aber wenn es um dauerhafte Beziehungen zu denen geht, die zu uns kommen, die Fremde sind, zeigen sich eine tiefe Unsicherheit und Angst vor dem Fremden. Aktuell kommen wieder viele Menschen zu uns, die vor Krieg fliehen. Grund genug, einige Reflektionen zum Thema Angst vor dem Fremden zu erläutern...

DAS FREMDE IN UNS

Angst ist eines der Grundgefühle wie Trauer, Freude, Zorn, Stolz. Wir FÜHLEN, um zu wissen, wie wir zu unserer Mitwelt stehen oder sie uns erscheint. Gefühle werden ganzheitlich erlebt: leiblich, seelisch und geistig.

Damit wir mit unserer Angst vor dem „Fremden“ zurechtkommen können, ist es wichtig, „das Fremde“ in uns selbst kennen zu lernen.

Wo wir uns fremd sind kann sich in konkreten Situationen zeigen, hier zwei Beispiele:

Eine Freundin von mir erzählte mir bei einem Gespräch über das Thema eine Begebenheit aus ihrer Kindheit, die sie bis heute behalten hat:

„Ich bin ca. 8 Jahre, eine Freundin gibt mir ihr Sahnebonbon, damals sehr kostbar, was ich halten soll, während sie sich den Schuh zubindet. Ich kann nicht anders, als es zu essen. Hinterher weiß ich genau, dass es falsch war, es aber tun musste. Ich bin mir unendlich fremd, die Freundin bestohlen und verraten zu haben.“

Die Verführung und die Faszination des Bonbons haben den Ehrenkodex kurzfristig außer Kraft gesetzt.

Ein zweites Beispiel von mir selbst:

„Ich bin 17, mit meiner Freundin in London. An einem Abend kommen wir an einem Pub vorbei und ein betrunkenen Mann vor der Tür bekommt meine Freundin zu fassen und will sie küssen. Ich schreie ihn an und als er nicht reagiert hole ich mein Taschenmesser aus der Tasche und sage 'wenn du sie nicht loslässt, steche ich dich ab.' Warum auch immer, lässt der Mann die Freundin los, und wir verschwinden schleunigst. Ich habe es todernst gemeint“

17 Jahre braves Mädchenverhalten sind in einem Moment verschwunden und noch lange hinterher hab ich mich immer wieder gefragt, woher diese Aggressivität gekommen ist. Ich war mir fremd.

Oft behandeln wir auch unsere Gefühle als etwas Fremdes, was sich schon in unserer Sprache verrät: Die Angst, Traurigkeit, Zorn „kommen“ plötzlich, brechen über uns herein, wie etwas Frem-

des von außen. Nicht „ich bin ängstlich, traurig, zornig“. Wir sind uns unvertraut – fremd – in diesen Gefühlszuständen.

Wir sind uns vielleicht fremd, wenn wir als Frau unbändig zornig sind, oder als Mann ängstlich. So zu fühlen scheint nicht zu unserem Selbst-Bild oder Selbstverständnis zu passen und zu dem wie wir glauben vor anderen erscheinen zu sollen. Der Inhalt unserer Fremdheitsgefühle ist also auch Produkt unserer Normen und Werte, unserer Kultur oder der Gemeinschaft, in der wir aufgewachsen sind.

Viele Märchen, Geschichten, Filme und unsere Träume handeln von der Begegnung mit Fremden. In diesen Geschichten bestehen wir Abenteuer, haben Liebesaffären, machen uns oft wohl oder übel vertraut mit den Fremden. Sie können uns auch in schwierigen Situationen helfen und zum Schluss gehen wir meist verändert aus diesen Erlebnissen hervor.

Das Fremde kann uns faszinieren und ängstigen.

Im Zustand des Fasziniert-Seins fühlen wir uns angezogen von einem Menschen, einer Sache, einer Idee, einer Phantasie. Es ist auch ein Gefühl des Unausweichlichen, des Besetzt-Seins, des Verzaubert-Seins und meist fühlen wir uns belebt und beschwingt. Die Faszination ist ein heftiges Gefühl, ein starker Antrieb. In der Faszination kommt uns das Unbekannte, Fremde unabweisbar entgegen und wir sind hiermit verbunden. Und wir begreifen letztlich uns selbst.

Wenn wir dem Fremden in der eigenen Seele nachspüren, wie es z.B. in der Tiefenpsychologie geschieht, können wir herausfinden, was es uns angeht. Und wie wir es uns – wie der kleine Prinzen den Fuchs – vertraut machen können.

Das faszinierende Fremde kann Verdrängtes in uns sein, was wir nicht wahrhaben mögen. Und es kann auch um das gehen, was eigentlich jetzt in unserem Leben ansteht, - um neue Entwicklungsmöglichkeiten.

Wir reagieren aber auch ängstlich auf Fremdes.

3 Klientinnen haben mir erlaubt ihre Angsterlebnisse zu erzählen:

„In der Straßenbahn, ich sitze allein mit vielen Frauen mit Kopftuch. Auf einmal fühle ich mich allein unter Fremden und habe Angst die Außenseiterin und ausgeschlossen zu sein. Eine Phantasie durch das Fremde im Eigenen überrannt zu werden.“

„Ich sitze im Flugzeug. In der Nähe sitzt ein Mann mit Bart und weißer orientalischer Tracht. Den ganzen Flug über beobachte ich ihn und habe Angst, dass er eine Bombe dabei hat. Erst bei der Ankunft, als nichts geschehen ist, kann ich mich entspannen.“

„Ich bin in Frankfurt, gehe durch ein Stadtviertel, in dem ein kleiner Laden neben dem anderen mit fremdländischen Wa-

Anmerkung: **„Angst essen Seele auf“*, ein Film (1974) von Rainer Werner Fassbinder über eine 60jährige Frau aus Bayern, die sich auf eine Beziehung mit einem 40jährigen Marokkaner einlässt.

ren, Lebensmitteln und vielen fremd aussehenden Menschen nebeneinander ist. Nach einer Weile verwandelt sich mein Interesse in Angst: dass ich verloren gehe.“

Bei der Besprechung dieser Angstsituationen kamen wir darauf, dass es um unterschiedliche individuelle Ängste geht:

Einmal die Angst meine einzigartige Individualität zu verlieren, mich der Mehrheit unterwerfen zu müssen.

Dann die verdrängte Angst vorm Fliegen, die Kontrolle abzugeben, und diese Angst wurde auf das momentan kollektive Bild des gefährlichen Terroristen übertragen.

Und zum Dritten, in der Fremdartigkeit ist das Unbekannte zu stark für die eigene Identität und dies wird fast als gewalttätig erlebt.

Ein letztes Beispiel, was mir erzählt wurde:

In Merseburg, einer Kleinstadt in Sachsen-Anhalt sind ca. 500 junge geflüchtete Männer untergebracht. *Eine alte Frau sagt, „jetzt kann ich nicht mehr auf die Straße gehen“.*

Meine Phantasie hierzu: diese Frau könnte noch den Weltkrieg miterlebt haben und trägt die Kollektivangst vor vergewaltigten Männern/Soldaten in sich.

Das Gefühl ANGST signalisiert erst einmal, dass Gefahr droht, ein Gefühlszustand, der uns beklommen, bedrückt, eng macht. In der bedrohlichen Situation muss Abhilfe geschaffen werden.

Oder wir müssen die Angst abwehren:

Wir leisten Gegenwehr, laufen weg, Verdrängen die Angst, kämpfen oder verleugnen sie.

Wir können aber auch versuchen herauszufinden, was hinter unseren Ängsten steckt, damit sie uns nicht lähmen oder wir nur noch in unserer Stube Sicherheit finden.

C.G.Jung sagt:

„Der junge Persönlichkeitsanteil, der am Leben verhindert und zurückgehalten wird, erzeugt Angst und verwandelt sich in Angst.“

In unseren Angst- oder Alpträumen begegnen wir dem Anteil in uns, was uns im Wachbewusstsein beengt, was wir uns bisher nicht getraut haben zu leben.

Zwei Beispiele:

„Ich träume, dass mein Haus ganz baufällig ist, gehe von Stockwerk zu Stockwerk. Das Dach ist kaputt. Es regnet herein du Gegenstände und Möbel werden herausgeschwemmt. Hinter dem Haus finde ich einen Wintergarten mit vielen Pflanzen und einer Sitzcke, die mit orientalischen Kissen und Decken geschmückt ist.“

„Ich träume, dass ich durch dunkle Straßen irre, will eigentlich nach Hause, aber die Umgebung wird immer fremder. Plötzlich komme ich an einem Haus vorbei, aus dem laute Musik schallt. Dort findet anscheinend eine wilde Party statt. Es zieht mich hinein. Dort sind viele fremde Menschen, sie lachen, trinken und tanze alle mit- und durcheinander. Ich tanze mit und fühle mich ganz lebendig.“

Diese Träume tauchen oft in Krisensituationen auf oder einschneidenden Lebensphasen.

Sie können uns herausfordern z.B. Beengendes auszuweiten, Aggressionen auch bei uns selbst zu entwickeln, um sich schützen zu können oder die Welt zu ergreifen und nicht zu „erleiden“. Damit setzen wir den Anfang dafür, das Gefährliche nicht nur im Gegenüber, dem Fremden, zu sehen, sondern in die eigene Verantwortung zu nehmen.

Also: Mut zur Angst.

Mit mehr Übung und Kompetenz kann man besser mit der Angst umgehen. Es ist oft schon eine große Leistung, wenn man

eingestehen kann, dass Mängel und unangenehme Eigenschaften zu einem selbst gehören und wir sie nicht mehr auf andere Menschen übertragen/projizieren müssen.

In der Faszination und in der Angst zeigt sich uns das Ersehnte, aber auch das Gefürchtete.

Ob wir uns damit beschäftigen hängt auch von einem hinreichend guten Identitäts- oder Selbst-Gefühl ab. Identität bedeutet: mit sich eins/einig sein, sich wiedererkennen. Aber es ist kein statischer Zustand, steht nicht ein für allemal fest, sondern verändert sich im Lauf des Lebens: Identität hat man nicht, man sucht sie; immer wieder in den verschiedensten Lebensphasen, die neue Erfahrungen für uns bereitstellen: Z.B. in der Auseinandersetzung mit unseren verschiedenen Altersphasen. Oder auch mit den mehr oder weniger einschneidenden Erlebnissen, die das Leben und unsere Mitmenschen uns „vor die Füße“ werfen. Wir brauchen eine hinreichend flexible Identität, um in Auseinandersetzungen mit unserer Mitwelt gleichzeitig wir selbst und der/die Andere werden zu können.

Zuviel Fremdheit vertragen wir nicht, wir brauchen Orientierungspunkte, mit denen wir uns vertraut fühlen in einer sich stets verändernden Welt. Ein Bild dafür aus der germanischen Mythologie, habe ich bei Verena Kast gefunden, das ich hier zitiere:

„Der mythische Mensch, der ein lebendiger Mensch in einem lebendigen Körper war, brauchte einen Weltenbaum, ein Baum, der die ganze Welt miteinander verbindet: mit Wurzeln in der Erde; die Krone des Baums ragt in den Himmel; auf den Ästen leben die Menschen, da wird gearbeitet, geliebt, gegessen usw. zwischen den einzelnen Etagen bewegt sich das Eichhörnchen Rataöskr, das für eine nicht ganz ausgewogene Berichterstattung zwischen den Etagen sorgt und so den Zwist in die Welt bringt. Das mythische Bild des Weltenbaums ist ein Bild der Orientierung. In den Wurzeln befindet sich die Quelle, das Wasser des Lebens, das sich nicht erschöpft. Ich würde noch ein Feuer dazu sehen und einige Menschen, die einander wahrnehmen und erkennen und die man selber wahrnimmt und erkennt.“

Wir leben in einer Welt, in der wir zunehmend voneinander abhängig sind und werden. Wir fliegen rund um den Erdball. Ein Tsunami in Asien betrifft auch uns, die radioaktiven Wolken von Tschernobyl haben nicht vor Staatsgrenzen Halt gemacht. Wir schauen durchs Internet in jeden Winkel der Welt. Die Armut in afrikanischen Ländern kommt zu uns übers Mittelmeer. Die Kriege und Bomben im Nahen Osten und anderswo machen – bildlich gesprochen – nicht vor unseren Landesgrenzen halt.

Schon lange essen wir fremdländisches Essen und kochen es auch selbst. Viele Dinge des täglichen Lebens wurden in anderen Teilen der Welt hergestellt und wir tragen sie, benutzen sie. Es gilt die Ungewissheiten und Verunsicherungen, die durch das Fremde und die Fremden in uns ausgelöst werden, auszuhalten. Können wir unsere Ängste und die unserer Nachbarn vor den Veränderungen unserer Identität oder unseres Selbst-Verständnisses ertragen und lernen, freundlich und zugewandt damit umzugehen?



Esther H. Böhlcke

Jg. '49, Gestaltsoziotherapie, Bewegungspädagogik, analytische Therapie Arbeit in eigener Praxis, www.lebensberatung-esther-boehlcke.de