

# 1

---

## Historie von Angst in der Berufswelt

Das Gefühl Angst ist ein wichtiger, zentraler Teil des Menschseins. Jeder Mensch sieht sich im Laufe seines Lebens mit diesem Gefühl konfrontiert. Dass Angst eine solche zentrale Rolle in unserem Leben spielt, zeigt sich auch darin, dass sie bei jeder Einteilung von (Grund-) Emotionen, also Gefühlen, welche kulturübergreifend vorzufinden sind, vorkommt. Als weitere Grundemotionen wurden Überraschung, Traurigkeit und Freude gefunden, manchmal, je nach Autor, auch die Emotionen Liebe und Hass.

Auf Grund dieser bedeutenden Rolle findet sich Angst in allen Religionen, allen literarischen Bereichen und vielen philosophischen Richtungen wieder.

Bereits Hippokrates, der Vater der wissenschaftlichen Medizin, machte sich im 4. Jahrhundert vor Christus Gedanken über die

Entstehung von Angst. Für Hippokrates kam es dann zu dem Gefühl Angst, wenn es zu einem plötzlichen Übertreten von Galle in das Gehirn kam. Diese Vorstellung (Vier-Säfte-Lehre genannt), dass es im menschlichen Körper Säfte (Schleim, Blut, gelbe Galle, schwarze Galle) gibt, welche die körperliche und seelische Befindlichkeit beeinflussen, stellte über viele Jahrhunderte die Grundlage für das Verständnis von Krankheit und Gesundheit dar.

In den letzten 100 bis 150 Jahren kam es zu einer zunehmend genaueren Beschreibung und Unterteilung von Ängsten. Diese Unter- und Einteilung hat zu der heutigen folgenden Einteilung von Angsterkrankungen geführt:

- ♦ Phobien
- ♦ Agoraphobie (= Platzangst)
- ♦ Soziale Phobie
- ♦ Spezifische Phobien
- ♦ Panikstörungen
- ♦ Generalisierte Angststörung.

Ob diese Einteilung nun eine endgültige darstellt, ist zu bezweifeln. Vielmehr ist davon auszugehen, dass es, auch bedingt durch die wachsenden Erkenntnisse aus der Forschung, in Zukunft weiterhin zu Veränderungen und Anpassungen kommen wird.

### **Generalisierte Angststörung, Panikstörung, Agoraphobie und soziale Phobie**

Sigmund Freud beschrieb Ende des 19., Anfang des 20. Jahrhunderts bereits, z. T. sehr genau und zutreffend, die Generalisierte Angststörung. Die Ängste, welche im Rahmen der Generalisierten Angststörung auftreten, beschrieb er jedoch als »frei flottierende Ängste«. 1980 wurde die Generalisierte Angststörung in das Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM; englisch für »Diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen«) aufgenommen.

1895 beschrieb Freud in seinem Werk »Studien zur Hysterie« sehr zutreffend und bildhaft den Verlauf und die Beschwerden einer Panikattacke. Die Panikstörung stellte die prominenteste Form der Angststörung dar, wohl vor allem deshalb, da eine Panikattacke ausreichend Aufregung und Spannung mit sich bringt. Hierdurch eignet sie sich perfekt für Literatur oder Film und Fernsehen.

Ihren Namen hat die Panikstörung von dem Chimär (Mischwesen) Pan. Pan, der Gott des Waldes und der Natur, hat einen menschlichen Oberkörper und den Unterkörper eines Widders. Gefürchtet wird er, obwohl er Musik (Pan-Flöte), Tanz und Frohsinn mag, für seine Reaktion, wenn er in seiner, für ihn heiligen, Mittagsruhe gestört wird, denn dann erschreckt er Mensch und Tier und löst Panik in ihnen aus.

Als Diagnose fand die Panikstörung 1980 Einzug in das DSM und 1991 in die ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health; in der deutschen Übersetzung: Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme).

Eine sehr zutreffende Beschreibung der Platzangst (Agoraphobie) lieferte Carl Westphal 1871. Hierbei beschrieb er bereits die drei wichtigen Punkte der Platzangst, nämlich die Angst vor der Angst, die Plötzlichkeit des Auftretens und die Angstreduktion bei Anwesenheit einer Begleitung. Freud beschrieb die Agoraphobie 1919.

Auch die soziale Phobie wurde bereits 1903 von Pierre Janet zutreffend beschrieben. Die Diagnose wurde 1980 in das DSM und 1991 in die ICD übernommen.

Viele, heute sehr bekannte Menschen litten oder leiden unter einer Angststörung.

Vor Publikum zu stehen, der direkten Bewertung ausgesetzt zu sein, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen, gehört für viele Menschen, gehört für viele Berufe zum Alltag.

Schauspieler stehen Tag für Tag vor einem Publikum und stehen ebenso Tag für Tag vor der Angst bewertet zu werden und damit auch

zu versagen. Jeder Lehrer muss sich jeden Tag erneut der Beurteilung seiner Schüler aussetzen.

Dabei stellt die Angst vor Versagen nicht per se etwas Schlechtes dar. Angst führt dazu, dass wir konzentrierter sind, dass wir aufmerksamer sind, dass wir leistungsfähiger sind. Ohne die Angst zu versagen, gibt es auch keine Motivation sich weiter zu entwickeln. Ein Sportler ohne Angst vor dem Scheitern wird nicht motiviert sein, hartes Training und viele Entbehrungen in Kauf zu nehmen. Angst ist ein Motor der individuellen und gesellschaftlichen Weiterentwicklung. Angst bringt Erfolg. Und Angst zeigt uns, dass uns etwas wichtig ist. Wenn wir Angst davor haben einen lieben Menschen zu verlieren, zeigt uns dies, wie wichtig uns dieser Mensch ist.

Das Kabarettistenduo Missfits hat in seinem Lied »Mäuschen« eine Zeile, welches dies gut in einem Satz zusammenfasst und wie folgt lautet »nur wer gar nix hat, hat auch nix zu verlieren«.

Angst motiviert uns aber nicht nur dazu, uns zu verbessern, sondern hilft uns auch, real vorhandene Gefahren richtig einschätzen zu können. Wenn man frei von Ängsten durchs Leben geht und darauf vertraut, dass nichts Schlimmes passieren wird, wird man nicht in der Lage sein, Gefahren, die nun mal real in der Welt vorhanden sind, adäquat einzuschätzen.

Damit Angst aber diese positiven Aspekte entfalten kann, muss zu der Angst noch etwas Weiteres kommen, wir müssen auch die Fähigkeit haben, in unsere eigenen Kräfte, Stärken und Fähigkeiten zu vertrauen.

Ein Leben ohne Angst ist nicht möglich. Aber ein guter, ein konstruktiver Umgang mit Angst ist möglich. Ein solcher Umgang mit Angst bedeutet, sie zu akzeptieren und auszuhalten, sie zu einem Teil des Lebens zu machen. Ein Teil, der uns begleitet, aber nicht leitet.

Für den dänischen Philosophen Søren Kierkegaard war Angst der Schwindel der Freiheit. Wenn man frei und unabhängig ist, ist man in der Lage frei Entscheidungen zu treffen. Dadurch ist man aber auch frei, scheinbar falsche Entscheidungen zu treffen. Die Freiheit dazu macht Angst.

Viele in der Öffentlichkeit stehende Menschen hatten oder haben Probleme mit Ängsten.

Der Filmemacher Woody Allen soll jahrelang unter Agoraphobie und Klaustrophie gelitten haben und erst mit 40 Jahren zum ersten Mal ohne Licht geschlafen haben.

Der US-amerikanische Schauspieler Dustin Hoffman habe so stark unter Panikattacken gelitten, dass er für drei Jahre nicht als Schauspieler arbeiten konnte.

Drew Barrymore gab 2006 dem Magazin ELLE ein Interview, in dem sie offen über ihre Panikattacken sprach.

Aber auch Sänger sind von Angststörungen betroffen. Die Opern-Diva Maria Callas soll unter massivem Lampenfieber gelitten haben. Hildegard Knef soll vor jeden Auftritt Todesängste ausgestanden haben. Madonna soll bei Auftritten mit Panikattacken kämpfen.

Randy Taraborrelli schrieb in seiner Biographie über Michael Jackson, dass dieser unter Panikattacken litt.

Barbra Streisand vergaß bei einem Konzert 1967 im New York Central Park bei einigen Liedern ihren Text. Daraufhin soll sie so stark unter Ängsten gelitten haben, dass sie 27 Jahre keinen Live-Auftritt hatte. Sie konnte ihre Ängste aber soweit in den Griff bekommen, dass sie 1994 eine große Comeback-Tour machen konnte.

Sogar Sigmund Freud selbst litt unter einer Agoraphobie und Panikattacken. Zudem war er jahrelang davon überzeugt eine Herzkrankheit zu haben. Dass seine ärztlichen Kollegen ihm diese Diagnose nicht bestätigten, erklärte er sich damit, dass diese ihn belogen.

Edvard Munch, ein norwegischer Maler, schuf mit seinem Bild »Der Schrei« ein Werk, das tief beeindruckend das Befinden eines Menschen mit Angst zeigt. Munch selbst litt viele Jahre unter Angst und Depressionen.

Die Liste an Personen, die von Angststörungen betroffen sein sollen, kann beliebig lange fortgesetzt werden um Namen wie David Bowie, Franz Kafka, Kim Basinger, Naomi Campbell, Charles Darwin, Bertold Brecht, Burt Reynolds, Johann Wolfgang von Goethe uvm.

# 2

---

## Angstausprägungen

### 2.1 Adäquate Angst

#### **Fallbeispiel\* einer Panikattacke – Teil I von III**

Vorgeschichte, Angstaufbau, Höhepunkt und Nachwirkung am Beispiel eines Journalisten.

---

\* Dieses Fallbeispiel ist ein bearbeiteter Auszug aus dem Drehbuch zum Kinospielfilm STEEL (Matten, 2016).

## 01. Daniels Büro, innen, tagsüber

*Daniels Chef und Barbara sitzen bereits mit Akten vor sich am Konferenztisch und warten als Daniel – top herausgeputzt wie immer – hereinkommt.*

**Daniel:** Guten Morgen! (sieht sich um) Was ist denn los?

*Daniel setzt sich, angespannte Stimmung. Barbara versucht zu vermitteln.*

**Barbara:** Hi, setz Dich. Alles klar?

**Daniel:** Geht so. Was habt ihr denn?

*Daniel ist unruhig, versteckt seine zitterigen Hände. Er erkennt seine Unterlagen auf dem Tisch und ahnt etwas.*

**Barbara:** Cappuccino?

**Daniel:** Danke, nein, hab schon.

**Chef:** Dein Aufmacher von letzter Woche ist inhaltlich völlig falsch, schlecht recherchiert, teilweise scheint er frei erfunden. Heute Morgen... Wir werden eine Gegendarstellung drucken müssen! Wie kommt das?

*Stille. Daniel fühlt sich sichtlich unwohl: Weniger wegen des Themas – der Raum wirkt eng und kalt, macht ihm Angst. Er reißt sich zusammen.*

**Barbara:** Du hattest bestimmt eine schlechte Quelle. Warum hast Du das nicht geprüft?

Dieser erste Teil des Fallbeispiels zeigt eine wohl uns allen so oder ähnlich bekannte Szenerie. Eine verhältnismäßig normale und alltägliche Situation die mehr oder weniger Angst machen kann. Diese Angst lässt sich in der Regel gut kontrollieren und ist nicht weiter bedrohlich. Eine völlig natürliche Reaktion wobei jeder Mensch individuell eine höhere oder niedrigere Angstschwelle hat. Zugeben würde diese Angst insbesondere im professionellen Geschäftsleben wohl niemand, doch ist diese ganz normal. Auf diesem Angstlevel lässt sich gegebenenfalls sogar noch besser, da konzentrierter Verhandeln

und Auftreten, wobei eventuell sogar nach außen hin ein besonders bestimmter, gefestigter und angstfrei wirkender Auftritt gelingt.

Doch von außen nicht bemerkbar steigt in Daniel bereits hier ein ganz grundlegendes Angstgefühl auf, das mit der vorliegenden Szenerie eigentlich nicht erklärbar ist. An dieser Stelle könnte Daniel für sich selbst bereits entscheiden herausfinden zu wollen, was in ihm eigentlich vorgeht: Durch das Verstehen des Vorgangs und des Erkennens des Warums adäquat reagieren und das Problem dadurch lösen. Doch natürlich macht er dies nicht: Welcher erfahrene Manager wird sich wohl an dieser Stelle für so etwas Zeit nehmen wollen? Wohl kaum jemand. Wozu auch, da doch nach wie vor die Überzeugung vorherrscht, alles im Griff zu haben, in der Lage zu sein, die innere Angst, warum und woher auch immer, kontrollieren und überspielen, einfach ignorieren zu können.

Würde diese Szenerie an dieser Stelle enden und würde innere Angst verschwinden wäre alles verhältnismäßig normal, es würde sich um eine adäquate Angst handeln. Würde die Szenerie enden, doch innere Angst bestehen bleiben, wäre dies ein Zeichen, sich näher mit sich selbst beschäftigen zu sollen, um sich selbst besser verstehen und mit Ängsten effektiv umgehen zu lernen.

Die Szenerie in unserem Fallbeispiel entwickelt sich allerdings weiter und eskaliert.

## 2.2 Situative Angst

### Fallbeispiel einer Panikattacke – Teil II von III

Vorgeschichte, Angstaufbau, Höhepunkt und Nachwirkung am Beispiel eines Journalisten.

**Daniel:** Der Artikel ist OK.

**Chef:** OK? Daniel! Das meinst Du doch nicht ernst?! Du bist mein bester Mann hier! Der ist nicht OK!

**Daniel:** Wieso?

*Daniel beginnt zu schwitzen. Ihm selbst ist eiskalt. Seine Hände zittern. Der Raum scheint enger zu werden, stechend kaltes grelles blendendes Licht. Daniel konzentriert sich. Er kann zunehmend weniger klar denken. Wie ein Schleier legt sich Angst über sein Hirn.*

**Daniel (cont.):** Die Steuerhinterziehung von dem Typ war unglaublich!

**Barbara:** Die Untersuchung ist längst eingestellt, Daniel.  
Wie kommst Du darauf?

**Chef:** Das gibt's doch nicht ...

*Daniel wird es schwindelig, er bekommt schlecht Luft. Kann aber alles verbergen. Von außen betrachtet wirkt Daniel zickig, keiner merkt seinen Zustand.*

**Daniel:** Und die zwei Millionen Schmiergelder?

**Chef:** Sag Du es uns! Wie kommst Du darauf?

**Barbara:** Daniel? Alles klar?

*Daniel sitzt auf verlorenem Posten. Er kann sich nicht wie sonst »charming« herausreden. (POV) Herzrasen, Stechen in der Brust. Der Ton verschwimmt. Daniel gibt alle Kraft nicht aufzufallen. Er hat Angst. Keine Ahnung warum, wieso, woher – viel stärker als sonst. Er wird still, konzentriert sich aufs Atmen – jetzt nur nicht umfallen! Objektiv betrachtet ist das Schweigen fast ein Schuldengeständnis. Der Chefredakteur springt wütend auf.*

**Chef:** Ich habe Dir blind vertraut. Mein Fehler! Wie kommst Du dazu...

*Daniel sieht seine einzige Chance: Angriff ist die beste Verteidigung. Auch er springt auf...*

**Daniel:** Verdammt! Es war so! Jede Woche ein neues Drama – Scheiße! Ihr lebt von mir!

**Barbara:** Daniel! Setz Dich!

**Chef:** Bitte?

**Daniel:** Jede Woche eine neue Scheiß-Story für dieses Käseblatt...

**Chef:** Das Dich verdammt gut bezahlt!

**Daniel:** Ihr könnt mich mal!

Es baut sich in Daniel etwas Ungewöhnliches auf. Barbara ist dem Protagonisten Daniel offensichtlich wohlgesonnen und agiert unterstützend, also ungefährlich. Der Chef agiert vorwurfsvoll, aber nicht bedrohlich, aktuell verärgert, aber vermutlich nicht nachhaltig negativ eingestellt. Es sind also wohl keine nachhaltigen negativen Konsequenzen zu erwarten.

Daniel allerdings setzt in diesem Stadium der Szenerie nun deutlich fort, stärker als gewöhnlich zu reagieren, obwohl er mit Sicherheit für gewöhnlich ausreichend Erfahrung, Professionalität wie innere Stärke hat, adäquat zu handeln, was auch als selbstverständlich »wie immer« von ihm von außen betrachtet erwartet wird. Unter normalen Umständen ist dies sicher auch kein Problem für Daniel.

Wie oftmals natürlich im Leben entwickelt sich in unserem Fallbeispiel die Szenerie allerdings in diesem Fall unglücklicherweise eskalierend weiter – auch weil Daniel für seine Verhältnisse ungewöhnlicherweise kein Mittel hat, adäquat und souverän zu reagieren wie sonst im Regelfall. Denn Daniels inneres Angstlevel steigt und lässt ihm weder die Kraft noch die Ruhe, die äußere Sachlage in seinem Sinne zu steuern und unter Kontrolle zu bringen. Sein Kopf »macht zu«, er fängt an, zu reagieren anstatt zu kontrollieren, und fokussiert zunehmend darauf, die innere Angst anstatt die Situation zu kontrollieren, um nicht nach außen hin ängstlich zu wirken. Daniel fokussiert zunehmend darauf, selbstbewusst zu erscheinen, und bedient sich eines ihm gängigen Manuals, ein automatisches Reagieren mit dem Ziel, genügend Kraft und Aufmerksamkeit zu sichern, um die innere Angst zu kontrollieren – automatisch, nicht durchdacht, aus der Not der Situation heraus. Da von außen betrachtet der Hintergrund fehlt, kann Daniels Verhalten von der Außenwelt nicht verstanden werden und wird folglich falsch interpretiert – in unserem Fallbeispiel als überheblich und arrogant, was zu weiterer Eskalation