

Ängste überwinden -

Die Patho- und Salutogenese von spezifischen Ängsten und Stressoren

Fachartikel von Dr. phil Frank Martin M.A.

Einleitung

Stressoren und gesellschaftsspezifische Ängste

Nachfolgend werden Mechanismen von spezifischen Ängsten und Stressoren beleuchtet, welche viele Menschen gegenwärtig in besonderer, auch bedrückender, Weise beschäftigen und den Erklärungsversuch, warum sie das Potential in sich tragen, psycho- und physiopathogene Mechanismen auszulösen. Des Weiteren, was dabei mit dem Körper-Geist-Kontinuum geschieht und was man dagegen tun kann. Dabei überspringen diese Ausführungen die Vielzahl der individuellen Ängste, wie Raumangst, Angst vor Spinnen oder Schlangen etc., die einer gesonderten Betrachtung bedürften. Stressoren und Ängste sind häufig in einen sozialen Kontext eingebunden, wobei *auch* individuelle, lebensbiographische Besonderheiten, insbesondere die persönlichen, lebensinternen Wechselspiele mit Ängsten, Enttäuschungen und Überforderungen, sowie persönlichen Traumatisierungen eine Rolle spielen. Wie sich dem Bereich der Psychologie entnehmen lässt, sind die meisten Ängste erlernt und hängen mit traumatischen Erfahrungen in der Kindheit oder Jugend zusammen. Dieser Beitrag richtet seinen Fokus jedoch auf die Ängste vor Bedrohung und Gefahr - in der derzeitigen, konkreten Lage die Angst vor Krankheit und Tod durch eine Virusinfektion. Weitere Ängste, die bei betroffenen als sekundäre Angst-Faktoren wirken, sind Angst vor Mangel oder Wertlosigkeit, ausgelöst z. B. durch den Verlust von Erwerbs- und Arbeitsmöglichkeiten, die von der Politik als notwendige Sanktion bzw. Einschränkung vermittelt werden. Anders ausgedrückt, führen insbesondere diese beiden Faktoren zu neuen Abhängigkeiten, was wiederum zu verstärkten Ängsten führt. Diese prozesshaften Inhibitionen sind zwar gesamt-gesellschaftlich betrachtet für alle Betroffenen synchron oder gleich, dennoch sind der Umgang und die Auswirkungen auf den Einzelnen unterschiedlich. Diese und weitere Erkenntnisse beruhen auf der Emotionstheorie des Psychologen R. Lazarus, der in seinen Forschungsergebnissen schreibt, „*das Angst und Stresssituationen als komplexe Wechselwirkungen zwischen den Herausforderungen einer Situation, ihrer Bedrohlichkeit und den persönlichen Umgang damit verstanden werden muss.*“ Obwohl es Unterschiede in der Risikobewertung und Ein-

schätzung einzelner Gefahren gibt, neigen wir als Menschen dennoch dazu, dass Verhalten von Einzelnen (Anführer, Regierung, Fachleute, etc.) oder alternativ von Gruppen zu übernehmen – doch dazu später mehr.

Was passiert bei Angst und Stress?

Das Grundverständnis der heutigen Stressforschung legte der Forscher H. Selye. Er beschrieb bereits 1953 das Allgemeine Anpassungssyndrom (ASS) oder als Synonym das Generalisierte Anpassungssyndrom (GAS). Selye teilte in diesem Denkmodell die Stressreaktionen in drei Phasen ein, die *Alarmreaktion*, die *Widerstandsphase* und die *Erschöpfungsphase*. In der *Alarmreaktion* treten alle spontanen Reaktionen auf welche den Körper auf eine Ausnahmesituation vorbereiten. Der Organismus wird regelrecht mit Hormonen geflutet, es kommt zu einer kaskadenförmigen Ausschüttung von Stresshormonen wie Katecholaminen, Adrenalin und Kortisol. Es erfolgt eine weitere Welle stimulatorischer Impulse auf die Muskeldurchblutung, die Sauerstoff Versorgung durch die Belüftung der Bronchien sowie eine Freisetzung von gespeicherter Energie aus der Leber und eine verbesserte Konzentration. Selye geht davon aus, dass dies zunächst eine unspezifische Reaktion ist, das heißt, dass es für unterschiedliche Stressoren das gleiche Reaktionsmuster gibt. Der Körper wird in dieser Phase gewissermaßen auf Angriff, Flucht oder Schutzverhalten vorbereitet. Dauert dieser Zustand jedoch länger an, schaltet der Organismus in die zweite Phase – die sogenannte *Widerstandsphase*. In der *Widerstandsphase* bleibt die adaptive Reaktion zunächst erhalten, kann sich jedoch unter vermehrtem Einfluss des Parasympathikus abschwächen und somit zu einer Gegenregulation führen. Dabei kommt es zu einer verminderten Ausschüttung von Schilddrüsen- und Sexualhormonen sowie einer verstärkten Abgabe von Aldosteron, was eine Vasokonstriktion (Gefäßverengung) bewirkt und somit entzündliche Prozesse befördert. Die *Erschöpfungsphase* ist schließlich geprägt von einem zunehmenden Adaptionproblem dieser Regelsysteme und einem beginnenden Zusammenbruch der dem Stressor entgegengestellten Funktionen. Die Hormonspeicher sind geleert und können weitere Stoffe nicht mehr bereitstellen. Dies hat zur Folge, dass der Organismus den Stress nicht mehr bewältigen kann und im Nachgang weitere Adaptionmuster, Regulationsstörungen und sogar Krankheiten entstehen können. Selye konnte dies im Tierversuch nachweisen. Die Betrachtung der drei Phasen ist rein auf die Reaktionen der körperlichen Ebene gerichtet. Selye hat noch weitere zwölf Thesen aufgestellt um seine Theorie zu ergänzen. Bedeutsam und festzu-

halten ist jedoch, dass Stress und Angst messbare Veränderungen im Körper hervorruft und dass der Organismus ein Aufrechterhalten der Alarmreaktion nur eine Zeitlang bewerkstelligen kann. Hält diese länger an, so verliert er seine adaptiven Möglichkeiten der biochemischen Regulation und wird krank. In diesem Zusammenhang sind auf der physischen Ebene die Hypertonie (Bluthochdruck) und der Stressulcus (Magengeschwür) hervorzuheben. Für diesen Artikel ist es Bedeutsam zu erwähnen, dass in diesen drei beschriebenen Phasen auch das Immunsystem in unterschiedlicher Weise aufgestellt ist. Während es in der Alarmreaktion noch einwandfrei funktioniert und sogar Widerstandsfähiger (auch gegenüber Krankheiten) ist, verliert das Immunsystem in Phase zwei bereits seine schützende Wirkung und wird anfälliger gegenüber äußeren, schädigenden Einflüssen – die Wahrscheinlichkeit zu erkranken nimmt sogar zu. Der Übergang der Widerstandsphase in die Ermüdungsphase ist schleichend und neigt am Ende, falls sie nicht aufgelöst wird, zur Chronifizierung.

Kognitive Emotionstheorie nach Lazarus

Lazarus glaubte herausgefunden zu haben, dass „Angst nie in den Dingen liegt, sondern darin wie man sie betrachtet“. Er nahm an, dass Menschen für die gleiche Stresssituation unterschiedlich anfällig sind. Dabei spielt im Wesentlichen der Umgang mit individuellen Ressourcen wie Gedanken und Empfindungen eine entscheidende Rolle. Das bedeutet, dass ein Reiz nicht, wie Selye annahm, durch seine ihm innewohnende Intensität stressend ist, sondern durch die subjektive Bewertung dessen der ihn erlebt. Lazarus begründete seine Theorie mit dem in den USA der fünfziger Jahre populär gewordenen Forschungsthema, welches die Kampfeinsätze im zweiten Weltkrieg und deren Auswirkungen auf die Soldaten zum Thema hatte. So wurde beobachtet, dass Personen mit bestimmten Persönlichkeitseigenschaften die als neurotisch oder psychotisch bezeichnet wurden, schneller pathologische Verhaltensmuster zeigten, als andere. Eine weitere Annahme besagt, dass Stressempfinden abhängig ist von der persönlichen Bedrohungslage, d. h. inwieweit und in welchem Ausmaß Wünsche, Ziele und Bedürfnisse verstimmt, beeinträchtigt oder verhindert werden. Stressoren werden dabei nach zwei Qualitäten bewertet, zum einen nach Bedeutung und Ausmaß der Bedrohung für das persönliche Wohlergehen und zum anderen nach den zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien. Diese Erklärungsmodelle waren auch Gegenstand von Betrachtung des Medizinsoziologen A. Antonovsky.

Antonovsky - Salutogenese und Kohärenzfaktoren

Der Medizinsoziologe A. Antonovsky (1923 - 1994) prägte maßgeblich den Begriff der >Salutogenese< dieser wird in seiner Wortbedeutung als >Gesundheitsentstehung< definiert. Die Überlegungen gehen auf Beobachtungen zurück, die bei einer Gruppe von 59 Frauen, alle Überlebende eines Konzentrationslagers, gemacht wurden. Hierbei stellte sich heraus, dass bei immerhin 29% der Untersuchten, eine gute psychische Gesundheit festgestellt werden konnte und das obwohl diese Frauen unvorstellbare Leiden durchstehen mussten. Diese Ergebnisse veranlassten Antonovsky zu weiteren Überlegungen, warum manche Menschen Schicksalsschläge verarbeiten können, während andere daran scheitern. Um diese Frage zu klären, kehrte er die damals geläufige Betrachtung der Pathogenese (Ursachenfindung und Behandlung von Krankheiten) um und suchte nach solchen Faktoren, die für eine Gesundheitsentstehung oder Erhaltung in Betracht gezogen werden könnten. Dieser geänderte Blickwinkel war ein Paradigmenwechsel und ermöglichte eine neue Sichtweise, in welche, auch von pathogenetischer Seite, unerklärliche Fälle in die Untersuchungen miteinbezogen werden konnten. So fragte dieses Modell nicht ausschließlich nach der Genese, sondern beanspruchte einen eher "ganzheitlichen Ansatz". Statt einer dichotomen Trennung zwischen Krankheit und Gesundheit, nimmt Antonovsky ein "multidimensionales Krankheits- Gesundheits Kontinuum" an, in deren Entwicklungen und Prozessen sich Menschen bewegen. Bei der Bewältigung von kritischen Lebensereignissen und chronischen Belastungen erhält dabei das von Antonovsky beschriebene Kohärenzgefühl eine besondere Wichtigkeit. Die drei nachfolgend beschriebenen Kohärenzfaktoren haben für das Konzept eine zentrale Bedeutung. Diese beinhalten:

- Die Fähigkeit, dass man die Zusammenhänge des Lebens versteht (Verstehbarkeit)
- Die Überzeugung, dass man das eigene Leben gestalten kann (Machbarkeit)
- Der Glaube, dass das Leben einen Sinn hat (Sinnhaftigkeit)

Immer dann, wenn die Sinnhaftigkeit des Lebens, das Verständnis für die Zusammenhänge und die eigene Gestaltungsmöglichkeit in Frage gestellt sind, kommt der Mensch in eine besondere Stresssituation. Dennoch kann ein Mensch mit einem hohen Kohärenzgefühl selbst unerwartete, wohlmöglich bedrohliche oder chaotische Ereignisse besser einordnen und kognitiv, strukturiert verarbeiten. Auch die Machbarkeit fußt auf der Überzeugung mit schwierigen Situationen fertig werden zu können. Es schließt auch die Möglichkeit ein sich den Fähigkeiten von anderen Personen (z. B.

des Lebenspartners) zuzuwenden und diese nutzbar zu machen. Die Machbarkeit beinhaltet das Vertrauen Schicksalsschlägen nicht hoffnungslos ausgeliefert zu sein, sondern mit ihnen umgehen zu können. Die Sinnhaftigkeit bedeutet, dass es sich letztlich lohnt in vorhandene Anforderungen und Aufgaben zu investieren um durch sinnvolles Tun und Handeln Orientierung zu finden.

Resilienzfaktoren – “Das Immunsystem der Seele“

Auch die Resilienzforschung bemüht sich seit fast dreißig Jahren um Antworten auf die Frage, weshalb manche Menschen prekäre Lebensbelastungen bewältigen können, an denen andere zerbrechen? Das wissenschaftliche Interesse an diesem Thema entstand durch die Beobachtung, dass Kinder die in belastenden und problematischen Verhältnissen aufwuchsen, im Erwachsenenalter nicht zwangsläufig in ihrer Entwicklung beeinträchtigt waren. So gibt es Menschen die an schwierigen Lebenssituationen wachsen, während andere scheitern. So betrachtet wird die Resilienz als Widerstandskraft bezeichnet, Krisen zu bewältigen und schwere Lebensumstände zu meistern, ohne dadurch einen konkreten Schaden davonzutragen. Resiliente Menschen gehen mit Fehlschlägen Misserfolgen oder Niederlagen völlig anders um. Dabei ist die Frage interessant, warum Stressfaktoren oder traumatische Belastungen von der einen Person bewältigt und integriert werden können, während dies einer anderen Person nicht zu gelingen scheint und somit eventuell zu Somatisierungen (Krankheitssymptomen) führt. Nach Aussage von Forschern in der Psychosomatik sind dafür unter anderem die sogenannten Resilienzfaktoren sowie die Individualspezifität verantwortlich. Reich und Shatte stellen 2002 zum ersten Mal in dem Buch: *The resilience factor* sieben Resilienzfaktoren vor. Diese beruhen auf den Erkenntnissen langjähriger Forschungsarbeit und gesammelter Ergebnisse im Rahmen eines Trainingsprogramms von mehr als zehn Jahren Dauer. Diese Resilienzfaktoren in der Übersicht sind:

- Emotionssteuerung
- Impulskontrolle
- Kausalanalyse
- Empathie
- Realistischer Optimismus
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Zielorientierung

Nachfolgend sollen diese Resilienzfaktoren interpretiert und näher beleuchtet werden. Dabei sollen diskursive Aspekte und weitere Gesichtspunkte betrachtet werden.

Emotionssteuerung bedeutet, sich in einer angespannten Situation, die mit Ärger und aufkommender Wut einhergeht, anderen positiven Gedanken und Gefühlen zuzuwenden um somit dem ungunstigen Erlebnis keine Bedeutungshoheit zu gestatten. So mag zum Beispiel eine unbefriedigende Tätigkeit die tagaus tagein ausgeführt werden muss zu einer ständigen Frustration führen. Wenn der Betreffende dabei zusätzlich permanent "lächeln" muss, entsteht eine Diskrepanz zwischen innerer Befindlichkeit und äußerem Verhalten. Dies erzeugt Stress mit all seinen Auswirkungen auf die Hormonausschüttung (vgl. Selye Modell GAS) welchen der Organismus in irgendeiner Weise ausgleichen muss, sei es durch Spannungsvermehrung am Tag und in der Nacht oder im ungünstigsten Fall durch fehlgesteuerte emotionale und inadäquate Handlungen (z. B. Gewalt). Emotionskontrolle meint hier, entweder die Ursache für die negative Emotion zu verändern oder die Emotion in eine positive Richtung zu lenken. Sind diese Ressourcen vorhanden führen sie (wie schon bei Lazarus gesehen) zu einer Neubewertung der Situation.

Die *Impulskontrolle* kann mit dem Begriff der Disziplin verglichen werden. Es geht in erster Linie darum seine ersten Impulse in Druck und Stresssituationen zu kanalisieren und zu steuern. Gemeint ist auch die Fähigkeit sich auf eine bestimmte Arbeit zu konzentrieren, bei ihr zu bleiben, den Überblick zu wahren und Dinge fertigzustellen. Die Impulskontrolle spielt daher in unserer heutigen Zeit eine wichtige Rolle, da Ablenkungen, Zerstreuung und Verführungen viel häufiger sind. Daher stellt Murlane die These auf, dass nicht die Komplexität unserer Arbeit uns krank macht, sondern wie wir damit umgehen. Der impulskontrollierte Mensch zieht daher aus seinen Handlungen trotz der immer weiter zunehmenden Komplexität in der sich viele Menschen zu verlieren scheinen ein hohes Maß an Zufriedenheit, weil er selektieren kann und Prioritäten bei seiner Arbeit einhält.

Die *Kausalanalyse* ist die Fähigkeit einen vorhandenen emotional negativen Zustand durch eine autogene Befragung (Hinterfragung) zu identifizieren und anschließend durch geeignete Maßnahmen zu verändern. Häufig werden die Gründe für negative

Zustände und Befindlichkeiten bei anderen gesucht. Dies muss jedoch nicht zwangsläufig zu einer Verbesserung der Situation führen. So sind Resiliente Menschen bemüht ihre Ressourcen nicht an Dinge zu verschwenden die sie sowieso nicht ändern können (vgl. Kohärenzfaktoren) sondern so einzusetzen, dass eine intelligente Lösung zustande kommt. So betrachtet ist die Kausalanalyse auch gleichbedeutend mit Intelligenz oder wie Mourane in seiner Übersetzung aus dem Englischen vermerkt mit „korrektem Denken“.

Empathie ist bekanntermaßen unsere Fähigkeit, uns in unser Gegenüber, den anderen Menschen mit seinem Wesen, seinen Bedürfnissen sowie seiner Situation einfühlen zu können. Dabei wechseln wir gewissermaßen die Perspektive und entwickeln so ein Verständnis für den Anderen. Diese Fähigkeit ist unerlässlich für Menschen die z. B. in Heilberufen tätig sind. Denn nur durch ein gewisses Maß an Empathie kann dem Hilfsbedürftigen Mitgefühl, Verständnis und schließlich Hilfe zuteilwerden. Empathische Menschen sind, wie Goleman in seinem Buch: *Emotionale Intelligenz* beschreibt, in der Lage, Stresssituationen als eine Herausforderung zu sehen um in einer unwägbar Situation angemessen reagieren und diese gut beherrschen zu können.

Realistischer Optimismus. Hierbei geht es um eine gewisse Grundhaltung die darauf ausgerichtet ist, in der Sache angemessene Handlungsoptionen zu bevorzugen. Gemeint ist damit nicht, zu jeder Aufgabe eine unkritische selbst-überzogene Einstellung zu haben, sondern es geht vielmehr darum, einen realistischen Optimismus mit einem gesunden Pessimismus zu verbinden. Um eine Situation richtig einschätzen zu können, ist es nicht hilfreich, mögliche Gefahren zu bagatellisieren. Genauso wenig hilfreich dürfte es sein, mögliche Hindernisse mit allzu vielen negativen Eventualitäten zu belegen und ein negatives Szenario herbei zu reden, welches noch gar nicht existiert. Anders ausgedrückt, kann eine katastrophisierende oder theatralisierende Grundhaltung ein Vorhaben von vornherein scheitern lassen, weil keine Spielräume für ein Gelingen zugelassen werden. Anders wäre nicht zu erklären, warum sich Forscher, Pioniere und Abenteurer seit jeher auf immer wieder neue Herausforderungen eingelassen haben. Hierbei mussten Chancen und Risiken stets gegeneinander abgewogen werden. Gerade diese Gruppe hat sicher um die Risiken gewusst, ausgezeichnet hat sie ein realistischer Optimismus, dass ihr Vorhaben erfolgreich sein würde. So ist mit einem realistischen Optimismus eine Haltung von Hoffnung verbunden, dass sich die Dinge zum Guten wenden.

Selbstwirksamkeitsüberzeugung ist der Glaube daran, sein eigenes Schicksal in der Hand zu halten und durch das eigene Verhalten Dinge gestalten und verändern zu können. Selbstwirksamkeit steht dafür nicht reagierend, sondern agierend in seiner Umgebung zu sein, das Heft des Handelns in der Hand zu behalten, Gestaltungsmöglichkeiten zu erkennen und zu nutzen. Zum anderen gehört zur Selbstwirksamkeitsüberzeugung die Fähigkeit, sich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen, sondern an seine Fähigkeiten zu glauben und aus Niederlagen zu lernen, wieder neue Wege zu gehen bzw. sich andere Denkmuster zu erlauben, umso auf Rückschläge individueller reagieren zu können.

Zielorientierung. Sich Ziele zu setzen und diese konsequent zu verfolgen, ist aller Ehren wert. Wenn dabei jedoch die Zielsetzung zu hoch und die Ressourcen zu gering sind, kommt es schnell zu einer Überforderung. Es besteht die Gefahr, dass die Gesundheit aufs Spiel gesetzt wird oder andere negative Begleiterscheinungen auftreten. Zielorientiert heißt in diesem Sinne daher auch, nicht erreichbare Ziele zu erkennen, sie wieder aufzugeben und sich neuen, realistischeren Zielen zuzuwenden. Resiliente, zielorientierte Menschen verfolgen ihre Ziele mit großer Energie und Disziplin, unabhängig vom Feedback ihrer Umgebung und im unbedingten Glauben an das Gelingen ihres Vorhabens. Hierbei sollte Disziplin nicht mit Perfektionismus gleichgestellt werden, denn gerade zum Perfektionismus neigende Personen stehen sich durch diese Eigenschaft oft selbst im Wege und verbauen sich das Erreichen ihrer Ziele durch die Überbewertung von weniger wichtigen Kleinigkeiten. Auch eine Neigung zur Pedanterie könnte hier möglicherweise hemmend wirken.

Eine weitere mitbestimmende Eigenschaft ist die *Individualspezifität*. Der Begriff der Individualspezifität bezeichnet den Sachverhalt, dass Personen auf völlig unterschiedliche Reizsituationen oft ein für sie typisches Reaktionsmuster zeigen. Dies ist im Allgemeinen abhängig vom sozialen Umfeld und der Erziehung. Hierbei spielen eine Reihe von Faktoren hinein, welche die Persönlichkeit im Laufe eines Lebens prägen und beeinflussen. Welche Aspekte haben eine Lenkungswirkung im Leben? Hier könnte z. B. eine Religionszugehörigkeit genannt werden, die eine bestimmte Weltanschauung vermittelt und damit auch das persönliche Verhalten beeinflusst. Aber auch Vorbildfunktionen, durch dominante Personen innerhalb von Gruppen. Fremdbestimmung und Mitläufertum können einen Menschen prägen. Auch ein mangelndes Interesse, oder unzureichende Fähigkeiten am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen

durch fehlende Kommunikationsmöglichkeiten, wie beispielsweise bei Überbehütung oder Über-Autoritärer Erziehung. Auch verschiedene Arten von Überforderungen, ausgelöst durch Armut oder andere Abhängigkeiten, Ängste, oder Entscheidungsverluste (z. B. durch Beeinflussungen von Sekten) könnten in diesem Zusammenhang eine Rolle spielen. So spielt die Individualspezifität, gewissermaßen als individuelle Prägung, eine Rolle warum Personen in ähnlichen Situationen, sehr unterschiedlich reagieren und handeln.

Psychische- und physische Hygiene

Die größte Errungenschaft der modernen Medizin sind nicht, wie vielleicht vordergründig zu folgern, die Impfungen - sondern die Hygiene. Die Einführung von Wasserreinigung, Müllentsorgung, Körperpflege oder in der Medizin die Desinfektion, Sterilisation, Aseptische Wundversorgung, Isolierung und Absonderung von Kranken, etc. begründeten diesen Erfolg. Heute sind uns die persönlichen Hygienemaßnahmen, wie Zähneputzen, Duschen oder Händewaschen gewissermaßen in „Fleisch und Blut“ übergegangen, weil wir den Sinn und Wert erkannt haben und sie zu schätzen wissen. Ein Siegeszug auf dem Gebiet der psychischen Hygiene hat analog dazu jedoch nicht stattgefunden. Dabei wäre dies genauso wichtig! Eine Flut von Informationen, Meinungen, Belehrungen, Verführungen, Angeboten und auch Manipulationen gelangen tagtäglich über unsere Sinneskanäle in unser Bewusstsein. Viele Dinge machen uns Angst, manche regen uns auf, wieder andere regen unser Mitleid an, manches widert uns an, anderes fasziniert uns, anderes bringt uns zum Lachen u.a. Alle diese Eindrücke wollen eingeordnet, kanalisiert und bewertet werden. All dies prägt und beeinflusst uns. Manche Leser werden vielleicht sagen, ich kann immer noch individuell entscheiden was ich mir anschau. Wenn Sie darüber jedoch weiter nachdenken, dann werden sie feststellen, dass es nur bedingte Auswahlmöglichkeiten gibt. Auf viele Informationen haben wir längst keinen Einfluss mehr, ich möchte dies an einem Beispiel aus der Werbeindustrie verdeutlichen. Gesellschaftliche Einflüsse, wie z. B. Botschaften, die aus der Werbeindustrie und in den Medien zunehmend vermittelt werden, sind in der Regel „Ich-Botschaften“. Sie vermitteln den Konsumenten durch subtile Informationen, dass diese zu kurz kommen könnten bzw. enthalten versteckte Botschaften dahingehend, dass ihnen ein Mitbewerber zuvorkommen und ihnen ein Angebot vor der Nase wegschnappen könnte. Zwei markante Beispiele sollen hier genannt werden. Die Postbank formulierte seit Jahren den Werbeslogan „*Unterm Strich zähl ich*“. Hierbei wurden

Worte benutzt, an deren Ende das „-ich“ farblich hervorgehoben wird, wie z. B. „*günstlich, niedrig, lebendich oder erstklassich*“. Obwohl diese Worte eigentlich auf die Silbe „-ig“ enden, wurde so das „-ich“ auf zweifache Weise abgesetzt.

Verzerrende Botschaften werden in der Werbeindustrie oft gezielt zur Manipulation eingesetzt. So sehen es jedenfalls verschiedene Kritiker. Dabei soll, so die Vermutung, durch emotionale Botschaften eine Beeinflussung generiert werden, die zahlreiche Menschen aufgrund von Oberflächlichkeit, Bequemlichkeit und Naivität bzw. aus einer eigenen Unehrllichkeit heraus oft nicht hinterfragen. Diese subtilen Informationen könnten dabei durchaus mächtiger sein, als ein ausgeübter Zwang, wenn sie ins Bewusstsein eindringen und somit Handlungen beeinflussen. Befördert wird der Konsum als Ausdruck eines neuen Lebensgefühls nach dem Motto „Ich kaufe, also bin ich“. Möglicherweise entsteht so eine immer präsentere „Ich-Gesellschaft“, deren Individuen verstärkt aus diesem Standpunkt herausdenken und handeln. Zu diskutieren wäre hierbei auch die Frage, ob die Empathiefähigkeit durch solche Einflüsse innerhalb unserer Gesellschaft abnimmt, da der Andere, der Mitbewerber und / oder Mitkunde als potenzieller Konkurrent wahrgenommen wird, wie es Lazarus in seiner Emotionstheorie beschrieben hat. Dass Emotionen auch medienabhängig sind, hat Sturm bereits in den siebziger Jahren herausgefunden, indem er emotionale Eindrücke von Hörfunk- und Fernsehzuschauern miteinander verglich. Dies wiederum könnte in der Folge eine Gesellschaft befördern, welche ihr emotionales Verhalten immer schwerer kontrollieren kann. An diesem kleinen Beispiel wird deutlich, wie stark wir bereits manipulativen Kräften ausgesetzt sind. Umso wichtiger erscheint die „Reinigung und Säuberung“ der Seele ein wichtiges psychisches Hygienekonzept als Mittel der Angstüberwindung zu sein. Der klinische Psychologe und Medizinhistoriker H. Walach nennt dies „*Kultur des Bewusstseins*.“

Angstbewältigung durch Medienverzicht

Medienberichterstattungen und Nachrichten der öffentlich-rechtlichen (ÖR) Anstalten vor allem in der derzeitigen Situation waren und sind in der Regel immer manipulativ, entweder durch Weglassen wichtiger Zusatzinformationen, durch Überhöhung bestimmter Narrative, oder durch Verkürzung komplexer Sachverhalte. Warum die ÖR-Medien, den von der Politik bevorzugten Weg der Angstverbreitung ungefiltert an die Zuschauer und Bürger weitergereicht haben bleibt fragwürdig und muss von historischer und juristischer Seite unter allen Umständen aufgeklärt werden. Wo sich früher

die ÖR-Medien rühmten, als vierte Macht im Staate, zum Schutz der Bürger da zu sein und den handelnden Politikern auf die Finger zu schauen, mutierten sie in der derzeitigen Situation zu einer willfährigen, unkritischen Kaste, die jeden Funken eigenständigen Denkens und nachdenklichem Hinterfragen über Bord geworfen hat. So wurden und werden nur noch journalistische Rest-Reflexe bedient und das eigenständige Denken ist einem infantilen und unterwürfigen Nachplappern zum Opfer gefallen. Das Narrativ der Angstverbreitung wurde von allen ÖR-Sendern gefüttert, baute sich so zum Angstmonster auf und war nicht mehr zu stoppen. Alle andersdenkenden Stimmen wurden mit harschen, plumpen und beleidigenden Kommentaren abgestraft. Es gab keinen Diskurs, keine echten Diskussionen (häufig wird nur noch zwei Stellen nach dem Komma diskutiert), keinen Austausch mit Kritikern – nichts! Wenn Sie den Selbsttest starten möchten, dann setzen sie sich einen Tag lang vor den Fernseher und schauen nur Nachrichten – sollten sie am Ende des Tages nicht Angstbesetzt sein, dann haben sie eine ausgezeichnete Kohärenz, eine stabile Emotion und ein gute Resilienz. Für alle anderen gebe ich die Empfehlung, schauen sie keine Nachrichten mehr – schalten sie ab!!

Meditation

Um der „*geistigen Hygiene*“ oder der „*Kultur des Bewusstseins*“ gewissermaßen ein Handwerkszeug zukommen zu lassen, bieten sich alle aktiven Entspannungsverfahren an, die in der Lage sind die Gedanken zu kanalisieren und auf einen Punkt (z.B. den eigenen Körper) zu richten. Die sonst ungerichtete Aufmerksamkeit bekommt einen Fokus der es ermöglicht weg zu kommen von Unruhe, Anspannung oder Aufregung. Hierfür sollte eine tägliche Übungszeit von etwa 25 Minuten bereitgestellt werden. Dabei ist die Form und Art des Entspannungstrainings weniger wichtig als die Konzentrationsübungen selbst. Leichtere Formen sind: Body-Scan (erspüren der Körperauflagefläche), Wahrnehmen von Atembewegungen, Progressive Muskelentspannung (z.B. nach Jacobsen), oder etwas anspruchsvollere Übungsformen, die in der Regel einer Anleitung bedürfen wie: Autogenes Training, Mindfulness based Stress reduction (MBSR), Achtsamkeitsmeditation, Imaginationsübungen oder verschiedene Formen des Yoga.

Zusammenfassung

Zur Angst- und Stressbewältigung müssen hier zunächst die autogenen Bewältigungsstrategien, die in ihrer Ausprägung völlig divergent sein können, genannt werden. Gemeint sind alle Maßnahmen an Lieblingsbeschäftigungen, sportlicher Aktivität, Hobbys, sozialem Engagement und anderen Aktivitäten. In diesen Bereich fallen auch gezielte Entspannungsmethoden, wie z. B. autogenes Training, Meditationen und andere Verfahren. Diese wirken im Prinzip wie ein eigenständiges Stressmanagement, bei dem Menschen freiwillige Handlungen vornehmen, von deren Umsetzung sie sich einen Vorteil erhoffen oder einen Nutzen versprechen. Nicht immer steht planvolles Handeln im Vordergrund, auch spontane und kurzfristige Aktivitäten kommen hier zum Einsatz. Dabei geht es um Ausgleich, auch Ablenkung, persönliche Weiterentwicklung sowie Erholung, Kreativität und vieles mehr. Des Weiteren spielen offensichtlich die Resilienzfaktoren, die auch als Immunsystem der Seele bezeichnet werden, eine wichtige Rolle als schützende Faktoren. Sie können mitentscheidend dabei sein, ob ein Mensch Krisensituationen oder schwierige Situationen meistert oder daran scheitert, ob persönliche Angriffe an ihm abprallen oder seine Leistungsfähigkeit eingebüßt wird. Auch die sozialen Kohärenzfaktoren, wie sie von Antonovsky beschrieben wurden, können einen Menschen in seinem Leben stärken bzw. bei Kohärenzverlust entsprechend schwächen. Die Kohärenzfaktoren wirken indes in besonderer Weise auch *auf* und *in* das jeweilige Umfeld. Diese beziehen sich auf den Verbund innerhalb der Familie und der Gesellschaft und sind ein wichtiger Faktor zur Vermeidung von Angst. Sie werden als einer der wesentlichen Ingredienzien für die Saluto- bzw. Pathogenese psychischer Gesundheit bzw. Krankheit angesehen. Weitere Ressourcen fungieren zusätzlich als Schutzmechanismen oder Regulationsfaktoren. So spielt die aktuelle physische Gesundheit zusätzlich eine tragende Rolle dahingehend, ob der Organismus in belastenden Situationen eine ausreichende Adaptionfähigkeit aufbringen kann oder nicht. Verwiesen werden soll in diesem Zusammenhang auch auf die von Lazarus beschriebene biologische Grundausstattung und die emotionale Bewertung. Des Weiteren können mit dem Begriff „*allgemeine Ressourcen*“ alle weiteren Schutzfaktoren zusammengefasst werden, die bisher noch nicht benannt worden sind. Gemeint ist das soziale Gefüge, in dem ein Mensch lebt, wie Partnerschaft und Freunde, das Eingebettet sein in fürsorgliche Strukturen, die finanzielle Ausstattung, die biographischen Erfahrungen und der Bildungsstand, aber auch Humor, Toleranz und anderes mehr. Dabei fällt in der Gesamtschau auf, dass wenn Möglichkeiten gebündelt und Synergien

genutzt werden, besonders gute Wirkungen in der Angst- und Stressbewältigung zu verzeichnen sind.

WE den 07.04.2021