



Angst- Bewältigung

Eine Frau kam wegen ihrer Angstatacken in die Therapie. Sie war beruflich erfolgreich, lebte in einer festen Beziehung und konnte sich nicht erklären, welche Gründe es für diese Attacken gab. Sie kamen, wenn sie nicht damit rechnete und ihnen nicht ausweichen konnte: In Besprechungen beim Chef, beim Autofahren....Begleitet wurden die Angstatacken von ebenso unerklärlichen Schmerzen, die durch den Körper wanderten. Sie war bei mehreren Spezialisten in Behandlung, die die Zusammenhänge zwischen den Symptomen nicht erkannten oder nicht behandelten.

Alexander Lowen beschreibt in seinem Buch „**Angst vor dem Leben**“ einen Therapieverlauf:

„Am Anfang der Therapie erzählte Alice von einem traumatischen Erlebnis aus ihrer Kindheit.Der Vater wurde wütend und schlug sie mit den Fäusten, so dass sie durchs Zimmer flog. Sie war immerhin so schwer verletzt, dass die Mutter sie ins Krankenhaus brachte. Beim Anblick der Verletzungen sagten die Ärzte der Mutter, wenn der Vater sie noch einmal schlug, würden sie ihn wegen Kindesmisshandlung bei der Polizei anzeigen.

Man würde meinen, dass der Bericht über diesen Vorfall ein Gefühl heftigen Zorns hervorrufen würde. Aber Alice empfand keine Wut ihrem Vater gegenüber und hatte auch keine Angst vor ihm. Sie war immer noch in einem Zustand des Schocks und der Betäubung. Ihr Vater war ein gewalttätiger Mann, der nicht selten ihre Mutter schlug. Nach dem oben erwähnten Vorfall stellte Alice sich ihm nie

wieder entgegen oder forderte ihn heraus. Sie wurde ein braves Mädchen und eine gute Schülerin; tatsächlich ein perfektes Musterkind.....

Alice sprach auf die Therapie gut an. Sie genoss die Körperarbeit, weil sie ein Gefühl der Lebendigkeit verschaffte und ihre Depression verminderte. Ganz allmählich ließ sie es zu, dass sich mehr Gefühl entwickelte, während sie sich gestattete, zu mir als Person in Beziehung zu treten. Die Männer in ihrem Leben waren hauptsächlich Figuren wie Vater, Ehemann, Geliebter, Sohn. Sie brachte ihnen allen wenig Gefühl entgegen, ihre Kinder ausgenommen. Allmählich ließ sie sich mehr Frau und weniger Vorbild sein.

Im Laufe der Therapie konzentrierte ich mich immer wieder auf das Problem ihrer Gefühle gegenüber ihrem Vater. Im allgemeinen sagte sie, sie empfinde ihm gegenüber weder Angst noch Wut. Er war nun ein alter Mann, und sie machte sich Sorgen um seine Gesundheit. Wenn er krank war, wohnte er bei ihr, und sie pflegte ihn. Dann sagte Alice eines Tages zu mir: ‚Ich kann ihm nicht einmal den Tod wünschen, denn das wäre gleichbedeutend damit, dass er stirbt. Der Gedanke ist für mich das selbe wie die Tatsache.‘
....

Um Alice zu helfen, ihre Angst vor dem Wahnsinn zu überwinden, damit sie mit der Wut auf ihren Vater in Kontakt kommen konnte, forderte ich sie auf, so zu tun, als sei sie verrückt, die Augen zu rollen und sich verrückt zu gebärden.

Dann sagte ich ihr, sie solle den Tennisschläger nehmen und auf das Bett einschlagen. Sie befolgte meine Anweisungen, und als sie auf das Bett einschlug, brach die Wut auf ihren Vater aus ihr heraus. Sie nannte ihn ein Aas und sagte, sie könne ihn zerschmettern. Sie war so wütend, dass sie am ganzen Körper zitterte. Aber sie hatte keine Angst, und sie fühlte sich auch nicht verrückt. Sie wusste jedoch, dass ihre Angst, verrückt zu werden, sowohl das Verrücktwerden in der Wut als auch den Wahnsinn bedeutete. Beides war in ihrer Vorstellung miteinander identisch....

Theoretisch kann jedes Gefühl das Ich überwältigen, wenn es nur mit genügend großer Gewalt ausbricht, so dass es die Grenzen des Selbst zerstört. Wir sagen, der Organismus wird überschwemmt, ähnlich der Überschwemmung, die eintritt, wenn ein Fluss über die Ufer tritt und die vertrauten Umrisse des Landes auslöscht. Die beiden Gefühle, die die Persönlichkeit am meisten bedrohen, sind praktisch Wut und Sexualität, denn diese beiden hängen eng mit Angst und Schuldgefühlen zusammen. Wenn eine aufsteigende Wut ein entsprechendes Maß an Angst weckt, versucht man gewöhnlich, die Wut zu beherrschen. Sollte die Wut trotz der Beherrschung ausbrechen, ist man in der Lage des Reiters, dem das Pferd durch gegangen ist. Der Betreffende kann ebenso leicht in Verwirrung geraten, wie der Reiter von seinem Pferd abgeworfen werden kann.....

Alice war in Wirklichkeit von diesen beiden Gefühlen bedroht. Sie war wütend auf ihren Vater, aber sie hatte keine Möglichkeit, dieses Gefühl auszudrücken, ohne ihr Leben aufs Spiel zu setzen. Es ist unwahrscheinlich, dass er sie getötet hätte, aber sie hatte allen Grund zu glauben, dass er es vielleicht tun würde. Es blieb ihr nichts anderes übrig, als ihre Wut zu unterdrücken. Das gewährleistete ihr Überleben. Sie hätte ‚von Sinnen‘ sein müssen, ihren Vater anzugreifen. In einem gewissen Sinn schützte die Verleugnung ihrer Wut ihren gesunden Verstand. Sie machte sie aber auch anfällig für den Ausbruch einer Psychose, denn die Wut war latent in ihr, und sie konnte nie ganz sicher sein, dass sie nicht ausbrechen und sie ‚verrückt‘ machen würde. Sie musste ständig vor ihren eigenen Gefühlen auf der Hut sein. Da sie sie unterdrückte, blieb ihr nur die Fassade einer Persönlichkeit übrig.....