Interview mit dem Erfolgscoach und Diplom-Pädagogen Andreas Winter

„Wenn man seine Ängste versteht, verschwinden sie von ganz allein!“

„Es gibt so viele Ängste – vor Krankheit, vor Arbeitslosigkeit, vor dem Tod, vor Fremden, vor Spinnen und so weiter –, doch deren eigentliche Ursache liegt meist in frühkindlichen Erfahrungen, an die wir uns gar nicht mehr bewusst erinnern, deren Bedrohlichkeit wir aber generalisiert, auf ganz andere Dinge übertragen haben. Wer mittels einer sorgfältigen Analyse – und hierzu gebe ich die richtigen Fragen an die Hand – die Ursache und Entstehung seiner Angst durchschaut, wird erleben, dass diese sich im Nu auflöst.“ Tiefenpsychologe Andreas Winter, u. a. Autor des Buches „Was deine Angst dir sagen will“ und eines gleichnamigen Audio-Coachings auf CD, ist überzeugt: Wer sich von seinen Ängsten befreit, wird damit auch seine gesundheitlichen, beruflichen oder privaten Probleme los.

*Angesichts der aktuellen Flüchtlingssituation und realer Terrorgefahren rückt die Angst in den Mittelpunkt politischer Diskussionen. Was hat Sie als Pädagoge und psychologischer Berater motiviert, einen Ratgeber zum Thema Angst zu verfassen?*

*Winter:* Angst ist ein uraltes Thema, das schon immer die Menschen lähmte und deren Verhalten bestimmte – obwohl Angst so leicht zu durchschauen und aufzulösen ist. Es ist angesichts der aktuellen Angstmachereien in allen Medien und auf allen Kanälen allerhöchste Zeit, mit diesem Schreckgespenst der Menschheit aufzuräumen. Schließlich sind wir alle davon betroffen, wenn Menschen in Angst leben, aber nicht wissen, wie sie diese wieder loswerden können. Angst ist der Nährboden vieler politischer Entscheidungen und Gesetze. Menschen haben Angst vor Arbeitslosigkeit, vor Überfällen, vor Krankheiten, Armut, Einsamkeit und Strafe. Schon seit Menschengedenken wurde Angst als politisch-religiöses Machtmittel missbraucht – man denke nur an den Ablasshandel, die gewaltsame Steuereintreibung, die Inquisition oder den Aderlass. Das ist heutzutage nicht anders, ja wahrscheinlich sogar noch extremer. Meine Entscheidung, dieses Buch zu schreiben, resultiert aus meiner täglichen Arbeit mit Menschen, die unter den Auswirkungen von Angst leiden, und der Beobachtung, dass ohne Angst plötzlich nahezu alle Probleme, ob gesundheitlich, beruflich, finanziell oder partnerschaftlich-familiär, gelöst werden können.

*Man behauptet wohl nicht zu viel, wenn man Ihrem therapeutischen Ansatz auch ein pädagogisches und politisches Anliegen unterstellt. Was verstehen Sie unter der „Angstindustrie“, und was lässt sich gegen diese ausrichten?*

*Winter:* Wenn man weiß, dass Angst ein solch unerträgliches Gefühl ist, dass jeder Mensch sich davon befreien will – koste es was es wolle –, liegt der Schluss nahe, dass Angst ein lukratives Geschäft ist. Bereits während der Schwangerschaft wird damit begonnen, dem Embryo über die Nabelschnur Angst einzuflößen – indem nämlich der Mutter Angst gemacht wird: Passen die Blutgruppen zusammen? Entwickelt sich das Baby erwartungsgemäß? Sind die Herztöne in Ordnung? Et cetera, et cetera. Dann geht es nach der Geburt weiter: Trinkt das Baby genug? Schläft es die Nacht durch? Lernt es (recht-)zeitig sitzen, laufen und sprechen? In der Schule heißt es dann: Sei brav und fleißig, sonst bekommst du keine Arbeit; und im weiteren Leben glaubt man, ohne Idealfigur, Statussymbole und Markenwaren wäre man nicht liebenswert. Von der Wiege bis zur Bahre wird uns Angst gemacht, nur weil wir uns um jeden Preis davon befreien wollen. So gut wie jeder Mensch glaubt, Angst sei natürlich, unüberwindbar oder angeboren. Gerade heutzutage, wo wir immer mehr in unserer Freiheit eingeschränkt werden, etwa durch Überwachung, Kontrollen, Restriktionen und scheinbare Gegenmittel zur Angst wie Rüstung, Medizin oder Versicherungen, muss man schon gründlich suchen, wenn man jemanden finden will, der wirklich angstfrei ist. Doch Angst ist *erlernt*! Sie wird erzeugt durch das Erleben scheinbar unüberwindlicher Gefahr und erschüttert oder zerstört das Selbstvertrauen des Menschen. Wer sich jedoch selbst nicht vertraut, wird unberechenbar, unzuverlässig und darüber hinaus anfällig für Manipulationen und Krankheiten. Diese Zusammenhänge scheinen komplex, sind aber einfach zu begreifen, wenn man die Entstehung und die Wirkung von Angst versteht – und dann verschwindet sie von ganz allein.

*Fast jeder empfindet Angst vor gewissen Menschen, Dingen oder Situationen – über sieben Millionen Deutsche leiden sogar unter einer diagnostizierten spezifischen Phobie. Was ist der gemeinsame Nenner aller Betroffenen, und wodurch entsteht ein pathologisches Symptom?*

*Winter:* Es gibt drei gemeinsame Nenner: Erstens wissen die Phobiker nicht, wovor sie tatsächlich Angst haben. Weder eine Spinne noch ein Fahrstuhl oder der Zahnarzt sind faktisch eine Gefahr. Der Betroffene glaubt, er habe Angst vor diesen Dingen, dabei steckt etwas ganz anderes dahinter. Angstauslöser wie die genannten sind eine Erinnerung an erlittene Gefahr und damit ein Symbol für ein weit zurückliegendes Trauma. Zweitens kennen die Betroffenen nicht den ursächlichen Grund ihrer Angst. Doch wer die konkrete Ursache benennen kann, hat keine Angst mehr vor generalisierten Symbolen. Dazu schreibe ich in meinem Buch: „Stellen Sie sich vor, Sie hätten Angst vor einer Wespe, genauer: vor ihrem Stich. Wenn die Wespe Sie dann tatsächlich gestochen hat, haben Sie Schmerzen und sind vielleicht wütend, aber Sie haben keine Angst! Warum nicht? Weil Sie die tatsächliche Gefahr nun einschätzen können.“ Und damit kommen wir zum dritten Punkt: Alle Ängste lassen sich auf einen einzigen Faktor reduzieren – die „Angst vor Kontrollverlust“. Es geht eigentlich bei Angst immer wieder um das Gleiche: Man will kontrollieren, was man erlebt. Wenn das, was man erlebt, nicht mit dem übereinstimmt, auf das sich das Gehirn eingestellt hat, werden – quasi als Notbremse – Stresshormone ausgeschüttet, die oftmals das Gefühl von Angst erzeugen. Ein pathologisches Symptom entsteht dann, wenn Angst chronisch wird, wenn also die Stresshormone nie richtig abgebaut oder dauernd ausgeschüttet werden. Dann wirken sie aufgrund ihrer blockierenden Funktion zellschädigend und schwächen die Abwehr und Regenerationsfähigkeit des Organismus. Dadurch wird der Mensch krankheitsanfällig und kann sogar Organausfälle wie Diabetes Typ II oder einen Herzinfarkt bekommen. Ebenso spielt bei Übergewicht, Osteoporose, Krebs oder Allergien die chronische Ausschüttung von Stresshormonen eine entscheidende Rolle. Verhaltensweisen wie Rauchen, Drogenkonsum, Spielsucht, Eifersucht, Geiz oder Prokrastination (Aufschiebeverhalten) sind angstbedingt. Von all diesen Problemen kann man sich befreien, wenn es einem gelingt, seine Angst loszuwerden.

*In Ihrem tiefenpsychologischen Ansatz definieren Sie die Angst als eine „unreflektierte Reaktion in Erwartung einer Bedrohung“. Woher kommt diese Reaktion, und welche Funktion erfüllt sie im „Algorithmus der Psyche“?*

*Winter:* Diese Reaktion kommt dadurch zustande, dass Angst nicht rational, sondern von den für Emotionen zuständigen Bereichen des Gehirns verarbeitet wird. Emotionen steuern aber, wie der Name schon sagt, den Körper und sein Verhalten. Somit handelt man völlig irrational angesichts einer befürchteten Gefahr, etwa eines Insektenstichs, eines Fremden oder eines Aufzugs, weil man deren Bedrohlichkeit erlernt hat, als man noch keine Möglichkeit des rationalen Denkens hatte. Die Ursache dieser Reaktion liegt im Bestreben der Psyche, Stress zu vermeiden – allerdings funktioniert das meist nur sehr kurzfristig. Wenn ich vor lauter Angst nicht in den Aufzug gehe, muss ich folglich Treppen steigen. Das kann, je nach Anzahl der Stockwerke, ebenfalls Stress erzeugen. Lasse ich angesichts einer Spinne im Keller meinen Wäschekorb fallen, so kann sie mir beim genervten Einsammeln der Wäscheteile zuschauen. Und flüchte ich angesichts eines großen Hundes blindlings über die Straße, so kann es viel gefährlicher werden, als wenn ich einfach stehen geblieben wäre. Sobald ein Mensch eine Vorstellung davon bekommt, dass Angst in ihrer Konsequenz schlimmer ist als das, wovor sie schützen soll, schaltet das Gehirn in seinem Anti-Stress-Bestreben automatisch auf nachhaltigere Strategien um. Man braucht also noch nicht einmal Disziplin oder Training, um seine Angst loszuwerden, sondern nur eine gründliche Analyse der persönlichen „Angst-Kosten-Nutzen-Rechnung“. Den Rest macht das Gehirn von allein.

*Viele Ihrer Klienten wurden schon nach einem einzigen Gespräch von ihrer jeweiligen Angst befreit. Was müssen Betroffene tun, um das zu schaffen und ein Leben ohne Angst zu führen?*

*Winter:* Als Erstes braucht man einen gewissen Leidensdruck, denn Angst soll ja eigentlich den Betroffenen schützen. Dieser glaubt, er bekomme diesen Schutz und Rücksichtnahme, ohne einen Preis zu zahlen. Mit unserer Rücksicht auf Phobiker belohnen wir diese sogar noch. Wir erhalten und stärken ihr Symptom. Menschen mit Angst, Vorbehalten, Befürchtungen denken, für ihr Verhalten keine Verantwortung zu haben, doch das Gegenteil ist der Fall! Niemand liebt es, durch die Angst anderer manipuliert zu werden; Menschen mit Angstsymptomen belasten ihre Mitmenschen und verlieren deren Respekt. Wer sich dieser Verantwortung voll bewusst ist, kann beginnen, seine Angst als kindliches Schutzkonzept zu verstehen und nicht als Krankheit, Zufälligkeit, Erbfaktor oder Pech. Damit steht der Ursachenanalyse und der darauffolgenden Auflösung der Angst nichts mehr im Weg. Beides geschieht über die ehrliche Beantwortung von drei einfachen, aber tief gehenden Fragen, die ich in meinem Buch ausführlich darstelle. So wird aus einem emotionalen, unterbewussten Konstrukt ein ganz rationales und bewusst steuerbares Konzept. Man reagiert nicht mehr, man entscheidet..

*Ängste entstammen Ihrer Meinung nach dem emotionalen Repertoire des Kindes und gehören eigentlich gar nicht zum Leben eines reflektierten, souveränen Erwachsenen. Warum sind Angststörungen dann vor allem bei Erwachsenen so verbreitet und Kinder allem Anschein nach den meisten Menschen, Dingen und Situationen gegenüber recht unvoreingenommen?*

*Winter:* Wie gesagt, Angst muss zunächst erlernt und danach auf andere Dinge übertragen, d. h. generalisiert werden. Ein Kind hat vor Arbeitslosigkeit, den Taliban und einem Börsencrash keine Angst, weil es gar nicht weiß, was das bedeutet. Erst wenn durch unsere Erfahrungen mehr und mehr Puzzleteile zusammenkommen, erwischt uns die Angst immer öfter. Angst macht uns zu „erwachsenen Kindern“ – ohne Angst dagegen ist der Mensch vielleicht noch jung und unreif, aber das wohl machtvollste Wesen auf Erden. Das ist ja der Grund, warum es politisch wahrscheinlich gar nicht gewollt ist, dass Menschen angstfrei sind, denn wer verantwortungsvoll eigene Entscheidungen trifft, ist nicht länger mit Druck zu beherrschen. Erst wenn wir dann am Ende des Lebens angelangt sind, verlieren wir in Einzelfällen wieder die anerzogene Angst und sagen den Angehörigen, Politikern und Ärzten die unbequeme Meinung – wie einst als Kind.

*Große Philosophen wie Kierkegaard oder Heidegger interpretierten die Angst im Sinne einer Stimmung, die den Menschen ganz auf sich selbst und seine Freiheit zurückwirft. Worin besteht für Sie der Zusammenhang zwischen Menschenwürde und Angst?*

*Winter:* Darüber habe ich mir noch nie Gedanken gemacht. Ich bin Erwachsenenbildner. Ich coache Menschen, damit sie nicht mit ihrer Angst, ihrer Krankheit und ihrem Unvermögen sich und anderen auf die Nerven fallen. Wenn ich jedoch mal etwas darüber philosophiere, fällt mir auf jeden Fall auf, dass Menschenwürde mit Ängstlichkeit unvereinbar ist. Das Leben ist meiner Ansicht nach mitnichten eine Art Vorlauf zum Tod, wie Kierkegaard oder Heidegger es verstehen, sondern die einzige Möglichkeit, seine Absichten zu realisieren und zu materialisieren. Angst jedoch blockiert uns, sie hindert uns an der Entfaltung. Ein Leben in Angst ist des Menschen unwürdig! Sehen Sie sich doch einfach mal die gläubigen Anhänger der autoritären Religionen an: Ein Leben lang versuchen sie, gottgefällig zu leben, unterdrücken ihre Bedürfnisse nach Liebe und Entfaltung, um keinen Ärger von ihrem Schöpfer zu bekommen, nur damit sie es nach dem Tode vielleicht einmal gut haben. Und dafür verzichten sie ein Leben lang auf Freude, Freiheit und Entfaltung. Wie widersinnig ist das denn? Und das Schlimmste daran ist: Unterdrückte Bedürfnisse sind ja nicht einfach verschwunden, sondern können sich in Gewalt oder Krankheit entladen. Vergewaltigung, Raub und Totschlag werden ja nicht von souveränen und selbstsicheren Menschen begannen, sondern von gedemütigten und unterdrückten Kreaturen. Meiner Annahme des Algorithmus der Psyche folgend, versucht der Mensch, sich gemäß seiner Absicht widerstandsfrei zu verwirklichen – und nicht sein Dasein zu fristen, bis er endlich sterben darf. Nach dieser Leseart erscheinen „Bete und arbeite“ oder die Benediktinerregeln, welche Gottesfürchtigkeit, Gehorsamkeit und Disziplin verordnen, plötzlich in einem sehr verdächtigen Lichte der Ausbeutung des Menschen. Ich glaube, dass der Mensch, welcher frei – also auch angstfrei – lebt, ein soziales, humanistisches Wesen ist, geprägt von Nächstenliebe, Nachhaltigkeit, Vertrauen und Verantwortlichkeit. Es mag vielleicht einige Jahrhunderte gedauert haben, bis sich diese Eigenschaften nun vereinzelt in der Gesellschaft zeigen, aber dies wahrscheinlich nur, weil sie durch Eroberung, Unterdrückung, Bevormundung, Knechtschaft, Demütigung und religiöse Verblendung zurückgedrängt wurden. Der freie Mensch ist keine Bestie, er ist ein göttliches Wesen! Doch dieser Gedanke macht jetzt bestimmt wieder Einigen Angst …

*Das Interview wurde im September 2016 geführt.*

*Der Abdruck des Interviews mit Hinweis auf das Taschenbuch „Was deine Angst dir sagen will“ (ISBN 978-3-86374-323-9) und/oder die gleichnamige Audio-CD ist kostenlos. Die Rechte liegen bei: Mankau Verlag GmbH, Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee, Tel. +49 (0) 88 41 / 62 77 69-0, Fax -6, kontakt@mankau-verlag.de, www.mankau-verlag.de.*



Andreas Winter

Was deine Angst dir sagen will

Blockaden verstehen und überwinden

Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken

Mankau Verlag, 1. Aufl. September 2016; 9,95 € (D) / 10,30 € (A)

Taschenbuch, 194 S.

ISBN 978-3-86374-323-9



Andreas Winter

Was deine Angst dir sagen will

Blockaden verstehen und überwinden

Audiocoaching mit Selbsthypnose-Anleitung

Mankau Verlag, 1. Aufl. September 2016; 15,- € ( /A)

Audio-CD, Gesamtlaufzeit ca. 70 Min.

ISBN 978-3-86374-332-1