

CLAUS D. STAHL

GRUNDFORMEN DER ANGST

AUS PSYCHOLOGISCHER UND ASTROLOGISCHER SICHT

Eisenbach (2. Aufl.) Juli 2000

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung	1
Erster Teil <u>Fritz Riemann: Grundformen der Angst</u>	2
Angst vor Selbsthingabe, Bedürfnis nach Distanz	5
Angst vor Selbstwerdung, Bedürfnis nach Nähe	6
Angst vor der Wandlung, Bedürfnis nach Dauer	8
Angst vor der Notwendigkeit, Bedürfnis nach Wechsel	9
Die Persönlichkeitsstruktur des Therapeuten	11
Zweiter Teil <u>H.U.Wittchen: Handbuch psychische Störungen</u>	13
Dritter Teil <u>Angst aus astrologischer Sicht</u>	16
Versuch einer astrologisch formulierten Theorie der Angst	16
Angst aus der Sicht der Humanistischen Astrologie	19
Zusammenfassung	19
SATURN und Angst	20
Persönliche und geistige Planeten	24
Astrologische Gesichtspunkte zu den Grundformen der Angst	26
Literatur	27

## Einleitung

### Angst aus phänomenologischer und empirisch-klinischer Sicht

*Wir können das Phänomen der Angst, das uns allen leibhaftig bekannt und oft sogar vertraut ist, aus einer ganzheitlich-phänomenologischen Sicht betrachten, wenn wir den Bezug des (gesunden und gestörten) Individuums zu seiner Welt im Blick haben oder wir können aus den Befunden und Erkenntnissen empirisch-klinischer Untersuchungen objektive Daten und Zusammenhänge herausarbeiten und kommen dann zu unterschiedlichen Störungsbildern. –*

*Eine entsprechende phänomenologische Umschreibung gibt Lersch (1970, S. 316 ff.): „Als Lebensgefühl ist die Angst durch jenen Zug ausgezeichnet, der schon in ihrem Namen zum Ausdruck kommt. Abgeleitet vom lat. angustus = eng bedeutet Angst ‚Beengtheit‘ und die Wendung ‚angst und bange‘ drückt nur doppelt aus, was eines und dasselbe ist. Denn bange besagt nichts anderes als beengt. Das Erlebnis dieser Beengtheit, die vor allem in der Gegend des Herzens gespürt wird, ist also wesentlich für die stationäre Gestimmtheit der Angst. Es ist als ob in der Angst dem Leben die Luft zum Atmen und der Spielraum seiner Entfaltung genommen würde. Das Leben, das immer Expansion und Auftrieb ist, erfährt in der Angst eine Drosselung. Ihr Charakter als Erregungsform des Lebensgefühls kommt zum Ausdruck in der Unruhe, die in den leiblichen Gefühlen vor allem des Herzklopfens und der Pulsbeschleunigung erlebt wird“. Er unterscheidet dann als Formen Lebensangst, existentielle oder Weltangst und schließlich eine Form, die er als Binnenangst bezeichnet, bei der es darum geht, daß im Ganzen der Person etwas nicht in Ordnung ist und eine innere Unstimmigkeit besteht. - Als polares Gegenbild der Angst nennt Lersch (a.a.O, S. 319) darauf folgend die Ekstase als höchste Aufgipfelung des Lebensgefühls, als Heraustreten aus den Grenzen der Individualität und eines Erlebens des Außer-sich-seins. – Sowohl Riemann wie Lersch stehen aus heutiger Sicht dem Verständnis von Angst in der Existentialistischen Philosophie und der Humanistischen Psychologie nahe (Tillich 1963, Bugental 1965, Keen 1970, Laing 1976, Maslow 1977, Shaffer 1978 u.a.), für die die Unterscheidung von existentieller und neurotischer Angst wichtig wird.*

*Bei empirisch-klinischen Untersuchungen wird Angst zunächst einmal als normale menschliche Reaktion auf Gefahren gesehen (wobei hier der Begriff der Furcht klarer und passender wäre), auf der anderen Seite kann sie Symptom einer psychischen Störung sein. - Angst wird umschrieben als ein Unlustgefühl, das durch Erlebnisse der Unruhe, der Beengtheit, sowie der Hilflosigkeit und der Frustration gekennzeichnet ist. Angstauslöser sind Gefahr, Schmerz, Bedrohung, sowie traumatische Erlebnisse und Erfahrungen. In der Angst wird eine bedrohende Situation vorweggenommen. Charakteristische Reaktionen bei Angstgefühlen sind Vermeidung (Flucht) und Abwehr (Aggression).*

## Erster Teil

### *Beispiel für den phänomenologischen Ansatz*

#### Fritz Riemann: Grundformen der Angst

*Fritz Riemann hat 1974 als Psychoanalytiker und Astrologe eine tiefenpsychologische Studie zu den ‚Grundformen der Angst‘ vorgelegt, die bis heute ihre grundsätzliche und auch praktische Bedeutung nicht verloren hat (vgl. dazu auch Thomann/Schulz von Thun: Klärungshilfe 1988, vor allem S. 145 ff.: Persönlichkeitsklärung).*

„Angst ist ein zu unserem Dasein gehöriges Erleben; in immer neuen Abwandlungen begleitet sie uns von der Geburt bis zum Tode. Wir können sie nicht vermeiden ...“; obwohl sie uns nicht immer bewußt ist, ist sie doch immer gegenwärtig. Jeder Mensch erlebt dabei seine persönlichen Abwandlungen der Angst, die es eben nicht abstrakt gibt: „Jeder hat seine persönliche, individuelle Form der Angst, hat seine zu ihm und seinem Wesen gehörigen Ängste, wie er seine Form der Liebe hat und seinen eigenen Tod zu sterben hat“ (Riemann 1974, S. 7).

Das Phänomen der Angst ist also individuell diffus – es gibt praktisch nichts, wovor wir nicht Angst entwickeln können. Und dennoch gibt es bestimmte Grundformen der Angst, die mit unserer Befindlichkeit in der Welt zusammenhängen, mit unserem Ausgespannt-Sein zwischen zwei großen Antinomien, die wir aufgrund unserer *Conditio humana* in ihrer Gegensätzlichkeit und Widersprüchlichkeit leben sollen.

Um diese Grundgedanken anschaulich verständlich zu machen, geht Riemann (in einer Art Gleichnis, das eben doch nicht nur ein Gleichnis ist) davon aus, daß der Mensch als Teil des Kosmos in überpersönliche Ordnungen und Gesetzmäßigkeiten eingefügt ist und daß er daher die energetischen Gesetzmäßigkeiten in sich trägt. Und das heißt: „Wir sind in eine Welt hineingeboren, die vier mächtigen Impulsen gehorcht: Unsere Erde umkreist in bestimmtem Rhythmus die Sonne, bewegt sich also um das Zentralgestirn unseres engeren Weltsystems, welche Bewegung wir als Revolution, ‚Umwälzung‘ bezeichnen. Gleichzeitig dreht sich dabei die Erde um ihre eigene Achse, führt also die Rotation, ‚Eigendrehung‘ benannte Bewegung aus. Damit sind noch zwei andere gegensätzliche bzw. sich ergänzende Impulse gesetzt, die unser Weltsystem zugleich in Bewegung halten, wie diese Bewegung in bestimmte Bahnen ziehen: die Schwerkraft, das Zentripetale, und die Fliehkraft, das Zentrifugale.“

Die Schwerkraft hält gleichsam unsere Welt zusammen, richtet sie zentripetal = nach der Mitte strebend, aus, drängt nach innen, hat etwas von einem festhalten und anziehen wollenden Sog. Die Fliehkraft strebt zentrifugal = die Mitte fliehend, von ihr fort, drängt in die Weite, nach außen und hat etwas von einem treibenden, loslassenwollenden, abstoßenwollenden Zug. Eine bestimmte Ausgewogenheit und Gleichgewichtigkeit unter diesen vier Impulsen garantiert erst die gesetzmäßige, lebendige Ordnung, die wir Kosmos zu nennen pflegen. Das Überwiegen einer, das Ausfallen einer anderen Bewegung, würde die große Ordnung stören, bezw. zerstören“ (Riemann 1974, S. 10 f.).

In seinem ‚Gleichnis‘ nimmt Riemann nun an, der Mensch könnte als Bewohner der Erde und winziges Partikel des Kosmos denselben Impulsen unterworfen sein und die entsprechenden Impulse als unbewußte Triebkräfte und zugleich als latente Forderungen in sich tragen. Er übersetzt die beschriebenen Grundimpulse auf der menschlichen Ebene ins Psychologische, fragt also nach ihren Entsprechungen im seelischen Erleben und stößt so auf die erwähnten Antinomien unseres Lebens (und so eben auch auf die Grundformen der Angst, die im Zusammenhang damit zu unserem Dasein gehören).

Nach dieser kosmischen Analogie sind wir vier grundlegenden Forderungen ausgesetzt, die in wechselnder Gestalt unser ganzes Leben durchziehen und die in immer neuer Weise von uns beantwortet werden müssen:

- Die erste Forderung ... „ist, daß wir uns der Welt, dem Leben und den Mitmenschen gegenüber öffnen sollen, uns einlassen sollen mit dem außer uns Seienden. ...Damit ist aber verbunden alle Angst, unser Ich zu verlieren, abhängig zu werden, uns auszuliefern, unser Eigensein nicht adäquat leben zu können, es anderen opfern zu müssen, in der Anpassung zuviel von uns selbst aufgeben zu müssen“ (a.a.O., S. 12).
- Die zweite Forderung ist, „daß wir alle, jeder für sich, ein einmaliges Individuum werden sollen, unser Eigendasein bewahrend und abgrenzend gegen andere, daß wir unverwechselbare Persönlichkeiten werden sollen, nicht ein austauschbarer Massenmensch und nicht Kind bleiben sollen“ (a.a.O., S. 13). – Mit dieser Individuation, so führt Riemann aus, sei oft die Angst verbunden, die zu tun hat mit Isolierung, Einsamkeit, Alleinsein, mit dem Herausfallen aus der Geborgenheit des Zugehörens.

Mit dieser Antinomie stoßen wir auf eine paradoxe Zumutung: Wir sollen gleichzeitig Selbstverwirklichung wie auch Selbsthingabe leben, gleichzeitig die Angst vor der Ich-Werdung wie auch die Angst vor der Ich-Aufgabe überwinden.

- Die dritte Forderung, mit der wir konfrontiert sind, ist die nach Dauer: „Wir sollen uns in dieser Welt gleichsam häuslich niederlassen und einrichten, planen, zielstrebig sein, nach vorwärts blicken, als ob wir unbegrenzt leben würden und als ob alles stabil wäre und bliebe, voraussehbar – mit dem gleichzeitigen Wissen, ... daß unser Leben also jeden Augenblick zu Ende sein kann“ (a.a.O., S. 14). – Mit dieser Forderung sind Ängste verbunden, die mit dem Wissen um Vergänglichkeit und die irrationale Unberechenbarkeit unseres Daseins zusammenhängen.
- Die vierte Forderung besteht darin, „daß wir immer bereit sein sollen, uns zu wandeln, Veränderung und Entwicklung bejahend, Vertrautes aufgebend, Tradition, Überkommenes und Gewohntes hinter uns lassend, uns lösend und Abschied nehmend, alles nur als Durchgang erlebend.“ - Mit dieser Forderung, uns immer lebendig weiter zu entwickeln, ist die Angst verbunden, daß wir durch Ordnungen, Notwendigkeiten, Regeln und Gesetze eingebunden, festgelegt, festgehalten werden könnten, eingengt und begrenzt in unseren Möglichkeiten und unserem Freiheitsdrang.

Bei dieser Antinomie wird uns zugemutet, gleichzeitig nach Dauer und nach Wandlung zu streben und die dazugehörigen Ängste vor der Vergänglichkeit und vor der Erstarrung zu überwinden.

Damit sind vier Grundformen der Angst skizziert:

1. „die Angst vor der Selbsthingabe, als Ich-Verlust und Abhängigkeit erlebt;
2. die Angst vor der Selbstwerdung, als Ungeborgenheit und Isolierung erlebt;
3. die Angst vor der Wandlung, als Vergänglichkeit und Unsicherheit erlebt;
4. die Angst vor der Notwendigkeit, als Endgültigkeit und Unfreiheit erlebt.“

Alle möglichen Ängste sind Varianten dieser vier Grundformen und hängen zusammen mit den vier geschilderten Grundimpulsen des Menschen: Die Art der jeweils erlebten Angst und ihr Intensitätsgrad ist nach Riemann in hohem Maße abhängig von der mitgebrachten Anlage und von den vorgefundenen Entwicklungsbedingungen, von unserer psycho-physischen Konstitution also wie auch von unserer persönlichen Biographie, d.h. von der Geschichte unseres Gewordenseins. – So ist Angst bei jedem durch Anlage und Umwelteinflüsse mitgetönt und dadurch individuell verschieden.

Aus dieser Betrachtung können sich vier verschiedene Menschentypen ergeben, die als einseitig akzentuierte Persönlichkeitsstrukturen bereits nicht mehr in sich ausgeglichen sind. „Gesund wäre der Mensch, der die vier Grundimpulse in lebendiger Ausgewogenheit zu leben vermöchte, - gesund im Sinne von ‚heil‘ = ‚ganz‘. Es geht also zunächst um ‚Normalformen‘; - neurotische Störungen in der einen oder anderen Richtung erscheinen dann als (schizoide, depressive, zwanghafte oder hysterische) Grenzformen dieser normalen Schwankungen.

Dabei ist wichtig, zu betonen, daß Menschen hier im Gegensatz zu anderen Typologien nicht schicksalhaft festgelegt werden sollen: „Nicht, weil ich einen bestimmten Körperbau habe, bin ich so und so – sondern weil ich eine bestimmte Einstellung, ein bestimmtes Verhalten zur Welt, zum Leben habe, bzw. erworben habe, prägt dies meine Persönlichkeitsentwicklung und gibt ihr bestimmte strukturelle Züge. - Thomann und Schulz von Thun gehen von den gleichen Grundgedanken aus, formulieren aber statt der ‚Grundformen der Angst‘ vier Grundstrebungen (die auch bei Riemann zu diesen Ängsten gehören): die Grundstrebungen nach Nähe und Distanz, sowie die Grundstrebungen nach Dauer und Wechsel.

### Angst vor Selbsthingabe, Ich-Verlust und Abhängigkeit

(Grundstrebung nach Individuation, Abgrenzung und Distanz / ‚schizoide‘ Züge)

Diese Persönlichkeiten streben danach, so unabhängig und autark wie möglich zu sein oder zu werden. Sie wollen auf niemanden angewiesen und niemandem verpflichtet sein, sondern allein mit sich zurechtkommen. Aus der für sie typischen Angst vor Nähe heraus halten sie oft Distanz durch betont sachliche Beziehungen. Wenn ihnen jemand zu nahe kommt, können sie sich abrupt oder schroff, für die Umwelt oft unverständlich und uneinfühlbar zurücknehmen.

Diese Menschen haben nicht nur ein starkes Bedürfnis nach Autonomie, nach persönlicher Freiheit und Eigenständigkeit, sondern oft auch den Wunsch, sich von anderen abzugrenzen. Sie wollen meist auch sich und ihre persönlichen Gefühle beherrschen und kontrollieren. Dadurch wirken sie oft kühler und unpersönlicher als sie ihrem Wesen nach eigentlich sind. Die Grenze zwischen innen und außen ist ihnen oft unsicher. – Durch ihre Angst, verletzt oder auch nur verunsichert zu werden, entsteht als Lebensstrategie oft die Neigung, möglichst keine Gefühle zu zeigen oder auszudrücken. Das aber hat wiederum Konsequenzen für ihre Kontakte und Beziehungen (vom Kontaktgehemmten bis zum Einzelgänger und Außenseiter). – Ein positiver Aspekt dieser Grundhaltung zeigt sich in der souveränen Eigenständigkeit und Unabhängigkeit der betroffenen, in der Sachlichkeit und der fehlenden Sentimentalität, in ihrer klaren und bewußten Einstellung, die gelegentlich recht kompromißlos sein kann. Oft leben sie auch stark aus ihrer Intellektualität heraus.

Die Entwicklung einer derartigen Haltung kann durch eine besonders zart-sensible Konstitution, durch erhöhte Verwundbarkeit und Empfindsamkeit begünstigt werden, durch die das Individuum gezwungen ist, sich selbst zu schützen, um überhaupt der Welt und dem Leben gewachsen zu sein. Es kann sich aber auch um eine eher motorisch-expansive und aggressive Konstitution handeln, durch die der/die Betroffene von früh auf unbequem für die Umgebung ist, häufig mit anderen zusammenstößt und daher ein starkes Mißtrauen entwickelt. – Dazu kommen aber in jedem Fall überschneidend und prägend noch biographische (Keim-) Situationen: wir finden vor allem oft einen Mangel an echter und altersgemäßer Geborgenheit in der frühen Kindheit, so daß die Entwicklung von Ich-Du-Beziehungen erschwert ist und oft auch keine (oder eine erst späte) vertrauensvolle Beziehung zur Welt (Urvertrauen) entsteht. Dadurch sind häufig auch Gefühl und Verstand nicht lebendig miteinander verbunden.

Riemann (1952, 1958) spricht von ‚keimsituationen, wenn ein Mensch mit einer bestimmten Grundhaltung auf eine entsprechende Umweltsituation stößt, durch die eine (oft inadäquate) Verhaltensweise im Sinn seiner dominanten Grundstrebung ausgelöst wird: Bei der ‚schizoiden‘ Grundhaltung beginnen derartige innere Prozesse, wenn die Betroffenen bei wirklicher oder vermeintlicher Gefahr sofort auskuppeln, auf die Bremse treten und sich völlig zurücknehmen.

Bei Schwierigkeiten wollen diese Persönlichkeiten zunächst allein sein, suchen meist Ruhe und Abstand von ihren Mitmenschen. Sie wollen die Probleme erst durchdenken und in der Selbsterforschung klären, um mit sich selbst ins Reine zu kommen. Sie gehen daher in Distanz. Erst, wenn sie Klarheit haben, gehen sie vielleicht zu anderen, um mit ihnen zu reden oder ihre Gedanken und Entschlüsse mitzuteilen – oder auch nicht.

In der Beratung ist es wichtig, das beschriebene Auskuppeln immer wieder als Keimsituation konkret aufzuzeigen und zudem vorsichtig und langsam Kontakt - zunächst in der Beratungssituation, später dann in einzelnen Bereichen des Lebensraums - zu schaffen und zu stützen (ruhiges Anhören als Beginn eines vorsichtigen Sicheinlassens mit der Welt).

### Angst vor Selbstwerdung, Ungeborgenheit und Isolierung

(Bedürfnis nach Nähe, Hingabe, Geborgenheit und Harmonie / ‚depressive‘ Züge)

Diese Persönlichkeiten streben danach, die Distanz zu anderen zu vermindern oder möglichst aufzuheben. Sie wollen anderen also nahe sein und bleiben, leiden unter trennenden Grenzen. Distanz wird von ihnen oft als Alleingelassenwerden, als Verlassenwerden erlebt, was zu depressiven und verzweifelten Reaktionen führen kann. – Im Vordergrund des Erlebens stehen also Bedürfnisse nach Geborgenheit, Zärtlichkeit, Bestätigung und Harmonie, der Wunsch nach Zuwendung und vertrautem Nahkontakt, die Sehnsucht zu lieben und geliebt zu werden. – Zu den Stärken dieser Persönlichkeitsstruktur gehört die einführende, hilfsbereite und verstehende Haltung, sowie die Bereitschaft, sich anderen echt zuzuwenden und für sie da zu sein. Sie denken mehr an andere als an sich, suchen den Austausch, wollen vor allem ihren Mitmenschen etwas geben (was sie eigentlich selbst brauchen). Oft weichen sie dabei auch Spannungen und Auseinandersetzungen aus, nehmen sich selbst nicht so wichtig und lassen sich ausnützen.

Um nicht verlassen zu werden, entwickeln die Betroffenen oft die Lebensstrategie, möglichst lange kindlich-hilflos zu bleiben, bezw. zu reagieren. Sie schaffen also Situationen, in denen sie hilfs- und schutzbedürftig erscheinen und versuchen dadurch, Partner so an sich zu binden, daß sie ihnen nahe bleiben und sie nicht verlassen können (ohne Schuldgefühle zu entwickeln). – In anderen Fällen stellen sie ihr Eigensein und Eigenleben völlig zurück, leben in aufopfernder, selbstloser Hingabe und Anpassung und versuchen dadurch, innere Sicherheit gegen die Verlustangst zu gewinnen. (Das kann darüber hinaus durch die Entwicklung von altruistischen ‚Tugenden‘ ideologisiert werden). – Eine weitere Möglichkeit besteht darin, den anderen zum hilflosen Kind, ihn also abhängig und sich selbst dadurch unentbehrlich zu machen. Dadurch werden die anderen stark an die eigene Person gebunden.

Bei dieser Persönlichkeitsstruktur dominiert also die Verlustangst als Angst vor Trennung, Ferne oder Distanz. Und deshalb wird als Angstschutz die größtmögliche Nähe und Abhängigkeit gesucht. Das bedeutet, daß die Betroffenen jede Eigenständigkeit mit der Angst erleben, dadurch den anderen zu verlieren und daß sie meinen, ihn nur halten zu können, indem sie ihr Eigensein aufgeben. – Das eigentliche Problem, die Angst vor der Ichwerdung, bleibt dabei oft lange unbewußt („Je weniger man es gelernt hat, sein Ich zu entwickeln, um so abhängig bleibt man vom Du“).



Konstitutionell finden wir bei dieser Entwicklung oft betont gemüthhaft-gefühlswarme Wesenszüge, gelegentlich verbunden mit einer Schwerblütigkeit, die es ihnen dann schwer macht, sich von etwas zu lösen, zu trennen, etwas aufzugeben (und daraus kann sich dann wiederum oft eine Neigung zu Treue, Beständigkeit und Anhänglichkeit entwickeln). Zugleich tritt meist das aggressive Durchsetzungsvermögen in der persönlichen Haltung eher zurück: die Betroffenen gelten oft als von Natur aus eher friedfertig, gutartig, wenig kämpferisch. – Eine andere Möglichkeit konstitutioneller Bereitschaft kann in einer anlagemäßig sensiblen Vitalschwäche bestehen, durch die das Individuum stärker auf Beschützt- und Gestütztwerden angewiesen ist.

Eine wichtige unterstützende, begünstigende und prägende Rolle spielen aber als biographische Hintergründe die Anfänge der frühkindlichen Ich-Entwicklung. Besonders bedeutsam sind hier Verwöhnung und Versagung. Durch die Atmosphäre bei der Verwöhnung wird das Kind mit Liebe überschüttet und ‚weich vergewaltigt‘, so daß oft durch Einhüllung seine Eigenimpulse unterdrückt oder erstickt werden. Die Mutter kann hier oft nicht rechtzeitig loslassen und hält ihr Kind dadurch in Abhängigkeit.

Bei der Versagung wird das Kind in seinen Bedürfnissen verkürzt oder in seinem Eigenrhythmus gehemmt oder gestört, indem ihm zu früh zu starke Anpassung abverlangt wird. Das Lebensgefühl ist dann durch Versagungerlebnisse geprägt, der Mangel an Geliebtwordensein kann zu Minderwertigkeitsgefühlen führen. Das Kind lernt bereits früh, zu verzichten. – In beiden Fällen - bei der Verwöhnung und bei der Versagung - kommt es zu einer Entwicklung, durch die das kindliche Ich in seiner Eigenständigkeit und seiner Entscheidungsfähigkeit zu wenig gestärkt wird.

Das Kernproblem bei dieser Grundhaltung ist also die Schwierigkeit, ein genügend freies, unabhängiges und eigenständiges Individuum zu werden, das sich klar und entschieden mit den Forderungen des Lebens und der jeweiligen Situation (und mit den Menschen seiner Umgebung) auseinandersetzen kann. Die Betroffenen erleben Impulse in dieser Richtung oft mit Angst- und Schuldgefühlen. Die individuellen Spielarten dieser Haltung können von Bescheidenheit - Gehemmtheit im Fordern – Passivität – Überanpassung – Ausweichen über Mutlosigkeit bis zur Apathie, Unfähigkeit und Selbstaufgabe gehen.

Da Menschen mit dieser Grundhaltung die Welt vorwiegend mit Forderungscharakter erleben, ist die Keimsituation auftretender Schwierigkeiten durch die Unfähigkeit, Nein zu sagen bestimmt.

Kommt es zu Problemen, so wollen diese Menschen ihre Situation gern mit jemandem besprechen, sind auf Gespräch und Zuwendung sogar angewiesen. Erst im Gespräch, wenn sie also auch klagen dürfen, können sie genauer herausfinden, um was es (ihnen) eigentlich geht. Oft haben sie schon längere Zeit vorher schon vieles geschluckt, ohne darauf zu reagieren, Jetzt wollen sie sich gern anlehnen, sich ausweinen und vor allem Wärme und Verständnis finden. Auf jeden Fall müssen sie reden (telefonieren) oder sich mit Selbstmitleid kuschelig verkriechen und zurückziehen. – Die Beratung sollte bei diesen Menschen vor allem die Fähigkeit wecken und verstärken, sich am Leben und an der Welt freuen zu können und - noch weitergehend - die eigenen Bedürfnisse zu beachten und fordern und zugreifen zu lernen. Zurückhaltung ist hier geboten beim Eingehen auf die (defizitäre) Vergangenheit.

### Angst vor der Wandlung, vor Vergänglichkeit und Unsicherheit

(Streben nach Dauer, Sicherheit, Verlässlichkeit, Struktur und Kontrolle / ‚zwanghafte‘ Züge)

Die Sehnsucht nach Sicherheit, Dauer und Stabilität ist ein sehr frühes Bedürfnis des Menschen: Verlässliche Wiederkehr des Gewohnten und Vertrauten ist wichtig für unsere Entwicklung, vor allem für unser Gefühl, eine Heimat in dieser Welt zu finden und zugleich die Sicherheit, uns in dieser Welt orientieren zu können. – Die hier angesprochenen Persönlichkeiten haben oft die Neigung, möglichst alles beim Alten zu belassen. Sie wollen gern das Bekannte und Vertraute vorfinden oder wieder herstellen und sie fühlen sich beunruhigt, verstört oder sogar verängstigt, wenn etwas sich ändert. Vielfach halten sie deshalb auch an Meinungen, Erfahrungen, Einstellungen und Gewohnheiten fest, wollen sie zur allgemeingültigen Regel machen und versuchen dann, neue Erfahrungen nicht zur Kenntnis zu nehmen, ihnen auszuweichen oder sie an das bereits Gewußte anzugleichen.

Das Grundproblem ist hier also die Neigung zu überwertiger Sicherung, Vorsicht und Voraussicht, das Eingestelltsein auf Dauer, der Wunsch nach Verlässlichkeit und Ordnung. – Von der anderen Seite her betrachtet, bedeutet dies Angst vor dem Risiko, vor Vergänglichkeit und Wandel. Die Betroffenen wollen ‚das Richtige‘ erkennen und vertreten. Alles muß seine (zumindest innere) Ordnung haben. Deshalb ist möglichst alles Neue, Unübersehbare, Unbekannte und damit Verunsichernde zu vermeiden. Sie wollen nichts riskieren, alles soll so bleiben, wie es (immer) war. Sie suchen also Sicherheit in der Konstanz (und oft auch in der äußeren Ordnung und Regelmäßigkeit) – und die Gefahr dabei ist, daß sie vor lauter Absicherung und Planung gar nicht recht zum Leben kommen.

Konstitutionell scheint bei der Entwicklung dieser Grundhaltung eine besonders motorisch – aggressive und expansive Anlage begünstigend zu wirken. Aber auch besonders sanfte Wesenszüge mit der Folge der Nachgiebigkeit und Gefügigkeit können offenbar eine Rolle spielen. – Entwicklungsmäßig und biographisch bedeutsam ist die Zeit der frühen Kindheit, in der das Kind mit seinem sich bereits entwickelnden eigenständigen, expansionsbedürftigen Ich in Konflikt mit seiner Umgebung geraten kann. In dieser Zeit will es mit eigenen Impulsen und Willensäußerungen auf die Welt zugehen, um sich - ungeachtet der Gebote und Verbote der Erwachsenen - durchzusetzen. Hier muß es dann u.U. erleben, daß es in dieser Umgebung draußen eben keinen Wandel, keine Veränderung setzen darf. Es muß jetzt also seine persönliche Lösung finden zwischen Eigenwillen und Gehorsam, zwischen Durchsetzung und Sich-fügen.

Durch diese frühen Zusammenstöße des Wollens mit dem Sollen, Dürfen und Müssen wird im Kind die Grundlage gelegt für die weitere Entwicklung seiner Willensimpulse. Bereits in diesem Alter können also durch die Reaktion der Umwelt die lebendig-expansiven und eigenwilligen Veränderungsimpulse bis hin zur gesamten Spontaneität unterdrückt und gehemmt werden: Alles darf nur in einer ganz bestimmten Art geschehen, sein und getan werden, das Abweichen von diesen Normen aber ist bedrohlich. Daraus kann sich von früh auf ein Übermaß an Selbstkontrolle und Auf-sich-aufpassen entwickeln. Dahinter steht ein ‚Ur-Zweifel‘: Darf ich eigentlich ich selbst sein und tun, was ich will – oder muß ich gehorchen, mich zusammennehmen und auf meine eigenen Impulse verzichten?

Wenn wir aber ständig alles Beunruhigende abwehren müssen, sind wir eben auch damit dauernd beschäftigt und verbrauchen darin einen großen Teil unserer Energie, anstatt sie im aktiven Umsetzen und im freudigen Bewältigen des Neuen zu leben. – Die Ausprägungen dieser Grundhaltung - wenn also das Streben nach Sicherheit und Dauer zu einseitig und beherrschend wird - können von der sachlichen und pflichtbewußten Haltung eines Menschen bis zum übergenauen Zweifler, zum Streber und zum Pedanten reichen. – Die Stärken in dieser Grundhaltung liegen in der Stabilität, in der Ausdauer und Verlässlichkeit der Betroffenen, die sich meist planvoll und gezielt (auch für andere und für das Ganze) einsetzen, auf weite Ziele ausgerichtet sind, mit oft ausgeprägtem Realitätssinn, mit Konsequenz und Verantwortlichkeit ernst ihren Weg gehen.

Die keimsituationen fallen hier vor allem durch ihr retardierendes Moment auf, durch Zögern, Zweifel, Bedenken, Skrupel, - also durch ein Ausweichen vor (meist nicht bewußten) Impulsen, so daß der gelebte Impuls des Sich-Absicherns allein gelebt wird.

In Krisensituationen müssen diese Persönlichkeiten ordnen und klären, - die eigene Wohnung, den Schreibtisch, die persönlichen Angelegenheiten und das eigene Innenleben, und das geschieht möglichst mit Aufschrieben, mit Tabellen und Schemata, mit konkreten Bildern und Dokumenten. – Vielleicht brauchen sie nach diesem ‚Ordnen‘ eine Ruhepause, um sich zu erholen und entspannter wieder zu sich zu kommen. Auch dies werden sie meist mit aktiven Unternehmungen tun, die nach festen Regeln und klaren Abläufen organisiert sind. – In der beratung geht es vor allem darum, den nicht gelebten und meist auch nicht bewußten Impuls herauszuarbeiten, dem die Betroffenen ausweichen. Erfahren und gelernt werden muß hier das gelöste Sichhingebenkönnen

#### Angst vor der Notwendigkeit, vor der Endgültigkeit und Unfreiheit

(Streben nach Lebendigkeit, Freiheit, Wechsel, nach Neuem und Unbekanntem /  
,hysterische‘ Züge)

Menschen mit dieser Persönlichkeitsstruktur begrüßen alles neue, sehen in ihm Möglichkeiten und Chancen. Sie streben nach Freiheit und fürchten daher jede Einschränkung, Einengung, auch jede Gesetzmäßigkeit und alles Festgelegtwerden, - denn alles soll offen im Bereich des Möglichen bleiben. Sie blicken meist nach vorne, sind auf die Zukunft ausgerichtet, - nicht unbedingt mit festen Plänen und klaren Zielen, sondern immer in der Erwartung von etwas Neuem , auf der Suche nach neuen Reizen und Ideen. Sie wollen mit ihrem Bedürfnis nach Spontaneität und Leidenschaft den Augenblick erleben, ohne immer durch ernste Dinge und Gedanken gebremst zu werden. Sie bringen Farbe in den Alltag und sind dadurch oft auch eine lebendige Bereicherung für ihre Umgebung.

In ihrem starken Erlebnisdrang brauchen sie also vor allem das Gefühl der Freiheit, da alle Ordnungen und Gesetzmäßigkeiten die Angst vor dem Festgelegtwerden, vor dem Nicht-ausweichen-Können erzeugen, die Angst also, allgemeinverpflichtende, verbindliche Ordnungen annehmen zu müssen, die als Einschränkung der Freiheit und der persönlichen Möglichkeiten erlebt und daher gemieden werden.

Sie sind für jede Ablenkung dankbar und daher auch leicht verführbar, - vor allem durch die eigenen Wünsche oder durch die jetzt gerade gegebenen Möglichkeiten. Naturgemäß müssen sie dabei die Dinge am meisten fürchten, die uns nun einmal festlegen und begrenzen: biologische Gegebenheiten wie das Altern und die Krankheit, die Gesetze unserer Gesellschaft, das Umgehen mit Zeit und Geld etc. (- kurz: vieles, was wir unter dem Begriff der Realität zusammenzufassen pflegen).

Die Angst der Betroffenen bezieht sich hier also auf die Notwendigkeit und die Endgültigkeit. Sie bleibt oft unbewußt und kann zu unterschiedlichen Lebensstrategien führen: neben dem Ausweichen vor der Realität eigenen sich hier auch das Projizieren (zum Beispiel der Schuld oder eigener Mängel) auf andere und/oder auf die Umstände oder auch die Flucht in die Krankheit. Alle diese ‚Lösungsversuche‘ sollen dazu dienen, sich vor dem Annehmen der Realität zu schützen, führen aber eigentlich nur zu einer Scheinrealität.

Die Entwicklung dieser Grundstrebung, in der der Impuls zur Veränderung so stark betont und deshalb die Angst vor der Notwendigkeit so stark erlebt wird, finden wir in der Konstitution der Betroffenen oft eine starke Lebendigkeit der emotionalen Abläufe mit großer Spontaneität, Ansprechbarkeit und dem lebhaften Drang, sich auszudrücken, inneres Erleben also nach außen abzuführen. Dazu kann ein ausgeprägtes Kontaktbedürfnis kommen. Durch eine derartige Grundhaltung sind diese Menschen stärker auf ihre Mitmenschen und deren Sympathie angewiesen und werden mehr als andere versuchen, sich diese Sympathien zu schaffen und zu erhalten. Sie fallen daher durch ihre Lebendigkeit, Aufgeschlossenheit, durch natürliche Anpassung und durch ihre Wandlungsfähigkeit auf.

In der Biographie ist hier besonders prägend das 4. – 6. Lebensjahr, eine Zeit, in der das Kind sich immer selbständiger in seinem differenzierter und weiter werdenden Lebensraum bewegt und in der es auch mit immer mehr Erwartungen (z.B. an Einsicht, Vernunft, Verantwortung) der Erwachsenen konfrontiert wird. Hier geht es also um Realitätsfindung und –Annahme, um das Verzicht auf die kindlich-magische Wunschwelt zugunsten der begrenzenden Wirklichkeit. Um dies zu bewältigen, braucht das Kind Vorbilder, denen es nachleben möchte und die ihm die Ordnungen des Lebens als erstrebenswert vorleben. Das Kind braucht jetzt zunehmend auch erkennbare und sinnvolle Ordnungen, die es nicht nur als Defizit erlebt, sondern als Anreiz für das Älterwerden. Es geht darum, daß das Kind ernst genommen und zugleich nicht überfordert wird.

Die Stärken dieser Grundhaltung werden darin deutlich, daß Menschen mit dieser Persönlichkeitsstruktur nicht nur risikofreudig sind, immer bereit, sich Neuem zuzuwenden. Sie reagieren vielmehr auch elastisch, lebendig, oft sprühend, impulsiv und spontan. Sie bringen Bewegung in alles, sind von allem fasziniert und oft voll optimistischer Erwartung, wollen ungeduldig Dinge in Gang bringen und verändern, dabei aber auch immer wieder gesteckte Grenzen überschreiten.

Die wichtigen keimsituationen sind hier oft durch das Gefühl bestimmt, daß man es mit Verbindlichkeiten und Verpflichtungen doch nicht so genau nehmen muß – und aus dem Kleinen dieser Situation entwickeln sich dann immer bedeutsamere Folgen.

In Konfliktsituationen und bei Krisen brauchen diese Persönlichkeiten vor allem und zunächst einmal Abwechslung und Ablenkung: Vielleicht wechseln sie die Kleider, stellen die Wohnung um, färben sich die Haare neu, suchen Tapetenwechsel und machen eine Reise oder treffen sich mit Leuten und suchen neue Kontakte.

Oft kommt es allerdings auch zu einer Dramatisierung des Konflikts, der dadurch übersteigert, geradezu inszeniert – und fast genossen wird. - Bei der Beratung müssen wir in diesem Fall so viel Realität wie möglich an die Klienten herantragen und selbst ernst zu nehmen. Die Betroffenen müssen eine tragende und zugleich verpflichtende Weltgesetzlichkeit kennen lernen, die sie zuvor nie erfahren haben.

Riemann geht in seiner Persönlichkeitstheorie also davon aus, daß der Mensch grundsätzlich immer vier Grundorientierungen hat, die verstehen lassen, wie er eine konkrete Situation erlebt und wie er darauf reagiert. Dabei geht Riemann zunächst einmal vom ‚Normalbereich‘ aus, in dem häufig eine der Grundstrebungen stärker betont sein wird, bezw. sich in einem erlebbaren und beschreibbaren Mischungsverhältnis mit den anderen Grundstrebungen befindet. Diese Mischung kann übrigens in verschiedenen Altersstufen und in unterschiedlichen Lebensbereichen recht unterschiedlich aussehen, so daß wir bei der Selbstbeobachtung anhand der beigefügten Graphik wohl keinen Punkt einzeichnen können, der uns charakterisiert, sondern eher einen Bereich, der unsere üblichen Reaktionen umfaßt. – Bedeutsam ist weiterhin, daß das Erkennen der eigenen Struktur dabei helfen kann, Reaktionen in der Begegnung mit anderen Menschen besser zu verstehen (da sie eben mit einer anderen inneren Struktur auf die Welt und eben auch auf uns zugehen).

#### Die Persönlichkeitsstruktur des Beraters / der Beraterin

Bei der Beratung spielt wie bei der Therapie die innere Struktur und Ausrichtung der Berater / Therapeuten eine wesentliche Rolle. Riemann hat daher 1959 mit seinem Grundgedanken unterschiedlicher Strebungen die Gegenübertragung bei Therapeuten untersucht.

Er stellt fest, daß Therapeuten mit ‚hysterischen‘ Strukturanteilen sich gern sehr offen geben, sich auch über Methodisches hinwegsetzen oder die tradierte Methode für überholt und ‚ungenial‘ betrachten. Eine Gefahr kann auch die Ungeduld aus Narzißmus sein, mit der rasche Erfolge erwartet und die Klienten überfordert werden. - Sie können sehr rasch etwas im Klienten auslösen und aktivieren, so daß es oft zu erfreulichen Anfangserfolgen kommt. Tauchen dann Schwierigkeiten auf, erlebt der Therapeut sie oft als persönliche Kränkung und Enttäuschung. – „So hat dieser Therapeut Schwierigkeiten bei Schizoiden, weil er deren scharfe Kritik nicht standhalten kann; bei Zwanghaften, weil ihm für diese die Geduld, der lange Atem für gründliche Kleinarbeit zu fehlen pflegt; depressive Patienten werden leicht falsch gesehen und überfordert, mit Hysterikern kommt es zu dem beschriebenen Geplänkel (Riemann 1998 c, S. 111).

Therapeuten und Berater mit ‚zwanghaften‘ Strukturanteilen neigen zu starren Regeln und sicheren Methoden, reagieren oft dogmatisch und gehen häufig eher rational-intellektuell vor. Positiv ist die verlässliche Ausdauer, Geduld, Gründlichkeit und Konsequenz, das bemühte Sich-zurücknehmen in überpersönliche Sachlichkeit, bleiben dann aber manchmal im Richtig – Falsch, anstatt zum Wahr – Unwahr zu kommen. Sie bleiben oft eher abwartend, ermuntern die Klienten zu wenig zum Risiko, zur Entscheidung.

Schwierigkeiten haben diese Berater oft mit ‚hysterischen‘ Klienten, da er für sie oft zu starr ist und sie in eine bestimmte Richtung drängen möchte. – ‚Depressive‘ Klienten spüren die Verlässlichkeit, die für sie wichtig ist, aber auch die Unerbittlichkeit der Forderung, anders zu sein und zu reagieren, ohne daß ihnen Wege angeboten werden. – Bei ‚schizoiden‘ Klienten arbeitet dieser Berater zu lange an den aggressiven Seiten, ohne neue Erlebnismöglichkeiten zu vermitteln.

Berater und Therapeuten mit ‚depressiven‘ Strukturanteilen lassen sich oft von (‚depressiven‘ und ‚hysterischen‘) Klienten überfordern. Sie nehmen oft alles schwer und ernst, identifizieren sich zu sehr mit den Klienten und können daher nicht immer die therapeutische Distanz einhalten, sind ihren Klienten oft zu nahe. Sie haben allerdings oft sehr viel Einfühlung, es fehlt ihnen aber gleichzeitig die Härte, Forderungen zu stellen. - Daher fallen ihnen ‚depressive‘ und ‚hysterische‘ Klienten besonders schwer: sie meinen oft zu lange, die Klienten müßten nachholen und halten sich schonend dafür hin, verstehen alles, übernehmen sozusagen die Mutterfunktion, lassen sich von ihnen ausnützen. – ‚Depressiven‘ Klienten gegenüber zeigen sie ebenfalls eine zu verwöhnende Haltung, durch die sie zu wenige fruchtbare Impulse setzen. – ‚Zwanghafte‘ Klienten werden diesen selbstlosen und aufopferungsbereiten Beratern gegenüber zu schwer ihre Aggressionen los.

Berater und Therapeuten mit ‚schizoiden‘ Strukturanteilen sind oft zu distanziert gegenüber ihren Klienten, lassen sich persönlich zu wenig ein. Dadurch wird ihre Arbeit oft zu stark analytisch und zu intellektuell, haben zu wenig Nähe zu ihren Klienten. Sie schaffen Verstehen, Einsicht, Klärung, die aber durch die geringe emotionale Beteiligung oft nicht zur Veränderung führt. – Am besten kommen diese Berater mit ‚schizoiden‘ und ‚zwanghaften‘ Klienten zugange, wobei die rationale Ebene überbetont sein kann. – Bei ‚depressiven‘ Klienten wird deren Gefühlswäre nicht genug angenommen, bei ‚hysterischen‘ Klienten kann es zur Abwehr von deren großer Übertragungsbereitschaft kommen.

## Zweiter Teil

Beispiel für den klinisch – psychologischen Ansatz

### **H. U. Wittchen: Handbuch psychische Störungen**

*Riemann hat in seiner Studie versucht, die Grundbefindlichkeit der Angst mit ihren jeweils individuellen Formen und Ausprägungen verstehbar zu machen. Er geht in seiner ganzheitlichen Betrachtung weit hinter die beobachtbare Symptomatik der Ängste zurück und versteht dabei Angst als Grundhaltung im Ich- und Welt-Bezug des Individuums und - dort, wo sie sich zur Störung entwickelt - zur Verstärkung dieser Bezüge.*

*Die moderne Psychologie geht weniger von solchen Grundhaltungen aus, sondern von beobachtbaren und empirisch untersuchbaren Angststörungen, bei deren Entstehung physiologische und psychologische Faktoren gesehen werden. - Durch zahlreiche Studien und Untersuchungen wurden viele unterschiedliche Definitionen entwickelt und Theorien zur Entwicklung von Angststörungen aufgestellt (sowohl auf tiefenpsychologischer, lerntheoretischer und anderer Grundlage). Hier sollen in Anlehnung an Wittchen 1998 nur wichtige Grundgedanken (ohne Anspruch auf auch nur annähernde Vollständigkeit) dargestellt werden.*

- Angst ist eine natürliche ‚normale‘, biologisch in unserem Organismus festgelegte Reaktionsform, die meist in Situationen auftritt, die als bedrohlich, ungewiß und unkontrollierbar eingeschätzt und zumeist als unangenehm erlebt werden. - Angst hat unendlich viele individuelle Formen und Gesichter.
- Angstreaktionen können auch ‚gelernt‘ werden, dadurch daß wir unangenehme oder bedrohliche Erfahrungen gemacht haben und jetzt immer gespannter versuchen, bestimmte Situationen zu vermeiden.
- Angstreaktionen ähneln starken Streßreaktionen. Nicht nur in unserer Entwicklungsgeschichte, sondern auch heute noch ist ein gewisses Ausmaß an Angst als automatische, unbewußte, schnelle Alarmreaktion notwendig und sinnvoll. Wenn sie allerdings ein bestimmtes Ausmaß überschreitet, wird unsere Reaktionsfähigkeit eingeschränkt oder gar blockiert.
- Angst hat immer drei zusammengehörige Komponenten: Wir erleben sie in körperlichen (vegetativen) Symptomen und Körperreaktionen, auf der psychischen Ebene in unserem Denken und Fühlen, sowie in dem Verhalten, das wir in der betreffenden Situation entwickeln.

Wir können unterschiedliche Formen von Angststörungen unterscheiden:

1. Das generalisierte Angstsyndrom (GAS):

Die Betroffenen erleben ständig frei flottierende Angst mit (leichter bis schwerer) Spannung und Nervosität, oftmals ohne daß sie Auslösende Faktoren oder Ereignisse nennen können. Oft kommt es auch zu unrealistischer oder exzessiver Sorge (furchtsame Erwartungen) über längere Zeit. – Die Unterscheidung von depressiven Zuständen ist oft schwierig.

2. Anpassungsstörung mit ängstlicher Gestimmtheit (Konfliktreaktionen):

Die Störung mit teils starker lähmender Angst kann kurzfristig durch Lebenskrisen (Scheidung, Arbeitsplatzverlust, Krankheit etc.) ausgelöst werden.

3. Paniksyndrom (PS):

Panikstörungen sind akute und besonders schwere Formen von Angststörungen, die episodentartig ohne besondere Vorwarnung im Alltag auftreten. Die Betroffenen erleben starkes und plötzliches Unwohlsein mit panischer Angst; häufige (körperliche) Symptome sind u.a.: Hyperventilation, Atemnot, Erstickungs- oder Würgegefühle, Herzrasen oder – Stolpern, Beklemmungsgefühle in der Brust, Schweißausbrüche, Schwindel und Schwächegefühl, Übelkeit, Gefühle der Unwirklichkeit und des Losgelöstseins, Hitzewallungen oder Frösteln, Zittern, Todesangst oder Angst vor drohender Vernichtung etc. – Die ersten Attacken scheinen keine faßbare Ursache zu haben, sie treten aber oft in einer Zeit des Umbruchs oder der Krise auf (Trennungsangst). – Durch den Verlauf kommt es häufig zu Erwartungsangst, aufgrund derer die Betroffenen sich in ihrem Lebensvollzug stark einschränken.

4. Phobien und phobische Störungen:

Es handelt sich um hartnäckige und eigentlich unbegründete Ängste vor bestimmten Objekten, Aktivitäten oder Situationen, die meist dazu führen, daß die Betroffenen solche Situationen meiden (Angst vor bestimmten Tieren, vor geschlossenen Räumen, vor freien, offenen Plätzen, vor dem Sprechen in der Öffentlichkeit, aber auch Höhenangst, Flugangst etc.). Das angstausslösende und vermiedene Objekt ist bekannt, die Entstehung der Angst aber nicht. Die Vermeidung wirkt meist deutlich verstärkend auf die Angst.

Spezifische (einfache) Phobien (SPP):

Offensichtlich nicht begründbare Ängste vor bestimmten Objekten, Orten oder Situationen. Die Betroffenen haben die Einsicht, daß ihre Angst und Sorge überstark oder unrealistisch sind.



### Soziale Phobien (SP):

Die Betroffenen reagieren übermäßig ängstlich, nervös und sehr aufgeregt in sozialen Situationen, in denen sie beobachtet oder von anderen beurteilt werden könnten (z.B. beim Reden, Schreiben, Essen etc.). Sie leiden darunter und entwickeln starke Angst, sich in der Öffentlichkeit zu blamieren oder gedemütigt zu werden. – Diese Störung kann generalisiert werden und sich auf alle öffentlichen Situationen ausweiten (Selbstunsichere Persönlichkeitsstörung).

### Agoraphobie (AG):

Diese ‚Platzangst‘ zeigt sich als ausgeprägte Angst vor dem Verlassen der eigenen Wohnung, vor dem Alleinsein oder dem Aufenthalt an Orten, von denen Flucht schwierig oder peinlich sein könnte oder an denen Hilfe nicht erreichbar sein könnte. – Was in diesen Situationen vor allem Angst macht, ist die Gefahr, die Kontrolle zu verlieren (sie machen sich z.B. Sorgen, einen Herzinfarkt zu erleiden, ohnmächtig zu werden, in eine peinliche Situation zu geraten, Verlust der Blasen- oder Darmkontrolle zu erleiden ... oder gar zu sterben). Zu den Situationen, die am häufigsten Platzangst auslösen, gehören der Aufenthalt in Menschenmengen, Theatern und Kinos, Kaufhäusern und Supermärkten oder in Tunneln, Fahrstühlen, Parkhäusern, außerdem in öffentlichen Verkehrsmitteln, beim Schlangestehen etc.

Die Agoraphobie beginnt oft mit einer Reihe von Panikattacken, der Ort der ersten Attacke wird meist generalisiert. Durch den Verlauf werden die Betroffenen häufig demoralisiert.

Die Gründe für die Entstehung von Angststörungen sind weitgehend unbekannt. Es gibt unterschiedliche Erklärungsansätze aus tiefenpsychologischer und psycho-physiologischer Sicht.

### Dritter Teil

#### Angst aus astrologischer Sicht

*Die Astrologie als ganzheitlicher Ansatz zum Verständnis des Menschen hat grundsätzlich eine höhere Affinität zur oben umschriebenen ganzheitlich-phänomenologischen Betrachtung der Angst.*

*Um den Zugang der Astrologie zum Phänomen Angst differenziert darstellen zu können möchte ich zunächst (in Anlehnung an Lersch 1970) einige Grundgedanken zu meinem Verständnis der menschlichen Person vortragen, um danach den Versuch einer astrologisch formulierten Theorie der Angst zu machen. Dabei sollen nicht nur psychologische Erkenntnisse auf astrologische Zusammenhänge übertragen werden, das Phänomen Angst soll vielmehr aus der ganzheitlich-psychologischen Sicht der Humanistischen Astrologie betrachtet werden.*

#### Versuch einer astrologisch formulierten Theorie der Angst

- *Das Erleben und Verhalten des Menschen ist nur aus der Beziehung zwischen Person und Welt verstehbar, denn er ist anthropologisch immer auf seine Welt (Umwelt und Mitwelt) ausgerichtet. Diese Beziehung kann bei unterschiedlichen Individuen unterschiedlich eng, nah und direkt sein (F. Perls würde sagen, daß die Kontaktgrenzen, an denen Erleben entsteht, bei Menschen aufgrund ihrer Konstitution und Geschichte unterschiedlich sein kann).*

- *Der Mensch ist dabei allerdings von seiner Natur her kein passiv aufnehmendes Wesen, das nur auf Umweltreize reagiert, sondern er eignet sich seine Welt an, setzt sich von Anfang an mit ihr auseinander. – Das bedeutet, daß er zunächst - gedrängt und geleitet durch seine Antriebserlebnisse (Bedürfnisse und Strebungen) - aktiv und gerichtet auf seine Welt zugeht (unter Einsatz der ‚Planeten‘ als Wirk-Zeuge, vor allem von Sonne, Mars, Jupiter, sowie der Kraft des Aszendenten), bevor es überhaupt zum Erleben kommt. Jetzt erst wird er die Welt bemerken und wahrnehmen (Merkur, evtl. Venus) und in diesem Erleben, das immer schon emotional getönt ist, auf sich zurückgeworfen (Mond, evt. Venus).*
- *Dadurch kommt es in seiner jeweiligen inneren Gestimmtheit (also in seinem Lebensgefühl, Selbstgefühl und Weltgefühl) je nach seiner Anlage zu Veränderungen, die einerseits neue Kräfte freisetzen, oft aber auch zu Anpassungs- und Regulationsprozessen führen können (Jupiter und Saturn, aber auch Uranus, Neptun, Pluto, auch Chiron). – Das wird vor allem erlebbar in der Befriedigung, bzw. im Unbefriedigt-bleiben der angestrebten Bedürfnisse und dies führt wiederum zu einer neuen Balance oder zur Störung der inneren Gestimmtheit, die dann wieder ausgeglichen werden muß.*
- *Die dabei entstehende Disbalance kann sich vielfach als Angst äußern. Wenn wir Angst (und Ekstase) als Erregungsformen unseres Lebensgefühls verstehen, erfahren wir im Angsterleben aber nicht nur auslösende Reize des Bedrohtseins, sondern erleben ganzheitlich neben dieser Auslösung - und sie meist überdeckend - die Gestimmtheit dieser Erregung (auch auf der physiologischen Ebene) und die Wirkung der gleichzeitig einsetzenden Bewältigungskräfte, die jetzt versuchen, unser inneres Gleichgewicht angesichts der Bedrohung zu bewahren oder wieder herzustellen.*
- *Wir haben dazu alle in früheren Phasen unserer Entwicklung bestimmte Bewältigungsstrategien, (Thomae 1955 und 1968 spricht von Daseinstechniken und schließt dabei defensive und evasive Techniken ein) gelernt, erworben, die als ‚alte‘ Verhaltensmuster jetzt zum Einsatz kommen können und dazu dienen, inneres Ungleichgewicht, Spannung und Verspannung zu beheben oder zu lindern (vgl. dazu Schumacher / Reschke 1994).*

Thomae (1968) erwähnt u.a. als solche ‚Techniken‘:

- *‚effektives‘ Verhalten: Arbeit, Leistung und Gestaltung,*
- *Anpassung: Assimilation, Identifikation, Verschiebung und normative Orientierung,*
- *defensive Techniken (Abwehr-Mechanismen): Verdrängung, Projektion, Introjektion, Ungeschehenmachen, Leugnung, Rationalisierung, Kompensation, aber auch Isolierung, Regression,*
- *exgressive und evasive Reaktionen: Entspannung, Abschalten, Sich-zurückziehen, Aus-dem-Feld-gehen, Sich-treiben-lassen, Flucht (auch in die Krankheit) und Somatisierung,*
- *aggressive Reaktionen: nicht nur in direkter Form als Aktion, sondern auch in symbolischer Form als Kritik, Abwertung anderer, Verleumdung, sowie als rücksichtslose Durchsetzung und Gewalt etc.*

Andere Autoren unterscheiden neben unreifen Bewältigungsstrategien (z.B. Projektion, schizoide Phantasie, Hypochondrie, passiv-aggressives Verhalten, Ausagieren) neurotische Strategien (Intellektualisierung, Verdrängung, Verschiebung,

Reaktionsbildung, Dissoziation etc.), im Extremfall „psychotische“ Strategien (wahnhaftes Projektion und Entstellung etc.), sowie „reife“ Strategien (wie z.B. Leistung, Altruismus, Humor, Unterdrückung, Antizipation und Sublimierung).

- Gelingt es dem Betroffenen aber aus inneren oder äußeren Gründen nicht mehr, die Stabilisierung im Defizit (das innere Ungleichgewicht) zu bewältigen, so beginnt meist mit zunehmender Spannung und emotionalem Streß der Prozeß der Angst, die unser Organismus mit Ausweich-, Flucht- oder Kampfpulsen zu bewältigen versucht, - bis hin zur Abspaltung von Bedürfnissen. Dadurch wird die Bezugsstörung zur Gefügestörung in der Persönlichkeit und erfaßt so die ganze Person.
- Zusammenfassend können wir feststellen, daß dieser innere Prozeß in drei verschiedenen Phasen abläuft:
  - Entstehung von Verunsicherung mit einer Störung des inneren Gleichgewichts (Entstehung von Furcht, Gefühl der wahrnehmbaren Bedrohung);
  - unbewußter Einsatz von (früher „erlernten“) Bewältigungsstrategien, Versuch einer Stabilisierung im Defizit und Ungleichgewicht mit emotionalem Streß und Angst (Vorwiegen der SATURN-Prozesse); hier ist der Ansatzpunkt der Riemannschen Grundhaltungen und Grundängste;
  - Abspalten von Grundbedürfnissen, Gefügestörung mit der Neigung zu Somatisierung, unbewußten und unwillkürlichen Reaktionen, die nicht mehr immer bewußt steuerbar sind (VESTA-Prozesse, Symptomatik je nach Energie der anderen beteiligten Planeten – SATURN, CHIRON, URANUS, NEPTUN, PLUTO).
- Voraussetzungen derartiger Entwicklungen können wir oft schon im Radix und in der Lebensgeschichte der Betroffenen feststellen: fehlendes Urvertrauen, Lebensgefühl mit geringer Geborgenheit, schwache Vitalität, gesteigerte Sensibilität und Verletzbarkeit. – Dazu kommen oft erlernte Lebensstrategien, wenn sie mit viel emotionaler Spannung, mit Schuld- und Versagensgefühlen verbunden sind oder aber auch mit einem geschwächten Selbstwertgefühl oder geringer Ich-Stärke. – Zum Auslöser (zur aktuellen Bedrohung), die wir u.U. in Solaren oder Transiten feststellen, kann dann alles werden, was überfordert, Unsicherheit schafft und das innere Gleichgewicht belastet (wenn also alltägliche Strategien nicht mehr ausreichen). - Zur Stabilisierung der Störung kann dann beitragen der erlebte „Krankheitsgewinn“, eintretende Veränderungen der Identität („erlernte Hilflosigkeit“) und vor allem die zunehmende Überzeugung, die Störung, sich selbst und die Umweltbedingungen nicht mehr kontrollieren zu können („locus of control“). – Das kann schließlich dazu führen, daß unterschiedliche Angstformen in Erscheinung treten, indem sich abgespaltene Grundbedürfnisse in meist analoger, oft auch symbolhafter Form zeigen und ggf. somatisieren.

### Angst aus der Sicht der Humanistischen Astrologie

Wollen wir also beim Thema Angst mit dem ganzheitlichen Verständnis der Astrologie arbeiten, so müssen wir zunächst bedenken, daß Angst eine Grundstimmung und Befindlichkeit des Lebensgefühls ist (Lersch 1970, S. 316 f.), die in der vitalen Konstitution des Menschen angelegt ist, zugleich aber ihre Prägung durch die frühkindliche Sozialisation erhält und der Auslösung durch situative Faktoren bedarf. – Aus dem Radix eines Menschen können wir daher (mit Hilfe des Betroffenen, seiner Biographie und seiner persönlichen Situation, so wie er sie subjektiv wahrnimmt) in einer konstitutionellen Gesamtschau zu verstehen versuchen, ob der Betroffene mehr oder weniger viel Angst hat, d.h. ob er eine größere oder geringere Bereitschaft hat, in bestimmten Situationen mit Angst zu reagieren.

Dabei geht es um eine ungemein komplexe Frage, bei der wir untersuchen müssen, welche vitalen Kräfte und Energien im Individuum angelegt sind, wie seine Sensibilität und Empfindsamkeit ausgebildet ist, wie sein Eigenmacht- und sein Selbstwertgefühl aufgebaut ist, wie und wie stark er sich emotional steuert und kontrolliert, welche Ressourcen er einsetzen kann und vieles andere mehr. – Was wir ferner untersuchen können, ist die Frage, in welchen Bereichen und bei welchen persönlichen Themen er besonders störrisch und irritierbar ist und wie er auf Störungen reagiert, welche Ängste er also in bestimmten Situationen entwickeln könnte. – Im übrigen sind mit jedem Tierkreiszeichen - als unterschiedlichen Arten des In-der-Welt-Seins - immer zugleich bestimmte Ängste und Sensibilitäten gegeben, durch die wir uns durch zeichentypische Abwehrhaltungen zu schützen suchen (Riemann 1996, S. 48).

Erst nach dieser (konstitutionellen) Gesamtschau, bei der die individuelle Persönlichkeit in den Mittelpunkt gestellt ist, können wir uns mit dem Auftreten und der Entwicklung von aktuellen Ängsten in konkreten Situationen befassen, wobei wir zunächst klären müssen, wieweit Lebenskrisen durch bestimmte Altersstufen und Übergänge (z.B. Pubertät, Midlife-Crisis, Klimakterium etc.) oder durch von außen bewirkte Umbrüche (Trennung, Scheidung, Arbeitsplatzverlust etc.) eine grundlegende Rolle spielen.

Dann erst ist es auf dieser Grundlage möglich, mit Solaren und Transiten konkreter auf die derzeitigen Entwicklungstendenzen, auf die nach außen drängenden Lebensthemen, auf das Aufbrechen innerer Impulse und auf den damit verbundenen (Entwicklungs-) Streß einzugehen, um die innere (und auch äußere) Situation des Betroffenen besser zu verstehen und ihm auch beratend zu helfen, diese Situation ganzheitlich und klarer zu sehen und neue Bewältigungsstrategien und Lösungen zu entwickeln.

### Zusammenfassung

Angst erleben wir also nie an sich, sondern in einer immer schon *innerlich bearbeiteten* Erscheinungsform. – Sehen wir Furcht als eine durch wahrgenommene äußere Bedrohung ausgelöste Reaktion an, mit der wir uns auseinandersetzen müssen, so handelt es sich um eine Störung, die im Bezug der Person zu ihrem Umfeld liegt und durch die unsere Person aus dem inneren Gleichgewicht kommt.

In diesem Moment setzen wir Bewältigungsstrategien ein, um die Gefahr zu vermeiden, zu minimieren oder zu beseitigen. – Unter bestimmten Umständen kann diese Störung des inneren Gleichgewichts zu einer massiven Verstörtheit führen, wenn die Bewältigungsstrategien nicht ausreichen und Abwehr einsetzt. Dann entsteht Angst, erlebbar als unbewußte Gefügestörung (= Störung des inneren Gleichgewichts im Bereich des Lebensgefühls). Hier müssen erneut Bewältigungsstrategien (im Sinne von Überlebensstrategien) eingesetzt werden, so daß zunehmender innerer Streß entsteht. Dieser kann über Verdrängung und andere Abwehrmechanismen zur Abspaltung führen und völlig nach innen gedrängt werden und damit zu unkontrollierbaren Störungen des Organismus führen. - Diese Prozesse und ihre Ergebnisse auf physiologischer, psychischer und mentaler Ebene sind es dann, die wir in der Angst spüren. Und damit sind die eigentlichen Angstthemen und –Inhalte oft nicht mehr bewußt erreichbar.

### SATURN und Angst

Wir finden in der astrologischen Literatur verstreut zahlreiche detaillierte Aussagen und Hinweise auf das Phänomen Angst, wobei in den meisten Fällen SATURN im Vordergrund steht, in älteren Werken meist noch mit der Wertung als ‚Übeltäter‘. - SATURN weist uns aber nur auf mehr oder weniger gelungene Bewältigungsversuche hin und auf den dabei entstehenden emotionalen Streß. Die mitbetroffenen persönlichen Planeten zeigen uns, wo die Auswirkungen dieser inneren Spannungen vor allem in Erscheinung treten.

SATURN sagt damit viel über die Bewältigungsversuche, aber nichts über Natur und Ursprung der eigentlichen Ängste aus; die Erkenntnisse darüber erfahren wir durch die persönlichen und die transsaturnischen Planeten (im Solar und bei den Transiten auf dem Hintergrund ihrer Radixstellung und im Zusammenhang mit den Themen des Lebensraums und der derzeitigen Entwicklung). Die astrologisch zu klärende Frage ist also, durch welche inneren Entwicklungen das Gleichgewicht der Person so gestört wurde, daß die Bewältigungsstrategien nicht mehr ausreichen und sich daher in verschiedenen Erscheinungsformen als Verstörtheiten des Lebensgefühls und der Identität äußern.

Wir müssen in der Praxis also von komplexen Konstellationen mit SATURN einerseits, den persönlichen Planeten und CHIRON, URANUS, NEPTUN und PLUTO andererseits ausgehen, wenn wir Ängste verstehen wollen. - Natürlich sind diese inneren Kräfte zunächst einmal neutral und verfügen zugleich über unterschiedliche Ausdrucksformen für ihre Energien. Reaktionen, die wir als ‚negativ‘ erleben, sind meist extreme, einseitige Ausdrucksformen dieser Kräfte, durch die wir aus unserer inneren Balance kommen, so daß sich unsere Energien nicht mehr gegenseitig steuern können. Erst dadurch ergeben sich ‚positive‘ und ‚negative‘ Lebensformen. D. Cunningham (1993, S. 68) stellt dies beim SATURN so dar:

Qualitätsstreben	-	Perfektionssucht
hohe Maßstäbe	-	unrealistische Erwartungen
Ordnung	-	Unbeweglichkeit
Struktur	-	Rigidität
Pflichtgefühl	-	Schuldgefühle
Stabilität	-	Schwerfälligkeit
Organisation	-	Zwanghaftigkeit.

Wenn wir also unsere saturnalen Kräfte einsetzen, weil wir aus unserem inneren Gleichgewicht gekommen sind, uns damit unter Druck setzen und wieder Stabilität schaffen wollen, besteht die Gefahr, daß wir die Kräfte des SATURN überbetonen und dadurch erst recht aus der Balance kommen. Jetzt entsteht Streß und damit oft ein Teufelskreis, der die Schwierigkeiten vertieft.

SATURN im Geburtshoroskop (und auch im Solar und bei starken Transiten) zeigt uns:

- In welchem Bereich wir zu stark gebunden und ego-zentriert sind, so daß wir uns auf zu extreme Weise selbst kontrollieren und dadurch in diesem Bereich oft zu defensiv reagieren;
- den Bereich, in dem wir spezifische karmische Pflichten und Verantwortungen erfahren, die uns helfen, unser Denken und unsere Wünsche in Schach zu halten;
- den Bereich unseres Lebens, wo wir aufgrund unserer Empfindlichkeit durch ernsthaften, gründlichen, wirkungsvollen Einsatz unserer Kräfte Begrenzungen (durch Minderwertigkeitsgefühle, Unsicherheiten, Scheu, Ängste und Depressionen) überwinden wollen;
- wo wir für soziale Normen und Erwartungen besonders empfindlich sind, wo wir die Zustimmung der Gesellschaft und unserer Umgebung brauchen und wo wir daher einen gewissen Grad von Erfolg oder Anerkennung gewinnen wollen. (Das ist besonders bedeutsam, da wir hier bereits in unserer frühkindlichen Sozialisation sehr empfindlich reagieren und entsprechende Botschaften unserer Umwelt aufnehmen, so daß beim Erwachsenen der ‚natürliche‘ SATURN überlagert ist durch ein Fülle von unbewußt internalisierter Ge- und Verbote, die nicht aus der Person selbst heraus entstanden sind).

Arroyo (1986, S. 112 f.) und D. Cunningham (1993, S. 96 ff.) zählen in diesem Zusammenhang eine Reihe von traditionell problematischen Aspekten des SATURN auf (die ich ergänzt habe), die oft mit Angstgefühlen zu tun haben :

#### SATURN in Konjunktion, Quadrat oder Opposition zur SONNE

Diese Menschen leiden oft unter ihrem geringen (oder schwankenden) Selbstvertrauen und unter der Sorge, nicht gut genug zu sein. Sie wollen perfekt sein und glauben, daß sie Wertschätzung und Zuwendung nur für besonders gute Leistungen erhalten. Gleichzeitig haben sie noch die Angst, sich zu profilieren, weil man dabei ihre Schwächen registrieren könnte. - Sie haben oft Angst, auszudrücken und zu leben, was und wer sie von ihrem Wesen her eigentlich in Wahrheit sind. – Sie müssen daher ihr Selbstgefühl und unser Selbstverständnis auf neue Art stabilisieren und strukturieren. Das heißt, sie müssen mit neuem Mut Verantwortung für sich selbst übernehmen und lernen, einige Risiken für ihr Selbstsein, ihre Selbstverwirklichung und für ihre Lebensweise zu übernehmen, um zu erkennen, wer sie eigentlich sind.

#### SATURN in Konjunktion, Quadrat oder Opposition zu MOND

Diese Konstellation finden wir oft bei Menschen mit ausgeprägter Unsicherheit, die sich in einem ängstlichen Haften an Heim, Familie, Mutter oder an den Kindern, aber auch an der Nahrung ausdrücken kann. Sie klammern sich häufig aus Angst vor Veränderungen an Traditionen, Gewohnheiten oder an bestimmte vertraute Situationen. – Sie haben Mühe, ihre Gefühle auszudrücken, fühlen sich gelegentlich in der Depression fast sicher.

#### SATURN in Konjunktion, Quadrat oder Opposition zu MERKUR

Diese Menschen haben zu wenig Vertrauen in ihre intellektuellen Fähigkeiten (gelegentlich auch Sprechschwierigkeiten). In ihnen erzeugt Kommunikation mit anderen eine hohe Spannung, oft haben sie auch Angst, nicht verstanden zu werden oder als dumm, ungeschickt, schwerfällig, langsam denkend oder einfach strukturiert angesehen zu werden. (Öffentliches) Sprechen oder schriftliche Äußerungen können dadurch inneren Druck erzeugen, da sie immer perfekt sein sollen. Sie wollen sich daher intelligent zeigen und ihre Kompetenz ausdrücken. Das kann bis zur Blockierung im Denken oder zur Anstrengung, sich bestimmte Fähigkeiten und Kenntnisse anzueignen. - Das Denken und die Art des intellektuellen Ausdrucks muß also umstrukturiert und stabilisiert werden, ohne daß es zu einem starren Festhalten kommt.

#### SATURN in Konjunktion, Quadrat oder Opposition zu VENUS

Hier kann sich oft eine tiefe Angst vor engem (intimem) Kontakt und persönlicher Nähe entwickeln. Diese Menschen wollen nicht als unvollkommen erkannt werden und haben oft Angst, verletzt zu werden, wenn sie ihre Zuneigung offen zeigen. Sie befürchten, zurückgewiesen oder verlassen zu werden, wenn sie Bindungen eingehen und sie fürchten sich oft auch davor, zu viel Verantwortung zu übernehmen. Sie meinen, daß sie nur Liebe ‚verdienen‘, wenn sie durch ihre Leistungen Erfolg haben. - Daraus kann in vielen Fällen eine zu große Zurückhaltung bei Begegnungen und Kontakten entstehen, die dann bei den anderen Zögern oder Ablehnung hervorrufen kann. – Insgesamt muß bei dieser Konstellation der Weg zum Geben und Nehmen, zum Lieben im Umgang mit anderen neu definiert werden, wobei offenbar Enttäuschungen notwendig sind, um zu einem persönlichen Sprung zu führen.

#### SATURN in Konjunktion, Quadrat oder Opposition zu MARS

Hier kann die Angst vor Führung, Initiative, Selbstbehauptung (oder vor der Sexualität) auftreten, bezw. die Schwierigkeit, in diesen Bereichen Risiken einzugehen. Das kann bedeuten, daß die Betroffenen ihre Wut und ihre Aggressionen nur schwer äußern können oder aber, daß sie versuchen, ihre Unsicherheiten durch die Überbetonung von Sex, Ehrgeiz, Leistungs- und Durchsetzungsdrang oder durch Selbstinszenierung von eigenem Kraftgehabe zu kompensieren. Der Einsatz und der Ausdruck der instinktiven Energien muß restrukturiert und diszipliniert werden (evtl. auch Sublimierung der physisch-sexuellen Energien).



### SATURN in Konjunktion, Quadrat oder Opposition zu VESTA

Angst vor Zentrierung auf sich selbst und auf die eigenen Gefühle und Haltungen, die durch einen gespannten und oft belastenden Anpassungsdruck entstehen kann und dadurch zu Blockierungen, Versagensängsten und Unsicherheiten führt. Es kann zu Konflikten zwischen eigenen Bedürfnissen und den Verpflichtungen anderen gegenüber kommen, zumal dann, wenn wir unseren eigenen hohen Ansprüchen gerecht werden wollen. Oft führt diese innere Situation dann dazu, daß wir entweder unsere Verpflichtungen umgehen, indem wir unsere Bindungsgefühle abspalten oder aber, daß wir unter einer zu großen Verantwortung und unter Überforderung leiden. - Unsere eigene Sicherheit und Selbstverständlichkeit, in unserem Erleben und Handeln bei uns selbst zu bleiben, muß neu strukturiert und stabilisiert werden.

### SATURN in Konjunktion, Quadrat oder Opposition zu LILITH

LILITH symbolisiert im Kosmogramm unsere ungelebten, uns aber oft unbewußt steuernden und verführenden Persönlichkeitsanteile, das Dunkle, den Schatten in uns. Ihr Themen und ihre Kraft verändern sich im Lauf unseres Lebens, drohen aber immer wieder ungesteuert hervorzubrechen. Diese Kraft ist daher (beim erwachsenen Menschen) meist angstbesetzt, da uns die jeweiligen Themen eben nicht nur unbekannt, sondern diffus bedrohlich sind und da wir fürchten, daß bei einem Ausbruch Schlimmes oder Peinliches in Erscheinung treten könnte. Deshalb haben wir eine starke unbewußte Sperre, die dieses In-Erscheinung-Treten verhindern will.

### SATURN in Konjunktion, Quadrat oder Opposition zu JUPITER

Diese Konstellation finden wir häufig bei Menschen, die Minderwertigkeitsgefühle im Hinblick auf ihre Erziehung und Bildung haben. Das kann zur Angst bei der Beschäftigung mit diesen Themen führen. Oft entsteht dann eine Neigung zur Überkompensation. – Auch die Angst vor Risiken, Veränderung und Wachstum kann sich vergrößern, so daß die Betroffenen immer auf Nummer Sicher gehen wollen

*Dies alles bezieht sich auf die Betrachtung des Radix, also auf das, was in uns angelegt ist und woraus sich im Verlauf unseres Lebenswegs unsere Persönlichkeitsstruktur herausgebildet hat. Insofern handelt es sich um Erlebens- und Verhaltensmöglichkeiten, die wir mit uns tragen und die durch bestimmte Situationen (oder auch Menschen, Ereignisse, Lebenskrisen etc.) ausgelöst werden können. – Auf eine andere Ebene kommen wir, wenn wir aktuell auftretende Ängste untersuchen und dabei die SATURN-Transite beobachten.*

Hier geht es darum, daß sich innere (Entwicklungs-) Impulse mit der Kraft des SATURN äußern, die sich auf unser Erleben auswirken - natürlich immer in Bezug auf die jeweils transitierten Radix-Planeten und auf das Haus, das SATURN gerade durchläuft. „SATURNs Einfluß wird immer als Drang gefühlt, die Dinge bestimmt und konkret zu erledigen“ (Arroyo a.a.O., S. 118) – und das kann als Einschnitt und Umbruch erfahren werden und somit auch mit Angst besetzt sein.

Es ist offensichtlich, daß unserer innerer SATURN bei der Entstehung und Entwicklung von Ängsten beteiligt ist, zumal er mit seiner begrenzenden, kristallisierenden Energie aufzeigt, wenn ein Ungleichgewicht in uns entstanden ist und wir aus unserer inneren Balance zu geraten drohen. Und daraus entsteht im Grunde das, was Lersch (1970, S. 318 f.) als ‚Binnenangst‘ bezeichnet: Sie „greift immer dann Platz, wenn im Ganzen der Person etwas nicht in Ordnung ist und eine innere Unstimmigkeit besteht. Sie ist der Ausdruck dafür, daß der Rhythmus des inneren Lebens und damit die personale Ganzheit gestört sind. ... Alles ungelebte Leben sowie auch alles falsche, nicht aus seiner eigenen Mitte und seinen eigenen Möglichkeiten kommende Leben kann zur Wurzel der Binnenangst werden“.

Die saturnalen Kräfte in uns, die in dieser Situation Schutz und Stabilität entwickeln wollen, führen meist oder wenigstens zunächst zu Schutzhaltungen, die sich allerdings in ihre Gegenwirkung verkehren können, wenn sie nicht zur Bewältigung führen, sondern zu Vermeidungs- und Verdrängungsmechanismen werden, die Kräfte in uns blockieren und schließlich abspalten. Daraus entsteht dann häufig ein Pseudogleichgewicht, aber immer in der Störung und im Defizit.

Das bedeutet, daß es nicht nur der SATURN ist, der bei der Entstehung der Angst beteiligt ist, sondern daß es eigentlich alle unsere Kräfte sein können. Das gilt vor allem, wenn sie bei SATURN-Transiten in herausfordernden Aspekten stehen. - Arroyo (a.a.O., S. 164 ff.) nennt folgende ‚Leitlinien‘:

Ist die SONNE betroffen, so legen wir zu viel Wert darauf, jemand besonderes zu sein und können dadurch in Krisen kommen, die Angst auslösen.

Beim MOND kann sich zu viel Bindung an die Vergangenheit, an die Familie, an die Herkunft etc. entwickeln und in bestimmten Situationen zur Verstörtheit führen.

Beim MERKUR geht es um zu viel Bindung an den Intellekt und Stolz auf den Verstand, bei VENUS um zu viel Bindung an physischen Komfort, an emotionale Zufriedenheit und allgemein an andere Menschen, bei MARS um zu viel Bindung an Taten, Tüchtigkeit, Energie, um den Wunsch, Sieger zu sein und alle seine Wünsche erfüllt zu bekommen.

Bei der VESTA tritt die Angst auf, nicht bei sich bleiben zu können oder aber die Sorge, andere zu enttäuschen und als nicht verlässlich und sozial anpassungsbereit angesehen zu werden, bei der LILITH geht es um die Angst, daß unsere nicht gelebten (und oft tabuisierten Seiten) gesehen und verurteilt werden könnten.

Bei JUPITER geht es schließlich um persönlichen Anspruch und Großspurigkeit und mangelnde Bescheidenheit und bei SATURN selbst um zu viel Bindung an gesellschaftliche Anerkennung, Stellung, Macht und Autorität. Gleichzeitig erleben wir bei dieser inneren Kraft die Angst, unseren Halt und unsere innere Stabilität, unsere Kontrolle über uns selbst und über die Situation und damit die Strukturiertheit dieser Situation zu verlieren, den Veränderungen und Umbrüchen hilflos und ungesteuert zu sein. - Bei stark SATURN-betonten Ängsten finden wir - gekoppelt mit Überarbeitung und emotionalem Streß - als klinisches Symptom daher häufig das generalisierte Angstsyndrom (GAS).

Die ‚geistigen‘ Planeten zeigen uns die spirituellen Wachstumskräfte, die wir in uns tragen und die durch Impulse ausgelöst werden können, zugleich aber sind sie immer auch Grundlage der Ängste, die in uns aufbrechen, wenn wir dabei innere (oder äußere) Veränderung erleben.

Die geistigen Planeten (CHIRON, URANUS, NEPTUN und PLUTO) schaffen im Radix (vor allem aber auch in Solaren und durch Transite) Konstellationen, in denen Verletzung und die Notwendigkeit der inneren Wandlung deutlich erlebbar werden. Wenn es uns nicht möglich ist, diese innere Kräfte zumindest ansatzweise zu leben oder aber, wenn durch starke innere Kräfte ein starkes Ungleichgewicht in unserer persönlichen Balance entsteht, führt dies erfahrungsgemäß zu massiver Angst.

Bei CHIRON geht es um die innere Balance zwischen Verwundbarkeit, Leiden, Schmerz und Verletzung einerseits und den heilenden Kräften in uns auf der anderen Seite, bei der wir lernen sollen, in der Auseinandersetzung mit unserer Verletztheit zu leben. – Gelingt uns das nicht, so können wir zum Einzelgänger werden, der sich verwundet von der Welt zurückzieht. Bei SATURN – CHIRON können wir lernen, uns von Menschen und Situationen abzugrenzen, die uns weh tun, die Verantwortung für unsere Verletzungen selbst zu übernehmen und konkrete Veränderungsschritte zum Heilwerden zu tun. Im anderen Fall fühlen wir uns mit unserem verhärtenden Schmerz allein und grenzen uns isoliert mit negativer Haltung ab. – Bei CHIRON-betonten Ängsten mischt sich die Angst häufig mit depressiven Zügen aufgrund starker Verletztheit.

Bei URANUS finden wir meist betonte Spannungs- und Erregungsgefühle mit starker Unruhe und Nervosität (somatisch u.U. Bluthochdruck, Kreislaufprobleme und Neigung zu Unfällen). – Sie entstehen oft aus der Spannung zwischen aktiv-unruhigem Vorwärtsdrängen mit dem Bedürfnis nach Veränderung einerseits und dem änstlich-unsicheren Zurücknehmen oder auch Aufstauen dieser Bedürfnisse aufgrund der Sorge, zu verletzen oder zu zerstören.

NEPTUN äußert sich symptomatisch oft als Lethargie und Erschöpfung, die häufig gekoppelt sind mit diffusen, unklaren Beschwerden, bei Erkrankungen auch mit entzündlichen Prozessen, wobei „jede Krankheit ein Versuch ist, der Wahrheit zu entfliehen“ (Cunningham 1994, S. 77). Bei NEPTUN-Transiten glauben wir manchmal, verrückt zu werden, spüren eine starke diffuse innere Unruhe und haben zugleich das Gefühl, unklar ausgeliefert zu sein und nichts tun zu können. – Die Beschwerden und Ängste entstehen aus der Spannung heraus, einerseits sensitiv alles zu spüren und aufzunehmen und andererseits keine klare vernünftige Steuerung und Aktivität zu haben. – NEPTUN-betonte Ängste machen oft passiv leidend und haben oft sensitiv paranoide Züge, äußern sich als schleichend hochkriechende Ängstlichkeit bei labilem Selbstgefühl und heften sich oftmals an Deck-Objekte (Agoraphobie, soziale Phobien etc.).

PLUTO-Ängste können sich oft in anfallsartiger, dramatischer Form manifestieren. Sie machen dabei hilflos und ohnmächtig, binden momentan die Aktivität und Energie, erzeugen zugleich eine heftige und belastende, blockierende Überspannung mit zum Teil sehr heftigen Ohnmachtsgefühlen. Gelegentlich können andere latent vorhandene Krankheiten und Störungen aufbrechen. – PLUTO will innere Wandlung, Transformation und Regeneration. Bleibt seine Kraft ungelebt, so besteht die Gefahr einer angstbesetzten Implosion.

Beim therapeutischen Umgang mit unterschiedlichen Ängsten und ihren Hintergründen ist es notwendig, die beteiligten zugrundeliegenden Kräfte zu berücksichtigen, zu klären und letztlich auch freizulegen, um einer blockierten Entwicklung Platz zu schaffen, ohne die zentrale Bedrohung der Angst als Lebensgefühl nicht verändert werden kann. – Dies ist aber in jedem Fall eine therapeutische Aufgabe, die mit Fachwissen, hoher Verantwortung und sorgsamem Vorgehen gelöst werden muß.

Astrologische Gesichtspunkte  
zu den Grundformen der Angst nach Fritz Riemann

„*Wer* ich bin, erfahre ich aus der *Zuwendung* zum Dasein, durch Richtung der Kräfte. Hierin begegne ich anderen und ihrem Anspruch, bin in einen Tatsachenzusammenhang hineingestellt, es betrifft mein ‚in der Welt sein‘. - Das besondere eines Ich im Verhältnis zu Menschen und Dingen, sein *Entworfensein auf Umwelt*, ermißt sich aus der Überkreuzung von Horizont und Meridian. Diese Konstanten der persönlichen Struktur schneiden die vier Quadranten aus, nach denen sich unsere soziale Beziehungsform gliedert“ (Ring 1969, S. 379 ff.).

Die vier Quadranten des persönlichen Kosmogramms zeigen aber durch die Planetenverteilung nicht nur unsere bevorzugte soziale Beziehungsform, sondern auch unsere Befindlichkeit in der Welt, im Ausgespanntsein zwischen den Antinomien, die wir in ihrer Widersprüchlichkeit leben sollen. Sie stellen daher auch die dispositionellen Voraussetzungen der von Riemann dargestellten Grundformen der Angst dar.

Überbetonung des I. Quadranten weist auf die Angst vor Selbsthingabe hin, Überbetonung des III. Quadranten auf die Angst vor Selbstwerdung, Überbetonung des II. Quadranten auf die Angst vor der Notwendigkeit und Überbetonung des IV. Quadranten schließlich auf die Angst vor der Wandlung. - Allerdings muß dabei differenzierend beachtet werden, welche Planeten im jeweiligen Quadranten stehen und welche Energien eine Rolle spielen (Zeichen).

Eine genauere Untersuchung dieser Grundannahmen ist notwendig, da die genannten Punkte eigentlich nur die ursprünglich in uns angelegte Form der Angstbereitschaft darstellen, die dann aber durch prägende frühkindliche Erfahrungen stark überlagert werden können. Sichtbar wird also nur die Anlage eines Menschen, aber nicht in jedem Fall die geprägte jetzige Form.

### Literaturverzeichnis

- Arroyo, St. Astrologie, Karma und Transformation, München 1986
- „ Handbuch der Horoskopdeutung, Hamburg 1991
- Bugental, J.F. Challenges of humanistic Psychology, New York 1967
- Cunningham, D. Erkennen und Heilen von Pluto-Problemen, Neuhausen 1992
- „ Astrologie und Energiearbeit, Hamburg 1993
- „ Astrologie und spirituelle Entwicklung, Hamburg 1994
- Keen, E. Three Faces of Being: Toward an Existential Clinical Psychology, New York 1970
- Laing, R.D. Das geteilte Selbst, Reinbek 1976
- Lersch, Ph. Aufbau der Person, München 1970
- Maslow, A.H. Motivation und Persönlichkeit, Olten 1977
- Riemann, F. Grundformen der Angst, München 1974
- „ Grundformen der Angst und ihre spezifische Behandlung, 1952, In: F. Riemann: Grundformen helfender Partnerschaft, München 1998
- „ Über Neurose-Strukturen und deren spezifische Behandlung, 1958 In: F. Riemann: Grundformen helfender Partnerschaft, München 1998
- „ Grundformen der Beziehung zwischen Therapeut und Patient: Bedeutung und Handhabung der Gegenübertragung, 1959, In: F. Riemann, Grundformen helfender Partnerschaft, München 1998
- „ Astrologie als Lebenshilfe, München 1996
- Ring, Th. Existenz und Wesen in kosmologischer Sicht, Freiburg 1975
- „ Astrologische Menschenkunde, Freiburg 1990
- Schumacher, J. und Reschke, K. Theoretische Konzepte und empirische Methoden der Bewältigungsforschung, In: Die Norm des Gesundseins – Lebensqualität und Kranksein, Frankfurt 1994
- Shaffer, J.B.P. Humanistic Psychology, New Jersey 1978
- Thomae, H. Persönlichkeit, Bonn 1955
- „ Das Individuum und seine Welt, Göttingen 1968
- Thomann, Ch. und F.Schulz von Thun Klärungshilfe, Reinbek 1988
- Tillich, P. Der Mut zum Sein, Stuttgart 1963
- Wittchen, H.-U. Handbuch psychische Störungen, Weinheim 1998