



Ich will angstfrei leben

In fast allen Beratungen bei der Bäuerlichen Familienberatung geht es offen und ausgesprochen oder versteckt und unaussprechbar um Angst. Der Wunsch nach einem angstfreien Leben ist groß und scheint manchen Menschen in Beziehungen, in der Familie, im Betrieb kaum erreichbar. Oft heißt es, Angst sei kein guter Ratgeber, oder wie es Rainer Werner Fassbinder in einem Film 1974 formuliert hat: „Angst essen Seele auf“. Aber hat die Angst auch eine andere, vielleicht sogar förderliche Seite?

Angst macht starr und krank, lässt die Herzfrequenz nach oben schnellen, Angstschweiß steht uns auf der Stirn, wir sind eingeschränkt im Handeln und Denken, haben ein beklemmendes Gefühl im Magen oder am Herzen. Angst macht oft sprachlos. Wozu soll das gut sein und wie komme ich da wieder raus? Aus Sicht eines Beraters kann ich sagen, ohne diese Zustände würde vielleicht niemand auf die Idee kommen, sich Unterstützung und Hilfe zu suchen. Das heißt, in einem geschützten Rahmen ausgesprochen kann die Angst schon ein wenig kleiner und konkreter werden. Angst kann so helfen, den ersten Schritt einer nötigen Veränderung zu gehen. Durch die ausgesprochene Angst gelingt es, aus der Erstarrung wieder in die Bewegung zu kommen. Angst wird zu einem guten Ratgeber, wenn ich sie anerkenne, sie ernst nehme. Bei mir und bei meinem Gegenüber.

„Angst ist eine Chance“, ...

... so beschreibt es die Deutsche Angsthilfe e.V. auf deren Homepage. Natürlich hat dieser Beratungsansatz seine Grenzen darin, wenn die Angststörung so intensiv ist, dass es therapeutische Unterstützung braucht, um wieder Handlungsfähigkeit erlangen zu können.

Ein Beispiel aus der Beratung der Bäuerlichen Familienberatung hilft vielleicht zu verdeutlichen, was ich meine:

Ein Mann hat panische Angst davor, von seiner Frau verlassen zu werden. Auch der Gedanke daran, sich mit seinem Vater an einem Tisch zu setzen, um Schwierigkeiten zu besprechen, ruft eine Panikattacke hervor. Der Mann hat Angst davor, es nicht al-

len recht machen zu können. Er hat Angst davor, die Kinder zu verlieren und Fehler im bäuerlichen Betrieb zu machen. Beim ersten Beratungsgespräch kann er kaum sprechen. Das zweite Gespräch in der Beratungsstelle verläuft schon etwas entspannter. Er kann reden und wir vereinbaren, dass er regelmäßig und nach Bedarf kleine Körperübungen macht. Diese sollen ihm helfen, wenigstens zeitweise etwas Stress, der sich im Körper anstaut, abzubauen und die Angst besser zu regulieren. Natürlich sind dadurch nicht alle Probleme gelöst. Er hat immer noch Angst, aber er beginnt, sie zuzulassen und sie auszusprechen. Das hat unmittelbare und positive Auswirkungen auf seine Umgebung. Seine Frau ist etwas erleichtert, weil er beginnt, seine Ängste mit ihr zu besprechen. Er bekommt wieder etwas mehr positiven Kontakt zu seinen Kindern. Seine Eltern merken, dass ihr Sohn in Not ist und Unterstützung braucht. Die aufgebaute Fassade, die so viel Kraft kostet, um sie aufrechtzuerhalten, darf allmählich bröckeln. Dadurch wird Energie frei, um die nächsten Schritte gehen zu können.

Nächste Schritte

Ein nächster Schritt könnte sein, Gespräche zu führen, im Gespräch zu bleiben mit seiner Frau, dem Vater, sich therapeutische Unterstützung zu suchen, um dort Gespräche mit der eigenen Angst führen zu können. Es geht darum, einen Umgang zu finden mit der Angst, die einen umgibt.

Sicherlich hätten andere Beratungsstellen, unabhängig davon, ob in der Stadt oder auf dem Land, ähnliche Beispiele zu berichten. Das zeigt mir zumindest meine langjährige Beratungstätigkeit in der „Münchner Insel“, einer Beratungsstelle im Herzen Münchens, direkt am Marienplatz. Auch dort kommen Menschen mit den verschiedensten Ängsten zur Beratung. Spezifisch in der Bäuerlichen Familienberatung ist sicher der bäuerliche Kontext. Es geht oft um Hofübergabe, darum den Hof in die Zukunft führen zu wollen, oder um Generationen, die unter einem Dach arbeiten und wohnen. Unter diesen komplexen Situationen liegen die gleichen Ängste, die jede*r von uns kennt, egal ob wir eine Landwirtschaft betreiben oder nicht.

Die vier Grundformen der Angst

Die Angst, die eigene Unabhängigkeit zu verlieren; die Angst vor Trennung; Angst

vor Neuem und Angst vor Stillstand, wie sie Fritz Riemann 1975 formuliert hat, sind in uns Menschen gegenwärtig und auch notwendig:

„Angst gehört unvermeidlich zu unserem Leben. In immer neuen Abwandlungen begleitet sie uns von der Geburt bis zum Tode. [...] Die Geschichte der Menschheit lässt immer neue Versuche erkennen, Angst zu bewältigen, zu vermindern, zu überwinden oder zu binden [...] sie gehört zu unserer Existenz und ist eine Spiegelung unserer Abhängigkeiten und des Wissens um unsere Sterblichkeit. Wir können nur versuchen, Gegenkräfte gegen sie zu entwickeln: Mut, Vertrauen, Erkenntnis, Macht, Hoffnung, Demut, Glaube und Liebe. Diese können uns helfen, Angst anzunehmen, uns mit ihr auseinanderzusetzen, sie immer wieder neu zu besiegen. Methoden, welcher Art auch immer, die uns Angstfreiheit versprechen, sollten wir mit Skepsis betrachten; sie werden der Wirklichkeit menschlichen Seins nicht gerecht und erwecken illusorische Erwartungen.“ (Fritz Riemann, 1975)

Der Weg zur Hilfe kostet Überwindung

Sicher ist der Weg zu einer Beratungsstelle nicht immer einfach. Er kostet Überwindung. Wir von den Bäuerlichen Familienberatungsstellen machen leider zu oft die Erfahrung, dass es sehr lange dauert, bis sich jemand traut, Angst, Sorge oder andere Gefühle auszusprechen. Da braucht man Geduld mit sich selber, aber manchmal auch den Druck von anderer Seite. Da hilft es, wenn gute Freund*innen, Familienangehörige, Arbeitskolleg*innen den ersten Gang zur Beratung ansprechen oder, falls gewünscht, begleiten. Ein Anruf ist in der Regel niederschwelliger als der persönliche Erstkontakt. Der Anruf kann auch gerne erst einmal nur auf dem Anrufbeantworter außerhalb der Öffnungszeiten sein. Dann ist es wichtig, die Bitte um einen Rückruf zu äußern. Viele Ratsuchende sind anschließend ein wenig stolz und erleichtert, wenn dieser erste Schritt geschafft wurde. Oft sind es Frauen, die anrufen und sagen: „So kann es nicht mehr weiter gehen, es muss sich was ändern.“ Sie rufen für sich an oder für Familienangehörige, sind oft die Brückenbauerinnen und versuchen innerhalb der Familie ausgleichend zu wirken. Erwachsene Kinder oder Enkelkinder, die merken, dass es dringend Veränderung

braucht, rufen an. Manchmal geht dieser Versuch, die ausgleichende Kraft zu sein, so lange, bis die eigenen Kräfte schwinden.

Beratung im sicheren Raum

Es gibt viele Beratungsstellen, die einen sicheren Rahmen bieten, in dem über die eigene Angst gesprochen werden kann, und es gibt sicher auch viele Menschen in nächster Umgebung, denen es vielleicht ähnlich geht und sich nicht trauen, das, was Angst macht, auszusprechen.

Wo kann ich mir also Hilfe holen, wenn die Angst so groß wird, dass ich Angst habe, sie nicht mehr bewältigen zu können?

Hier seien ein paar Anlaufstellen genannt – ohne Anspruch auf Vollständigkeit und mit dem Blickwinkel einer Beratungsstelle aus Bayern. Sicher gibt es aber in anderen Bundesländern ähnliche Angebote.

- **Landwirtschaftliche Familienberatungen:** www.landwirtschaftliche-familienberatung.de
- **Telefonseelsorge:** 0800-1110222
- **Der Krisendienst in Bayern:** 0180-655-3000
- **Münchner Insel,** Krisen und Lebensberatung: 089-220041

Und hier noch ein paar nützliche Links zum Thema Angst, Angststörung:

- www.patienten-information.de
- www.Angstselbsthilfe.de

Packen wir sie also an, die Angst, die uns täglich begleitet! In diesem Sinne wünsche ich den geehrten Lesern und Leserinnen ein Jahr 2022, in dem die Angst nicht aufhört, aber aussprechbar und bezwingbar ist oder wird. Wir sind nicht allein!



Peter Bartlechner, Leiter der Bäuerlichen Familienberatung der Erzdiözese München und Freising und vorher bei der Münchner Insel beschäftigt, einem Lebens – und Krisenberatungsdienst.