

Frauenvorträge an der
FernUniversität
15

"Auf den Spuren der Angst.
Über die Angst von Frauen in ihrer biogra-
phischen alltäglichen und
sozialen Dimension"

Uta von Winterfeld

Dr. Uta von Winterfeld

Vortrag an der FernUniversität

am 09. Dezember 1996 in Hagen

Die Verantwortung für den Inhalt trägt alleine die Autorin.

ISSN 1438-9606

© FernUniversität–Gesamthochschule in Hagen

Redaktion: Die Gleichstellungsbeauftragte
Die Vorsitzende der Gleichstellungskommission sowie
Monika Giebeler, Melanie Graf

Herausgeber: Der Rektor

Aus unserer Reihe „*Frauenvorträge an der FernUniversität*“ sind bisher folgende Titel erschienen:

1. Christa Mulack *Die Heimatlosigkeit der Frau im Patriarchat – Behinderung und Herausforderung. Hagen: FernUniversität 1993*
2. Elvira Willems *Auch sie in Arcadien. Deutsche Schriftstellerinnen im Italien des 19. Jahrhunderts. Hagen: FernUniversität 1994*
3. Ulrike Bohnenkamp *Ein Blick auf Europa aus Frauensicht. Hagen: FernUniversität 1994*
4. Margrit Kennedy *Eine andere Sicht der Dinge - weibliche und männliche Prioritäten in Architektur und Stadtplanung. Hagen: FernUniversität 1994*
5. Ellen Lorentz *"Qualifiziert, kompetent, jedoch nicht immer geschätzt". Zur Arbeit von Frauen im Büro: gestern - heute - morgen. Hagen: FernUniversität 1995*
6. Bärbel Rompeltien *Was kränkt, macht krank! Belastende Kommunikationssituationen am Arbeitsplatz. Hagen: FernUniversität 1995*
7. Sabine Doyé und Friederike Kuster *Grundpositionen feministischer Philosophie. Hagen: FernUniversität 1995*
8. Mechtild Jansen *Friedenspolitik von Frauen - Nur eine Illusion? Über den Zusammenhang von Krieg und Patriarchat. Hagen: FernUniversität 1995*
9. Ursula Beer *Geschlecht, Klasse und Alter. Überlegungen zu einer wenig beachteten Dimension des weiblichen Lebenszusammenhangs. Hagen: FernUniversität 1996*
10. Irmgard Vogt *Konstruktionen von Frauen, Schönheit und Körpern. Hagen: FernUniversität 1996*
11. Birgit Schulte *„Ach so, Sie malen wie Ihr Mann malt“ – Künstlerinnen und ihre berühmten Männer. Hagen: FernUniversität 1996*
12. Claudia Weber *Frauenförderung auf japanisch. Hagen: FernUniversität 1997*
13. Elisabeth Klaus *Multimedial und multifunktional – Mehr Männlichkeit ins schöne neue Heim? Hagen: FernUniversität 1997*
14. Irmhild Ketschau *Hausarbeit, Familie und Gesellschaft – Anforderungen und Leistungen. Hagen: FernUniversität 1998*

-
15. Uta von Winterfeld *Auf den Spuren der Angst. Über die Angst von Frauen in ihrer biographischen alltäglichen und sozialen Dimension. Hagen: FernUniversität 1998*
16. Karin Scharfenorth *Herausforderung Informationsgesellschaft. Auswirkungen neuer Informations- und Kommunikationstechnologien auf die Beschäftigungssituation von Frauen. Hagen: FernUniversität 1998*
17. Renate Schusky *„Kräht ja doch kein Hahn danach...?“ Komponistinnen des 19. und 20. Jahrhunderts./ Musik an den Höfen in Bayreuth und Berlin. Die Schwestern Friedrich des Großen und ihre Musiker. Hagen: FernUniversität 1999*
18. Hannelore
Faulstich-Wieland *Mädchen und Koedukation. Hagen: FernUniversität 1999*
19. Marlene
Stein-Hilbers *Ihr die Sorge, ihm die Rechte? Sorge- und Umgangsrechte getrennter Eltern und Kinder. Hagen: FernUniversität 1999*
20. Angelika Wetterer *Integration und Marginalisierung. Das Verhältnis von Profession und Geschlecht am Beispiel von Ärztinnen und Juristinnen. Hagen: FernUniversität 1999*
21. Bettina Paetzold *Alles nur Stress...? Zur Vereinbarkeit von Mutterschaft und Berufstätigkeit. Hagen: FernUniversität 1999*
22. Barbara Reichle *Aufgabenverteilung zwischen Frauen und Männern – Modelle, Bewertungen, Veränderungen. Hagen: FernUniversität 1999*
23. Doris Maurer *Fontane und die Frauen. Zum 100. Todestag von Theodor Fontane. / Annette von Droste-Hülshoff – Ein Leben zwischen Auflehnung und Gehorsam. Hagen: FernUniversität 1999*
24. Mechtild Jansen *Frauen haben die Wahl. Hagen: FernUniversität 1999*
25. Mechtild Hauff,
Gill Kirkup und
Christine von Prümmer *Frauen und neue Medien. Nutzung und Nutzen des Internets am Arbeitsplatz Hochschule und im Studium. Dokumentation des Workshops am 19. Oktober 1998 in Hagen. Hagen: FernUniversität 1999*
26. Irene Jung *Ihrem Herzen und Charakter Ehre machen - Frauen wenden sich an das Reichskammergericht. Hagen: FernUniversität 1999*

27. Herrad Schenk *Vom einfachen Leben. Glückssuche zwischen Überfluß und Askese. Hagen: FernUniversität 1999*
28. Mechthild Jansen *Wohin entwickelt sich das Arbeitsleben - Arbeit neu bewerten, teilen, schaffen. Kassel 1998*
29. Birgit Schulte *Die Grenzen des Frauseins aufheben - DIE BILDHAUERIN MILLY STEGER 1881 - 1948. Hagen: FernUniversität 1999*

1**2 "Auf den Spuren der Angst. Über die Angst von Frauen in ihrer biographischen alltäglichen und sozialen Dimension"****2.1 Vortrag an der FernUniversität Hagen am 09. Dezember 1996**

1	Kindheit	_____	S. 2
2	Alltag	_____	S. 3
2.1	Beziehungen und Freundschaften	_____	S. 3
2.2	Arbeit und Beruf	_____	S. 4
3	Identität	_____	S. 5
3.1	Selbst- und Außenwahrnehmung	_____	S. 5
3.2	Erleben von Angst und Angstmachendes an sich selber	_____	S. 6
4	Angst und Weiblichkeit	_____	S. 7
5	Angst - atmosphärisch und musikalisch	_____	S. 9
6	Richtige und falsche Angst?	_____	S. 11
7	Vom Wesen der Angst	_____	S. 12
8	Ausklang	_____	S. 14
9	Erwähnte und andere Literatur	_____	S. 15

3

Auf den Spuren der Angst. Über die Angst von Frauen in ihrer biographischen alltäglichen und sozialen Dimension

Die Spuren der Angst führen zu Verborgenen, zu erst Erahntem, zu noch nicht Gedanklichem. Sie führen weiter zu der Möglichkeit, zutiefst individuell Erlebtes zu finden, in dem sich zugleich gesellschaftliche Strukturen widerspiegeln. Mein langjähriges Arbeiten über die Angst von Frauen brachte mich zu einem Angstbild:

Angst ist eine Wächterin der Seele.

Als solche entzieht sie sich der Wertung und ist jenseits von gut und schlecht.

Angst ist eine Wächterin der Seele - damit wir unsere Pforten verschließen vor dem, was uns schadet bzw. verletzt - oder auch, damit wir uns dagegen zur Wehr setzen.

In dieser Funktion ist Angst notwendig.

Sie mag Furcht als ihre Vorbotin aussenden, und sie mag auch, wenn die Gefahr vorüber ist, ihrer Schwester, der Hoffnung, das Weitere überlassen.

Wird sie aber zu groß und zu mächtig, so wird Angst selbst bedrohlich und gefährlich. Sie schützt uns nicht mehr, sondern hindert unsere Lebendigkeit.

Angst wird zur Gefängnis-Wächterin: Es kann nichts zu uns hinein - aber auch nichts aus uns heraus. Wir sind in Angst gefangen.

„Auf den Spuren der Angst“ gehe ich in meinem Buch (von Winterfeld 1995) entlang. Dabei folge ich den Aussagen von siebzehn Frauenhausmitarbeiterinnen zu ihrer Angst. Jede einzelne von ihnen hat mir in einem Tiefeninterview von ihrer kindlichen, ihrer alltäglichen und auch von ihrer sozial bedingten Angst erzählt. Dabei haben die Frauen für mich und auch für sich selbst versucht, etwas vom Wesen ihrer Angst zu erfahren.

Die wichtigsten Eindrücke und Ergebnisse möchte ich hier vorstellen.

4 Kindheit

Zu Beginn der Gespräche gehen die jeweilige Frau und ich zu den biographischen Wurzeln von Angst und folgen den Spuren von Kindheit, Erziehung und geschlechtsspezifischer Sozialisation.

Angst in der frühen Kindheit steht im Zusammenhang mit Trennungen und bezieht sich vor allem auf das Allein-Sein und Allein-Gelassen-Werden. Angst wird in der Kindheit oft in Verbindung mit Ohnmacht und/oder Hilflosigkeit erlebt. Der tatsächliche oder mögliche Verlust von Liebe und Anerkennung wird vom Kind als existenzbedrohend empfunden.

Eine Erziehung, die mit angst-machenden Strafen arbeitet, um Wohlverhalten zu erzielen, wirkt dahingehend, dass der kindliche Ablösungsprozess von den Eltern angstbesetzt wird. Erschwerend kommt ein „Strafüberhang“ in dem Sinne hinzu, dass öfter und anders gestraft als belohnt wird. Die andere Qualität der Strafe liegt darin, dass sie auf der persönlichen Ebene eingreift (Liebesentzug oder Schläge), während Belohnungen eher auf der materiellen Ebene ansetzen (Geld, Süßigkeiten).

Das Kind kann Vertrauen und Autonomie nicht im notwendigen Umfange aufbauen und wird somit in seiner Persönlichkeitsentwicklung massiv eingeschränkt.

Groß-Werden als Mädchen bedeutet im Vergleich zu Jungen Einschränkungen in noch stärkerem Maße. Mädchen dürfen weniger, wachsen unfreier auf, erhalten weniger Raum und weniger Geld. Im Zusammenhang mit der Rollenerwartung geraten Mädchen in einen Widerspruch, welcher darin besteht, dass sie gleichzeitig zur Unselbständigkeit (sie sollen später sowieso heiraten) und zur Verantwortung (sie sollen auf die kleinen Geschwister aufpassen und die Mutter entlasten) erzogen werden.

Oft entwickeln Mädchen Ängste in genau diesem Spannungsfeld. Hierbei wirkt verstärkend, dass Mädchen nicht aggressiv sein sollen und ihnen Wutanfälle sozusagen aberzogen werden. Sie können auf die sich widersprechenden Rollenerwartungen kaum aggressiv und mit Protest reagieren. So beginnt der Unterschied zwischen eigenen Seinswünschen und der erwarteten Geschlechterrolle die Entfaltung der kindlichen Persönlichkeit einzuschränken, wobei angst-erzeugende Rollenwidersprüche tendenziell nach innen genommen werden.

5 Alltag

Weiter ranken sich die Interviews um die alltäglich erlebten Ängste der Frauen und erstrecken sich zunächst auf den zwischenmenschlichen Bereich von PartnerInnen-Beziehungen und Freundschaften.

5.1 Beziehungen und Freundschaften

Störungen im kindlichen Ablösungsprozess wirken in die Partnerbeziehung der erwachsenen Frau hinein. Gerade weil dieser Ablösungsprozess - v.a. durch Trennungsdrohung als Erziehungsmittel - angstbesetzt ist, entwickeln die Frauen sowohl Angst vor Nähe, die mit Verletzbarkeit, Verletzung und Schmerz verbunden wird, als auch Angst vor einer Trennung, die im Zusammenhang mit der alten kindlichen Trennungsangst als existenzbedrohend erlebt wird.

Diese Störung im Rhythmus von Nähe und Distanz führt bei der erwachsenen Frau zu einer ausgeprägten Ambivalenz. Autonomiestreben einerseits und Wunsch/Sehnsucht nach Zusammensein und Verbindung andererseits können ein widersprüchliches und angstvolles Verhalten erzeugen, welches eine Blockierung bewirkt. Weder Nähe noch Distanz/Rückzug sind möglich. Bindungs- und Trennungsangst halten sich gegenseitig im Bann.

Der geschlechtsspezifische Angstaspekt steht hier im Zusammenhang mit den in der Kindheit erlernten - und im Erwachsenenalter häufig bestätigten - Rollenbildern: Frauen sind passiver, schwächer, fürsorglicher, leiden mehr und sind weniger selbstbewusst. Sie sind in ihrer Erziehung daraufhin orientiert worden, für andere zu sorgen und für andere da zu sein. Sie haben wenig Raum erhalten, um sich selber - abseits der klassischen Mädchen- und Frauenbereiche - auszuprobieren.

Vor diesem Hintergrund erhalten Partnerbeziehungen und gemeinsames - familienähnliches - Leben für Frauen einen größeren Stellenwert. Im Vergleich zu Männern fällt es ihnen schwerer, Bestätigung aus anderen Bereichen - beispielsweise Arbeit und Beruf - zu nehmen. Es entsteht eine Fixierung auf Beziehungen, die sie für Trennungsangst anfälliger macht, und in der sie sich gleichzeitig im Zusammenhang mit dem Rollenbild ausgeliefert fühlen. Hinzu kommt, dass die Frauen sich mit eben diesen Rollenbildern kritisch auseinandergesetzt haben. Dies führt zu einem Spannungsfeld, in dem sich in der Kindheit Erlerntes und im Erwachsenenalter Entwickeltes gegenüberstehen. Die im Zusammenhang mit der Störung im kindlichen Ablösungsprozess entstandene Ambivalenz der Frauen in Bezug auf Nähe und Distanz wird so durch die Ambivalenz im Hinblick auf Erlerntes und dem entgegenstehenden Ansprüchen verstärkt.

Neben den mit Beziehungen zusammenhängenden Ängsten gibt es auch die allgemeiner auf soziale Kontakte bezogene Isolationsangst, welche ebenfalls in der kindlichen Trennungserfahrung mit ihrer abgründigen und existenzbedrohlichen Dimension wurzelt und durch gesellschaftlich bedingte Vereinzelung bestätigt und verstärkt werden kann. Isolationsangst entsteht, wenn die Frauen sich in einer so grundsätzlichen Weise alleine fühlen, dass sie die Verbindung zu anderen Menschen verlieren und überdies meinen, diese Verbindung nicht wieder herstellen zu können. Ebenso wie Bindungs- und Trennungsangst wird auch Isolationsangst häufig als existenzbedrohend erlebt.

5.2 Arbeit und Beruf

Als zweiten großen Alltagsbereich betreten wir im Gespräch das Themenfeld Arbeit und Beruf.

Arbeit ist für die Mitarbeiterinnen von Frauenhäusern von hoher Bedeutung. Sie brauchen Arbeit als Bestätigung und für ihr Selbstwertgefühl. Über Arbeit finden sie ihren sozialen bzw. gesellschaftlichen Platz, tun etwas Sinnvolles und stellen etwas dar. Außerdem sind sie finanziell unabhängig. Die starke Identifikation mit der Arbeit allgemein und mit der Problematik der Frauenhausbewohnerinnen speziell hat zur Folge, dass sich viele Mitarbeiterinnen schlecht abgrenzen können. Die Geschehnisse im Frauenhaus verfolgen sie auch in ihrem Privatleben und teilweise gehen ihnen die Erlebnisse der Bewohnerinnen sehr nah, manchmal zu nah.

Außerdem ist problematisch, dass die Frauen trotz der Arbeit in einem relativ selbstbestimmten Frauenprojekt einer sozialarbeiterischen Tätigkeit nachgehen, die ihrer anerzogenen weiblichen Fürsorgebereitschaft entspricht. Hier fühlen sich einige Mitarbeiterinnen überfordert oder an der falschen Stelle gefordert. Hinzu kommt das Sisyphus-Element der Sozialarbeit - die Mitarbeiterinnen haben wenig Erfolgserlebnisse und müssen sich mit dem immer wieder auftretenden Gefühl der Sinnlosigkeit ihres Tuns auseinandersetzen.

Die mit ihrer Arbeit zusammenhängende Angst der Frauen bezieht sich einmal auf den Arbeitsinhalt, d.h. auf die Konfrontation und die Notwendigkeit der Auseinandersetzung mit männlicher Gewalt sowie auf die mit Sozialarbeit verbundene Enttäuschung und Ohnmacht. Zum anderen beziehen sich die Ängste auf die Arbeitsstruktur. Frauenhausarbeit ist vielschichtig; die Mitarbeiterinnen werden auf vielen Ebenen gefordert und müssen in Extrem- und Krisensituationen adäquat reagieren können. In diesem Zusammenhang entstehen Versagensängste. Existenzangst wird bei einigen Mitarbeiterinnen dadurch hervorgerufen, dass sie aufgrund der Arbeitsmarktlage keine Alternativen zur Frauenhausarbeit sehen, sich perspektivisch aber beruflich anders orientieren wollen. Diese Einschränkung im Hinblick auf

die berufliche Verwirklichung erzeugt außerdem Entfremdungsangst, die sich bei einigen Frauen allerdings auch auf die Arbeit im Frauenhaus selbst, auf den Stress und auf die Routine oder auf eine mögliche Verjüngung im Stamm der Mitarbeiterinnen bezieht. Schließlich hängt die auf Arbeit bezogene Angst der Mitarbeiterinnen mit ihrer eigenen Persönlichkeit zusammen, vor allem mit ihrer Unsicherheit, mit der Identifikation mit den Bewohnerinnen bei gleichzeitig geringer Abgrenzungsfähigkeit sowie mit der inneren Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung, was zu Überforderung führen kann.

Verbunden mit der Arbeitssituation im Frauenhaus ist auch das Leben der Frauenhausbewohnerinnen. Ein eigener kleiner Interviewbereich bezieht sich von daher auf deren Situation und Ängste.

Den Beschreibungen der Mitarbeiterinnen zufolge befinden sich die Frauenhausbewohnerinnen beruflich wie allgemein in einer defizitären Situation: Viele haben keine Ausbildung, haben kleine Kinder, sind finanziell abhängig von ihrem Mann und haben nun die Perspektive der Abhängigkeit vom Sozialamt.

Die Angst der Bewohnerinnen bezieht sich einmal auf ihren Mann und auf männliche Gewalt und zum anderen auf das Alleinsein sowie auf das eigenständige und selbstverantwortliche Leben. Bei diesen beiden unterschiedlichen Angststrängen kann eine Blockade entstehen, die es für die Frauen sehr schwer macht, sich zu entscheiden und ihr Leben zu verändern.

6 Identität

In einem weiteren Teil des Interviews geht es um Ängste, die sich im Spannungsverhältnis von Innen und Außen entwickeln. Damit wird das Verhältnis angesprochen, welches die Frauen zu sich selbst und zu ihrer Mitwelt haben. Sie werden nach eigenen Wahrnehmungen und auch nach ihrer Einschätzung zu der Wahrnehmung ihrer Person durch andere befragt.

6.1 Selbst- und Außenwahrnehmung

Selbstbild und Außenbild stimmen oft nicht überein, wobei sich die Außenbilder - Stärke und Selbstbewusstsein - allerdings häufig auf das beziehen, was die Frauen selbst als Wert ansehen und wohl auch ein Stückweit verkörpern. Die Frauen erleben, dass ihre Ängste und ihre Schwierigkeiten sich abzugrenzen, von anderen zu wenig gesehen werden - oder auch für andere zu wenig sichtbar sind.

Störungen bei der Ausbildung und dem Erleben von Identität - im Sinne einer stets im Prozess begriffenen Übereinstimmung wie Differenz von Innen- und Außenwelt - entstehen durch verfestigte Strukturen, z.B. im Hinblick auf Arbeitsbedingungen oder Gewalt von Männern, und durch fehlende Handlungsmöglichkeiten.

Gleichwohl haben sich die Frauen auf die Herausforderung der Identitätsarbeit in einer Gesellschaft, mit der sie sich überwiegend nicht identifizieren, eingelassen. Gewohnte und bekannte Rollenzuschreibungen lehnen sie ab. Sie sehen sich selbst als wenig festgelegt an, sind auf der Suche, haben ein hohes Maß an Selbstbewusstsein und ein starkes Streben nach Selbstverwirklichung.

Die Kehrseite ist, dass Frauen sich Identität angesichts nicht identitätsstiftender Verhältnisse als herzustellende aufbürden. Hier liegt eine Tendenz zur Selbstüberforderung, verstärkt dadurch, dass die Frauen dazu neigen, die Auseinandersetzung mit der Umwelt nach innen zu verlagern. Hindernisse sehen sie in erster Linie in oder bei sich selbst und nicht in den äußeren gesellschaftlichen Strukturen.

6.2 Erleben von Angst und Angstmachendes an sich selber

Weiter geht es darum, wie die Frauen ihre Angst erleben und was ihnen an sich selber Angst macht.

Angst wird vor allem körperlich - Halsweh, Atemnot, Herzklopfen, Zittern - und gefühlsmäßig - Unsicherheit, Unbehagen, Gefühl von Bedrohung oder Niedergeschlagenheit - wahrgenommen. Angstgefühle können sich auch mit Wut, Schmerz und Verzweiflung mischen. Auf der psychischen Ebene bleibt Angst teilweise diffus und kann als Isolation erscheinen.

Angst wird erlebt als Hemmung, als Lähmung oder als Fessel. Weiter wird Angst als bedrohlich empfunden und ist auch Angst vor der Angst. Sie ist unfassbar, lähmt und macht handlungsunfähig. Angst kann spiralförmig werden - es wird immer schlimmer und man kommt nicht heraus. Sie kann das Bedrohliche verlieren, wenn sie sich in Wut verwandelt.

Der Einfluss von Angst wird als überwiegend negativ angesehen. Insbesondere im Hinblick auf Männer und Gewalt werden die Frauen eher defensiv, teils auch hilflos und vermeiden bestimmte Situationen. Der Einfluss kann aber auch positiv sein. Angst kann eine Entdeckung sein, die erleichtert: Wie ein Pfropfen, der herausgezogen wurde. Angst kann Herausforderung bedeuten, etwas in Gang setzen und einen Prozess einleiten.

Vor allem sind es die eigenen Aggressionen, welche den Frauen an sich selber Angst machen. Auch die Angst, andere zu verletzen, kann in diesen Zusammenhang gestellt werden.

Das Fatale an der Aggression ist, dass sie, nicht geäußert, selbstzerstörend werden kann. Die Angst vor ihrer Aggression wird von den Frauen in Verbindung gebracht mit der Angst vor Klarheit, der Angst vor Kontrollverlust oder mit der Angst, den Konflikt zwischen nach außen und gegen sich selbst gerichteter Aggression nicht lösen zu können.

Die Frauen werden aus dieser Angst heraus unsicher. Sie beschränken sich selbst und vermeiden Aggression generell, weil sie keine „Abstufungen“ machen können. Die Angst vor Aggression hängt mit der Geschlechterrolle zusammen: Frauen dürfen nicht aggressiv und verletzend sein.

Ein weiterer wichtiger Angststrang ist das Unbekannte an sich selbst. Was ist, wenn alter Schmerz berührt wird, wenn verborgene - positive und negative - Energien frei werden? Diese Angst kann auch als eine vor der eigenen Kraft aufgefasst werden.

Der Einfluss dieser Angst ist als negativ anzusehen. Die Frauen verstellen sich, um Verletzungen - alte und neue - zu vermeiden. Außerdem schränken sie sich ein und verwirklichen beispielsweise ihre Wunschvorstellungen nicht.

7 Angst und Weiblichkeit

Der abschließende Teil des Gesprächs ist allgemeiner konzipiert und bezieht sich auf die Einschätzungen der Frauen zum Zusammenhang von Angst und Weiblichkeit.

Frauen sind von Angst anders betroffen als Männer. Sie werden stärker zur Emotionalität hin erzogen und auf den sozialen Bereich hin orientiert. Frauen wird Angst anerzogen. Dem allgemeinen Rollenbild zufolge dürfen und sollen Frauen ihre Angst mehr zeigen, was auch zur Stabilisierung des Stärke-Schwäche-Gefälles zwischen Männern und Frauen beiträgt. Frauen sind Männern gesellschaftlich und körperlich unterlegen. Bei Männern schlägt Angst eher in Aggression, bei Frauen schlägt sie eher in Lähmung um. Frauen sind in ihrer Angst ausnutzbarer. Außerdem stehen Frauen unter der potentiellen Bedrohung, dass ihnen Gewalt durch einen Mann zugefügt werden kann. Umgekehrt haben Frauen kein Machtmittel in der Hand, mit dem sie Angst machen können. Sie sind in ihren Durchsetzungsmöglichkeiten real begrenzt.

Frauentypische Ängste sind die Angst vor männlicher Gewalt sowie Lebens- und Existenzängste (alleine nicht leben - das Leben nicht selbstverantwortlich gestalten können). Frauentypisch sind weiter die Angst vor dem Verlust der Attraktivität und - hiermit verbunden - die,

keinen Versorger zu haben. Außerdem haben Frauen Angst vor etwas Neuem, Versagensängste sowie Angst vor Macht und vor Aggression bzw. aggressiven Gefühlen bei sich selbst.

Die spezifisch weibliche Angstform ist eine introvertierte und defensive. Frauen stehen aus Angst still und verharren, ziehen sich zurück und leiden. Ihre Angst ist mehr nach innen, gegen sich selbst gerichtet. Sie werden handlungsunfähig und fühlen sich ausgeliefert.

Andererseits sind Frauen mit ihrer Angst offener als Männer. Dies ist nicht nur positiv, weil es Macht- und Rollenstrukturen verfestigen kann. Es liegt aber auch eine Chance zur Veränderung darin, dass Frauen ihre Angst eher erleben und wahrnehmen.

Dennoch - der Einfluss von Angst ist überwiegend negativ. Angst hemmt jegliche Entwicklung, alles Versagen und alle Schuld bleiben Ich-bezogen. Frauen probieren aus Angst weniger aus und trauen sich nichts zu.

Angst macht sie unfrei.

Die Ergebnisse meiner qualitativen Untersuchung führen mich zu der Aussage, dass der Alltag von Frauen in hohem Ausmaße von einer Angst bestimmt wird, die weder notwendig, noch sinnvoll ist, sondern lediglich gesellschaftliche Rollen- und Machtverhältnisse offenbart. Die von Männern ausgehende beängstigende Gewalt wird ebenso deutlich, wie die der Frauenrolle entsprechende, eher defensive und introvertierte Form von Angst.

In der Art und Weise, in welcher Mädchen unnötig in Angst aufwachsen und Frauen unnötig in Angst leben müssen, wird deutlich, dass die „entwickelte“ moderne Gesellschaft in ihren Sozialbeziehungen unterentwickelt ist.

Damit ist allerdings nicht gemeint, dass es unnötig oder falsch ist, Angst zu haben. Auch wäre die Behauptung nicht richtig, dass es eine schlechte Gesellschaft sei, in der wir Angst haben müssen. Angst ist, so formuliert es der Psychoanalytiker Horst-Eberhard Richter in seinem Buch „Umgang mit Angst“, eine Farbe des Lebens. Sie gehört zu uns dazu.

Ich will nun über die Ergebnisse meiner Untersuchung hinausgehen und Angst in anderer Weise beschreiben.

8 Angst - atmosphärisch und musikalisch

Besser als Worte sind Musik und Klang geeignet, die Atmosphäre von Angst spürbar zu machen. Nun lassen sich in einem Aufsatz keine Instrumente zum Klingen bringen. Ich kann aber wohl Klänge beschreiben, die Sie mit Ihrem Vorstellungsvermögen füllen können.

Stellen Sie sich vor: Ein Feuergong.

Er heißt tatsächlich so. Kräftig angeschlagen bringt er einen Flash hervor - einen Schreck, eine geballte Ladung Energie. Eine tolle Energie - aber - der Feuergong wird auch als armer Hund bezeichnet. Das liegt daran, dass ein Ring um ihn herum geschmiedet ist. Deshalb kann der Flash, kann die Energie nicht heraus. Sie wird festgehalten, kommt zurück.

Wir sind in Angst gefangen, wie ich es eingangs in meinem Angstbild formuliert habe. Eine Frau, im Interview gefragt, was denn Angst sei, meint: „Angst ist ein Gefängnis“. Und vor über hundertfünfzig Jahren hat der dänische Religionsphilosoph Sören Kierkegaard geschrieben: „Angst ist gefesselte Freiheit.“ Oder aber, wie es der Gestaltpsychologe Friedrich Perls ausgedrückt hat: „Angst ist Erregung minus Sauerstoff. Sie werden erregt, aber Sie atmen nicht, und weil Sie nicht atmen, schlägt Ihr Herz schneller.“

Das bringt mich zu einem zweiten Instrument.

Stellen Sie sich vor: Der Feuergong - und - eine Pauke.

Eine Kesselpauke. Die tiefere - und größere - der beiden Kesselpauken, die Sie vielleicht aus dem Weihnachtsoratorium kennen.

Eine Pauke - sie ist schnell, heftig - sie wird immer schneller - was treibt sie an?

Das Herz schlägt - aber wir atmen nicht. Und das Herz schlägt schneller - immer schneller. Die Pauke - atemlos - die schneller und schneller wird, blind angetrieben.

Frauen beschreiben ihre Angst als ganz starkes körperliches Gefühl. Als Herzklopfen, Zittern, Atemnot, Schweißausbruch. Auch das Schneller-Werden und Schnell-Sein in der Angst beschreiben sie:

„Mh - also ich kann dann, kann überhaupt nicht mehr richtig denken, klar denken, oder mir ruhig überlegen, was jetzt zu tun ist“

Ja, auf jeden Fall, also was mir aber eben am meisten einfällt ist so, dass - dass dann die Gedanken - ehm - , eigentlich nur noch um diese Angst rasen und gar nicht mehr darum, was jetzt eigentlich mir so Angst macht, sondern nur noch: Ich hab' Angst!"

Auch Lähmung und Leere können mit Angst verbunden sein. Eine andere Frau erzählt:

„So, als wenn ich irgendwie gar nicht mehr da bin, oder so. So ganz leer - also nur - nur so ganz angespannt und auch - und - ja so - so ganz fallengelassen irgendwie.

So auch - dass ich dann auch keinen Hunger hab' - oder na ja so - ... irgendwie so - so - ich weiß nicht, ob Tod so ist oder so - aber so irgendwo auch ganz gelähmt mit - ja es ist - es ist einfach nichts mehr da.“

Angst ist ein Gefängnis - und - in der Angst ist die Verbindung abgerissen - wir sind mit unserer Mitwelt nicht mehr verbunden. Es ist nichts mehr da.

An diesem Punkt möchte ich die Schweizer Psychologin Johanna Tamm und ihr Buch „Angst und Subjektivität“ erwähnen. Diese kleine Schrift ist sprachlich wie inhaltlich gesehen schwere Kost. Aber es lohnt sich, den Ausführungen von Johanna Tamm zu folgen und sich in ihre Sätze hineinzudenken. Zum Zusammenhang von dem Gefühl des Gefangenseins, der Verbindungslosigkeit und Angst schreibt sie:

„Bei dieser Umwelt, die der Subjektivität den Widerhall versagt, handelt es sich um eine Realität, die der gesuchten Idealität nicht entspricht und so die Subjektivität auf sich selber zurückwirft. Dadurch wird sie isoliert und in sich gefangen.“

Angst ist also, wie weiter oben in Verbindung mit Identität beschrieben, oft eine Störung im Innen - Außenverhältnis. Gerade deshalb ist sie auch wichtig und spannend für die politische Psychologie. Die Störungen, welche sich zwischen Subjekt und Umwelt, zwischen Individuum und Gesellschaft ausmachen lassen, sind oft sehr angstbeladene Störungen.

Was nun meine kleine Angstsymphonie und die von ihr ausgehenden Betrachtungen deutlich macht - bzw. deutlich und auch spürbar machen soll, ist, wieviel Angst da ist. Wie bestimmend sie ist - individuell wie auch gesellschaftlich - und beides miteinander verquickt.

9 Richtige und falsche Angst?

Wenn ich nun mit meiner empirischen Arbeit, die auf den Spuren der Angst von siebzehn Frauenhausmitarbeiterinnen - ergänzt durch theoretische Reflexionen - entlanggeht, Stellung beziehe, so kann ich das gut anhand einiger Aussagen aus der „Umweltpsychologie“ (ein mir nicht ganz und gar sympathischer Begriff) tun.

Es sind Aussagen aus dem Jahre 1992, von Sigrun Preuss, Verfasserin der „Umweltkatastrophe Mensch“ (ein mir auch nicht ganz und gar sympathischer Titel), und von Horst Eberhard Richter in seinem Buch „Umgang mit Angst“.

Beide sprechen von Angstfähigkeit und davon, dass - in Verbindung mit der Umwelt bzw. mit der ökologischen Krise - das Ausmaß der drohenden Zerstörung bzw. die Vorstellung davon nur ertragen könne, wer fähig sei, die unvermeidlich daran hängende Angst auszuhalten. Horst-Eberhard Richter spricht hier von einer heilsamen Angst, weil nur, wer dieser höchst realistischen Gefahr ins Auge sähe, fähig sei, sie abzuwenden.

Ich meine nicht, dass dies ganz und gar falsch ist. Angst kann eine Qualität, einen Sinn haben - und sie kann notwendig sein.

Und doch - in meiner Arbeit zur Angst hat es sich anders gezeigt.

Die Frauen sind nicht unfähig zur Angst. Sie sind im Gegenteil in hohem Maße angstvoll und von Angst bestimmt. Dies oft unfreiwillig. Dies oft im Zusammenhang mit der Frauenrolle - z.B. Angst und Verantwortung. Die Verantwortung betreffend tut sich für Frauen nahezu eine Angstfalle auf (siehe auch oben, S. 2). Einerseits lernen sie früh, für andere zu sorgen, sich um sie zu kümmern, für beispielsweise das Wohlergehen kleinerer Geschwister zuständig zu sein. Andererseits sind sie oft mit einem unzureichenden Maß an Handlungskompetenz ausgestattet. Die Verbindung von Sich-verantwortlich-Fühlen mit dem Gefühl, nichts ausrichten zu können, erzeugt Angst. Diese Falle stellt sich für Frauen eben auch gerade da, wo es um Umweltverantwortung bei mangelnder Handlungsmöglichkeit (Senftuben spülen für das Duale System) geht. Oft haben Frauen Angst vor der eigenen Aggression oder auch Angst vor Männern und männlicher Gewalt. Gleichzeitig haben sie im Zusammenhang mit der frauenspezifischen gesellschaftlichen Stellung oft untere Positionen inne.

Der Einfluss dieser Angst wird von den Frauen nicht ausschließlich, aber doch zumeist als negativ beschrieben. Angst lähmt, blockiert, schränkt ein, lässt die Frauen in Situationen verharren, die im Grunde schlecht bzw. unerträglich für sie sind.

Was heißt das?

Gibt es eine gute und eine schlechte Angst?

Eine gesunde und eine ungesunde?

Eine notwendig/sinnvolle und eine überflüssig/sinnlose?

Eine richtige und eine falsche Angst?

Die Unterscheidung des berühmten Sigmund Freud zwischen Realangst (= gut, gesund, notwendig/sinnvoll und richtig) und neurotischer Angst (= schlecht, ungesund, überflüssig/sinnlos und falsch) spricht dafür. In der Tat ist es ja ein wirklich qualitativer Unterschied, ob jemand beispielsweise aufgrund einer Angstphobie nicht mehr U-Bahn fahren kann (obwohl es da unten ja auch wirklich ein bisschen eng ist) oder ob jemand vor einem Feuer davonrennt. Allerdings können die Grenzen fließend sein. Und die Differenzierung hat ihre Grenzen. Festgehalten werden kann, auch in Bezug auf die genannte Angstfähigkeit, dass Angst keine konstruktive verändernde Kraft, kein Wert an sich ist. Vielmehr ist es mit der Angst eine ganz ambivalente Sache. Sie mag uns schützen, aber sie mag uns auch gefährden, gerade da, wo sie groß und übermächtig und zur Angst vor der Angst wird. Sie mag uns auf etwas aufmerksam machen - aber sie mag uns auch hindern oder gar lähmen.

10 Vom Wesen der Angst

Die Überschrift ist nicht absolut gemeint, sondern ich möchte hier vorsichtig und beschreibend etwas zum Wesen der Angst äußern.

Meist ist der Angst wesentlich, dass sie sich gerade nicht beschreiben lässt. Dass sie sich dem Zugriff entzieht. Dass nicht auszumachen ist, worum es sich eigentlich handelt.

An diesem Punkt wird es eher philosophisch als psychologisch und wir nähern uns dem metaphysischen Nichts. Der schon genannte Sören Kierkegaard meinte, das Nichts sei Gegenstand der Angst. Die ebenfalls erwähnte Johanna Tamm schreibt - wiederum in schwerer Kost - über die Angst, das Nichts und die Identität:

„Das Nichts der Angst meint also nicht, dass etwas nicht ist, sondern dass ein unzweifelhaft vorhandenes Etwas nichts ist.

Nichts im Sinne des Absoluten, seiner Natur nach nicht Begrenzbar, also nicht Definierbar, des Unfasslichen schlechthin.

Es muss sich also um ein unzweifelhaft vorhandenes, Unfassliches handeln. Logisch bedeutet das, dass die Identität des Etwas nicht ermittelt und gesetzt werden kann.“

So. Das sagt viel. Einmal sei an die obigen Ausführungen erinnert, dass in der Angst die Verbindung von Innen- und Außenwelt - bei der Identität als Suchbegriff so wichtig ist - gestört ist bzw. abreißt.

Dann sagt es, dass es nicht nur eine Angst vor dem Nichts gibt, sondern dass sich in der Angst das Nichts vor sonst Vorhandenes legt.

Wider die Erkenntnistheorie gedacht bedeutet dies: Angst bezieht sich nicht nur auf das Nichts, sie macht auch nichts, lässt das Nichts anwachsen - wie in Michael Endes „Die unendliche Geschichte“.

Nun kann ich von einer doppelten Störung sprechen, und diese doppelte Störung ist eine rhythmische. Es ist einmal eine Störung im Innen- und Außen-Verhältnis sowie eine Störung im Rhythmus von Nähe und Distanz, wie ich sie weiter oben insbesondere in Verbindung mit Kindheit und Beziehungen beschrieben habe.

Diese Störungen lassen sich noch anders fassen. Dann, wenn unsere Angst überhand gewinnt, gibt es eine Störung in der Balance zwischen den beiden uns innewohnenden Kräften oder „Farben des Lebens“ - der Balance zwischen Angst und Hoffnung oder auch zwischen Liebe und Aggression. Zur Erläuterung noch einmal zurück zu meiner Arbeit über Angst.

Wenn die Frauen in der Kindheit mehr Strafe als Belohnung, mehr (Drohung mit) Liebesentzug als zärtliche Zuwendung und Geborgenheit, mehr Trennungsangst als Verbundenheitsgefühl erlebt haben - so entsteht eine Schlagseite.

Die Gefühle - liebevolle wie aggressive - werden angst-besetzt und ins Nichts gebannt - und hier entstehen in der Persönlichkeit blinde Flecken.

Diese wieder zu beleben, wieder zu fühlen, bedarf nicht nur der Fähigkeit des Zulassens der damit zunächst verbundenen Angst, sondern wir brauchen dazu auch die andere Kraft, die Hoffnung, welche uns weit macht, anstatt uns zu verengen (Ernst Bloch), welche uns Verbindung suchen lässt, anstatt sie abubrechen.

Einfach ist das nicht. Gerade dann, wenn die Angst allumfassend zu werden droht und nichts anderes mehr zulässt. Oft wird Angst in Verbindung mit Ohnmacht erlebt. So besonders in der

Kindheit, gemäß der gesellschaftlichen Frauenrolle und eben immer wieder in Situationen, wo wir uns einer Gefahr oder Bedrohung ausgeliefert fühlen und nichts dagegen tun können bzw. meinen, dass wir das nicht können. Trotzdem und gerade bei der ja nicht unmittelbar in Angst gefangenen Betrachtung ist es wichtig, von der Ohnmacht mitsamt ihren Fallstricken auch absehen zu können. Ja, dies ist geradezu eine Voraussetzung dafür, den Spuren der Angst folgen zu können. Und dazu soll ja meine Arbeit über Angst einladen. Sie soll einladen zur Mehrdeutigkeit und auch zur Ambivalenz - gleichwohl nicht zur Beliebigkeit oder Diffusion.

Sie soll zur Identifikation - ja, so ist es, da erkenne ich mich ... und auch zur Abgrenzung, ja zum Widerspruch einladen - nein, das kenne ich nicht, es ist anders

Sie soll die biographische, die alltägliche und die soziale Bedingtheit von Angst zeigen - aber auch dazu ermuntern, nach weiteren Zusammenhängen zu suchen.

Und schließlich verbinde ich eine Hoffnung mit meiner Arbeit über Angst, die ja im Grunde der „große“ Versuch ist, der Angst immer wieder das nicht-Gedankliche, das Diffuse, das Unklärliche zu nehmen - gerade, ohne ihr diese Qualitäten abzusprechen. Die auch der Versuch ist, dem Gefängnis (der) Angst, unserem Gefangen-Sein in der Angst die Dunkelheit, die Verslossenheit, die Isolation zu nehmen. Ja, ich meine, dass es möglich ist, die Angst sozusagen dialogfähig zu machen, indem sie beschreibbar, ein Stück weit erklärbar - und auch spürbar wird.

11 Ausklang

Ausklingend möchte ich zu meinen beiden Angst-Instrumenten zurückgehen - zum Feuergong und zur Pauke. Die beiden lassen sich auch allgemeiner spielen, und ich kann sie benutzen, um abschließende Fragen auszuwerfen und zum weiteren Fragen anzuregen.

Der Feuergong -

dessen geballte Energie nicht heraus kann - der um ihn geschmiedete Eisenring, welcher ihn auf sich selbst zurückwirft - gilt das auch für uns?

Sind wir nicht nur in Angst gefangen, sondern auch in uns selbst, als vereinzelte, isolierte Subjekte?

Und wenn - was ist der Ring, der sich um uns herumlegt?

Allgemeiner - hat diese Gesellschaft, diese Zivilisation, mit ihrem hohen technischen und ihrem nicht entsprechend hohen sozialen und kulturellen Fortschritt trotz aller Expansion nicht auch einen Ring um sich geschmiedet, der die Verbindung zur Mitwelt - auch die zum Kosmos - verhindert - bzw. massiv stört? Spiegelt vielleicht gerade der Treibhauseffekt eben dies trefflich wider?

Die Pauke -

atemlos - blind angetrieben - und sich immer weiter beschleunigend -

sind das auch wir?

Die wir uns ständig beschleunigen und beschleunigt werden - die wir immer schneller irgendwo sein müssen und nirgendwo sind?

Ist es auch wieder dieser angstvoll angetriebene atemlose Fortschritt mit seinem destruktiven Wachstumszwang - immer schneller immer mehr?

Und wovor rennt dieser atemlose Fortschritt - rennen wir im atemlosen Fortschritt eigentlich davon? Vor dem Tod? Und wo rennt er - wo rennen wir - hin?

Ist es vielleicht wie im griechischen Drama - in dem wir versuchen, dem Schicksal zu entrinnen, indem wir vor ihm davonlaufen - und gerade dadurch blind und rasend auf es zurennen? Ist das unsere Tragik?

Tragisch ist es schon - aber unsere Tragik ist es nicht.

Angst hat nicht nur, aber doch viel mit Herrschaft zu tun. Einmal mit dem Beherrschen-Wollen und dem in Angst Ausbrechen, wenn dies nicht gelingt. Zum anderen damit, dass allzu oft die Macht der einen auf die Angst der anderen gebaut ist. Und dies ist etwas Soziales, etwas Gemachtes - und nicht etwa Schicksal oder Tragik.

Somit geht es einmal tatsächlich um Angstfähigkeit. Um das Zulassen-Können von Angst und das Beiseitelassen-Können von Kontrolle. Daneben mag aber gerade für Frauen, gerade für uns, eine Alternative zum Ausbrechen in Angst darin liegen, kräftig mit dem Fuß aufzustampfen.

12 Erwähnte und andere Literatur:

- Bloch, Ernst: Das Prinzip Hoffnung, Frankfurt am Main 1959
- Freud, Sigmund: Die Angst, in: Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. 3. Auflage, Frankfurt am Main 1980, S. 308-322
- Freud, Sigmund: Hemmung, Symptom und Angst, in: GW Band XIV, London 1948/1955, S. 419-506
- Haug, Frigga / Hauser Kornelia (Hg.): Die andere Angst, Berlin, Hamburg, 1991
- Kierkegaard, Sören: Der Begriff Angst, 3. Auflage, Kopenhagen 1844 / Reinbek bei Hamburg 1964
- Mitscherlich, Margarete: Die Angst vor der Angst, in: Müssen wir hassen? 4. Auflage, München 1988, S. 122-156
- Perls, Friedrich S.: Gestalt - Wachstum - Integration (Hg.: Hilarion Petzold), Paderborn 1985
- Preuss, Sigrun: Umweltkatastrophe Mensch, Heidelberg 1991
- Richter, Horst-Eberhard: Umgang mit Angst, Hamburg 1992
- Tamm, Johanna: Angst und Subjektivität, Bern 1974
- Winterfeld, Uta von: Auf den Spuren der Angst, Bielefeld 1995