

daz (Deutsche Angst-Zeitschrift) Ausgabe Nr. 27 III/2004

Interview mit Dr. Jens Baum,  
ärztlicher Therapeut, Gynäkologe und Buchautor:

## **„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Gedanken darüber!“**

daz: Herr Baum, kann ich arbeitsunfähig erkranken, weil ich Angst vor morgen habe?

Baum: Das ist im Prinzip möglich, aber sehr unwahrscheinlich. In aller Regel führen übersteigerte Zukunftsängste zu einer Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens, die jedoch durchaus erheblich sein kann.

daz: Welche Diagnose schreiben Sie in meine Krankenakte?

Baum: Das Finden einer Diagnose ist ein langwieriger Vorgang, dem natürlich erst eine längere Anamnese vorangeht. Als Diagnose würde am ehesten die „generalisierte Angststörung“ zutreffen. Aber bei der Vielzahl der möglichen Ausprägungen und Variationen ist es natürlich schwierig, Ängste in ein starres Diagnose-Schema zu pressen.

daz: Sind die Schlagzeilen und täglichen Nachrichten nicht voll von Besorgnis erregenden Meldungen, die bereits bei gesundheitlich stabilen Menschen Wut, Ärger, aber auch Angst und Sorge auslösen können? Oder sind wir ein Volk von Schwarz-Sehern?

Baum: Die Antwort zu dieser Frage ist zweigeteilt: 1. Auf der einen Seite führt die regelrechte Gier nach sensationellen bzw. katastrophalen Nachrichten dazu, dass überwiegend nur diese Meldungen erscheinen. Diese Art der Nachrichten hat natürlich mit der objektiven Realität wenig zu tun, sondern spiegelt eine willkürlich herbeigeführte Negativ-Auswahl wieder. 2. Nicht die Nachrichten selbst führen zu negativ-emotionalen Reaktionen, sondern die eigene Beurteilung dieser Nachrichten. Natürlich bringt es nichts, die Augen davor zu verschließen. Aber wir sollten uns bewusst machen, dass es eben **keine** objektive Wiedergabe der Realität ist, sondern eben eine Negativ-Auswahl, bei der die Unzahl von positiven Nachrichten einfach ausgeblendet werden. Mit Ärger, Ängsten bzw. Sorgen lassen sich natürlich nicht effektiv Probleme lösen. Es gibt sehr viel bessere Strategien. Ich bin durchaus der Meinung, dass wir ein Volk von „Schwarzsehern“ sind, die meinen, das mit ausschließlicher Fokussierung der Probleme Lösungen herbeigeführt werden können. Das funktioniert jedoch nicht. Man kann kein Ziel erreichen, wenn man nur zurückschaut.

daz: Haben wir verlernt, uns an Dingen zu freuen, die sich in der Gegenwart ereignen, oder was ist es für ein Prozess, der dafür sorgt, dass wir voll von Angst und Sorge sind, und nicht mehr positiv denken können? Was sind die häufigsten Gründe für das Entstehen von Zukunftsängsten?

Baum: Hier wirkt eine Vielzahl von „kognitiven (gedanklichen) Fehlern“, die mehr oder weniger uns allen vertraut sind und solange kein großes Problem darstellen, solange uns diese gedanklichen Fehler bewusst sind. Was wir von unserer Umwelt wahrnehmen, wird von *eigenen* Grundannahmen gefiltert und durch *eigene* Gedankenmuster nachträglich verändert, und dies z.T. automatisch. So entsteht eine Wahrnehmung, die mit der Realität wenig zu tun hat. Wir können jedoch tatsächlich lernen, diese gedanklichen Grundmuster und Fehler zu verändern. Das Resultat wird nicht das sog. „positive Denken“ sein, das oft missverstanden wird, sondern wird zu einem klaren Blick auf die Realität führen. Je mehr wir die Realität und deren Hintergründe verstehen, um so eher finden wir auch Lösungsmöglichkeiten. Wir Menschen sind doch so stolz auf unsere Fähigkeit und Freiheit des Denkens. Warum wird diese Freiheit so selten genutzt? Ich kann den alten Grundsatz nicht oft genug wiederholen: „Der Mensch wird nicht durch die Dinge beunruhigt, sondern durch seine Gedanken über diese Dinge“.

daz: Und was sind die einzelnen Symptome, psychisch, körperlich?

Baum: Hier gibt es nach meiner Erfahrung keine typische Symptom-Konstellation, so dass auch kaum von körperlichen Symptomen auf die Art der Ängste geschlossen werden kann. Wichtiger sind die zugrunde liegenden Denkmuster.

daz: Sich-Sorgen und Grübeln können auch ganz alltägliche Verhaltensweisen sein. Übersteigertes Sich-Sorgen ist ein ganz typisches Merkmal einer Generalisierten Angststörung. Wie kann ich he-

rausfinden, ob ich an einer Generalisierten Angststörung leide oder an übersteigerten Zukunftsängsten, oder ob ich eventuell nur 'überzogene' Alltagsprobleme habe?

Baum: Natürlich sind Sich-Sorgen und Grübeln alltägliche Verhaltensweisen, was damit aber nicht die Effektivität dieser „Methoden“ beweist. Sorgen schwächen mich und den anderen, um den ich mich Sorge. Sorgen blockieren Energie. Also wird man mit Sorgen die notwendige Lösung schwerer oder gar nicht erreichen. Sorgen schaffen Situationen, über die man sich erneut Sorgen kann, beweisen also fatalerweise die Richtigkeit dieser Sorgen. Wenn dann noch das Sich-Sorgen um einen nahen Menschen noch als Zeichen von Liebe gewertet wird, sind weitere Fragen notwendig. Kann es wirklich sein, dass wir „Liebe“ nur unter dem Preis des eigenen drohenden Nervenzusammenbruchs geben können? Kann die heilende Kraft der Liebe so negativ wirken? Natürlich ist es möglich, auf Sorgen zu verzichten, was natürlich nichts mit Gleichgültigkeit zu tun hat. Im Gegenteil: nun wird Energie frei, was die Lösung erleichtert. Das Ziel heißt: sich in schwierigen Situationen keine Sorgen „machen“, sondern die Notwendigkeit erkennen, dass diese Situation die ganze Energie benötigt. Und ohne Blockierung durch Sorgen (die sich meist ohnehin im Nachhinein als überflüssig herausstellen) kann dies viel effektiver geschehen.

Die Grenzen zwischen „übersteigerte Zukunftsängste“ und „generalisierter Angststörung“ sind sehr fließend. Eine Krankheitsbedeutung kann man dann sehen, wenn die Beeinträchtigung der Lebensqualität als „erheblich“ eingestuft werden kann. Hier gibt es natürlich keine objektiven Maßstäbe, sind aber auch für eine effektive Therapie m.E. nicht so notwendig, da der inhaltliche Mechanismus derselbe ist.

daz: Kann man das eigentlich so genau abgrenzen, wann Sorgen übersteigerte Sorgen sind, und wann nicht? Häufig haben Sorgen ja einen ganz realen, individuellen Auslöser.

Baum: Nein, diese Abgrenzung ist, wie ich eben ausführte, nicht möglich und auch nicht notwendig.

daz: Was genau sind eigentlich Sorgen? Sind das ins negative konditionierte Gedankenmuster, sind es Gefühle, oder wirklich Symptome? Und was ist dann Grübeln? Dasselbe wie Sich-Sorgen? Geben Sie uns doch bitte mal eine kurze Begriffserklärung!

Baum: Sorgen sind –streng genommen- Gedanken. Gefühle Folge von Gedanken, wie z.B. Ängste Folgen von Gedanken sind (siehe „Teufelskreis der Angst“). Die aus Gedanken der Sorge entstehenden Gefühle kann man als Gefühl des „Besorgt-Seins“, aber auch Ängste, bezeichnen. Diesen Ängste können dann körperliche Symptome folgen. Es ist sicherlich so, dass Sorgen aus gedanklichen Mustern entstehen, die in vielfältiger Weise in jedem Menschen bestehen. Ich habe dies bereits kurz bei den „kognitiven (gedanklichen) Fehlern“ beschrieben. Wenn z.B. bereits seit der Kindheit die Grundannahme „unbekannt = gefährlich“ entstanden ist, wird jede Situation, die in der Zukunft liegt und demnach unbekannt ist, bereits als (potentiell) gefährlich angesehen. Folge dieser Annahme können dann Ängste und Sorgen sein. Ebenso führt auch das gedankliche Muster „man darf keinem Menschen trauen“ zu einem zunehmendem Misstrauen, auch dem Leben gegenüber. Um so weniger besteht das Vertrauen, eine schwierige Situation meistern zu können. Das Fatale an diesen Gedankenmustern ist, dass damit Situationen gefördert werden, die die Richtigkeit dieser Grundannahmen zu beweisen scheinen. Um so weniger wird die Notwendigkeit erkannt, die Effektivität von Sorgen zu hinterfragen und nach Alternativen zu suchen.

daz: Kann man übersteigertes Sich-Sorgen auch als ein Sorgen vor dem Sich-Sorgen verstehen, analog zur Angst vor der Angst, die wir von den Angst- und Panikstörungen her ja auch kennen?

Baum: Dies ist sicherlich möglich. Der Zustand von (übersteigerten) Sorgen ist nun wirklich nicht erfreulich, und so eher ist der ängstliche und sorgenvolle Gedanke möglich: „Hoffentlich muss ich mir keine Sorgen machen!“. Die „Angst vor der Angst“ ist ja gut bekannt. Ich habe häufig erste konstruktive Veränderungen erleben können, wenn ich ganz „banal“, evt. auch etwas provokativ klingend, die Betroffenen gefragt habe: „Warum haben Sie Angst vor der Angst? Ist Angst denn gefährlich?“ Beim Suchen nach einer Antwort fängt man bereits mit dem Hinterfragen an.

daz: Unter welchen psychischen Störungsbildern treten Zukunftsängste noch auf?

Baum: Ich denke, hier gibt es keine allgemein-gültigen Aussagen. Ängste bzw. Zukunftsängste treten in allen Bereichen auf. Besonders häufig gilt dies jedoch bei depressiven Störungen, weil möglicherweise ähnliche gedankliche Fehler bestehen.

daz: Wo finde ich Rat und Hilfe, wenn ich aus dem Sorgen und Grübeln nicht mehr herauskomme? Wer kann mein erster Ansprechpartner sein, und wie geht es dann weiter?

Baum: Diese Frage ist schwer zu beantworten, weil für eine erste effektive Korrektur eine formale psychologische Ausbildung nicht zwingend notwendig ist. Dies gilt natürlich um so mehr, je weniger ausgeprägt die Störung ist. Das Wissen um die damit verbundenen Zusammenhänge sind ohnehin seit Jahrtausenden bekannt und jedermann zugänglich. Es kommt besonders auf eine verständlich „Übersetzung“ an. Ich selbst kenne Psychologen, die „Sorgen“ bzw. das „sich-sorgen-machen“ als absolut normal ansehen und nicht in Frage stellen. Der erste Ansprechpartner kann ein guter Freund, ein Arzt, eine Beratungsstelle, ein Psychotherapeut und ein Dipl.-Psychologe sein. Wichtig erscheint mir, dass erst mal überhaupt mit einem Gespräch über das Thema „Sorgen“ und „Zukunftsängste“ beginnt. Die Betroffenen merken dann selbst recht gut, wie hilfreich das (therapeutische) Gespräch ist und werden auch den Zeitpunkt erkennen, wann es sinnvoll erscheint, den Gesprächspartner zu wechseln.

daz: Welche(s) Therapieverfahren von den dreien, die uns seitens der Krankenkassen zur Verfügung stehen, ist für Menschen, die unter starken, lebensbeeinträchtigenden, Zukunftsängsten leiden, geeignet?

Baum: Am wichtigsten scheint mir die „kognitiv orientierte Verhaltenstherapie“ zu sein, weil es hauptsächlich um Veränderungen eigener Gedankenmuster geht, vergleichbar mit Verhaltenstherapie bei Angststörungen. Zum besseren Verständnis eigener Muster kann ein gelegentlich tiefenpsychologischer Blick hilfreich sein. Eine Fixierung auf eine einzelne Therapierichtung halte ich jedoch für problematisch, sondern bevorzuge je nach Lage ein „multi-modales“ Vorgehen, also die Verwendung von Elementen aus verschiedenen Therapieformen.

daz: Was können wir uns unter einer gezielten Therapie bei Zukunftsangst vorstellen? Ich kann mich ja schlecht mit morgen konfrontieren oder in Zukunfts-Exposition gehen. Oder doch?

Baum: Der Grundsatz: „Worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, dorthin fließt meine Lebenskraft“ gibt die Grundrichtung vor. Es ist also wichtig, nicht die „Angst“ bzw. „Ängste“ in das Zentrum der Aufmerksamkeit zu rücken, sondern den Gegenpol der Angst: das **Vertrauen**. Dies erscheint mir von elementarer Wichtigkeit. Ein schlichtes Beispiel mag dies zeigen: Wer einem Menschen verbietet, eine Stunde an ein „rotes Auto“ zu denken, woran denkt dieser Mensch die meiste Zeit? Natürlich an ein „rotes Auto“. Was hier also nicht funktioniert, kann auch sonst nicht funktionieren. Das Ziel ist also nicht die Fokussierung auf „keine Angst“, sondern auf „Vertrauen“. Ohne Vertrauen können wir nicht leben. Dies hat nichts mit einem „blindem Vertrauen“ zu tun. Der klare Blick auf die Realität (mit möglichst wenig gedanklichen Fehlern) ist sehr wichtig. Sehe ich eine problematische Situation, so wird sie aufmerksam betrachtet, um den Mechanismus zu erkennen. Dann erfolgt die „Umorientierung“ von einer „problemorientierten Haltung“ in eine „lösungsorientierte Haltung“. Dies bedeutet, dass ich erkenne, dass diese Situation meine ganze Energie benötigt. Und durch diese „Umorientierung“, d.h. das Loslassen des Problems und den Blick auf eine mögliche Lösungsrichtung kann ich effektiver dieses Problem lösen, ohne durch Sorgen blockiert zu sein. Eine „Zukunfts-Exposition“ ist natürlich schwierig, aber es lassen sich durchaus gedanklich einige „Drehbuch-Variationen“ durchspielen, die dann meist das Vertrauen stärken, dass es irgendwie schon gehen wird.

daz: Können solche Zukunftsängste mit Krankheitswert auch stationär behandelt werden, etwa in REHA-Kliniken oder in Krankenhäusern mit psychiatrischen Abteilungen?

Baum: Ich selbst habe einige Jahre psychotherapeutisch in einer psychosomatischen Klinik gearbeitet und kann bestätigen, dass es hier effektive Möglichkeiten gibt, den Menschen „Starthilfe“ für einen neuen Weg im Umgang mit den Ängsten zu geben. Dabei geht es letztlich um ein Paradoxon: Ängste blockieren Energie. Dennoch führt das Integrieren dieser Ängste zu einem Freiwerden der Energie und zum Vertrauen. Wie dieser „Trick“ genau funktioniert, kann man gut lernen. Dabei halte ich eine psychiatrische Abteilung für nicht sinnvoll.

daz: Und medikamentös?

Baum: Medikamente, auch die neuen Psychopharmaka, können nie irgendwelche Probleme in dieser Richtung lösen. Sie können jedoch mitunter, besonders in Kombination mit depressiven Störungen, eine sinnvolle Starthilfe sein, die es den Betroffenen ermöglicht, die ersten Schritte zu tun. Ich vergleiche sie mit einer Krücke nach einem Beinbruch: Sie helfen beim Laufen-lernen und irgendwann bleiben sie in der Ecke stehen.

daz: Sich-Sorgen und Grübeln kann als sehr belastend erlebt werden. Betroffene mit Generalisierter Angststörung schildern das sehr häufig. Wenn ein Hauptmerkmal pathologischer Zukunftsängste auch das Sich-Sorgen ist, besteht offensichtlich weitreichender Behandlungsbedarf. Gibt es therapeutische Techniken und Möglichkeiten, die ein Sich-Sorgen verhindern können? Kann man etwa über Unstrukturierungsprozesse versuchen, fehlgeleitete Gedanken und Bewertungsmuster in

neue, positivere Bahnen zu lenken? Welche Wirkmechanismen müssen greifen, damit wir zu positiven Gedanken und zu einer lebensbejahenden Grundeinstellung gelangen? Kurz: Was muss passieren, damit ich nicht weiter unter meinen Zukunftsängsten zu leiden habe?

Baum: Diese Frage habe ich im Prinzip bereits beantwortet. Es geht darum, das erkannt wird, das Gefühle die Folge von Gedanken sind und dass es durchaus möglich ist, Gedanken zu verändern. Wir entscheiden uns ja immer für unsere Gedanken und sind nicht „fremdbestimmt“. Im Zentrum steht für mich die Entscheidung, das Vertrauen haben zu *wollen*. Hier erlebe ich oft erste Probleme, weil manche Menschen offenbar –ich kann es nicht anders formulieren- die Überzeugung haben, dass Vertrauen gefährlich sei und auf vielfältige einschlägige Erfahrungen verweisen. Bei genauer Betrachtung fallen diese „Erfahrungen“ jedoch also Argument, *kein* Vertrauen haben zu *wollen*, in sich zusammen. Ängste bestehen ja selten vor einer Realität, sondern vor der eigenen (bislang unbestätigten) Vision. Ein erster Schritt kann es sein, den Ausdruck „Angst“ zu streichen, und durch das Wort „Neugier“ zu ersetzen. Dann kann eher die eigene Vision von dem, was passieren könnte, als Anlass genommen werden, die Zukunft als eine Art „Experiment“ zu betrachten, in der die Richtigkeit der Vision überprüft wird. Und wenn dann doch etwas passiert? Wenn das Vertrauen bereits im Ansatz vorhanden ist, wird man dann eher davon überzeugt sein, auch dann irgendwie einen Weg zu finden. Ängste verhindern ja nicht das Auftreten von Situation, vor denen man sich ängstigt. Also besteht die Alternative eigentlich nur darin, weiterhin in Angst zu leben oder –analog zu Christopher Columbus- einfach neugierig nach vorn zu schauen. Letztere Verhaltensweise führt sicherlich *nicht* dazu, mit größerer Wahrscheinlichkeit problematische Situationen zu erleben. Letztlich sehe ich in der Umstrukturierung eigener Gedankenabläufe und im „Experiment“ die effektivste Möglichkeit, mit den Ängsten konstruktiv umzugehen. Ebenso wichtig ist es jedoch, nicht den Begriff „keine Angst“, sondern den Begriff „Vertrauen“ in das Zentrum der therapeutischen Arbeit zu stellen.

daz: Und wie kann ich meinen Ängsten entgegenwirken, wenn ich selbst betroffen bin von dem, was andere breit diskutieren: Arbeitslosigkeit, Armut, Krankheit, soziale Ausgrenzung. Das sind ja bereits ganz reale Situationen mit breitem Nährboden für große Angst und Sorge. Was, wenn ich derart verzweifelt bin und nur wenig Hoffnung in meine Zukunft setzen kann, weil sich die Spirale meiner bereits bestehenden Probleme immer weiter abwärts zu schrauben droht – so, wie es zum Beispiel tagtäglich in der Presse zu lesen ist?

Baum: Da ich selbst meine Existenz zweimal verloren hatte, weiß ich sehr wohl, was dies bedeutet. Um so wichtiger ist aber mir die Erkenntnis gewesen, dass gerade in solch einer Situation meine ganze Energie gefordert ist, und somit fiel es mir leichter, die Sorgen bereits zum großen Teil zu „entsorgen“. Da ich es trotz aller Widrigkeiten zu dem betreffenden Tag durchgehalten hatte, hatte ich mich zunehmend für die Leitsätze entschieden: „Für mich ist immer gesorgt. Ich habe immer alles, was ich (wirklich) brauche.“ Dazu machte ich mir die Sätze deutlich: „Nicht eine Situation beunruhigt mich, sondern meine eigene Beurteilung dieser Situation. Worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, dorthin fließt meine Lebenskraft“. So gelang es mir, die schwierigsten Situationen anders zu bewerten und mich für die „Neugier“ statt der „Angst“ zu entscheiden. Letzteres hatte ich selbst mit allen üblen Symptomen durchlitten und wusste somit von der Notwendigkeit, andere Strategien zu suchen.

daz: Menschen, die sich immerwährend übersteigerte Sorgen machen, die ständig Probleme wälzen und pausenlos am Grübeln sind, fühlen sich häufig erschöpft. Sie finden meist keine Ruhe und verfügen entsprechend auch nicht über Möglichkeiten, sich zu erholen. Haben Menschen mit einer pathologisch ausgeprägten Angst vor morgen Raum und Zeit für positive Emotionen? Verfügen sie noch über ausreichend Ressourcen, die sie dann – im Verlauf einer Therapie – aktivieren können?

Baum: Da Angst ein Mechanismus ist, um schnell Energie bereit zu stellen, sind die übersteigerten Ängste sehr gut in der Lage, Energie zu verbrauchen, die dann an anderer Stelle fehlt. So fehlt der „Brennstoff“ für eine Lösung, was natürlich wiederum die Ängste steigert. Eine ausgeprägte Erschöpfung ist die Folge, die dann auch Anlass für depressive Veränderungen sein kann. Zum Glück jedoch benötigt eine kognitive Umstrukturierung kaum große Energie. Ich vergleiche es gern mit einem Stellwärter eines Bahnhofes: er drückt die Knöpfchen der Weichen, und die tonnenschweren Züge (=gedankliche Energie) fahren in eine andere Richtung. Diese Weichenstellung ist (fast) immer möglich und wird auch schnelle erste kleine Erfolge zeigen, die dann motivieren, auf diesem Wege weiterzumachen. Wichtig ist aber, sich zunächst diese Erschöpfung einzugestehen, sich davon nicht(!) bedroht zu fühlen und davor zu fürchten, es nicht zu bekämpfen (Energievergeudung). Denn wenn etwas bekämpft wird (i.S. eines „Angriffes“), ist es eher möglich, dass ausgerechnet diesem „Feind“ zusätzliche Energie zugeführt wird.

daz: Fachleute sprechen gerade im Zusammenhang mit psychischen Störungen häufig von einem Krankheitsgewinn: Welchen Nutzen kann es mir bringen, wenn die Erkrankung, zum Beispiel eine

Angststörung, aufrecht erhalten werden kann? Welcher Krankheitsgewinn könnte hinter einer massiven, lebensbeeinträchtigenden Form von Zukunftsangst stecken?

Baum: Ein Krankheitsgewinn bei Zukunftsängsten ist für mich schwierig zu erkennen. Vielleicht kann man ihn darin sehen, sich nicht für die Gestaltung der eigenen Zukunft verantwortlich zu fühlen und sich als „Opfer“ der Umstände, als „Opfer“ von anderen Menschen zu fühlen. Das ist zwar sehr bequem, aber auch leidvoll. Viele Menschen entscheiden sich dann für das Jammern über die eigenen Ängste und wundern sich dann noch, dass sie sich im eigenen Leben nicht wohl fühlen. Das mag etwas provokant klingen, aber manchmal ist dies notwendig, um bei den Betroffenen erste Einsicht in die Notwendigkeit von Änderungen zu erreichen.

daz: Eine wichtige Grundlage für Ihr kürzlich erschienenen Buch "Keine Angst vor morgen – Strategien für den Umgang mit Zukunftsängsten" ist, wie Sie schreiben, Ihre persönlich durchlebte Krise, die auch von einer massiven Angststörung und starken Zukunftsängsten geprägt war. Können Sie einmal mit wenigen Worten umreißen, wie Sie sich damals gefühlt haben?

Baum: Bei dem zweimaligen Verlust meiner Existenz und der zeitweiligen Abhängigkeit vom Sozialamt habe ich zunächst das Gefühl gehabt, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Ich fühlte mich auf dem „Abstellgleis des Lebens“, wie ein „ungebetener Gast in einer fremden Welt“, ein Gefühl, das wirklich in seiner Heftigkeit kaum zu übertreffen ist. Die Frage „Wo ist mein Platz in dieser Welt“ hatte mich lange umgetrieben; oft war ich verzweifelt und die Angst hatte mich fest im Griff.

daz: Führen Sie heute wieder ein 'normales' Leben – ohne das Gefühl unangemessen großer Angst?

Baum: Ich kann hier nur meine Widmung in diesem Buch wiederholen: „In Dankbarkeit für das wachsende Vertrauen, das ich gerade in Zeiten der Angst finden durfte“. Ich habe meine Aufgaben und Herausforderungen angenommen, mich vor negativen Emotionen nicht gefürchtet und es ist mir gelungen, aus all dem „Mist“ nach und nach „Humus“ zu kompostieren. Mein Leben ist ein anderes geworden: mit Tiefgang und einem erweiterten Wissen um die Zusammenhänge im Leben. Und heute stehe ich da und frage: Wovor soll ich mich eigentlich noch fürchten? Die Angst kenne ich natürlich noch. Sie ist wie ein schwarzer Mosaikstein in einem großen „Mosaikbild des Lebens“, in dem es alle möglichen Farben und Steine gibt. Sie erst machen ein kontrastreiches bzw. wunderbares „Bild des Lebens“ möglich.

daz: Kennen Sie rückblickend die Ursachen und Gründe für die damalige Entwicklung Ihrer Angststörung?

Baum: Eine Angststörung im eigentlichen Sinne habe ich nicht gehabt. Ich habe manchmal „nur“ eine Angst gehabt, die mich so fest im Griff hielt, dass ich es kaum auszuhalten glaubte. Aber eine mir seit Jugendzeit vertraute Angewohnheit, Dinge des Lebens zu hinterfragen, hat mir recht bald geholfen, einfach erst mal weiter zu gehen.

daz: Können Sie die wesentlichsten Dinge schildern, die dazu geführt haben, dass Sie Ihre Krise bewältigen konnten? Was hat sich in Ihrem Leben verändert?

Baum: Meine wesentlichen Grundsätzen waren bzw. sind: Keine Angst vor „schlechten“ Gefühlen! Nicht eine Situation macht mich fertig, sondern wie ich darüber denke! „Angst“ durch „Neugier“ ersetzen! Worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, dorthin fließt meine Lebenskraft! Leid ist wie Durst, der Durst erst führt zum Wasser!– Probleme sind wie Gewichte, mit denen man übt, um Muskeln zu bekommen!– Für mich ist gesorgt. Das Leben trägt mich immer. Ich habe immer alles, was ich (wirklich) brauche! Wie ich mich in meinem Leben fühle, ist das Resultat meiner eigenen (evt. unbewussten, aber dennoch eigenen) Entscheidungen! Wie ich mich morgen fühle, ist das Resultat meiner heutigen Entscheidungen.

daz: Sie zitieren in Ihrem Buch eine Studie, nach der etwa 85 Prozent aller Menschen in Deutschland Angst vor der Zukunft haben. Nun haben nicht 85 Prozent aller Bundesbürger die Indikation für eine psychotherapeutische Behandlung. Woran erkenne ich, dass bei meinen Zukunftsängsten und meinen Sorgen eine ärztliche oder therapeutische Behandlung angezeigt ist? Welches sind die typischen Anzeichen für krankhaftes Sich-Sorgen-Machen um mich und meine Zukunft – oder muss es dabei noch nicht einmal um meine eigene Zukunft gehen, sondern um Zukunft allgemein?

Baum: Dies war keine Studie, sondern eine Pressemeldung, die für mich lediglich einen Trend belegte. Da die Grenzen völlig fließend sind, ist es schwierig, Kriterien für eine Therapie zu formulieren. Ich denke, wenn die Beeinträchtigung der alltäglichen Lebensqualität erheblich zu sein scheint, ist Handlungsbedarf vorhanden. Es ist jedoch nicht einfach, einen geeigneten Gesprächspartner oder Therapeuten zu finden.

daz: Gibt es Erhebungen darüber, wie viele Menschen in Deutschland wegen übermäßig großer Sorgen und wegen Zukunftsängsten einen Arzt oder Therapeuten aufsuchen?

Baum: Das weiß ich nicht. Sicherlich sind es viel mehr Patienten, als vermutet wird. Die damit verbundenen Beschwerden werden oft unter anderen Diagnosen (*zum Beispiel Herzneurose, Wechseljahrsbeschwerden etc.*) behandelt, ohne zu erkennen, dass sich dahinter eine Angststörung verbirgt.

daz: Wie hoch sind die Heilungschancen für die Betroffenen, wie groß die Therapie-Erfolge? Gibt es darüber empirische Daten?

Baum: Auch hier kann ich keine Angaben machen, weil ich mich nicht der formalen Psychologie zugehörig fühle und keinen Einblick in irgendwelche Studien habe.

daz: Sie lassen in Ihrem Buch dem Leser die Wahl, sich für die von Ihnen sehr klar und eingängig aufgezeigten Wege und Lösungsansätze, die aus der Krise führen können, zu entscheiden, sie anzunehmen, oder Anregungen aus Ihrem Buch aufzugreifen, um ganz eigene Strategien zu entwickeln. Vielleicht kennen Sie ja sogar aus eigener Erfahrung die Situation, dass jemand als Leser oder Klient in der Praxis der Theorie aller therapeutischen Ansätze und Rationale hundertprozentig Folgen leisten kann, es aber dennoch an der praktischen Umsetzung scheitert, weil die Furcht vor der nächsten Panikattacke zum Beispiel oder allein die Erinnerung an eine erlebte Angstreaktion einfach zu schwer wiegt. Wie gehen Sie mit Klienten um, die Ihren Strategien immer wieder mit "Ja, aber..." begegnen? Die sagen: "Ich würde ja gern, wenn...". Viele Angstbetroffene wünschen sich so sehr, dass auch bei Ihnen einmal der vielgepriesene 'Funke' überspränge, der einen 'Stein ins Rollen' bringt, sind aber in ihrer Angst so gefangen, dass sie den 'Wald vor lauter Bäumen nicht sehen' können. Vielleicht kennen Sie das sogar als ehemaliger Angstbetroffener aus Ihrer eigenen Geschichte. Wie also finde ich den nötigen Impuls, der mir den Transfer von der Therapie in die Praxis ermöglicht?

Baum: Eine der effektivsten Möglichkeiten habe ich darin gefunden, durch die oben beschriebenen Fragen und Gedankengänge, die durchaus und bewusst provokant waren, um bei den Betroffenen etwas ins Rollen zu bringen oder um den Funken überspringen zu lassen. Ich habe den Satz verdeutlicht, den viele (zunächst) nicht gern hörten: „Wie es mir heute geht, ist das Resultat meiner eigenen bisherigen (evt. unbewussten, aber dennoch eigenen) Entscheidungen“. Empörter Kommentar einer Betroffenen: „Jetzt geht es mir so schlecht und nun soll ich noch selbst schuld daran sein!“. Antwort: Wenn Sie selbst daran beteiligt sind an ihrer heutigen Situation, dann können Sie auch selbst daran beteiligt sein, wie es Ihnen künftig geht. Das wirkte bereits wie eine „Vitaminspritze“. Also: Wie es mir morgen geht, ist das Resultat meiner heutigen Entscheidungen“. Uns wird in unserem Leben nichts Unmögliches abverlangt. Es wird uns nicht ein Leben am Rande des drohenden Nervenzusammenbruchs zugemutet. Es gibt natürlich andere Möglichkeiten. Ich habe jedoch auch oft auf den Einwand „Ich würde ja gern, aber...“ gesagt, dass man sich damit letztlich dazu entschieden hat, dass sich an der Situation nichts ändern soll. Natürlich gilt es, auf die Einwände einzugehen. Letztlich zeigt sich oft, dass das Leid zwar leidvoll, aber eben sehr vertraut ist. Neue und bislang unbekannt Wege zu gehen, ist natürlich ein Wagnis.

Allerdings höre ich auch oft von Betroffenen: „So hat noch kein Psychologe mit mir geredet“ und fingen mit den Veränderungen an. Ich mache den Menschen Mut, dass es möglich ist, den eigenen Weg zu finden und dem eigenen Ziel, sich wohler zu fühlen, näher zu kommen. Meine Art findet sich in der formalen Psychotherapie jedoch kaum wieder.

daz: Kann es jedem Betroffenen gelingen, wieder ein weitestgehend 'normales' Leben zu führen, in dem übersteigerte Angstgefühle keine Rolle mehr spielen?

Baum: Ja natürlich. Ein Leben ohne Angst ist natürlich nicht möglich und kann nicht das Ziel sein. Ich habe in meinem Buch einen „Integrationskreislauf der Ängste“ entwickelt, der aufzeigt, dass durch ein sinnvolles Umgehen mit der Angst Energie frei wird. Und diese Energie brauchen wir alle so dringend, denn wir alle haben das Gefühl, dass uns Energie fehlt.

daz: Herr Baum, wir danken Ihnen für das Gespräch.