

Interkulturalität und Diversity 2019

Georg Ebner und Julia Lechner (Hrsg.)

Schriftenreihe der
Landesverteidigungsakademie



UNSER HEER



Schriftenreihe der
Landesverteidigungsakademie

Georg Ebner & Julia Lechner (Hrsg.)

Interkulturalität und Diversity 2019

8/2021

Wien, Juli 2021

Impressum:

Medieninhaber, Hersteller, Herausgeber:
Republik Österreich / Bundesminister für Landesverteidigung
Rossauer Lände 1
1090 WIEN

Redaktion:
Landesverteidigungsakademie
Zentrum für menschenorientierte Führung und Wehrpolitik
Stiftgasse 2a
1070 Wien

Schriftenreihe der Landesverteidigungsakademie

Copyright:
© Republik Österreich / Bundesministerium für Landesverteidigung
Alle Rechte vorbehalten

Juli 2021
ISBN: 978-3-903121-56-0

Druck:
ReproZ W 21-2468
Stiftgasse 2a
1070 Wien

Vorwort

Die Landesverteidigungsakademie, die höchste Bildungseinrichtung des Österreichischen Bundesheeres, versteht sich als eine wissenschaftliche Lehrereinrichtung für welche es selbstverständlich, aber auch notwendig ist, internationale Veranstaltungen abzuhalten, um in den Bereichen der Forschung und Lehre aktuelle Themenbezüge zu pflegen und in den täglichen Arbeitsalltag einzuflechten.

Es erscheint nach wie vor unerlässlich, speziell im Zeitalter der digitalen Vernetzung, persönlichen Austausch von Forschungsergebnissen und *state of the art* Informationen zu gewährleisten und auch umfassend zu diskutieren. Die wissenschaftliche Community lebt vor allem auch vom persönlichen Kennenlernen, gemeinsamen Gesprächen abseits von Konferenzen, Diskussionen und wissenschaftlichem Austausch.

Dies führt mich nun zu der Veranstaltungsreihe „Interkulturalität und Diversity“, welche in unterschiedlichen Settings bereits zum neunten Mal hier an der Akademie abgehalten wurde.

Die Grundideen von *Diversity* treffen bei Unternehmen und anderen Organisationen häufig auf Zustimmung. *Diversity* stellt ein Instrumentarium dar, mit welchem die Vielfalt durch bewusst positive Beachtung und aktive Einbeziehung systematisch zum Vorteil aller Beteiligten genutzt werden kann. Damit können unterschiedliche Potentiale hervorgehoben und verbessert werden. Die entscheidenden Komponenten in diesem Umfeld bestehen vor allem in der Vielfalt der Menschen, die mit einer Organisation in Berührung kommen. Dabei seien vor allem das Kaderpersonal und die Rekruten besonders hervorgehoben; zusätzlich jedoch auch noch das familiäre Umfeld der Bediensteten, Familie, Freunde, Bekannte, Nachbarn etc. und das Umfeld der Stellungspflichtigen und anschließend der Wehrdienstleistenden. Ein weiterer wesentlicher Bestandteil findet sich in den Werten, Normen, Einstellungen und Grundhaltungen einer Organisation wieder: Wie gehen wir mit unseren Mitarbeitenden um, welche Qualitäten werden gefördert, aber auch gefordert? Wie viel an Vielfalt lassen wir tatsächlich zu? Qualitäten von Vielfalt zu erkennen und diese auch in den Dienstbe-

trieb mit einzupflegen, ist eine große Herausforderung für ein Unternehmen wie das Österreichische Bundesheer. Dabei kommt es vor allem darauf an, Veränderungen in der eigenen aber auch in anderen Gesellschaften zu erkennen, Notwendigkeiten zu begreifen und sich dieser nutzbar zu machen. In und für Auslandsmissionen stellen Diversität und interkulturelle Kompetenz wichtige Mittel dar, um auch erfolgreich in interkulturellen Situationen agieren zu können. Dabei kommt es vor allem auf unsere Kommunikationskompetenz und unsere Fähigkeit zur und unser Verständnis von Zusammenarbeit an. Wie gehen wir miteinander um, wie wertschätzend verhalten wir uns, welche Vorurteile oder Stereotypen kommen zum Tragen? Nur, wenn die Notwendigkeiten und Möglichkeiten von Vielfalt erkannt werden, kann daraus der Mehrwert abgeleitet werden.

Viele von Ihnen, geschätzte Leserinnen und Leser, haben auch bisher schon mit Ihrer wissenschaftlichen Expertise und Ihren Publikationsbeiträgen zum Gelingen dieser Workshop-Reihe beigetragen. Interkulturalität und *Diversity* sind nur zwei der vielen Themenkomplexe, die an unserer Akademie wissenschaftlich bearbeitet werden. Sie haben jedoch nach wie vor sowohl in der militärischen Einsatzführung als auch in der zivilen Gesellschaft einen sehr wichtigen Stellenwert. Speziell das Vielfaltsmanagement, sprich *Diversity*, eröffnet unterschiedliche notwendige Perspektiven rund um den Umgang und den Einsatz von Mitarbeitenden. Die Möglichkeiten und Problemfelder von Gleichheit und Ungleichheit, Vorurteilen und Stereotypisierungen verfolgen uns während unterschiedlicher Arbeitsplatzgestaltungen, Aufnahmegesprächen, Handlungsanweisungen, Vorgaben etc.

Mit fortschreitender Globalisierung hat die internationale Zusammenarbeit sowohl im zivilen als auch militärischen Bereich einen hohen Stellenwert erlangt. Als Teil der Europäischen Union ist es für das Österreichische Bundesheer erforderlich, auf internationaler Basis partizipieren und kooperieren zu können. Ob im Umgang mit der lokalen Bevölkerung eines Einsatzgebietes, mit den Soldatinnen und Soldaten eines anderen Landes im Zuge einer multinationalen Mission oder mit jenen Soldatinnen und Soldaten innerhalb des Bundesheeres, die (beispielsweise aufgrund ihrer

Herkunft) eine andere kulturelle Orientierung aufweisen; stets spielen fachübergreifende Disziplinen eine immer größer werdende Rolle.

Tatsache ist, dass heutzutage Begegnungen mit anderen Kulturen im Rahmen eines Einsatzes zur Selbstverständlichkeit geworden sind. „Kultur“ durchdringt alle Lebensbereiche der Menschen und formt ihre Einstellung, ihre Denkmuster und ihre Verhaltensweisen im Alltag. Die möglichen Auswirkungen kultureller Unterschiede bei militärischen Einsätzen müssen daher bei der Planung und Durchführung militärischer Zusammenarbeit mitberücksichtigt werden. Mit der Vielfalt von Aufgaben in unterschiedlichen Einsatzgebieten wächst gleichzeitig auch der Anspruch an die Einsatzvorbereitung der Soldatinnen und Soldaten. Demzufolge muss diese auch einen Fokus auf die interkulturelle Kompetenz legen, um Kenntnisse über die kulturellen Gegebenheiten des Einsatzgebietes, wie zum Beispiel über Sprache, Sitten, Gebräuche etc. zu vermitteln. Zahlreiche Ausbildungsstätten des Österreichischen Bundesheeres sowie die für die Einsatzvorbereitung maßgeblichen Dienststellen nehmen in diesem Sinne die Notwendigkeit einer Aus-, Fort- und Weiterbildung im Umfeld der interkulturellen Kompetenzen wahr und schaffen somit eine Grundlage für die einsatzspezifischen Herausforderungen, mit denen die Soldatinnen und Soldaten im zunehmend schwierigen Umfeld der Einsatzgebiete im alltäglichen Dienst konfrontiert werden.

Durch die in diesem Workshop erarbeiteten Themen sollen vor allem die Vielfalt und die Notwendigkeit dieser Tätigkeiten und Forschungen ersichtlich werden. Nur wer die Vielfalt als Notwendigkeit begreift und Unterschiedlichkeiten akzeptieren kann, wird einen entsprechenden Erfolg aufweisen können. Dies bezieht sich auf militärische und zivile Herausforderungen unterschiedlichster Art.

Das Themenfeld *Diversity* beschäftigt sich, wie allgemein bekannt, vor allem mit Alter, Geschlecht, Ethnizität, Behinderung, Religion, sexueller Orientierung, mit den damit zusammenhängenden lebenspraktischen Phänomenen, Problemen, aber auch Möglichkeiten und Chancen. Auch im militärischen Handlungskomplex geht es mittlerweile vermehrt darum einen auf professionelle, auf Inklusion abzielenden Umgang zu entwickeln.

Diversität wird insgesamt auch als das Vorhandensein vielfältiger Lebensstile, Identitätsbezüge sowie als Sammelbegriff für gesellschaftlich als relevant anerkannte Unterscheidungsmerkmale verstanden und Diversitätsmanagement als Steuerungsinstrument in Organisationen begriffen. Beispielhaft seien hier nur kurz der Umgang mit unterschiedlichen Ethnizitäten innerhalb des Bundesheeres, der Umgang und Zugang auf unterschiedliche Möglichkeiten und Notwendigkeiten bei der Rekrutierung von weiblichen Soldaten, der länger dauernde Arbeitsprozess von Soldatinnen und Soldaten, der Einsatz von Personen mit besonderen Bedürfnissen auf verschiedensten Arbeitsplätzen, die Möglichkeit der Religionsausübung sowie die Akzeptanz der sexuellen Orientierung angesprochen.

Die Differenzierungen von Gleichheit und Ungleichheit und der spezielle Zugang sowie die daraus resultierenden Möglichkeiten stellen einen wesentlichen Bestandteil dieser Workshop-Reihe dar.

Die in dieser Publikation zusammengefassten Beiträge eröffnen den Leserinnen und Lesern nun eine Möglichkeit sich unter anderem mit Wahrnehmung und Realität, Kreativität, Ängsten und mentaler Stärke, globalen Veränderungen, Extremismus, Zusammenleben auf kommunaler Ebene sowie Zusammenarbeit in diversen Teams und in speziellen Situationen auseinanderzusetzen. Weitere Beiträge befassen sich mit einem Berufsethos, mit Werten und Normen, Wertewandel und Paradigmenwechsel und wieder andere Beiträge arbeiten historische Ereignisse auf oder erlauben einen Blick in Gegenwart und Zukunft. Sie erkennen sicherlich das breite Spektrum der Themen, doch eines haben diese Beiträge alle gemeinsam – sie helfen uns bei der Weiterentwicklung unserer eigenen interkulturellen Kompetenz und unserem Verständnis von und für *Diversity*.

Mag. Erich Csitkovits, Generalleutnant

Kommandant der Landesverteidigungsakademie, Wien

Inhaltsverzeichnis

Georg Ebner & Julia Lechner	
Einleitung	15
Irina Slot	
Ultranationalismus in der Migrationsgesellschaft	23
Majda Moser	
Wenn Angst krank macht – die ungesunde Seite der Angst	81
Rainer Glatz	
Berufsethos einer Einsatzarmee	95
Helga Elisabeth Schachinger	
(Sozial-) Psychologie von Religion	123
Brigitte Görnitz & Thomas Görnitz	
Wirklichkeit – Realität	
augmented reality virtual reality faked reality	147
Andrea Plaschka	
Diversity leben	183
Karl Testor	
Wie Neues im Gehirn entsteht und warum deswegen	
Interkulturalität und Diversität wichtig sind	193

Marek Pawlak & Grzegorz Parol	
Red team as a form of breaking the decision making culture	209
Lothar Riedl	
Der biografische Dokumentarfilm „ <i>Sergeant Rex – Nicht ohne meinen Hund</i> “ – Hollywoods Narrativ einer Soldatin	233
Peter Hofer & Renate Renner	
Über die Komplexität von unter Tage Einsätzen und die Vorbereitung darauf.....	257
Bernd Villhauer	
„Ein Herz einsetzen“	273
Herbert Schmutz-Schmidlechner	
Finanztechnologien in Entwicklungsregionen	285
Gabriela Schildbach & Monika Wood-Ryglewska	
Mentaltraining, ein modernes Werkzeug der Armee.....	301
Michael Lutz	
Partizipative Diversität in der Kommune am Beispiel der schwäbischen Kleinstadt Waldenbuch.....	319
Autorinnen und Autoren.....	337

Betroffene
Angehörige
Bezugspersonen Patient bzw. Patientin
Angstpatienten und Angstpatientinnen
Mädchen Erkrankte
Patienten Person
unmännlich

Wortwolke⁷ zum Beitrag von Majda Moser.

⁷ Informationen zu den Wortwolken finden Sie auf Seite 20f.

Majda Moser

Wenn Angst krank macht – die ungesunde Seite der Angst

Einleitung

Ein flauer Magen und ein schneller schlagendes Herz, die Atmung fällt schwer, nervöses Zittern und kaum klar fassbare Gedanken mehr – wir alle kennen diese Ausdrucksformen und Begleiterscheinungen eines Gefühls, welches in etwa so alt ist wie die Menschheit selbst: Angst.

Einerseits ist Angst lebensnotwendig, indem sie unseren Körper auf eine bevorstehende Herausforderung oder Gefahr vorbereitet, andererseits kann sie uns auch krank machen, wenn sie uns beispielsweise nachts wach hält und wir von ihr sprichwörtlich „verfolgt werden“. Sie kann uns daran hindern unser volles Potential zu leben – in der Arbeit, in der Familie oder in der Partnerschaft, sei es, weil wir Angst haben nicht gut genug zu sein, weil wir glauben einer Herausforderung nicht gewachsen zu sein oder befürchten einen Menschen oder auch eine Position verlieren zu können. Das Angstgefühl hat also zwei Seiten.

Eine Vielzahl an Studien zeigt, dass dringender Handlungsbedarf besteht, denn Angststörungen gehören in unserer Gesellschaft zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Sie schränken unsere Arbeitsleistung ein, lassen uns keine glücklichen Beziehungen führen oder finden und treiben uns häufig in die Einsamkeit. Dies hat nichts mehr mit einer gesunden Seite der Angst zu tun.

Allen Ängsten, ihren Formen und Ausprägungen ist gemein, dass sich Betroffene meist nicht dazu im Stande fühlen offen über sie zu sprechen. Grund dafür ist meist unser gesellschaftliches Bild von der Angst. Betroffene befürchten ausgelacht, bloßgestellt oder nicht ernst genommen zu werden, wenn sie zugeben, dass sie Angst haben und anderen ihre Gefühle mitteilen. Viele von uns haben aber auch nach wie vor aus unserer Kindheit Sätze wie „Sei doch kein Angsthase,“ oder „Nur kleine Mädchen haben Angst,“ in den Ohren.

Es wird und wurde uns vermittelt, dass wir keine Angst haben dürfen, dass wir schwach wirken, unmännlich sind oder nicht geliebt werden, wenn wir Angst haben und selbige zeigen. Dies führt im Erwachsenenalter dazu, dass wir noch weniger und seltener über die eigenen Ängste und Gefühle sprechen. Stattdessen ziehen wir uns zurück, fahren „eine Wand“ hoch, gehen auf Angriff oder suchen uns bewusst oder unbewusst eine andere, manchmal ungesunde Weise, mit unseren Ängsten umzugehen und unsere Ängste beginnen uns krank zu machen. Krankenstände, Beziehungsabbrüche, Konflikte und der Verlust von Motivation und Produktivität sind das Ergebnis. Neben den Auswirkungen für Betroffene und ihre Angehörigen leidet auch die Wirtschaft eines Landes unter den Folgen von Angststörungen und psychischen Erkrankungen.

Wenn wir Höchstleistungen erbringen - die gesunde Seite der Angst

Wenn wir ein Ereignis, eine Person oder einen Gegenstand als (mögliche) Bedrohung wahrnehmen oder einstufen, kommt es in unserem Körper zu einer sekundenschnellen Reaktionskette. Der aufgenommene Reiz führt dazu, dass unsere Nebennieren vermehrt die Hormone Adrenalin und Noradrenalin ausschütten. Unser Herz beginnt schneller zu schlagen und unser Blut bindet mehr Sauerstoff. Wir können dadurch schneller reagieren, sind konzentrierter und sind zu körperlichen Höchstleistungen bereit, um uns zu verteidigen oder zu fliehen. Die Grundaufgabe von Angst war es also ursprünglich, ein Schutzmechanismus für das menschliche Individuum zu sein. In der Steinzeit entschied sie über Leben und Tod, wenn der Säbelzahniger oder eine andere Gefahr auftauchte oder vermutet wurden.

Heutzutage brauchen wir diese gesunde Seite der Angst vor allem dann, wenn von uns erneut Höchstleistungen erwartet werden, beispielweise bei einer wichtigen Präsentation in der Arbeit, ein karriereentscheidendes Vorsprechen oder ein Bühnenauftritt: in dem Moment, in dem es „drauf ankommt“, können wir uns auf sie verlassen - Sie lässt uns eine besonders gelungene Performance darbieten, holt das Beste aus uns heraus, gibt uns das Gefühl „fliegen“ zu können.

Danach verschwindet sie auch wieder und hinterlässt uns mit Glücksgefühlen und Stolz. So ist sie auch eine Chance, wenn wir uns unseren Ängsten stellen, über uns hinaus zu wachsen. Anders als ihre ungesunde Seite:

Wie wir sie erlernt haben

Wenn wir Angst empfinden, befürchten wir das Eintreten von möglichen schädlichen Konsequenzen. Der ausschlaggebende Reiz, welcher von unseren Sinnesorganen wahrgenommen wird, muss nicht unbedingt in der Realität vorhanden sein, es reicht meist schon seine bloße Vorstellung.

Dieses „Vorhersehen“ von Konsequenzen haben wir im Laufe unseres Lebens, meist bereits in unserer Kindheit, gelernt: Wir können beispielsweise andere dabei beobachtet haben wie ihr Verhalten zu einer Konsequenz geführt hat, oder wir haben dies selbst, auch in Form eines Traumas, erlebt. Es kann sein, dass wir von unseren Bezugspersonen dazu konditioniert worden sind, Warnhinweise erhalten haben oder durch Belohnung bzw. Bestrafung gelernt haben. Es handelt sich also kurz gesagt um unsere Lebenserfahrung. Gleichzeitig befassen sich aktuell viele Wissenschaftler mit der Epigenetik der Angst, sprich der genetischen Weitergabe des Angstgefühls. Das kann bedeuten, dass manche Angstpatienten und Angstpatientinnen bereits mit einer genetischen Veranlagung zu Welt gekommen sind.

Dabei handelt es sich allerdings noch um ein sehr junges Forschungsgebiet, welches noch mehr Aufmerksamkeit und Arbeit bedarf.

Eine Bandbreite an Reaktionen

Wenn Angst krank macht, bedeutet das für Betroffene meist massive Einschränkungen im täglichen Leben. Anstelle von Höchstleistungen führt die Angst meist dazu, dass der Körper vor Schock und Anspannung in einen Lähmungszustand verfällt. Bestimmt haben Sie schon einmal das Sprichwort gehört, dass „Angst uns lähmt“.

Betroffene werden handlungsunfähig, können keine klaren Gedanken mehr fassen, alles im Körper ist auf Flucht ausgerichtet, gleichzeitig scheint er dazu nicht im Stande zu sein. Die Angst nimmt Überhand im Körper

und anders als bei der gesunden Seite der Angst verlässt diese Betroffene auch nicht wieder sobald der Reiz verschwunden ist, sondern hält oft noch viel länger an. Der Körper kann dadurch schwieriger und erst später in einen Entspannungszustand zurückkehren, was einen dauerhaften Angstzustand bedeuten kann. Erhöhter Blutdruck, Verdauungsprobleme und eine verstärkte Magensäurebildung können die Folge sein, aber auch Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Depressionen oder eine erhöhte Infektionsfähigkeit sind möglich.

Neben körperlichen Reaktionen reagieren wir zusätzlich anhand unserer angeborenen Gefühlsstruktur. Dabei ist ausschlaggebend, wie und was wir im Umgang mit Risiken in unserem Leben gelernt haben.

So ergibt sich eine Vielzahl an möglichen Verhaltensmustern. Diese sind nicht immer stabil, sondern variieren je nach Situation. Der deutsche Psychologe und Pädagoge Siegbert A. Warwitz (2001) unterscheidet acht typische solcher Tendenzen, die sich zwischen Fluchtreflex, Angriffshaltung, Überhöhung oder Verharmlosung bewegen, wie beispielsweise das Vermeidungsverhalten, das Leugnungsverhalten oder das Übertreibungsverhalten.

Da viele Betroffene in einer „Angst-Situation“ auch mit Aggression/Angriff reagieren können, soll dieser Zusammenhang kurz erläutert werden: Angst und Aggression verwenden in unserem Gehirn ähnliche Strukturen. Beide benötigen einen Reiz bzw. Auslöser, um entstehen zu können. Aggression stellt ein biologisch fundiertes Verhaltensmuster bei Lebewesen dar und dient der Verteidigung und Gewinnung von Ressourcen bzw. zur Bewältigung potenziell gefährlicher Situationen. In diesem Fall kommt erneut das Warnsignal Angst zum Einsatz, welches dann entweder zur Flucht anregt oder eben dazu, in Verbindung mit Aggression, sich der Situation oder dem Problem zu stellen und „auf Angriff zu gehen“.

Aggression kann ebenfalls entstehen, wenn wir unsere Ängste nicht ausleben können, sei es, weil wir von außen vermittelt bekommen, keine Angst haben zu dürfen, weil es peinlich, unmännlich oder ungerechtfertigt

ist. Auch soziale Zurückweisungen und Kränkungen lassen Menschen daher mit Aggression reagieren.

Da Aggression in unserer Gesellschaft mittlerweile jedoch noch stärker tabuisiert ist als Angst, kann es, bei langjähriger Unterdrückung selbiger, passieren, dass der menschliche Körper aus einer Hilflosigkeit heraus in eine Art Lähmung verfällt, die ihn handlungsunfähig macht. So können Depressionen entstehen.

Formen der Angst

Da es sich bei Ängsten um vielschichtige, komplexe und psychische Phänomene handelt, sollen auch diese genauer klassifiziert werden. Hier dient das ICD-10 Diagnoseklassifizierungssystem für Krankheiten zur Abgrenzung zwischen verschiedenen Ängsten und ihren möglichen Ausformungen. Es wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelt und findet seine Anwendung in mehr als 190 Staaten. Prinzipiell kann zwischen realen und unrealen Ängsten unterschieden werden.

Zu den realen Ängsten zählen beispielsweise jene vor Hunden, Blut oder großen Höhen, irrealer Ängste wiederum sind auf Situationen oder mögliche Probleme gerichtet, welche in der Zukunft stattfinden könnten.

Darin liegt auch der Unterschied zum Furchtbegriff, denn dabei handelt es sich um eine klare Reaktion auf einen in der Realität wahrgenommenen Reiz – zum Beispiel ein freilaufender, bellender Hund, der auf uns zukommt.

Gehen wir jedoch einfach spazieren und glauben ein Hund könnte plötzlich aus einer Seitengasse kommen, hat diese Vorstellung noch nichts mit der Realität zu tun. Wir sprechen in diesem Fall von einer Angst.

Phobien

Nach ICD-10 handelt es sich bei einer Phobie bzw. einer phobischen Störung um ein entstehendes Angstgefühl, welches zwar aufgrund einer realen Situation eintritt, welche in der Regel eigentlich ungefährlich ist. In der Vorstellung von Betroffenen wird sie jedoch zur potenziellen Gefah-

renquelle, wie zum Beispiel das Fahren mit einem Aufzug. Häufig treten phobische Störungen gemeinsam mit Depressionen auf. Ein Beispiel für eine phobische Störung ist jene der Agoraphobie, zu welcher auch die sozialen Phobien gehören.

Beispiel für eine Gruppe von Phobien – Agoraphobie

Für Betroffene ist es schwer bis unmöglich ihre Wohnungen oder ihr Haus zu verlassen, großen Menschenmassen zu begegnen, sich in menschenleeren Orten aufzuhalten oder in einem Flugzeug oder Zug zu reisen. Da solche Situationen von Erkrankten gezielt vermieden werden können, erleben sie in der Regel auch nur wenig Angst.

Beispiel Agoraphobie: Soziale Phobie - Wer unter einer sozialen Phobie leidet, hat Angst davor von anderen Menschen verurteilt zu werden, Kritik zu erhalten oder bewertet zu werden.

Soziale Kontakte und zwischenmenschliche Beziehungen werden daher weitgehend vermieden. Soziale Phobien gehen auch meist mit einem sehr geringen Selbstwertgefühl einher. Kommen Betroffene dann doch in eine von ihnen so gefürchtete Situation, sind Erröten oder Zittern Anzeichen für den Stress und die Angst, die sich in ihrem Körper breitmacht.

Beispiel Agoraphobie: Spezifisch isolierte Phobie - Betroffene reagieren auf einen spezifischen, isolierten Reiz, wie beispielsweise die Dunkelheit, Höhen, geschlossene Räume oder den Anblick von Blut. Angst- und Panikzustände können hierbei einhergehen. Beispiele für spezifisch isolierte Phobien sind: Klaustrophobie (Raumangst), Platzangst oder Tierphobien.

Angststörungen

Im Gegensatz zu den Phobien treten Angststörungen vollkommen unabhängig von äußerlichen Reizen in der Umgebungssituation auf. Die Angst kann also jederzeit, ohne Vorankündigung und konkreten Vorfall, hochkommen. Manchmal werden Angststörungen von depressiven Episoden und Zwangsstörungen begleitet. Hierzu zählen Panikstörungen wie Panikattacken und Panikzustand.

Beispiel Angststörungen: Panikstörungen

Wenn reale oder irrealer Ängste körperliche Symptome wie Übelkeit, Herzklopfen, Schweißausbrüche, Verspannungen, Müdigkeit bis hin zu Burnout und Depressionen auslösen und diese Ängste mit ihren Begleitscheinungen plötzlich und ohne ersichtlichen Grund auftreten, sprechen wir von Panikattacken.

Für Betroffene stellen diese vordergründig meist ein psychosomatisches Erleben dar, weil zunächst nicht das Angstgefühl, sondern die körperlichen Veränderungen im Vordergrund stehen. Meist sind diese Symptome mit einer gesteigerten Atemtätigkeit verbunden und oft auch mit dem Gefühl einer herannahenden Herzattacke. Dies führt nicht selten dazu, dass sogar die Rettung gerufen wird.

Beispiel Angststörungen: Generalisierte Angststörung

Hierbei handelt es sich, wie der Name schon sagt, um ein generalisiertes und manifestiertes Angstgefühl. Wie auch bei der Panikstörung ist dieses nicht an die Umgebung oder die Situation gebunden, sondern kann jederzeit unerwartet auftreten. Betroffene werden nervös, schwitzen, die Muskeln spannen sich an und ein Gefühl der Benommenheit kann sich breitmachen. Bei der generalisierten Angststörung klagen Betroffene häufig über die Angst, dass sie oder eine ihnen nahestehende Person bald erkranken oder einen Unfall haben werden.

Wichtige Zahlen und Fakten

- Angststörungen sind mit einer Lebenszeitprävalenz von knapp 30 % die am häufigsten auftretenden psychiatrischen Erkrankungen, wobei auch mehrere Angsterkrankungen gleichzeitig vorliegen können. Frauen leiden in der Regel doppelt so häufig unter Angststörungen wie Männer.
- Bereits 2014 waren psychische Erkrankungen der häufigste Grund für Invaliditätspensionen bei Frauen. Damit fiel das weibliche Frührentenalter bei krankheitsbedingten Pensionierungen im Schnitt auf 47 Jahre.

- Die OECD hielt in ihrem Bericht für 2014 fest, dass die Behandlung von psychischen Erkrankungen in etwa 4 % des Bruttoinlandsproduktes in entwickelten Industriestaaten ausmacht. Waren es 2014 für Österreich noch rund 3,5 % (dies entspricht in etwa 11 Milliarden Euro für 2014), stieg diese Zahl 2015 bereits auf 4,3 %. In diesem Betrag sind neben den medizinischen Behandlungen auch die Ausgaben für Krankenstände, Arbeitslosigkeit und Frühpensionierungen enthalten.
- Bei Angsterkrankungen selbst besteht eine hohe Komorbidität (Abhängigkeit), aber auch mit anderen psychischen Erkrankungen (vorwiegend Depressionen) ist diese gegeben:
 - In einer landesweiten Studie in den USA konnte bei 66 % der an einer generalisierten Angststörung leidenden Patienten mindestens eine psychiatrische Komorbidität gezeigt werden. Ebenso wurden sie mit einem erhöhten Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen in Verbindung gebracht.
 - Andere Angsterkrankungen kamen zu folgenden Teilen vor: soziale Phobie 34,4 %; spezifische Phobien 35,1 %; Panikstörung 23,5 %.
 - Die Komorbidität affektiver Erkrankungen (psychische Störungen) bei Menschen mit Angsterkrankungen ist sehr hoch, wobei ca. 60 % der Patienten mit einer depressiven Erkrankung im Laufe ihres Lebens auch an einer Angsterkrankung leiden. Die Angsterkrankung tritt bei über 80 % der von beiden Erkrankungen Betroffenen vor der depressiven Symptomatik auf.
- In diesem Zusammenhang gilt es auch den Suizid zu erwähnen, denn fast immer ist es eine Depression, die in den Suizid führt - nicht selten in Kombination mit anderen psychiatrischen Erkrankungen wie Angststörungen. 2015 begangen in Österreich 960 Männer und 289 Frauen Suizid.

Wie wir mit der Angst umgehen

Aktuell greift die Schulmedizin zur Behandlung von Ängsten vor allem auf eine Kombinationstherapie aus Medikamenten und Psychotherapie

zurück. Die kognitive Verhaltenstherapie habe sich Ärzten und Ärztinnen zufolge als sehr wirksam erwiesen. Bei der medikamentösen Behandlung werden Antidepressiva wie Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs) eingesetzt, die gut verträglich seien und nicht abhängig machen sollen. Konfrontationstherapien werden vor allem bei der Behandlung von Phobien eingesetzt. Dabei wird der Patient bzw. die Patientin immer wieder der ängstigenden Situation ausgesetzt.

Die Angst soll dabei wegtrainiert werden, wenngleich das Angstgedächtnis unberührt bleibt. Selten wird durch diese Therapieformen jedoch dem Ursprung der Ängste auf den Grund gegangen. Meist liegen diesem unterdrückte Emotionen zu Grunde. Dies lässt mich auf die frühkindlichen Erfahrungen zurückkommen, welche ich zu Beginn schon kurz angesprochen habe. Wenn wir gelernt haben, dass manche Gefühle nicht in Ordnung sind, dass wir sie nicht empfinden sollen, weil wir dann nicht „brav“ sind oder den Wünschen und Vorstellungen unseres Umfelds entsprechen, beginnen wir diese zu unterdrücken oder versuchen sie zu verstecken. Dabei besteht die Gefahr, dass wir den Irrglauben internalisieren so wie wir sind, nicht gut genug zu sein, geliebt zu werden bzw. existieren zu dürfen. Dies wiederum entspricht einer der Urängste des Menschen, nämlich der Existenzangst. Es kommt zu einer immer stärkeren Selbstabwertung, die „Fehlersuche“ beginnt und endet bei der eigenen Person, was den Selbstwert von Betroffenen weiter schwächt und sich im menschlichen Körper abspeichert. Obwohl sie eigentlich nur eines haben: Angst.

Achtsamkeit als Schlüssel

In der Arbeit mit Angstpatienten und Angstpatientinnen beweisen sich immer stärker die Inhalte des therapeutischen Ansatzes der Achtsamkeit als besonders effektiv. Das Ziel der Anwendung von Achtsamkeit besteht darin, in einen bewussten Prozess im Hier und Jetzt zu gehen und dadurch den Selbstwert schädigende alte Muster und Ängste sowie diese aufrechterhaltenden Gedanken und Gefühle zu erkennen. Dies kann in Form eines vorbereiteten Settings aber auch eigenständig im Alltag umgesetzt werden. Hierfür existiert bereits eine große Anzahl an Büchern und Ratgebern für achtsamkeitsbasierte Methoden und Übungen (beispielsweise das vor Kur-

zem erschienene Angstbuch „Angst? Mit Achtsamkeit zu neuem Mut“ von Majda Moser).

Durch das Erkennen der Ängste unterbrechen wir den drohenden Prozess der Selbstabwertung und es kommt zu einer Trennung zwischen Beobachtetem und Beobachtendem. Dadurch kann eine wertfreie Haltung unterstützt werden. Wertfrei bedeutet, dass wir uns nicht selbst dafür verurteilen oder noch weiter abwerten, wenn wir beginnen negative Gefühle und Ängste zu identifizieren. Wir können lernen, die Botschaften, die uns die Angst vermittelt, zu hinterfragen, weil sie uns nicht mehr lähmt. Dies gibt uns die Möglichkeit uns weiterzuentwickeln und mehr an Selbstwert zu gewinnen – so entsteht Resilienz.

Ein Beispiel: Beobachten wir vor einem wichtigen beruflichen Termin, dass ein überdurchschnittliches Ausmaß an Nervosität in uns entsteht und sich negative Gedanken bzw. Versagensängste breitmachen wollen, dann können wir durch das Üben von Achtsamkeit eine Beobachterrolle einnehmen, bevor uns Nervosität und Ängste lähmen.

Wir nehmen wahr, dass unser Herz schneller klopft, unsere Hände erkälten und wir beginnen zu schwitzen, aber verurteilen uns für diese Reaktionen nicht mehr.

Anstelle des Glaubenssatzes „Sei kein Angsthase!“ rückt das wertfreie Erkennen der Angst. Dadurch können wir uns unserer Angst stellen, erleben und erkennen wozu wir eigentlich fähig sind, steigern unseren Selbstwert und gehen mit Glücksgefühlen und Stolz aus der Situation heraus.

Unsere Ängste sind somit niemals eine „Endstation“, sondern vielmehr eine Chance über uns hinaus zu wachsen und uns weiter zu entwickeln, wenn wir den Mut aufbringen uns ihnen zu stellen. Durch achtsamkeitsbasiertes Training und Coaching können wir nachhaltig lernen unsere Ängste zu erkennen, ihnen auf den Grund zu gehen, sie zu verwandeln und so gestärkt in die Zukunft zu gehen.

In der Arbeit mit der Angst ist es auch wichtig, auch auf andere Gefühle zu hören und diesen auch mehr Raum zu geben:

Gefühle geben uns Orientierung und Motivation. In unserem inneren Erleben drückt sich die Lebensenergie durch unsere Gefühle aus. Damit sind vor allem die starken Gefühle gemeint, wie Freude, Liebe, Angst, Trauer, Ärger oder Wut, bei denen wir ein verstärktes Erleben, eine gewisse Erregung oder zumindest eine innere Bewegung verspüren und die uns drängen etwas zu tun oder zu unterlassen.

Diese Gefühle sind vielschichtig und uns seit Urzeiten mitgegeben. Sie steuern mit großer Macht unser Erleben und unser Verhalten. Dabei richten sie sich vorwiegend auf das, was uns umgibt, was wir unmittelbar wahrnehmen, vor allem auf unsere Mitmenschen.

Gefühle geben uns Orientierung durch die Möglichkeit, Menschen und Ereignisse spontan zu bewerten. Gefühle lassen uns spüren, dass wir mit dem Leben verbunden sind. Wenn wir unsere Gefühle wahrnehmen und ihnen erlauben, sich in uns auszubreiten und sich nach außen hin auszudrücken, können wir uns spontan und lebendig erleben.

Der „Gefühlsmensch“ neigt tendenziell zur Raschheit, zur Aktivität, zur Spontanität und Impulsivität, im Extremfall zur Hemmungslosigkeit. Im Gegensatz dazu ist der Verstand Zügel und Korsett der ihrer Natur nach zügellosen Emotionalität. Er sorgt dafür, dass den Gefühlen durch vernünftige Selbstbeschränkung die Grenzen gesetzt werden, die das gedeihliche menschliche Zusammenleben in einer strukturierten Gesellschaft überhaupt erst ermöglichen. Der „Kopfmensch“ neigt tendenziell zur Vorsicht, zur Passivität, zu einer Überbewertung des Verstandes, zur emotionalen und körperlichen Unbeweglichkeit, die im Extremfall zur Erstickung des Gefühlslebens führen kann.

Die Balance zwischen Gefühl und Verstand, zwischen Kopf und Bauch – wir alle wissen, dass wir sie brauchen. Aber wie finden wir sie? Die Lösung hier heißt ganz klar: achtsamer Umgang mit uns selbst! Um mit der Angst und auch weiteren Gefühlen richtig umgehen zu können, ist es wichtig, achtsam mit sich selbst umzugehen und nach innen zum Körper zu gehen.

Ein Grundpfeiler der Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich seiner Gefühle in dem Augenblick **bewusst zu sein, in dem sie auftreten**:

- Wissen, wer man ist - die antike Forderung nach (möglichst weitgehender) Selbsterkenntnis, welche die Grundvoraussetzung für die Einnahme einer der Realität entsprechenden Perspektive ist;
- die eigenen Gefühle erkennen und durch gesunde Entscheidungen im Leben einsetzen - die richtige Antwort auf die wichtige Frage: „Wohin treiben mich meine Gefühle in dieser konkreten Situation?“ erhalten und Fähigkeit erlangen, daraus mit Hilfe des Verstandes die richtige Konsequenz für das eigene Handeln zu ziehen;
- Stimmungen und Gefühle wie Angst und Wut wirkungsvoll steuern - nicht mehr der macht- und einflusslose Spielball der eigenen Gefühle sein sondern sich zum Herrn der eigenen Gefühlswelt aufschwingen und damit die Fähigkeit erlangen, jederzeit und in jeder Situation den Überblick und die Möglichkeit zur realistischen Einschätzung der Lage zu bewahren;
- durch Selbstmotivation hoffnungsvoll bleiben, vor allem dann, wenn man gerade einen Rückschlag erlitten hat - die Arbeit an einer optimistischen und selbstbewussten Grundeinstellung, an der prinzipiell festzuhalten ist. Diese ist die wirkungsvollste Waffe gegen destruktive Gefühlslagen wie Frustration und Depression, die Einbahnstraßen in den Verlust des Selbstwertgefühls, die Leistungsfeindlichkeit und damit in die Einsamkeit des Versagers sind;
- Empathie – die Fähigkeit, sich in andere Leute Standpunkte einzufühlen, d.h. soziale Geschicklichkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen durch Verständnis auch für nicht geteilte Standpunkte – diese Kunst macht zum absoluten Sympathieträger, dem sich alle Herzen und Türen öffnen;
- Zuversicht – stimuliert nachweislich Kreativität und Innovationen im Unternehmen. Zuversicht fördert das eigenständige Denken und schafft Freiräume für das Handeln. Wer zuversichtlich ist, glaubt an

sich und die eigenen Ziele und ist offen für verschiedene Lösungsansätze.