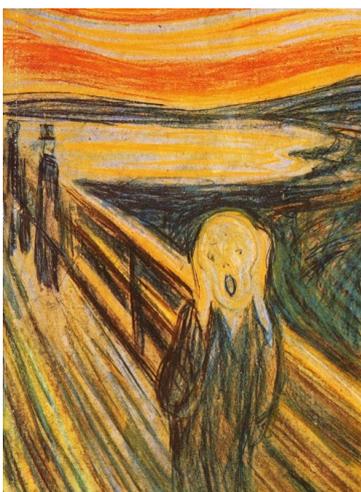


# ANGST

Das Wort „Angst“ stammt vom griechischen Verb „angchein“ und dem lateinischen „angere“ ab. Beides heißt übersetzt „würgen, das Herz beklemmen, die Kehle zuschnüren“.

Angst ist ein normales und natürliches Gefühl, das absolut lebenswichtig ist: Ein Mensch, der keine Angst empfindet, würde sich in ständiger Lebensgefahr befinden. Die Angst hält uns davon ab, uns in Situationen zu begeben, die eine Bedrohung für unser Wohlbefinden bedeuten und die wir nicht bewältigen können. In solchen Situationen stellt die Angstreaktion die nötige Energie bereit und erhöht die Aufmerksamkeit und Reaktionsbereitschaft, um die Situation



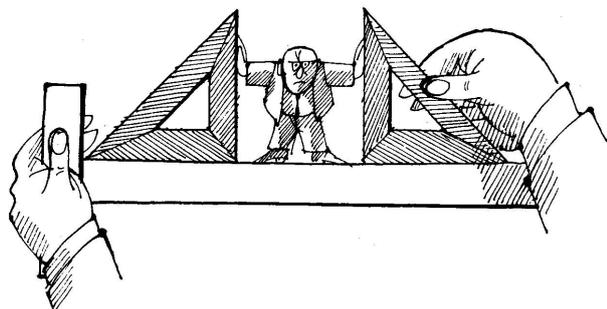
doch noch bewältigen oder vor ihr flüchten zu können.

Allerdings kann Angst auch hinderlich und lähmend sein: Dann nämlich, wenn Angst empfunden wird, obwohl objektiv keine bedrohliche Situation vorliegt. So verringert im negativen Fall übermäßige Angst die Handlungsfähigkeit, da ein nicht unwesentlicher Teil der Energie auf die Angstbewältigung verwendet wird.

Angst ist aber nicht nur eine lähmende, sondern auch eine mobilisierende Emotion. So sind Menschen, die sich vor einer drohenden Gefahr ängstigen, manchmal zu Leistungen fähig, die ihnen unter normalen Umständen nicht möglich gewesen wären.

Angst äußert sich körperlich unter anderem durch Pulsbeschleunigung, Erweiterung der Pupillen und Händeringen; psychisch wirkt sie als Gefühl des Entsetzens und der Ausweglosigkeit.

Die Angst wurde als Begriff in die psychologische Wissenschaft eingeführt durch Sigmund Freud, der 1894 die Angstneurose erstmals beschrieb. Freud erklärte die Angst zunächst als eine Folge unterdrückter sexueller Spannungen, die zu Angst umgeformt würden. Später ersetzte er diesen Erklärungsansatz durch die sehr viel breitere Konzeption, dass Angst ein Signal für Gefahr sei - und unterschied zwischen objektiv begründeter Angst, die er „Furcht“ nannte, und der eigentlichen, der neurotischen Angst. Im allgemeinen wie im wissenschaftlichen Sprachgebrauch hatte diese Differenzierung jedoch keinen Bestand.



## Verschiedene Formen der Angst (S. Freud)

### • Reale Angst

Es gibt Ängste, die als Ursachen konkrete und reale Gründe haben. Diese Ängste sind wirklichkeitsangepasst, vernünftig und gesund. Z.B. die Angst vor Krieg oder Umweltkatastrophen.

### • Neurotische, krankhafte Angst

**a) Freiflottierende Angst** ist eine unspezifische Angst, die ständig vorhanden sein kann.

### **b) Phobien**

Phobien nennt man intensive Ängste, die sich auf bestimmte Objekte oder Situationen beziehen, die aber von den Betroffenen nicht erklärt werden können (irrational).

Bei der einfachen Phobie handelt es sich um die Furcht vor Schlangen, Spinnen, Mäusen, Katzen, Hunden, etc.. Neben diesen Tierphobien gibt es auch die Höhenangst, die Angst vor Donner, Dunkelheit und Infektionen. Viele Menschen leiden unter diesen einfachen Phobien, die ihre Lebensführung jedoch nicht wesentlich beeinflussen. Die meisten dieser Phobien haben sich in bestimmten Situationen in der Kindheit und Jugend entwickelt.

Agoraphobie - Angst vor öffentlichen Plätzen

Akrophobie - Höhenangst

Arachnophobie - Spinnenangst

Bazillophobie - Angst vor Krankheitserregern

Gymnophobie - Angst vor Nacktheit

Klaustrophobie - Angst vor geschlossenen Räumen

Thalassophobie - Angst vor Gewässern, Seen, Meer.

### **c) Panikstörungen**

Die Angst und die damit erwartete Gefahr tritt plötzlich auf, ohne dass ein sichtbarer Grund dafür vorliegt.

## Weitere Formen der Angst

### • Gewissensangst

Schuldgefühle gehören zum Leben, und die Angst, schuldig zu werden, kann auch positiv bewertet werden. Von neurotischer (krankhafter) Gewissensangst spricht man, wenn Menschen genussunfähig oder entscheidungsunfähig werden, weil die Angst sie lähmt; sie befürchten, dass sie mit allem, was sie tun, eine Sünde begehen. Neurotische Gewissensangst ist das Ergebnis einer angstmachenden (religiösen) Erziehung.

### • Existenzielle Ängste

Oft treibt den Menschen eine Angst, die er gar nicht genau erklären kann; die Lebensangst. Die Angst vor dem Leben, die Angst, im Leben zu versagen, die beängstigende Frage nach Sinn und Ziel des Lebens, die Angst vor Niederlagen und vor dem Alleinsein, die Angst, im Beruf zu versagen, die Angst vor dem Sterben und dem Tod.

### • Individuelle und kollektive Ängste

Individuelle Ängste beziehen sich auf Gefahren, die den Einzelnen bedrohen, z.B. Krankheit, Alleinsein, Versagen oder Schuld; kollektive Ängste betreffen eine Gruppe, ein Volk oder die gesamte Menschheit; diese können real (z.B. Klimawandel) oder fiktiv (z.B. Hexen) sein.

(Vgl. Delumeau J., Angst im Abendland; Die Geschichte kollektiver Ängste im Europa des 14. bis 18. Jahrhunderts).

# Grundformen der Angst

## Fritz Riemann

Jeder Mensch hat seine persönliche, individuelle Form der Angst, die zu ihm und seinem Wesen gehört, wie er seine Form der Liebe hat und seinen Tod sterben muss. Es gibt also Angst nur erlebt und gespiegelt von einem bestimmten Menschen und sie hat darum immer eine persönliche Prägung, bei aller Gemeinsamkeit des Erlebnisses Angst an sich. Diese unsere persönliche Angst hängt mit unserer Umwelt zusammen; sie hat eine Entwicklungsgeschichte, die praktisch mit unserer Geburt beginnt.

So vielfältig... das Phänomen Angst bei verschiedenen Menschen ist - es gibt praktisch nichts, wovor wir nicht Angst entwickeln können -, geht es bei genauerem Hinsehen doch immer wieder um Varianten ganz bestimmter Ängste, die ich deshalb als „Grundformen der Angst“ bezeichnen und beschreiben möchte. Alle überhaupt möglichen Ängste haben mit diesen Grundformen der Angst zu tun.

Alle möglichen Ängste sind letztlich immer Varianten dieser vier Grundängste und hängen mit den vier Grundimpulsen zusammen, die ebenfalls zu unserem Dasein gehören und sich auch paarweise ergänzen und widersprechen: als Streben nach Selbstbewahrung und Absonderung, mit dem Gegenstreben nach Selbsthingabe und Zugehörigkeit; und andererseits als Streben nach Dauer und Sicherheit, mit dem Gegenstreben nach Wandlung und Risiko. Wenn wir Angst einmal „ohne Angst“ betrachten, bekommen wir den Eindruck, dass sie einen Doppelaspekt hat: Einerseits kann sie uns aktiv machen, andererseits kann sie uns lähmen. Angst ist immer ein Signal und eine Warnung bei Gefahren, und sie enthält gleichzeitig einen Aufforderungscharakter, nämlich den Impuls, sie zu überwinden. Das Annehmen und das Meistern der Angst bedeutet einen Entwicklungsschritt, lässt uns ein Stück reifen. Das Ausweichen vor ihr und vor der Auseinandersetzung mit ihr, lässt uns dagegen stagnieren; es hemmt unsere Weiterentwicklung und lässt uns dort kindlich bleiben, wo wir die Angstschranke nicht überwinden.

### Distanz und Autonomie - Angst vor Hingabe

Die Angst, sich selbst zu verlieren führt zu scheuer Distanz zu Außenwelt und Mitmenschen. Den Betroffenen fehlt das Selbstvertrauen, also vertrauen sie auch anderen nicht.

**Abgrenzungstyp (schizoide Persönlichkeit):** selbständig, unabhängig, Mut zu sich selbst, affektlos, cool, sachlich, kritisch, unbestechlich, ironisch, scharfer Blick für die Schwäche anderer, distanziert, selbstbezogen.

Keine Eigendrehung: Kollektiv; austauschbar.

### Dauer und Ordnung

#### Angst vor Wandel, Vergänglichkeit.

Auf Kosten von Spontaneität und neuen Erfahrungen versuchen die von dieser Angst Betroffenen, die Illusion der Beständigkeit aufrechtzuerhalten. Sie wollen alles beim Alten lassen.

#### Ordnungstyp

**(zwanghafte Persönlichkeit):** Stabil, tragfähig, ausdauernd, pflichtbewusst, fleißig, zielstrebig, Gegenwart wenig genießend, konsequent, solide, korrekt, zuverlässig, beständig, sauber, moralisch, im Gefühl zurückhaltend, ernst, objektiv, ordnungsliebend, Angst vor Entscheidungen.

### Wandlung und Aufbruch

#### Angst vor Dauer, Notwendigkeit

Die Flucht in ständig neue Reize, die Konfrontation mit neuen Menschen, Berufen und Orten hilft den Betroffenen einer ständigen Beschäftigung mit ein und demselben Gegenstand auszuweichen. Die Angst vor Neuem ist pervertiert zur Sucht nach Neuem.

#### Wandlungstyp

**(hysterische Persönlichkeit):** Lebhaft, spontan, improvisierend, risikofreudlich, unternehmungslustig, guter Gesellschafter, optimistisch, rüttelt an Traditionen, experimentierfreudig, ungeduldig, eigenwillig, Angst vor Festlegungen und Regeln.

### Nähe und Beziehung - Angst vor Selbstwerdung

Größtmögliche Nähe und Abhängigkeit wird als Schutz gegen die Angst vor Trennung, Ferne und Distanz gesucht. Da aus ihrer Sicht, eigenständiges Handeln die Gefahr von Liebesentzug mit sich bringt, fliehen die von dieser Angst Betroffenen in Anpassung und Unterwerfung.

**Verschmelzungstyp (depressive Persönlichkeit):** einfühlsam, zuwendungsbereit, fürsorglich, verständnisvoll, anhänglich, treu, anspruchslos, verzichtend, unterwürfig, lebt schwer, humorvoll, gemüthhaft, demütig, passiv, klammernd, unselbständig.

Rotation

Revolution

zentripetal

zentrifugal

## Umgang mit der Angst

### Zulassen der Angst

Zum Leben gehört Angst und es gilt, sie so anzunehmen, wie sie dem Menschen begegnet.

### Das Gespräch

Ein wichtiger Schritt aus dem Teufelskreis der Angst ist das Gespräch: mit vertrauten Menschen (Eltern, Partner, Freunde) oder aber psychotherapeutischen Fachleuten.

### Die Konfrontation

In dieser Form des Umgangs werden Menschen gezielt mit ihrer Angst konfrontiert. Angstmachende Situationen werden bewusst gesucht, der Betroffene soll schrittweise - mit Hilfe eines Therapeuten - lernen, die Angst auszuhalten. Er gewinnt dann nach und nach an Selbstvertrauen und erfährt, dass er die Angst bewältigen kann.

### Die Suche nach den Ursachen

In der psychoanalytischen Behandlung sucht der Therapeut nach innerseelischen Ursachen der Angst, denn viele Ängste haben eine Vorgeschichte. Diese kann in der Kindheit oder aber in krisenhaften Situationen liegen, die verdrängt werden. Die Aufgabe der Therapie ist es, diese Ursachen aufzuarbeiten und bewusst zu machen.

### Medikamente gegen die Angst

Psychopharmaka (Mittel, die auf die Psyche wirken) stellen den Patienten ruhig, doch die Wurzeln der Unruhe und Angst bleiben oft unangetastet.

### Ratgeber und Sinnstifter

Eine wichtige Grundlage Angst zu bewältigen, ist eine zufriedene und positive Lebenseinstellung. Die Kirchen haben ihr Monopol an Sinnstiftung an andere, vordergründig oft attraktivere Anbieter, abgegeben. Menschen sind auf der Suche nach Sinn, nach Glück, nach Zufriedenheit. Oft begeben sie sich dabei in neue Abhängigkeiten und Ängste.

### Vertrauen und Hoffnung aus dem Glauben

Ein christliches Leben bietet für manche Menschen ein Fundament, um Krisensituationen wie Angst und Resignation zu überstehen. Das Gebet, die Meditation und die Botschaft der Bibel können dabei helfen, Hoffnung und Vertrauen zu erfahren. Das Befreiende der christlichen Botschaft lässt Glaubenden auch Dunkelheiten und schmerzliche Lebenserfahrungen in einem neuen Licht erscheinen.

## Masken der Angst

**Unterwürfigkeit:** Jeder muss sich seiner sozialen Mit- und Umwelt anpassen und einordnen, was Kompromisse erforderlich macht. Der Unterwürfige verzichtet allerdings auf Grund seiner Ängstlichkeit und Verletzbarkeit gänzlich auf eigene Ansprüche, die unablässigen Gesten der eigenen Herabsetzung sollen ihm Schutz gewähren.

**Macht- und Geltungsstreben:** Macht als materieller Besitz oder soziale Überlegenheit verkörpert für den sozial Ängstlichen ein vermeintliches Mittel gegen seine Schwächen und Minderwertigkeitsgefühle. Es verschafft ihm den Schein der Selbstachtung. Macht- und Geltungsstreben darf nicht mit Verhaltensweisen verwechselt werden, in denen menschliche Grundbedürfnisse nach Erfolg und sozialer Anerkennung im Vordergrund stehen.

**Aggressivität:** Häufig liegen aggressivem Verhalten soziale Ängste zugrunde. So versuchen gewalttätige Männer oft, durch offene Aggressivität in der Gruppe oder Partnerschaft, ihre Schwächen, Minderwertigkeiten, Verlassenheits- und Einsamkeitsängste zu kompensieren. Aggressivität bezieht sich dabei auch auf verbale Angriffe, die verdeckt oder unter der Maske des Wohlwollens auftreten können: Mehrdeutige Witze über jemanden machen, Sticheln, anonyme Botschaften verbreiten, zählen dazu. Auch Verhaltensweisen im Sinne sogenannter stellvertretender Aggressionen sind oft durch Sozialängste motiviert.

## Existenzphilosophie

Bei **Sören Kierkegaard** wurde die existentielle Angst als ein Charakteristikum des menschlichen Denkens und der Willensfreiheit begriffen, aber ihre Überwindung im Sprung in den Glauben erhofft. Die von seinen Analysen inspirierte Existenzphilosophie dagegen akzeptierte die Weltlichkeit des Menschen, ohne dass Angst und Ungesicherheit des Lebens zu überwinden wären. „Wovor die Angst sich ängstet, ist das In-der-Welt-sein selbst“, konstatierte Martin Heidegger, für den sich das Dasein vor seinem Nicht-Sein ängstigt und als „Sein zum Tode“ gefasst wird. Kennzeichnend ist eine prinzipielle Ungewissheit des Gelingens der eigenen Entwürfe sowie die Erfahrung des „Geworfen-Seins“ in eine Welt, die erst erschlossen werden muss oder - mit Albert Camus - hoffnungslos absurd erscheint, eines Ausgesetzseins in die Welt, die das Individuum zu verlieren fürchtet oder in die es sich zu verlieren fürchtet. Angst muss also nicht notwendig als Übel verstanden werden, sondern kann den Menschen auch zu seinem „eigentlichen Sein“ führen, das Heidegger als Entschlossenheit begriff, und das Camus sowohl mit solitaire (Individuierung, Einsamkeit) als auch mit solidaire (Solidarität, Gemeinsamkeit) verband. Angst als existentielle Befindlichkeit resultiert aus einer als verloren gegangenen gewählten Einheit (mit der Welt, den anderen Menschen und/oder sich selbst) im Gefolge von Selbst- und Todesbewusstsein. Wird sie nicht ausgehalten, sondern verdrängt, sind Fluchtreaktionen die Folge, z.B. in Masse und Konformität, in Besitz- oder Machtstreben, in Rausch, Riten, Religionen oder Rationalisierungen.

## Angst-Lust

Angst muss nicht immer ein unangenehmes und unerwünschtes Gefühl sein, sondern kann auch Ausdruck einer lustvollen Anspannung sein, wie dies etwa der Fall ist bei einem Spiel, einem Horrorfilm, einem Kriminalroman, einem Wettkampf oder einer gefährlichen Sportart (z.B. Bungeejumping, Rafting, Freeclimbing). Dazu gehört auch die prickelnde Angst, die entsteht, wenn man an der Ausübung gefährlicher Sportarten nur beobachtend (live oder via Fernsehen) teilnimmt (Formel-1-Rennen, Stierkampf, Boxen usw.).

Kinder hören gerne gruselige Märchen und lernen dadurch, mit ihren Ängsten besser umzugehen. Sie fahren gerne mit der Geisterbahn und betonen stolz, dass sie sich gar nicht gefürchtet haben.

Angst ist ein Teil des natürlichen Lebensrhythmus von Anspannung und Entspannung. Wenn auf die bewusst gesuchte Angstspannung eine Angstlösung folgt, wird dies als angenehm erlebt. Auf der Suche nach Erregung, Nervenkitzel und starken Reizen entwickeln viele Menschen eine ausgesprochene Angstlust, eine Lust am Risiko und der Gefahr.

Risikoverhalten kann auch ein Mittel gegen die Angst vor der Angst sein. Durch die Fähigkeit und die Erfahrung, Gefahren kontrollieren zu können, verliert die Angst ihren Schrecken. Durch die Ausübung risikoreicher Sportarten haben zahlreiche Menschen gelernt, die oft großen Ängste ihrer Kindheit zu überwinden.

Psychoanalytiker sprechen von kontraphobischem Verhalten, wenn man seine Ängste ständig durch die Ausübung gefährlicher Tätigkeiten abzuwehren versucht.

## Angst - Vertrauen

Gespräch mit Eugen Drewermann

### Macht Glauben glücklich?

*Eugen Drewermann:* Eine Menge Menschen werden daran, wie sie den christlichen Glauben kennen lernen, zutiefst unglücklich, ja sogar neurotisch. Die Kirchen - die katholische womöglich noch mehr als die evangelische - verbreiten Angst und Schuldgefühle, um die Menschen zu zensurieren und gefügig zu halten. Aber Glauben im Sinne Jesu ist eine Haltung des Vertrauens. Eben nicht der Doktrin, sondern der persönlichen Unmittelbarkeit zu Gott. Solches Vertrauen ist angstlösend, nicht angstbindend. Es schafft Spielräume, anderen Menschen zu begegnen, und hilft, mit den persönlichen Schwierigkeiten des Lebens fertig zu werden. Vertrauen ist eine unerlässliche Voraussetzung zum Glücklichen.

### Angst ist das Gegenteil von Glück?

*Drewermann:* Angst gehört zum Wesen des Menschen. Lebewesen mit Bewusstsein und Freiheit sind ohne Angst nicht denkbar. Die entscheidende Frage ist, wie sie mit ihrer Angst umgehen. Häufig wird der Mensch in seiner Angst vor anderen Menschen selbst fürchterlich und produziert Waffen, um sie zu bedrohen. Die Angst vor Minderwertigkeit kann dazu treiben, Macht und Geltung im Übermaß zu beanspruchen. Kurz: Angst, die mit sich selbst alleine bleibt, gerät zu einem Teufelskreis von Unglück und Leid. Sie lässt sich aber überwinden durch Vertrauen.

### Wie gewinnt man das?

*Drewermann:* Dazu gehört eine andere Person, der ich zutraue, dass sie mich nicht kritisieren, manipulieren, beseitigen oder verurteilen will. Vertrauen ist ein zutiefst persönliches Verhältnis. Und das ist für mich das Entscheidende an der Entdeckung Jesu: Er wollte einen Gott bringen, dem man so vertraut, dass sich die Angst der Menschen vor anderen und sich selbst auflöst. *Deutsches Allgemeines Sonntagsblatt, Nr. 9/1999*

## Die Angst vor Gott bringen - mit den Psalmen

Meine Seele ist gesättigt mit Leid, mein Leben dem Totenreich nahe. Schon zähle ich zu denen, die hinabsinken ins Grab, bin wie ein Mann, dem alle Kraft genommen ist. Ps 88, 4-5

Mich umfingen die Fesseln des Todes, mich befahlen die Ängste der Unterwelt, mich trafen Bedrängnis und Kummer. Ps 116,5

Schon reicht mir das Wasser bis zur Kehle. Ich bin in tiefem Schlamm versunken und habe keinen Halt mehr; ich geriet in tiefes Wasser, die Strömung reißt mich fort. Ich bin müde vom Rufen, meine Kehle ist heiser. Ps 69,2-4

Ich bin hingeschüttet wie Wasser, gelöst haben sich alle meine Glieder. Mein Herz ist in meinem Leib wie Wachs zerflissen. Ps 22,15



Stiere umgeben mich. Ihre Rachen sperren sie gegen mich auf, reißende, brüllende Löwen. Ps 22,15

Entfremdet bin ich den eigenen Brüdern, den Söhnen meiner Mutter wurde ich fremd ... Man redet über mich in der Versammlung am Tor, von mir singen die Zecher beim Wein. Ps 69, 9.15

Die Feinde lauern auf mich, jetzt kreisen sie mich ein, sie trachten danach, mich zu Boden zu strecken, Ps 17,11

Ich bin ein Wurm und kein Mensch, der Leute Spott, vom Volk verachtet. Alle, die mich sehen, verlachen mich, ziehen die Lippen, schütteln den Kopf. Ps 22,8-9

Das Geschrei der Feinde macht mich verstört; mir ist angst.

Sie befehlen mich voller Grimm. Mir beb't das Herz in der Brust; mich überfielen die Schrecken des Todes. Ps 55,4-5

Warum Gott, hast du uns für immer verstoßen? Warum ist dein Zorn gegen die Herde deiner Weide entbrannt? Ps 74,1

## Neutestamentliche Bibelstellen zum Thema Angst

Heilung einer kranken Frau Mt 9,18-26

Die Verkörperung Jesu Mt, 17,1-9

Die dritte Ankündigung von Leiden und Auferstehung Mk 10,32-34

Das Gleichnis vom anvertrauten Geld Mt 25,25

Vom Kommen des Menschensohnes Lk 21,25-28

Jesus in Todesangst Mk 14,32-42

Die Angst der Jünger auf dem See Mt 14,22-33



Roland P. Litzemberger:  
„Herr hilf, ich ertrinke“  
(Mt 14, 22-23)