

ANGST

WAS IST ANGST?

Der Begriff der Angst ist abgeleitet vom Lateinischen Wort »angustus«, das die Bedeutung »eng« hat. Tatsächlich sind Enge und Angst nicht nur begrifflich miteinander verwandt: Als Angst bezeichnet man allgemein eine Stimmung oder ein Gefühl der Beengtheit, Beklemmung oder Bedrohung, einen unangenehmen, spannungsreichen, oft quälenden emotionalen Zustand. Ist dieser Zustand ins Extreme gesteigert, spricht man von Panik. Die Angst ist einer der elementaren Affekte und zugleich ein zentrales Symptom seelischer Störungen. Angst erfasst den ganzen Menschen als Reaktion auf überwältigende oder als überwältigend vorgestellte Reize. Sie wurzelt letztlich in der Todesangst und hängt entwicklungs geschichtlich mit Flucht- und Vermeidungsreaktionen zusammen, die man auch bei vielen Tieren beobachten kann.

Im Allgemeinen wird die Angst vor einer konkreten Situation oder vor einem Objekt, etwa einer Schlange, als Furcht bezeichnet, und die Angst vor etwas Unbestimmtem als Angst. Allerdings wird diese Unterscheidung, auch in der wissenschaftlichen Literatur, nicht durchgängig eingehalten: So wird doch von der Angst vor dem Hund, vor dem Scheitern bei einer Prüfung, vor dem Tod oder von der Furcht vor etwas Unheimlichem gesprochen.

KLINISCHE PSYCHOLOGIE

In der klinischen Psychologie spielt Angst eine zentrale Rolle, hauptsächlich die psychisch bedingte, krankhafte Angst. Man spricht hier von Angststörungen, zu denen die Panikstörung, die generalisierte Angststörung und die Phobien, im

weiteren Sinn auch die Zwangsstörung und die posttraumatische Belastungsreaktion gehören.

Bei diesen Formen der Angst werden Angstgefühle vom Betroffenen als quälend wahrgenommen. Aber Ängste liegen letztlich allen psychischen Störungen zugrunde, auch jenen, bei denen die Angst als solche nicht oder nicht vordergründig wahrgenommen wird. Eine Person mit einer dissozialen Persönlichkeitsstörung spürt in der Regel kaum Angst mit ihren typischen körperlichen Symptomen wie Herzklopfen oder Schwindel, dennoch hat sie Angst, v. a. tief sitzende Angst vor den eigenen Gefühlen der Ohnmacht und Schwäche.

Die Abgrenzung zwischen angemessener und krankhafter Angst bemisst sich daran, ob der Betroffene die Angst als begründet ansehen kann. Bei einer ausgeprägten Angst davor, das Haus zu verlassen, liegt eindeutig eine psychische Störung vor, Angst bei einem Überfall dagegen ist normal. Krankhafte Angst ist eine der häufigsten psychischen Störungen; ca. 9 % der Bevölkerung sind davon betroffen.

FUNKTION UND AUSWIRKUNGEN

Angst hat die wichtige physiologische Funktion von Warnsignalen; sie macht auf eine Gefährdung aufmerksam und löst beim Betroffenen als Antwort darauf Aktivität aus. Angst kann so die Leistungsfähigkeit steigern und zum Handeln motivieren. Sie ist tief im Zentralnervensystem verankert und ermöglichte mit der Fähigkeit, auf Gefahr zu reagieren, überhaupt die menschliche Evolution. Solche primären Angstreaktionen sind als Abwehr- oder Fluchtreflexe noch beim Menschen nachweisbar, beispiels-

weise im spontanen Sichducken, Ausstrecken der Arme oder fluchtartigen Davonlaufen bei körperlichen Angriffen. Ebenso kann Angst vor einer Verletzung sozialer Normen warnen. Sie ist aber auch ein Antrieb zu Fantasie und Gestaltung in der Kunst.

Die Angst ist die große Gegenspielerin der Lust. Ist Angst vorhanden, empfindet man keine Lust: Das Essen schmeckt nicht, Sexualität ist nicht möglich oder nicht mit Befriedigung verbunden, der Urlaub wird als Belastung empfunden. Angst wird von vielen äußerst unangenehmen körperlichen Erscheinungen begleitet, die sich bei verschiedenen Personen unterschiedlich äußern: Herzrasen, Herzstolpern, Schweißausbrüche, Zittern, Mundtrockenheit, Bauchschmerzen oder Durchfall. Alle diese Begleiterscheinungen der Angst können ihrerseits Angst auslösen, ebenso wie der Angstanfall selbst (»Angst vor der Angst«).

Angst wirkt sich auf die Leistungsfähigkeit aus: Mäßige Angst steigert die seelische und körperliche Leistungsfähigkeit, heftige hingegen blockiert die geistige Konzentration, lähmt die Bewegungen und engt die Wahrnehmung ein. Während die normale Angst vor einer wichtigen Situation, etwa beim Auftritt eines Schauspielers, der sein Lampenfieber spürt, beim Erleben der ersten erfolgreichen Schritte verschwindet, bleibt die neurotische Angst bestehen und beeinträchtigt die geistige Leistung.

KULTURGESCHICHTE DER ANGST

Angst ist – wie auch andere Gefühle – nicht nur ein individuelles, sondern auch ein soziales Phänomen; Angst ist kulturell überformt. Das Ver-

ständnis von Angst wie auch der Umgang mit ihr wandelt sich mit der Zeit und unterscheidet sich von Kultur zu Kultur. Wenn eine Gesellschaft das Angsthaben negativ bewertet, dann wird der Einzelne in der Regel seine Angst nicht zeigen oder erst gar nicht empfinden, um Sanktionen zu vermeiden. Ebenso ist die Qualität der Angst dem zeitlichen Wandel unterworfen: Die Angst eines Leibeigenen vor seinem Herren war sicher eine andere als die Angst eines heutigen Angestellten vor seinem Chef.

Es ist schwer festzustellen, welche Bedeutung Angst für den Menschen früherer Zeiten hatte, wir können aber annehmen, dass Angst stärker an eine bestimmte Gefahr gekoppelt war, zum Beispiel die erwähnte Angst vor dem Leibherren. Das Problem bei der Angst war ihr Auslöser, also die Gefahr, während heute, so meinen Soziologen, die Angst selbst ein Problem ist: Angst vor Terrorismus, Zukunftsangst, Angst vor Kriminalität sind einige Schlagworte.

Neu an der Qualität der Angst ist, dass sie meist eine medial vermittelte Angst ist, nicht eine durch konkrete Erfahrung entstandene. Man könnte sagen, eigentlich wissen wir nicht, ob wir tatsächlich Anlass zur Angst haben, wir haben es nicht überprüft. Und neu ist heute, dass Angst selbst zu einer Gefahr geworden ist: Angst wird beispielsweise als Stress auslösend und gesundheitsgefährdend und somit problematisch für die Volkswirtschaft betrachtet.

Die Zeit der Aufklärung kann als die Zeit der Befreiung von der religiösen Angst bezeichnet werden: Der Mensch entdeckt seine Vernunft und seine Erkenntnisfähigkeit, lässt sich nicht mehr einschüchtern von Gottesstrafen und der

Hölle; das Diesseits – die Welt, die Natur – rückt in den Vordergrund, es wird jetzt wissenschaftlich erklärt und darf wieder ohne Sündengefahr genossen werden. Befreit von religiöser Unterdrückung wird nunmehr die Vernunft und die Freiheit vergöttert. Geglaubt wird nur noch, was gesehen und berechnet werden kann, auch die Technisierung der Welt verspricht Sicherheit. Menschen scheinen weniger Angst zu empfinden. Die Neuzeit wird häufig als die Zeit der Gefühlsverflachung, dem Verlust des Bezugs zu etwas Höherem gesehen und als Anzeichen dafür wird das zunehmende Gefühl der Leere, der Sinnlosigkeit herangezogen. Das ist das Feld der Existenzphilosophen.

ANGST IN DER PHILOSOPHIE

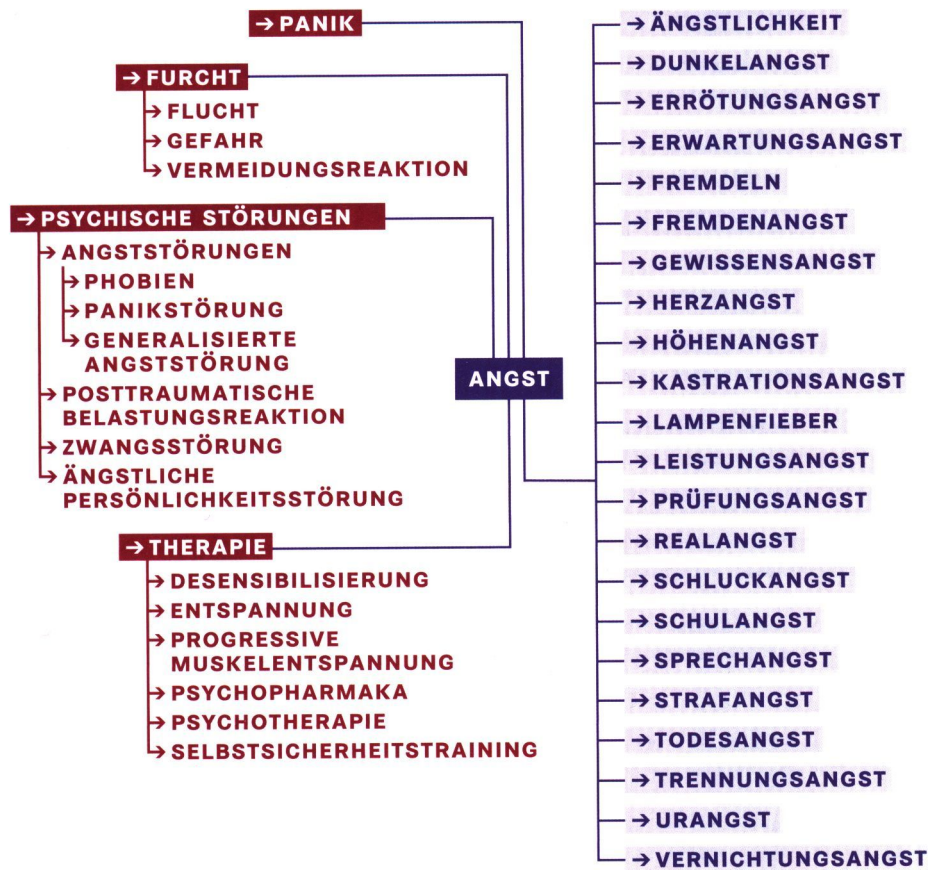
In der antiken Philosophie, so etwa in der Stoa und im Epikureismus, wurden Angst und Furcht als nichtige, künstliche Gefühle bewertet, die mit Gelassenheit zu ertragen oder gar zu negieren seien. Philosophen der Neuzeit wie Immanuel Kant und Baruch de Spinoza sprechen von »asthenischen Affekten« als lästigen und belastenden, auf jeden Fall negativ zu bewertenden Emotionen. In der Philosophie von Søren Kierkegaard, der selbst betroffen war von starken Ängsten, ist Angst die Grundsituation des Menschen angesichts seiner Endlichkeit, der man sich stellen muss. Wirklich existieren bedeutet für Kierkegaard, seine Lebensmöglichkeiten, die Freiheit des Seinkönnens, zu erkennen und eine bewusste Wahl zu treffen, d. h. zu entscheiden; zu wagen, man selbst zu sein, seine Aufgabe zu finden und dieser zu folgen. Angst, Existenz, Freiheit, Wahl, Entscheidung – Begriffe, mit denen

Kierkegaard die Existenzphilosophie vorwegnimmt, in der Auslegung mancher Autoren gar begründet. Anders als die Existenzphilosophen sieht er allerdings die Überwindung oder das Aushaltenkönnen der Angst in dem Glauben an die Ewigkeit, im Christentum.

In der Existenzphilosophie ist Angst das Grundbefinden des Menschen in der Welt. Der Mensch ist einerseits Teil der Natur, andererseits losgelöst von ihr: Er kann sich und die Welt von außen betrachten und weiß um seine Sterblichkeit. Nach Martin Heidegger (*1889, †1976) zeigt die Angst dem Menschen dieses »Nichts« am Grunde alles Seienden und dieses Nichts wirft unweigerlich Zweifel an der Sinnhaftigkeit des Daseins. Anders als das Tier hat der Mensch keinen Instinkt, der ihm vorgibt, was er tun soll, er kann entscheiden zwischen Handlungsmöglichkeiten.

Bei Karl Jaspers (*1883, †1969) ist die existenzielle Freiheit diejenige, in der sich der Mensch finden oder verlieren kann; trifft er die Wahl, er selbst zu sein, hat er den Weg der Selbsterhellung, der Existenz beschritten. Angst ermöglicht erst die Erfahrung dieser Existenz, und zwar die Angst in Grenzsituationen: Der Mensch erfährt sich wahrhaftig als Mensch durch die intensive Angst; in der Angst um seine Existenz, einem Moment, in dem alle Masken abfallen, wird ihm seine nackte Existenz gewahrt. Gerade in diesem Moment aber, in dem er von sich aus nicht mehr weiter kann, kann er auch die Erfahrung machen, dass er getragen wird – das ist bei Kierkegaard Gott, bei Jaspers die Transzendenz.

Für die Existenzphilosophie bedeutet Freisein nicht Angstfreiheit, sondern das Lebenkönnen



nen mit der Angst, das Wissen um die Endlichkeit wie auch das Annehmenkönnen dieser Endlichkeit – Angst in dieser Form überwältigt nicht, sie verhilft zu einem reifen, verantwortungsvollen, erfüllten Leben.

LESETIPPS:

ALOIS HICKLIN: *Das menschliche Gesicht der Angst.* Frankfurt am Main (Fischer) 1994.

WILLI BUTOLLO: *Die Angst ist eine Kraft. Über die konstruktive Bewältigung von Angst.* Weinheim (Beltz Taschenbuch) 2000.

WOLFGANG KLEESPIES: *Angst verstehen und verwandeln. Angststörungen und ihre Bewältigung in der Psychotherapie.* München (Reinhardt) 2003.

WOLFGANG SCHMIDBAUER: *Lebensgefühl Angst – Jeder hat sie, keiner will sie. Was wir gegen Angst tun können.* Freiburg im Breisgau (Herder) 2005.