

Vom Wesen und Wert der Angst

Eine philosophische Annäherung an ein psychologisches Phänomen

Michel Lansel

Zunächst soll uns die Frage beschäftigen: Wor- auf bezieht sich das Phänomen «Angst»? Grundsätzlich sind zwei Bezugsmöglichkeiten zu nennen. Zum einen das Individuum, das Angst erfährt und zum anderen eine (feindliche Um-)Welt, die Angst auslöst oder erzeugt. Das Verhältnis dieser beiden Grössen zueinander wird im folgenden noch näher bestimmt werden.

Definition der Angst

Wenden wir uns zunächst dem «Individuum» zu und definieren aus dessen Sicht sehr allgemein: Angst ist ein unangenehmer, sehr spezifischer Gefühlszustand mit kognitiven Korrelaten (Vorstellungen und Gedanken über bestehende oder bevorstehende Bedrohung) und charakteristischen körperlichen (vegetativen, humoralen, neuralen und (psycho-) motorischen) Begleitsymptomen.

Auf die somatischen Aspekte der Angst [1,2] wird in dieser Arbeit nicht weiter eingegangen. Sie sind streng wissenschaftlich die einzigen «objektiven Zeugen» der Angst; dennoch wird niemand die Wirklichkeit des seelischen Aspektes der Angst bezweifeln.

Der Ursprung des Wortes «Angst»

Die weiterführende Bestimmung des Angstbegriffes führt zur Frage: Was ist mit «Gefühlszustand» gemeint? Dabei ist eine Eigentümlichkeit der Sprache von Bedeutung, wonach sich abstrakte Begriffe letztlich immer auf Konkreta zurückführen lassen. Wörter wie «Sinn», «begreifen» oder «verrückt» hatten – wie auch der Philosoph G.W.F. Hegel (1770-1831) bemerkt – ursprünglich «einen ganz sinnlichen Inhalt, der sodann aber verlassen und mit einer geistigen Bedeutung vertauscht ...» [3] wurde. Aus dieser Übertragung abstrakter – also kognitiver und emotionaler – Erfahrungswerte auf einen Gegenstand oder Vorgang der Anschauung entsteht die Metapher.

Oft lässt sich der metaphorische Gehalt eines Begriffes jedoch nicht mehr eindeutig nach-

weisen. Dies erläutert Jean Paul (1763-1825) in seiner «Vorschule der Ästhetik», wo er feststellt, dass ein Teil unserer Sprache als «Wörterbuch erblasster Metaphern» zu verstehen sei. Was auch für den Begriff der Angst zutrifft: Das deutsche Wort «Angst» leitet sich vom urindogermanischen anghos, anghes «Enge, Bedrängnis» [4] ab. In der Folge zeigen «... die einzelsprachlichen Fortsetzungen des Grundwortes ... neben der Grundbedeutung Enge» auch «die Bedeutung Angst» [4]. Aus dem lateinischen angustia entwickelten sich das althochdeutsche angust beziehungsweise das mittelhochdeutsche angest und schliesslich das neuhochdeutsche Wort Angst.

Sören Kierkegaards Existenzbegriff

Einen grundlegenden Beitrag zum Wesen der Angst verdanken wir dem dänischen Philosophen Sören Kierkegaard (1813-1855). Der zentrale Begriff in Kierkegaards Denken ist der der Existenz. Er umfasst eine dynamische Dimension, die als Ergebnis einer eigentlichen Menschwerdung zu verstehen ist. Die Existenz oder Bestimmung des Menschen wird als dialektischer Prozess gedeutet: als eine Synthese zwischen Endlichem und Unendlichem. Eine Synthese allerdings, die zunächst immer nur eine Möglichkeit darstellt und unablässig der Verwirklichung bedarf. Endliches und Unendliches können in die beiden Begriffspaare Zeitliches und Ewiges beziehungsweise Leib und Geist unterteilt werden.

Zeitliches und Ewiges, Leib und Geist

Wenden wir uns zunächst dem ersten Gegensatzpaar Zeitliches und Ewiges zu. Der Begriff Zeitliches bezeichnet den formalen, quantitativen Aspekt der Zeit; Ewiges dagegen bedeutet das sich in dieser Zeitlichkeit manifestierende «Eigentliche», für unsere Existenz Wesentliche, Bestimmende. Im sogenannten Augenblick vollzieht sich eine Synthese zwischen beiden Grössen zur «eigentlichen Zeit», zum «Zeitpunkt für ...». Im Augenblick wird der

Sowohl in der umgangssprachlichen als auch wissenschaftlichen Verwendung des Begriffs «Angst» wird dessen Bedeutung in der Regel als bekannt vorausgesetzt. Doch was ist mit «Angst» gemeint? Die vorliegende Untersuchung ist der Versuch einer Annäherung an dieses Problem.

Der informierte Arzt-Gazette Médicale
18: 71-74, 1997

Mensch vor eine Entscheidung gestellt und zum Handeln herausgefordert. Im Augenblick verschränken sich Vergangenheit und noch nicht gelebte Zukunftsperspektiven.

Der zweite Aspekt der Synthese zwischen Endlichem und Unendlichem ist durch die Dialektik von Leib und Geist gegeben. Wobei Leib das triebhafte Sein meint (vergleiche auch das «Es» bei Freud) und Geist die Entscheidungsfunktion. Diese dialektische Ebene ist wesentlich durch den Aspekt der Freiheit, sich für oder gegen eine geltende Norm («Über-Ich») zu entscheiden beziehungsweise grundsätzlich zwischen verschiedenen Möglichkeiten wählen zu können, bestimmt. Dabei kann der Mensch – nach Kierkegaard – nicht, wie im Idealismus angenommen, gleichsam von oben und aus sicherer, reflektierter Distanz diese Synthese vollziehen. Vielmehr muss er den qualitativen Sprung von der potentiellen Möglichkeit zur Realität wagen, ohne diesen Übergang zuvor theoretisch ganz klären zu können [5].

Angst angesichts der Möglichkeit zu scheitern

Kierkegaard versucht, auf beiden dialektischen Achsen das mögliche Scheitern dieser Synthese herauszuarbeiten: Der Mensch kann den Augenblick, den entscheidenden Moment zum Handeln, seine «Chance», versäumen. Andererseits kann er seinen Entscheid aufgrund innerer oder äusserer Bedingtheit nicht verwirklichen, und die an ihn gestellten Forderungen der Realität nicht erfüllen.

Angesichts der Möglichkeit des Scheiterns wird das abgründige Gefühl der Angst, die auch als Existenzangst bezeichnet wird, erlebt. Die Angst – so lautet aber Kierkegaards versöhnliches Fazit – erzieht das Individuum dazu, in der Vorsehung zu ruhen, oder: «Wer es ... in Wahrheit gelernt, sich zu ängstigen, er wird wie im Tanze schreiten ... » [6].

Die jüngere Existenzphilosophie

Kierkegaards Sichtweise wurde von den Philosophen K. Jaspers, M. Heidegger, J.-P. Sartre und A. Camus rezipiert und weiter reflektiert. Gemeinsam ist ihnen die Auffassung von der Möglichkeit des Scheiterns, von der Sinnlosigkeit, vom «Nichts». Bei Kierkegaard ist es die Angst, bei Heidegger die Erfahrung des Todes, bei Sartre der Ekel («la nausée»), bei Jaspers das Scheitern des Menschen in der «Grenzsituation» und bei Camus die Einsicht in das Absurde [7].

➤ Diese existenzielle Grunderfahrung der Angst impliziert aber auch ein existenzielles Erwachen, ein «Innewerden seiner selbst», wodurch sich der Mensch offen hält für alle Möglichkeiten der Selbstverwirklichung. Der Angst setzen Sartre das «Engagement», Heidegger die «Entschlossenheit des Selbstwagnisses» und Jaspers [8] «die enthusiastische Einstellung», durch welche «alles ans Ganze» gesetzt wird, entgegen. Nur derjenige Mensch, der sich nicht offen hält, der die Möglichkeiten des «Augenblickes» nicht verwirklicht, versäumt seine Existenz und wird mehr und mehr von Angst und Verzweiflung heimgesucht.

➤ An Kierkegaard anknüpfend hat sich, neben Heidegger in «Sein und Zeit», besonders Jaspers um eine Differenzierung von Angst und Furcht bemüht. Im Unterschied zur Furcht, die sich vor etwas fürchtet, hat die Angst kein fest umrissenes Objekt. Die Furcht ist auf ein potentiell ver-nicht-endes Objekt bezogen, die Angst ist seelischer Ausdruck angesichts der Möglichkeit der Ver-nicht-ung.

Angst aus Sicht der Existenzphilosophie

Angst wird angesichts der Möglichkeit des Scheiterns, der Nicht-Verwirklichung, in letzter Konsequenz der Negation der Existenz – des Todes – erlebt.

Die Angst vor der Welt

Die zweite der Angst zugeordnete Grösse (neben der des Individuums, der Existenz) ist der Begriff Welt. Dieser soll nun seinerseits näher definiert werden. Welt ist als das ausserhalb der Grenzen des Einzelnen Liegende zu bezeichnen, welches das Element der Bedrohung beinhaltet. Das Phänomen Angst lässt sich somit nicht nur über den Begriff der Existenz, sondern auch über den Weltbezug bestimmen, eine Welt, die sich in unserer Seele abbildet und angstvoll erlebt werden kann. Welt und Existenz müssen nicht nur als komplementär, sondern mehr noch, als ineinander greifend verstanden werden. Welt und Existenz richten sich sowohl gegen einander wie auch gegen sich selbst.

Die zwei Gesichter der Angst

Es ist also nicht möglich, Angst nur in einer Hinsicht zu reflektieren. Im Denken wie auch im Fühlen erscheint uns die Angst immer in doppelter Gestalt: als hilfreiche wie auch als hemmende Reaktionsform. Positiv ist sie in dem Sinne zu deuten, als sie vor Gefahren, vor möglichem Scheitern warnt und damit einen

Schutzmechanismus auslöst (Signalangsttheorie bei Sigmund Freud) – schädlich in der Weise, als sie uns in der Entfaltung unserer Lebensmöglichkeiten einschränkt. Doch selbst dem negativen Aspekt haftet wieder ein konstruktives Element an, indem es uns zu Wachstum und Veränderung anspornt ganz im Sinne des «existenziellen Erwachens». Angst und Angstbewältigung werden so als wesentliche Aspekte von Persönlichkeitsreife und erfolgreicher Lebensbewältigung begriffen [10].

So wandelt sich das Gesicht der Angst: Neben der protektiven Bedeutung wird auch ihr prospektiver Charakter offenkundig. Dadurch verändert und erweitert sich die Semantik des Angstbegriffs von der Angustia zu einer Angst als Preis für unsere Freiheit – ein gewichtiger

Grund, fortan die Angst nicht mehr nur zu fürchten, sondern sich von ihr existenziell auch herausfordern zu lassen.

Der Angstbegriff im fernöstlichen Denken

Diese Arbeit wäre indes unvollständig, wenn sie nicht auf Elemente östlicher Weisheit und Philosophie hinweisen würde, welche ganz im Gegensatz zum westlichen Denken die Hinwendung zum Nicht-Sein (Begriff des Anatta im Buddhismus) als wesentlich erachten. Dabei wird der angst- und leidenschaftsfreie Zustand der Erlösung durch stufenweise Abkehr vom Leben angestrebt. Der Tod wird nicht mehr als Negation des Seins erlebt, sondern als Befreiung von der Scheinwelt der Daseinser-

Psychologie

scheinungen zum eigentlichen Sein [11]. Vergleichbare Ansätze finden wir etwa auch beim europäischen Dichter Matthias Claudius [12] in seinem Gedicht «Der Tod und das Mädchen», in welchem es vom Tode heisst:

«Bin Freund, und komme nicht, zu strafen.
Sei guten Muts! Ich bin nicht wild,
Sollst sanft in meinen Armen schlafen!»

Oder im Sonnengesang des Franz von Assisi, der den Tod als Bruder versteht und bejaht. ■

Autor:

Dr. med Michel Linsel,
FMH Psychiatrie und
Psychotherapie, Ulrich-
strasse 22, CH-8032 Zürich

Literatur:

1. Brühlmann T, Flury H, Bader JP: Angstsyndrome. Der informierte Arzt/Gazette Médicale 2: 85-94, 1995.
2. Küchenhoff B, Hell D: Angsterkrankungen. Klassifizierung und Therapiemöglichkeiten. Der informierte Arzt/Gazette Médicale 12: 920-929, 1995.
3. Grassi E: Die Macht der Phantasie. Zur Geschichte abendländischen Denkens. Athenäum, Königstein/Ts., 1979.
4. Rüger U: Angst. In: Müller, C. (Hrsg.): Lexikon der Psychiatrie. Springer, Berlin-Heidelberg-New York: 43-48, 1986.
5. Schulz W: Die Dialektik von Geist und Leib bei Kierkegaard. Bemerkungen zum «Begriff Angst». In: Theunissen, M. und Greve, W. (Hrsg.): Materialien zur Philosophie Sören Kierkegaards, Suhrkamp, Frankfurt am Main: 347-366, 1979.
6. Kierkegaard S: Der Begriff Angst. In: Ges. Werke, 11. und 12. Abt. (Übersetzung von E. Hirsch). Diederichs, Düsseldorf, 1958.
7. Meyers Enzyklopädisches Lexikon (MEL): Band 8. Bibliographisches Institut. Lexikonverlag, Mannheim-Wien-Zürich: 390-391, 1973.
8. Jaspers K: Psychologie der Weltanschauungen. Springer, Berlin-Göttingen-Heidelberg: 117-118, 1954.
9. Heidegger M: Sein und Zeit, Niemeyer, Tübingen: 1986.
10. Häfner H: Angst als Chance und Krankheit. Aus dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim. Fundamenta Psychiatrica 1: 196-204, 1987.
11. Hartmann H: Zen-Zitate, ganzheitlich kommentiert. Eigenverlag, 1991.
12. Claudius M: Der Wandsbecker Bote. Weber, W. (Hrsg.). Manesse: 30, 1947.