

Das Doppelgesicht der Angst – eine Untersuchung zur Semantik des Angstbegriffs

■ M. Lansel

1. Einleitung

Die vorliegende Arbeit thematisiert die Vielschichtigkeit und Mehrdeutigkeit des Angstbegriffs und untersucht diesen in bezug auf seine Bedeutung. In der Sprache der Semiotik [1] ist «Angst» ein sogenanntes Signifikans oder Zeichen, das ein bestimmtes Informationspotential – in der Regel eine Vielzahl von Signifikaten – in sich birgt. Signifikate stellen Interpretationen des Signifikans unter verschiedenen Gesichtspunkten dar, wobei sich diese im Falle des Angstbegriffes nicht konkurrenzieren, sondern in komplementärer Weise ergänzen. Vier Grundbedeutungen werden weiter unten (siehe 3. und Abb. 1) diskutiert. Zuvor folgt im nächsten Abschnitt ein erster Bestimmungs- bzw. Interpretationsversuch des Begriffs Angst.

2. Definition der Angst

Sehr allgemein lässt sich Angst als ein unangenehmer, spezifischer Gefühlszustand mit kognitiven Korrelaten (Vorstellungen und Gedanken über bestehende oder bevorstehende Bedrohung) und charakteristischen körperlichen (vegetativen, humoralen, neuralen und (psycho-)motorischen) Begleitsymptomen definieren. In Erweiterung dieses Konzeptes, unter Berücksichtigung der existentiellen Dimension, meint Angst die Grundgestimmtheit in einer als feindlich erlebten Welt, einer Welt allerdings, die nicht nur ausserhalb der/des Einzelnen liegt, sondern auch als Teil des Individuums selbst gedeutet werden muss. Aus existenzphilosophischer Sicht wird Angst angesichts der Möglichkeit zu scheitern, der Nicht-Verwirklichung, in letzter Konsequenz der Negation der Existenz – des Todes also – erlebt (vgl. [3]). Diese Bestimmung lässt sich auch schön an der Etymologie des Angstbegriffes ablesen: Er leitet sich vom ur-indogermanischen *anghos*, *anghes* «Enge, Bedrängnis» ab [4]. In der Folge zeigen «... die einzelsprachlichen Fortsetzungen des Grundwortes ... neben der Grundbedeutung <Enge>» auch «die Bedeutung <Angst>. Die

Semantik der einzelnen Wortbildungen (gr.: *ancho* «... erdrosseln», lat.: *ango* «... würgen, beklemmen» ...)» verweist auf das beiden Konnotationen gemeinsame, leibnahe Gefühl des Zusammenschnürens der Kehle [4]. Aus lat. *angustia* entwickelte sich über das alt- bzw. mittelhochdeutsche *angust* bzw. *angest* schliesslich das neuhochdeutsche Wort Angst.

3. Die Dialektik der Angst

Die Möglichkeit des Scheiterns bedeutet zugleich die Möglichkeit des Gelingens. Zur Veranschaulichung folgendes Beispiel: Auf einer Bergtour führt der einzige Weg entlang einer steilen Wand. Es gibt keine Alternative zu diesem unsicheren Weg, und kaum jemand, der ans Ziel gelangen will, begehrt ihn ohne Angst. Der Weg *führt*, und der Abgrund *bedroht*. Dieselbe Situation lässt sowohl einen positiven wie auch einen negativen Ausgang offen. Darin zeigt sich die *Dialektik* der Angst. Zurück zum Bild: Niemand weiss, wie gut begehbar der ganze Pfad ist. Der Weg mag wider Erwarten sicher sein, die Angst also in erster Linie beeinträchtigend wirken. Ist er indes gefährlich, war die Angst wohlbegründet. Immer erscheint uns Angst in *doppelter* Gestalt: hilfreich warnend und hemmend zugleich. Angst ist der Möglichkeit nach also beides. Es ist darum nicht möglich, Angst nur in einer Hinsicht zu reflektieren; vielmehr muss sie in einer zwei entgegengesetzte Aspekte umschliessenden, komplementären Weise begriffen werden. Die beiden Aspekte unterscheiden sich qualitativ und lassen sich je auf einer sogenannten semantischen Achse abbilden. Darunter versteht man in der Semiotik eine konträr eingerichtete Koordinationsregel. M.a.W.: Eine semantische Achse ist durch zwei polare Grössen, die sich auf denselben Sachverhalt beziehen und die fliessend miteinander verbunden sind, definiert. Als Beispiele lassen sich Gegensätze wie *hell-dunkel* («die Lichtstärke betreffend») oder *eng-weit* («die Ausdehnung betreffend»), die durch beliebige Zwischenstufen verbunden sind, nennen.

3.1. Der negative Aspekt der Angst

Dieser Aspekt wird semantisch durch die Bedeutungen «Bedrohung», «Beeinträchtigung» charakterisiert und lässt sich seiner-

seits – vom Konzept der semantischen Achse ausgehend – als fliessende Grösse zwischen zwei Polen, die im folgenden näher umschrieben werden sollen, abbilden. Der eine Pol entspricht der unter Abschnitt 1 beschriebenen, ursprünglichen Etymologie des Angstbegriffes («Enge», «Bedrängnis», «*kein Ausweg*»). Er deutet auf einen Zustand hin, in dem Leben bzw. Existenz in ihrer Entfaltung gehindert, eingeschränkt, niedergehalten, letztlich verneint werden. Der andere Pol erschliesst sich aus der bedrohlichen Konnotation des Begriffs Weite im Sinne von «Verlorenheit», «Öde», «Verirrung», «keine schützende Grenze», «leere Ferne», «*kein Weg*». Analog zu diesen beiden polaren Grössen – sie sollen im folgenden als *beengende* bzw. *beirrende* Angst bezeichnet werden – sind die psychiatrischen Begriffe Claustro- und Agoraphobie zu nennen.

3.2. Der positive Aspekt der Angst

Da Angst auch die Möglichkeit des Gelingens umschliesst, lässt sich ihr in komplementärer Weise neben dem negativen Aspekt auch eine positive semantische Achse zuordnen. Dem negativen Element «Enge» entspricht der positiv konnotierte Pol «Schutz», dem negativen Begriff «Verlorenheit» eine positive, belebende und befreiende Dimension. Die positive Achse wird somit einerseits durch ein *protektives*, zum anderen durch ein *prospektives* Element konstituiert. Die entsprechenden Begriffe werden im folgenden *beschützende* bzw. *befreiende* Angst genannt.

4. Folgerungen

Als Idealfall sind jene seltenen Nischen zu nennen, die durch angstfreie Räume eine maximale Freiheit unter bestmöglichem Schutz gewährleisten – wo also nur protektive und prospektive Aspekte spielen. In der Regel wird Angst, wie gesagt, durch eine Mischung positiver und negativer Anteile konstituiert. Wohl jede Situation im Leben impliziert sowohl eine beschützende wie auch beengende Komponente, und jede Freiheit ist kaum denkbar ohne ein Stück Verlassenheit. Ein Übermass an Protektion bedeutet teilweise Einengung, das Gegenteil Strukturverlust – und beides löst Ängste aus. Damit ist auch die Bewegungsrichtung

Korrespondenz:

Dr. med. Michel Lansel,
FMH Psychiatrie und Psychotherapie,
Ulrichstrasse 22,
CH-8032 Zürich

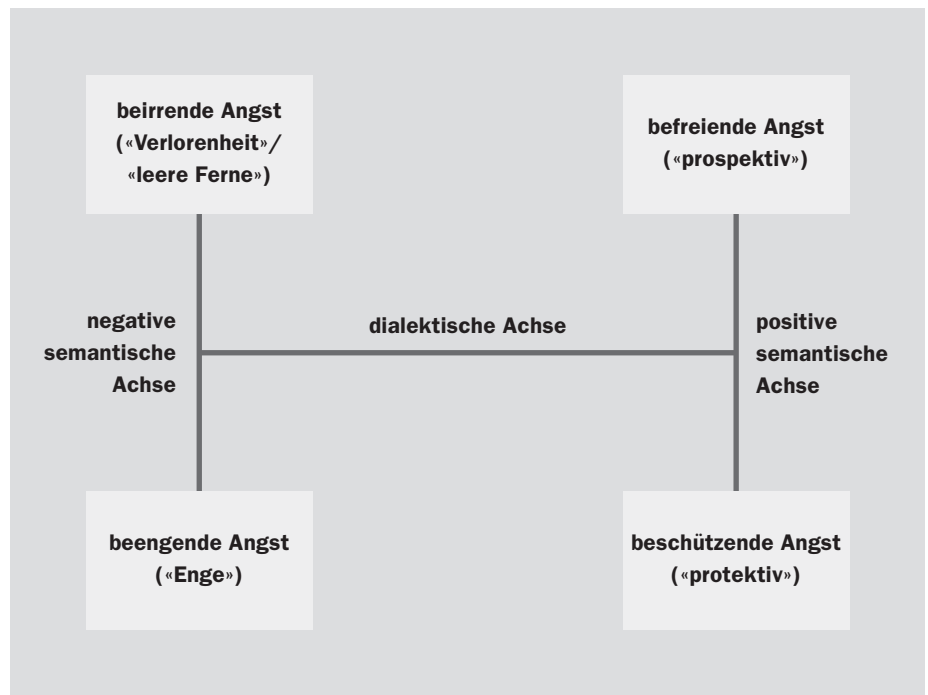
angezeigt, die die Angst bzw. ihre Bewältigung – gewissermassen übers Kreuz (Abb. 1) – nehmen müssen. Angst in der negativen Konnotation von «Enge» wird zu einer herausfordernden Grösse, die nach Befreiung drängt. Als Bild: Die Enge muss durchstanden werden, bis wir am anderen Ende des Tunnels befreit aufatmen können. Dadurch wandelt sich die Qualität der beengenden Angst von einem beklemmenden zu einem atemberaubenden Ereignis. Analog dazu muss die beirrende Angst in einen beschützenden, strukturierenden Rahmen übergeführt werden. Grundsätzlich geht es also darum, die negative Seite der Angst in eine positive «umzuwandeln», womit Angst «zum Anstoss der Entwicklung adaptiver und integrativer Ich-Funktionen» [2] wird. Häufig ist die Bewegung indes v.a. quantitativer Natur, also vom einen zum andern Pol der negativen Achse; so wird etwa ein politisch Verfolgter sein Flüchtlingsdasein mit der Zeit nicht nur als befreiend erleben, sondern sich im Exil auch verloren und unverstanden fühlen. Umgekehrt wird sich eine sozial ausgegrenzte Person u.U. einer beengenden, autoritativen Gruppierung anschliessen, um dadurch ein Stück Nähe und Zuwendung zu erfahren. Der eigentliche qualitative Übergang zur positiven Achse hin ist ein schwieriger, langwieriger und stark angstbesetzter Integrationsprozess. Dabei ist es durchaus möglich, dass sich die Angst – bedingt durch die Aufgabe einer zwar angstmachenden, gegenüber dem Prozess der Veränderung und Erneuerung aber doch vertrauteren Situation – vorübergehend verstärkt. Dies gilt es in der Therapie der Angst (s.u.) unbedingt zu beachten. Wenn man den Zeitaspekt zudem berücksichtigt, so können z. B. für einen Anfänger dieselben festen Strukturen hilfreich sein, die für den Fortgeschrittenen eine Beeinträchtigung bedeuten. Für den Köhner wird sich umgekehrt viel Freiheit positiv und für den, der noch am Beginn steht, nachteilig auswirken. Dasselbe Wissen begegnet uns etwa im indischen Sprichwort: «Gib kleinen Kindern Wurzeln, grossen Flügel.»

Nochmals: Wo beengende Verhältnisse herrschen, muss ein Befreiungsprozess in die Wege geleitet werden, im Falle von Strukturlosigkeit sind Leitplanken anzubieten und zu setzen.

5. Therapeutische Aspekte

Bei normalpsychologischem Angsterleben besteht der erste Schritt darin, eine angstauslösende Situation gezielt zu analysieren. Etwa bei einer vagen Klage wie: «Die Arbeit macht mir Angst.» Eine genaue Befragung ergibt u.U., dass das Belastende nicht etwa der Chef oder die Qualität der Arbeit, sondern ein Zuviel an Arbeit oder, in einem anderen Fall, ein Mangel an guter Betreuung ist. Deshalb gilt es, die günstigen Arbeitsbedingungen zu bestimmen und sie von den angsterzeugenden Elementen loszulösen. Sind letztere – also die negativen Aspekte – definiert, so besteht das therapeutische Ziel darin, sie in den komplementären, positiven

Abbildung 1
Die 4 Grundbedeutungen der Angst.



Zustand umzuwandeln. Führen wir die obigen Beispiele weiter: Ein langjähriger Mitarbeiter eines Betriebs fühlt sich durch chronische Arbeitsüberlastung überfordert – jemand anders an einer neuen Stelle hilflos, weil ganz alleine auf sich gestellt. Beide Situationen, sowohl die Einengung (durch die Arbeit) wie die fehlende Einbindung – im oben entwickelten Konzept mit den zwei negativen Polen identisch – können Angst auslösen. Die Überführung in die positiv konnotierten Aspekte der Angst geschieht im ersten Beispiel dadurch, dass entweder die Arbeitsbelastung reduziert wird bzw. die Arbeitsbewältigungsstrategien verbessert werden, im anderen Fall durch stützende, führende und strukturierende Hilfe. In einem Satz: Befreiung aus beengenden Zuständen bzw. Strukturbildung in z.T. chaotischen Verhältnissen, wobei auf das ausgewogene Zusammenspiel zwischen freier Entfaltung und festem Halt, zwischen *prospektiven* und *protektiven* Faktoren zu achten ist. Das ist das Ziel in der Auseinandersetzung mit der Angst. Dabei ist der Übergang vom negativen zum positiven Erleben als existentieller Prozess zu verstehen. Am Schluss dieses dialektischen Geschehens (horizontale Achse in Abb. 1) steht die gewandelte Angst in einer lebendigen Veränderung und sichere Strukturen umgreifenden Form vor uns. «Angst und Angstbewältigung werden so als wesentliche Aspekte von Persönlichkeitsreifung und erfolgreicher Lebensbewältigung begriffen» [2].

Abschliessend sei nochmals darauf hingewiesen, dass die negative und die positive semantische Achse komplementäre Aspekte ein und desselben Phänomens Angst sind. Dazu gehört nicht nur die «Enge» bzw. «Ver-

lorenheit» – also die beengende bzw. beirrende Angst –, sondern vielmehr auch ihr komplementärer protektiver und prospektiver Charakter. «Angst» ist nämlich mehr als nur Angst, denn sie umschliesst auch die Möglichkeit des Gelingens. Dadurch verändert und erweitert sich die Semantik des Angstbegriffes und damit das gängige Gesicht der Angst zu einer auch beschützenden und befreienden Angst. Ein gewichtiger Grund, die Angst fortan nicht mehr nur zu fürchten, sondern sich von ihr auch existentiell herausfordern zu lassen.

Literatur

- 1 Eco U. Einführung in die Semiotik. München: Wilhelm Fink Verlag; 1991.
- 2 Häfner H. Angst als Chance und Krankheit. Aus dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim. Fundamenta Psychiatrica 1987;1:196–204.
- 3 Lancel, M. Vom Wesen und Wert der Angst – Eine philosophische Annäherung an ein psychologisches Phänomen. In: Der informierte Arzt/Gazette Médicale 1997;2:71–4.
- 4 Rüter U. Angst. In: Müller C (Hrsg). Lexikon der Psychiatrie. Berlin, Heidelberg, New York: Springer; 1986. pp. 43–48.