

Verena Kast

# Vom Sinn der Angst

Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich  
verwandeln lassen

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Neuausgabe 2023  
(15. Gesamtauflage)

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1996

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Umschlagmotiv: © MaryliaDesign / GettyImages

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03414-5

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-82963-5

# Inhalt

<b>Vorwort zur Neuauflage</b> .....	<b>9</b>
<b>Angst und Angstbewältigung</b> .....	<b>11</b>
Einleitung .....	11
Angstfantasien – ihr Einfluss auf unser Erleben .....	15
Angstauslöser – Bedrohung und Gefährdung.....	18
Angstausdruck – wie Ängste sich zeigen .....	20
Angstbewältigung – wie wir mit der Angst umgehen	21
Das Emotionsfeld Angst – und der Gegenpol der Hoffnung .....	27
<b>Die Antriebskraft der Angst – existenzphilosophische Zugänge</b> .....	<b>29</b>
Der Anruf zum Unendlichen – Kierkegaard .....	29
Die Stimmung der Angst – Heidegger.....	32
Mut zur Angst – Konsequenzen .....	37
<b>Aspekte der Angst</b> .....	<b>43</b>
Anspannung – Möglichkeiten zu entspannen .....	45
Ungewissheit – neue Gewissheiten finden.....	46
Bedrohung von Werten – neue Sicherheiten suchen .	47
Hilflosigkeit – Entwicklung von Kompetenz .....	49
Grundängstlichkeit und aktuelle Angsterlebnisse....	51
Die Vermeidspirale – Flucht, Vermeidestrategien und Korrekturerlebnisse .....	53
Beispiel für eine Vermeidspirale .....	56

Kontraphobisches Verhalten – Mut, der die Angst nicht eingesteht .....	60
Gefahrenkontrolle – Entstehung sekundärer Ängste .	65
Magische Praktiken – und ihre Wirkung .....	70
Die Arbeit an der Identität .....	72
Übergangsphasen und ihre Gesetzmäßigkeiten.....	74
Angst und Wut – die Spirale der Gewalt .....	80
Angstkontrolle durch Bewältigungsmechanismen...	82
Projektion und Dunkelangst .....	85
Die Überformung von intrapsychischen, interpersonalen und psychosomatischen Abwehrmechanismen .....	94
Der sekundäre Gewinn aus den Abwehrmechanismen	100
Die Prägesituationen für die Angstentwicklung.....	101
Selbstwerden und Trennungsangst – die Separations-Individuations-Phase .....	101
Entwicklung von Autonomie und Beziehungsfähigkeit – die Bedeutung der Objekt Konstanz .....	108
Die Erprobung der Welt – was steuernde Beziehungspersonen bewirken .....	119
<b>Angststörungen .....</b>	<b>127</b>
Zwangsstörungen.....	127
Zwangsstruktur .....	135
Panikstörungen .....	141
Generalisierte Angst.....	141
Panikattacken und Panikstörungen.....	142
Genese, Ausdruck und Entwicklung einer Panikstörung .....	146
Herzphobie – Geborgenheits- und Trennungswünsche	151

Die phobische Charakterstruktur.....	162
Traumatische Ängste und die posttraumatische Belastungsstörung .....	165
Traumaverarbeitung .....	166
Wenn ein Trauma nicht verarbeitet werden kann – die posttraumatische Belastungsstörung .....	175
Zur Therapie von Panikstörungen .....	178
<b>Beziehungsängste .....</b>	<b>195</b>
Verlustängste – und die dahinterstehenden Werte... ..	195
Trennungsangst – verborgene Aggressionen.....	200
Angst vor Nähe – Dynamik und Auswege .....	204
Angst vor Selbstverlust .....	219
Trennungsaggression als brutale Macht .....	230
Trennungsaggression als Gleichgültigkeit .....	234
Alltägliche Quellen der Enttäuschung .....	241
Sexualität – zwischen Geborgenheit und Angst .....	249
Die Angst vor der Intensität der Liebesgefühle .....	254
Die Angst vor dem Verlust der Intensität der Liebesgefühle .....	259
<b>Symbole der Angst.....</b>	<b>269</b>
Angstträume .....	269
Das Bedrohliche und die Kompetenz des Traum-Ichs .....	270
Eingeengtsein – sich Raum nehmen .....	272
Angegriffenwerden – Kontakt aufnehmen, kommunizieren .....	272
Fremdbestimmung – Selbstbestimmung.....	273
Durchschautwerden – sich undurchsichtig machen ..	274

Beschämtsein – sein Selbstbild aufrechterhalten . . . .	274
Sich verlieren – Besinnung auf sich selbst . . . . .	275
Schattenangst – Schattenakzeptanz. . . . .	275
Gewissensangst – Verantwortung . . . . .	277
Fremdes – Vertrautes . . . . .	277
Ausgestoßensein – sich neu beziehen . . . . .	279
Verirren – Orientierung . . . . .	279
Todesangst – Kreativität . . . . .	280
Angststeigernde Szenarien . . . . .	280
Kollektive Angstsymbole . . . . .	286
Schlange. . . . .	286
Blut . . . . .	288
Dunkelheit und „schwarze“ Gewässer. . . . .	289
Höhe . . . . .	290
Vom Umgang mit der Angst in den Träumen . . . . .	292
Alpträume . . . . .	297
Märchen – Wegweiser aus der Angst . . . . .	299
<b>Tapferkeit vor der Angst. . . . .</b>	<b>303</b>
Was nottut: gelassen werden . . . . .	306
<b>Danksagung. . . . .</b>	<b>311</b>
<b>Literatur. . . . .</b>	<b>313</b>

# Vorwort zur Neuauflage

Aktuell leben wir in schwierigen Zeiten; wir fühlen uns bedroht – und das löst Angst aus. Wir fürchten uns vor der Klimakrise, vor dem Krieg, immer auch noch vor der Pandemie oder vor möglichen Pandemien. Viele Gewissheiten, die uns selbstverständlich waren, sind weggebrochen – und in Situationen, in denen viel Ungewissheit herrscht, werden wir leicht hilflos und entwickeln Ängste.

Angst ist ein Gefühl, das uns letztlich schützt. Sie zeigt uns an, dass wir uns bedroht fühlen und dass wir Abhilfe schaffen müssen. Zu viel Angst aber hemmt uns – wir können uns dann nicht mehr verwirklichen, wir können nicht mehr lustvoll Neues ausprobieren, über unsere Grenzen gehen, etwas, was auch zu uns Menschen gehört. Es geht darum, mit der Angst umgehen zu lernen. Das gilt für uns als Einzelne, das gilt aber auch für uns in der Gesellschaft. Viele der Ängste, die wir spüren, vielleicht auch nur dergestalt, dass wir uns gestresster fühlen als sonst – teilen wir miteinander. Diese Ängste sind nicht grundsätzlich übertrieben. sie haben keinen Krankheitswert, sondern sie sind adäquat. So zeigt uns die Klimaangst, dass unser Klima wirklich bedroht ist, dass wir Abhilfe schaffen müssen – miteinander. Deshalb müssen wir mit diesen Ängsten umgehen.

Wir können recht gut mit Ängsten umgehen, wenn ein Ende der bedrohlichen Situation abzusehen ist. Ist das nicht

der Fall, wie etwa aktuell bei der Klimakrise, haben wir die Tendenz, die Ängste zu verdrängen und wir sind dann dünnhäutiger, gestresster, leichter erregbar und ärgerlich. Wir müssten zu unseren Ängsten stehen, uns miteinander darüber austauschen – um auch wieder zur Selbstwirksamkeit - wenigstens im kleineren Rahmen zu finden. Das heisst aber, man dürfte keine Angst vor der Angst haben.

Es ist wichtig, dass wir immer wieder neu lernen, die Bedeutung der Ängste zu erkennen, und die vielfältigen Möglichkeiten erkennen, wie mit ihnen umgegangen werden kann. Dazu gibt dieses Buch vielfältige Anregung. Ich freue mich sehr, dass es neu aufgelegt wird – der Umgang mit den Ängsten verändert sich ja nicht, er ist nur noch wichtiger geworden, vor allem auch im Sprechen und Nachdenken über die gemeinsamen Ängste.

Nehmen wir unsere Ängste wahr, gehen wir mit ihnen um, dann können wir – in einem bestimmten Rahmen – auch wieder mehr kreativ und selbstwirksam werden – und dadurch auch mit den Bedrohungen besser umgehen.

Ich bedanke mich bei Herrn Dr. Neundorfer und dem Herder Verlag für die Idee, dieses Buch wieder neu herauszugeben.

St. Gallen, 26. Sept. 2022

Verena Kast

# Angst und Angstbewältigung

## Einleitung

Angst ist für uns ein sehr vertrautes Gefühl, ob wir dazu stehen oder auch nicht. Es scheint ja ein unausgesprochenes Ideal zu sein, dass der Mensch möglichst angstfrei zu sein hat. Deshalb wohl haben wir auch so viele Ausdrücke für Angst, die die Angst auch ein Stück weit bemänteln. So sagen wir etwa, dass wir angespannt sind, verwirrt sind, nervös sind, oder man spricht von Stress.

Es scheint mir sehr typisch für unseren heutigen Umgang mit der Angst zu sein, dass wir sie nicht mehr zu benennen wagen und andere Ausdrücke dafür brauchen. Wir wagen eher selten, sie wirklich bei ihrem Namen zu nennen. Dadurch können wir aber ihre wichtige Funktion, die sie in unserem Leben hat, nicht nützen.

Das Wort Angst kommt von der indogermanischen Wurzel „angh“, hat also eine Verbindung zu Enge, zum Eingeschnürtsein. Diese „Enge“, die wir spüren, wenn wir uns ängstigen, bringen wir normalerweise mit dem Brustraum in Verbindung: Wir können nicht frei atmen, die Angst schnürt uns die Kehle zu. Können Menschen nicht frei atmen, dann sagen sie, es wäre ihnen eng auf der Brust. Es

gehört ganz wesentlich zur Angst, dass wir nicht mehr so atmen können, wie wir zuvor geatmet haben. Wir spüren das vor allem auch dann, wenn eine Angstsituation vorüber ist, wenn wir wieder aufatmen, durchatmen können und wir unsere ursprüngliche Gelassenheit wiederfinden, vielleicht sogar eine ruhige Daseinsfreude empfinden oder Stolz darauf, eine bedrohliche Situation überstanden zu haben. Dann können wir wieder frei atmen.

Wir wissen meistens, welche Ängste wir in etwa haben, und wir können auch verschiedene Qualitäten dieser unserer Ängste unterscheiden. Wir können zum Beispiel feststellen, dass wir uns schnell anspannen, und wir wissen, dass diese leichte Spannung unsere Konzentration erhöht, dass wir diese Spannung in Konzentration umsetzen können. Das wäre der Sinn eines leichten Lampenfiebers. Diese ängstliche Spannung ist durchaus noch lustvoll. Balint hat den Ausdruck „Angstlust“ geprägt.<sup>1</sup> Damit ist die leise Anspannung angesprochen, die eben auch noch in sich lustvoll ist. Angst kann dann aber mit zunehmender Spannung schnell unangenehm werden. Dann sprechen wir davon, dass wir wirklich ängstlich gespannt sind oder gar ängstlich verspannt. Man hat dann das Gefühl, „blockiert“ zu sein, eingeengt, wie eingeschnürt. Diese unangenehm wahrnehmbare Angstspannung kann sich zu einer hellen Angst steigern bis hin zu einer Panik. Wir alle kennen diese Abstufungen im Erleben der Emotion Angst. Und wir wissen auch, wie wir uns fühlen, wenn wir „richtig“ Angst haben. Wir fühlen

---

<sup>1</sup> Balint, Michael, Angstlust und Regression, Klett, Stuttgart 1956

uns unbehaglich, bedroht, es ist uns unheimlich, unerträglich, wir können nicht reagieren, wir verlieren ganz und gar unsere Souveränität. Sehr häufig werden wir „dumm“ bzw. wir reagieren dumm. Darauf bezieht sich der Ausdruck „Angst macht dumm“. Es gibt wohl kaum ein Schlagwort, das so stimmt wie dieses. Angst macht dumm und umgekehrt: Wenn Menschen sich sehr dumm anstellen, müsste man sich vielleicht überlegen, ob sie Angst haben oder ob wir in diesen Menschen Angst auslösen.

Wenn wir uns ängstigen, dann verlieren wir, zumindest für einen Moment, unsere gewohnte Souveränität, unser gewohntes Selbstvertrauen, wir fühlen uns hilflos und versuchen, dennoch zu reagieren. Sehr leicht ereignet sich dann ein Zirkel der Angst. Da wir den Eindruck haben, in einer Situation immer ungeschickter, immer gehemmter zu sein, ängstigen wir uns noch mehr. Das führt dazu, dass wir noch ungeschickter werden, noch „dümmer“. Das kann bis zu dem Gefühl gehen, sich in dieser Situation ganz und gar zu verlieren und nicht mehr man selbst zu sein. Dabei verliert man auch meistens die Sprache. Das geschieht besonders in traumatischen Situationen, in Situationen also, in denen ein Mensch emotional und kognitiv überfordert ist. Das bedeutet: Unter Angst tritt vorübergehend ein Identitätsverlust ein bis hin zur Fragmentierung. Dieser Identitätsverlust kann unter Umständen rasch wieder behoben werden, denn wir unternehmen sofort etwas dagegen, oder unsere Psyche unternimmt sofort etwas dagegen. Angst und Angstbewältigung oder zumindest der Versuch der Angstbewältigung sind fast gleich ursprünglich: Immer wenn wir

große Angst verspüren, dann tun wir auch etwas gegen diese Angst.

Die Gefahr, sich in der Angstsituation selbst zu verlieren, wird auch daran deutlich, dass wir in dieser Situation ganz leicht in eine Kindposition geraten. Auch üblicherweise autonome Menschen, die sich auf ihre Selbständigkeit durchaus etwas einbilden und auch einbilden dürfen, können dann einem anderen Menschen die ganze Verantwortung übergeben: „Mach das doch für mich“, oder sie suchen Rat bei Menschen, die unter Umständen viel weniger wissen als sie selbst. Im Moment der Angst sind sie oft bereit, diesen Rat verhältnismäßig unkritisch zu übernehmen. In der Angstsituation geraten wir in die Kindposition und bringen dann natürlich die helfenden Menschen in die Position von Autoritäten, die dann das Sagen haben. Das erleben wir als eine Form der Angstbewältigung. Angst zu erleben betrifft also nicht nur unsere Identität, sie wirkt auch auf unsere Beziehungen.

Angst verändert unsere Beziehung zu den Mitmenschen. Wir werden entweder zu Hilfesuchenden, oder wir ziehen uns noch mehr zurück. Denn einerseits stammt sehr viel Angst, die wir noch aus unserer Kindheit und aus unserem früheren Leben mit uns tragen, aus Beziehungen, in denen die Kommunikation abgebrochen wurde. Sehr viel Bewältigung von Angst können wir andererseits aber wieder durch Beziehungen zu Mitmenschen leisten, weil wir sofort wieder den Eindruck haben, gestützt zu werden. Beziehungen machen also Angst, sie helfen aber auch, Angst zu bewältigen. Das wird ein Thema sein, das uns sehr beschäftigen wird.

## Angstfantasien – ihr Einfluss auf unser Erleben

Angst verändert uns also in unserem Selbsterleben. Angst verändert uns in unserem Beziehungserleben. Wenn wir Angst haben, haben wir zudem meistens bewusst oder unbewusst Fantasien, die auf unser Angsterleben einen großen Einfluss haben. Diese Fantasien sind auf eine katastrophale nähere oder fernere Zukunft gerichtet. Es sind meistens keine vollkommen ausgestatteten, ausgemalten Fantasien, sondern eher Fantasiesplitter; sie werden begleitet von körperlichen Angstreaktionen. Sätze, oft zu sich selbst gesprochen, wie „ich kann eine Arbeit nicht vollenden“, „alles ist aus“, „ich kann etwas, was mir so erstrebenswert erscheint, nicht mehr tun“, „ich werde durch das Examen fallen“, „ich kann nicht mehr leben in dieser Welt, ich halte es nicht mehr aus“ sind oft mit Bildern unterlegt, die mehr oder weniger bewusst wahrgenommen werden. In diese Bilder vertieft man sich, sie werden dann angereichert mit weiteren Fantasiebildern. Sagt man z. B. den Satz: „Ich kann diese Arbeit nicht rechtzeitig beenden“, dann fantasiert man meistens einen Menschen dazu, der deswegen sehr böse ist. Ist man visuell begabt, drängt sich einem das wütende oder verächtlich-kalte Gesicht der betreffenden Person geradezu auf. Dann fantasiert man weiter, wie man mit Schimpf und Schande davongejagt wird, wie man einen Ausschluss befürchten muss, wie man als Stadtstreicherin enden wird, wie Menschen dann über einen sprechen werden usw.

Eine andere Fantasie, die bei der Angst eine große Rolle spielt, ist der sogenannte „Gesichtsverlust“. Sehr viele Angstfantasien haben ja mit dem befürchteten Verlust unseres Selbstwerts zu tun. Wir stellen uns mehr oder weniger plastisch vor, wie wir in eine Situation kommen, wo einfach offensichtlich, das heißt für alle sichtbar wird, wie wir unser Gesicht verlieren und wie schrecklich das ist. Wir stellen uns vor, was die Menschen sagen, wie sie hämisch grinsen werden usw. Es wäre vielleicht sinnvoller auf der Bildebene zu bleiben und sich einmal vorzustellen, wie es denn eigentlich wäre, verlöre man das Gesicht. Käme wirklich eine Gesichtslosigkeit zustande oder ein anderes Gesicht, vielleicht ein wahreres Gesicht? Und wie sähe dieses aus? Aber solchen Spielereien auf der Imaginationsebene ist man in einer Angstsituation nicht zugänglich. Sind wir aber wirklich in einer Lebenssituation, in der wir das Gesicht verloren haben, stellen wir fest, dass das gar nicht so schlimm ist. Manchmal kann es sogar entlastend wirken, weil man jetzt nicht mehr das schöne Gesicht zeigen muss und man merkt, dass man nicht umkommt, wenn man einmal das Gesicht verliert. Haben wir aber Angst, das Gesicht zu verlieren, sind viele andere Befürchtungen mitbeteiligt. Das Gefühl des Zerstörtseins, die Scham darüber, oder auch das Gefühl des Sich-selbst-Verfehlens, das eigene Leben zu verfehlen, bilden den Untergrund für diese Angst und die damit verbundenen Angstbilder. Es geht also meistens nicht nur um die Frage, ob man jetzt das äußere Ansehen verlieren könnte, sondern sehr oft klingt hier die existentielle Frage mit, ob man möglicherweise das

eigene Leben verfehlt. Sich diese Fragen zu stellen, ist sehr sinnvoll.

Solche Angstbilder zielen meistens auf unseren höchsten Wert im Leben. Und die Angst kann sich steigern bis zur Panik. Wenn wir in panische Angst geraten, dann machen wir uns nicht einmal mehr schlimme Fantasien über die Zukunft, sondern es gibt einfach keine Zukunft mehr für uns. Es entsteht das Gefühl, es gebe keine Zukunft mehr für uns, nur diese schreckliche Gegenwart, die immer schrecklicher wird. Damit befürchten wir eigentlich den Tod, denn wenn wir tot sind, haben wir keine Zukunft mehr. Und in dieser Situation gibt es dann allenfalls noch Fantasien, zerstört zu werden, verschlungen zu werden, von dem Nichts eingeschlossen zu sein oder eben überhaupt keine Bilder mehr.

Diese Bilder der Angst, diese Fantasien der Angst, werden normalerweise projiziert, und sie werden auch delegiert. Es sind Angstbilder vor dem Verschlungenwerden, vor dem Eingesogenwerden, vor dem Aufgefressenwerden, etwa durch ein Tier. Projiziert werden sie auf Menschen, die man als „verschlingend“ erlebt, auf das Leben, das den Tod kennt usw. Es gibt auch Angstbilder des Ausgestoßenwerdens, zum Beispiel des Ausgesetztwerdens in einem Körbchen auf dem Meer, möglichst bei Sturm. Dies sind klassische Angstbilder, darüber hinaus gibt es unendlich viele Angstbilder, die wir in unserer Vorstellung zusammenkomponieren und die uns zeigen können, wo unsere Ängste sitzen.

