

# 1. Vorlesung

## Angst – Erscheinungen und Bedeutung

We do not know whence we come and where we go.  
Our little life is surrounded by sleep.  
*Shakespeare*

## Angst als Thema der Menschheit

### Der Begriff der Angst

Vorläufer des deutschen Begriffs Angst gibt es im Lateinischen und im Indogermanischen. Dort bedeutet das lateinische *angustiae* Enge, ebenso wie das indogermanische *anghu*. Später finden wir im Althochdeutschen die Bezeichnung *angust*. Begrifflich wird Angst (lat.: *angor*) von Furcht (lat.: *timor*) unterschieden: Angst ist ungerichtet, während mit Furcht (oder Phobie) die Angst vor bestimmten Situationen oder Objekten bezeichnet wird.

Angst bezeichnet einen sehr körpernahen Gefühlszustand. Dieser tritt in Situationen auf, die bewusst oder unbewusst als bedrohlich oder gefährlich erlebt werden. Er äußert sich als eine unlustvolle Erregung, die mit Beengung und Verzweiflung verbunden ist und schwer oder gar nicht rational und durch Willen gesteuert werden kann.

Angsterleben ist ein komplexes Phänomen mit affektiven, körperlichen und kommunikativen Komponenten. Es ist das Paradigma für ein psychosozio-somatisches Gesamtgeschehen. Der eigentliche Angstaffekt macht

dabei nur einen Teil des Ganzen aus. Im Allgemeinen ist er in ein umfassenderes psychisches Unwohlsein eingebettet, an dem Missstim-mungen, Hoffnungslosigkeit, aber auch Wut, Aggression und andere Affekte beteiligt sind. Körperliche Reaktionen gehören als natürliche Begleiterscheinungen zum Angstaffekt hinzu. Es sind insbesondere erhöhte Reaktionsbereitschaft auf Sinnesempfindungen, Muskelanspannung, erhöhte Herzfrequenz und Blutdruckanstieg, Beschleunigung der Atmung, körperliche Unruhe, Zittern oder Schwindel, aber auch Übelkeit und Stuhl-drang, Harndrang und vieles mehr. Angst äußert sich auch in einer Modulation des Stimmklanges und der Mimik. Bisweilen ist die aktuell empfundene Angst in eine breiter angelegte Ängstlichkeit eingebettet, also in eine Persönlichkeit, die durch eine erhöhte Bereitschaft geprägt ist, mit Angst zu reagieren.

### **Existenzielle Angst – eine Grunderfahrung des menschlichen Lebens**

Angst ist ein Grundgefühl, das unabdingbar zum menschlichen Leben gehört. In ihrer umfassendsten Form richtet sie sich gegen alles Unbekannte: Das Nichtgekannte, Unheimliche wird als Bedrohung erlebt und erzeugt Angst. So wird die menschliche Entwicklung von Angst vor dem Nichtgekannten begleitet, welches das Leben auf unheimliche Weise umhüllt. Dabei geht es um das Unheimliche des Nicht-Seins, des Noch-nicht- oder Nicht-mehr-Seins. Dahinter steht die Angst vor dem Nichts und letztlich die Ahnung der Begrenztheit des scheinbar Ewigen, der Existenz, und die Vorahnung des Todes. Es geht aber auch um das Unheimliche des Unbewussten, um die Abgründe der Seele, die sich dem unmittelbaren Zugang und der direkten Erkenntnis entziehen.

Das ist der tiefere Sinn, wenn von Angst als *conditio humana*, als Grundphänomen des Lebens und Bedingung des Menschseins gesprochen wird. Sie ist der Preis für das Bewusstsein, das den dunklen Bereich des Unbewussten und Nicht-Gekannten wie eine kognitive Schale umhüllt, und die Konsequenz, die sich aus dem Bewusstsein der Existenz und ihrer Endlichkeit ergibt. Angst ist daher eine Bedingung des Menschseins. Hier sprechen wir von existenzieller Grundangst.

Existenzielle Angst wirkt als Motiv, die Bedrohung aus dem Unbewussten und aus der Endlichkeit und Begrenztheit abzuwenden. So wird sie zu einem bedeutenden Antrieb des menschlichen Lebens, ja – letztlich zur Entwicklung von Zivilisation und Kultur.

## **Situative Angst**

Die Angst als Grunderfahrung menschlicher Existenz wird in den verschiedenen Stufen des Lebens an unterschiedliche Situationen gebunden, die als Gefahr erlebt und zum Angstauslöser werden. Bei der Angstauslösung handelt es sich um angeborene Reaktionsmuster, die der Vermeidung oder Bewältigung von Gefahren dient. Angst erhält dadurch einen situativen Bezug. Sie wird zur situativen Angst. Freud (1926) nannte sie Signalangst. Entwicklungsgeschichtlich betrachtet, ist die Signalangst ein Alarmsignal, das in bedrohlichen Situationen eine schützende Reaktion, z. B. Flucht oder Verteidigung hervorruft.

Situative Angst erhält durch die spezifischen Bedrohungen, in die sie eingesponnen ist, ihr manifestes Gepräge. So kennen wir Angst vor äußerer Bedrohung und Gefahr, vor dem Verlust der körperlichen oder seelischen Unversehrtheit oder Angst, wenn die Sicherheit oder das Leben bedroht sind. Angst begleitet Verlust und Trennung und Einsamkeit. Sie tritt auf, wenn Zugehörigkeit und Identität gefährdet sind. Angst signalisiert Schutzlosigkeit und entsteht, wenn wir gewohnte und schützende Beziehungen verlieren, vertrautes Terrain verlassen, vor unkalkulierbaren Herausforderungen stehen und neue Erfahrungen machen. Wir reagieren aber auch mit Angst, wenn wir in Konflikte verstrickt werden oder in neue Stufen unserer Entwicklung eintreten. Das sind nur einige der Angstsituationen, der jeder in irgendeinem Augenblick seines Lebens ausgesetzt ist.

Zu allen Zeiten sind Menschen kollektiv und individuell von Ängsten bedrängt worden. Viele Inhalte erhalten aber durch zeitspezifische Umstände ein eigenes Gepräge. So sind Atom- oder AIDS-Angst nur vor dem Hintergrund der heutigen Gegenwart zu verstehen. Die Lebensgeschichte und Konstitution und die daraus resultierende Persönlichkeit, aber auch der soziale Kontext prägen zudem die Art und Weise, wie Angst

sich im individuellen Leben manifestiert, wie sie wahrgenommen und ausgedrückt wird, wieweit sie ertragen werden kann und wie sie weiter verarbeitet wird.

### Grundlagen von Angst

Die Ätiopathogenese von Ängsten ist komplex. Den Psychotherapeuten interessieren vor allem die psychologischen Wurzeln, wobei der psychoanalytische Zugang auf psychodynamische Prozesse zentriert ist. Es kann aber kein Zweifel daran bestehen, dass kognitionspsychologische, lerntheoretische und soziokulturelle Einflüsse sowie genetische und konstitutionelle Dispositionen an der Angstentstehung mitbeteiligt sind.

Für ein interdisziplinäres Angstverständnis sind neurobiologische Erkenntnisse grundlegend. Dabei stehen die Organisationsprozesse im Zentrum, die im limbischen System des Zwischenhirns und den neuronalen Verbindungen zur Hirnrinde (präfrontaler Cortex) lokalisiert werden und durch ein komplexes Zusammenwirken verschiedener Neurotransmittersysteme vermittelt werden. Die bedeutendsten sind das GABA<sup>1</sup>-, Noradrenalin-, Serotonin- und Glutamatsystem.

Heute wird die Amygdala (der Mandelkern) als Schaltzentrale für die Angstentstehung betrachtet. Sie ist grundlegend an der Entschlüsselung und Bewertung von Gefahrensituationen und der Aktivierung passender Abwehrreaktionen beteiligt. Entscheidend ist dabei der Vergleich mit früheren Erfahrungen, die im sogenannten Angstgedächtnis gespeichert sind, das der Amygdala zugeschrieben wird.

---

1 Gamma-Aminobuttersäure

## Angst und Kultur

Angst als existenzielles Erleben und selbstschützender Affekt hat die menschlichen Kulturen zutiefst geprägt. Religionen entstanden seit Urzeiten im Dienste der Bewältigung der existenziellen Grundangst. Rituale und religiöse Opfer sollten die Götter freundlich stimmen und das Unheimliche bändigen. Im Christentum wird die Existenzangst durch die Gemeinschaft mit Gott, die Geborgenheit in der Liebe Gottes und den Opfertod von Jesus Christus überwunden. Danach soll der Glaube die Angst besiegen.

Weite Bereiche der Kunst und Philosophie widmen sich diesem Thema. Ein großer Teil der Zivilisationsprozesse beruht auf dem Bestreben, kollektive Bedrohungen und Gefährdungen zu bändigen auf der Suche nach einem Leben mit möglichst wenig Angst. Mit dem Verblassen der Bedeutung des Christentums geriet die abendländische Welt allerdings in eine tiefe Krise, in der die Angst und das Bestreben, diese durch Hinwendung zu materiellen diesseitigen Werten zu bewältigen, immer mehr in den Vordergrund rückt.

Andererseits ist die abendländische Kultur mit ihren Verboten und Geboten, mit Hierarchien und Tabus eine ausgesprochene Angstkultur. Ihre gesellschaftlichen Institutionen, insbesondere Staaten und Kirchen, beruhen auf dem Prinzip des Machterhalts durch Unterwerfung, die durch Angst vor Benachteiligung, Ausschluss und Verfolgung, durch die Angst vor der Hölle und dem Fegefeuer, bis hin zur Bedrohung des Lebens, erzwungen wird. Die Folterungen in verschiedensten politischen Systemen, die Verbreitung von Terror, die Hexenverbrennungen der Gegenreformation und schließlich die Vernichtung ganzer Volksgruppen durch totalitäre und faschistische Regime sind dafür bedrückende Belege.

Angst und Bedrohung zu erzeugen, ist ein wirksames Mittel der Machtausübung auch in Unternehmen und der Beziehungsregulation in gesellschaftlichen Gruppen und Verbänden. Selbst in die Familien, die ja gemeinhin als Hort der Geborgenheit betrachtet werden, hat die Angst-erzeugung Eingang gefunden. Strafangst ist immer noch ein verbreitetes Mittel der Erziehung. Konformität wird hingegen mit relativer Angstfreiheit belohnt.

In dieser Kultur, die im Wesentlichen durch ein patriarchalisches Gesellschafts- und Wertesystem geprägt ist, wird Angsterleben absolut negativ bewertet und das Gegenstück, der Mut, glorifiziert. So finden wir in den abendländischen Mythologien von den Griechen bis in die Gegenwart, von Troja bis in die Weltkriege der Neuzeit glorreiche Schilderungen von furchtlosen Helden, für die es keine Angst gibt oder die ihre Angst besiegen. Angst widerspricht dem männlichen Ideal unerschrockener Stärke und Tapferkeit. Sie wird mit Feigheit assoziiert. Dass sie einem gesunden Selbstschutz dient und gesellschaftliche Solidarität stiftet, wird verleugnet. Sie wird schamhaft verborgen. Höchstens dem weiblichen Geschlecht wird sie zugestanden – und auch dort nur als Schwäche.

Diese Angst vor der Angst prägt das Männerbild und das männliche Rollenverhalten unserer abendländischen Welt, das damit einer gewissen Tiefe entbehrt. Dabei fällt oftmals den Frauen die Rolle zu, das wahrzunehmen und zum Ausdruck zu bringen, was die Männerwelt verleugnet.

Erst die Katastrophen des 20. Jahrhunderts scheinen hier eine gewisse Veränderung zu bewirken. Mit einer kulturellen Neubewertung der individuellen Existenz und der realistischeren Einschätzung der destruktiven Folgen unserer Zivilisation scheint sich auch die Konnotation der Angst zu verändern und ihre kollektive Verleugnung zu vermindern. Möglicherweise stellen Auschwitz und Hiroshima, Tschernobyl, der 11. September und Fukushima die abendländische Welt vor Herausforderungen, die mit einer Neubewertung der Angst auch unser Menschenbild verändert.

## Philosophische Beiträge zum Thema Angst

Die Tradition der Philosophie der Angst geht bis in die griechische Antike zurück. Zwar begriffen Platon und Aristoteles Angst als physische Reaktion. So kommt die Angst in Aristoteles' Werk *De anima* noch gar nicht vor. Bei den Stoikern hingegen galt Angst als ein unnatürliches Gefühl, das überwunden werden sollte. Das Ziel war dabei ein angstfreier Zustand, der mit dem Gefühl von Gelassenheit verbunden sei.

Der christliche Kirchenlehrer und Philosoph Augustinus (354–430) sah in der Angst eine der vier menschlichen Hauptleidenschaften. Er unterschied die niedrige Furcht vor Strafe von der höher bewerteten Furcht vor

Schuld aus Ehrfurcht vor Gott. Für ihn war die Angst ein Gefühl, das durch das Getrenntsein von Gott entsteht und sich nur durch den Glauben wieder aufheben lässt.



**Abb. 1:** Der dänische Philosoph und Theologe Søren Kierkegaard führte in seinem Buch »Der Begriff der Angst« das Thema in die neuere abendländische Philosophie ein und unterschied dabei zwischen Angst vor dem Unheimlichen und gerichteter Furcht.

Zentral wurde das Thema Angst für die abendländische Philosophie durch den Dänen Søren Kierkegaard (1813–1855), der als Erster in *Der Begriff Angst* (1844) zwischen Angst vor dem Unbestimmten und Furcht als Reaktion auf eine konkrete Bedrohungen unterschied (► Abb. 1). Angst bezieht sich auf das Nichts. Sie ist ein Wesensmerkmal der menschlichen Willensfreiheit.

Für Kierkegaard waren Sünde, Angst und Freiheit unabdingbar miteinander verknüpft. In der Angst, gegen das Gebot Gottes zu verstoßen,

erkennt Adam zugleich seine Willensfreiheit. Im Sündenfall wird diese Freiheit dem Niederen geopfert. Im Glauben kann die Freiheit durch Reue und Erlösung wiedergewonnen und die Angst überwunden werden.

Mit Kierkegaard wurde der Begriff der Angst zu einem Grundbegriff, der insbesondere die europäische Existenzphilosophie prägen sollte.

Für den deutschen Existenzphilosophen Martin Heidegger (1889–1976), der stark von Kierkegaards Ideen angeregt wurde, war Angst ein Grundgefühl, mit dem der Mensch der Endlichkeit der Existenz gewahr wird. In der Angst begegnet er der Gewissheit seines Todes. Heidegger prägte dafür den Begriff des Seins als ein »Sein zum Tode«. In dieser Grundbefindlichkeit wird das Dasein auf sich selbst »zurückgeworfen«. Sie ist eine Bedingung für die Möglichkeit, das Sein in seinem Wesen zu erfahren.

Auch im französischen Existenzialismus war Angst einer der zentralen Gegenstände. Jean Paul Sartre (1905–1980) stellte sie in einen engen Zusammenhang mit der Freiheit. Danach erfährt der Mensch mit der Angst das Bewusstsein seiner Freiheit, sein eigenes Sein negieren zu können. Deshalb ängstigt er sich letztlich vor sich selbst, wenn er sich in seinen Möglichkeiten »zum Tode« erkennt.

## Angst und Kunst

Das Thema Angst als ein zentrales menschliches Erleben hat auch in die Kunst Eingang gefunden und ihre Inhalte und neuerdings auch ihre Formen maßgeblich mit geprägt. In der Musik sind es vor allem die großen religiösen Requiens und Messen, in denen Angst und Verzweiflung sowie die Erlösung von der Angst durch den Glauben und den Opfertod Jesu Christi immer aufs Neue gestaltet wurden. Daneben stehen mit Kompositionen wie Peter Tschaikowskis Sinfonie *Pathétique* oder Benjamin Brittons *War Requiem* Werke, in denen sich dem Hörer Angst unmittelbar erschließt.

In der Literatur begründen die großen Epen von der Odyssee über die Siegfriedsage bis zur Parzivalerzählung eine Tradition von Heldenerzählungen, in denen die Überwindung von Angst implizit zum Ideal erhoben wird. Daneben steht aber auch immer die erlebte Angst als Thema der



Erzählungen: so im Alten Testament die Geschichten von Daniel in der Löwengrube, Jona im Bauch des Walfischs, Josef, der in den Brunnen geworfen wird, und Abraham, der seinen Sohn Isaak opfern soll. Auch Jesus Christus wird am Kreuz von Angst überflutet, als er bittet, der Kelch möge an ihm vorübergehen.

In der neueren Literatur tritt die Darstellung von erlebter und durchlittener Angst in den Vordergrund. Fjodor Dostojewskij gestaltete im berühmten Traum des Raskolnikow ein eindrückliches Dokument individueller Angst.<sup>2</sup> Die Gedichte von Georg Trakl und Paul Celan sprechen deutlich die Sprache individueller Angst. Stefan Zweig machte sie in seiner Novelle von 1912 direkt zum Thema.<sup>3</sup> Literatur wurde nun aber auch zum Mittel, um Angst zu verarbeiten. Die Schriften von Wolfgang Borchert, in denen Hunger und Einsamkeit im kriegszerstörten Hamburg der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg nachgestaltet werden, sind dafür beispielhaft.

In der christlich-abendländischen darstellenden Kunst kam das Thema Angst über lange Zeit nur indirekt vor als Angst vor dem Bösen, das durch den Satan und Dämonen, durch die Verdammnis im Jüngsten Gericht und den Höllensturz des abtrünnigen Engels und andere Motive symbolisiert wurde, zumeist im Kontext mit der rettenden Erlösung der Gläubigen. In der Romanik und hochmittelalterlichen Gotik ist das Motiv des Jüngsten Gerichts mit der Verstoßung der Unwürdigen ein verbreiteter Schmuck von Kirchenportalen. Es finden sich an den Kathedralen aber auch skurrile Darstellungen von Dämonen. Diese Darstellungen sollten im Betrachter Angst schüren und ihn ermahnen, nicht vom rechten Weg des Glaubens abzuweichen.

Ab 1500 gab es eine zunehmende Zahl von Darstellungen des Höllensturzes in der Malerei, z. B. von Dürer über Rubens bis hin zu Delacroix. Die Warnung vor der Hoffertigkeit des Menschen kam ebenfalls ab 1500 vermehrt zum Ausdruck, z. B. mit Albrecht Dürers Holzschnitt *Die apokalyptischen Reiter*, die das selbstverschuldete Ende der Menschheit ankündigen (► Abb. 2).

---

2 Fjodor Dostojewskij (1866) Verbrechen und Strafe [Schuld und Sühne]. Neuausgabe als Fischer-Taschenbuch

3 Stefan Zweig (1912) Angst. Neuauflage als Fischer-Taschenbuch



**Abb. 2:** Albrecht Dürer: *Die apokalyptischen Reiter* (1497/98). Das Ende der Welt wird durch menschliche Reiter eingeläutet als Symbol dafür, dass die Menschen selbst für ihr Ende verantwortlich sind. »Und ihnen wurde Macht gegeben über den vierten Teil der Erde, zu töten mit Schwert und Hunger und Pest und durch die wilden Tiere auf Erden.« (Apok. 6, 8)

Seit die Renaissance dem Ausdruck des Individuellen in der darstellenden Kunst Raum gab, entstanden immer mehr Werke, in denen auch der individuelle Angstaussdruck zum Thema wurde. Die Krönung ist Michelangelos berühmtes *Jüngstes Gericht* um 1540 in der Sixtinischen Kapelle im Vatikan (► Abb. 3). Sie kann als ein Meisterwerk des vielfältigen individuellen Ausdrucks von Angst und Verzweiflung gelten, das weit über die mittelalterlichen Darstellungen hinausgeht.