

Grundzüge eines existenzanalytischen Verständnisses der Angst

Silvia Längle

In einer einführenden Darstellung soll der existenzanalytische Zugang zum Phänomen der Angst deutlich werden. Spezifische Ausformungen wie Erwartungsangst und Grundangst werden in ihrer Bedeutung erläutert und am Beispiel der Flugangst wird überblicksmaßig aufgezeigt, wie die Existenzanalyse zu einem differenzierten Verstehen von höchst unterschiedlichem Entwicklungsgeschehen gelangen kann.

Wenn man eine Tagung zum Thema ANGST macht, ist es nahe liegend zu fragen, warum kümmern wir uns nicht eher um die Ursachen der Angst und versuchen sie zu beseitigen, dann müsste man sich nicht weiter mit der Angst beschäftigen, man bräuchte dann keine Angst mehr zu haben, sie wäre sozusagen an den Wurzeln beseitigt. Kann denn an der Angst selbst überhaupt irgendetwas Überlegenswertes oder Bedenkenswertes sein?

I) Was ist Angst?

Angst ist unangenehm, oft sogar absurd.

Sie ist quälend, blockierend, jagt einen in die Flucht, treibt den Angstschweiß auf die Stirn, macht weiche Knie, einen grummelnden Bauch, stockenden Atem, Herzklopfen ...

Angst als Signal

Zuallererst ist die Angst ein Hinweis auf eine Gefahr, auf eine körperliche Bedrohung und dies nicht in der Art eines beiläufigen Hinweises, der dann wieder zur Seite gestellt werden kann, sondern als spontan sich einstellende innere Bewegung zwingt sie unüberhörbar und unablässig zum Reagieren und zum Handeln. Die Angst sorgt damit für das physische Überleben.

Stammesgeschichtlich und hirneurophysiologisch liegt in dieser Signalangst die Wurzel des Angsterlebens. (vgl. z.B. Morschitzky 2002)

In der Begegnung mit einem gefährlichen Gegner oder einer gefährlichen

Situation taucht diese Angst auf, wobei wir somatisch und psychisch recht gut ausgestattet sind, um die Situation zu überwinden. Der Körper erhöht den Stoffwechsel spontan in einer Weise, die uns blitzartig reaktionsfähig macht noch lange bevor ein Denken eingesetzt hat. Auf der Basis dieser Alarmierung setzen also unwillkürlich Copingreaktionen ein, die ein verlässlicher erster Schutz sind. Sie führen zu den bekannten Reaktionen der Flucht, der Vermeidung, aber auch einer zerstörerischen Aggression oder eines Totstellreflexes. Welche dieser Copingreaktionen (vgl. A. Längle 1998) einsetzt hat mit einer meist unbewusst ablaufenden Einschätzung der Gefahr und der eigenen psychophysischen Verfassung zu tun. Erst in zweiter Linie kommt ein eventuell korrigierendes und verantwortetes Handeln, das heißt ein über den Bewältigungsversuch hinausgehendes freies Umgehen mit der Situation zum Zug.

Existenzielle Spur

Gleichzeitig mit der aktiven Sorge ums Überleben vermittelt uns die Angst auch eine unauslöschliche Erfahrung, dass wir verletzlich sind, sterben können, sie lässt uns spüren, dass Tod und Gefährdung zu unserem Leben gehören.

Jede erlebte Angst hinterlässt somit eine Spur von existenzieller Bedeutung, denn sie fragt uns an:

Wie gehen wir nun damit um, und wie stehen wir dazu, solchermaßen verletzlich und sterblich zu sein?

Jede Angst stellt einen somit vor eine zweifache Aufgabe, nämlich die Situation selbst zu überwinden und auch noch die Bedeutung dieser Situation in sich zu tragen und zu verarbeiten.

In der Angst erlebe ich mich in meiner Schwäche, mit meinen zitternden Knien und dem bebendem Herzen, mit meinem stockenden Atem und gebanntem Blick: Ich erlebe mich mickrig angesichts des gewaltigen Tieres, ohnmächtig und schutzlos angesichts von Krieg und Terror. Ich erlebe mich beschämt, wenn mein Gesicht rot anläuft; peinlich berührt, wenn ich dem Chef meine feuchte Hand reichen soll; hilflos und verlegen, wenn ich vor einem großen Publikum das Wort ergreifen soll und wertlos, wenn ich abgelehnt werde, wenn ich von anderen nicht akzeptiert werde.

Diese vielfältigen beängstigenden Erfahrungen sind in ihren unangenehmen, verunsichernden oder sogar bedrohlichen Gefühlsqualitäten dazu ange-tan, dass man versucht, ihnen aus dem Weg zu gehen, sie zu vermeiden. Das führt uns im Verständnis der Angst zu einer der Grundformen von krankhaften Ängsten, zur Erwartungsangst (V. Frankl 1987, 293), die eine verfestigte Form dieses Vermeidungsverhaltens darstellt (vgl. auch A. Längle 1996).

Erwartungsangst

Das Wesen dieser Angst liegt in ihrer lauerten Erwartung des Bedrohenden und der Achtsamkeit darauf, es zu umgehen.

Wenn einen also etwas Peinliches, Beschämendes, hilflos Machendes widerfährt und es dabei zu einem Angriff auf das eigene Sein wird, begegnet einem etwas von der Welt, das man als abgründig erlebt. Dabei kommt es zu einem Erschrecken und einer Verunsicherung.

cherung, der man sich nicht gewachsen fühlt und man verliert dabei den Halt in sich selbst, den inneren Halt. Die Folge davon ist ein „erkrankter Lebensmut“, man kann der angstvollen Erschütterung, die dabei entsteht, nicht mehr begegnen, sondern ihr nur mehr ausweichen.

Eine solche Konfrontation lässt mich spüren, dass ich in einer Situation untergehen könnte, vernichtet werden könnte.

Wenn man den Halt in sich nicht wieder findet, der Mut nicht wieder erstarkt, bleibt eine ängstliche Einstellung der erlebten Angst gegenüber, denn so ein Untergangsgefühl, so ein Schwächegefühl möchte man nicht noch einmal erleben. Man befindet sich also in einer ängstlichen Erwartung, in einer Erwartungsangst. Sie ist von dem Gefühl begleitet „Ich halte es nicht aus“.

Ein Beispiel dafür ist die gar nicht so seltene Flugangst. Sie tritt meist als Erwartungsangst auf. Was zum ersten Angstausröser führt, kann ganz verschiedener Natur sein. Das kann ein eigenes Erleben eines unruhigen Fluges gewesen sein, oder auch das beengende Gefühl, zu wenig Platz zu haben, sich kaum rühren zu können, oder - wenn die Türen erst einmal geschlossen sind - in einer Situation zu sein, der man nicht entkommen kann. Es könnte aber auch nur die *Vorstellung* von Enge sein, nicht mehr aus zu kommen, oder in der Luft zu sein und keinen sicheren Boden unter den Füßen zu haben. Ebenso dramatisch kann die Vorstellung eines Flugzeugabsturzes werden: Die Vision von Minuten in schrecklicher Todesgewissheit kann zur Qual werden. Eine Flugangst wird dabei bereits beim Gedanken ans Fliegen als Anspannung spürbar.

Der Mechanismus, um mit einer solchermaßen aufsteigenden Angst fertig zu werden, besteht in einer inneren Schutzhaltung, die durch die Zuordnung der Angst zu einem bestimmten Umstand, einer bestimmten Situation, dafür sorgt, sich nicht weiterhin bzw. erneut solchen Angsterlebnissen aussetzen zu müssen. Zudem wird mit der eindeutigen Verknüpfung der Angst mit einem Lebensbereich, wie zum Beispiel dem Fliegen, auch eine frei flottierende Angst

lokal eingeschränkt und gebannt. Das schafft neue Sicherheit, denn so ist die Gefahr klar umrissen und die Angst scheint vermeidbar, man kann sie umgehen, indem man eben kein Flugzeug mehr besteigt.

Andere Lokalisierungen einer solchen Erwartungsangst sind die Angst vor geschlossenen Räumen (Klaustrophobie), wie vor U-Bahn, Zügen und Lift, weiters die Angst vor offenen, weiten Plätzen (Agoraphobie), vor Menschenansammlungen, wie z.B. in Konzertsälen oder bei Volksfesten, oder als Soziophobie vor dem Zusammentreffen mit anderen Menschen generell. Häufig ist weiters eine Angst vor Höhen, vor dem Dunklen oder vor bestimmten Tieren, wie zum Beispiel Schlangen, Spinnen oder Hunden.

Bei allen solchen lokalisierten, an eine Situation oder ein äußeres Objekt gebundenen Ängsten spricht man von einer *Phobie*.

Es gibt eigentlich nichts, wovor man keine Phobie entwickeln kann: vor Krankheiten wie Aids, BSE, einem Karzinom oder vor Bakterien, Staub, spitzen Gegenständen, vor dem Waschen, vor Lärm, vor Büchern und selbst vor dem Verliebtsein. Wenn man im Internet unter „Phobie“ sucht, so findet man über 500 mit Fachtermini belegte Phobien.

In der Regel erscheint selbst dem Betroffenen seine heftige Angstreaktion unsinnig, dennoch ist er ihr gegenüber machtlos. Eine Phobie bedeutet massive, intensive Gefühle des Leidens und eine Einschränkung der Handlungsmöglichkeiten.

Wenn wir diesen Phobien Statistiken über reale Unfall- bzw. Todesursachen gegenüber stellen, zeigen sich große Diskrepanzen. Gerade vor kurzem (Jänner 2003) hat die Neue Zürcher Zeitung (NZZ) („Achtung, Kokosnuss!“) eine Aufstellung, die aus verschiedenen Quellen stammt, veröffentlicht, die ich zumindest ausschnittsweise wiedergeben möchte:

„In einer Angstumfrage (USA 1999) gaben 63 Prozent der Erwachsenen an, sich vor Schlangen zu fürchten; 55 Prozent fürchten sich vor Höhe; 41 Prozent fürchten sich davor, allein im Wald

zu sein; 37 Prozent fürchten sich vor Spinnen; 35 Prozent fürchten sich vor dem Fliegen; 21 Prozent fürchten sich vor Hunden. (...)

Durchschnittliche Anzahl jährlicher Todesfälle durch Spinnen- und Schlangenbisse in den USA: 10; durch Hundebisse: 15; durch Wespen- und Bienenstiche: 44; durch Blitzschlag: 141.“

Noch ein überraschendes Faktum dazu: „Jährliche Todesfälle durch Haiangriffe (weltweit): 10.

Jährliche Todesfälle durch fallende Kokosnüsse (weltweit): 150.“ (ebd.)

Was bedeutet das nun für unser Verständnis der Angst?

Ist das, wovor wir Angst zu haben scheinen, auch wirklich das, wovor wir Angst haben? Was liegt diesen zum Teil nur schwer nachvollziehbaren Ängsten zugrunde? Ist es wirklich das Augenscheinliche? Darauf möchte ich später noch einmal zurückkommen.

Grundangst

Neben der beschriebenen Erwartungsangst gilt es nun, sich der Angst zuzuwenden, deren Anklingen die Erwartungsangst als sekundäre Haltung dazu erst auslöst: die Grundangst.

„Die Grundangst entsteht durch die Erschütterung des fest Gefügten, das uns den Raum auftut und den Halt gibt, um dasein zu können. (...)

Es ist eine Erschütterung ob der Abgründigkeit des Lebens, eine Erschütterung des Halts: der Halt an dem, was ‚ist‘ (Ontologie), droht verloren zu gehen oder geht verloren.“ (A. Längle, Lehrbuch in Vorb.)

Wie erleben wir diese Angst nun konkret? Sie fährt ein als Gefühl, dass einem der Boden unter den Füßen entzogen wird, als ein Ausgeliefertsein, Ausgesetztsein. Man verliert die Strukturen, die bislang dem Leben Orientierung gegeben haben und auf die man vertraut hat.

Solch eine Grundangst kann einsetzen durch eine physische Bedrohung von außen, wie durch Gewalt, durch Krieg und Terror, aber auch durch das Ausbrechen einer schweren Krankheit, wo man sich als gebrechlich erfährt. Ebenso, wenn man in seinem Vertrauen erschüttert wird, wenn man sich auf die Beziehung zum Partner doch nicht so verlas-

sen kann, wie gedacht, wenn Lebensziele zusammenbrechen, wenn man die Arbeit verliert, die materielle Sicherheit, die gewohnte Umgebung, die Heimat, aber auch die gewohnten Fähigkeiten im Älterwerden, wenn man sein klares Denkvermögen verliert, wenn man von unfassbaren, unerklärlichen Gefühlen überschwemmt wird oder von unverständlichen inneren Erlebnissen, immer dann erfährt man eine Erschütterung des Halts in der Welt. Eine permanente Grundängstlichkeit entwickelt sich auch durch fehlende oder mangelhafte Geborgenheit bzw. Halterfahrung in der Kindheit.

Die Grundangst entsteht also in dem stets offenen Bereich zwischen Verlässlichkeit und Einbrüchen in diese Verlässlichkeit. Genau dieser Grenzbereich gehört aber zu den Grundbedingungen unseres Lebens, und zwar sowohl in der Welt draußen, als auch in den Beziehungen, als auch in uns selbst.

Wir können uns verlassen auf den Rhythmus der Jahreszeiten, dass nach jedem Winter wieder alles zu blühen beginnt, und dennoch kann es passieren, dass ein Frost die Blüte zerstört, eine Trockenheit die Ernte bedroht, Hochwasser alles vernichtet. Wir verlassen uns auf wirtschaftliche Stabilität wie z.B. steigende Aktienkurse und haben plötzlich sehr viel verloren, wir verlassen uns aufeinander und erleiden auch die Grenzen der Verlässlichkeit. Wir leben und vertrauen auf unsere Lebendigkeit und wissen doch, dass wir eines Tages sterben müssen.

Im Leben bleibt immer etwas offen, es gibt keine letzten Sicherheiten. Das ist eine Grundbedingung unseres Seins. Insofern gehört die Grundangst im existenzanalytischen Verständnis zum Menschsein dazu. Wir stehen notwendigerweise in der unaufhebbaren Spannung zwischen Sein und Nichtsein, zwischen dem Leben und dem „Nichts“.

„Unter besonderen Belastungen kann diese Grundangst aufgerührt werden und lebensbehindernd, lähmend, erschreckend oder panikartig Denken, Handeln und Fühlen breitflächig beeinträchtigen. Oder sie kann in Form eines ‚Lecks in der Welt‘ sich auf ein konkretes ‚Wovor‘ verdichten, durch dessen Lücke die Grundangst als Furcht (Phobie) ins Dasein bricht.“ (A. Längle, Lehr-

buch in Vorb.)

Die Endlichkeit und Unvorhersehbarkeit unseres Seins stellt uns immer wieder vor die besondere Frage, was wir damit anfangen. Welche Bedeutung geben wir dieser Erfahrung für unser Leben? Die Grundangst weist also auf die existenzielle Frage: Wie gehen wir selbst gestaltend mit dem, was uns gegeben ist, um?

Angst verlangt Antwort, etwas entgegenstellen, verlangt nach einem SEIN, dass da ist und sich entgegenstellt und lenkt unseren Blick dorthin, wo es leer ist in unserem Leben, wo wir in unserem Leben leer ausgehen, wo Grundbedingungen erfüllten Seins nicht gegeben sind, wo eine haltgebende Grunderfahrung fehlt.

Damit möchte ich zum zweiten Teil des Vortrages überleiten, zum Verständnis und der existenzanalytischen Begegnung mit der Angst.

II) Die konkrete Botschaft der Angst

Diesen existenziellen Erfahrungen der Erschütterbarkeit des Festgefügteten, dass es keine absoluten Sicherheiten gibt, dass das Leben nicht kontrollierbar ist, wo wir immer wieder mit Neuem und Fremdem konfrontiert sind, diesen Erfahrungen begegnen wir in einer personalen Umgangsweise mit einem Vertrauen, das in Erfahrungen eines letzten Gehaltenseins gründet.

Vertrauen ist die Form und die Haltung, mit der man wagen kann, eine Restunsicherheit zu überbrücken. Dieses Vertrauen bleibt uns normalerweise erhalten. Die vitale Basis für das Vertrauen kommt aus dem Mut und einer Abschätzung der Risiken. Zwischen dem sich Verlassen auf die eigenen Kräfte und einem vertretbaren Risiko spannt sich die Brücke des Vertrauens über den Graben der Unsicherheit.

In der pathologischen Form dagegen macht sich das Gefühl breit, dass „immer alles Mögliche passieren kann“, was zu einer Verzerrung der Wirklichkeit führt. Bereits die Möglichkeiten erhalten dabei Wirklichkeitsgewicht, man erlebt es nicht nur so, als ob etwas passieren kann, sondern als ob es sicher

passieren wird.

Am Beispiel Flugangst

Ich möchte anhand des Beispiels von Flugangst die verschiedenen Erscheinungsweisen von Angst deutlich machen. Fliegen ist besonders gut geeignet, alle latent vorhandenen Arten von Ängsten darauf zu projizieren.

In einem Fall hat sich eine aufbrechende Grundangst in ihren Auswirkungen folgendermaßen gezeigt.

Herr K. möchte auf Urlaub fahren und hat wie jedes Jahr eine Flugreise gebucht. Heuer soll es nach Thailand gehen, und er freut sich schon sehr. Da passiert zwei Wochen vor seinem Abflug jenes verheerende Flugzeugunglück der Lauda-Air über dem Dschungel von Thailand. Alle Insassen des Jumbo kommen dabei ums Leben. Herr K. ist tief getroffen und ihm vergeht verständlicherweise die Freude an seiner geplanten Reise. Am liebsten möchte er die Reise absagen. Aber es ist mehr als die tiefe Betroffenheit, die sich in ihm aufbaut. Er ist wie vor den Kopf gestoßen, es ist für ihn unfasslich, dass so etwas passieren konnte. Er hat sich bis jetzt noch nie viele Gedanken zur Sicherheit eines Fluges gemacht, schließlich ist es eines der sichersten Verkehrsmittel. „Doch jetzt - worauf kann ich mich da noch verlassen? Das kann ja jederzeit passieren!“ Er fühlt geradezu, dass man kaum unbeschadet über den Dschungel fliegen kann. „Und gerade bei so weiten Reisen, wer weiß, wie die Sicherheitsbestimmungen sind. Da kann ja immer alles passieren! Und überhaupt in welches Verkehrsmittel kann man sich da noch wagen?“ Selbst in seinem Auto, das er so liebt und das wie ein zweites Zuhause für ihn ist, fühlt er sich nicht mehr so wohl wie früher. Er erlebt sich wesentlich ausgesetzt, ungeschützt in dieser Welt. Er kann nur schwer einschlafen, sein Mut, neue Dinge in Angriff zu nehmen ist auch gesunken. Zudem steht die Entscheidung noch an, was er mit seinem Urlaub macht. Er fühlt sich ohnmächtig, in einer Pattsituation, so was hat er früher nicht gekannt.

Anders als bei der Grundangst, wo die Angst als unvermitteltes Gefühl von Brüchigkeit und Haltlosigkeit herein-

der Angst gegenüber. Sie ist ein Kämpfen und Ringen mit der Ahnung und Erwartung eines Angstgefühls, ein häufiges oder ständiges Anklingen von Bedrohung und Haltlosigkeit, aber eben auch ein Versuch, dem zu entkommen. Das was sich in der Grundangst tendenziell uneingeschränkt breit macht, diese basale Erfahrung der Erschütterung des Seinsgrundes schlechthin, erfährt in der Erwartungsangst eine thematische bzw. einen bestimmten Lebensbereich betreffende Einschränkung. Durch diese Einschränkung ist es eben möglich, dass die Angst auch Lebensbereiche unbehelligt lässt. Dies ist nicht nur eine pragmatische Lösung, sondern hat mit dem Wesen der Erwartungsangst zu tun.

Auch auf dieser Dynamik kann sich eine Flugangst entwickeln, deren Hintergrund aus einem spezifischen lebens-thematischem Hintergrund kommt.

Themen der Angst im Licht der drei personalen Grundmotivationen

Ein Verständnis für diese „Themen“ und Hintergründe der Erwartungsangst aber auch der Grundangst erschließt sich über das existenzanalytische Strukturmodell der Grundmotivationen nach A. Längle.

In der *ersten Grundmotivation* kommen wir noch einmal auf die Grundangst zurück:

Thema der ersten Grundmotivation ist die Auseinandersetzung mit dem Sein, was ist und dass es ist. Sie ist das eigentliche Kerngebiet der Angst, der es ja wesenhaft um das Sein und dessen Bedrohung geht. Sie ist somit der Boden für das Verständnis der Grundangst und der Erfahrungen, die der Angst entgegenwirken, den basalen Halterfahrungen im ausreichend verlässlichen Antreffen eines festen Gegenübers bzw. des Halts im eigenen Sein und in der eigenen Körperhaftigkeit.

In der *zweiten Grundmotivation* geht es um Nähe, um Beziehungsaufnahme, um das Erleben von Wertvollem, um den Grundwert. Die Angst in der zweiten Grundmotivation ist die Angst, etwas zu verlieren, das einem wertvoll ist und ans

Herz gewachsen. Wenn Beziehungen, an denen man hängt, verloren gehen, fällt man, man fällt in eine Leere. Durch Veränderungen im Beziehungsgefüge verliert man immer auch an Sicherheit, aber es eröffnen sich auch immer neue Möglichkeiten. Wenn nun Beziehungen bedroht sind, auf die man nicht verzichten mag oder kann, dann bricht mit dem Beziehungsverlust etwas Tragendes weg.

Das Angstpotential, das in einem drohenden Verlust liegt, ist aber generell an die Wertzuschreibung bzw. die Wertüberhöhung gekoppelt oder an eine Ahnung, gerade diesen Wertverlust nicht ertragen zu können. In einer Überbewertung von Werten tritt Erstarrung ein und eine Verkümmern des Lebendigen. Der Erwartungsangstkreislauf kommt in Gang durch eine Haltung, dass nur ja das Eine, das das Wichtigste, das Wertvollste bedroht, das Befürchtete, nicht eintritt.

Damit verbunden ist häufig ein Katastrophengefühl: „Nur ja nicht das, es wäre das Schlimmste!“

Ein Beispiel soll es erläutern.

Eine Frau berichtete folgendes Erleben ihrer Flugangst als junges Mädchen: Ihre Familie unternahm regelmäßig mit ihr zusammen Flugreisen, die für sie als kleines Kind immer schöne Urlaube waren. Irgendwo hatte sie dann einmal aufgeschnappt, dass Flugzeuge auch abstürzen können, was sie natürlich beunruhigte. Aber ihre Vorstellung entwickelte sich zu einer heftigen Angst vor dem Fliegen. Sie saß nur noch zusammengekauert auf ihrem Sitz, und die Flüge wurden zur Qual.

Die therapeutische Vorgangsweise ist hier nun eine Konfrontative. So nahe liegend und verständlich eine solche Angst einerseits ist, ist sie doch ungewöhnlich heftig. Man hat diese Angst solange nicht wirklich verstanden, bevor nicht klar ist, was das Mädchen in dieser Situation bewegt hat. So fragen wir also nach, wie es genau war in dieser Situation, wie es sich anfühlte, was sie beschäftigte. Was sie so peinigte war folgende Vorstellung: Immer und immer wieder sah sie sich abstürzen, das Flugzeug in die Tiefe fallen und zerschellen. In ihrer kindlichen Vorstellung half es,

sich vor diesem Sturz und vor allem dem heftigen Aufprall zu schützen, indem sie sich mit angezogenen Beinen auf den Stuhl kauerte. Sie hatte das Gefühl, es so gut überstehen zu können. Das Schreckliche aber, wo sie kaum hinzudenken wagte, war, dass sie immer das Gefühl hatte, als Einzige zu überleben und dabei Ihre Eltern zu verlieren. So alleine über zu bleiben, die Nähe und Geborgenheit zu verlieren, das war das wirklich Ängstigende und eine Vorstellung, die sie über Jahre nicht los ließ. Die Flugangst wurde hier also zu einem Ventil ihrer Verlassensängste, ihrer Angst vor Einsamkeit und zu einem unübersehbaren, aber erst im Eruiieren ihres Erlebens sprechendem Ausdruck dessen, was sie peinigte.

Nun zur *dritten Grundmotivation*, der Ebene des Selbstseins, der Auseinandersetzung zwischen dem Eigenen und dem Anderen. Die Entfaltung des Eigenen bedarf der Abgrenzung vom Anderen, braucht einen Schutz. Es ist der Lebensbereich, der besonders empfindlich ist für jedes Absprechen des Eigenen, für zuviel Vorgaben und Druck von außen. Man ist im Eigenen bedroht, wo man nicht gesehen und respektiert wird, wo dafür kein Raum bleibt, was zu Engegefühl führt. Aber auch wo man sich ausgesetzt erlebt in einem zuviel an Raum, an Höhe, an Weite, in der Ungeborgenheit und der Ungebundenheit, auch im „Schwindel der Freiheit“ hat das Eigene keinen Nährboden.

Sowohl in dem Zuviel als auch in dem Zuwenig geht die Konkretion von Möglichkeiten, der Spielraum für die Selbstwerdung, die Grundlage des Personseins verloren, man steht vor einer Wand bzw. vor einem Nebel. Solche Erfahrungen führen typischerweise zur Klaustrophobie, zur Agoraphobie und zur Akrophobie, der Höhenangst, oder auch zur Soziophobie.

Auch diesen Hintergrund des Angsterlebens in der dritten Grundmotivation möchte ich beispielhaft illustrieren.

Eine circa 50-jährige Frau möchte gerne ihre Tochter im Ausland besuchen, einzig die Flugreise stellt ein Hindernis dar. Warum hat sie bislang das Fliegen vermieden? Es ist das Gefühl der Enge, in diesem relativ beengten Raum einge-

sperrt zu sein. Auch der etwas großzügigere Platz in der Ersten Klasse würde daran für sie nichts ändern. Sie fühlt sich ausgeliefert, sie kann das Flugzeug nicht jederzeit verlassen, wenn sie das Bedürfnis danach hat. Selbst bei analogen Situationen auf der Erde geht ihr Puls in die Höhe, sie bekommt immer schwerer Luft, wird unruhig und hat Angst, zu kollabieren. Das möchte sie auf jeden Fall vermeiden, denn es wäre für sie unerträglich, in der Öffentlichkeit so elend zu sein. Sie würde sich in einem Maß ausgesetzt fühlen, wie sie es nicht mehr ertragen könnte. Von anderen angeglotzt zu werden, wäre schrecklich, ja selbst wenn sich jemand liebevoll ihrer annehmen würde, wäre das kein Trost, keine Erleichterung. Im Leid, in der Schwäche kann nur noch die Geborgenheit ihrer eigenen vier Wände ihr Schutz geben. Jegliche Öffentlichkeit wäre dann beschämend.

III) Wert der Angst

Zum Abschluss möchte ich noch einmal zusammentragen und aus dem in Vorbereitung stehenden Lehrbuch zitieren, inwiefern die Existenzanalyse es für wertvoll ansieht, dass wir Angst erleben:

„Der Sinn der Angst ist die ‚Aktivierung‘, die Alarmierung als Lebens-

schutz vor einer Gefahr, die zur Mobilisierung der Kräfte führt.

Angst warnt immer dort, wo Haltgebendes nachzulassen droht und damit der ‚Seinskontakt‘ schwinden könnte, dieses Eingebettetsein im Sein, in das, was der Fall ist, das den Boden bildet für die Dynamik des Lebendigen. Angst zeigt den Verlust dieses Seinsgrundes an, sie relativiert trügerische Sicherheit, Angst zeigt auf, wo wir zuviel vertrauen und bezweifeln Besitz als existenziell haltgebend.

Man kann Angst somit als die Königsstraße zurück zum Seinsgrund verstehen.

- Im Angsterleben selbst wird der eigene Körper als Halt spürbar im Herzklopfen und in der Anspannung.
- Die Angst wirft den Menschen auf sich selbst zurück, sie macht einsam und vereinzelt. Darin spürt der Mensch, dass es um ihn geht, um sein Leben. Insofern hilft die Angst, das eigene Leben ernsthaft zu ergreifen. Diese Erfahrung ist bedeutsam für die Individuation.
- Angst zeigt die Begrenztheit auf und lehrt, „lassen“ zu können, was aus der Welt ist. Angst verlangt Gelassenheit, um die Begrenztheit akzeptieren zu können.

- Angst zeigt die Brüchigkeit alles Vorläufigen, sie legt die Spur zur Suche nach dem letzten Halt, nach dem Grund von allem Seienden.“ (vgl. A. Längle, Lehrbuch in Vorb.)

Literatur:

- Achtung, Kokosnuss! Wovor wir uns (nicht) fürchten sollten. In: NZZ Folio, Januar 2003, 17
- Frankl V (1987) Ärztliche Seelsorge. Frankfurt am Main: Fischer
- Längle A (1996) Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. In: Existenzanalyse 13, 2, 4-12
- Längle A (1998a) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1, 16-27
- Längle A (1998b) Ursachen und Ausbildungsformen von Aggression im Lichte der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 2, 4-12
- Längle A (in Vorb.) Lehrbuch zum klinischen Teil der Existenzanalyse, in Vorbereitung
- Morschitzky H (2002) Angststörungen. Wien: Springer, 2°

Anschrift der Verfasserin:

Dr. Silvia Längle
Eduard Suessgasse 10
A-1150 Wien
silvia.laengle@existenzanalyse.org

