

## **Thomas Gutknecht**

### **Keine Angst vor der Angst**

Als ich die Einladung erhielt, zu Ihnen über Angst zu sprechen, standen viele Menschen unter dem Eindruck der Ereignisse des 11. September. Neben all den Bedrohungen, denen einzelne Menschen ausgesetzt sind –

ich denke da an Unsicherheiten in der Wirtschaft, an Sorgen um die Gesundheit des Leibes wie der Seele, an Ängste in Verbindung mit unserem seelisch-geistigen Wachstum, aber auch an sogenannte neurotische Ängste, ja regelrechte Angstkrankheiten – neben derlei Ängstigendes, Beängstigendes, neben persönliche Ängste und Befürchtungen trat nun ein Furchtbares, Fürchterliches, ein Schrecken, der bis an die Grundfesten unserer Weltordnung, bis an die Wurzeln unseres Lebensgefühls reichte. Es ist ja auch tatsächlich die erklärte Absicht der Terroristen gewesen, Furcht und Schrecken, Angst und Unsicherheit zu verbreiten.

Es wäre gewiss fatal, angesichts solch radikaler Bedrohung, die auch schon das atomare Wettrüsten bedeutet hat und die mit den Folgen der Biotechnik, der Globalisierung oder mit BSE und MKS unterschiedliche Brennpunkte findet, beschwichtigend umzugehen und die besorgten Menschen als Angsthasen zu verleumden.

Dennoch spreche ich nicht von Politik, von Recht und Unrecht, vom Zusammenprall der Kulturen oder von der Verschärfung der Spannungen in der Welt, die Krieg oder Globalisierung mit sich bringen. Ich bin ja eingeladen worden, über Angst zu sprechen. Aber ich unterstelle, dass mir dieses Thema nicht nur gestellt wurde, um über neurotische Angst oder Angstkrankheiten zu sprechen. Gewiss ist es schlimm und eine ernsthafte Beeinträchtigung, wenn man heutzutage unter Flugangst leidet, Examensangst hat oder sich – gar als Christ - nicht von Schuldangst befreien lassen kann. Gewiss verdienen Zaghafte, Ängstliche, Furchtsame über ihr Leiden theoretische Aufklärung verbunden mit Verstehen und Trost.

Aber unser Thema ist grundsätzlicher und umfassender aufzufassen. Wenn ich richtig einschätze, was sie interessiert, darf ich auf die Frage eingehen, wieweit es unbewältigte Angst ist, die hinter dem steht, was uns immer mehr in Angst versetzt und sorgenvoll macht. Zum Thema gehört, Angst zu identifizieren, wo sie sich hinter Masken verbirgt und unerkannt zerstörerisch wirkt. Zum Thema gehört, die Angst in ihrem Sinn zu verstehen und etwas über den Umgang mit Angst zu sagen, also etwas über Gegenkräfte, durch die sie nicht nur verdrängt und abgewehrt, verschoben und geleugnet wird, sondern heilsam eingebunden werden kann in gelingende Lebensformen.

Wenn ich also als erstes zu Ihnen sage: „Keine Angst vor der Angst!“, dann nicht, um zu verharmlosen oder zu beschwichtigen. Die Angst ist ein wichtiges Signal. Aber noch mehr müssen die vielen Versuche aufgedeckt werden, wo die Angst unerkannt wirksam ist. Damit das möglich ist, müssen wir der Angst ins Gesicht sehen lernen und verstehen lernen, dass Angst zum Leben dazugehört.

Wenn jemand heftigen Angstzuständen ausgesetzt ist, mag es wie Hohn klingen, wenn ich sage, dass Angst im Grunde genommen sogar klug macht. Dass Angst die Kehrseite der Freiheit ist. Dass Angst notwendig zur Reifung des Menschen ist. Denn im Angsterleben

selber wird ja erst einmal das Gegenteil erfahren: man fühlt sich unfähig, trifft falsche Entscheidungen. Sie scheint eher dumm zu machen. Sie bedrängt so sehr, dass sie sich zur Todesangst auswachsen kann und mit Ausweglosigkeit bedroht. Daher braucht es Mut und Tapferkeit in höchstem Maß, sie auszuhalten, aber auch geistigen Mut und geistige Tapferkeit, sie anzuerkennen. Und es ist Urteilskraft nötig, gesunde und krankmachende, erfinderisch machende und bloß lähmende Angst zu unterscheiden.

Ein Filmtitel über Ängste der ersten Fremdarbeiter in Deutschland lautet mit einem afrikanischen Sprichwort: „Angst essen Seele auf“. In der Tat, die Seele nährt sich an dem, woran sie sich freut. Wer sich ängstigt, dem vergeht die Freude, und vielleicht auch der Appetit. Aber auch das Gegenteil kann geschehen. Das Loch, das die Angst aufreißt, wird mit Essen zugestopft. Häufig gibt es bei Panikattacken auch das Phänomen des Heißhunger. Fressattacken sind maskierte Angstanfälle. Damit Angst uns nicht als Angst vor der Angst noch mehr ängstigt, muss von Gegenkräften die Rede sein. Und wenn nicht an einem solchen Ort, wie hier, muss auch die Rede davon sein, dass das Christentum die Religion der Angstüberwindung ist. Im Johannesevangelium (16,33) heißt es: En to kosmo thlipsin echete, alla tharseite, ego nenikeka ton kosmon. Das ist nicht ganz einfach zu übersetzen. In der Einheitsübersetzung heißt es: In der Welt seid ihr in Bedrängnis; aber habt Mut: Ich habe die Welt besiegt. Die revidierte Lutherübersetzung bietet: In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden. Und Friedolin Stier übersetzt: In der Welt habt ihr Drangsal – jedoch, seid guten Mutes! Ich habe die Welt besiegt.

Im Grunde muss man ja auch noch einmal die deutsche Übersetzung übersetzen. In der Welt bedeutet: In der Situation der Unheimlichkeit, vorausgesetzt dass Gott die Heimat, dass in Gott die Wohnung des Menschen ist. Ausgesetzt seid ihr entsetzt, in der Gottferne ergreift euch anstelle von Ehrfurcht die bloße Furcht, der nackte Schrecken. Im übrigen meint Welt in diesem Zusammenhang auch das Gesamt des Widergöttlichen und damit der Gegensatz zum Leben, als der Tod. Deswegen kann Johannes Jesus, der ja zur Zeit der Niederschrift als der Herr, der Christus geglaubt wurde, das Wort in den Mund legen: ich habe den Kosmos der Gottferne, die Welt ohne Gott, den Tod überwunden. Tod bedeutet Trennung vom Leben, Sünde, das mit Sund und „sonder“ verwandt ist. Hier wird vom ontologischen – wie die Philosophen sagen – Grund der Angst gesprochen, ein Wort, das wir auch übersetzt fanden mit Bedrängnis, Drangsal, Bedrückung, Druck, Trübsal.

Ebenso ist das Wort vom guten Mut, das Getrostsein vielschichtig. Tharseo heißt mutig, getrost sein, Mut fassen, aber auch zuversichtlich sein. Die Zuversicht ist gedacht als Folge davon, dass man Zutrauen hat, Vertrauen zu jemandem, der zuverlässig ist. Das ist die Form des Glaubens, der biblisch immer auf die Person geht, zuletzt die Person des treuen Gottes, den die Christen nicht nur den Heiligen nennen, also den auch Schrecklichen, sondern auch Papa – und, um keine unnötige Diskussion zu provozieren, meinestwegen Mama.

Derselbe Johannes greift das Thema Angst noch öfter auf. Berühmt ist die Stelle im 1. Johannesbrief, die ich gleich in der Übersetzung von Friedolin Stier vortrage: „Darin hat die Liebe bei uns die Vollkommenheit erreicht, dass wir Mut fassen am Tag des Gerichts... Furcht gibt es in der Liebe nicht. Nein, die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus – denn die Furcht hat ja mit Strafe zu tun. Wer sich aber fürchtet, der ist in der Liebe nicht vollkommen.“ (1 Joh 17f.)

Das Wort im Griechischen berechtigt, von Furcht, nicht von Angst zu sprechen. Es lautet Phobos, und dies heißt Furcht, Schrecken, Flucht. Unser Ausdruck Phobie kommt

selbstverständlich von diesem Wort. Agoraphobie z.B. oder Klaustrophobie, Tierphobien. Wichtig ist mir in diesem Zusammenhang zunächst der Hinweis, dass niemand gleichsam eine Schuldangst entwickelt, wenn er das so tröstliche Wort hört: Furcht gib es in der Liebe nicht. Ohnehin ängstliche Menschen und religiös falsch gebildete Menschen können die Tatsache, dass sie Angst haben, als Folge einer wie immer zu verstehenden Verdammnis deuten. Das wäre fatal. Dennoch sagt der Text natürlich, dass Liebe und Glaube einerseits, andererseits Furcht, Sünde, Entfremdung, Opfer von Unheilskräften kränkender oder verschreckender Art zu sein, zusammengehören. Nur muss man sich den Heilswillen Gottes nicht so vorstellen, dass er richtet, indem er straft, sondern dass er richtet, indem er heilschaffend die Dinge richtet, indem er sie ausrichtet, zurechtrückt. Und darauf darf gerade der vertrauen, den man im weitesten Sinn des Wortes verrückt gemacht hat oder der z.B. speziell an seiner Angst verrückt wurde. Es ist nicht so, dass der Mensch seine selbstgewählte Gottferne mit Angst bezahlen muss wie eine Strafe. Es ist vielmehr eher so, dass die Angst, die mit dem Menschsein unmittelbar und zwangsläufig gegeben ist, in Gott, bei Gott nicht mehr nötig ist... (später mehr)

Angst, Furcht, Schrecken, Panik, Drangsal, Bedrängnis, Entsetzen und vieles mehr möchte ich nun nicht im Detail beschreiben, bis ins Feinste zergliedern und begriffliche Unterscheidungen einführen, die man in verschiedenartigster Literatur finden kann. (Angst ist ja ein Thema, das von der Biologie bis zur Philosophie, von der Psychologie bis zur Theologie, von der Medizin bis zur Anthropologie, von der Politikwissenschaft bis zur Literaturwissenschaft usw. unzählige Gesichtspunkte, Perspektiven, Darstellungen zulässt und natürlich längst hervorgebracht hat...)

Aber wir tun gut daran, gut zu sortieren und klar zu denken. Also. Das erste und wichtigste: Angst gehört zum Leben, notwendig. Deshalb will der Umgang mit ihr eingeübt sein. Deshalb muss Sie auch verstanden werden. Angst bedrängt uns ja derart, dass niemand sie erleben will. Man könnte einwenden: in kleiner Dosis suchen wir sie aber doch. Das ist zumeist bereits eine Form der Angstbewältigungsstrategien. Um mit der Angst fertig zu werden, nimmt man sozusagen homöopathisch die kleine Angst als Trainingspartner. Aber der freiwillige Kitzel des kalkulierten Risikos ist unter Umständen auch eine Form ungesunder Angstbewältigung und Angstüberwindung. Wer freiwillig Angst sucht, ist so selbstschädigend wie der, der sich freiwillig Leiden bereitet. Von dem Leid, das anderen zugefügt wird, ganz zu schweigen.

Es ist gesagt worden, heute gäbe es so viele neurotische Ängste oder besser: geängstigte Neurotiker (denn Neurosen gehen vermutlich alle auf Angst zurück), weil es von der Natur her ein gewisses Angstpotential gibt, das, wo es nicht ins Spiel gebracht wird, sich in frei flottierenden Ängsten äußert. Mit anderen Worten: Wer keine Realangst hat, wird vom eigenen Angstpotential überschwemmt. Weil wir modernen Menschen so sehr auf Sicherheit, auf Absicherung unseres Lebens aus sind, bezwingt uns die Angst von Innen her. So wird zumindest verständlich, dass es in Zeiten der kollektiven Not, des Krieges oder objektiver Gefahr tatsächlich weit weniger Neurosen gibt. Die Angst bekommt dort sozusagen ein Gesicht, man weiß, womit man zu ringen, woran man zu arbeiten hat.

Aber nicht nur das biologische Erbe verweist auf Realangst. Auch die mit der Freiheit und der Aufgabe der Selbstwerdung verbundenen und zugleich sozialen Aufgaben enthalten Gefahren, auf die Angst hinweist und wodurch die Angst wertvoll wird. Wer keine Angst hat, die sich z.B. als Scham oder in der Scham zeigt, versagt im Zusammenspiel mit anderen. Wer unbehelligt ist von Selbstzweifeln und der Sorge, durch unbedachtes Handeln einen anderen

zu schädigen, wer für den eigenen Erfolg unbedenklich über Leichen geht, ist ein Monster, aber kein Mensch. Erich Fried hat einmal gedichtet: „Zweifle nicht an dem, der dir sagt er hat Angst. Aber hab Angst vor dem, der dir sagt er kennt keinen Zweifel.“

Es gibt in der Welt reale Gefahren. Und wer dieser höchst realistischen Gefahr ins Auge sieht, der allein ist fähig, sie abzuwenden. Folglich muss er sich von ihr ängstigen lassen, das heißt die Kraft zu dieser Angst aufbringen. In diesem Sinne mahnt H. Jonas in »Das Prinzip Verantwortung«: „In einer solchen Lage, die uns die heutige zu sein scheint, wird also die bewusste Anstrengung zu selbstloser Furcht, in der mit dem Übel das zuvor zu rettende Gute sichtbar wird, mit dem Unheil das nicht illusionär überforderte Heil - wird also das Fürchten selbst zur ersten präliminaren Pflicht einer Ethik geschichtlicher Verantwortung werden. Wem diese Quelle dafür, >Furcht und Zittern< - nie natürlich die einzige, aber manchmal angemessen die dominante -, nicht vornehm genug für den Status des Menschen dünkt, dem ist unser Schicksal nicht anzuvertrauen. Wir unsererseits fürchten nicht den Vorwurf der Kleinmütigkeit oder Negativität, wenn wir derart Furcht zur Pflicht erklären, die sie natürlich nur mit Hoffnung (nämlich der Abwendung) sein kann: begründete Furcht, nicht Zaghaftigkeit; vielleicht gar Angst, doch nicht Ängstlichkeit; und in keinem Falle Furcht oder Angst um sich selbst. Der Angst aus dem Wege zu gehen, wo sie sich ziemt, wäre in der Tat Ängstlichkeit. «

Mut zur Angst, keine Angst vor der Angst zu haben, wo sie berechtigt ist in der unheilen Welt, das ist keine Ängstlichkeit, ihretwegen soll man sich nicht schämen. Der Angst aus dem Weg gehen ist Feigheit. Tapferkeit lässt sie zu, sonst wird man zynisch und dreist, verantwortet das Unverantwortliche bzw. verhält sich verantwortungslos. Es geht gar nicht in erster Linie darum, ob so begründete Furcht oder Angst nicht vornehm genug wäre, sondern zunächst um die Kraft, die Anstrengung zu dieser Angst aufzubringen und auszuhalten, damit sie nicht zur Zaghaftigkeit wird und die Hoffnung auslöscht.

Der Ethiker kann diese Haltung anmahnen. Der Psychologe kann untersuchen, wie eine solche heilvolle Angst zustande kommen kann, mit welchen anderen psychologischen Merkmalen sie verkoppelt sein müsste und was für Menschen es sind, die zu einer derartigen Einstellung am ehesten befähigt scheinen.

Horst-Eberhard Richter, einer der großen Seelenärzte unserer Zeit hat am Zentrum für Psychosomatische Medizin in Gießen eine bemerkenswerte sozialpsychologische Studie durchgeführt, über die ich hier kurz berichten will. Ich zitiere im Folgenden aus dem Buch dieses Autors: „Umgang mit der Angst“:

„In einer repräsentativen Erhebung haben wir die erwachsenen Bundesdeutschen (1989) nach ihren sozialen und ökologischen Zukunftserwartungen gefragt. Zugleich haben wir sie gebeten, sich mit Hilfe eines Persönlichkeitstests zu beschreiben... Hinsichtlich der Zukunftserwartung gruppieren sich die Antworten ... um zwei Themenkomplexe:

1. Sorge vor sozialen Spannungen, Ellbogengesellschaft, Erweiterung der Kluft zwischen Arm und Reich, soziale Risiken des technischen Fortschritts;
2. Sorge vor Umweltzerstörung und Atomkrieg.

Mit Hilfe eines statistischen Verfahrens untersuchten wir nun, wie sich die Menschen psychologisch einschätzen, die zu dem Gesamt dieser beiden Themenkomplexe entweder durch positive oder negative Erwartungen statistisch auffallen. Das heißt: Wie sehen sich die Deutschen, die in besonderem Maße sowohl soziale wie ökologische und Kriegsgefahren

ernst nehmen, und wie porträtieren sich im Gegensatz dazu diejenigen, die solche Bedrohungen eher gering schätzen oder verneinen?

Die ersten seien »*die Besorgten*«, die zweiten »*die Unbesorgten*« genannt. Diese Bezeichnungen werden den Begriffen Pessimisten und Optimisten ... vorgezogen, ... da mit der jeweiligen Zukunftserwartung ganz unmittelbar gegensätzliche psychosoziale Einstellungen zusammenhängen. Voraus bemerkt sei noch: Die nachfolgend geschilderten Charakteristika der beiden Gruppen heben sich jeweils aus dem Durchschnitt der Gesamtbevölkerung statistisch signifikant heraus.

Demnach sehen sich die *Besorgten* als geduldige, aber empfindsame Menschen. Sie verspüren innerlich intensiv, was von außen auf sie einwirkt. Aber zugleich kümmern sie sich aktiv um das Leben außerhalb. Häufiger als der Durchschnitt machen sie sich Sorgen um andere Menschen. Sie sind also sowohl in passiver wie in aktiver Weise sozial aufgeschlossen oder - anders ausgedrückt - besonders wenig selbstbezogen abgekapselt. Wichtig ist ihnen aber auch ihre Innenwelt. Sie sind es gewöhnt, sich über ihre inneren Probleme Gedanken zu machen, und dies in Bereitschaft zu Selbstkritik. Denn im Vergleich zur Gesamtbevölkerung muten sie sich eher häufiger Selbstvorwürfe zu, ohne dadurch allerdings in Minderwertigkeitsgefühle zu versinken. Sie verkriechen sich nicht, sondern zeigen sich gern, legen Wert darauf, schön auszusehen. Sie betonen die Fähigkeit, Liebe schenken zu können. Etwas mehr als der Durchschnitt sind sie der Kirche zugeneigt.

Während sie einerseits besondere soziale, ökologische und Kriegsgefahren voraussehen, haben sie wenig Zutrauen zu den Politikern. Diese würden sich kaum darum kümmern, was die Bürger fühlen und denken. So muss es den Verdruss der Besorgten zusätzlich steigern, dass sie mit ihrer bedrückenden Sicht der Probleme nur schwer an diejenigen herankommen, die zu deren Lösung zuallererst zuständig wären. - Es verwundert nicht, dass unter diesen Besorgten *die Frauen* in der Mehrzahl sind.

Ganz anders sieht das Merkmalprofil *der Unbesorgten* aus. Hier überwiegen *die Männer*. Diese Gruppe weicht vom Gesamtdurchschnitt dadurch ab, dass ihre Mitglieder sich nur wenig von sozialen Einflüssen beeindruckt lassen. Angst und Depressivität sind ihnen - wie sie sagen - eher fremd. Selbstvorwürfe machen ihnen kaum zu schaffen. Sie können unbeirrt bei einer Sache bleiben, fühlen sich eher erfolgreich und können ihre Interessen im Lebenskampf gut durchsetzen, was ihrem eingestandenen Ehrgeiz entspricht, andere in der Konkurrenz übertreffen zu wollen. Dazu passt, dass sie sich eher als dominante Persönlichkeiten erleben. Sie wollen lenken, statt gelenkt werden. Weniger als der Durchschnitt bezweifeln sie, von den Politikern ernst genommen zu werden.

Bei der Auswertung dieses interessanten Vergleichs sieht man auf den ersten Blick: Es sind gegensätzliche Menschentypen, die einerseits Weltangst, bezogen auf soziale, ökologische Probleme und die, Atomkriegsgefahr, verraten und die andererseits diese Besorgnis nicht zulassen. Als übergreifendes Merkmal der Besorgten könnte man Offenheit nennen, während die Unbesorgten sich gegen alles abschirmen, was sie von außen oder innen irritieren könnte. Unschwer erkennt man in diesen den Typus, der die Merkmale der Ellbogengesellschaft prägt. Weder von sozialem Mitgefühl noch von Selbstzweifeln belastet, boxen sie sich energisch durch. Ihren Lebenserfolg unbeirrt egozentrisch erkämpfend, kümmern sie sich wenig um die Nöte anderer, noch lassen sie sich sonderlich durch die großen Menschheitsgefahren beschweren, ja nehmen diese gar nicht erst als realistische Probleme wahr.

Der Typus der Besorgten vereinigt in sich, im großen und ganzen, eine Reihe derjenigen Merkmale, die zur ... heilvollen, liebevollen Angst befähigen sollten. Sie widerstehen dem populären Ego-Trip und Stärkekult. Sie sind sozial sensibel, das heißt: offen für die Not anderer, und schenken gern Liebe. Sie sind fähig, die politisch-ökologischen globalen Bedrohungen ungeschützt wahrzunehmen. Offensichtlich verhärtet dieser Schrecken sie nicht. Zwar fühlen sie sich mitunter auch deprimiert, aber büßen dadurch nicht die Kraft ein, am Leben um sie herum liebevoll Anteil zu nehmen, auch nicht den Mut, sich den eigenen inneren Problemen zu stellen. Wie es scheint, bewahren sie sich die Leidens- und Mitleidsfähigkeit, die das Wesen der Humanitas ausmacht. Aber gerade sie fühlen sich von den behandelnden Politikern abgehängt. Obendrein steht zwischen ihnen und der Politik, die zu wenig zur Abwendung der globalen Bedrohungen tut, die dominierende Gruppe der Unbesorgten.

Diese Befunde scheinen geeignet, unsere Gesellschaft differenzierter psychologisch einzuschätzen. Der Begriff Ellbogengesellschaft lässt die interne Spaltung außer acht. Er erfasst nur die Einstellung und Lebensform eines Teils, der freilich nach außen am stärksten hervortritt und die politische Richtung bestimmt. Es ist die Gruppe, die sich, wie sie sagt, mit den Politikern weitgehend einig weiß. Dass sie im Streben nach oben und nach Dominanz erfolgreich sei, glaubt man gern, da sie sich weitgehend von hemmenden psychischen Belastungen wie Angst, Sorge, Depressivität und Skrupel freihalten könne. Genau diese Züge nimmt ihnen der Gegentyp ab, der seine Zukunftsangst, seine Anfälligkeit für Traurigkeit und Selbstvorwürfe eingesteht, der Liebe schenken will und an den Problemen anderer sorgend Anteil nimmt, das heißt eher Solidarität mit den Schwächeren verrät.“

Was hier deutlich wird, ist, dass die Menschen, die keine Angst erleben, dies mit der Abschottung, mit der Halbierung des Bewusstseins leisten. Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß – lautet ein Sprichwort. Nun ist aber offenkundig, dass Unwissen in die Katastrophe führen muss. Wenn ein Affe nicht weiß, wie weit er springen muss, wenn er den nächsten Ast erreichen will, ist er bald ein toter Affe. Und abgesehen vom Nützlichkeitskriterium im Blick auf das Überleben ist zu sagen: Nicht der Kranke ist der halbe Mensch, sondern der, der nicht krank sein kann. Nicht der sich sorgende Mensch ist der halbe Mensch, sondern der scheinbar angstfreie, der sich nicht ängstigen kann.

Nun möchte ich aber das Gesagte zuspitzen. Die Tiefenpsychologie und nicht weniger die Philosophie lehrt, dass die Angst am Grunde des Daseins ein Faktum ist. Es gibt auch kein Leben ohne Angst vor dem andern. Max Frisch schildert dies eindrucksvoll: Es gibt kein Leben ohne Angst vor dem andern; schon weil es ohne diese Angst, die unsere Tiefe ist, kein Leben gibt; erst aus dem Nichtsein, das wir ahnen, begreifen wir für Augenblicke, dass wir leben. Man freut sich seiner Muskeln, man freut sich, dass man gehen kann, man freut sich des Lichtes, das sich in unsrem dunklen Auge spiegelt, man freut sich seiner Haut und seiner Nerven, die uns so vieles spüren lassen, man freut sich und weiß mit jedem Atemzug, dass alles, was ist, eine Gnade ist. Ohne dieses spiegelnde Wachsein, das nur aus der Angst möglich ist, wären wir verloren; wir wären nie gewesen ...“

Wenn der Mensch so verfasst ist, dass die Angst zu seinem Leben gehört, in unserer gegenwärtigen Okey-Gesellschaft aber Angst tabuisiert ist, dann lebt sie ihr verborgenes Leben offenbar im Untergrund, in einem Bereich der Seele, von wo aus sie gerade nicht bewältigt werden kann. Man kann eine Formel von Günter Anders aufgreifen und sagen: Wir brauchen eine liebende Angst, die sich um die Welt ängstigt, nicht nur vor dem, was uns in ihr

zustoßen könnte. Man könnte auch an Robert Spaemann erinnern, der das Prinzip Verantwortung am Beispiel von Kain und Abel anmahnt. Kain, zur Rede gestellt nach dem Brudermord aus Angst, sein Opfer wäre nicht so gut angenommen worden wie das des Bruders, gibt zur Antwort: Bin ich denn der Hüter meines Bruders? Das ist der Anfang vom Töten, dass er nicht war, was er hätte sein sollen: Einer, der die Wirklichkeit des anderen ernst nimmt, in dem er sich mitverantwortlich für ihn weiß. Liebende Angst sorgt sich um die Lebenschancen anderer und fürchtet sich nicht vor Selbsthingabe und Verantwortung. Liebende Angst ist tapfer und zuversichtlich, weil sie sich auch als Angst in Verbindung mit der Liebe selbst weiß, von der wir hoffen, dass sie das letzte Wort haben wird.

Ganz anders also die Okey-Gesellschaft in der Kainstradition, die Neidgesellschaft, die Angstgesellschaft, die ihre Angst gar nicht kennt. Es ist von Kulturphilosophen und Soziologen immer wieder darauf hingewiesen worden, dass das ganze Projekt der neuzeitlichen Naturwissenschaft und modernen Technologie, des Machbarkeitswahns Ausdruck der Abwehr von Ohnmacht, überkompensierende Allmächtsphantasien Folge existentieller Unsicherheit ist. Marianne Gronemeyer hat darüber ein aufschlussreiches Buch mit dem Titel „Das Leben als letzte Gelegenheit“ geschrieben. Der Untertitel spricht von dem, was ich meine: Sicherheitsbedürfnis und Versäumnisangst. Ihr zufolge hat das neue unsichere Weltgefühl mit der großen Pest im 14. Jahrhundert zu tun. Horst-Eberhard Richter hat ein großes Buch mit dem Titel „Der Gotteskomplex“ verfasst. Er bringt ebenfalls den Verlust der Gottesgewissheit ins Spiel. Für ihn spiegelt sich die entscheidende Wende aber historisch etwas später im Übergang vom geozentrischen zum kopernikanischen Weltbild. Die Uhr, hier trifft er sich mit Gronemeyer, habe da Verhältnis zur Ewigkeit verändert. Aus den Zyklen habe sich der Mensch mithilfe der linearen Zeit auf einen unendlichen Fortschritt eingelassen.

„Tatsächlich kann man mit Mumford die mechanische Uhr als die Maschine ansehen, mit der der Mensch sein Verhältnis zur Ewigkeit entscheidend verändert hat. Immer wieder bedienten sich künftig Philosophen der Uhr zur gleichnishafte Definition aller Lebensprozesse. Die mechanische Uhr folgt nicht, wie die alte Sonnenuhr, dem Kreisprozess des Tages, der aus der Nacht kommt und wieder in die Nacht mündet. Sie tickt permanent gewissermaßen geradlinig weiter. Sie markiert mit ihrem Takt, dass die Zeit unendlich wie die Zahlenreihe voranschreitet und sowenig Anfang und Ende hat wie die naturwissenschaftliche Kausalkette bzw. das sich diesem Prinzip verschreibende menschliche Denken. Im Lebensgefühl des frommen mittelalterlichen Christen gab es die Ewigkeit des sich in Gott kreisförmig vollendenden Lebens. Der nachmittelalterliche Mensch gelangte mehr und mehr zu dem Bewusstsein, auf unendlicher Straße unterwegs zu sein.“

Nun sind Angst und Furcht nicht erst in der Neuzeit in die Welt gekommen. Wie zuvor schon gesagt, fängt dieses Thema an, sobald der Mensch auf der Erde ist. Angst ist die Bedingung des Geistes und des Bewusstseins. Angst ist ein menschliches Existential. Aber es ist interessant genug, dass nicht nur die Zivilisation voranschreitet, sondern auch die Angst immer beherrschender wird. Im 19. Jahrhundert wird die Angst überhaupt erst als Krankheit entdeckt. Und das 19. Jahrhundert markiert auch den Beginn der Existenzphilosophie, in deren Zentrum die Angst steht. In dem Maße aber, wie die Angst gleichsam ohne zu klopfen ständig zu uns kommt, umgeht bei uns, aus und ein, musste sie in ihren schlimmsten Formen abgewehrt, abgeschieden werden. Auch um den Preis der Selbstverstümmelung.

Davon will ich Ihnen jetzt auch noch berichten. Es gibt viele Gründe dafür, dass die Angst umgeht, weil es viele reale äußere Bedrohungen gibt. Doch die Angst geht auch um, weil es noch mehr irrationale Gründe gibt, die in unserem Inneren liegen. Ich möchte von beiden

Möglichkeiten sprechen: von der Angst aufgrund äußerer Bedrohung - der sogenannten Realangst - und von der Angst aufgrund innerer Bedrohung, also jener mehr oder weniger neurotischen und irrationalen Angst, die mit unseren seelischen Problemen zu tun hat. Bevor aber im einzelnen die verschiedenen Erscheinungsweisen gesunder und kranker Angst zu sehen sind, geht es darum, im Überblick zu sehen, wie Angst überhaupt erlebt wird. Es ist eben nach all dem Gesagten nicht so, dass Angst einfach in einer ängstigenden Affektqualität, also als Angstgefühl erlebt wird; vielmehr stehen dem Menschen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, die Angst abzuwehren, so dass wir es auch mit Angst zu tun haben, wo kein Angsteffekt spürbar ist. Gerade die unerkannte Angst ist das Problem. Und gerade wegen der vielen Masken der Angst können Menschen übersehen, dass wir das allermeiste, was wir tun, im Rahmen von Angstbewältigungsstrategien leisten. Ich möchte fast behaupten: alles, was wir nicht aus Liebe tun, tun wir aus Angst. Deswegen braucht es die liebende Angst. Denn die Liebe enthält die Angst tatsächlich, die Angst aber enthält nicht die Liebe, sondern verweist nur auf sie.

### **Das Angsterleben und seine Abwehrformen**

Was ist das für ein Gefühl, Angst zu haben? Angst hat mit Enge, Bedrohung, Bedrückung, Druck, Hemmung, Unsicherheit, Lähmung, Not zu tun. Sie kann als Angst vor etwas, das als konkrete Bedrohung erlebt wird, wahrgenommen werden. In diesem Fall spricht man auch von Furcht, denn Furcht hat man immer vor etwas Bestimmtem. Angst ist umfassender und meint einen Gefühlszustand der Bedrohung und Beengung, der auch ohne erkennbare Bedrohung, also angeblich »grundlos«, sich einstellt.

Meist geht das Erleben von Angst mit körperlichen Sensationen einher. Die wichtigsten körperlichen Begleiterscheinungen sind eine erhöhte körperliche Verteidigungsbereitschaft (ausgedrückt in erhöhtem Blutdruck, erhöhtem Herzschlag - also wenn man Herzklopfen hat), eine muskuläre Anspannung und Verkrampfung (auch zum Beispiel im Bereich der Lenden- und der Halswirbel), Schwitzen (spürbar vor allem als Angstschweiß in den Handinnenflächen und in den Achselhöhlen), Kaltwerden der Extremitäten (kalte Finger, eiskalte Füße), Schwindel, Fahlwerden und »Zurückweichen« der Haut, veränderte Mimik und starre Körperhaltung und Gestik, Unruhezustände und Zittern, Druckgefühle (im Bereich der Atemwege, des Herzens, des Magen- und Darmtraktes - bis hin zum »Schiss«-Haben). Bis zu einem bestimmten Grad lassen sich sogar bevorzugte körperliche Begleiterscheinungen bestimmten Ängsten zugeordnet. So weist zum Beispiel Angstdruck im Herzbereich gerne auf Verlustängste, während sich Schuldängste mehr als Magendrücken und Trennungängste bevorzugt im Darm- oder Blasendruck, also im Ausscheidungsbereich festmachen.

Angst zu haben ist kein schönes Gefühl. Dies gilt vermehrt in einer Gesellschaft und Kultur, die auf Erfolg und Stärke setzt und in der es gilt, sich zu verkaufen und etwas darzustellen. Angst ist da nicht gefragt; vielmehr wird Angst als Ausdruck von Schwäche und Nichtbelastbarkeit gewertet bzw. - weil Angst ansteckend sein kann - wie eine Infektionskrankheit gemieden. Wer Angst hat, tut in unserer Gesellschaft gut daran, dies mit sich selbst auszumachen bzw. sich nicht zu seiner Angst zu bekennen.

Nicht nur, dass »man« keine Angst haben darf, es besteht darüber hinaus heute auch eine größere Neigung, alles zu tun, um ja nicht Angst erleben zu müssen. Ein Großteil der Psychopharmaka reduziert den Angstpegel und dämpft das bedrohliche Erleben. Tatsächlich kann die Angst so »wahnsinnig« werden, dass nur noch eine medikamentöse Behandlung das Überleben zu sichern scheint. Dies ist insbesondere dann angezeigt, wenn die seelischen

Abwehrmöglichkeiten selbst nicht mehr greifen. Einige dieser sogenannten Abwehrmechanismen möchte ich kurz vorstellen, denn um Angst kann es auch dort gehen, wo sie gefühlsmäßig überhaupt nicht oder nicht adäquat erlebt wird.

Ein erster Abwehrmechanismus des affektiven Angsterlebens ist die Somatisierung. Von ihr spricht man dann, wenn keine Angst mehr gespürt wird, dafür umso intensiver jene körperlichen Zustände, die sonst mit der Angst einhergehen: Obwohl der Raum gut gewärmt ist und ich auch nicht hungern muss, bekomme ich kalte Finger oder gerate abends, wenn ich beim Einschlafen zur Ruhe kommen sollte, in körperliche Unruhezustände. Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen hören erst dann wieder auf, wenn die sie auslösenden Angstgefühle wieder erlebt werden.

Ein der Somatisierung verwandter Abwehrmechanismus ist die *Affektverleugnung*, bei der der Affekt aber nicht ins Körperliche konvertiert wird, sondern sich in zwanghaften Denkopoperationen oder Handlungen äußert: In unendlichen Argumentationsketten und intellektuellen Grübeleien versucht man das, was als bedrohlich oder verunsichernd erlebt wird, in den Griff zu bekommen. Menschen, die alles intellektualisieren und mit dem Verstand zu lösen versuchen - die reinen Kopfmenschen - tun dies oft aus einer Angstabwehr heraus. Im Bereich des Tuns zeigt sich die Affektverleugnung gerne in Zwangshandlungen, etwa in Waschzwängen, Gebetszwängen, Kontrollzwängen. Jemand muss zweimal ums Auto, um sicher zu sein, dass tatsächlich alle Türen geschlossen sind, obwohl das Auto eine Zentralverriegelung hat - oder das berühmte Zurückgehenmüssen, um nachzuschauen, ob wirklich die Herdplatte abgedreht und die Kerze ausgelöscht wurde). Solche Zwangshandlungen dienen dazu, den Angstaffekt nicht wahrnehmen zu müssen.

Andere Abwehrmechanismen zielen zwar nicht darauf ab, den Affekt selbst aus der Welt zu schaffen, verändern diesen aber so, dass er nicht mehr ängstigt. Eine erste Möglichkeit ist die *Affektersetzung*. Immer wenn es bedrohlich wird und jemand sich ängstigen sollte, reagiert der Betreffende dann mit Müdigkeit, fängt zu gähnen, muss sich unbedingt hinlegen. Oder ihn überfällt ein unendlich trauriges Gefühl. Wie noch zu zeigen sein wird, zeichnen sich narzißtische Menschen dadurch aus, dass sie statt sich zu ängstigen aggressiv werden. Sie spüren zum Beispiel keine Angst vor dem Fremden, sondern reagieren statt mit Fremdenangst mit Fremdenhass und Gewalttätigkeit gegen Fremdes. Hier wird also der eine Affekt, die Angst, durch einen anderen, den Hass und die Feindseligkeit, ersetzt.

Mit der Affektersetzung verwandt ist die sogenannte *Reaktionsbildung*. Statt sich zu fürchten und zu ängstigen und das Bedrohliche zu meiden, sucht man seinen Kitzel. Statt Angst zu haben lockt das Abenteuer, die Achterbahn wird statt zum Erleben von Todesangst zum Lusterleben, der Kampf an der militärischen Frontlinie vertreibt die Langeweile, das riskante Überholmanöver gilt als Männlichkeitsübung und das Springen am Gummiseil traut sich auch schon Lieschen Müller zu. Statt in höchster Alarmbereitschaft zu sein, bleibt man ganz cool oder findet man das Bedrohliche reizvoll.

Bei einem weiteren Abwehrmechanismus der Angst bleibt der Angstaffekt erhalten, doch wird er dadurch verändert und zumeist gemildert, dass das, was einen bedroht, das Angstobjekt, verschoben wird. Bei der *Verschiebung fühle* ich mich zum Beispiel durch den Grundstücksnachbarn bedroht, der ein Gartenhaus in Grenznähe errichten will, während mich die Erreichung der Pensionierungsgrenze und das Ausscheiden aus dem Berufsleben nicht weiter bewegt. Die Mutter quält sich mit Ängsten, dass die erwachsene Tochter an den falschen Mann geraten könnte, während sie sich vor der Leere und Unausgefülltheit ihres

Lebens nach dem Auszug der Kinder nicht fürchtet. Das wirklich Bedrohliche - ihr sinnentleertes Leben - wird bei der Verschiebung durch ein scheinbar Bedrohliches - was geschieht mit der erwachsenen und selbständigen Tochter - ersetzt.

Die Ausführungen zu den Angstabwehrformen sind nicht vollständig. Sie sollten nur vergegenwärtigen, dass wir es auch dort eigentlich mit Angst zu tun haben, wo der Angsteffekt nicht erlebt und gespürt wird, sondern verdrängt und verleugnet oder durch eine andere Affektwahrnehmung verdeckt wird. Im Mittelpunkt unseres Interesses steht freilich nicht die Angstabwehr, also jene Phänomene, wo der Angsteffekt nicht wahrgenommen wird, sondern jene, die sich durch eine besondere Intensität oder Irrationalität der Angst auszeichnen. Dennoch ist das Wissen um die Abwehrmöglichkeiten der Angstwahrnehmung sehr hilfreich, weil die furchtbaren und existentiell bedrohlichen Ängste oft dort schlagartig und »grundlos« auftreten, wo die Abwehr der Angstwahrnehmung nicht mehr ausreicht oder wegen krisenhafter Zuspitzungen zusammenbricht, so dass Menschen regelrecht von Angstzuständen überschwemmt werden.

Solche Ausführungen können den Eindruck erwecken, Angst sei nur lästig und zu vermeiden, und das Ziel eines reifen und gelungenen Lebens sei Angstfreiheit. Dieser Eindruck ist falsch. Die Angst ist etwas, das immer zum Erleben von Endlichkeit gehört; es gibt keinen Menschen, der sich nicht ängstigt. Neben den geschilderten Mechanismen der einzelnen Personen gibt es Mechanismen der Gesellschaften, die aber auf den Mechanismen der Individuen beruhen. Unsere abendländische Zivilisation, die auf die Atomwaffen, auf die Gentechnik, auf die Weltraumbeherrschung aus ist, Arbeitslose und Ozonloch, soziale Verwerfungen und Zynismus produziert, hat auch ihre Sprecher. Sloterdijk hat den Zynismus eingehend untersucht. Zynismus ist eine Möglichkeit der Angstabwehr, die die Angstspirale aber weitertreibt, weil Zynismus mit Sinnlosigkeitsgefühlen bezahlt wird. Die komplexe Angst lässt sich auch abwehren durch Abstumpfung, durch angelernete oder chemisch erzeugte Anästhesie. Für Millionen ist ein Leben ohne chemische Angstlöser, um deren Vervollkommnung Psychopharmakologen in aller Welt wetteifern, schon gar nicht mehr denkbar. Man kann der Angst aber auch entweichen durch Flucht in oberflächlich machbare Befriedigungsformen, etwa in hektischen Konsum.

Einige Männer gibt es, die, da sie eine Selbsterstörung der Menschheit für unabwendbar erachten, eine Art von heroischer Gefasstheit entwickeln. Ist es nicht bloß Resignation, kann die Haltung *kontraphobische Züge* annehmen. Kontraphobisch wäre z.B. Waghalsigkeit. Gelehrt wird, den unvermeidbaren Weg in den Abgrund als Herausforderung zu erkennen und bewusst zu bejahen: »Die Aussicht auf das Ende der Dinge kann eine große Erleichterung, eine mächtige Befreiung bewirken«, schreibt Ernst Jünger. »Es kommt darauf an, was der Mensch dem Untergang gegenüber in die Waagschale zu werfen hat. Das mindeste ist Unerschrockenheit. « Gedacht wird an eine Art von gemeinsamem Heldentod, an ein grandloses Opfer für die Natur, die erst nach Befreiung von menschlicher Destruktivität ihre Wiedergesundung finden könne. Allerdings gehört schon eine gehörige Portion narzißtischer Abgehobenheit und Verleugnungskunst dazu, das erwartete Massensterben durch Hunger, vergiftete Umwelt oder durch technische oder militärische Großkatastrophen als Chance zur Bewährung heroischer Unerschrockenheit zu bejahen.

Bevor ich Ihnen, wenn Sie möchten, noch etwas Aufbauendes und Positives zur Angstbewältigung anbiete, runde ich diesen eher diagnostischen, kritischen Blick auf die Angst, der aber zugleich auch alle die bestärken sollte, die Angst haben, mit einem Gedicht Kästners ab, das an den 11. >September, von dem eingangs die Rede war, anknüpft.

## „Das letzte Kapitel

Am 12. Juli des Jahres 2003

lief folgender Funkspruch rund um die Erde:  
dass ein Bombengeschwader der Luftpolizei  
die gesamte Menschheit ausrotten werde.

Die Weltregierung, so wurde erklärt, stelle fest,  
dass der Plan, endgültig Frieden zu stiften,  
sich gar nicht anders verwirklichen lässt,  
als alle Beteiligten zu vergiften.

Zu fliehen, wurde erklärt, habe keinen Zweck.  
Nicht eine Seele dürfe am Leben bleiben.  
Das neue Giftgas krieche in jedes Versteck.  
Man habe nicht einmal nötig, sich selbst zu entleiben.

Am 13. Juli flogen von Boston eintausend  
mit Gas und Bazillen beladene Flugzeuge fort  
und vollbrachten, rund um den Globus saugend,  
den von der Weltregierung befohlenen Mord.

Die Menschen krochen winselnd unter die Betten.  
Sie stürzten in ihre Keller und in den Wald.  
Das Gift hing gelb wie Wolken über den Städten.  
Millionen Leichen lagen auf dem Asphalt.

Jeder dachte, er könne dem Tod entgehen.  
Keiner entging dem Tod, und die Welt wurde leer.  
Das Gift war überall. Es schlich wie auf Zehen.  
Es lief die Wüsten entlang. Und es schwamm übers Meer.

Die Menschen lagen gebündelt wie faulende Garben.  
Andre hingen wie Puppen zum Fenster heraus.  
Die Tiere im Zoo schrien schrecklich, bevor sie starben.  
Und langsam löschten die großen Hochöfen aus.

Dampfer schwankten im Meer, beladen mit Toten.  
Und weder Weinen noch Lachen war mehr auf der Welt.  
Die Flugzeuge irrten, mit tausend toten Piloten,  
unter dem Himmel und sanken brennend ins Feld.

Jetzt hatte die Menschheit endlich erreicht, was sie wollte.  
Zwar war die Methode nicht ausgesprochen human.  
Die Erde war aber endlich still und zufrieden und rollte,  
völlig beruhigt, ihre bekannte elliptische Bahn.“

Mit einem Gedicht von Mascha Kaleko möchte ich zum abschließenden Teil über die Kraft zur liebenden Angst hinführen:

jage die ängste fort  
und die angst vor den ängsten  
für die paar jahre  
wird wohl alles noch reichen  
das brot im kasten  
und der anzug im schrank

sage nicht >mein«  
es ist dir alles geliehen  
lebe auf zeit und sieh,  
wie wenig du brauchst.  
richte dich ein  
und halte den koffer bereit

es ist wahr, was sie sagen:  
was kommen muss, kommt  
geh dem leid nicht entgegen.  
und ist es da,  
sieh ihm still ins gesicht.  
es ist vergänglich wie glück.

erwarte nichts.  
und hüte besorgt dein geheimnis  
auch der bruder verrät,  
geht es um dich oder ihn,  
den eigenen schatten nimm  
zum weggeführten

fege deine stube wohl.  
und tausche den gruss mit dem  
nachbarn.  
flicke heiter den zaun  
und auch die glocke am tor  
die wunde in dir halte wach  
unter dem dach im einstweilen

zerreiss deine pläne. sei klug  
und halte dich an wunder  
sie sind lang schon verzeichnet  
im grossen plan.  
jage die ängste fort  
und die angst in den ängsten

Mascha Kaleko

Die Angst ist eine Lehrerin des Lebens. Sterben lernen, sagen die Philosophen, heiße leben lernen. Von welchem Leben ist da dann die Rede? Von einem Leben unter der Bestimmung der Wahrheit. Das heißt: Die Wahrheit tun. Gerecht sein. Versöhnung suchen. Frieden schaffen. Sich freuen

lernen. Von der Überwindung der Angst sprechen heiße, über die die Hoffnung, über den Glauben und vor allem über die Liebe sprechen. All dies ist natürlich nicht möglich bei einem Vortrag zum Thema Angst, selbst wenn der Untertitel von der Angstüberwindung spricht.

Der erste Schritt aber ist die Anerkennung, dass man Angst hat. Man hat sie nicht nur in sich, man lebt auch in ihr. Wir sind u Analphabeten der Angst geworden. Der breiteste Raum meines Vortrags galt der Aufgabe, das anzuzeigen. Dann kann man die Angst durchbuchstabieren, ihren Grund kennen lernen, ihre Gesichter. Dann kann man auch Angst als Krankheit unterscheiden lernen von der lebensnotwendigen Realangst. Und wenn man den Zusammenhang von Angst und Liebe erkennt, dann wird man nicht die Angst abschaffen wollen, womit man auch die Liebe abschaffen würde, sondern lieben lernen, damit die Angst überwunden wird. Und wenn der letzte Grund der Möglichkeit zur Liebe, Gott, erkannt und anerkannt wird, wird man auch mit den Grenzen umgehen lernen, die mit dem Lebendigsein gesetzt sind, zuletzt der Grenze, die der Tod markiert. In einer Kultur der Angst wird er als etwas Beschmendes erlebt, Tabus verhindern eine Sterbe- und Trauerkultur. Wo Angst zum Lernziel geworden ist, blht das Leben wieder auf. Die Angst im Leben ist gesund, und nur durch ihre Überwindung verliert man die Angst vor dem Leben. Lernziel Angst zielt auf das, was nach Sren Kierkegaard die höchste Kunst ist: auf die rechte Weise Angst zu haben. Wir brauchen eine Angst, die uns nicht so sehr Kopfzerbrechen, sondern Beine macht. Ich schließe mit Günter Anders' Ermutigung zur Angst: „Habe keine Angst vor der Angst, habe Mut zur Angst. Auch den Mut, Angst zu machen. ngstige deinen Nachbarn wie dich selbst. Freilich muss diese unsere Angst von ganz besonderer Art sein: eine furchtlose Angst, da sie jede Angst vor denen, die uns als Angsthasen verhöhnen könnten, ausschließt; eine belebende Angst, da sie uns, statt in die Stubenecken hinein, in die Straßen treiben soll; eine liebende Angst, die sich um die Welt ängstigen soll, nicht nur vor dem, was uns zustoßen könnte.