

Mut zur Angst

Philosophische Anläufe in psychologischer Absicht

Angst – bei diesem Thema kann einem angst und bange werden, und dies nicht nur deshalb, weil man Angst gesellschaftlich schüren und nachweislich herbeireden kann. Ich möchte niemandem Angst machen, Angst machen gilt nicht und soll auch hier nicht gelten. Aber Mut zur Angst möchte ich gern wecken.

Welche Rolle spielt Angst in der Philosophie? Wie verhalten sich Angst und Furcht zueinander? Wie lässt sich damit psychologisch umgehen? Und schließlich: Inwiefern gehören Angst und Menschwerdung zusammen?

Philosophische Traditionen der Angst

Philosophische Traditionen der Angst durchziehen die Geschichte der Menschheit, allerdings zu verschiedenen Zeiten in unterschiedlich deutlichen Spuren. So wächst mit dem Beginn der Neuzeit von der Renaissance über die Aufklärung bis zu Hegels Weltvernunft zunächst das Vertrauen auf Ordnung in der Welt; erst Schelling scheinen Zweifel zu beschleichen: »Der wahre Grundstoff allen Lebens und Daseins ist das Schreckliche ..., das mit der Vernunft undurchdringbare, über den Menschen hereinbrechende Chaos.«¹ Angst und das Zusammenwirken von Angst und Freiheit werden erst bei Sören Kierkegaard, der vor genau 200 Jahren geboren wurde, zu großen Themen. Die philosophische Entdeckung der Angst ist weitgehend ihm und seiner Schrift »Der Begriff Angst«² zu verdanken. Eine Weiterführung erfolgte in den 20er-Jahren des letzten Jahrhunderts durch Martin Heidegger, insbesondere in »Sein und Zeit«³ und in seiner Freiburger Antrittsvorlesung »Was ist Metaphysik?«⁴. Diese philosophischen Traditionen sehen Angst und Ängste nicht als gleichsam innerseelischen Zustand, nicht als etwas rein Subjektives, das von einer objektiven Außenwelt streng getrennt bliebe; vielmehr erschließt sich in unseren Stimmungen und Gefühlen gerade unser Bezug zur Welt. Unsere Stimmung kann bewirken, dass uns die ganze Welt finster vorkommt – der oft belächelte Welt-

1 Häfner, Heinz, Angst, Furcht, in: Joachim Ritter (Hg.), Historisches Wörterbuch der Philosophie, Bd. 1, Darmstadt 1971, 310–314, 311.

2 Kierkegaard, Sören, Der Begriff Angst (1844), 2. Aufl., Gütersloh 1983.

3 Heidegger, Martin, Sein und Zeit (1927), 16. Aufl., Tübingen 1986.

4 Heidegger, Martin, Was ist Metaphysik? (1929), in: ders., Wegmarken, Frankfurt a.M. 1978, 103–121.

schmerz drückt dies treffend aus –, sie kann aber auch bewirken, dass einer sagt: »Ich könnte die ganze Welt umarmen!«

»Ich rief den HERRN an in der angst«

Stimmungen, insbesondere Ängste und Angst, sind zutiefst verwoben in Sein, Zeit und Welt. Dies drückt auf seine Weise Martin Luther in seiner Auslegung von Psalm 118 aus. Dort heißt es in Vers 5: »Ich rief den HERRN an in der angst / Und der HERR erhoret mich inn weitem raüm«, und Luther schreibt dazu, dass »im deutschen auch Angst daher komme, das enge sey, dar inn einem bange und wehe wird, und gleich geklemmet, gedruckt und gepresset wird, wie denn die anfechtungen und ungluck thun, nach dem sprich wort, Es war mir die weite welt zu enge.«⁵ Angst, die einen Menschen überfällt, sickert in das gesamte Gewebe seiner Existenz ein.

Furcht und Angst

In unserer Sprache erscheinen Furcht und Angst oft als austauschbare Begriffe. Dennoch lohnt sich eine Differenzierung, um daran das Eigentümliche der Angst herauszuarbeiten. So richtet sich die Furcht auf ein bestimmtes Ereignis, auf ein umgrenztes und daher auch vermeidbares Gegenüber, vielleicht auf einen Menschen, auf Katzen, auf eine Prüfung (auch wenn wir meist von Prüfungs-»Angst« sprechen). Die Bedrohung kommt jeweils von einer bestimmbar Seite her, sodass ich mich dagegen zur Wehr setzen und in der Abwehr meine Sicherheit zurückgewinnen kann. Das Wovor der Angst ist dagegen völlig unbestimmt. In der Angst kommt die Bedrohung quasi von allen Seiten zugleich, vergleichbar vielleicht der Erfahrung, wenn ich per Schiff auf hoher See unterwegs bin und plötzlich ein Sturm aufzieht. »Es wird einem unheimlich«, ohne dass ich in dieser Situation sagen könnte, wovor; es wird einem unheimlich im Ganzen, die alltägliche Vertrautheit mit meiner Welt bricht in sich zusammen. Alles, was ich bisher als wirklich und auch als Halt gebend erlebt habe, erscheint plötzlich fremd, rutscht mir gleichsam weg, entgleitet mir und entschwindet wie in einem Sog in einen Abgrund. In solcher Bedrängnis bleibt kein Halt. Die Angst offenbart das Nichts.

Angst und Nichts – Angst und Freiheit

Wenn sich die Angst wieder gelegt hat, sagen wir oft: »Es war eigentlich – nichts.« Das Nichts selbst war da. Was ist das Nichts? Mit dieser Frage ist

5 Martin Luthers Werke. Kritische Gesamtausgabe, 31. Band. Erste Abteilung, Weimar 1913, 92f.

das Nichts jedoch schon als »etwas« angesetzt, das so oder so »ist«, doch gerade davon ist es gänzlich verschieden, es ist ja gerade nichts. Die Frage nach dem Nichts lässt sich nur insofern klären, als wir ihm begegnen, nämlich in der Grundstimmung der Angst, die das Nichts enthüllt.

Angst tritt nicht immer in ihrer ganzen Unheimlichkeit ans Licht, sondern kann sich auch in überschaubarer Furcht manifestieren. Wenn die Furcht aber auf dem Grunde der Angst sich fürchtet, Furcht also auf eine tiefere Angst verweisen kann, wird verständlich, warum unsere Alltagssprache zwischen beiden Begriffen nicht klar unterscheidet.

Die Angst kann in diesem Horizont nicht bloß als Störung verstanden werden, die sich wieder beheben ließe; vielmehr scheucht sie uns aus unserem Dahinleben auf, erschüttert uns in all unseren Lebensbezügen, ist wie ein Schwindel, der uns in allem verunsichert. So ist die Angst der Schwindel der Freiheit, wie Kierkegaard aus eigener Erfahrung sagen kann; »wie der im wörtlichen Sinn Schwindlige zwischen sich und der Welt einen gähnenden leeren Raum sieht und darüber jede Sicherheit verliert, so spürt auch der existentiell sich Ängstigende eine entsprechende Leere zwischen sich und der Welt der alltäglichen Lebensbezüge.«⁶

Diese Angst, diese bedrängende Enge auszuhalten, alle Gehäuse, Ordnungen und Sicherungen fahren zu lassen, die Halt versprechen und doch nicht geben können, dieser schmerzliche Prozess mag Freiräume der Menschwerdung schaffen – im Durchgang durch die in ihrer Struktur unendliche Angst. »Man kann«, so schreibt Kierkegaard, »viel von der Endlichkeit lernen, aber nicht, daß man sich ängstige außer in einem recht mäßigen und verderblichen Sinne. Wer es dagegen in Wahrheit gelernt, sich zu ängstigen, er wird wie im Tanze schreiten, wenn der Endlichkeit Ängste aufzuspielen beginnen, und der Endlichkeit Lehrlinge Verstand verlieren und Mut.«⁷

Psychologische Begleitung

Psychologische Begleitung will einem leidenden Menschen dazu verhelfen, dass dieser seine eigene Welt selbst erforschen kann und zu einem veränderten Lebensentwurf findet. Therapeutisch suche ich die Welt, die Befindlichkeit meines Gegenübers zu verstehen, mich für dessen Stimmung zu öffnen und zuzulassen, dass darin die Last des Heute zum Tragen kommt, ebenso die Angst vor der Zukunft und die Fesseln der Vergangenheit. Dabei gilt die Achtsamkeit dem, was sich gerade jetzt zeigt und da ist, um weder in Zukunftsträume zu flüchten noch Vergangenes nostalgisch zu pflegen. Symptome sehe ich dabei nicht punktuell, sondern als Bedeutungsträger in der Welt meines leidenden Gegenübers. Sie lassen sich nur

6 Bollnow, Otto Friedrich, Existenzphilosophie, 7. Aufl., Stuttgart 1969, 69.

7 Kierkegaard, Der Begriff Angst, 168.

aus seiner Geschichte und seinen Lebenszusammenhängen heraus entziffern, auch aus seinen Verletzungen und möglichen Gewalterfahrungen, denen er ausgesetzt war. Daraus resultiert auch das sogenannte Alibi eines leidenden Menschen gegenüber seiner Existenz, das sich in folgenden Äußerungen ausdrücken kann: »Ich kann nicht ... (aufs Leben mich einlassen)«, »ich wage nicht ... (zu weinen, auch wenn mir so sehr danach zumute ist)«, oder »wenn nur erst ... (meine Eltern mich in Ruhe lassen), dann ... (kann ich richtig frei sein)«.

Respekt und Empathie für mein Gegenüber einerseits sowie die eigene Echtheit andererseits gewähren ein wirkliches Engagement an der Existenz eines Menschen in Angst, ohne ihn zu manipulieren. Sie würdigen die Angst und bieten Hilfe zur Selbsthilfe. Die existentielle Situation wird im Erleben eines leidenden Menschen oft erst deutlich, wenn er oder sie die eigenen Grenzen, die eigene Angst und die eigene Freiheit entdeckt. Diese existentielle Hilfsbedürftigkeit ist derjenigen des professionellen Begleiters meist nahe und fordert beide als Menschen ungeheuer heraus, auf eine Weise also, die beiden nicht ganz geheuer sein kann.

Agoraphobien und soziale Phobien

Von der Stimmung der Angst geprägt sind insbesondere Agoraphobien und soziale Phobien. Die griechische Agora ist der Marktplatz, und Agoraphobien umfassen Angst oder Furcht vor großen Plätzen, darüber hinaus aber vor allen öffentlichen Räumlichkeiten, in Kaufhäusern und Restaurants, in der Straßenbahn, kurzum: überall, wo ich die Vertrautheit meines Zuhauses zugunsten der Anonymität der Agora verlassen habe. Eine Agoraphobie erweist sich bei Betroffenen als geronnene Spur ihrer Lebensgeschichte. Oft stand bereits deren elterliches Zuhause voll von Warnschildern: »Achtung hiermit!« – »Vorsicht Gefahr!« – »Pass ja auf!« In diesem Sinne ist die Angst »real«, auch wenn sie auf einer konkreten Agora heute »irreal« erscheint. Soziale Phobien haben oft mit der Pflicht zur Leistung und mit der Angst vor Versagen zu tun, begünstigt etwa durch einen Satz dieser Art: »Wenn du das nicht schaffst, bist du für mich eine Niete.«

Angst kann nicht allein den Bewegungs-Raum einschränken, sondern gleichsam auch den Fortgang der Zeit als zukünftiges Seinkönnen blockieren: Mir fehlt dann jedes Vertrauen, aus dem heraus ich einen Entschluss fassen und auf Zukunft hoffen könnte. Ich kann meine Zukunft nicht angehen, fürchte ihr gleichsam entgegen, ich wage nicht zu existieren.

Die Angst erschließt auch meine Bezüge zu meinen Mitmenschen. Darum ist in der Begleitung von Menschen, die an solchen Phobien leiden, das Angebot von Struktur und grundlegender Sicherheit besonders wichtig. Nur so kann ein Mensch Mut fassen, seine Angst und seine Schuldgefühle angesichts ungenutzter Lebensmöglichkeiten einzubringen. Der Schutzraum, den eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung eröffnet, der Re-

spekt und die Empathie, mit denen ein Begleiter dieser Angst begegnet, können dazu ermutigen, die schwelende Angst nicht ständig verzweifelt in Schach halten zu müssen, sondern sie in kleinen Schritten kommen, da sein zu lassen. Auf diese Weise kann das rigide Konzept der Angstvermeidung in Bewegung geraten und das Alibi »Ich wage nicht zu existieren« diskussionsfähig werden. Menschen in Angst bitten inständig darum, die Angst verschwinden zu lassen; die Form, in der sie nach Hilfe verlangen, ist oft die von abhängigen Kranken, die magische Hilfe erwarten. So verständlich dieser Wunsch sein mag, so sehr werden sie sich und wir uns unserer existentiellen Angst aussetzen müssen; mit den mir eindrücklichen Worten eines Betroffenen: »Ich möchte keine Krücken, die meine Beine schwächen und schließlich zum Rollstuhl führen; ich möchte höchstens solche Krücken, die ich eines Tages wegwerfe, weil ich ohne sie gehen kann.«

Angst und Menschwerdung

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schwer es einem Begleiter fallen kann, mit seinem Gegenüber in eine von Angst durchstimmte Leidenssituation hinabzusteigen, sein Erleben von tiefer Abgründigkeit und Schmerz zu begleiten, dabei weiterhin an ihn und seine Möglichkeiten zu glauben, darauf zu vertrauen, dass eine Wandlung geschehen kann, dass aus dem Kampf zwischen seinen Idealen und seinen angstvollen Erfahrungen nicht eine von beiden Seiten als Siegerin über die andere hervorgeht, sondern aus beiden ein Drittes, neues Leben, erwachsen kann. Dabei habe ich miterlebt, wie in einem existentiellen Prozess die Angst das Nichts offenbart und in der demütigenden Erfahrung, ganz am Boden zu sein, meinem Gegenüber zugleich Freiheit spürbar wurde. So ist Angst eng verwoben mit dem Nichts, aber zugleich mit Freiheit und Zukunft.

Angst als Grundbefindlichkeit menschlichen Daseins anzunehmen und auf dem Weg unserer Menschwerdung nicht zu stagnieren, lässt uns neue Horizonte erahnen, auch wenn wir sie nicht herbeireden können. Im Sinne unseres Menschwerdens möchte ich gern Mut wecken zur Angst, dazu, Angst einzugestehen und durchzustehen. Des Mutes bedarf es, denn, so schliesse ich mit Kierkegaard, »Angst ist nichts für Weichlinge«⁸, oder in meinen eigenen Worten: Angst ist nichts für Angsthasen.

KLAUS KIESSLING, geb. 1962, Prof. Dr. theol. habil. Dr. phil., Dipl. Psych., ist Leiter des Seminars für Religionspädagogik, Katechetik und Didaktik sowie des Instituts für Pastoralpsychologie und Spiritualität an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Sankt Georgen in Frankfurt am Main.

8 Kierkegaard, Sören, Furcht und Zittern (1843), 3. Aufl., Jena 1923, 24.