

2/ 2003  
20.Jahrgang

## TAGUNGSBERICHT

**Angst**  
Phänomene  
existentieller Verunsicherung  
und ihre Behandlung

# VORTRAG

Editorial.....	3
Impressum.....	11
<b>ORIGINALARBEITEN</b>	
Im Bann der Angst ( <i>Alfried Längle</i> ).....	4
„Ich habe eigentlich vor NICHTS Angst!“ ( <i>Emmanuel J. Bauer</i> ).....	12
<b>HAUPTVORTRÄGE</b>	
Terror, Angst und Schrecken ( <i>Anton Nindl</i> ).....	25
„Es war Nichts...“ ( <i>Christine Wicki-Distelkamp</i> ).....	30
Angst und Vertrauen ( <i>Horst-Eberhard Richter</i> ).....	37
Wider die Trotzmacht des Geistes ( <i>Christian Probst</i> ).....	42
Begegnung macht Angst ( <i>Willi Butollo</i> ).....	48
<b>VORTRÄGE DER SUPSYMPOSIEN</b>	
Grundzüge eines existenzanalytischen Verständnisses der Angst ( <i>Silvia Längle</i> ).....	57
Personal-existenzieller Zugang in der Therapie von Ängsten bei Essstörungen ( <i>Christian Probst</i> ).....	62
Ängste von Jugendlichen ( <i>Hans Peter Wiesinger</i> ) .....	67
Wo ist der Sinn geblieben? ( <i>Helmut Hohengartner</i> ) .....	70
Eugen Drewermanns Deutung der Angst im Horizont des Glaubens ( <i>Gabriele Bonnacker-Prinz</i> ).....	72
<b>FORUM</b>	
Bericht über Therapien in der Maßnahme der Justizanstalt Innsbruck ( <i>Elfe Hofer</i> )...	77
<b>BUCHBESPRECHUNGEN</b> .....	80
<b>PUBLIKATIONEN</b> .....	83
Publikationsverzeichnisse der GLE – Wo und wie finde ich eine aktuelle Publikation? ( <i>Karin Steinert</i> ).....	36
<b>REZENSIONSBUCHER</b> .....	85
<b>CALL FOR PAPERS</b> .....	86
<b>BEILAGE: GLE - INFO</b>	
KONTAKTADRESSEN.....	2
AKTUELLES.....	3
TERMINE.....	23
MITTEILUNGEN.....	28
INSTITUTE.....	32

## BANKVERBINDUNGEN DER GLE-INT.

<b>Österreich:</b>	Konto Nr.: 040-33884, Erste Österr. Spar-Casse-Bank, BLZ 20111
<b>Deutschland:</b>	Konto Nr.: 7000006, Acredobank Nürnberg, BLZ 76060561
<b>Schweiz:</b>	Konto Nr. 203054-10-556, Credit Suisse
<b>Andere Länder:</b>	Wir bitten um Zahlung mittels Postanweisung oder mittels DC, VISA, EC/MC

## BANKVERBINDUNGEN DER LÄNDERVEREINE

<b>GLE-Österreich:</b>	Konto Nr.: 281-120-961/00, Erste Österr. Spar-Casse-Bank
<b>GLE-Deutschland:</b>	Konto Nr.: 903 073 306, Postbank Hannover
<b>IGEAP-Schweiz:</b>	Konto Nr. 42 391044435, Berner Kantonalbank (BeKB)

## ABO-PREISE FÜR DIE EXISTENZANALYSE

Jahresabonnements für Nichtmitglieder: Euro 25.-/sfr 38.-  
Mitglieder erhalten die Zeitschrift kostenlos.  
Die EXISTENZANALYSE mit Info Beilage erscheint 2 mal jährlich

## Wissenschaftlicher BEIRAT

<b>Michael ASCHER</b> Philadelphia (USA)
<b>Karel BALCAR</b> Prag (CZ)
<b>Gion CONDRAU</b> Zürich (CH)
<b>Herbert CSEF</b> Würzburg (D)
<b>Nolberto ESPINOSA</b> Mendoza (ARG)
<b>Reinhard HALLER</b> Feldkirch (A)
<b>Hana JUNOVÁ</b> Prag (CS)
<b>Christoph KOLBE</b> Hannover (D)
<b>George KOVACS</b> Miami (USA)
<b>Jürgen KRIZ</b> Osnabrück (D)
<b>Anton-Rupert LAIREITER</b> Salzburg (A)
<b>Karin MATUSZAK-LUSS</b> Wien (A)
<b>Corneliu MIRCEA</b> Temesvar (RO)
<b>Christian PROBST</b> Graz (A)
<b>Heinz ROTHBUCHER</b> Salzburg (A)
<b>Christian SIMHANDL</b> Wien (A)
<b>Christian SPAEMANN</b> Braunau (A)
<b>Michael TITZE</b> Tuttlingen (D)
<b>Liselotte TUTSCH</b> Wien (A)
<b>Helmuth VETTER</b> Wien (A)
<b>Beda WICKI</b> Unterägeri (CH)
<b>Wasiliki WINKLHOFFER</b> München (D)
<b>Elisabeth WURST</b> Wien (A)

## HINWEISE

Themen-Redaktion  
**Mag. Karin Steinert**

**Aktualisierte  
Publikationsliste  
der GLE**  
Seite 36

**Call for Papers**  
• Supervision  
• Sexualität und  
Sexualstörungen  
Seite 86

**20 Jahre Zeitung  
20 Jahre Ausbildung**  
Infoheft ab Seite 3

**GLE-Tagung  
April 2004  
Bern**  
Thema:  
**Depression**

## THEMEN-VORSCHAU

1/2004  
Die therapeutische Beziehung

2/2004  
Tagungsbericht Depression

1/2005  
Supervision

**Redaktionsschluß EA  
Nummer 1/2004  
10.01.2004**

**Redaktionsschluß Infoheft  
15.04.2004**

[gle@existenzanalyse.org](mailto:gle@existenzanalyse.org)  
<http://www.existenzanalyse.org>

## *Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen !*

**20 Jahre Ausbildung in Existenzanalyse und der 20. Jahrgang unserer Zeitung** – damit feiern wir ein Jubiläum, das Anlass gibt für Alfred Längle eine Rückschau zu halten. Wir können sagen, es ist eine Bilanz, die uns mit Freude erfüllt. In diesen 20 Jahren sind wir den langen Weg einer kontinuierlichen Entfaltung und Weiterentwicklung gegangen, sowohl was die äußeren Strukturen als auch was die Inhalte betrifft. Aus den ersten beiden Gruppen mit Standort Wien im ersten Jahrgang sind mittlerweile über 100 Ausbildungsgruppen in 18 Städten Europas geworden. Ebenso ist aus dem ursprünglichen Mitteilungsblatt mit einem Umfang von 8 Seiten und einer Auflage von 50 Stück eine jeweils ca. 80 – 100 Seiten umfassende Zeitschrift mit einer Auflage von 2000 Stück geworden. Doch trotz einer Zeit, die sich gerne von Zahlen überzeugen lässt, halte ich für das eigentlich Ausschlaggebende, dass dies keine durch äußeren Publicityaufwand erreichte Zahlen sind, sondern dass die expansive Kraft aus dem inhaltlich Gewachsenen kommt. Die Inhalte der existenzanalytischen Theorie, die Persönlichkeitsarbeit mit den AusbildungskandidatInnen, die therapeutische Arbeit mit den PatientInnen - das ist es, was letztlich überzeugend wirkt und worüber sich zu freuen im Grunde wirklich lohnt.

Um auch weiterhin alle in der Existenzanalyse schlummernden Kräfte zur Entfaltung zu bringen wollen wir zukünftig vor allen Kongressen und Themenheften in einem „Call for Papers“ Kollegen zur Mitarbeit einladen. Die Zeitschrift wird das Medium sein, wo Sie diese Ankündigungen finden werden. Bereits in diesem Heft beginnen wir mit einer Anfrage um Ihre Beiträge zum Themenheft „Supervision“ und zur Herbstakademie „Sexualität und Sexualstörungen“.

Auch unseren Service haben wir wieder verbessert: Karin Steinert hat die Publikationsliste mit Autoren- und Stichwortverzeichnis auf den neuesten Stand gebracht und in die Home-page gestellt.

Diese Ausgabe der EXISTENZANALYSE ist ein Tagungsbericht des Kongresses vom März dieses Jahres in Hamburg zum Thema „Angst“. Die meisten Beiträge von Hamburg können wir in diesem Heft publizieren, wofür wir den Autoren sehr danken. Sie zeichnen von ganz verschiedenen Erfahrungsbereichen her kommend ein Bild nach, das zeigt, dass Angst die Auseinandersetzung mit dem Sein an sich ist. Wie zugänglich ist dem Menschen die Tatsache seines faktischen Seins, wie sehr ist sie Basis für Vertrauen und Leben? Wie sehr leiden wir unter der Bedrohung zerstörerischer Kräfte und können wir orten, wo die Zersetzung des Seins beginnt? Wie kann es gelingen, trotz aller Unsicherheit seine Lebensmöglichkeiten zu finden? Eine Fülle von Fragen von existenzieller Bedeutung, denen die Autoren nachgehen und uns aus ihrer Erfahrung auch Antworten, die sich ihnen aufgetan haben, vermitteln.

Gerade dieses aktuelle Thema, das zeigt wie leidvoll Leben sein kann, aber auch wie sehr wir einander beistehen können und dabei wieder zu Leben finden, könnte uns hinführen zur Botschaft der kommenden Feiertage: Frieden zu finden in uns und miteinander.

In diesem Sinne wünschen wir unseren LeserInnen ein frohes Weihnachtsfest und gutes Neues Jahr!



Silvia Längle  
im Namen der Redaktion

# Im Bann der Angst

Das versteckte Wirkprinzip der Paradoxen Intention von V. Frankl

Alfried Längle

*Ausgehend von der Überraschung, die mit einem paradoxen Herangehen an die Angst verbunden ist, wird die Technik der Paradoxen Intention kurz erklärt. Um ihren Ansatzpunkt verstehen zu können, wird anschließend ein phänomenologisches Verständnis der Angst entwickelt, das auf eine Interpretation ihrer Inhalte verzichtet. Dabei wird die Rolle des Wollens und der Haltung bei der Entstehung von Erwartungsängsten ebenso deutlich wie der Bezug zum Sein-Können inmitten der faktischen Welt mit ihren eigenen Bedingungen und Möglichkeiten. Das Nicht-lassen-Können des Gegebenen und das Nicht-annehmen-Können der Möglichkeiten erweist sich existentiell gesehen als Grund der Angstentwicklung. Als Folge dieser Haltung hypertrophiert das Wollen, weil es Einfluß gewinnen „will“ auf Bereiche, wo es keinen Zugang hat.*

*Paradoxe Intention ist Übung in der Begrenzung des Wollens auf das, wo es Wirkung haben kann, und Einsatz der Erkenntnis, daß der Wille nicht auf direktem Wege Realitäten zu schaffen vermag. So kann es zur Umkehrung der Wollensintention kommen: im Wissen um die Struktur des Wollens kann das Befürchtete gewollt werden, diese Freiheit genutzt werden. So kann die Person über die Angst zu stehen kommen. Diese Vorgangsweise vermittelt Selbst-Distanzierung, stellt im Grunde aber eine Einstellungsänderung dar.*

**Schlüsselwörter:** Angst, Paradoxe Intention, Wille, Haltung, Existenzanalyse

*Starting with the surprise that is often created by a paradoxical approach to anxiety, the technique of paradoxical intention is explained briefly. In order to be able to understand its starting point a phenomenological comprehension of anxiety is developed while renouncing at any interpretation of its contents. The role of the will and of the attitude in the genesis of anxieties of expectation will become evident, as well as the relation to an ability to live in a factual world with its specific conditions and possibilities. Not to be able to let the given facts be and to be able to accept the possibilities at hand prove to be the existential reasons for the development of anxiety. As a consequence of this attitude the will hypertrophies, because it strains to increase its influence to areas to which it has no access.*

*Paradoxical intention is an exercise in restricting one's will to where it may be effective, and it applies the realisation that the will alone cannot directly create realities. Thus, an inversion of one's wilful intention may be effected: to intend the very thing one is afraid of, to profit from this freedom and thus to put the potentials of the person above the anxiety. This procedure procures self-distancing, but, furthermore, it constitutes a change of attitude.*

**Key words:** anxiety, paradoxical intention, will, attitude, existential analysis.

## 1. Einleitung

Wer die Anleitung zur Paradoxen Intention (Frankl 1959, 724ff; 1982a, 37; 1982b, 184ff; 1982c, 159ff) zum ersten Mal hört, der wird entweder darüber lachen oder aber eine Auflehnung empfinden. Ist es nicht schon fast pervers, einen Menschen dazu anzuhalten, sich das zu wünschen, wovor er Angst hat? Man bedenke: diese Anleitung soll obendrein einem Menschen gegeben werden, der sowieso schon Angst

hat! Er soll sich nun genau das wünschen oder vornehmen, was er fürchtet: z.B. einen Herzinfarkt zu bekommen. Das spricht spontan gegen jeden gesunden Menschenverstand.

Man könnte die Vorgangsweise noch tolerieren, wenn sie sich auf die Behandlung von harmlosen Ängsten bezieht, z.B. auf einen Kollaps. Aber ist ein solches Vorgehen bei Ängsten vor schweren Krankheiten (z.B. Krebsangst) legitim und ethisch, oder bei Katastrophenängsten (z.B. Flugzeugabsturz, Tunnelleinsturz), Ängsten vor massivem Wertverlust (z.B. daß

das Haus zu brennen anfängt oder daß Einbrecher scharenweise durch die offene Haustüre kommen und das Haus plündern sollen) oder anderen gefährlichen Situationen (sich z.B. zu wünschen, daß die Verwandtschaft der Reihe nach sterben soll, oder gar daß man sein geliebtes Kind in einem unkontrollierten Anfall mit dem spitzen Messer erdolchen könnte)? Man wird sich vielleicht fragen, was das noch mit Psychotherapie zu tun hat? Wird da dem Menschen, der unter so schweren Ängsten leidet, nicht mehr geschadet als geholfen, wird er nicht noch mehr verunsichert?

Wie kann ein Mensch eine solche Anleitung aufnehmen? Wird ihm das gerecht, wenn er schon Monate lang, Jahre lang sich zwanghaft bemüht hat, solchen Gefahren vorzubeugen? Bedenken wir doch die Schwere der Angst: manche Menschen sind schon jahrelang nicht mehr auf die Straße gegangen, um nicht zu kollabieren, und ihre Partner tragen sich mit dem Gedanken, sich scheiden zu lassen, weil sie so eng in ein Arrangement eingespannt sind, so sehr beim Kontrollieren mithelfen oder den Angstpatienten begleiten müssen.

Ein bißchen verrückt scheint diese Technik tatsächlich zu sein. So bringt sie auch die Gefahr mit sich, daß sich Patienten durch solche Vorschläge von seiten der Therapeuten nicht ernst genommen fühlen, ja sich lächerlich gemacht fühlen, wenn sie das Gefühl haben, daß die Problematik und die Verzweiflung ihres Leidens nicht gesehen wird. Die Technik wird dann abgewehrt bzw. die Patienten arbeiten nicht richtig mit. Dies sind die häufigsten *Nebenwirkungen* in der Anwendung der Paradoxen Intention (vgl. Längle 1997, 232; Froggio 1990, 1317f).

Wenn wir uns die Paradoxe Intention etwas näher anschauen, wird sie gleich um vieles verständlicher. Es geht nämlich bei dieser Behandlungstechnik<sup>1</sup> der Angst nicht darum, einfach z.B. einen Herzinfarkt zu bekommen. Eigentlich besteht die Aufgabe in etwas anderem, nämlich ihn genau jetzt, und in zehn Minuten wieder, und überhaupt mindestens fünf Herzinfarkte täglich zu bekommen! – Das macht deutlich, daß die *Übertreibung* dessen, was passieren könnte, ein zentraler Wirkfaktor der Paradoxen Intention ist. Es wird ein *mögliches* Geschehen bis in die *Unmöglichkeit* vorangetrieben. Frankl (z.B. 1982c, 160) spricht von „forciertem Intendieren“ und „betont wollen“, das in der Paradoxen Intention eingesetzt werden soll. Es handelt sich dabei um genau jene Haltung, die bei der Sexualstörung zur Blockade führt. Frankl nennt es das „sexualneurotische Reaktionsmuster“. Dieses Muster, angewandt auf die Angst, provoziert nun ebenfalls eine Blockade, aber diesmal wird das Angstgeschehen blockiert. Aufgrund dieser Reflexion hat Frankl (1938, 49) schon früh die Paradoxe Intention entwickelt und im wesentlichen publiziert.

Die Paradoxe Intention führt somit zum Erleben, daß es sich bei dieser Übung um etwas Unmögliches handelt. Sowohl im Denken als auch im Fühlen wird spürbar, daß das,

was man sich da vornimmt, so nicht gehen kann (vgl. die Wirkung der Paradoxa z.B. in Ascher 1989a; Hughes et al. 1975; Seltzer 1986). Das erleichtert unmittelbar. Wenn man so von einem angstbesetzten Ausgangspunkt – z.B. Herzinfarkt – durch eine „verrückte Wendung“ aus der Enge herauskommt und sich die Chimäre in der Irrealität auflöst, ist das so entlastend, daß es zum Lächeln kommt.

So mobilisiert die Paradoxe Intention einerseits den *Humor* (Frankl 1982c, 162; Probst et al. 1997), eine befreiende Kraft und ein Zeichen des Distanzgewinns, des „Luft-Habens“ (vgl. auch Titze 1995; Titze et al. 1998). Andererseits gibt uns diese Vorgangsweise zu verstehen, daß es sich vor allem um eine *Vorstellung* handelt, mit der wir zu kämpfen haben, und daß es dabei weniger um etwas Bedrohliches geht, das realistischere zu befürchten wäre. Dies erlaubt und rechtfertigt dann auch den spielerischen Umgang mit ihr.

## 2. Wodurch erhält die Angst ihre Mächtigkeit?

Um besser zu verstehen, wodurch die Angst ihre Mächtigkeit erhält und uns in ihren Bann zu ziehen vermag, ist es hilfreich, auf das zu schauen, was sie mit uns macht.

Für gewöhnlich schenken wir dem Gefährlichen und Bedrohlichen nur so viel Aufmerksamkeit, daß wir nicht fahrlässig handeln. Ansonsten sind wir mit den faktischen Gegebenheiten beschäftigt. Wir widmen uns dem, was da ist, was wir konkret in Händen halten. Anders ist es, wenn wir Angst haben. Die Aufmerksamkeit richtet sich dann zunehmend auf das, was *möglicherweise* passieren könnte. Dem Ängstlichen<sup>2</sup> kann es z.B. ins Bewußtsein schießen, daß er hier auf dem Kongreß in Hamburg krank werden könnte. Er erschrickt über die Möglichkeit, daß dies ausgerechnet dann passieren könnte, wenn er nicht zu Hause ist! Es verunsichert ihn auch das Bewußtsein, daß wir uns trotz aller Vorsichtsmaßnahmen nicht wirklich davor schützen können.

Das ängstliche Gefühl bleibt meistens nicht auf die Situation beschränkt. Der Ängstliche spürt, daß noch viel Schlimmeres passieren könnte, z.B. auf dem Heimweg ein Unfall. Es könnte eine Unachtsamkeit geben, oder ein Defekt am Auto, oder jemand anderer könnte dummerweise in sein Auto fahren, obwohl er ganz vorsichtig war. Solche Gefühle, auch unverschuldet in ein Unglück zu geraten und im Grunde wehrlos zu sein, begleiten den Ängstlichen ständig. Er wagt es kaum, daran zu denken. Er möchte nicht abergläubisch werden, möchte den Teufel nicht an die Wand malen, möchte es nicht verschreien. – Man kann fühlen, wie die Unsicherheit magische Tendenzen weckt.

Das Reich der Möglichkeiten ist unerschöpflich. Es könnte viel passieren: daß ich einen Schlaganfall bekomme, daß mich mein Partner verläßt, daß durch meine Unvorsichtigkeit meine Mutter sterben muß, nur weil ich heute das Morgengebet vergessen habe, oder weil heute der 30. ist und der 30. 03. so

<sup>1</sup> Frankl (z.B. 1982a, 35; 1982c, 159ff) bezeichnete die Paradoxe Intention zurecht als eine Technik und nicht als eine Methode.

<sup>2</sup> Es handelt sich bei solchen typologischen Formulierungen um ein generisches Maskulinum, das gleichermaßen für Männer wie Frauen zutrifft.

ein kritisches, unglücksbringendes Datum mit Dreiern ist, und wenn ich da nicht ständig zähle, wende ich das Unheil nicht ab und sie stirbt durch meine Schuld...

Es könnte passieren, daß ... – *alles* kann passieren, alles Erdenkliche und noch viel mehr als wir denken. Nichts ist sicher. So gesehen ist es tatsächlich ein schreckliches Leben, das wir führen. Es gibt eigentlich nichts, was nicht mit einigem Geschick als bedrohlich empfunden werden kann.

Als *phänomenologische* Psychotherapierichtung interpretieren wir in der Existenzanalyse nicht oder nur an bestimmten Passagen der Therapie (vgl. z.B. Längle 2000a). Im allgemeinen deuten wir nicht, suchen wir nicht nach Symbolen oder Assoziationen. Wir *schauen*, versuchen tiefer zu schauen (Scheler 1954; Heidegger 1979; Lleras 2000): Was macht hier eigentlich Angst?

Wahrscheinlich würden die meisten gleich sagen: die Angst kommt daher, daß wir keine *Macht* über die Situation haben; daß wir sie nicht kontrollieren können; daß wir uns ausgeliefert fühlen dem Schicksal, den Machenschaften der anderen, der Natur – kurz irgendwelchen *Übermächten*, unter denen wir zum Opfer werden. – Aber fragen wir weiter: Warum wird das als so schrecklich empfunden? Denn nicht für jeden Menschen ist eine Übermacht gleich schlimm: dem Suizidalen etwa macht die Bedrohung keine Angst. Er scheut nicht den Untergang.

Übermächte machen nur dann Angst, wenn sie auf eine Haltung in uns treffen, die den Hintergrund für die Entwicklung der Angst darstellt. Die basalste Haltung für die Entwicklung einer Angst ist der *Lebenswille*. Oder allgemeiner gesagt: ein Wille, der *gegen* das steht, was eintreten könnte. Wenn man z.B. leben will, ist es schrecklich, es zu verlieren; wenn man kein Geld verlieren will, fürchtet man den Börsenkrach; wenn man ohne Beziehung nicht oder nur schwer sein kann, macht einem schon der Gedanke an einen möglichen Beziehungsbruch Angst.

Die Angst weist uns die *Spur* dorthin, wo wir glauben, unsere Existenz realisieren zu können (Längle 1997). Sie zeigt uns auf, wo wir unser Leben vermuten, auf was wir unser Dasein gründen.

Die Angst zeigt uns aber auch, wo wir vielleicht *zu sehr wollen*, zu viel an Dingen hängen, zu wenig Distanz und Gelassenheit haben, zu sehr am Ziele fixiert sind, am Erfolg, am Wunsch. Die Angst zeigt auch, wo Werte und Ergebnisse überhöht sind (vgl. auch Frankl 1982b, 171f). Wenn dies der Fall ist, dann herrscht ein *erhöhtes Angstniveau*, und wir stehen tief in der Unsicherheit. Denn das überzogene Beeinflussen-Wollen des Ausgangs, des Ergebnisses, des Geschehens und der Ereignisse, dieser Versuch also, das Leben *sich* zu unterwerfen, ist nicht die Form, wie wir das Leben führen können. So kommen wir nicht zur „Existenz“.

Diese erhöhte Ängstlichkeit können wir daher eigentlich als eine *gesunde* Reaktion ansehen. Sie soll uns davon abhalten, uns zu verlieren, soll uns bewahren vor dem Verlust des eigentlichen Lebens. Angst kann so gesehen als eine *via regia zur Existenz*<sup>2</sup> aufgefaßt werden (Längle 1997). Denn Existie-

ren bedeutet: im Dialog stehen. Als solches ist Existieren ein Sich-Hineingeben in die Welt, aber auch ein wieder sich Zurücknehmen und Hören, was die *Dinge* „sagen“, ein Zusehen, wie sie sich entwickeln. Existieren ist ein unablässiges Wechseln zwischen tun und sich ereignen lassen. Existieren bedeutet dasein und wieder weggehen, Präsenz, die den Abschied vorbereitet und mit einschließt, ein Leben lang schwingen zwischen Leben und Tod.

Wer die Dinge sich nicht ereignen lassen kann, ist nie ein Beschenkter. In diesem Sinne hat uns Hermann Hesse schon in seinem Gedicht „Stufen“ geraten: „Nimm Abschied Seele, und gesunde.“

Angst hat ihren *Grund* darin, daß wir das Gefühl haben, unter den gegebenen Umständen *nicht sein zu können*. Wenn wir glauben, oder mehr noch: *fühlen*, daß wir es nicht ertragen, was da eintreten könnte, dann entsteht das Gefühl, zu Grunde zu gehen, den Boden der Existenz unter den Füßen zu verlieren. Wir meinen in ein Nichts zu fallen, das uns „vernichtet“ (vgl. auch Bauer 2003). *Angst zeigt uns auf, wo die Beziehung zum Sein bedroht* ist, wo sich ein Nicht-sein-Können auftut. Das ist, kurz gefaßt, das Ergebnis existenzanalytischer Untersuchungen (vgl. z.B. Frankl 1959, 725; Benedikt 1968; Längle 1997; Wicki 2003).

Ihre *Macht* erhält die Angst aber erst durch uns selbst. In ihren Bann ziehen kann uns die Angst nur, wenn wir das Gefühl haben, das mögliche Geschehen nicht *lassen* zu können. Sein-Können heißt in erster Linie: lassen können; die Dinge sein lassen können, die Ereignisse geschehen lassen können. Die Geschehnisse *sich ereignen lassen* können – wie es das Wort „er-eignen“ schon sagt: d.h. das Geschehen so frei zu geben, daß sich uns das ‚vor Augen stellt‘ (ahd. ir-ougen – Kluge 1975, 171), was den Sachen „zu eigen“ ist.

Wenn man aber das Gefühl hat, „unter diesen Umständen nicht oder nur sehr schwer sein zu können“, dann kann man die Dinge nicht sein lassen; man will sie kontrollieren, *muß* sie kontrollieren, muß ihren Ausgang oder ihr Eintreten von der eigenen Macht abhängig machen. Solches Kontrollieren erzeugt Angst. Es stammt aus der Angst und führt wieder in die Angst.

Angstmindernd ist es daher, den Kontrollversuch über den Ausgang aufzugeben. Es entlastet unser Dasein, wenn wir die Dinge sein lassen können, auf sich beruhen lassen und unser Handeln auf das beschränken, was den Dingen und uns selbst angemessen ist.

Natürlich verlangt eine solche Haltung der Gelassenheit viel *inneren Halt*. Wir haben über diese Voraussetzung erfüllender Existenz in der Theorie der existentiellen Grundmotivationen gesprochen (vgl. Längle 1999; 2002). Wenn man das Gefühl hat, unter diesen Umständen nicht oder nur sehr schwer sein zu können, wie soll man die Ereignisse dann lassen können? Wie soll man es z.B. zulassen können, einen Herzinfarkt zu bekommen, wenn man das Gefühl hat, mit einem solchen Ereignis nicht mehr leben zu können? Und wir

<sup>3</sup> Freud (1900/2002) bezeichnete den Traum als die „via regia zum Unbewußten“.

können nun alle diese Beispiele hernehmen, die wir oben schon erwähnt haben: wenn mich der Partner verlasse, wenn ich in die Psychiatrie käme, wenn ich bei der Prüfung durchfiele: wenn mir solche Umstände das Leben so schwer machten, daß es dann „kein Leben“ mehr wäre, daß es gleichsam „aus“ wäre mit dem Leben, daß es wie zu Ende wäre, auch wenn man physisch weiterleben sollte, aber nicht mehr das tun kann, was man gerne macht – wie soll man hier ruhig bleiben können? – Würde es nicht als fahrlässig empfunden, wenn man da nicht rechtzeitig dagegen einzuwirken versuchte, um es zu verhindern? Was soll man anderes tun, als verzweifelt versuchen, ihr Eintreten zu verhindern? Ein solches Wehren geschieht aus Liebe zum Leben, zu sich selbst und zur eigenen Zukunft.

Genau hier schnappt die *Falle* zu, der Teufelskreis der Angst beginnt: je weniger man kann, desto mehr beginnt man zu wollen. Je weniger Macht man hat, desto mehr strebt man nach ihr. Je schwächer man ist, desto mehr beginnt man zu forcieren. Je weniger man es ertragen kann, verlassen zu werden, desto mehr versucht man es zu verhindern, *muß* es versuchen. Man fühlt sich gezwungen, alles daran zu setzen – und erreicht durch das Forcieren nur das *Gegenteil*. Die Voraussetzungen, daß das eintritt, was man befürchtet, werden durch das eigene Verhalten erst recht vermehrt<sup>4</sup>. Watzlawick (1981, 91; 1984) würde von „self-fulfilling prophecies“ sprechen. Aber das Schlimme daran ist vielleicht weniger das eigene Mitwirken am Unglück, sondern daß die Freiwilligkeit des Handelns einem wachsenden Druck und Zwang weicht. Man „muß“ gegensteuern – und das Leben wird dabei unfrei, wird von ‚be-engenden‘ Ängsten besetzt („Angst“ kommt von ‚Enge‘). Der Boden der Existenz geht zunehmend verloren.

### 3. Das Wollen

Fehlt das Lassenkönnen, wird das Wollen zum *Zwang*. Das ist die Paradoxie des Wollens: nur ein Wollen, das ich auch lassen kann, das man nicht wollen *muß*, ist ein freies Wollen. In der Angst weicht dieses freie Wollen dem Zwang, geht über in ein Handeln-*Müssen*, in ein nicht mehr anders Können, im Glauben, damit das Ärgste verhüten zu können. Dieses zwanghafte Wollen, das aus dem „Nicht-sein-Können“ stammt, ist der Grund, warum das ängstliche Wollen unfrei wird.

Der andere Grund liegt im *Ziel*, auf das das Wollen gerichtet ist. Dieses Wollen verkrampft sich in der *Sicherung* des Ergebnisses. Es will die Realität in seinen Bann zwingen, den Zufall beherrschen, den Erfolg machen, dem Schicksal vorbauen. Dieses Wollen will letztlich *Unmögliches*. – Ahnt das der Ängstliche in seinem Wollen vielleicht selbst? Spürt er, daß er sich in eine überhebliche Position bringt, sich nicht

mehr Subjekt sein läßt in seiner Welt, nicht mehr der „Unterworfene“ sein will, wie der ursprüngliche Sinn des Wortes „Subjekt“ meint (subicere – unterwerfen, unterliegen; zugrunde liegen): einer, der den Bedingungen und Gegebenheiten unterworfen ist? Spürt er, daß er sich vom Boden der existentiellen Realität entfernt mit seiner Intention? Er fühlt zweifellos in seinem forcierten Streben die Ohnmacht, das Scheitern-Müssen, die Unerreichbarkeit, die Unmöglichkeit. Er fühlt, daß das im Grunde gar nicht geht, was er anstrebt. Dem Scheitern spürbar nahe zu sein, macht Angst. So gesehen ist das Gefühl der Angst eine richtige Wahrnehmung einer existentiellen Realität.

Das ist eine Eigenschaft des Wollens: Richtet sich das Wollen auf das Ergebnis, auf das Ziel, und nicht auf die Mittel, auf den Weg, wird es verkrampft und bleibt wirkungslos. Wer sich z.B. darauf fixiert, nicht kollabieren zu wollen, spürt die Ohnmacht des Wollens unmittelbar, weil dies mit dem Willen allein nicht zu erreichen ist. Der Wille kann die Sicherheit nicht erbringen. Wer nicht zulassen kann, daß er vielleicht einmal kollabiert, kommt nie mehr richtig zum Leben. Er verkrampft sich, denn auch das stärkste Nicht-kollabieren-*Wollen* bleibt ohne Wirkung.

Der Wille ist eine menschliche Größe und keine göttliche Macht. Er ist begrenzt in seiner Wirkung und Vorgangsweise. Er muß mit der *Welt* operieren und in ihr die Mittel suchen, mit denen er arbeiten kann. Wer nicht kollabieren will, kann z.B. Alkohol meiden, Sport machen, Kneippkuren absolvieren, aber alles Weitere muß offen bleiben. Dieses Verständnis des Willens widerspricht nicht der Auffassung, daß er als geistige Kraft eine große Mächtigkeit hat. Zu recht heißt es: „*Der Wille versetzt Berge*“ – aber er braucht dazu Mittel<sup>5</sup>! Wir können mit dem Willen nicht einfach das Ergebnis „erschaffen“ so wie Gott die Welt erschuf.

Das ist der Fehler des ängstlichen Wollens: daß es mit starrem Blick das Ergebnis fixiert, statt am Sein-Können zu arbeiten. Die existentielle Struktur ist von der Gestalt, daß wir das Leben *in* der Welt verankern müssen, die *Gegebenheiten* annehmen, *mit* ihnen arbeiten und *durch* sie hindurch die tieferen Ziele anstreben. Die Intention, etwas erreichen zu wollen, das wir gar nicht anstreben können, führt uns auf direktem Weg in die Ohnmacht. Wir fühlen das. Und die Angst siegt.

### 4. Das Paradox

Wie können wir dieser ängstlichen Entwicklung entgegen-treten? Ihre Ursache, sagten wir, liegt darin, daß mit einer falschen *Haltung* gelebt wird: man will etwas verhindern, was dem Willen nicht direkt zugänglich ist. Darum ist eine Handlungs-änderung, eine Einstellungsänderung angebracht.

Wir sagten weiter oben, daß das Wollen dann stark ist,

<sup>4</sup> Wilhelm Busch formulierte diese Beobachtung einmal in dem Gedicht „Von selbst“ so treffend: „Laß ihn im Galoppe tollen,/ Reite ruhig deinen Trab./ Ein zu ungestümes Wollen / Wirft von selbst den Reiter ab.“ (In: Gedichte „Schein und Sein“)

<sup>5</sup> Man mag sich vielleicht fragen, ob nicht der Wille im Voodoo so weit gesteigert ist, daß man sogar über glühende Kohlen gehen kann. Ich sehe darin mehr einen Effekt von Trance bzw. Hypnose oder auch von Training, durch das man das Lernen aufsummieren kann, was man z.B. auch in Biofeedbacks üben kann.

wenn es mit einem *Lassen* einhergeht. Und das Wollen ist dann stark, wenn es mit einem *konkreten Handeln* und Üben gepaart ist, das mit jenen Mitteln umgeht, die dem Wollen als Instrumente zur Verfügung stehen. Nun, genau das meint der Begriff „paradox“: Einübung des Lassens (vgl. Längle 1987a).

Das griechische *doxa* bedeutet Meinung, auch Vorstellung, Erwartung. *Para-dox* meint daher „wider Erwarten“, „anders als vorgestellt“. Nun stammt das Wort *doxa* von *dechomai*, was „in Empfang nehmen“ bedeutet, und zwar im ursprünglichen Sinne von „die offene Hand hinhalten“. Wenn wir auf diese Herkunft des Wortes *doxa* zurückgreifen, dann kommen wir auf ein phänomenologisches Verständnis von Paradox. Es heißt dann übersetzt: „von der Meinung absehen und an ihr vorbei die Realität neu in Empfang nehmen“.

## 5. Paradoxe Intention

Wer an einer Erwartungsangst leidet, der hat schon längst und oft über Jahre hinweg die Machtlosigkeit seines Wollens leidvoll erfahren. Er hat erfahren, daß er mit allem Wollen, mit allen Vorsätzen, Absichten, Bemühungen die Möglichkeit nicht ausschalten konnte, vielleicht doch zu kollabieren, vielleicht doch einen Herzinfarkt zu bekommen, vielleicht doch verlassen zu werden. Selbst intensivstes Wollen war nicht imstande, die Möglichkeit auch nur eines einzigen Kollapses zu verhindern. – Was hat dieses Wollen bewirkt?

Ein 37jähriger Patient schildert, wie sich sein Leben immer mehr um die Angst aufgebaut hat, wie er es zunehmend vermieden hat, allein wegzugehen, wie er seine Frau dazu brachte, ihn aus Angst vor einem möglichen Kollaps in die Arbeit zu begleiten und wieder abzuholen. Er schildert, wie oft er den Puls genau kontrolliert hat, sich ängstlich im Spiegel angesehen hat, Ärzte aufgesucht hat. Er hat tatsächlich ein Riesenaufgebot auf die Beine gestellt – aber die Angst hat er nicht weggebracht. Im Gegenteil, sie ist mit allen Unternehmungen kontinuierlich mitgewachsen. Je mehr Sicherungsmaßnahmen, desto mehr Angst. Je mehr Vermeidungsmaßnahmen, desto mehr Unsicherheit. Es war eine verhexte Spirale. Bis es nicht mehr weiterging. Bis seine Frau streikte. Bis er in Gefahr kam, gekündigt zu werden. Bis er es selbst nicht mehr aushielt.

Als ihm klar wurde, daß man die Angst nicht mit dem Willen ausschalten kann, suchte er Fremdhilfe auf. Er hatte nun lange genug erfahren, daß man sich nicht sagen kann: „ich will keine Angst haben“. Man kann sich das zwar sagen, aber es hat keine Wirkung. Man kann sich schon sagen: „ich will nicht kollabieren, um keinen Preis in der Welt will ich kollabieren!“ – Aber es verhindert keinen einzigen Kollaps. Es entsteht mit der Zeit das Gegenteil, es bereitet den Boden für den Kollaps.

Gerade diese Tatsache der begrenzten Wirkung des Wollens

kann *therapeutisch* genutzt werden. Hier schlummert das *Wirkprinzip der Paradoxen Intention*: die Ohnmacht des Wollens gegen die Angst einzusetzen. – Paradox, nicht? Wie kann mit einer Ohnmacht etwas Positives bewirkt werden?

Man rennt in die Angst hinein, wenn man nur sagt: „Ich will keine Angst haben – Ich will nicht kollabieren.“ Denn es heißt übersetzt: „Ich will nicht, daß das Leben so ist, wie es ist. Ich will nicht, daß mir unangenehme Dinge passieren, daß ein Unglück passieren kann, daß es ein Scheitern gibt. Ich will mich mit diesen Bedingungen der Existenz nicht abfinden, will sie *nicht annehmen*, will sie bekämpfen. Denn mit ihnen kann ich mein Leben nicht so führen, daß es ein Leben ist. So stelle ich mir Leben nicht vor.“

Es ist fatal, gegen die Wirklichkeit anzurennen – und dabei nichts zu bewirken. Wenn hier das Wollen nicht effektiv ist, nicht wirken kann – warum es nicht zur Überraschung aller ins Gegenteil verkehren? *Warum nicht dieses Wissen fruchtbar machen, daß das pure Wollen ohne Wirkung auf die äußere Realität ist?*

Da man mit dem Wollen einen Kollaps, einen Infarkt, ein Verlassenwerden nicht verhindern kann, kann ich es auch nicht herbeiführen! Es ist genauso ineffektiv, sich zu sagen: ich will nicht, daß ich kollabiere, wie sich zu sagen: ich will jetzt augenblicklich kollabieren, auf der Stelle! Das Wollen hat keinen direkten Zugriff auf den Erfolg<sup>6</sup>. Die Konkretion der Paradoxie des Wollens bedeutet die *Akzeptanz seiner Grenzen* bis hin zur Akzeptanz der Ohnmacht des Wollens. Dieses Seinlassen-Können gibt uns wieder frei, führt uns durch den spielerischen und aktiven Einsatz dieser Realität heraus aus der Enge der Nötigung und des Zwanges.

Fragen wir uns nämlich, welche Wirkung mit diesem widersinnigen, überraschenden und die Störung scheinbar beibehaltenden Verhalten<sup>7</sup> erreicht wird, so findet sich keine nennenswerte Wirkung nach außen auf die realen Lebensumstände.

Aber wie wirkt ein solches Verhalten auf die Person selbst zurück? Was bedeutet es für sie, wenn sie sich erlaubt, plötzlich das Gegenteil zu wollen? Provoziert sie nicht das Schicksal, fordert sie nicht die „bösen Geister“ heraus? Man könnte abergläubisch werden bei diesem Vorgehen. Die Paradoxe Intention richtet sich auch gegen den abergläubischen Übergriff nach Sicherheit. Aber ohne Zweifel bedeutet es viel Mut, so gegen die Angst aufzustehen! Hier ist auch die Grenze der Einsatzmöglichkeit der Paradoxen Intention erreicht: wenn dieses Quantum Mut fehlt, das nötig ist, um sich vom Banne des Schreckgefühls zu befreien, um den „Abgrund der Möglichkeiten, der so erschreckend nahe an uns Menschen ist“, wie es eine Patientin formulierte, ertragen und annehmen zu können. Kann dieser Mut nicht aufgebracht werden, handelt

<sup>6</sup>Schon Immanuel Kant (1974, 219ff) hat in der „Kritik der praktischen Vernunft“ festgestellt, daß es Ursachen gibt, die aus der Natur kommen, und diese Ursachen differenziert von jenen, die aus der Freiheit kommen (was Thema im „dritten Hauptstück der Kritik der praktischen Vernunft“ ist und im zweiten Buch, der „Dialektik der reinen praktischen Vernunft“, weitergeführt wird – z.B. S. 251).

<sup>7</sup>Das sind die Hauptkriterien paradoxen Vorgehens nach Ascher (1989a, 6f): die Überraschung und das scheinbare Beibehalten der Störung.



es sich eher um eine ängstliche Persönlichkeitsstörung oder um einen in der Magie fixierten Zwang.

Die Paradoxe Intention ist eine Anleitung *Stellung* zu beziehen, und zwar auf *sicherem* Boden, weil man ja weiß, daß diese Haltung keine Auswirkung auf die äußere Realität hat, daß es keine Provokation des Schicksals sondern des eigenen Mutes ist. Alles, was man tut, besteht einzig im Einnehmen einer *neuen Haltung* gegenüber der Angst. Besteht darin, sich von ihr das Denken und Verhalten nicht mehr diktieren zu lassen, sich von ihr nicht mehr in die Enge treiben zu lassen. Man „ist so frei“ und erlaubt sich die „Frechheit“, mit ihr *spielerisch* umzugehen, statt ihr zu folgen.

Daß die Angst beim Menschen eine solche Mächtigkeit erhalten kann, hängt maßgeblich vom Willen ab. Man „will“ eben auch nicht zulassen (natürlich auf der Basis von Gefühlen, von Psychodynamik), daß eine unliebsame Möglichkeit Wirklichkeit werden könnte – und klammert sich damit an den „Strohalm“ Willen, fordert von ihm, daß er Realität nicht nur gestalte, sondern nun auch schaffe. Durch diese Beteiligung des Willens am Angstgeschehen bietet sich als *Zugang zur Behandlung* der Angst nicht nur die Psychodynamik an, sondern auch der *Wille*. Die therapeutische Wirkung nimmt ihren Anfang mit der *Erkenntnis*, daß das reine Wollen ohne Wirkung in der Welt ist. Es hilft dem Menschen, seine Angst besser zu bewältigen, wenn er die Klarheit hat, daß das Beibehalten des reinen Nicht-Wollens zur *Lähmung* seines Personseins führt, weil er sich damit die Grundlage des Daseins entzieht: dieses Nicht-Wollen akzeptiert nicht die Realität der „Welt“ mit ihrer Eigengesetzlichkeit (Schwächung der ersten Grundmotivation, der Basis des „Sein-Könnens“).

Die Selbstdistanzierung der Angst gegenüber, die die Paradoxe Intention herbeiführt, schafft *Raum* für die eigene Person, für ihr Wollen und ihre Entscheidungen.

Die Erfahrung, daß durch die paradoxe Anwendung des Willens keine Veränderung in der Welt passiert, daß also „nichts geschieht“ von all dem, was befürchtet wird, gibt *Halt*; letztlich jenes Urvertrauen, von dem Frankl spricht (s.u.).

Und das Erleben, aktiv sein zu können, etwas gegen die Angst unternehmen zu können, verleiht *Schutz*.

So verhilft die Paradoxe Intention zu den drei Grundbedingungen der ontologischen Dimension der Existenz (der ersten Grundmotivation, wie wir sie auch bezeichnen): Schutz, Raum und Halt. Darin sehen wir ihre Wirkung begründet.

Mit der paradoxen Haltung wird die Person wieder frei, hebt sie sich über die Situation, kommt durch ihre „Überlegung“ in eine „Überlegenheit“, die sie durch Erkenntnis und Entscheidung gewinnt. Man kann dies als *Einsatz der Frei-*

*heit des Geistes* verstehen, der sich gegenüber dem Zwang der Psyche durchsetzt. Dies ist der Aspekt der Selbst-Distanzierung, der in der Paradoxen Intention enthalten ist (Frankl 1982b).

Eine mehr selbstakzeptierende Sicht der Angstprozesse, die sich durch die Entwicklung der Grundmotivationen in der Existenzanalyse nun anbietet, bringt einen anderen Aspekt der Wirkung der Paradoxen Intention zum Vorschein. Man kann den Zwang der Psyche nämlich auch als einen lebenserhaltenden Anstoß sehen, der ein *geistiges Defizit* aufdeckt, das sich im Angesicht der Abgründigkeit der Existenz auftut. Die Psychodynamik leitet uns an, uns mehr um die *haltgebenden* Strukturen der Existenz zu bemühen, weil wir sonst in eine „existentielle Gefahr“ geraten, nämlich am wirklichen Leben vorbeizugehen, es in seiner Tiefe nicht erreicht zu haben<sup>8</sup>. Erfüllende Existenz verlangt sowohl ein Sich-Erfassen als Person, ein „Beherztsein“ (darum braucht es zum Leben auch „Mut“, „courage“<sup>9</sup>), als auch ein Stellungnehmen zur Realität mit all ihren unverrückbaren Gegebenheiten und veränderlichen Möglichkeiten. Basis der Existenz – und darauf weist uns die Angst eben hin – ist die Realität, in die wir geboren und gestellt sind. Leben soll sich anhand dieser ‚widerständigen‘ Wirklichkeit vollziehen, einer Wirklichkeit, die sich nicht immer unserem Willen beugt, sondern uns im Gegenteil ein „Gegenüber“ mit eigener Gesetzmäßigkeit darstellt, ein „Partner“ *mit* „Rückgrat“ für unseren Existenzvollzug ist. Unser Wille hat diese Welt nicht geschaffen und daher vermag er sich nicht über sie zu stellen, weder „willkürlich“ noch begründet. Diese Entzauberung der Allmacht des Willens führt zur existentiellen Haltung: jeder adäquate Zugang zum Sein beginnt mit einem Lassen, mit einem Akt des Sein-Lassens.

Existenzanalytisch gesehen erweist sich die Paradoxe Intention daher als eine *Einstellungsänderung*. Frankl (1982b) hat in ihr mehr eine Technik zur Anwendung der *Selbst-Distanzierung* gesehen, um von den Angstgefühlen loszukommen<sup>10</sup>. Die Sichtweise beeinflusst die therapeutische Haltung zur Angst und damit die Vorarbeit zur Paradoxen Intention sowie die Art ihrer Anwendung und Erklärung. Je nach Konzept wird mehr eine akzeptierende oder mehr eine ablehnende Haltung der Angst gegenüber aufgebaut, worauf neulich Probst (2003) hingewiesen hat<sup>11</sup>. Durch die Einstellungsänderung wird die *Akzeptanz* der Abgründigkeit der Existenz und des dazugehörigen Gefühls der Angst gefördert; eine Selbst-Distanzierung stellt hingegen mehr einen (im Kern noch immer ängstlichen?) Versuch dar, sich von der Umklammerung der unangenehmen Gefühle zu befreien, sie von sich wegzuhalten. Dieses mehr symptomnahe Vorgehen schließt dennoch nicht aus, daß es implizit zu einer Selbst-Annahme in der Angst

<sup>8</sup> Karl Jaspers (1974) stellt als Wert der Angst heraus: „Angst um das eigene Sein ist ein Grundzug des erwachten Menschen (...). Wo die Angst verschwindet, ist der Mensch nur noch oberflächlich.“

<sup>9</sup> „Mut“ ist Lebenskraft, wortverwandt mit dem englischen „mood“, Stimmung; Gemüt ist die Gesamtheit der Lebenskraft; „courage“ kommt von coeur, das Herz: „sich ein Herz fassen“, „Beherztheit“.

<sup>10</sup> Ascher (1989b) interpretierte die Wirkweise der Paradoxen Intention darüber hinaus auf der Basis *verhaltenstherapeutischer* Modellvorstellungen. Im übrigen hat er erhebliche Forschungsarbeiten zur klinischen Wirksamkeit der Paradoxen Intention beigesteuert (vgl. z.B. 1985a; 1985b).

<sup>11</sup> Probst führt auch aus, daß die selbstdistanzierende Haltung in der Anwendung der Paradoxen Intention auch jenes Phänomen der Rückfallgefahr und des Ermüdens in der Anwendung der Paradoxen Intention erklären könnte, auf das Längle (1987b) schon vor Jahren gestoßen war und nicht erklären konnte ...

kommen kann. Nur ist der Weg dahin nicht direkt gewählt. Manche Patienten tun sich mit der Anwendung der Paradoxen Intention als Versuch der Selbst-Distanzierung schwer.

Da ist das *existentielle Paradox*, das wir in der Paradoxen Intention erfahren: Daß sich die *Freiheit auftut*, wenn wir uns den *Bedingungen unterwerfen*. Frei ist, wer sich darauf einstellt, begrenzt zu sein, versagen zu können, Unglück zu haben, sterben zu können. Gerade das macht uns frei, daß wir es uns erlauben können zu kollabieren, wenn es sein muß, daß wir es als zum Leben gehörig annehmen, daß wir sogar einen Herzinfarkt bekommen können, daß wir es dem anderen zugestehen, daß er so frei ist, mich verlassen zu können, wenn er will. Gerade das macht uns so frei, daß wir unseren Willen in seiner Begrenztheit sehen und annehmen.

Denn das Annehmen der Begrenztheit der Existenz führt uns an das „*Urvertrauen* zum Dasein“ heran, wie Frankl (1959, 725; 1982a, 283) selbst betont hat. Es zwingt uns, nach dem tragenden Grund des Seins Ausschau zu halten, immer aufs neue Halt zu suchen im Tiefgründigen. Und die Angst führt uns dazu, auf befreiende Distanz zu kommen zu unseren Vorstellungen, Wünschen, Plänen, Zielen, Gefühlen.

Die Annahme unserer Begrenztheit muß kein Verlust sein, sondern kann uns freigeben, wenn es unsere Kräfte auf das *Wesentliche* fokussiert, auf das, was wir tun können. Und es erlaubt den anderen und der „Welt“, ihre Möglichkeiten auszuspielen. So kann Dialog entstehen, ein Wechselspiel zwischen dem einen und dem anderen. So wird Existenz.

## 6. Zur praktischen Anwendung der Paradoxen Intention

Die Paradoxe Intention ist dort *indiziert*, wo es um das Durchbrechen dieser „*Willensstarre*“ geht, wo die Magie der Angst uns die Freiheit nimmt und uns glauben läßt: „Du darfst nicht anders denken, sonst passiert dir was!“. Man befürchtet das herbeizuführen, wovor man Angst hat, und glaubt, es auch selbst gewollt zu haben. Diese Haltung findet sich bei *Erwartungsängsten*, die den Phobien zugrunde liegen (Frankl 1959, 1975, 1982b; auch z.B. Froggio 1990). Es versteht sich von selbst, daß die Paradoxe Intention eine Wirkung nur bei jenen Ängsten haben kann, die durch die abwehrende Haltung und den frustranen Einsatz des Wollens aufgebläht werden. Denn die Paradoxe Intention setzt bei der *Entscheidung* an, die Unwirksamkeit des Willens auf die direkte Zeugung von Realität auf die existentielle Probe zu stellen. Durch diese Umdrehung der Willensstrebung löst sich die Fixierung des Wollens; eine offene Haltung zur Realität kann nun (wieder) gefunden werden.

Diese geistige Übung führt uns obendrein auch noch zu einer neuen *Erfahrung* von haltgebenden Strukturen der Welt: daß wir nämlich gehalten sind, wenn wir uns nur dem, was gegeben ist, überlassen und dem Haltgebenden uns *anvertrauen*. Daß wir selbst dann gehalten sind, wenn das bricht, worauf wir uns üblicherweise verlassen – weil sich darunter neue Schichten und Strukturen auftun, bis hin zum *Seins-*

*grund*, dem zutiefst empfundenen letzten Halt, auf dem alles aufruht, was wir erfahren und erleben (Längle 2000b). Die Angst führt uns dazu, daran zu arbeiten, diese existentiellen Tiefenstrukturen zu suchen.

Oft wird die Paradoxe Intention mit der *Paradoxen Intervention* (vgl. z.B. Wolf 2000) verwechselt. Nicht nur die Namen klingen ähnlich, auch die Vorgangsweise weist Parallelen auf und kann bei oberflächlicher Betrachtung verwechselt werden. Die Paradoxe Intervention ist eine Technik der Systemischen Psychotherapie und der Verhaltenstherapie. Bei ihr wird der Patient durch die Intervention des Therapeuten dazu angeleitet, nicht *gegen* die Störung zu handeln, sondern sie zu erhalten oder gar zu verstärken, um eine Dekonditionierung zu erreichen bzw. um eine neue Wirklichkeit zu konstruieren (vgl. Wolf 2000; Weeks et al 1985a). Wenn jemand z.B. aus Angst einen Kontrollzwang hat, wird er aufgefordert, nicht gegen das ängstliche Kontrollieren aufzutreten, sondern es absichtlich zu tun, den ganzen Tag über soll er immer wieder kontrollieren, in der Hoffnung, daß er dabei ermüdet, daß es ihm mit der Zeit langweilig wird und er es dann sein läßt. Durch diese Symptomverschreibung unterwirft der Patient das Symptom seiner Kontrolle (ebd.).

Im Unterschied dazu soll mit der Paradoxen Intention keine Verhaltensanweisung (von außen) gegeben werden, sondern der Patient soll seine (innere) Einstellung zur Angst und seine Erwartungshaltung selbst ändern und damit das Potential der Person in sich mobilisieren. Dadurch kann das, was man als ein „*ontologisches Mißverständnis*“ bezeichnen könnte, aufgelöst werden: der Ohnmachtsglaube, der als Hilflosigkeitsgefühl und Gefühl des Ausgesetztseins das Angsterleben eskalieren läßt und jede Aktivität lähmt.

Angst ist das Erleben eines *tatsächlichen Nicht-Sein-Könnens*, nämlich als *Person* nicht aktiv sein zu können, was zur Folge hat, daß eine Situation geistig, psychisch, körperlich nicht durchgestanden werden kann. Das Gefühl in der Angst, nicht sein zu können, stimmt also – aber es bezieht sich nicht auf die Welt, sondern auf sich als *Person*: die Akthaftigkeit des Personseins zu realisieren gelingt nicht. Im existenzanalytischen Verständnis geht es in der Paradoxen Intention nicht um ein Lernen von Kontrolle wie in der Paradoxen Intervention, sondern um ein Lernen von Lassen-Können.

Das Mißverständnis in der Beziehung zum Sein, das aus der Verwischung der Grenze zwischen wollen und lassen entstand, kommt so wieder ins Lot und die Person findet zu ihrer ureigensten Handlungsfähigkeit zurück. Sie findet wieder ihre Position im Gefüge der Welt, kann tun, was zu tun ist, und lassen, was zu lassen ist.

So führt uns die Angst zu der Erfahrung heran, daß es für unsere menschlichen Möglichkeiten entlastend und gut ist, mit dieser Begrenztheit und Endlichkeit zu leben. Und daß wir auf diese Weise „*endlich* leben können“.

### Literatur:

Ascher LM, Bowers MR, Schotte DE (1985a) A Review of Data from Controlled Case Studies and Experiments Evaluating the

- Clinical Efficacy of Paradoxical Intention. In: Weeks GR (Ed) Promoting Change through Paradoxical Therapy. Homewood, Ill: Dow Jones-Irwin
- Ascher LM (1985b) Die Paradoxe Intention aus der Sicht des Verhaltenstherapeuten. In: Längle A (Hrsg) Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe, 130-141
- Ascher LM (Hrsg) (1989a) Therapeutic Paradox. New York: Guilford
- Ascher LM (1989b) Paradoxical Intention: Its Clarification and Emergence as a Conventional Behavioral Procedure. In: The Behavior Therapist 12, 23-28
- Bauer E (2003) Ich habe eigentlich vor nichts Angst. – Der existenziale Sinn der Angst bei Heidegger und in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 20, 2, 12
- Benedikt F M (1968) Zur Therapie angst- und zwangsneurotischer Symptome mit Hilfe der „Paradoxen Intention“ und „Dereflexion“ nach V. E. Frankl. München: Dissertations- und Fotodruck
- Frankl VE (1938) Zur medikamentösen Unterstützung der Psychotherapie bei Neurosen. In: Frankl VE (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus fünf Jahrzehnten. Piper, München, 47-56
- Frankl VE (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl VE, v Gebssattel VE, Schultz JH (Hrsg) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie, Bd III, 663-736
- Frankl VE (1982a) Psychotherapie in der Praxis. Wien: Deuticke, 4°
- Frankl VE (1982b) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 10°
- Frankl VE (1982c) Theorie und Therapie der Neurosen. München: UTB, 5°
- Freud S ([1900] 2002) Die Traumdeutung. Frankfurt: Fischer
- Froggio G (1990) L'intenzione paradossosa secondo Frankl. Analisi dei principi, indicazioni e risultati terapeutici. In: Orientamenti Pedagogici 37, 6, 1290-1318
- Heidegger M (1979) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer
- Hughes P, Brecht G (1975) Vicious Circles and Infinity: An Anthology of Paradoxes. New York: Penguin
- Jaspers K (1974) Der philosophische Glaube. München: Piper
- Kant I (1974) Kritik der praktischen Vernunft. Hamburg: Rowohlt
- Kluge F (1975) Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Berlin: de Gruyter, 21°
- Längle A (1987a) Die Intention der „Paradoxen Intention“. In: Logotherapie, Zeitschrift der deutschen Gesellschaft für Logotherapie, Nr.2, 2, 93-100
- Längle A (1987b) Der Angst verfallen. Verständnis und Behandlung der Angst im letzten Therapieabschnitt. Ein kasuistischer Beitrag aus existenzanalytischer und kognitiver Sicht. In: Längle A (Hrsg) Die an Angst leiden ... Existenzanalyse und Logotherapie der Verzweiflung. Wien: Tagungsbericht der GLE, 44-65
- Längle A (1997) Die Angst als existentielles Phänomen. Ein existenzanalytischer Zugang zu Verständnis und Therapie von Ängsten. In: Psychotherapie, Psychosomatik und Psychologie 47, 227-233
- Längle A (1999) Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16, 3, 18-29
- Längle A (2000a) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 9-37
- Längle A (2000b) Seinsgrund. In: Stumm G, Pritz A (Hrsg) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 617
- Längle A (2002) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Fundamenta Psychiatrica 16,1, 1-8
- Lleras F (2000) Phänomenologische Haltung. In: Stumm G, Pritz A (Hrsg) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 513 f
- Probst Ch (2003) Wider die Trotzmacht des Geistes. Mut und Demut in personal-existenzieller Angstbehandlung. In: Existenzanalyse 20, 2, 42
- Probst Ch, Längle A (1997) Humor als therapeutisches Element in der Psychotherapie. In: Hofmann P, Lux M, Probst Ch, Steinbauer M, Taucher J, Zapotoczky HG (Hrsg) Klinische Psychotherapie. Wien/New York: Springer, 66-74
- Scheler M (1954) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Francke.
- Seltzer LF (1986) Paradoxical Strategies in Psychotherapy: A Comprehensive Overview and Guidebook. New York: Wiley
- Titze M (1995) Heilkraft des Humors. Therapeutische Erfahrungen mit Lachen. Freiburg: Herder
- Titze M, Eschenröder Ch (1998) Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen. Frankfurt: Fischer
- Watzlawick P (1981) Selbsterfüllende Profezeiungen. In: Watzlawick P (Hrsg) Die erfundene Wirklichkeit. Was wissen wir, was wir zu wissen glauben? Beiträge zum Konstruktivismus. München: Piper, 91-110
- Watzlawick P (1984) The invented reality. New York: Norton
- Weeks GR, L'Abate L (1985a) Paradoxe Psychotherapie. Stuttgart: Enke
- Weeks GR (Ed) (1985b) Promoting Change through Paradoxical Therapy. Homewood, Ill: Dow Jones-Irwin
- Wicki Ch (2003) Es war nichts. In: Existenzanalyse 20, 2, 30
- Wolf F (2000) Paradoxe Intervention. In: Stumm G, Pritz A (Hrsg) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 495

## **Anschrift des Verfassers:**

*DDr. Alfried Längle  
Ed. Sueß-Gasse 10  
A-1150 Wien  
alfried.laengle@existenzanalyse.org*

## IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:  
GESELLSCHAFT FÜR  
LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE-International (GLE-Int.)  
GESELLSCHAFT FÜR  
LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE-Österreich (GLE-Ö)  
GESELLSCHAFT FÜR  
EXISTENZANALYSE UND LOGOTHERAPIE in Deutschland e. V. (GLE-D)  
INTERNATIONALE GESELLSCHAFT FÜR  
EXISTENZANALYTISCHE PSYCHOTHERAPIE SCHWEIZ (IGEAP-CH)

Chefredaktion: Dr. S. Längle  
Redaktion: C. Klun, Dr. F. Lleras, M. Probst, Mag. K. Steinert, Mag. Astrid Görtz, G. v. Kirchbach (engl. Übersetzungen)  
Landesredakteure: Ö – Mag. U. Reischer; D – Mag. G. Bonnaker-Prinz; CH – Lic. Phil. B. Heitger  
Redaktion: Eduard-Sueß-Gasse 10; A - 1150 Wien, Tel.: 01/9859566 Fax 01/9824845  
e-mail: gle@existenzanalyse.org  
Layout und Satz: Sabine Wutschek  
Druck: Druckerei Glos, Semily (CZ)

„EXISTENZANALYSE“ ist das offizielle Organ der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse-International (GLE-Int.) und erscheint 2x jährlich. Die GLE ist Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Psychotherapie (IFP), der European Association of Psychotherapy (EAP), des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP), der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie e.V. Stuttgart, der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin, der Martin-Heidegger Gesellschaft e.V. und des Verbandes der wissenschaftlichen Gesellschaften Österreichs (VWGO). Die GLE ist nach dem österreichischen Psychotherapiegesetz, der Schweizer Charta, der Berner Gesundheitsdirektion, der tschechischen und rumänischen Gesundheitsbehörden als Ausbildungsinstitution zum Psychotherapeuten anerkannt. Veröffentlichte, namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht immer die Meinung der Redaktion wieder. © by Intern. Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse.

# „Ich habe eigentlich vor NICHTS Angst!“

Der existenziale Sinn der Angst bei Heidegger und in der Existenzanalyse

Emmanuel J. Bauer

*Eine genaue philosophische Analyse zeigt, dass das Angstverständnis M. Heideggers sehr vielschichtig ist. Angst begegnet uns einerseits als eine ausgezeichnete Möglichkeit der Erschließung des eigentlichen Daseins, insofern sie als Grundbefindlichkeit menschlicher Existenz im Sein zum Tode zum Ausdruck kommt. In ihr offenbart sich andererseits aber auch das Nichts in seiner vielfältigen Bedrohlichkeit. Denn es ist das Nichts, das am Werk ist, wenn uns das Nichtmehrseinkönnen, das Nichten in der tiefen Langeweile, das Versäumen der eigenen Möglichkeiten und die Nichtigkeit des eigenen Ganzseins in Angst versetzt. Aus diesem Befund lassen sich befruchtende Konsequenzen für das existenzanalytische Konzept der Wurzeln der Angst gemäß den vier Grundmotivationen ziehen.*

**Schlüsselwörter:** Heidegger, Kierkegaard, Existenzanalyse, Angst, Nichts, In-der-Welt-Sein, Geworfenheit, Entwurf, Gewissen, Entschlossenheit, Sein zum Tode, Freiheit, Selbst

*A thorough philosophical analysis demonstrates the complexity of M. Heidegger's concept of anxiety. On the one hand anxiety is an excellent possibility to access true human existence in as much as it expresses itself as the basic condition of human existence as a being-towards-death. On the other hand it points to the ominous nothing. Because it is the nothing that is in operation when one is made afraid by not being able to be anymore, by feeling nihilation in utter boredom, by missing out on one's own true possibilities and by feeling the futility of one's own integrity. Fruitful consequences can be drawn from these findings for the existential-analytical concept of the roots of anxiety according the four fundamental motivations.*

**Key words:** Heidegger, Kierkegaard, existential analysis, anxiety, nothing, being-in-the-world, thrownness, project, conscience, resolution, life towards death, freedom, self

## 1. Hinführung zum Thema

### a) Phänomenaler Hintergrund

1. Vordergründig betrachtet scheint der Sinn des Satzes „Ich habe eigentlich vor nichts Angst!“ eindeutig und klar zu sein. Wir meinen, es mit dem kühnen Ausspruch eines selbstbewussten, verwegenen Burschen zu tun zu haben, der zum Ausdruck bringen will, dass es im Grund nichts gibt, wovor er Angst hat. Er ist also offensichtlich davon überzeugt, dass ihn keine Situation, kein Mensch und kein Gegenstand, d.h. ganz allgemein kein „Etwas“ in Angst versetzen könne. Dabei wollen wir vorerst unbeachtet lassen, dass in diesem Kontext die Angst philosophisch unsauber, nämlich abgewandelt im Sinne der „Furcht vor etwas“, gebraucht wird. Denkbar wäre die zitierte Aussage aber auch aus dem Mund eines zutiefst religiösen Menschen, der sich im Vertrauen so sehr in Gott geborgen weiß, dass er allem, was kommen mag, gelassen entgegenblickt.

2. „Eigentlich habe ich ohnehin vor Nichts Angst gehabt!“ beschreibt aber auch eine vermutlich uns allen vertraute Angst-erfahrung, auf die *Martin Heidegger* in seiner Antrittsvorlesung

an der Universität Freiburg i. Br. mit dem Titel *Was ist Metaphysik* im Jahre 1929 hinweist: Plötzlich, ohne jede äußere Veranlassung befällt uns eine tiefe, ursprüngliche Angst. Es wird einem richtig unheimlich. Das Bedrohende ist so nah, dass es beengt und einem den Atem verschlägt – und doch nirgends, nicht verortbar in einem bestimmen „Hier“ oder „Dort“ (vgl. Heidegger 1979b, 186). Die Vertrautheit mit der Welt entschwindet. Das ursprüngliche, Geborgenheit vermittelnde „In-Sein“ in der Welt im Sinne eines Vertrautseins mit ihr wechselt „in den existenzialen ‚Modus‘ des *Un-zuhause*“ (Heidegger 1979b, 189). Wir spüren die Abgründigkeit und Last des Daseins als „geworfenen, ihm selbst in seinem Sein überantworteten In-der-Welt-Sein(s)“ (Heidegger 1979b, 189). Alles um uns herum und wir selbst versinken in eine eigenartige Gleichgültigkeit. Kalter Schweiß tritt unserem Inneren auf die Stirn. Alles Seiende droht zu entgleiten. Wir haben das Gefühl, jeglichen Halt zu verlieren. Das Sein entzieht sich, das Gefühl des Sein-Könnens verlässt uns. Doch so plötzlich wie sie kam, entweicht die Angst auch wieder. Und in der Helle des geklärten Blicks auf die Welt, noch irgendwie benommen von der frischen Erinnerung an die Angst, atmen wir erleichtert auf und sprechen uns neuen Mut zu, in-

dem wir, quasi den letzten Spuk vertreibend, zu uns selbst sagen: „Eigentlich und im Grunde war es ohnehin nichts, wovon und worum wir uns ängsteten!“ (vgl. Heidegger 1978a, 112)

3. Heidegger sieht aber gerade in dieser Alltagserfahrung den phänomenalen Hinweis auf die tiefere Bedeutung und den eigentlichen Grund der Angst. Denn dieses Nichts, dessen kalter Hauch uns da berührt hat, ist nicht der „formale Begriff des eingebildeten Nichts“ (vgl. Heidegger 1978a, 109), des logisch verneinten Etwas, ist nicht schlechthin „nichts“ im Sinne von bedeutungslos, belanglos, wertlos und wesenlos. Vielmehr begegnete und bedrängte uns hier „das Nichts selbst – als solches“ (Heidegger 1978a, 112). Dann ist aber am Ende die Be-teuerung, vor Nichts Angst zu haben, doch weit tiefergründiger als ursprünglich angenommen!

## b) Ziel der Untersuchung

Diese von Heidegger gelegte Spur zu einem fundamental-ontologisch-existenzialen Verständnis der Angst und ihrer Wurzeln wollen wir im Folgenden aufgreifen und in die wissenschaftliche Landschaft der heutigen Existenzanalyse hinein weiterziehen. Zu diesem Zweck soll das Verständnis der Angst bei *Martin Heidegger* und in gewissem Maß auch bei *Sören Kierkegaard* untersucht und auf seine inhaltlich-ideengeschichtliche Verbindung zur Anthropologie der modernen Existenzanalyse hin befragt werden. Das Ziel dieser Untersuchung liegt also nicht darin, eine nachträgliche existenz-philosophische Bestätigung des existenzanalytisch-psychotherapeutischen Angstverständnisses mit seiner Ausfaltung gemäß den vier Grundmotivationen (= GM) *Alfried Längles* vorzulegen. Schon gar nicht kann es darum gehen, den Angstbegriff Heideggers oder Kierkegaards auf das genannte Modell hin umzuinterpretieren. Unsere Absicht besteht vielmehr darin, das Phänomen der Angst aus Heideggers und Kierkegaards Existenzverständnis möglichst genuin herauszuschälen und daraufhin zu befragen, ob und – wenn ja – in welcher Weise es den existenz-analytischen Begriff der Angst in seinen anthropologisch-existenz-philosophischen Implikationen vertiefen kann.

## 2. „Dasein“ als menschliche Existenz ist „In-der-Welt-Sein“

*Martin Heidegger* fühlte sich zeitlebens der *phänomenologischen Methode* verpflichtet. Gemäß der phänomenologischen Maxime „Zu den Sachen selbst!“ richtete sich sein Bemühen darauf hin, das sich an den Phänomenen Zeigende, zumeist aber irgendwie „Verstellte“ und „Verschüttete“ möglichst ursprünglich und unter Einklammerung traditioneller Deutungsmuster und Idealvorstellungen zur Darstellung zu bringen. Seine Daseinsanalyse ist daher nicht eine an Ideen orientierte Geist- oder Substanzmetaphysik, sondern eine *Fundamentalontologie*, ein Freilegen des das menschliche Dasein immer schon begründenden fundamentalen Seinsverständnisses. Er wendet seine Aufmerksamkeit daher zuvorderst auf die „durchschnittliche Alltäglichkeit des Daseins“ (Heidegger 1979b, 44), auf die Art und Weise, wie die Menschen in ihrem „indifferenten Zunächst und Zumeist“ (Heidegger 1979b, 43) existieren, und versucht,

ausgehend von den alltäglichen Phänomenen und deren vor-ontologischem Begriff ein ursprüngliches Verständnis des Sinns von Sein, wie es das menschliche Dasein unthematisch leitet, zu entwickeln. Aus ihm lässt sich dann die Seinsart des Daseins erschließen, indem sukzessive die „wesenhaften Strukturen“ der Existenz, die sogenannten Existenzialien, herauskristallisiert werden. Es geht primär nicht um das Freilegen der existenziellen Dimension des je-einmaligen konkreten Existenzvollzugs des einzelnen Menschen, sondern um ein existenziales Verstehen menschlichen Daseins als Ganzes.

Heidegger unterscheidet also klar zwischen „**existenzial**“ und „**existentiell**“. Insofern in dieser Differenzierung die ursprüngliche Absicht seiner Fundamentalontologie von *Sein und Zeit* zum Ausdruck kommt, bleibt der Sinn der Ergebnisse seiner Daseinsanalyse unverstehlich, wenn diese beiden Begriffe in ihrer Bedeutung verwechselt oder vermischt werden. Welche inhaltlichen Implikationen stecken nun in dieser begrifflichen Distinktion? Mit *existenzialem Verstehen* meint Heidegger ein ontologisches Verstehen der formalen Seinsstrukturen menschlicher Existenz hinsichtlich ihrer grundsätzlichen Verfassung, oder anders gesagt: ein *ontologisches Verstehen des Menschen als ontologisches Wesen*. Im Blickpunkt steht in dieser Hinsicht der Mensch als ein das Sein und dessen Sinn verstehendes Wesen, das sich aufgrund seiner Seinsverfassung zu sich und zum Sein verhält, und zwar in einer ursprünglichen Weise, insofern es sich immer schon in einem Vorverständnis des Seins bewegt. Der Mensch ist in diesem Sinne das „*Da*“ des „*Seins*“, in dessen verstehendem Umgang mit sich und der Welt sich das Sein lichtet. „Das ‘Wesen’ dieses Daseins liegt in seiner Existenz“ (Heidegger 1979b, 42), also in der Offenheit für das Sein, für den geschichtlich je anders sich zeigenden Anspruch und Zuspruch des Seins. Existenz erscheint als das Stehen des Menschen in der Lichtung des Seins. Als „*existentiell*“ bezeichnet Heidegger im Unterschied dazu jenes Verstehen, das die ontische Dimension der konkreten Existenz berücksichtigt. *Existentielles Verstehen* der Existenz meint also das *ontisch orientierte Verstehen der je eigenen faktischen Existenz* des konkreten Menschen durch diesen selbst. Mit dem Ausdruck „*existentiell*“ charakterisiert Heidegger jenen spezifischen deutenden und verstehenden Modus des Daseins bzw. Bewusstseins, in dem der Mensch sich von der Faktizität seiner Existenz innerlich betroffen erfährt und – sich selbst als Geworfenen und Gewordenen erkennend – diese faktischen Bedingungen als Horizont der eigenen Entfaltungsmöglichkeiten bzw. als die ihm überantwortete Aufgabe des In-der-Welt-Seins annimmt. In diesem Sinn definiert Heidegger „*existentiell*“ als „die auf eine leiblich-seelische Verfassung gebaute sittliche Bemühung des Menschen um sein Selbst“ (Heidegger 1978c, 187).

Dem existenzial-ontologischen Verstehen des menschlichen Daseins tritt als dessen elementare Grundstruktur eine ganzheitliche Seinsverfassung der Existenz entgegen, die Heidegger mit „**In-der-Welt-Sein**“ bezeichnet. Er weiß das menschliche Dasein geprägt von einem ursprünglichen und aller konkreten Erfahrung vorgängigen existenzialen „In-Sein“ in der Welt. Dieses darf nicht verwechselt werden mit einem kategorialen, lokalen bloßen „Sein-in“ bzw. einem räumlichen „Ineinander“ vorhandener Seiender, wie etwa die Katze im Sack oder der Tisch im

Zimmer ist. Es bedeutet vielmehr das *Vertrautsein mit der Welt*, das aus dem Vollzug der Existenz erwächst und diesen zugleich ermöglicht und trägt. **Welt** ist daher weder die geographisch-astronomische Bezeichnung für das Universum noch die Gesamtheit der erfahrbaren Gegenstände (d.h. nicht die objektive Welt des Nicht-Ich), sondern meint immer unsere *konkrete Lebenswelt*, die Totalität der Bedeutsamkeiten und Verweisungszusammenhänge (Heidegger 1979b, 86), in denen wir immer schon stehen. Ontisch gesehen ist Welt also „das, ‘worin’ ein faktisches Dasein als dieses ‘lebt’“ (Heidegger 1979b, 65). Dieses „Worin des Lebens“ kann sowohl die „öffentliche“ Wirkwelt als auch die „eigene“ kleine Welt sein. Ontologisch-existenzial gesehen meint die Welt für Heidegger das „Apriori von Weltlichkeit überhaupt“ (Heidegger 1979b, 65; vgl. ebd. 44), d.h. eine Art „*konkretes Apriori*“, von dem her alle einzelnen Gegebenheiten und Situationen je schon ihren Stellenwert und ihre Bedeutung erhalten haben (vgl. Thurnher u.a. 2002, 216). Diese Weltlichkeit ist die ontologische Struktur dessen, woraufhin das Dasein in seiner konstitutiven Weltvertrautheit sich immer schon irgendwie verweist (Heidegger 1979b, 86). Wie „Welt“ keine Bestimmung des nicht-menschlichen Seienden, also nicht das objekthafte Ganze, das dem Subjekt „Mensch“ gegenübersteht, sondern „ein Charakter des Daseins selbst“ (Heidegger 1979b, 64) ist, so ist „Weltlichkeit“ ein Existential, d.h. ein konstitutives Moment des In-der-Welt-Seins, im Unterschied zur Innerweltlichkeit des bloß vorhandenen oder zuhandenen Seienden.

Konkret greifbar wird dieses so verstandene In-der-Welt-Sein für uns in der Erfahrung, dass sich unser Dasein in einem uns als Einzelne immer schon *vorausliegenden Bewandnis- und Handlungszusammenhang* abspielt. Alles, was wir erfassen oder gebrauchen, verstehen wir immer schon vor dem Hintergrund eines ganzen Gefüges von Verweisungen und im Horizont seines Eingebundenseins in den Zusammenhang des Weltganzen. Die Bewandnis, die es mit einem Ding auf sich hat, sein Wozu, das „Sein (...), darauf es je schon zunächst freigegeben ist“ (Heidegger 1979b, 84), ist immer schon vorgezeichnet in einer Bewandnisganzheit, die das zuhandene Zeug in seiner Zuhandenheit konstituiert. Der Mensch hat in seinem Existenzvollzug das einzelne Seiende je schon auf die Welt im Ganzen hin überstiegen. Er ist, dieses Einzelseiende transzendierend, je schon bei der Welt und empfängt von ihr her die einzelnen Gegebenheiten in ihrer Bedeutsamkeit.

Welt darf daher nicht innerweltlich als ein Seiendes unter Seienden aufgefasst werden, sondern existenzial-ontologisch als ein *aktiv wirkmächtiger Bedeutsamkeitshorizont*, in dem wir uns immer schon bewegen. In diesem Sinne spricht Heidegger vom „**Welten der Welt**“ (Heidegger 1983, 510). Gemeint ist dieses apriorische „Walten“ der Welt, das darin besteht, dass es „Welt ist, die ein Welt Ding *appräsentiert*“ (Heidegger 1979a, 258), d.h. die innerweltliches Seiendes aus seinem Verweisungsganzen freigibt, so dass uns dieses als je schon Bedeutsames begegnet. Jedes Etwas tritt uns immer schon als ein bestimmtes Etwas entgegen (d.h. in seiner *Als-Bestimmtheit*), als Baum, als Straßenlaterne oder als Mensch. Wir hören zunächst auch nie und nimmer reine Geräusche oder Lautkomplexe, sondern immer schon irgendwie gedeutete Sinnesreize: die singende Nachtigall,

den surrenden Computer oder das dröhnende Flugzeug. Diese Tatsache, dass wir nie reine Empfindungen haben, denen wir nachträglich eine bestimmte Funktion oder Bedeutung zuweisen, ist für Heidegger der Beweis dafür, dass das Dasein als In-der-Welt-Sein sich immer schon bei der Welt aufhält und mit ihr vertraut ist. „Das Dasein ist als wesenhaft verstehendes zunächst beim Verstandenen.“ (Heidegger 1979b, 164) Diese existenziale Struktur verwehrt uns, den Menschen als isoliertes Subjekt zu betrachten, das mittels Wahrnehmung und theoretischer Erkenntnis zum Seienden gelangen, das sich vom Ich zum Du mühevoll einen Weg bahnen muss. Als solche kann sie für sich beanspruchen, die für das neuzeitliche Bewusstsein signifikante leidige *Subjekt-Objekt-Spaltung* von vornherein unterlaufen zu haben. Auf den personal-dialogischen und existenzanalytischen Ansatz übertragen heißt das, dass das Ich immer schon beim Du ist. Der Weg des Sich-selbst-Verstehens nimmt ganz ursprünglich beim Du seinen Ausgang. Buber brachte diese Erfahrung in die bekannte Formel: „Im Anfang ist die Beziehung“ (Buber 1994, 22 und 31). Der Mensch wird zum Ich am Du, d.h. durch das vorgängige Sein-beim-Du und dessen Sein-bei-Mir, das es allerdings jeweils im freien Vollzug einzuholen gilt.

Der phänomenologische Befund, dass das Dasein des Menschen die „wesenhafte Verfassung des In-der-Welt-Seins“ (Heidegger 1979b, 54) trägt, schließt auch die Erfahrung mit ein, dass die Welt ihre weltende Macht darin offenbart, dass der Mensch durch sein vorgängiges „In-Sein“ in der Welt immer schon als Geworfener und Gewordener in einer bestimmten *emotionalen Befindlichkeit*, in einem *sich verstehenden Entwerfen* auf Möglichkeiten hin und in *Sprache* existiert. Das In-der-Welt-Sein bedeutet – wie wir gesehen haben – ein Vertrautsein mit der Welt, ein Sich-Zurechtfinden in ihr. Insofern gibt es Halt und Orientierung. Es hat aber auch seine Tücken. Denn meist bewegt sich der Mensch ganz unauffällig und selbstverständlich in der Welt. Er bemerkt dadurch nicht, dass das Dasein sich häufig an das sich unmittelbar anbietende Besorgbare verliert und es verabsäumt, die eigensten Möglichkeiten zu sehen und zu ergreifen. Unter diesen Umständen geht die Sorge, die grundlegende existenziale Entwurfhaftigkeit des Daseins, in der das Dasein in seiner Ganzheit als „Sich-vorweg-schon-sein-in-(der-Welt-) als Sein-bei (innerweltlich) belegendem Seienden“ (Heidegger 1979b, 192) erscheint, an der Eigentlichkeit der Existenz vorbei und entfremdet sich im Verfallensein an die funktionale Macht des „Man“.

Den Menschen zeichnet ein Modus des Seins aus, der geprägt ist vom verantwortlichen Verhalten zum eigenen Sein, zu all dem, worauf dieses im Vollzug des Daseins bezogen ist, und zum Sein im Ganzen. Dieser besondere Seinsmodus ist das **Existieren**, das sich darin konstituiert und vollzieht, dass der Mensch offen steht für die „Offenheit des Seins“ (Heidegger 1978d, 369), indem er diese Offenheit aussteht, aushält und deren Möglichkeiten gestaltend ergreift. Existieren ist im Letzten ein Sein auf Möglichkeiten hin, also ein Sich-vorweg-Sein im Erschließen der Möglichkeiten des eigenen Sein-Könnens. Zum Dasein gehört etwas, das es noch nicht ist, sondern sein wird. „Das Dasein muss als es selbst, was es noch nicht ist, *werden*, das heißt *sein*.“ (Heidegger 1979b, 243) Die ontologische Bedingung bzw. der Sinn dieser Sorgestruktur des Da-

seins ist die *Zeitlichkeit*. Denn nur sofern das Dasein als Zeitlichkeit, d.h. als ein durch ein Ende begrenztes Sein, bestimmt ist, eröffnet sich ihm die Möglichkeit des eigentlichen Ganzseinkönnens in der vorlaufenden Entschlossenheit.

Menschliches Dasein ist wesentlich von der Zukünftigkeit, vom Werden-Können und Sich-vorweg-Sein geprägt. Als „In-der-Welt-Sein“ wird es durch den „Entwurfcharakter des Verstehens“ (Heidegger 1979b, 145) konstituiert, der in der zeitlich-geschichtlich sich vollziehenden Sorge sich verwirklicht. Als solches steht das menschliche Dasein in der Spannung zwischen Faktizität und Existenzialität, zwischen **Geworfenheit** und **Entwurf**. In diesem Verhältnis herrscht nach Heidegger allerdings ein Vorrang der Möglichkeit vor der Wirklichkeit. Das Dasein hat als Dasein „sich je schon entworfen und ist, solange es ist, entwerfend“ (Heidegger 1979b, 145). Mit anderen Worten: „Dasein versteht sich immer schon und immer noch, solange es ist, aus Möglichkeiten.“ (Heidegger 1979b, 145). Das Sich-Entwerfen im Entwurf ist nicht nur ein Können, sondern sogar ein Müssen und als solches untrennbar mit der menschlichen Existenz verbunden, d.h. ein Existenzial. Dies besagt zugleich, dass das Dasein stets mehr ist, als es tatsächlich (gemäß dem Seinsbestand eines Vorhandenen) ist, und doch nicht mehr ist als es faktisch ist. Denn zu seinem faktischen Sein gehört auch das Seinkönnen und damit das Möglichsein, d.h. das, was es noch nicht ist. „Weil es *ist*, was es wird bzw. nicht wird, kann es verstehend ihm selbst sagen: ‘werde, der du bist!’“ (Heidegger 1979b, 145) Der Mensch ist einerseits Geworfener und andererseits Entwerfender. Im Entwerfen des eigenen Seins vollzieht sich die Transzendenz des Daseins, die sich in der Immanenz des In-der-Welt-Seins und des in ihm sich erschließenden Werden-Könnens abspielt. Im Entwurf verwirklicht der Mensch Lebensmöglichkeiten, die ihm in der Struktur der Geworfenheit vorgezeichnet, aber aus ihr nicht zwingend abgeleitet werden können (vgl. Seibert 1997, 113). Sie sind dem eigenen Seinkönnen, d.h. der Freiheit des Menschen, überantwortet. Das Wesen der **Freiheit** liegt in dieser Art der Transzendenz, d.h. im Sehen, Eröffnen, Annehmen und Verwirklichen von Möglichkeiten im Rahmen des Sein-Könnens. Existieren bedeutet das Wagnis, in Freiheit sich selbst zum Grund seines Seins zu machen, also das eigene Grundsein zu übernehmen. Menschliches Dasein kann allerdings nicht absoluter, sondern nur „geworfener Grund“ sein, indem es sich auf Möglichkeiten hin entwirft, in die es sich seinerseits selbst geworfen weiß. Seinkönnen meint daher, als selbst ins Dasein geworfenes (kontingentes) Sein der Grund seiner Existenz zu sein, oder mit den Worten Heideggers, für sich selbst „der eigene geworfene Grund“ (Heidegger 1979b, 284) zu sein. Unter diesen Voraussetzungen wird die Freiheit zum „Ab-grund des Daseins“ (Heidegger 1978b, 171), nicht als ob die einzelne freie Entscheidung des Menschen grundlos wäre, sondern insofern „die Freiheit (...) in ihrem Wesen als Transzendenz das Dasein als Seinkönnen in Möglichkeiten (stellt), die vor seiner endlichen Wahl, d.h. in seinem Schicksal, aufklaffen“ (Heidegger 1978b, 172). Die Freiheit des Sein-Könnens blickt in die Abgründigkeit der Möglichkeit, ein Umstand, der – wie wir noch sehen werden – auch zur Quelle der Angst werden kann.

Paradoxerweise treten die Welt als solche und die eigentlichen Möglichkeiten des Daseins aber gerade dann hervor, wenn die „alltägliche Vertrautheit“ mit der Welt in sich zusammenbricht (Heidegger 1979b, 189) und uns das Gefühl des „Nicht-zuhause-Seins“ befällt (Heidegger 1979b, 188). Diese „*Unheimlichkeit des Daseins*“ (Heidegger 1979b, 189; Hervorhebung d. d. V.) drückt sich in der Stimmung der Angst aus. In ihr wird zugleich die ursprüngliche Grundverfassung des Menschen deutlich, nämlich sein „Freisein für das eigenste Seinkönnen und damit für die Möglichkeit von Eigentlichkeit und Uneigentlichkeit“ (Heidegger 1979b, 191). Das Dasein erfährt offensichtlich die Nichtigkeit der Welt und damit die Unmöglichkeit, das Sich-Entwerfen auf das Seinkönnen der eigenen Existenz primär im gegenständlich, äußerlich Besorgbaren und Besorgten zu suchen und zu finden (vgl. Heidegger 1979b, 343), und fühlt sich gänzlich auf sich selbst zurückgeworfen. Die Frage bleibt offen, ob der Mensch den Mut aufbringt, sich der Angst zu stellen und dem Ruf bzw. der Herausforderung zum eigensten Seinkönnen zu folgen, oder ob er von der negativen Macht der Angst verschreckt wird und sich in die Oberflächlichkeit flüchtet.

### 3. Angst als ein das Nichts offenbarendes ursprüngliches Gestimmtsein

#### a) Das Fallen ins Nichts und das Nichten des Nichts

Was versteht nun Heidegger genauerhin unter *Angst*? Mit Nachdruck betont er, dass Angst etwas *Grundverschiedenes* von der ganz klar bestimmbareren „*Furcht vor etwas*“ ist (vgl. Heidegger 1979b, 140-142; 1978a, 110f). Die Angst kennt kein definierbares Wovor und Worum des Fürchtens, ihr haftet eine wesenhafte Unmöglichkeit der Bestimmbarkeit an. Die Furcht dagegen hat den Charakter der Flucht vor einem klar definierbaren innerweltlichen Seienden. „Die Interpretation der Furcht als Befindlichkeit zeigte: das Wovor der Furcht ist je ein innerweltliches, aus bestimmter Gegend, in der Nähe sich näherndes, abträgliches Seiendes, das ausbleiben kann.“ (Heidegger 1979b, 185) So verschieden Angst und Furcht auch sind, finden sie sich im Wesen der Angst doch verbunden: „Furcht ist an die ‘Welt’ verfallene, uneigentliche und ihr selbst als solche verborgene Angst.“ (Heidegger 1979b, 189) Die **Angst** ihrerseits beschreibt Heidegger als ein *ursprüngliches Gestimmtsein, welches das Nichts offenbart*, den Menschen vor das Nichts selbst bringt. In ihr beginnt sich die so vertraut gewählte Welt zu entziehen. Die Dinge rücken weg, auch wir selbst entgleiten uns, „alle Dinge und wir selbst versinken in eine Gleichgültigkeit“ (Heidegger 1978a, 111). Das Seiende im Ganzen beginnt sich aufzulösen, der Halt, das tragende Netz des Seins, entschwindet. „Wir ‘schweben’ in Angst“ oder noch treffender: „die Angst lässt uns schweben“ (Heidegger 1978a, 111). Wir verlieren den Boden unter den Füßen und befinden uns wie in einem freien Fall.

Das **Nichts** im Sinne Heideggers, das in der Angst sich enthüllt, ist nicht das Produkt der Verneinung oder der Vernichtung des Seienden im Ganzen, so als ob die Angst das Seiende ver-

nichten würde und das Nichts übrig ließe. Das Nichts ist *als die grundsätzliche Möglichkeit des Nichtseins immer schon da*. Es ist wesenhaft abweisend, insofern es das Entschwinden und Sich-Entziehen des Seienden im Ganzen erfahrbar macht. „Diese im Ganzen abweisende Verweisung auf das entgleitende Seiende im Ganzen, als welche das Nichts in der Angst das Dasein umdrängt, ist das Wesen des Nichts: die Nichtung.“ (Heidegger 1978a, 113) In diesem Sinne spricht Heidegger davon, dass „das Nichts selbst nichtet“ (Heidegger 1978a, 113).

Zwei Aspekte der Angst und des Nichts werden hier deutlich:

1. das **Vernichtungsgefühl** als basale Wurzel der Angst: Die Angst in ihrer tiefsten Schicht ist jene innere Stimmung, die aufbricht, wenn „sich das Dasein *vor* dem Nichts der möglichen Unmöglichkeit seiner Existenz (befindet)“ (Heidegger 1979b, 266). In dieser Situation ängstigt sich das Dasein um das elementare „Seinkönnen“. Als der existenziale Grund der Angst tritt in diesem Zusammenhang die drohende eigene Vernichtung angesichts des das Dasein umdrängenden Nichts als solchen in Erscheinung. Manche Interpreten bezeichnen diese Gestalt der Angst bei Heidegger deshalb als „Todesangst“ im Unterschied zu den anderen Dimensionen der Angst, die unter den Begriff der „Lebensangst“ subsumiert werden (Streck 1978, 2-45).

2. das **Nichten des Nichts** als eine weitere existenziale Wurzel der Angst: Um den tieferen Sinn des Nichtens des Nichts zu begreifen, müssen wir es in Analogie zum „Welten der Welt“ stellen, also zu jenem ursprünglichen Eingeholtsein des Seinsvollzugs des Daseins von der Weltlichkeit der Welt, das seinen Grund in der ursprünglichen „Begegnisstruktur“ (Heidegger 1979a, 258) und in der relationalen Aktivität und Wirksamkeit der Welt hat. Analog zum „Welten der Welt“ meint das „Nichten des Nichts“ ein *aktives Sich-Entziehen des Seins* und ein durchstrahlendes Hereinbrechen des Nichts in das Dasein.

Die Wirkung des Nichtens des Nichts liegt einerseits darin, dass das Dasein an innerer emotionaler Qualität und Lebendigkeit verliert. Öde Leere und leblose Monotonie breiten sich aus, das Gefühl, dass die „Welt“ und die Anderen nichts mehr zu bieten vermögen (vgl. Heidegger 1979b, 187) und das Leben nichts wert ist, es sich nicht zu leben lohnt. Diese Dimension des Nichts ist der existenziale Kern jener Erfahrung, die Heidegger in seiner Vorlesung über „*Die Grundbegriffe der Metaphysik*“ (Freiburg i. Br., WS 1929/30) als die Grundstimmung der „**tiefen Langeweile**“ (Heidegger 1983, 111-116, 199-256; Hervorhebung d. d. V.) beschreibt, die „*in den Abgründen des Daseins wie ein schweigender Nebel hin- und herzieht*“ (Heidegger 1983, 115). Die Welt wird unverständlich, weil sie das Dasein nicht mehr anspricht. Statt dessen überfällt den Menschen eine bedrückende Leere und die lange Weile einer unerfüllten Zeit. Im Unterschied zum „Gelangweiltwerden von etwas“ (Heidegger 1983, 117-159) (z.B. von einem Film) und dem „Sichlangweilen bei etwas“ (Heidegger 1983, 160-198) (z.B. beim Warten auf das Aufgerufenwerden beim Arzt) ist es bei der „tiefen Langeweile“ kein innerweltliches Seiendes und kein bestimmtes Ereignis, das uns langweilt. Das Wesen der „tiefen Langeweile“ ist das schweigende Wissen „*es ist einem langweilig*“ (Heidegger 1983, 202). „Es“ – ein Unbestimmtes, Unbekanntes – ist das

Langweilende. Als solche offenbart die Langeweile untrüglich, wie es um uns steht. Wenn sie uns beschleicht, dann umdrängt und bedrängt uns das Gefühl einer „*Leergelassenheit*“ im Sinne der „*Ausgeliefertheit des Daseins an das sich im Ganzen versagende Seiende*“ (Heidegger 1983, 210). Und es gibt keine geeigneten Strategien, die das Ausbleiben der Erfüllung kompensieren könnten (wie bei den beiden anderen Formen der Langeweile). Wir fühlen uns nämlich nicht nur von diesem oder jenem Seienden nicht beschäftigt (erste Form der Langeweile), nicht nur von uns selbst in dieser oder jener Weise hinsichtlich des eigenen eigentlichen Selbst stehengelassen (zweite Form der Langeweile) (vgl. Heidegger 1983, 206f), nein, „in diesem ‘es ist einem langweilig’ finden wir uns – als Dasein – irgendwie ganz im Stich gelassen“ (Heidegger 1983, 210), von der Welt im Ganzen. Das Seiende im Ganzen, in der vollen Weite dessen, was uns als Dasein im Ganzen offenbar ist, gewesen ist und je sein könnte, versagt sich und tritt in eine jede Hinsicht, Absicht und Rücksicht umfassende Gleichgültigkeit zurück und wir mit ihm (vgl. Heidegger 1983, 207f). „Wir stehen nicht mehr als Subjekte und dergleichen ausgenommen von diesem Seienden diesem gegenüber, sondern finden uns inmitten des Seienden im Ganzen, d.h. im Ganzen dieser Gleichgültigkeit. (...) Die *Leere* besteht hier demgemäß in der *Gleichgültigkeit*, die *im Ganzen* das Seiende umfängt.“ (Heidegger 1983, 208. Gek. v. V.)

In dieser Beschreibung der „tiefen Langeweile“ ist die innere Konvergenz zur Grundstimmung der Angst unübersehbar. Als Ort, an dem sich das Dasein vom Nichts bedroht erfährt, ist die Langeweile zugleich ein Hort der Angst. Näherhin zeigt sich die Angst vor der und in der Langeweile als eine Spielform der Angst vor der nichtenden Macht des Nichts und seinem nichtenden Wirken. Das Bedrohende ist nicht ein Loch innerhalb von rundherum Tragendem und Vollem, sondern das Seiende im Ganzen als ein vom Nichten des Nichts gezeichnetes. „Das Dasein hängt nur noch zwischen dem im Ganzen sich versagenden Seienden. Die Leere ist nicht ein Loch zwischen Ausgefülltem, sondern betrifft das ganze Seiende und ist gleichwohl *nicht* das *Nichts*.“ (Heidegger 1983, 210) Diese nichtende Leere löst im Menschen die Angst vor dem schleichenden Tod, gleichsam vor dem „Totsein im Dasein“ aus.

## b) „**Via regia zur eigentlichen Existenz**“

Am Nichten des Nichts knüpft Heidegger andererseits aber auch die konstruktive Bedeutung der Angst als *via regia* zur eigentlichen Existenz (vgl. Längle 1996), als eine „ausgezeichnete Erschlossenheit des Daseins“ (Heidegger 1979b, 184), an. Insofern die Welt und die Anderen durch das Wirken des Nichts nichts mehr zu bieten haben, wird das Dasein auf sein „eigentliches In-der-Welt-sein-Können“ (Heidegger 1979b, 187) zurückgeworfen. Das versetzt den Menschen als Da des Seins in Angst und durch diese indirekt in einen (gesunden) „*existentiellen Solipsismus*“ (vgl. Heidegger 1979b, 188). Dieser meint nicht die weltlose unverbindlich-träumerische Existenz eines isolierten Subjekts, sondern die Tatsache, dass das Dasein sich in dieser Verfassung gerade in einem extremen Sinn vor seine Welt als Welt und vor sich selbst gestellt weiß. „Die Angst vereinzelt das Dasein auf sein eigenstes In-der-Welt-Sein“ (Heidegger



1979b, 187), sie erschließt im Worum des Sich-Ängstigen „das Dasein *als Möglichkeitsein*“ (Heidegger 1979b, 188), als unvertretbares, einmaliges Selbstseinkönnen in seiner individuellen Unverwechselbarkeit. Die Angst führt dem Dasein also einerseits vor Augen, dass es sich im Grunde an nichts in dieser Welt halten kann, sondern radikal sich selbst überlassen ist, andererseits enthüllt sie gerade darin aber auch die Möglichkeit eines eigentlichen Selbst- und Ganz-sein-Könnens (vgl. Heidegger 1979b, 343). Im Hinblick darauf kann Heidegger sagen, dass allein die Angst „die Möglichkeit eines ausgezeichneten Erschließens“ (Heidegger 1979b, 190) des Daseins als In-der-Welt-Seins ist.

Eigentliches Selbstsein erwächst nicht allein aus der Grundbefindlichkeit der Angst, sondern setzt auch die dem Gewissensruf folgende und in den eigenen Tod **vorlaufende Entschlossenheit** voraus. Während die Angst dem Dasein das Allein-auf-sich-Gestelltsein offenbart, kommt dem Gewissen die Rolle zu, das Dasein auf- oder herauszufordern, sich die Angst zuzumuten (vgl. Heidegger 1979b, 308) und entschlossen die Überlassenheit an es selbst eigens zu übernehmen (vgl. Seibert 1997, 123). Das **Gewissen** ist hier keine moralische Instanz, die ihre Forderungen aus der Abstimmung mit einem System von (religiösen oder ethischen) Werten und Normen erhebt, sondern der „Ruf der Sorge“, der zu einer bestimmten Form des Existierens, nämlich zum eigentlichen Seinkönnen, animiert. Der Gewissensruf hat die Eigenart, dass in ihm das Dasein sich selbst ruft. Das heißt aber nicht, dass man über ihn verfügen könnte. Vielmehr lehrt die Erfahrung, „dass der Ruf aus mir über mich kommend an mich ergeht“ (Heidegger 1979b, 275). Der Rufer ist das um das eigene Seinkönnen sich ängstigende Dasein, der Angerufene ist das Dasein in seiner Freiheit, der Aufgerufene schließlich ist das vom Verlust des Selbstseinkönnens bedrohte bzw. das an die Welt verfallene und an das „Man“ verlorene Dasein, und zwar „aufgerufen zu seinem eigensten Seinkönnen“ (Heidegger 1979b, 277). Die Freiheit des Menschen liegt in diesem „angstbereiten Sichentwerfen“ (Heidegger 1979b, 297) auf die eigenen Möglichkeiten hin, das im Letzten eine „vorlaufende Entschlossenheit“ (Heidegger 1979b, 310) verlangt, die dem Tod die Macht einräumt, die eigene Existenz auf das Wesentliche hin zu konzentrieren.

Auf diesem Weg zur Entschlossenheit, die das Dasein auf seine mögliche Eigentlichkeit und Ganzheit, d.h. in sein „existentes Seinkönnen“ (vgl. Heidegger 1979b, 277), bringt, spielen das Nichts und die Angst eine entscheidende Rolle. Daher lässt sich aus diesem Geschehen die *spezifische Wirkung*, die Heidegger dem **Nichts** in Verbindung mit dem Phänomen der Angst zuschreibt, noch ein Stück klarer umreißen: Das Nichts enthüllt die Nichtigkeit, die das Dasein als ein auf den Tod hin geworfenes von Grund auf durchzieht. Als solches offenbart es umgekehrt das „Seiende im Ganzen (...) in seiner vollen, bislang verborgenen Befremdlichkeit als das schlechthin Andere – gegenüber dem Nichts“ (Heidegger 1978a, 113). In der hellen Nacht des Nichts wird die ursprüngliche Offenheit des Seienden und die *Herausforderung zur Eigentlichkeit des Daseins* greifbar. „Die Befindlichkeit aber, welche die ständige und schlechthinige, aus dem eigensten vereinzelt Sein des Daseins aufsteigende Bedrohung seiner selbst offen zu halten vermag, ist die Angst.“

(Heidegger 1979b, 265f; ohne Hervorhebung) Das nichtende Nichts macht dem Dasein sein Hineingestelltsein in das Seiende im Ganzen ansichtig. Menschliches Dasein findet nur auf dem Weg des Hineingehaltenseins in das Nichts in seine Eigentlichkeit. „Da-sein heißt: Hineingehaltenheit in das Nichts“ (Heidegger 1978a, 114). Dieses Inmitten-des-Nichts-Sein auf dem Grunde der verborgenen Angst bedeutet aber gleichzeitig „das Übersteigen des Seienden im Ganzen: die Transzendenz“ (Heidegger 1978a, 117). Ohne ursprüngliche Offenbarkeit des Nichts kann es für den Menschen „kein Selbstsein und keine Freiheit“ (Heidegger 1978a, 114) geben. Die durch das Nichts bewirkte Nichtigkeit des Daseins begründet zugleich seine Nicht-Notwendigkeit, Zeitlichkeit und Endlichkeit. Im Hinblick darauf, dass das Dasein wesentlich durch diese Art der Transzendenz, d.h. durch die Hineingehaltenheit ins Nichts und das damit verbundene Übersteigen des Seienden im Ganzen, konstituiert ist, bezeichnet Heidegger den Menschen als „Platzhalter des Nichts“ (Heidegger 1978a, 117).

Darüber hinaus gewinnt auch das *Wesen des Nichts* noch deutlichere Konturen: „Das Nichts ist die Ermöglichung der Offenbarkeit des Seienden als eines solchen für das menschliche Dasein.“ (Heidegger 1978a, 114) Es ist also *nicht* so etwas wie ein *nachträglicher Gegenbegriff des Seienden*, sondern gehört – quasi als eines von dessen transzendentalen Konstituentien – ursprünglich zum Wesen des Seienden selbst. Das erklärt auch, warum die Angst in den harmlosesten Situationen aufsteigen kann. Das eigentlich bedrohende, Angst auslösende Moment ist nämlich die „Unheimlichkeit des Daseins“ (Heidegger 1979b, 189), die das Dasein von ihm selbst her trifft und es verführt, in die Alltäglichkeit, Geschäftigkeit und Öffentlichkeit der Welt zu fliehen. „Die verfallende Flucht *in* das Zuhause der Öffentlichkeit ist Flucht *vor* dem Unzuhause, das heißt der Unheimlichkeit, die im Dasein als geworfenen, ihm selbst in seinem Sein überantworteten In-der-Welt-Sein liegt.“ (Heidegger 1979b, 189) Zudem wird deutlich, dass die Angst bzw. das Sich-Ängstigen eine Grundbefindlichkeit des In-der-Welt-Seins und eine ausgezeichnete Erschlossenheit des Daseins ist. Denn die Angst vereinzelt den Menschen, die Vereinzeltung aber „holt das Dasein aus seinem Verfallen zurück und macht ihm Eigentlichkeit und Uneigentlichkeit als Möglichkeiten seines Seins offenbar“ (Heidegger 1979b, 191). Dies gelingt der Angst dadurch, dass sie das Dasein vor das Nichts bringt. Dem Dasein wird bewusst, dass es sich an nichts mehr halten kann. Das Nichts bedeutet also phänomenal das „Sich-an-nichts-mehr-halten-Können“.

### c) Angst vor der eigentlichen Existenz im „Sein zum Tode“

Das Hineingetauchtsein ins Nichts eröffnet dem Dasein die Freiheit der Transzendenz und damit die Chance, im Sinne der *Sorge* um das eigene Seinkönnen *sich auf die eigensten Möglichkeiten hin zu entwerfen*. Statt sich an das unmittelbar Besorgbare und die Dringlichkeiten des Alltags zu vergeben, gilt es im Wissen um den Tod als die „Möglichkeit des Nicht-mehrdasein-Könnens“ (Heidegger 1979b, 250) sich der Anonymität und Fremdbestimmung durch das „Man“ sowie der Betäubung

durch das Getriebe der Welt zu entziehen und die Unheimlichkeit des eigenen Selbstseinkönnens zu wählen. Unter den Bedingungen der Faktizität, d.h. der Geworfenheit und des Gewordenseins, ist *das Dasein sich selbst überantwortet*.

Dem Ruf zur Eigentlichkeit, zum ureigenen Vollzug des Daseins, wirkt nun aber nicht nur die Welt mit ihrer Tendenz, das Dasein mit ihren vordergründigen Angeboten zu vereinnahmen – Heidegger sagt: „Das Dasein ist zunächst und zumeist von seiner Welt benommen.“ (Heidegger 1979b, 113) – entgegen, nein, auch das Dasein als „In-der-Welt-Sein ist an ihm selbst *versucherisch*“ (Heidegger 1979b, 177), d.h. es trachtet danach, dem Lastcharakter und der Endlichkeit der Existenz zu entweichen. Anders gesagt: Der Mensch hat *Angst vor seinem eigensten, unüberholbaren Seinkönnen*. In diesem Sinn sieht Heidegger das Beengende in der Angst nicht in einem bestimmten Seienden, sondern in der „*Möglichkeit* von Zuhandenem überhaupt“ (Heidegger 1979b, 187), in der Überforderung angesichts der Unendlichkeit an Möglichkeiten und der Notwendigkeit, sich für die je eigenste, konkrete Möglichkeit zu entscheiden. Die Angst offenbart einerseits im Dasein „das *Sein zum eigensten Seinkönnen*, das heißt das *Freisein für* die Freiheit des Sich-selbst-Wählens und -Ergreifens“ (Heidegger 1979b, 188), andererseits ängstigt sie das Dasein vor dem Ergreifen dieses Selbst-sein-Könnens und lässt es zurückschrecken vor dem „*Freisein für* (...) die Eigentlichkeit seines Seins“ (Heidegger 1979b, 188; gek. v. V.)

Dies hat damit zu tun, dass die Eigentlichkeit des Seins dem Dasein abverlangt, in der vorlaufenden Entschlossenheit dem Tod die Möglichkeit zu geben, „der *Existenz* des Daseins mächtig zu werden und jede flüchtige Selbstverdeckung im Grunde zu zerstreuen“ (Heidegger 1979b, 310). Die Eigentlichkeit des Daseins setzt das „**Freisein für den Tod**“ (Heidegger 1979b, 384) voraus, in dem das Dasein der Endlichkeit seiner Freiheit und seiner Existenz gewahr wird und sich aus der unendlichen Mannigfaltigkeit in das konkrete Selbstsein zurückholt. Es ist ein gewisses Paradoxon, dass wahres Leben nur im Sein auf den eigenen Tod hin möglich ist. Dieser scheinbare Widerspruch löst sich aber auf, wenn wir uns vom oberflächlichen Begriff des Todes verabschieden. Wohl tritt uns der Tod vordergründig als „die Möglichkeit des Nicht-mehr-dasein-Könnens“ bzw. „die Möglichkeit der schlechthinnigen Daseinsunmöglichkeit“ (Heidegger 1979b, 250) entgegen, existential-ontologisch ist er jedoch „*als Ende des Daseins (...) die eigenste, unbezügliche, gewisse und als solche unbestimmte, unüberholbare Möglichkeit des Daseins*“ (Heidegger 1979b, 258f. Gek. v. V.). Unter diesem Gesichtspunkt ist der Tod nicht das erst am Ende des Daseins uns betreffende Ereignis des Aufhörens dieses Daseins, sondern er ragt in das Dasein herein und bestimmt die faktische Gestalt unserer Existenz. „Der *Tod ist* als Ende des *Daseins* im Sein dieses Seienden *zu* seinem Ende.“ (Heidegger 1979b, 259) Zumeist durchwaltet der Tod unser Dasein in der Form der Flucht und des Ausweichens vor ihm, indem wir uns beinahe automatisch den beliebig aufgerafften, scheinbar notwendigen Ansprüchen und Ablenkungen des Alltags hingeben. „Die Unbestimmtheit des gewissen Todes bestimmt sich das alltägliche Besorgen dergestalt, dass es vor sie die übersehbaren Dringlichkeiten und Möglichkeiten des nächsten Alltags schiebt.“

(Heidegger 1979b, 258) *Eigentliches Dasein* ist demgegenüber, wie schon betont, nur denkbar als „**Sein zum Tode**“, als Existenz, die vor ihrer ureigensten, unvertretbaren Möglichkeit nicht ausweicht (vgl. Heidegger 1979b, 260). Im „Vorlaufen in den Tod“ kommt das Dasein auf sich selbst zurück, macht es „frei für die eigensten, vom *Ende* her bestimmten, das heißt als *endliche* verstandenen Möglichkeiten“ (Heidegger 1979b, 264) und lernt diese dem Ende vorgelagerten faktischen Möglichkeiten „allererst eigentlich verstehen und wählen“ (Heidegger 1979b, 264). Sein zum Tode gründet daher in der Sorge (Heidegger 1979b, 259 und 329), in der Daseinsstruktur der Geworfenheit und des Sich-selber-stets-entwerfen-Müssens auf die letzte Möglichkeit hin, und ist seiner existenzialen Struktur nach „*wesenhaft Angst*“ (Heidegger 1979b, 266).

Auch hier begegnet uns die **Angst** in zweifacher Weise: *Zum einen* als Angst vor dem Tod im Sinne der „Angst ‘vor’ dem eigensten, unbezüglichen und unüberholbaren Seinkönnen“ (Heidegger 1979b, 251), insofern die Angst in einem extremen Sinn das Dasein vor die Welt als Welt und damit „es selbst vor sich selbst als In-der-Welt-Sein bringt“ (Heidegger 1979b, 188). Der springende Punkt ist der, ob das Dasein sich das Sich-selbst-überlassen-Sein zumutet und – entschlossen vorlaufend – dem Tod die entsprechende Macht über die eigene Existenz einräumt oder nicht. Was bringt das Dasein dazu, lieber in der „Unentschlossenheit des Man“ (Heidegger 1979b, 308) zu verharren, anstatt sich zum eigentlichen Ganzseinkönnen zu entschließen? Heidegger führt vor allem die im Tod wurzelnde Unbestimmtheit ins Treffen, die den Menschen zögern lässt, das Selbst-Sein zu wagen. Hemmend ist wohl auch das Gefühl, aufgrund der eigenen Nichtigkeit (des eigenen Nichts-Seins) und der insinuierten eigenen Selbst-Minderwertigkeit dem eigentlichen Selbstseinkönnen nicht gewachsen zu sein, oder die lebensgeschichtlich manifest gewordene Erfahrung, nicht selbst-sein zu dürfen.

*Zum anderen* begegnet uns hier die Angst als Angst vor einem möglichen letzten Scheitern am Ende dieses Wagnisses, sich auf die eigensten Möglichkeiten hin zu entwerfen. Die Angst trägt hier den Charakter der Unsicherheit darüber, was das Ziel des Ganzen sei, und den der beklemmenden Sorge, am Ziel vorbeizugehen. Reicht es z.B. wirklich aus – wie Heidegger meint (Heidegger 1979b, 384; vgl. Seibert 1997, 124) – den Tod als Ziel schlechthin vor Augen zu haben? Im Letzten geht es um die Angst davor, dass am Ende oder schon jetzt im Vorausblick auf das Ende das eigene Dasein als Ganzes ins Leere geht.

## 4. Angst als „Schwindel der Freiheit“ bei Kierkegaard

Heideggers Begriff der Angst steht – bei aller Unterschiedenheit der jeweiligen ontologisch-existenzialen Verankerung – ohne Zweifel in der größeren Tradition der Existenzphilosophie. Bahnbrechend für die neue existenzzerhellende Sicht der Angst war Sören Kierkegaards Dialektik der Selbstwerdung. Insbesondere die positive Sicht der Angst als ausgezeichneter Weg zur Eigentlichkeit der Existenz weist große Nähe zum „Vater der Existenzphilosophie“ auf. Aber auch die Angst, die dem Menschen die Sich-selbst-Überlassenheit und

Unheimlichkeit des Daseins offenbart und ihn im Gewissensruf zum entschlossenen Selbstsein auffordert und die bei Heidegger als die tiefere Schicht jener existenzialen Grundbefindlichkeit in Erscheinung tritt, in der „Sorge“, „Zeitlichkeit“ und „Sein zum Tode“ ursprünglich verbunden sind (Heidegger 1979b, 326f), findet sich in Kierkegaards Denken vorgezeichnet. Dessen existenzielles Verständnis der Angst als Schwindel der Freiheit erhellt die (fördernde oder hemmende) Rolle der Angst hinsichtlich der Bestimmung des Menschen, ein einmaliges Selbst zu werden.

## a) Die Bestimmung des Menschen, ein Selbst zu werden vor Gott

Kierkegaard zeichnet den Menschen als Wesen, das radikal gefährdet ist, an seiner eigentlichen Bestimmung vorbeizugehen. Diese besteht darin, *als Einzelner ein Selbst zu werden vor Gott*. Gemeint ist das Selbst, das jeder Mensch als „Originalausgabe aus der Hand Gottes“ (Kierkegaard 1941, II, 178) unmittelbar bereits ist. Dieses gilt es nicht zu verlieren, sondern je neu zu wählen und in seinen Möglichkeiten zu entfalten mit dem Ziel, sich selbst durchsichtig zu werden vor Gott und dem Selbst die in ihm angelegte Ewigkeitsbedeutung zu verleihen. Wesentlich Existieren heißt, sich selbst in dieser Tiefendimension zu wählen. Das erfordert viel Mut und Vertrauen sowie die Bereitschaft, sich der natürlichen Neigung zur bequemen Oberflächlichkeit zu widersetzen. Der Mensch zieht es nämlich gemeinhin vor, statt in Leidenschaft die ureigensten Möglichkeiten zu wählen und der Abgründigkeit der konkreten Existenz sich auszusetzen, lieber in einer geistlos-trivialen „Spießbürgerlichkeit“ (Kierkegaard 1995, 39) dem Nützlichkeitsideal von Besitz, Macht und Ansehen zu folgen oder im Sinne der „Gleichheit (...) in der Mittelmäßigkeit“ (Kierkegaard 1964, 139; gek. v. V.) sein Selbst durch willfährige Anpassung an die *anonyme Masse* preiszugeben oder vor der Realität der eigenen Wirklichkeit und ihrem Anspruch in Traum und Ironie zu flüchten und so ein bloß „*hypothetisches Selbst*“ (Kierkegaard 1995, 89; Hervorhebung d. d. V.) zu entwickeln oder auf die trügerische Macht der *reinen Spekulation* zu bauen und sich zu einem unpersönlichen Moment innerhalb der dialektischen Selbstbewegung des objektiven Begriffs zu machen.

Aber nicht durch Spekulation und Reflexion erschließt sich dem Einzelnen sein Selbst, sondern allein auf dem Weg des Ergreifens des eigenen Selbst in Freiheit. Der antike anthropologische Imperativ „Erkenne dich selbst!“ wird in den existentiellen Imperativ „*Wähle dich selbst!*“ umgewandelt (Kierkegaard 1957, 275f). Dies ist der subjektiv-persönliche Weg der „Selbstbekümmern“, des Wagnisses, „ganz man selbst zu werden“ (Kierkegaard 1995, 3), also der Prozess der leidenschaftlichen Sorge um das eigene Selbstseinkönnen. Letzterer besteht wesentlich im je neuen Vollzug der freien Entscheidung und Selbstwahl, in dessen Verlauf sich sukzessive die eigensten Möglichkeiten zeigen. Das mögliche, herauszubildende Selbst steht demnach nicht schon vor der Wahl als Fertiges vor dem geistigen Auge des Menschen und bietet sich an, als solches gewählt zu werden. Vielmehr wächst das Selbst durch jede Entscheidung für es selbst und eröffnet so je neue Möglichkeiten des Selbstwerdens.

## b) Angst vor der Abgründigkeit und Schuldhaftigkeit der Freiheit

Welche Rolle spielt in diesem Kontext nun die Angst? *Angst* begegnet uns im Denken Kierkegaards als *existentielle Befindlichkeit, in der sich die Bestimmung des Menschen zu Freiheit und Selbstsein bzw. Selbstwerden ganz ursprünglich zeigt*. Sie gründet im Ereignis des Erahnsens der eigenen Möglichkeiten zu einem Zeitpunkt, der der Konkretisierung der Möglichkeit des Sich-Wählens oder Sich-Verfehlens noch vorausliegt. In diesem Sinne wurzelt die Angst im Zustand der „**Unschuld**“. Damit meint Kierkegaard in Analogie zum paradiesischen Urzustand des Menschen den irgendwie unreifen, kindlichen Zustand, in dem der Mensch eine „träumende Ahnung“ davon hat, dass er Geist, d.h. ein frei sich selbst wählendes Selbst, werden soll (Kierkegaard 1984, 42), in diese Richtung aber noch keine konkrete essentielle Entscheidung getroffen hat. Freies Selbstsein kann er nur gewinnen, indem er die Synthese zwischen den gegensätzlichen Konstituenten des Menschseins (Seele und Leib, Endlichkeit und Ewigkeit, Freiheit und Notwendigkeit) in seiner konkreten Wirklichkeit geschichtlich herstellt. Der Unschuld *mangelt dieses Geistsein*, allerdings nicht zur Gänze, also nicht im Sinne der Geistlosigkeit, sondern in der Weise, dass es noch nicht verwirklicht ist. Sehr wohl erfährt sich der Mensch aber auf diesen Geist-Zustand hin angelegt. Geist ist also vorhanden, jedoch „als unmittelbarer, als träumender Geist“ (Kierkegaard 1984, 44).

Jede *Entscheidung* und *Wahl* bedeutet zugleich den *Verlust der Unschuld*. Als reifer Geist steht der Einzelne in der Spannung von Gut und Böse, denen gegenüber er als Unschuldiger unwissend ist. Im „träumenden“ Zustand der Unschuld erscheint ihm daher die Wirklichkeit der Freiheit und des Geistes als etwas irgendwie Unheimliches, als ein bedrohliches, quälendes, beunruhigendes Nichts. Dieses diffuse Nichts – am ehesten zu deuten einerseits als keinerlei Orientierung bietende Nicht-Determiniertheit und Indifferenz, andererseits als ein Noch-Nichts im Sinne des Noch-nicht-Selbst-geworden-Seins – „gebirt Angst“ (Kierkegaard 1984, 42). Darin erkennt Kierkegaard „das tiefe Geheimnis der Unschuld, dass sie zu gleicher Zeit Angst ist“ (Kierkegaard 1984, 42). Der Friede und die Ruhe der Unschuld drohen dahinzuschwinden und durch den Ernst konkreter Entscheidung verdrängt zu werden.

Während *Furcht*, die Kierkegaard ähnlich wie später Heidegger klar von Angst unterscheidet, sich immer auf etwas Bestimmtes bezieht, also Furcht *vor* etwas ist, ist **Angst** „die Wirklichkeit der Freiheit als Möglichkeit für die Möglichkeit“ (Kierkegaard 1984, 42), also Freiheit im Sinne der Möglichkeit für den noch unschuldigen, für alle Möglichkeiten offenen Geist. Angst bekommt quasi den Charakter einer Fähigkeit, die Geistessein voraussetzt. In diesem Sinne können sich Tiere nicht ängstigen, sondern nur fürchten. Auch kleine Kinder sind nur begrenzt dazu fähig. Denn „je weniger Geist, desto weniger Angst“ (Kierkegaard 1984, 42). Angst ist also eine grundlos-abgründige Angst *um* etwas, nämlich um das eigene Selbstseinkönnen. Der Mensch, vor der eigentlichen Möglichkeit seiner Existenz stehend, ahnt nun auch die Möglichkeit eines letzten Scheiterns, des Verfehlens des eigenen Selbstseins vor Gott. *Diese Abgründigkeit der Freiheit erzeugt Angst*. Es ist ein gewisses

Dilemma, das sich hier auftut: Verharrt der Mensch zögernd und zaudernd in der Entscheidungslosigkeit, dann verpasst er die Chance des Selbstwerdens, wagt er die Entscheidung und den Sprung in die Existenz, dann setzt er sich der Gefahr aus, möglicherweise sein Selbst zu verfehlen.

Kierkegaard sieht in der Angst dementsprechend ein zutiefst *ambivalentes Phänomen*. Der Geist, nach dem der Mensch in seiner Unschuld Ausschau hält, erscheint ihm einerseits als „feindliche Macht“ (Kierkegaard 1984, 44), der das ursprüngliche Verhältnis von Seele und Leib stört, andererseits aber als „freundliche Macht“ (Kierkegaard 1984, 44), der eben dieses Verhältnis in ihrem reifen und dauerhaften Bestand konstituieren will. Das Verhältnis des Menschen zu dieser ambivalenten Macht ist ein Verhältnis der Angst. Der Geist kann seiner selbst nicht ledig werden. Er kann in diesem Stadium aber auch sich selbst als Geist (noch) nicht ergreifen. Analog zur Ambivalenz des Geistes weist auch die Angst eine zutiefst dialektische Eigenart auf: Kierkegaard beschreibt sie als „*sympathetische Antipathie* und *antipathetische Sympathie*“ (Kierkegaard 1984, 42). Sie beengt und bedrückt den Menschen als Störefried der Unschuld. Gleichzeitig drängt es ihn, sich ihrer heimlichen Faszination hinzugeben, in der Ahnung, nur so Geist und Selbst werden zu können.

Die Angst mit ihrer Ambivalenz erzeugt im Menschen ein Schwindelgefühl. Sie offenbart die Selbstwahl in Freiheit als eine Möglichkeit, die unendlich viel verspricht, zugleich aber auch das Risiko der Schuld und des Verfehlens in sich birgt. Daher neigt der Mensch dazu, vor ihr zurückzuschrecken, wie vor einem tiefen Abgrund. In diesem Sinn versteht Kierkegaard die Angst als „**Schwindel der Freiheit**“ (Kierkegaard 1984, 64; Hervorhebung d. d. V.), der den Menschen erfasst, wenn er, genauer gesagt: seine Freiheit, in die schier unendliche Tiefe des eigenen Selbstseinkönnens hinabschaut. Es ist letztlich eine Angst vor der Schuld, sei es der Schuld durch Flucht vor der Entscheidung (etwa in die Geschäftigkeit eines total verweltlichten Lebens) oder sei es der Schuld durch Scheitern im Prozess der Entscheidung mit ihren Konsequenzen. In diesem Schwindel äußert sich die Angst als „*verstrickte Freiheit*“ (Kierkegaard 1984, 50; Hervorhebung d. d. V.), d.h. als in sich selbst verstrickte und daher in sich selbst nicht freie Freiheit. Bisweilen verfällt darin die Freiheit schließlich ganz in Ohnmacht. Im nächsten Augenblick kann jedoch alles verändert sein, indem die Freiheit, sich wieder aufrichtend, den „qualitativen Sprung“ setzt, eine Entscheidung trifft und erkennt, dass sie schuldig geworden ist.

## c) Angst als Wegbegleiter menschlicher Existenz

Die Angst mit ihrer ambivalenten Natur als hemmende und zugleich antreibende Kraft bleibt auch nach dem Heraustreten aus dem ursprünglichen Zustand der Unschuld der *ewige Wegbegleiter* des Menschen. Je mehr er Geist, d.h. entfaltetes Selbst, geworden ist, desto klarer steht ihm die Differenz von Gut und Böse und damit die Gefahr vor Augen, die geistige Bestimmung zu verfehlen. Die Angst zu verleugnen oder sie durch Umtriebbarkeit nicht aufkommen zu lassen, wäre der falsche Weg. Das wäre Leichtsinn und hieße, seine geistige Bestimmung bzw.

existentielle Aufgabe zu verraten und im Endlich-Materiellen zu ertrinken. Wer aber in der Innerlichkeit des Ernstes auf das Ewige achtet (Kierkegaard 1984, 166), wird dem Abenteuer der Angst sich in gebührender Weise zu stellen wagen. Er wird sie so integrieren, dass er weder dadurch verlorengelst, dass ihm nie angst gewesen ist, noch dadurch, dass er in der Angst versinkt. *Angstlosigkeit* hieße *Geistlosigkeit* (Kierkegaard 1984, 173), Angst in richtiger Form ist dagegen „die Möglichkeit der Freiheit“ (Kierkegaard 1984, 171), die das nobilitierende Kennzeichen menschlicher Existenz darstellt: „je tiefer er sich ängstigt, desto größer der Mensch“ (Kierkegaard 1984, 171). Die Angst ist wie die Stimme des ewigen Geistes, die die unendliche Möglichkeit des Menschen aufdeckt (sei es als Schicksal, wie bei den Griechen, oder als Schuld, wie im Christentum). Den Mut, in dieser Weise mit der Angst vertraut zu sein, verleiht der **Glaube**, jene innere Gewissheit, die das Unendliche vorwegnimmt. Durch ihn verliert die *Angst* den Charakter des Schrecklichen und Dämonischen und wird für den Einzelnen „zu einem *dienenden Geist*“ (Kierkegaard 1984, 175; Hervorhebung d. d. V.), der ihn gegen ihren Willen dahin führen will, wohin er will. Sie befähigt ihn, die Täuschung und Endlichkeit vordergründiger Möglichkeiten zu durchschauen und sich nicht von Verlockungen blenden oder von Dringlichkeiten total unter Druck setzen zu lassen. Sie dringt in die Seele des Menschen ein, „durchforscht alles, (...) ängstigt das Endliche und Kleinliche aus ihm hinaus“ (Kierkegaard 1984, 175; gek. v. V.) und führt ihn so dorthin, wohin er eigentlich will. Die Angst erweist sich in diesem Sinne als „Schule der Möglichkeit“ (Kierkegaard 1984, 172) und als Pädagogin des Glaubens (Kierkegaard 1984, 176), die die Unendlichkeit ebenso wie das Scheitern viel radikaler eröffnet als die Schule der Wirklichkeit (im Sinne der bloßen Faktizität).

## 5. Die vier Dimensionen der Ätiologie der Angst in der Existenzanalyse

Im Anschluss an die konzise Darstellung des fundamental-ontologisch-existenzialen Verständnisses der Angst innerhalb der Daseinsanalyse Heideggers und die ergänzende Skizze des Angstbegriffs im Denken Kierkegaards, wollen wir uns der Frage zuwenden, ob und inwieweit die existenzanalytische Sicht der Angst im Einflussbereich der ausgeführten Konzeptionen steht und in welcher Weise die existenzanalytische Beschreibung des Phänomens der Angst gegebenenfalls durch die Existenzphilosophie Heideggers (und Kierkegaards) vertieft werden kann.

### a) Zum Verhältnis von Existenzphilosophie und Existenzanalyse

Dass es eine grundsätzliche ideengeschichtliche Verbindung zwischen der modernen Existenzanalyse und der Existenzphilosophie des zur Neige gehenden 19. und beginnenden 20. Jahrhunderts gibt, ist unbestritten. Dies gilt insbesondere für die existenzanalytische Theorie vom Menschen und dem ganzheitlich-personalen Vollzug seiner Existenz. A. Längle, der Protagonist der weiterentwickelten Existenzanalyse, hält dazu lapidar fest: „Die Anthropologie der Existenzanalyse ist existenz-

philosophischer Provenienz.“ (Längle 2000, 9) Diese Affinität wurde der Existenzanalyse von V. E. Frankl in die Wiege gelegt. Er begründete bekanntlich in den 30er-Jahren des 20. Jahrhunderts auf dem anthropologischen Fundament der Existenzanalyse die Logotherapie als dritte Richtung der Wiener psychotherapeutischen Schule. Frankl öffnete sich vor allem dem Einfluss des Anthropologen und Phänomenologen Max Scheler, der ihn bestärkte, gegen den mainstream des Psychologismus und Wertrelativismus auf das Geist- und Person-Sein des Menschen sowie „die objektive geistige Welt des Sinns und der Werte“ (Frankl 1991, 84) zu bauen (Schüssler 2000; Wicki 1991). Er machte aber auch Anleihen bei den Existenzphilosophen im engeren Sinn, sei es bei M. Heidegger, etwa hinsichtlich des Begriffs der Existenzialien und der Existenzanalyse, oder sei es bei K. Jaspers, hauptsächlich was die Begriffe der Verantwortlichkeit, des Gewissens, der Transzendenz oder der Existenz als „mögliches und entscheidendes Sein“ betrifft. Manche Autoren schätzen die geistige Nähe zu Jaspers weit höher ein als die zu Heidegger. Das mag für Frankl zutreffen. Für die moderne Existenzanalyse kann das jedoch nicht generell behauptet werden. Vor allem nicht, was das Verständnis der Angst und ihre existenziale Bedeutung für den Weg zum personalen Existenzvollzug betrifft.

Absicht unserer Untersuchung ist es jedoch nicht, hier grundsätzlich das Verhältnis zwischen dem existenzphilosophisch orientierten Denken Heideggers einerseits und der existenzanalytischen Anthropologie bzw. dem „Konzept der personal-existentiellen Grundmotivationen“ nach A. Längle (Längle 2000a; 2002) als der anthropologischen Grundstruktur und dem „zentralen Wirkinhalt“ der Existenzanalyse (Längle 2002, 2) andererseits zu durchleuchten. Der Fokus soll ganz gezielt auf die Wurzeln der Angst gemäß den genannten Grundmotivationen und deren mögliche Beeinflussung und Bereicherung durch Heideggers Angstverständnis eingegrenzt werden. Das heißt aber nicht, dass die grundlegende Problematik des Verhältnisses zwischen Heideggers existenzialphilosophischem und Längles existenzanalytischem Ansatz nicht im Bewusstsein bliebe, also jene Differenzen, die sich daraus ergeben, dass es Heidegger um ein ontologisches Verstehen der existenzialen Momente des Seinsvollzugs des Daseins geht, während in der Existenzanalyse als Psychotherapie der ontisch-induktive bzw. subjektiverfahrungsbezogene Zugang zum existentiellen Empfinden und Entscheiden des einzelnen Menschen in seinem geschichtlichen Dasein im Mittelpunkt steht. Allerdings gilt es zu bedenken, dass auch die moderne Existenzanalyse nicht ohne ein ontologisches (ontologisch hier im Sinne Heideggers) Verstehen der anthropologischen Strukturen des menschlichen Existenzvollzugs auskommt (vgl. Längle 2001, Anm. 1). Die konkrete ontisch-induktive Praxis in Therapie und Selbsterfahrung ist eine Sache, die philosophische Reflexion der ihr implizit zu Grunde liegenden anthropologischen Theorie eine andere. Der wesentliche Unterschied liegt wohl darin, dass Heideggers Bemühen auf die Analyse allgemeiner, im Dasein als solchem wirksamer existenzialer Strukturen gerichtet ist, während die Existenzanalyse auch in der Beschreibung menschlicher Grundkonstanten strikt personal-existentiell zu denken versucht, d.h. das je konkrete, einmalige, subjektive Erleben, Stellungnehmen und Handeln der Person mit einzubinden. Ihre Vorgangsweise als Psychothera-

pie ist demzufolge primär phänomenologisch, ihr Ziel der personal durchwirkte, dem eigenen Wesen und dem Anruf der Wirklichkeit entsprechende Vollzug der Existenz, der als solcher „ein (geistig und emotional) freies Erleben“, „authentische Stellungnahme“ und „einen eigenverantwortlichen Umgang mit dem (eigenen) Leben und der Welt“ voraussetzt (Längle 2001, 183).

## b) Das anthropologische Strukturmodell der modernen Existenzanalyse

Alfried Längle war es, der federführend das anthropologische Strukturmodell der modernen Existenzanalyse entwickelt hat. Die Erfahrungen der therapeutischen Praxis lehrten, dass die Franklsche Motivationstheorie des Willens zum Sinn zu kurz greift und ein ganzheitliches Existieren noch anderer, die Fähigkeit zur Sinnorientierung bedingender „persönlichkeitsstrukturierender Motivationen“ (Längle 2000a, 22) bedarf. Um die Zustimmung zum situativen Appell und zur als sinnvoll erkannten Lebensherausforderung im Ganzen in Entschiedenheit geben und aus ganzem Herzen an deren Verwirklichung arbeiten zu können, muss der Mensch zuvor und zugleich auch sein Ja zur Welt durch die Akzeptanz der Faktizität, d.h. der Lebensbedingungen, in denen er sich als Geworfener vorfindet, sein Ja zum Leben (im Sinne der Natur in ihrer ganzen Vitalität) in der Zuwendung und Beziehung zu Wertvollem und schließlich sein Ja zum eigenen (und fremden) Selbstsein und Sosein im Respekt vor der Individualität und den Grenzen des je-einmaligen Personseins geben (Längle 2002, 3f; 2000b, 9f). Letztlich setzte Längle damit das in die Tat um, was Frankl spürte, wenn er am Ende seines theoretischen Grundlagenwerkes *Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie (1959)* betont, dass die Logotherapie als eine Ergänzung der Psychotherapie zu verstehen ist und im Vorfeld ihrer Anwendung all das saniert werden muss, was „die naturale Bedingung der Möglichkeit der geistig-personalen Existenz des Menschen darstellt“ (Frankl 1959, 734f).

Aus der Berücksichtigung der in diesem Kontext sich aufdrängenden fundamentalen Dimensionen erfüllter Existenz entstand das weiter oben schon genannte *Konzept der personal-existentiellen Grundmotivationen* (v.a. Längle 2002). Als Grundbedingungen einer dem Wesen und den Möglichkeiten des Menschen gerecht werdenden Existenz durchziehen sie dessen Sein in allen Dimensionen und beziehen sich auf die Auseinandersetzung bzw. die Interaktion mit all jenen Bereichen, in denen der Mensch, insofern er als Mensch da ist, immer schon steht, nämlich mit der Welt mit ihren Vorgegebenheiten und Möglichkeiten, mit dem Leben mit all seinen unterschiedlichen Wertigkeiten, mit dem Personsein, das wir je für sich und mit anderen sind, und nicht zuletzt mit der Frage des „Worumwillen“ und „Für-was“ bzw. „Für-wen“. Die vier Grundmotivationen sind aber nicht nur Bedingungen im Sinne von notwendigen Voraussetzungen erfüllter Existenz. Sie sind vielmehr darüber hinaus als dynamische Elemente zu begreifen, die den Menschen herausfordern und in ihm jene personalen Fähigkeiten mobilisieren, deren Akтуierung die erstrebte existentielle Erfüllung garantiert. Diesen Aspekt verdeutlicht Längle dadurch, dass er die vier Grund-

motivationen in die Gestalt von vier Modalverben bringt. Gesundes, heiles Menschsein ist in dieser Weise je schon getragen von der Motivation zum Sein-Können (Rahmenbedingungen menschlichen Daseins), der Motivation zum Leben-Mögen (psychische Lebenslust), der Motivation zum So-sein- bzw. Selbst-sein-Dürfen (personale Authentizität) und der Motivation zum Handeln-Sollen (existentieller und eventuell ontologischer Sinn) (vgl. Längle 2001, 186f). Unter diesen Voraussetzungen wird aus dem menschenunwürdigen Leben-Fristen, dem bloßen Dahinvegetieren, dem von irgendwelchen Notwendigkeiten erzwungenen Leben-Müssen und dem planlosen Schweben in der geistigen Leere ein personales Leben-Wollen.

## c) Der existenzanalytische Stellenwert der Angst

Die grundlegende personale Fähigkeit im Bereich der ersten Grundmotivation ist das Vertrauen in seiner vielfältigen Ausprägung. Wenn der Mensch durch Schutz, Raum und Halt sein leibliches und geistiges Überleben gesichert weiß, wenn er in tragenden Beziehungen steht, sich auf eigene Stärken und Fähigkeiten verlassen kann und darüber hinaus noch das Gefühl hat, dass das, was er tut und wie er lebt, sinnvoll ist, dann kann er dem Leben als Ganzem trauen (*Grundvertrauen*). Wird dieser Boden brüchig, ist also das Sein-Können, die basale Ebene der Existenz, in Frage gestellt, dann entsteht *Unsicherheit* und *Angst*. Im Anschluss an die Existenzphilosophie – hier ist neben Kierkegaard und Jaspers vor allem an Heidegger zu denken – sieht die Existenzanalyse (Längle 1996) die Angst nicht generell als negativ. Sie wird als ambivalentes Phänomen betrachtet, das einerseits grundsätzlich zur menschlichen Existenz gehört, insofern sie eine endlich-begrenzte ist, in der es für nichts absolute Sicherheit gibt, und deren Vollzug auch fördern und vertiefen kann, das aber andererseits auch zu einer schweren Beeinträchtigung des Lebensflusses der Existenz führen kann. Als gesunde Angst ist sie ein Warnsignal, das auf Gefahren aufmerksam macht und zugleich die Kräfte zum Schutz vor ihnen mobilisiert, also eine Überlebenshilfe. Ein tieferer existentieller Wert wird ihr aufgrund ihrer Wirkung im Hinblick auf das Worum des Sich-ängstigens zuerkannt. Geht man nämlich der Angst phänomenologisch auf den Grund, zeigt sich, dass sie im Letzten offenbart, was einem wirklich wichtig ist. Dem gegenüber gibt es aber auch die krank machende Angst, die eine inadäquate, überschießende und insofern unrealistische Reaktion auf eine als Bedrohung erlebte Situation meint. Als solche wird sie subjektiv als Störung und Lähmung des existentiellen Lebensvollzugs erlebt und bedarf der therapeutischen Behandlung.

Die Existenzanalyse deutet die Angst ganz allgemein als *Erschütterung bzw. Störung des Vertrauens ins Dasein-Können* infolge des drohenden Verlustes der grundlegenden existenzsichernden Voraussetzungen. Innerhalb des anthropologischen Strukturmodells der Existenzanalyse wird sie daher prinzipiell dem Bereich der ersten fundamentalen Grundbedingung erfüllter Existenz, dem Sein-Können, zugeordnet. Desgleichen ist auch die Wurzel der Angst primär und unmittelbar in der ersten Grundmotivation anzusiedeln (Längle 2002, 5). Sie liegt in irgendeiner

Form von basaler Verunsicherung. Doch so wie der Halt nicht nur von außen aus den Bedingungen der Welt (1. GM) gefunden wird, sondern auch in Beziehungen zu anderen bzw. anderem (2. GM), in der Art der Selbstsicht und des Selbsterlebens (3. GM) und im Bauen auf geistige Werte oder religiöse Wirklichkeiten (4. GM), so können die tieferen Wurzeln der Angst – quasi mittelbar – auch im Bereich der zweiten, dritten oder vierten Grundmotivation liegen. Je nachdem, in welcher Grundmotivation die tieferen personalen Wurzeln anzusiedeln sind, gewinnt die Angst eine je spezifische Gestalt und Dynamik.

Dieser Differenzierung der Angst und ihrer personalen Wurzeln gemäß den vier fundamentalen Grundbedingungen menschlicher Existenz soll nun nachgegangen werden. Und speziell auf sie hin soll dann gefragt werden, ob das Existenz- und Angstverständnis Heideggers (und Kierkegaards) die existenzanalytische Beschreibung des Phänomens der Angst vertiefen kann.

## d) Formen der Angst gemäß den vier Grundmotivationen A. Längles

Insofern die Angst dort aufbricht, wo das fundamentale Sein-Können des Menschen in Frage gestellt wird, ist ihr Erleben im Kern immer geprägt vom Gefühl der Vernichtung. Die tragende Macht des (eigenen oder fremden) Seins schwindet. Die Voraussetzungen dafür, das Dasein und seine Probleme auszuhalten und aktiv zu gestalten, scheinen nicht mehr gegeben. Das Gefühl, dass *ich* das Dasein nicht mehr aushalten kann, weil es sich mir entzieht, begründet die reine Daseins-Angst (*Grundangst*), die Angst, im Abgrund des Nichts, ins Bodenlose zu versinken. Das Gefühl, dass *es* mich nicht mehr aushält, generiert die verschiedenen Formen der *Erwartungsangst*. Gehe ich dessen, was mir wertvoll ist und woran ich hänge, verlustig, habe ich das Empfinden, dass sich mir das Leben in seiner Lebendigkeit versagt und mein Leben nicht mehr lebenswert ist (*Grundwertangst*). Stellt sich das, was ich Großes zu sein meinte und zu sein vorgab, als Schein heraus, falle ich in die innere Einsamkeit und Leere, sodass mich die Angst überkommt, als Selbst eigentlich nicht mehr zu existieren (*Selbstwertangst*). Der Gedanke, dass das, was mir zeitlebens wichtig und heilig war und wofür ich gelebt habe, im Grunde alles umsonst war, ist das Einbruchstor für die Angst, das Leben könnte als Ganzes sinnlos und absurd, zur Nichtigkeit verdammt, gewesen sein (*existentielle oder metaphysische Angst*). Längle stellt diese Zusammenhänge in der Tabelle auf der nächsten Seite dar.

Während die in dieser Tabelle vorgelegte phänomenologische Beschreibung das Wesen der verschiedenen Angstformen in ihrer Tiefe klar erfasst und deren Erleben gut nachvollziehbar macht, weist die darin getroffene Festlegung der je spezifischen Art der Bedrohung und ihre Zuordnung unseres Erachtens ein gewisses Manko auf. *Zum einen* kommt das Nichts als solches nicht deutlich genug als der alle Arten der Angst verbindende Grund der Angst zum Vorschein, *zum anderen* scheint mir die drohende Vernichtung als das Nicht-mehr-sein-Können nicht so sehr der spezifische Hintergrund der Grundwertangst als vielmehr jener der sogenannten Grundangst zu sein, in der das Sein- oder Nicht-sein-Können in seiner radikalsten Form auf dem Spiel

# ORIGINALARBEIT

	Art der Angst	phänomenologische Beschreibung	Art der Bedrohung
1.	reine Daseins-Angst durch/vor Weltverlust (Grundangst)	der Halt geht verloren, Gefühl d. Ausgeliefertseins, Fallen ins Bodenlose	Nichts (als Abgrund)
2.	depressive Angst durch/vor Beziehungsverlust (Grundwertangst)	woran ich hänge, wird zerstört; Gefühl "mit dem mir Wertvollen verliere ich mein eigenes Leben"	Vernichtung
3.	hysterische Angst durch/vor Bedeutungsverlust (Selbstwertangst)	Fallen in die totale Einsamkeit; sich selbst nicht spüren, Greifen in die eigene Leere; Schein statt Sein	Verlorengehen
4.	existentielle Angst durch/vor Sinnlosigkeit (metaphysische A.)	wofür ich gelebt habe, war vielleicht für nichts; Gefühl der Absurdität und Sinnlosigkeit des Lebens	Nichtigkeit

Die Frage des Selbst-sein-Dürfens bzw. Selbst-sein-Wagens sowie die Angst vor der Nichtigkeit und dem Scheitern der eigenen Existenz im Ganzen kam allerdings bei *Kierkegaard* deutlicher zum Vorschein. Das kann nicht verwundern, bedenkt man, dass *Kierkegaard* den Menschen als Geist, den Geist als das Selbst und das Selbst wesentlich als *Selbstverhältnis* definiert, das in einem *Gottesverhältnis* gründet. „Das Selbst ist ein Verhältnis, das sich zu sich selbst verhält, oder ist das an dem Verhältnisse, dass das Verhältnis sich zu sich selbst verhält.“ (*Kierkegaard* 1995, 9). Das Selbst ist also nicht das Verhältnis als solches, sondern die im Geistsein fundierte Selbstbezüglichkeit des Verhältnisses zu sich selbst. Dieses Selbstverhältnis ist aber nicht zu denken, ohne dessen metaphysischen Grund mit zu erfassen. Menschliches Selbstsein ist daher nicht nur das Verhältnis, das sich zu sich selbst verhält, sondern wesentlich auch ein Verhältnis „zu demjenigen, wovon das ganze Verhältnis gesetzt worden ist“ (*Kierkegaard* 1995, 9). Als ein „abgeleitetes, gesetztes“ ist es ein Verhältnis, das „sich, indem es sich zu sich selbst verhält, zu etwas anderem verhält“ (*Kierkegaard* 1995, 10). *Kierkegaards* Verständnis der Angst als Schwindel der Freiheit ist nicht zu trennen vom Bewusstsein der Verantwortlichkeit des Selbst vor dem, der es gesetzt hat, d.h. vom metaphysischen Transzendenzbezug des Menschen.

steht. Das von Längle vorgelegte Konzept der Angstwurzeln gemäß der vier Grundmotivationen sollte also hinsichtlich ihrer existentiellen und existenzphilosophischen Systematik in eine homogenere Struktur gebracht werden. Die weiter oben aufgewiesene Vielschichtigkeit des Angstverständnisses Heideggers bietet einige Hinweise, wie diesbezüglich größere Klarheit und Stringenz gewonnen werden könnte.

## e) Klärung und Vertiefung der bedrohenden Rolle des Nichts

Wenn wir uns erinnern, hat *Heidegger* mit allem Nachdruck wiederholt betont, dass die Angst das Dasein vor das Nichts bringt (*Heidegger* 1979b, 308). Dessen Wesen ist für ihn die Nichtung, das als abweisend erlebte Sich-Entziehen des Seienden im Ganzen. Das Nichts tritt als solches daher in unterschiedlichen Gestalten und Wirkungen in Erscheinung. Zum einen als die prinzipielle Unmöglichkeit des Sein-Könnens, zum anderen aber auch als das Entgleiten der Lebendigkeit des Lebens, wodurch der Mensch in das geschmacklose Gefühl der Gleichgültigkeit und Leergelassenheit versinkt. Dieses „Nichten des Nichts“ beschreibt jene Bedrohung durch das Nichts, die als Verlust der Beziehung zur Mit- und Umwelt den Hintergrund der Grundwertangst darstellt. Nach *Heidegger* erschließt Angst das eigene Dasein in der Unheimlichkeit seiner Vereinzelung. Im Gewissensruf wird der einzelne Mensch dazu aufgefordert, das Allein-auf-sich-gestellt-Sein zu übernehmen und im Sein zum Tode die Möglichkeiten des eigensten Sein-Könnens zu verwirklichen. Der Blick auf die eigene Endlichkeit und die Notwendigkeit des Schuldigseins, insofern der Mensch als Geworfener nicht der Grund seines eigenen Daseins ist und jede Wahl einer Lebensmöglichkeit das Tragen des Nichtgewählthabens bzw. Nichtaustauschenskönnens anderer, prinzipiell in gleicher Weise offenstehender Möglichkeiten impliziert (*Heidegger* 1979b, 285), lässt den Menschen zumeist zurückschauern vor der Aufgabe des Selbstseins. Er erstarrt vor dem eigenen Nichts-Sein und wird nicht er selbst. Mit dem Versäumnis des eigentlichen Seinkönnens geht er aber auch am – bei *Heidegger* rein immanenten – Sinn seines Daseins vorbei.

Heidegger dagegen betont mit Nachdruck, dass das Dasein den Sinn seines Seins nicht in irgendeiner Gestalt der Jenseitigkeit oder Überweltlichkeit suchen darf. „Der Seinssinn des Daseins ist nicht ein freischwebendes Anderes und ‘Außerhalb’ seiner selbst, sondern das sich verstehende Dasein selbst.“ (*Heidegger* 1979b, 325) Während *Heidegger* die Zeitlichkeit des Daseins und die Transzendenz der Existenz im Ergreifen der eigenen Möglichkeiten also rein immanentistisch konzipiert – man könnte hier von einer *immanentistischen Transzendenz* sprechen –, steht *Kierkegaards* Berufung zum Selbstsein explizit im *Horizont eines christlichen Gottesverhältnisses*. Durch diese Orientierung an einem transzendenten personalen Schöpfer des menschlichen Selbst gewinnt bei ihm der existentielle Auftrag des Selbstseins (vor Gott) strikt personalen Charakter und größere existentielle Dringlichkeit. Hat die Angst bei *Heidegger* demzufolge primär den Charakter einer Grundbefindlichkeit des Daseins als In-der-Welt-Seins, so bei *Kierkegaard* eher den eines psychologischen Phänomens im Kontext der Sündhaftigkeit des Menschen und seines Versagens gegenüber dem Anspruch Gottes.

Unter Einbeziehung des existenzialen Begriffs der Angst bei *Heidegger* und der verschiedenen Dimensionen des Nichts, die dabei ins Spiel kommen, ergibt sich eine homogenere phänomenologisch-existenzphilosophische Systematik der Wurzeln der Angst gemäß den existenzanalytischen Grundbedingungen der Existenz. In Parallele zur oben abgebildeten Tabelle könnte der Verbesserungsvorschlag wie auf der nächsten Seite aussehen.

Der Unterschied dieser Systematik zur tabellarischen Beschreibung Längles und die durch sie mögliche klärende Vertiefung liegen *zum einen* darin, dass in dieser durch Heideggers Gedanken inspirierten Tabelle das Nichts als solches als die generelle Hintergrund

# ORIGINALARBEIT

Art der Angst	phänomenologische Beschreibung (Ergänzung)	Art der Bedrohung
1.	reine Daseins-Angst durch/vor Weltverlust (Grundangst)	<b>N</b> Vernichtung (Nichtseinkönnen)
2.	depressive Angst durch/vor Beziehungsverlust (Grundwertangst)	<b>I</b> Nichten des Nichts; Gefühl "es ist ohnehin alles nichts"
3.	hysterische Angst durch/vor Bedeutungsverlust (Selbstwertangst)	<b>C</b> <b>H</b> Nichtssein Nichts-bleiben durch Nicht-selbst sein
4.	existentielle Angst durch/vor Sinnlosigkeit (metaphysische A.)	<b>T</b> <b>S</b> Nichtigkeit

## Literatur:

Buber M (1994) Das dialogische Prinzip. Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft

Frankl VE (1959) Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V, v. Gebattel V, Schultz J (Hg) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Bd. III. München-Berlin: Urban & Schwarzenberg, 663-736

Frankl VE (1991) Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. München: Piper

Heidegger M ([1929]1978a) Was ist Metaphysik? In: Ders.: Wegmarken. Frankfurt am Main: Klostermann, 2° 103-121

Heidegger M ([1929] 1978b) Vom Wesen des Grundes. In: Ders.: Wegmarken. Frankfurt am Main: Klostermann, 2°, 123-173

Heidegger M ([1930] 1978c) Vom Wesen der Wahrheit. In: Ders.: Wegmarken. Frankfurt am Main: Klostermann, 2°, 175-199

Heidegger M ([1949] 1978d) Einleitung zu „Was ist Metaphysik?“ In: Ders.: Wegmarken. Frankfurt am Main: Klostermann, 2°, 361-377

Heidegger M ([1925] 1979a) Prolegomena zur Geschichte des Zeitbegriffs. Frankfurt am Main: Klostermann

Heidegger M ([1927] 1979b) Sein und Zeit. Tübingen: M. Niemeyer, 15°

Heidegger M (1983) Die Grundbegriffe der Metaphysik: Welt, Endlichkeit, Einsamkeit. Frankfurt am Main: Klostermann

Kierkegaard S (1941) Die Tagebücher. Leipzig: Hegner

Kierkegaard S (1957) Entweder / Oder. Zweiter Teil. – Zwei erbauliche Reden. Düsseldorf: Diederichs Verlag

Kierkegaard S (1964) Vier erbauliche Reden 1844. Drei Reden bei gedachten Gelegenheiten 1845. Düsseldorf: Diederichs Verlag

Kierkegaard S (1984) Der Begriff Angst. Hamburg: Meiner

Kierkegaard S (1995) Die Krankheit zum Tode. Hamburg: Meiner

Längle A (1996) Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. In: Existenzanalyse 13, 2, 4-12

Längle A (2000a) Grundmotivationen, personal-existentielle (GM). In: Längle A (Hg) Lexikon der Existenzanalyse und Logotherapie. Wien: GLE, 22-23

Längle A (2000b) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Erweiterter Tagungsbericht der GLE. Wien: GLE, 9-37

Längle A (2001) Psychotherapie – Methode oder Spiritualität? Zum Verhältnis von Immanenz und Transzendenz am Beispiel der Existenzanalyse. In: Schmidinger H (Hg) Geist – Erfahrung – Leben. Spiritualität heute. Innsbruck-Wien: Tyrolia, 177-206

Längle A (2002) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Fundamenta Psychiatrica 16, 1, 1-8

Schüssler W (2000) Der „un-bedingte“ Mensch. Viktor E. Frankls Beitrag zur Philosophischen Anthropologie. Prof. Dr. Klaus Reinhardt zum 65. Geburtstag. In: Trierer Theologische Zeitschrift 109, 2, 102-123

Seibert T (1997) Existenzphilosophie. Stuttgart: Metzler

Streck FK (1978) Die Angst in den Interpretationen der Existenzphilosophie und der Tiefenpsychologie. Frankfurt am Main (Diss.)

Thurnher R, Röd W, Schmidinger H (2002) Die Philosophie des ausgehenden 19. und 20. Jahrhunderts 3. Lebensphilosophie und Existenzphilosophie. München: C. H. Beck

Wicki B (1991) Die Existenzanalyse von Viktor E. Frankl als Beitrag zu einer anthropologisch fundierten Pädagogik. Bern-Stuttgart: Haupt

## Anschrift des Verfassers:

Univ. Prof. Dr. Emmanuel J. Bauer  
Philosophisches Inst. (Theol.)  
der Univ. Salzburg, Franziskanergasse 1/IV  
A-5020 Salzburg  
emmanuel.bauer@existenzanalyse.org

folie bzw. als der abgründig-unbestimmbare Grund aller vier Angstformen viel deutlicher in Erscheinung tritt. Damit lässt sich auch die phänomenologisch begründete These der Existenzanalyse, dass das Grundgefühl der Angst das Gefühl der Vernichtung ausmache, ontologisch besser nachvollziehen. *Zum anderen* kommt der Verlust des Halts im Gefühl der Vernichtung in der Angst der ersten Grundmotivation sowie die aktiv-nichtende Wirkung des Nichts in der Angst der zweiten Grundmotivation stärker zur Geltung. Der psychopathologische Aspekt, dass das Gefühl des Sich-Entziehens der Welt überwiegend in der subjektiven, durch Depression ausgelösten Unfähigkeit gründet, die Möglichkeiten und die Werthaftigkeit der Welt wahrzunehmen, bleibt bei Heidegger ausgeblendet. Hinsichtlich der Wurzel der Angst auf der Ebene der dritten Grundmotivation bringt Heideggers (und Kierkegaards) existenzphilosophische Analyse des Phänomens nicht nur den Aspekt der schmerzlichen Ernüchterung durch die Erkenntnis der Differenz zwischen Schein und Sein bzw. zwischen Pseudo-Selbst und realem, wirklichkeitsgetreuem Selbst in den Blick, sie hebt darüber hinaus vor allem auch die der Angst inhärente Neigung ins Bewusstsein, angesichts der Notwendigkeit, sich schuldig zu machen, oder aufgrund des lähmenden Gefühls, sich nicht die Freiheit, man selbst zu sein, herausnehmen zu dürfen, überhaupt auf die Selbstwahl zu verzichten. Das darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass das Person- und Freiheitsverständnis der Existenzanalyse sich in wesentlichen Punkten von dem der Existenzphilosophie Heideggers unterscheidet. Das kann jedoch hier nur angedeutet und müsste in einer eigenen Abhandlung expliziert werden. Die spezifische Form der Angst, die ihre Wurzeln im Bereich der vierten Grundmotivation hat, erfährt von Heideggers Entwurf her keine Vertiefung, nicht zuletzt deshalb, da der Sinn von „Sinn“ bei Heidegger eine ganz andere Bedeutung hat als in der Existenzanalyse. Sinn kommt nach Heidegger einem Seienden insofern zu, als es „in seinem Sein zugänglich geworden“ (Heidegger 1979b, 324) ist. Sinn ist also identisch mit Verstehen, innerer Transparenz und Nachvollziehen des Seins des Seienden.



# Terror, Angst und Schrecken

## Verunsicherung in einer globalisierten Welt<sup>1</sup>

Anton Nindl

**Detailliert geplante Anschläge von massenmörderischem Ausmaß oder die Drohung, den Krieg der Kulturen in die westliche Welt zu tragen, reißen uns aus der Selbstverständlichkeit einer weitgehend friedlichen Koexistenz mit anderen, bedrohen das Erleben von Halt und Schutz durch die sichtbare Brüchigkeit haltgebender Strukturen, enttäuschen unsere Erwartungen an eine uns wohlgesonnene Zukunft. Die Unberechenbarkeit und Brutalität terroristischer Akte stellt uns plötzlich vor die unmittelbare Endlichkeit des Lebens und die realistische Möglichkeit des Todes. Die Reaktion darauf ist das Erleben von Schrecken und Angst. Um mit diesen Ängsten umgehen zu können, kann uns u.a. ein besseres Verständnis der Beweggründe der Akteure helfen. Die Ausführungen beschäftigen sich mit Fragen nach den Bedingungen und Beziehungskonstellationen, die das grausame Geschehen gleichsam perpetuieren, und ob es zumindest schemenhaft Auswege aus der scheinbaren Ausweglosigkeit der Gewaltspirale unter einer existentiellen Perspektive gibt.**

**Schlüsselwörter: Terror, Angst, Verunsicherung, Terroristensuizid, Sinn**

**Attacks minutely planned for mass murder or the threat to extend the war of cultures to the western world jerk us out of a mostly peaceful coexistence we had taken for granted, menace our sense of support and security, make us realize the fragility of supporting structures and disappoint our expectations of a well-meaning future. The incalculability and brutality of terrorist acts confronts us with the immediate finality of life and the very real possibility of death. The ensuing reaction is the experience of terror and fear. In order to cope with this fear, an improved understanding among others of the motives which inspired the perpetrators can be helpful. The articles looks into the questions of the conditions and relational constellations, which seem to perpetuate the cruel events and if, from an existential perspective, there is a possible way out of this spiral of violence.**

**Key words: Terror, fear, incertitude, terrorist suicide, meaning**

Der Irakkrieg unter US-Führung ohne eindeutiges UN-Mandat im Kontext des von der Administration Bush ausgeführten „Krieges gegen den Terrorismus“ ist geschlagen, das verbrecherische Regime Saddam Husseins gestürzt, und trotzdem feiert im Irak kaum jemand die westlichen Befreier. Vielmehr werden sie als verhasste Besatzer gesehen, gegen die ganze Bevölkerungsgruppen demonstrieren. In einem Klima von Chaos und Anarchie sterben täglich Soldaten in terroristischen Hinterhalten, werden irakische Sicherheitskräfte irrtümlich von Soldaten der Allianz erschossen, werden selbst die UNO mit einem hohen Repräsentanten sowie das Internationale Rote Kreuz Opfer verheerender Terroranschläge. Auch im Nahen Osten dreht sich die Gewaltspirale unvermindert weiter. Es vergeht kaum eine Woche ohne blutigen Selbstmordanschlag durch fanatisierte Palästinenser, und israelische

Spezialeinheiten eliminieren auf der anderen Seite gezielt Hamasführer. Bei diesen Aktionen sterben immer wieder unschuldige Opfer. Die Hydra des Terrors wird genährt und nicht nur im Nahen und Mittleren Osten stellt sich immer öfter die Frage, wer terrorisiert auf Grund welcher Ursachen, zu welchem Zweck und in welcher Situation eigentlich wen?

### Was impliziert der Begriff *Terror*?

Mit obiger Frage ist schon ein Spezifikum der Begriffe Terror oder Terrorist angedeutet: Diese Zuschreibungen werden wie schon Fritz B. Simon (2002) anmerkt, so gut wie nie zur Selbstbeschreibung verwendet. Während man sich selbst als Freischärler oder als Widerstandskämpfer für eine gerechte Sache betrachtet, wird Terror praktisch immer von der geg

<sup>1</sup> leicht modifizierter und gekürzter Vortrag vom GLE-Kongress Hamburg 2003

nerischen Seite ausgeübt, und als Terrorist wird in den allermeisten Fällen der feindliche Andere bezeichnet. Mit Terror wird nämlich kein neutrales Phänomen beschrieben, sondern dieser Begriff impliziert auch gleich seine negative Bewertung. Demnach werden Terrorakte von denen, die sie so nennen, als Verbrechen verurteilt und entschieden zurückgewiesen. Diese Dynamik lässt sich etwa im israelischpalästinensischen Konflikt seit Jahren beobachten.

Das Wort *Terror* leitet sich vom lateinischen Nomen *terror* ab und bedeutet *Schrecken*, das Verb *terreo* kann mit *ich versetze in Schrecken*, *ich bringe zum Zittern* übersetzt werden. Mit Terror ist in den hier vorliegenden Ausführungen ein Geschehen gemeint, das zu einer plötzlichen und schlagartigen Enttäuschung des Vertrauens in haltgebende Strukturen führt und Angst und Schrecken auslöst: Terror und Schrecken also nicht als synonyme Begriffe, sondern das Erleben von Schrecken als Folge des Terrors. Ein Schrecken, der uns - wie etwa anlässlich des 11. September 2001 - lähmt und ob der unvorstellbaren Zerstörungskraft in eine ungläubige Ohnmacht versetzt. Wer hätte sich das Ausmaß eines dermaßen menschenverachtenden Anschlags vorstellen können? Wem wäre die fast mühelose Überwindung der Sicherheitsvorkehrungen auf den Flughäfen der einzig verbliebenen Supermacht möglich erschienen? Unsere Reaktion war Angst und Schrecken vor der bewusst gewordenen Unzuverlässigkeit der Welt und der Unberechenbarkeit der Zukunft.

Schnell war die einhellige Meinung von Politikern und Kommentatoren, dass die Welt nach den Anschlägen auf die Twin-Towers und das Pentagon nicht mehr die sein würde, die sie vorher war. Horst-Eberhard Richter hat mit Recht darauf hingewiesen, dass wir mittlerweile wissen sollten, dass „die Welt nur nicht so ist, wie man glaubte, dass sie sei“ (2002, 15). Unser Selbstverständnis war nämlich irrigerweise davon ausgegangen, dass uns unser technologisches und ökonomisches Vermögen weit überlegen und demnach weitgehend unangreifbar machen würde. Und nun versagten sogar unsere Begriffe für das Geschehene. Ulrich Beck legte in seiner Rede vor der russischen Staatsduma im November 2001 dar, dass diese Tat die Sprache des genoziden Hasses spreche und dieser Hass keine Verhandlung, keinen Dialog, keinen Kompromiss kenne. Diese Charakteristika des terroristischen Geschehens passen auch zu Wolfgang Sofkys Studie über Amok, Terror und Krieg (2002), in der er das Ziel terroristischer Attentate darin sieht, die andere Seite zu einer Überreaktion mit einem massiven, verhältnislosen Akt der Gewalt zu provozieren. Die dadurch entstehende Gewaltspirale mit ihrer örtlichen und zeitlichen Unberechenbarkeit ängstigt uns und lässt bisweilen bizarre Symbole der Verunsicherung entstehen. So sah ich auf dem Flughafen von Birmingham große Glaskuben, in denen sich unzählige kleine Haarschneideseheren, Nagelfeilen, Pinzetten und andere Manikürinstrumente finden, die Fluggäste vor ihrem Abflug beim Check-in zurücklassen müssen. Dieses Werk von unfreiwilligen Objektkünstlern symbolisiert irgendwie die zweiseitige Befindlichkeit unserer Gesellschaft. Einerseits verweisen die Glaskuben auf mögliche verbrecherische Gefahren beim Fliegen, andererseits suggerieren sie uns Verlässlichkeit und Vertrauen

in die Sicherheitsvorkehrungen. Haben die Ereignisse des 11. Septembers vielleicht keine nachhaltigeren Erschütterungen wie Erdbeben, Lawinenkatastrophen, Überschwemmungen, Flugzeugabstürze in uns hinterlassen, also Ereignisse, die je nach Ausmaß der unmittelbaren Betroffenheit wie andere Traumata verarbeitet werden? Irgendwann gehen wir ja nach den notwendigen Aufräumarbeiten und dem Betrauern der Opfer wieder zur Tagesordnung über. Auch Ground Zero ist geräumt und Daniel Libeskind's Plan der Bebauung fasziniert oder entzweit die Gemüter. Die Terrorangst hat in der westlichen Welt mit dem Verblässen des Schreckens vom 11. September abgenommen. Obwohl wir die Angst vor Terror und Verwüstung im alltäglichen Leben nicht mehr in ihrer Unmittelbarkeit spüren, wird uns das Wesen des Terrors im Irak fast täglich vor Augen geführt. Es wird systematisch Schrecken verbreitet und damit ein Zustand angepeilt, „in der das Unerwartete erwartbar wird, ohne dass es dadurch berechenbar oder vorhersagbar wird“ (Simon 2002, 18). Dabei bietet der Terroranschlag den Beteiligten keine Gelegenheit zum Entkommen, zur Suche nach Schutz oder zur Gegenwehr. Ohne verstehbare Anzeichen bricht die Gewalt wie aus dem Nichts herein und die Enge des Nicht-entkommen-Könnens löst Todesangst und Panik aus.

Sowohl die Urheber der Terroranschläge von New York und Washington wie auch die palästinensischen oder irakischen Selbstmordattentäter verbindet, dass sie die direkte Zerstörung und Vernichtung anpeilen. Sie wollen verletzen und töten. Ziel ist eine möglichst große Verwüstung anzurichten und ein lähmendes Entsetzen beim feindlichen Anderen auszulösen. Dabei stößt die Gewalt an ihre äußerste Grenze: nicht nur der Tod einer möglichst großen Anzahl wird intendiert, sondern auch der eigene Tod billigend in Kauf genommen. Das selbst- und fremdmörderische Treiben fanatisierter Männer hat eine Grenze überschritten, die bisher nur aus kriegerischen Auseinandersetzungen bekannt war.

## Beweggründe für Suizidattentäter

Besonders aus einer psychotherapeutischen Perspektive fragen wir uns, was mag Menschen dazu bewegen, zum Massenmörder und Selbstmörder zu werden? Was sind Motive für ein Handeln, das uns insbesondere in der westlichen Welt in Angst und Schrecken versetzen kann? Kann es gelingen, durch ein Verstehen dieser Hintergründe etwas von dem Halt zu erlangen, der uns gegen die ohnmächtige Angst vor Terror hilft?

Aus den durch Zufall erhaltenen Handschriften eines der Haupttäter vom 11. September können wir zumindest Einblick in eine Ideologie gewinnen, die mit abstrakten Gedanken die Sehnsucht nach dem vollkommenen Leben beschwört und gleichzeitig aus einer tiefen Todessehnsucht gespeist wird.

Einige Zitate zur Vergegenwärtigung: „Überprüfe dein Herz, denn du bist nur einen kurzen Moment entfernt von dem guten, ewigen Leben voller positiver Werte in der Gesellschaft von Märtyrern. Das ist die beste Gesellschaft, in der man sich befinden kann. ... Überprüfe vor der Reise deine Waffe, denn du wirst sie für die Ausführung deiner Tat

*brauchen ... Das Ende steht bevor, und das Himmelsversprechen ist zum Greifen nahe, ... Heiße den Tod im Namen Gottes willkommen, ... Und die letzten Worte sollten sein, dass es keinen Gott außer Allah gibt, und dass Mohammed sein Prophet ist.“* (vgl. u.a. [www.spiegel.de/](http://www.spiegel.de/) 22.02.02)

Schreibt das ein paranoider Psychotiker, ein politischer Fanatiker oder ein von religiösem Wahn Besessener? Aus kriminologischer Sicht sind die Attentäter Massenmörder, die bei ihrem Anschlag selbst ums Leben kommen. Aus einer suizidologischen Perspektive erscheinen die Täter zwar auch als Kriminelle, als Terroristen, als Fanatiker, aber auch als religiös Besessene, pathologische Narzissten oder als Instrumente kollektiver Gekränktheit. Für den Psychoanalytiker Arno Gruen (2002) sind es Menschen, die das Leben verachten und sich dem Tode verschworen haben und deren Todessehnsüchte dazu dienen, der Leere eines leeren Selbst zu entfliehen. Im Kontrast dazu sehen die fanatischen Auftraggeber und ihre ihnen ergebenen Massen die Täter des 11. September als „Kämpfer in Allahs Weg“, die ihr eigenes Leben für ein hehres Ziel opfern.

Schon diese wenigen ausgewählten Sichtweisen illustrieren ein weites Spektrum des Verständnisses der Hintergründe für ein Geschehen, das eine psychopathologisch eindeutig zu klassifizierenden Betrachtungsweise von Suizidalität schwierig macht. Angesichts der entsetzlichen Tragödie klingen Begriffe wie erweiterter Suizid oder altruistischer Suizid als Beschreibung für die Tat der Terroristen wie Hohn, legt sie doch eine Absicht nahe, die der enormen Tragweite des Geschehens nicht entspricht. Trotzdem gibt es eine Gemeinsamkeit, denn ein altruistischer Suizid setzt nach Alvarez voraus, „dass ein Individuum so vollständig in das Kollektiv eingeht, dass es sich mit ihm und seinen Bestrebungen identifiziert“ (1999, 114). Der altruistische Suizident hat neben der Bereitschaft sein eigenes Leben zu opfern, ebenso wenig Bedenken, ein anderes zu opfern, worauf der große Suizidologe Emile Durkheim (1973) bereits am Ende des 19. Jahrhunderts hingewiesen hatte. Wedler (2001) verweist darauf, dass für ein vertieftes Verständnis der bewussten Motivlage der Suizidattentäter die Unterscheidung des Soziologen Jean Baechler in Opfersuizid und Passage-Suizid hilfreich sein kann. Während der Opfersuizid die Intention hat, „ein Gut zu erhalten oder zu erreichen, das höher als das eigene Leben bewertet wird“ (Baechler 1981, 134), ist der Passage-Suizid dadurch gekennzeichnet, dass das Subjekt einen Zustand erreichen will, „den es als unendlich angenehmer erachtet“ und dessen Ziel es ist, „den direkten Zugang zu einem als besser erachteten Jenseits“ (ebd. 1981, 140f) zu erreichen. Existenzanalytisch betrachtet könnte der Fanatismus der Täter als eine Pathologie des Zeitgeistes in den Blick gerückt werden, wie er sich in fundamentalistischen Kreisen zunehmend etabliert. Dem Fanatiker fehlt im Grunde die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz, weil es ihm an Offenheit mangelt und er den Anderen in seinem Wesen nicht sehen kann. So hat der fanatisierte Mensch zwar in seinem Überzeugungskodex eine Intention, in der es ihm primär um sein eigenes Wohl geht und er sein Wollen dem Anderen aufzwingt. Gleichzeitig fehlt es ihm jedoch an Intentionalität auf personaler Ebene, die sich gerade als Fä-

higkeit zu Dialog und Begegnung zeigen würde.

## Gewaltbereitschaft der Suizidattentäter

Die Attentäter von New York und Washington setzten aber ihre Suizide gezielt als Waffe für einen Massenmord ein und stellten somit die Aggression gegen den Gegner und dessen Schädigung in den Vordergrund. Dabei ist eine Suizidhandlung, die das Ziel verfolgt, die Existenz des Gegners auszulöschen, ein suizidaler Terroranschlag und das Miteinbeziehen dahinter liegender Motive dient einem besseren Verständnis der Dynamik und soll auf keinen Fall die Tat relativieren oder verharmlosen. Das treibende Motiv dieser Täter war die Aggression gegen die Amerikaner und die Symbole der westlichen Welt, während angenommen werden kann, dass der eigene Suizid in der Heilserwartung seinen Schrecken für die Täter verlor. Für Arno Gruen (2002) kann eine solche Dynamik im Umgang mit dem eigenen Leben überhaupt nur entstehen, wenn die Entwicklung der eigenen Identität systematisch unterdrückt und das Eigene nur aus der Identifikation mit Autoritäten abgeleitet wurde. Der Mangel an Einfühlungsvermögen und die sich daraus ergebende Leere sowie der aufgestaute Hass verführen zu grandiosen Aktionen, die ein Erleben von Stärke und Macht suggerieren. Dabei ist es für die Bereitschaft und Fähigkeit zu töten unabdingbar, dass der wehrlose Andere als Unmensch gesehen werden muss. Die Dehumanisierung des Anderen fällt Menschen nicht schwer, denen das Mitgefühl für alles Lebendige, für sich und für andere fehlt. Denn die Identifikation mit der Macht, die den Einzelnen unterdrückte, verhindert nach Gruen die Entfaltung des eigenen Selbst. So wird die eigene Unterwerfung einerseits und die Angst vor Mitgefühl andererseits durch fundamentalreligiöse ideologische Parolen verdeckt. Alle Terroristen huldigen einer übersteigerten Idee, ob diese nun religiöser, nationaler oder intellektueller Natur ist. Die fanatisierten Selbstmordattentäter vom 11. September haben sich unter Verheißung paradiesischer Zustände ihrem religiösen Führer verschrieben. Zur Aufrechterhaltung der Gewaltbereitschaft musste mit allen Mitteln verhindert werden, das Antlitz des Anderen auf sich wirken zu lassen. Hieße es doch, nicht töten zu können, wie Emmanuel Lévinas postulierte.

Dieses Postulat hat in Zeiten von High-Tech-Kriegen längst seine Gültigkeit verloren. Mit kühler Präzision und gestochen scharfen Bildern wird die Vernichtung der gegnerischen Mordsmaschinerie und damit die eigene Überlegenheit demonstriert. Das Schicksal der leidtragenden Bevölkerung wird nur zu Propagandazwecken eingeebnet.

Wer hoffte nicht auf die Befreiung Iraks, wer sehnte sich nicht nach einer Vernichtung der Geisel Terrorismus am Anfang des neuen Jahrtausends?

Die Gefahr dieser Form des „Krieges gegen den Terrorismus“ ist nicht zuletzt die, Brutstätten für neue Terroristen zu erzeugen. Für Politiker und sogenannte Terrorismusexperten scheint es klar, dass dieses Übel nur mit Konsequenz und Härte zu zerschlagen sei. So viel dürfte allerdings jetzt schon feststehen: Weder durch eine noch so hochgerüstete Armee, noch durch den ausgeklügeltesten Aufklärungsapparat lässt sich

der Terrorismus ausrotten. Das einzige Gegenmittel ist, seine Ursachen zu beseitigen.

## Globalisierung von Terror und Angst

Eine der wesentlichen Ursachen liegt in der ökonomischen Globalisierung, die durch einen hemmungslosen Kapitalismus den sozialen Zusammenhalt durch die wirtschaftliche Ungleichheit und Ungerechtigkeit zerstört. Mit der Maxime des Wachstums hat sich ein zerstörerisches Handeln verselbständigt, das auf die Bedürfnisse und Ansprüche vieler Mitmenschen nicht eingeht. Als Folge sehen sich ganze Bevölkerungsgruppen vom Wohlstand ausgegrenzt. Sobald der Profit eingefahren worden ist, zieht die Globalisierungskarawane weiter. Zurück bleiben diejenigen, welche die erste Welt für den Abgrund zwischen Arm und Reich und für das Diktat ihres westlichen Lebensstils hassen. Es ist eine traurige Tatsache, dass die Interessen einzelner Machteliten immer aggressiver auch mit militärischen Mitteln durchgesetzt werden. Die Tatsache, dass die reichsten 225 Familien ein Vermögen angehäuft haben, das dem von 3 Milliarden Menschen entspricht, lässt den sozialen Sprengstoff erahnen, den wir in unseren Ängsten antizipieren.

Dabei erweist sich die Globalisierung als friedenspolitische Vision für die Umsetzung sozialer Gerechtigkeit und friedensschaffender Maßnahmen sinnvoll und machbar. Die neue globalisierungskritische Bewegung stemmt sich gegen den hemmungslosen Neoliberalismus und findet mit der Sehnsucht nach einem menschlichen Miteinander Zulauf vor allem bei jungen, reflektierten Menschen, worauf u.a. Horst-Eberhard Richter (2002) hinweist.

Aber es gibt auch die Globalisierung von Terror und Gewalt. Der Massenmord des 11. September verweist auf eine Verschränkung von radikalem Anti-Modernismus und fanatischem Globalisierungshass mit einer Strategie globalen Denkens und Handelns. Ulrich Beck (2002) sieht in den Terroristennetzwerken neue globale Akteure, sogenannte Gewalt-NGOs (Non-Governmental-Organisations). Sie agieren deterritorial und dezentral und gleichzeitig transnational. Er entwirft dabei das Szenario der Individualisierung des Krieges, in dem Einzelpersonen gegen Staaten „Krieg“ führen können. Bedingungen dafür sind die Vulnerabilität unserer Zivilisation, die massenmediale Inszenierung der terroristischen Gefahr und ihrer Urheber, die Bereitschaft der Täter zum suizidalen Terroranschlag und die exponentiell steigenden terroristischen Möglichkeiten durch den technischen Fortschritt.

## Ängste und Hoffnungen des Westens

Ist es demnach eigentlich nicht höchst realistisch, dass sich insbesondere in der westlichen Welt eine tiefe Verunsicherung breit macht? Dabei sind es ja nicht nur die Ängste, die aus Kriegs- und Terrorangst bestehen, sondern verunsichernd wirken auch die Rezessionsgefahr, die hohe Arbeitslosigkeit und in deren Folge die Gefahr vor mangelnder sozialer Absicherung. Zeigen der globalisierte Wachstumswahn oder die in den Keller purzelnden Aktienkurse etwas von der

Dynamik des Schwindels der neoliberalen Freiheit, der uns Angst erleben lässt? Wo kann ich, fragt sich der Einzelne, in einer entfesselten Welt Schutz und Halt finden?

Nach einer im Auftrag des Weltwirtschaftsforums durchgeführten Gallup-Umfrage vertrauen die 36000 Befragten weltweit den Streitkräften am stärksten, gefolgt vom Bildungssystem und von Nichtregierungsorganisationen (NGOs). Auch die Deutschen haben nach dieser Befragung viel Vertrauen in Polizei und Armee, auch die UNO und NGOs schneiden gut ab. Dagegen werden Kirchen, Großunternehmen, das Parlament, die Gewerkschaften und das Bildungssystem schlechter bewertet. Für Zeiten verstärkter Verunsicherung ist das Ranking nicht wirklich überraschend. Polizei und Streitkräfte unterscheiden genau zwischen Gut und Böse, was besonders in unsicheren Zeiten ein Gefühl von Vertrauen und Sicherheit gibt. Trotz der Renaissance der Religiosität wird den Kirchen die Lösung existentieller Probleme nicht zugetraut. Die Attraktivität der in der Gallup-Studie genannten NGOs zeigt sich etwa an der sprunghaften Zunahme von Mitgliedern bei *attac*, einer ursprünglich von Frankreich ausgehenden globalisierungskritischen Bewegung, die nicht nur bei internationalen Wirtschaftskonferenzen demonstriert, sondern mit einem ganz konkreten Forderungskatalog zur Humanisierung des Kapitalismus auftritt. Dabei zeigt sich in den Beweggründen eines Großteils der Sympathisanten (Richter 2002, 181-192) die Sehnsucht nach der Erfüllung von existentiellen Grundmotiven des Menschen (z.B. Längle 1994; 1999). Es geht den Globalisierungskritikern weniger um ein edelmütiges Verhalten, als vielmehr darum, Stellung zu beziehen und eine gewisse Stimmigkeit im Einsatz für mehr Gerechtigkeit zu erleben. Das Engagement ist davon beseelt im Einsatz für ein gerechteres Miteinander einen Sinn zu finden. Dieser äußere Halt, der sich beispielsweise im Engagement für *attac* erleben lässt, erzeugt Nähe und lässt in der Beziehung zum Anliegen und zu den Gleichgesinnten den Wert des Lebens spürbar werden. In einer Kultur des miteinander Lernens, des gegenseitigen Zuhörens und der Offenheit für Neues ist es möglich, den Ich-Kult und die Ungerechtigkeit zu überwinden. Die sich daraus entwickelnden Beziehungen und die Arbeit an gemeinsamen Werten erzeugen eine Lebensfreude und eine Lebenskraft, die aus der Verunsicherung befreit und den Funken Hoffnung aufkeimen lässt, den es braucht, um politischer Borniertheit und Anmaßung zu begegnen. Dazu braucht es beim Einzelnen Mut, für die Sache und für sich einzustehen und der Stimme des Gewissens zu folgen.

## Gewaltspirale ohne Ende

Es ist zuweilen nicht einfach, den auf den ersten Blick häufig einleuchtenden Argumenten der sogenannten „Realisten“ zu widerstehen, die mit alttestamentarischer Argumentation an Rachegefühle appellieren und die Notwendigkeit von massiven Geltungsschlägen fordern. Es steht außer Zweifel, dass die Drahtzieher von Terroranschlägen mit aller Konsequenz aufgefunden gemacht werden müssen und den Gerichten zu übergeben sind. Dass allerdings wiederum unschuldige Menschen dem aus der Ohnmacht geborenen Hass zum Opfer

fallen, dient der Aufrechterhaltung der Gewaltspirale. Die Angst, dass mir der andere mein Leben, mein Land, meine Würde, meine Zukunft nehmen könnte, erzeugt eine Bedrohung, die im Nicht-Entkommen zur Aggression führt. Und es ist in erster Linie diese Ohnmacht, die Erkenntnis der Ausweglosigkeit beim Einzelnen, einer Gruppe oder einer ganzen Gesellschaft, die den Suizid als letztes Mittel der Auflehnung gegen eine als unerträglich empfundene Lage propagiert.

Die Unmöglichkeit ein eigenes Stück Land zum Leben und kulturelle Wurzeln zu haben, verhindert jede Form von Gelassenheit und Friedfertigkeit. Wird den Menschen ihr Lebensraum genommen, wie dies etwa durch die fragwürdige Siedlungspolitik der Israelis in den besetzten Gebieten geschieht, so setzen sich die Bedrängten zur Wehr. Die rücksichtslose Einengung des Lebensraumes und die Beschneidung des Eigenen bereiten den Boden für eine wütende Aggressionsbereitschaft. In einer gedemütigten Bevölkerung entstehen leicht Zellen, die beseelt sind, ihren unsterblichen Beitrag zur Wiedererlangung der Würde zu leisten. Durch den Terrorakt wird dem übermächtigen Gegner zumindest für kurze Zeit Paroli geboten. Nun wird der ursprünglich Schwächere nicht nur wahr-, sondern auch ernstgenommen. Das schmerzhafteste Gefühl der Unterlegenheit ist aufgehoben und der kollektive Selbstwert stabilisiert.

## Sehnsucht nach Dialog

Dieses Unterlegenheitsgefühl und mit ihm so viel Leid könnte beispielsweise im Nahen Osten durch „Land für Frieden“ und durch eine Politik des Dialogs vermieden werden. Hoffnung geben Initiativen, wie etwa Gruppen von jüdischen und arabischen Eltern, deren tragische Gesprächsgrundlage im Verlust von Kindern besteht, die in terroristischen Anschlägen und anderen Gewalttaten ums Leben gekommen sind. Das Verbindende ist das gemeinsame Betrauern ihres tiefen Schmerzes. Auch die *Peace now* Bewegung hat einen steigenden Zulauf und bekämpft das Misstrauen und die Beziehungslosigkeit der verfeindeten Nachbarn.

Auf politischer Ebene braucht das Bemühen für eine gerechte Lösung des Nahostkonflikts eine Regelung, in der den beiden Völkern ein adäquates Territorium zugestanden wird, das die Grundlage zu wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Entwicklung, zu Freiheit und Demokratie und zu einer Zukunftsperspektive ohne einschüchternde Angst und gewaltbereiter Aggression bildet. Das wäre ein sinnvoller Beitrag zum „Krieg gegen den Terrorismus“. Die Ausbildungscamps der extremistischen Hintermänner würden im Wettstreit mit den Zukunftshoffnungen eines international gestützten gemeinsamen Wiederaufbaus zunehmend an Attraktivität verlieren.

Die politische Realität sieht leider anders aus. Die terroristischen Anschläge im Nahen und Mittleren Osten häufen sich, und die Gewaltspirale dreht sich weiter. Israelische und palästinensische Politiker stehen vor dem Scherbenhaufen ihrer Annäherungspolitik. Der Irakkrieg hat zwar den Tyrannen vertrieben, der Aufbau des Landes stellt die Kriegsgewinner aber vor fast unüberwindbar scheinende Probleme. Dabei hat sich das terroristische und nukleare Bedrohungspotential die-

ser Krisenregion durch diesen Krieg nicht wesentlich geändert. Möglicherweise wurde unsere Angst in den westlichen Staaten durch die militärische Überlegenheit der Allianz etwas beruhigt, eine Angst, die beim nächsten terroristischen Angriff auf die westliche Welt erneut mit aller Vehemenz aufbrechen wird.

### Literatur

- Alvarez A (1999) *Der grausame Gott*. Hamburg: Hoffmann und Campe  
Baechler J (1981) *Tod durch eigene Hand*. Frankfurt: Ullstein  
Beck U (2002) *Das Schweigen der Wörter. Über Terror und Krieg*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp  
Durkheim E ([1897]1973) *Der Selbstmord*. Neuwied: Luchterhand  
Gruen A (2002) *Der Kampf um die Demokratie. Der Extremismus, die Gewalt und der Terror*. Stuttgart: Klett-Cotta  
Längle A (1994) *Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen*. In: *Bulletin* 11, 1, 3-8  
Längle A (1999) *Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person*. *Existenzanalyse* 16, 3, 18-29  
Richter H E (2002) *Das Ende der Egomanie. Die Krise des westlichen Bewusstseins*. Köln: Kiepenheuer & Witsch  
Simon F B (2002) *Was ist Terrorismus? Versuch einer Definition*. In: Baecker D, Krieg P, Simon FB (Hg) *Terror im System. Der 11. September und die Folgen*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag, 12-31  
Sofsky W (2002) *Zeiten des Schreckens. Amok, Terror, Krieg*. Frankfurt a. M.: Fischer  
Wedler H (2001) *Über den Terroristen-Suizid*. In: *Suizidprophylaxe* 28, 3, 98-102

*Anschrift des Verfassers:*  
Dr. Anton Nindl  
Thumegger Bezirk 7/1  
A-5020 Salzburg  
anton.nindl@existenzanalyse.org

## AUDIOKASSETTEN

Vorträge des Herbstsymposiums

### „LIEBE-EROTIK-SEXUALITÄT“

- Liebe, das ist ein großes Wort (Arno Boehler)
- Wenn Liebe zur Belastung wird (Michaela Probst)
- Warum Liebe so kompliziert ist und wie sie trotzdem gelingen kann (Christoph Kolbe)
- Wieviel Gemeinsames trennt uns? (Daniel Trobisch)
- Verführung zur Homosexualität? (Ingo Zirks)
- Sexualstörungen und sexuelle Deviationen (Walter Winklhofer)
- Verliebtsein und Begehren im therapeutischen Setting (Lilo Tutsch)

Kosten: pro Kassette Euro 6,-  
beim Kauf von allen Vorträgen Euro 35,-  
(exkl. Versand)

ab jetzt bei der GLE-Int. bestellbar:

Tel.: 01/985 95 66

gle@existenzanalyse.org

# „Es war Nichts...“

Christine Wicki-Distelkamp

**Unter existenzphilosophischen Gesichtspunkten trifft eine Patientin mit dieser Umschreibung das Wesen der Angst. Angst als das Erleben von Nichts. Die Angst vor dem Nichts, das tiefe Erleben von Einsamkeit und Verlassenheit, das radikale Geworfensein auf sich selbst, sind zentrale Themen in der existenzphilosophischen Erhellung der Angst.**

**Auf diesem Hintergrund mag es zunächst als Zumutung erscheinen, wenn die Existenzphilosophie in einem weiteren Schritt gerade dieses tiefe Erleben der Angst als unerlässliche Bedingung für gelingende Existenz sieht.**

**Im Artikel wird dieser „Zumutung“ nachgegangen, wobei auch ansatzweise versucht wird, den Prozess der oben zitierten Angstpatientin unter existenzphilosophischen Gesichtspunkten nachvollziehbar zu machen.**

**Schlüsselwörter: Nichts, Janusgesicht der Angst, aufrüttelnde Kraft der Angst, existenzieller Vollzug**

**From an existential-philosophical point of view a patient characterizes the essence of anxiety with this description. Anxiety as the experience of nothing. The anxiety of nothing, the profound experience of loneliness and abandonment, of being radically thrown back to oneself are central themes in the existential-philosophical discourse on anxiety. Against this background it may seem like an exacting demand that existential philosophy asks in a further step exactly for this profound experience of anxiety as a necessary prerequisite for successful existence. This article examines this exacting demand and tries, at least partially, to make the process the above-mentioned anxiety patient went through understandable from an existential-philosophical point of view.**

**Key words: nothing, Janus face of anxiety, galvanising power of anxiety, existential realisation**

Angst ist ein Phänomen, das wesentlich zum Leben und Überleben des Menschen dazugehört. Ganz allgemein kann Angst zunächst als eine natürliche Reaktion des Menschen auf das Erleben von Gefahr und Bedrohtheit verstanden werden. So gesehen stellt das Erleben der Angst einen Schutzmechanismus dar, der dem Menschen hilft, das was ihm wert und wichtig ist zu schützen.

Neben dieser lebenserhaltenden Schutzfunktion kann das Erleben der Angst aber auch sehr belastend werden, so dass die Angst z.B. einen nicht mehr schlafen lässt, man gedanklich ständig mit der beängstigenden Situation beschäftigt ist, unkonzentriert, freudlos wird; kurz, die Angst fängt an, den Menschen zu beherrschen und statt der lebenserhaltenden Funktion, verkehrt das Erleben der Angst sich zu etwas, das den Menschen immer mehr vom Leben und seinen Lebensvollzügen wegbringt; die Lebensmöglichkeiten werden weniger, das Leben wird flacher und enger. Die Angst fängt an, den Menschen „krank zu machen“. Diese krankmachenden Angsterscheinungen finden wir z.B. bei den Phobien, die als eine Vielzahl von angstbesetzten Objekten in Erscheinung treten (Angst vor Hunden, großen Räumen, Tunneln ...). Weiters ist in diesem Zusammenhang die Zuspitzung des Angsterlebens, die sich z.B. in Panik-

attacken oder in der frei flottierenden Angst des Wahns zeigt, zu nennen.

Diese Angsterscheinungen werden mit Recht als etwas sehr Negatives, Einengendes, Bedrohliches erlebt, die behandelt gehören, mit dem Ziel, diese Angstsymptome zum Verschwinden zu bringen. Auf diesem Gebiet haben ja die verschiedensten Angsttherapien und die Psychopharmakologie große Fortschritte gemacht.

## Angst ist ein Phänomen, das zum Wesen des Menschen gehört

Angst ist nun aber nicht nur ein Gegenstand der Psychopathologie, sondern neben oder hinter diesen Angsterscheinungen ist die Angst ein Phänomen, das zum Wesen des Menschen dazugehört; Angst verstanden als eine Urbefindlichkeit des Menschen.

Angst als eine Urbefindlichkeit des Menschen: Was wird damit eigentlich gesagt? Es gehört ganz basal, ganz wesentlich zum Befinden des Menschen, zu seiner Verfassung, dass der Mensch Angst empfindet, empfinden kann. Dass Angst tiefe phylogenetische Wurzeln hat und fest in der Neurobiologie des Menschen

verankert ist, kann aufgrund der heutigen Forschungsergebnisse nicht mehr bestritten werden; und diese Erkenntnisse finden ja auch mehr und mehr ihren Niederschlag in der Psychotherapie. Nun erschöpft sich das Verständnis der Angst hiermit aber nicht.

Angst ist nicht nur unter den oben genannten Aspekten ganz basal und elementar, sondern Angst als Urbefindlichkeit des Menschen verstanden, weist auch auf eine anthropologisch/existenzphilosophische Betrachtungsweise hin. Hintergrund dieses Verständnisses von Angst bildet eine existenzphilosophische Betrachtungsweise des Menschen. Es ist eigentlich das Verdienst der Existenzphilosophie, dass sie die philosophische Fruchtbarkeit der Angst herausgearbeitet hat. (Die Fruchtbarkeit und nicht die Furchtbarkeit ...)

Das Tier empfindet zwar auch Angst, aber das, worunter oder woran der Mensch in der Angst oder durch die Angst leidet, gehört spezifisch zu seinem Menschsein. So lässt sich sagen, dass der Mensch eigentlich ohne das Phänomen Angst nicht gedacht und verstanden werden kann. Sie, die Angst gehört wesentlich zum Menschen dazu; sie ist wesentlich für das Verständnis des Menschen. Und zwar wesentlich im doppelten Sinne: als zum Wesen des Menschen gehörig und wesentlich, als etwas ganz Wichtiges, existenziell Bedeutungsvolles. Auf diesen zweiten Aspekt, worin die existenzielle Bedeutung der Angst liegt oder liegen kann, wird später Bezug genommen.

Doch zuerst zu dem ersten Gesichtspunkt, dass Angst zum Wesen des Menschen dazugehört, eine Urbefindlichkeit des Menschen darstellt.

Dieser Gesichtspunkt wurde ja von verschiedenen Vertretern der Existenzphilosophie herausgestrichen. Diese betonen, dass die Angst ein Existenzial sei, welches eine Bedingung, eine *conditio humana* darstelle.

## **Das grundsätzliche Wesen der Angst lässt den Menschen die Spannungen und Widersprüche des Lebens erfahren**

Angst wohnt der menschlichen Existenz grundsätzlich inne und verleiht somit dem menschlichen Sein erst seine spezifische Bedeutung: Die Spannungen und Widersprüche des Lebens werden für den Menschen in oder durch die Angst erfahrbar.

Blaise Pascal hat dies folgendermaßen zum Ausdruck gebracht:

„Bedenke ich die kurze Spanne meines Lebens, verschlungen von der Ewigkeit vorher und nachher, bedenke ich den winzigen Raum, den ich einnehme und den ich erfassen kann – ausgelöscht von der Unendlichkeit der Räume, von denen ich nichts weiß und die von mir nichts wissen –, dann schaudre ich und staune, dass ich hier und nicht dort, jetzt und nicht dann bin. Wer hat mich hierher gestellt, wer mir diesen Ort und diese Stunde bestimmt.“ (zit. n. Schelling 1988, 69)

Die Zufälligkeit und die damit verbundene Ungesicherheit des Lebens werden hier von Pascal umschrieben. Die Fragwürdigkeit, letztlich das nicht fassen, nicht begreifen, nicht verstehen Können unserer Welt, unseres Daseins kommen hier zum Ausdruck. Dies lässt uns das Leben als etwas Unheimliches erfahren, in dem Sinne, dass wir darin nicht restlos Daheim sein können, nicht restlos geborgen, aufgehoben sind, eben aufgrund

dieser Unsicherheiten und Zufälligkeiten, denen wir immer wieder in unserem Alltag begegnen, und die uns aus unserem fraglosen, selbstverständlichen Dasein aufrütteln.

Sonja, eine 29-jährige Patientin, drückte dies sehr direkt aus: „Eigentlich ist das Leben ein Wahnsinn“, sagte sie. „Nichts ist sicher. Das Leben ist eine hochriskante Angelegenheit.“

Wie kam Sonja dazu, das Leben so zu sehen?

Sonja war vom Hausarzt eine Psychotherapie empfohlen worden, weil sie an diffusen Bauch- und Brustschmerzen litt, für die aber keine organischen Ursachen gefunden worden waren. Desweiteren machte sie auf ihren Arzt einen freudlosen, angespannt-ängstlichen Eindruck.

Als Sonja zu psychotherapeutischen Gesprächen kam, war sie in erster Linie ärgerlich auf sich selbst, weil sie „das Leben nicht mehr im Griff hatte“, wie sie sagte. Sonja arbeitete in einem großen Versicherungsunternehmen, wo sie u.a. Mitarbeiter/Innen fortbildete. Dies habe sie früher gerne gemacht, und auch „mit links“ habe sie das neben ihrer anderen Arbeit erledigt. Seit einiger Zeit gehe ihr das aber nicht mehr so glatt von der Hand. Tage, bevor die nächste Fortbildung anstehe, müsse sie daran denken, frage sich immer wieder, ob ihr Konzept gut genug sei, kontrolliere, ob sie auch wirklich alle Unterlagen und Kopien parat habe, bekomme diese störenden Bauch- und Brustschmerzen, kurz – sie habe es nicht mehr im Griff. „Dabei weiß ich aber eigentlich genau, dass mein Konzept stimmt, dass ich alles gut vorbereitet habe und trotzdem bin ich unsicher.“ Wenn so ein Fortbildungstag wieder gut gelaufen sei, ärgert sie sich über sich selbst und sage sich: „Was ich wieder hatte, es war doch nichts.“

Leider dehne sich diese Unsicherheit auf weitere Bereiche ihres Lebens aus. So fahre sie z.B. gar nicht mehr gerne selber Auto. Weiters sei sie in einer Clique, die gerne in der Freizeit was unternimmt, aber das freut sie in letzter Zeit nicht mehr so.

„Da könnte ja was passieren, und deshalb bleibe ich lieber zu Hause, ärgere mich dann aber über mich selber, oder ich gehe trotzdem mit auf die Bergtour, die mir dann aber auch keinen Spaß macht, weil ich angespannt bin und aufpasse, dass ja nichts passiert, und dabei ärgere ich mich auch über mich selber, weil ,wenn wir dann wieder gut zu Hause sind, muss ich mir sagen: Was ich wieder hatte, es war doch nichts.“

## **„Nichts“ drückt das Wesen der Angst aus**

„Es war doch nichts.“ Diese Aussage von Sonja wird in der Existenzphilosophie im Zusammenhang mit Angst ganz wörtlich genommen. Dieses „Nichts“ ist kein Grund gegen die Angst, in dem Sinne, dass Sonja ja keinen Grund hatte, unsicher zu sein, Angst zu haben, sondern im Gegenteil: dieses „Nichts“ drückt das Wesen der Angst aus.

So schreibt z.B. Sören Kierkegaard „Fragen wir nun näher, welches der Gegenstand der Angst ist, so ist hier allewege zu antworten: Dieser ist Nichts. Die Angst und Nichts entsprechen einander beständig.“ Oder an anderer Stelle: „Welche Wirkung hat aber Nichts? Es erzeugt Angst.“ (Kierkegaard 1984, 58ff)

Martin Heidegger hat diesen Gedanken folgendermaßen gefasst: „Die Angst offenbart das Nichts.“ (Heidegger 1931, 16) „Die Angst ist diejenige Grundbefindlichkeit, die vor das Nichts

stellt.“ (zit. nach Bollnow 1984, 68)

Als Sonja kam, wollte sie diese Unsicherheit, diese Angst „weghaben“, „in den Griff bekommen“. Sie wollte wieder so fraglos, unbekümmert da sein können und das Leben genießen. Von daher war es zunächst einmal ein großer Schritt für Sonja, in den Gesprächen nicht darüber nachzudenken und auf Tipps zu warten, wie sie ihre Angst in den Griff bekommen, weghaben könnte, sondern im Gegenteil die Angst als etwas Wichtiges ganz ernst zu nehmen und zu versuchen, sie zu verstehen.

Dass die Angst nicht so einfach wegzubekommen war, hatte Sonja schon selber erfahren. Sie hatte versucht, mit logischen, vernünftigen Argumenten gegen ihre „Unsicherheiten“ – wie sie es nannte – zu argumentieren. Diese Strategie ist landläufig bekannt. Sonja hatte hier schon alles Mögliche ausprobiert. Sei es mit Strategien, wie sie wirklich sicher sein konnte, dass sie ihre Unterlagen für die Fortbildung parat hatte; sei es mit Autosuggestion, die ihr ihren Erfolg der Fortbildungen bestätigen sollte; sei es damit Argumente aufzuschreiben, weshalb sie keinen „Grund“ habe, ängstlich, unsicher zu sein usw. ... es nützte alles nichts. Sonja blieb unsicher und hatte diese diffusen Ängste, die sich in körperlichen Symptomen niederschlugen. Ihre Unsicherheit, ihre Angst ließ sich nicht vernünftig und logisch in den Griff bekommen; sie ließ sich nicht ausreden und wegargumentieren. Auch wenn die Angst „nur“ ein unbestimmtes Gefühl ist und gar nicht konkret gesagt werden kann, wovor man genau Angst hat, ist dies kein Grund oder kein Argument dafür, dass die Angst unbegründet ist. Sonja konnte nicht genau sagen, wovor sie konkret Angst hatte. Dies blieb zunächst vage: „Ich könnte ja bei der Fortbildung etwas vergessen, eine Kopie nicht zur Hand haben oder so ...“ Auch wenn Sonja den Gegenstand ihrer Angst gar nicht klar benennen konnte, so spürte sie doch sehr klar den bedrohlichen Charakter ihrer, wie sie es nannte, „Unsicherheiten“.

Die Sprache bringt ja sehr viel zum Ausdruck. Im Synonymwörterbuch steht als gleich zu gebrauchende Ausdrücke für Unsicherheit: „Gefahr, Gefährlichkeit, Gefährdung, Bedrohung, Sicherheitsrisiko“ (1990, 340). Und so ging es Sonja mit ihren Unsicherheiten: sie fühlte sich bedroht, etwas gefährdete sie; ihre Sicherheit stand auf dem Spiel, war bedroht.

„Es ist zum Verzweifeln, zum Verrücktwerden: Ich weiß, dass ich meine Unterlagen vollständig beisammen habe, ich weiß, dass ich gute Fortbildungen mache, ich weiß, dass wenn ich mich auf Bergtouren vorsehe, mir nichts passieren kann, und trotzdem bleibe ich unsicher, habe Angst, würde am liebsten vor dem Leben davonrennen und mich verkriechen. – Was ist denn bloß los mit mir; ich habe das doch früher nicht gekannt.“

Auf die Frage, wie denn früher das Leben gewesen sei, beschrieb Sonja sich und ihr Leben als etwas, das selbstverständlich gewesen sei. Sie habe gelernt, sie habe gearbeitet, sei mit Kollegen weggegangen, habe Sachen mit Freunden unternommen; es hätte auch manchmal langweilige, fade Stunden gegeben, „Aber das weiß man doch, dass das zum Leben dazugehört.“ Kurz: Das Leben war einfach so, wie es war. Auch bezüglich ihrer Zukunft, hatte sie gedacht, würde es so weitergehen. Sie habe ja einen Freund; sie hätten vor, demnächst zu heiraten; dann wollten sie in ein paar Jahren Kinder haben. Sie habe doch

gar keine besonderen Ansprüche oder Vorstellungen und Erwartungen vom Leben. „So leben wie die meisten leben, und damit zufrieden sein,“ das war Sonjas Lebensmotto und Lebensvorstellung.

## Angst erschüttert uns in unserem fraglosen Dasein

Auf die Frage, ob etwas diese Lebensvorstellung ins Wanken gebracht hätte, erschüttert hätte, musste Sonja länger nachdenken und meinte dann zögernd, fragend, „Vielleicht der Tod der Kollegin?“

Die Kollegin war vor ca. einem Jahr bei einem Verkehrsunfall gestorben. Sonja hatte zu dieser Kollegin keinen näheren Kontakt gehabt, wusste von ihr aber, dass sie noch viele Pläne hatte: So wollte diese Kollegin ein Jahr Urlaub nehmen und durch die Welt reisen. Weiters hatte diese eine intensive Weiterbildung begonnen, um später eine abwechslungsreichere Arbeit machen zu können. Diese Kollegin sei sehr unternehmungslustig gewesen und hätte noch viel vorgehabt in ihrem Leben, und dann das – tödlicher Verkehrsunfall.

Das Leben sei schon manchmal unfair, meinte Sonja. Leute, die noch viel vorhaben im Leben, die noch jung sind, sterben, und andere – wie ihre Grossmutter –, die alt sind, die sterben wollen, können nicht sterben.

Oder wenn sie an ihre Freundin denke, dessen Freund sich einen Monat vor der Hochzeit abgesetzt habe. Für die Freundin sei eine Welt zusammengebrochen. ...

Sonja fallen in diesem Gespräch etliche Begebenheiten und Situationen ein, die ihr „unter die Haut gegangen sind“, die ihr deutlich gemacht haben, dass das Leben gar nicht so klar und vorher planbar ist, wie sie es gerne hätte und wie sie sich ihr Leben vorgestellt und woran sie sich bis jetzt auch immer gehalten hatte, wovon sie fraglos ausgegangen war.

Das Leben hatte sich im letzten Jahr für Sonja in seiner Ungesicherheit und Bedrohtheit gezeigt. „Das macht mir Angst“, konnte sie jetzt ganz klar sagen. Durch die Erfahrungen des letzten Jahres und weitere Begebenheiten, die Sonja dann noch einfielen, ist Sonja in ihrem fraglosen Dasein zutiefst erschüttert worden. „Einfach so leben wie die meisten, und damit zufrieden sein,“ dieses ihr Lebensmotto gab ihr keine Sicherheit mehr; es hielt den Belastungen und Unsicherheiten des Lebens nicht mehr stand.

Sonjas Verhältnis zum Leben, zur Welt ganz allgemein war aus den Fugen geraten. Dem, was so fraglos sicher war, worin sich Sonja warm und geborgen gefühlt hatte, - dem war der Boden entzogen worden. Das Leben war nicht mehr so sicher, so einfach da; es war gar nicht so fraglos klar, dass sich die Zukunftspläne so realisieren lassen würden, wie sie sich das vorstellte usw.

Deshalb sagte Sonja jetzt: „Eigentlich ist das Leben ein Wahnsinn. Nichts ist sicher. Das Leben ist eine hochriskante Angelegenheit.“

Auf so ein Leben wollte und konnte sich Sonja eigentlich nicht mehr einlassen. Ihr Vertrauen ins Leben und die Welt war zutiefst erschüttert. Sonja hatte Angst, sich auf so ein Leben, das so unsicher, so unheimlich ist, einzulassen.



Sonja litt unter dieser Ungesicherheit des Lebens; sie litt darunter, dass ihre Beziehung zum Leben, zur Welt so in Frage gestellt war, dass sie sich nicht mehr so fraglos, einfach so auf das Leben einlassen konnte.

Durch ihre Angst war Sonja auf wesentliche, existenzielle Grunderfahrungen bzw. Tatsachen gestoßen, und ihr Leiden war eine zutiefst menschliche, erste Antwort auf diese Erfahrungen.

## **Angst darf nicht mit Krankheit gleichgesetzt werden**

Die Angst gehört wesentlich zum Menschen. Die Angst lässt uns Wesentliches spürbar, deutlich werden. Von daher wäre es eine sehr verkürzte Sicht, Angst als etwas zu verstehen, was z.B. „bekämpft gehört“, oder diese Angst schlichtwegs als „Krankheit“ zu sehen.

So schrieb v. Gebattel: „Was im Schrifttum über dieses Phänomen (die Angst) heute auffällt ist eine höchst bedenkliche, kurzschlüssige Meinung, Angst und Krankheit gleichzusetzen. Dieser Gleichsetzung muss um der freien Sicht willen aufs schärfste entgegengetreten werden. Zwar immer ein Pathos, ein irgendwie gearteter Leidenszustand, ist darum die Angst noch lange nicht eine Krankheit schlechthin und also nicht Gegenstand der Pathologie, es sei denn, man fröhne der verruchten Flachheit, die in der Grundstimmung des Menschen, leiden zu müssen, eine pathologische Disposition sieht.“ (zit. nach Faller, Lang 1996, 8)

Sonja litt zuerst einmal unter ihrer Angst und das was die Angst ihr deutlich vor Augen führte, ließ sie wiederum leiden. Hier wird das Janusgesicht der Angst deutlich: Auf der einen Seite wird die Angst als ein Affekt erlebt, der quält und schmerzt, der krankheitswertig werden kann; auf der anderen Seite gehört die Angst wesentlich zum Menschen, macht sie doch auf existenzielle Grundtatsachen des Lebens, der Welt, des Menschen aufmerksam und stellt den Menschen vor die Aufgabe, sich hiermit auseinander zu setzen. Hier begegnen wir einer großen Spannung oder sogar einem Paradox, das mit der Angst verbunden ist. Auf der einen Seite kann das Erleben der Angst der Weg sein, um den Menschen in seinen Entfaltungsmöglichkeiten zur Seite zu stehen, auf der anderen Seite kann die Angst den Menschen so einschränken und bedrohen, dass er sich durch die Angst wesentlich eingeschränkt bis vernichtet fühlt. Dies dürfen wir bei der Betrachtung des Phänomens der Angst und bei der Betonung der wesentlichen, wertvollen Aspekte der Angst für das menschliche Werden und die menschliche Entwicklung nicht aus dem Auge verlieren. Hier müssen wir als Therapeut/Innen achtsam sein, wir sind gefordert, gut zu schauen, zu spüren und auch von der Theorie her zu wissen, was es braucht, damit der Patient, die Patientin diesem Janusgesicht der Angst begegnen kann. Dieser fundamentalen Doppelgesichtigkeit der Angst, diesem Janusgesicht der Angst gilt es Rechnung zu tragen, dieses gilt es auszuhalten; dieser darin enthaltenen Zumutung müssen wir begegnen können, mit Mut begegnen können, wollen wir zum Wesentlichen der Angst vorstoßen, soll die Angst die „Königsstraße zum Leben“ sein, wie wir es z.B. in der Ausbildung lernen und lehren.

## **Das Erleben der Angst ist eine unerlässliche Bedingung für gelingende Existenz**

Dieser janusgesichtige Aspekt wird von der Existenzphilosophie betont: Gerade im Erleben der tiefen Urgründe der Angst sieht sie die unerlässliche Bedingung für gelingende Existenz.

Dies führt zum zweiten wesentlichen Aspekt der Angst, auf den nun im Folgenden näher eingegangen werden soll.

Durch die Erfahrungen der letzten Zeit war Sonjas Welt- und Lebenssicht in Frage gestellt, erschüttert worden. Das Leben war nicht so sicher, klar vorher planbar, im Griff zu haben, wovon Sonja bis anhin ausgegangen war, und wie sie es mehrheitlich gelebt hatte. Das Leben zeigte sich für Sonja nun von seiner ungesicherten, riskanten, ungeborgenen, bedrohlichen Seite. Dieser Aspekt des Lebens machte das Leben für Sonja nicht gleichgültig, weniger wertvoll, sondern im Gegenteil das Leben wurde „dringender, wichtiger“ – wie Sonja es ausdrückte.

Dadurch, dass das Leben nicht einfach so sicher da war, fraglos gegeben war, stellte sich für Sonja dringend die Frage, was sie mit diesem Leben eigentlich machen wollte; wie sie dieses Leben eigentlich leben wollte und konnte.

Sonja spürte, dass sie ihre Beziehung zum Leben und zu sich selber ändern müsste, wollte sie wieder fähig werden, sich auf so ein ungesichertes Leben einlassen zu können.

## **Angst wirft uns auf uns selbst zurück**

Sonja hatte leidvoll erfahren, dass das Leben nicht restlos „in den Griff zu bekommen“ ist, dass zum Leben dieses Risiko, die Ungeborgenheit, Unsicherheit dazugehört. Sie hatte erfahren müssen, dass sie sich nicht so auf die Welt verlassen konnte. Sie war sozusagen von der Welt verlassen worden und stand alleine, einsam auf sich gestellt da. „Wenn schon auf das Leben nicht so Verlass ist, muss ich mich wenigstens auf mich verlassen können“, meinte Sonja in dieser Zeit.

Nur – konnte sie sich auf sich verlassen? Worauf konnte sie sich bei sich selbst verlassen? Wer war sie überhaupt? Worum ging es ihr überhaupt in ihrem Leben? Sonja war auf sich „zurückgeworfen“. Die Angst hatte Sonja aus dem Gleichmaß ihres alltäglichen z.T. gedankenlosen Dahinlebens aufgeschreckt. Sie war – um es in der Heideggerschen Terminologie auszudrücken – aus ihrer Verfallenheit an die Welt, an das „man“ herausgerissen und damit war sie frei, sich auf ihren persönlichen Weg zu besinnen, sich im existenziellen Sinne mit sich und der Welt auseinander zu setzen, letztlich zu existieren.

## **Der Mensch „braucht“ die aufrüttelnde Kraft der Angst, um sich auf den Weg zur gelingenden Existenz zu machen**

Unter diesem Aspekt betrachtet, ist die Angst nun nichts Negatives, ein Mangel, der behoben, überwunden werden müsste, sondern im Gegenteil, der Angst wohnt eine starke, aufrüttelnde Kraft inne, die dem Menschen zur Seite stehen kann, will er zur gelingenden, stimmigen Existenz gelangen. Die Existenzphilosophie geht sogar noch einen Schritt weiter, indem sie be

tont, dass der Mensch diese Angst „braucht“, dass diese mit der Angst verbundenen Erfahrungen wesentlich, unerlässlich sind, um zur gelingenden Existenz zu gelangen, da der Mensch diesen Schritt allein, aus eigenem Willen heraus, schwer leistet, kaum leisten würde.

Wir erleben, dass wir der Welt, unserem Leben, sogar uns selbst preisgegeben, ausgeliefert sind. Durch oder mit den Erfahrungen der Angst, werden wir mit den Unvollkommenheiten unserer Welt, unseres Daseins konfrontiert. Wir leben nicht geborgen in einer harmonischen Welt, sondern unser Leben, unser Dasein steckt voller Widersprüche. Im Riskieren und Standhalten diesen Erfahrungen des Un-gesichertseins, auf die wir in der Angst stoßen, ist die Kraft enthalten, die uns zur Seite stehen muss, wollen wir lernen, mit diesem Leben zurecht zu kommen, wollen wir den Herausforderungen, die so ein Leben an uns stellt, begegnen können. Zwar können wir vor solchen Erfahrungen auch die Augen schließen, sie versuchen zu vermeiden und in den Betrieb des alltäglichen Daseins fliehen. Wenn wir uns aber von solchen Erfahrungen berühren, ansprechen lassen, ist der Weg zur Verwirklichung der eigentlichen Existenz beschritten.

Wir brauchen also das Erleben der Angst, um zur eigentlichen Existenz zu gelangen. Sie ist von daher gesehen wesentlich, wollen wir zu unserem eigenen Wesen vordringen.

In den leidvollen Erfahrungen, die wir durch die Angst machen, werden wir all unserer vermeintlichen Sicherheiten, Vorstellungen, Erwartungen beraubt; sie halten nicht, sie geben uns keinen Halt, keinen Boden mehr. Zwischen der Welt und ihren allgemeinen Lebensbezügen und dem Menschen, der die Angst spürt und erlebt, ist ein Abgrund, ein leerer Raum entstanden. Die Sicherheiten und Geborgenheiten tragen nicht mehr. Wir stehen sozusagen „nackt, bloß“ da. Wir sind ganz allein auf uns gestellt; wir sind von der Welt verlassen und in dem Erleben und Aushalten dieser Verlassenheit, liegt der Keim zur Entfaltung unseres ureigensten Wesens, unserer Existenz geborgen. Nur im Durchtragen und Halten bzw. Aushalten dieser Angst ist eigentliche Existenz erreichbar.

Sonja hatte dies ja sehr klar ausgedrückt: „Wenn schon auf die Welt, auf das Leben nicht so Verlass ist, muss ich mich wenigstens auf mich selber verlassen können.“ Dieses „mich auf mich selber verlassen“ erlebte Sonja recht unterschiedlich.

In dieser Zeit führte Sonja ein recht zurückgezogenes Leben. Sie ging zur Arbeit, wobei die Ängste bezüglich der Fortbildungen fast nicht mehr auftraten. Feierabend und Wochenende verbrachte sie meistens zu Hause, was recht ungewohnt für sie war. Dort hörte sie Musik, las, handarbeitete, probierte Kochrezepte aus und machte dabei die Erfahrung, dass sie eigentlich gut mit sich selber sein konnte. Dort erlebte sie ein Stück Geborgenheit. „Zu Hause, mit mir, kann ich gut sein. Da geht es mir gut,“ sagte Sonja.

Sonja fühlte sich mit sich selber zu Hause wohl; das gab ihr Halt, Geborgenheit und Kraft. Dort hatte sie auch nicht das Gefühl, ihr Leben in den Griff bekommen bzw. im Griff halten zu müssen, dort konnte sie sein und sich und Dinge sein und geschehen lassen. Dort konnte sie es z.B. wagen, ein neues Kochrezept auszuprobieren und es Freunden vorzusetzen, mit dem Risiko, dass das Essen misslingen würde. Dies hört sich

vielleicht banal an, war aber für Sonja ein beachtlicher Schritt. Sie wagte es, bewusst ein Risiko einzugehen, sie wagte es, diese Essenseinladung nicht ganz im Griff zu haben, indem sie ein neues, ihr unbekanntes, unvertrautes Kochrezept ausprobierte. Sonja fühlte in sich eine Kraft, die es ihr möglich machte, dieses Risiko einzugehen. Etwas gab ihr den nötigen Mut dazu.

Darauf angesprochen, sagte sie ganz lapidar: „Ich bin ja auch noch da, wenn das Essen daneben geht.“

„Ich bin ja auch noch da ...“. Sonja spürte, erlebte, dass sie in ihren eigenen vier Wänden, mit sich selbst da sein konnte. Dort erlebte sie Geborgenheit, Halt und Sicherheit, die auch nicht von einem eventuell misslingendem Essen erschüttert werden konnte. Sie war ja auch noch da. Das Erleben ihrer Selbst, machte es ihr möglich, das Risiko nicht als Bedrohung und Gefahr erleben zu müssen; sie musste von daher auch nicht alles daran setzen, dass das Essen gelang; sie musste es nicht „im Griff haben“.

Auf der anderen Seite machte gerade dieses Erleben von „ich bin ja auch noch da“, Sonja unruhig und ängstlich.

Wenn wir uns an ihre Lebensvorstellungen, an ihr Lebensmotto erinnern, lässt sich diese Unruhe, Ängstlichkeit aufgrund des existenzphilosophischen Verständnisses der Angst sehr gut nachvollziehen.

Sonja hatte ja – wie sie selber gesagt hatte – keine besonderen Ansprüche oder Vorstellungen vom Leben. „So leben wie die meisten leben und damit zufrieden sein“, war ja ihr Lebensmotto. Nur – hier kam sie selber nicht vor; sie spürte und erlebte sich, ihr Eigenes, Persönliches in dieser Lebensvorstellung nicht. „Es ist so, als ob ich irgendwie so da mitschwimme, irgendwie so vage; ich spür mich da gar nicht so“, sagte Sonja.

Durch die Angst wurde Sonja auf sich selbst zurückgeworfen; sie war mit sich selber konfrontiert und stand vor der Frage, was sie aus sich und ihrem Leben machen wollte, wofür sie leben, gelebt haben wollte. Die Angst ließ sie ihr Lebensmotto ‚so leben wie die meisten leben‘, fragwürdig, eigentlich nicht mehr vertrauenswürdig erscheinen. Auf sich selber gestellt, auf sich selber angewiesen, spürte Sonja, dass ihr eine wesentliche Aufgabe/Rolle in ihrem Leben zukam. ‚Ich bin ja auch noch da.‘ Dies eröffnete Sonja einen Möglichkeitsraum, der sowohl Chancen bot, der sie aber auch ängstigte.

Sonjas Angst bekam ein neues Gesicht. War ihr vorher durch den Tod der Kollegin und anderen erschütternden Erfahrungen die Ungesicherheit der Welt und die Bedrohung ihres Lebens spürbar geworden, so hatte Sonja nun Angst, sich selber zu verfehlen: „Nicht wirklich was aus mir und meinem Leben zu machen“, wie sie es ausdrückte.

## Das Wovor der Angst

Die häufig begegnende These ‚Jede Angst ist Todesangst; Hinter jeder Angst steckt die Angst vor der drohenden Vernichtung‘, bedarf einer Differenzierung. Diese These wird ja meistens auf Heidegger abgestützt, der herausgearbeitet hat, dass das Nichts, das in der Angst begegnet, die drohende Vernichtung, der Tod sei (Heidegger 1984, 252ff).

Diese Sichtweise ist aber meiner Meinung nach zu ungenau, zu einseitig und verkürzt die ‚Angst vor dem Nichts‘ um eine

entscheidende Dimension. Wir müssen uns nämlich weiter fragen, was für eine Angst in der Angst vor dem Nichts zum Ausdruck kommt. Ist es primär die Angst vor der drohenden Vernichtung des vitalen Daseins? Oder kann es nicht auch die Angst sein, dass durch den Tod die Möglichkeit des – im existenzphilosophischen Sinne verstanden – Existierens zu Ende ist. Dieses Nichts, das hinter der Angst steht, darf nicht nur als Nichts im Sinne von Angst vor der Vernichtung des vitalen Daseins verstanden werden. In der Angst vor dem Nichts, drückt sich auch die Angst aus, dass ich mein Leben verfehlen kann, dass ich meine Möglichkeiten nicht ergreife, dass ich ‚nichts‘ aus mir und meinem Leben mache, gemacht habe. In diesem ‚nichts aus mir und meinem Leben machen bzw. gemacht zu haben‘, taucht das ‚Nichts‘ wieder auf, aber was hier droht, ist nicht primär die Vernichtung des Daseins durch den Tod, sondern was in diesem Nichts drohend gespürt wird, ist das existenzielle Scheitern-Können meiner Selbst.

Diese ‚existenzielle Angst‘ (vgl. Blankenburg 1996, 43f) wird nicht primär spürbar, erfahrbar durch die drohende Infragestellung unseres Daseins (also nicht durch Todesangst), sondern diese existenzielle Angst wird spürbar, erfahrbar, wenn ich erlebe, erfahre, dass ich mir mein Leben aneignen muss (das Muss im existenziellen Sinne gemeint), dass ich das Leben zu meinem Eigenen machen muss und dass ich darin scheitern kann.

Weiters zeigt sich in diesem unterschiedlichen Erleben der Angst auch eine unterschiedliche Auffassung vom Leben, von meinem Leben. Fasse ich mein Leben als etwas auf, was einfach vorgegeben ist oder verstehe ich mein Leben als etwas, das mir aufgegeben ist.

Sonja fasste ihr Leben, ihr Sein zunächst als etwas Vorgegebenes auf. Das Leben und sie waren einfach da, und von daher verspürte sie in ihrer Angst zunächst die Bedrohung, die Ungesicherheit und mögliche Vernichtung ihres Lebens. Ihre Angst wandelte sich, als sie ihr Leben nicht mehr in dieser Fraglosigkeit, Selbstverständlichkeit erlebte, sondern als sie spürte, dass das Leben ihr aufgegeben war, dass ganz konkret sie angefragt war, was sie aus ihrem Leben machen konnte/wollte und sollte.

Aufgrund dieses Verstehens des Lebens als ein Aufgegebenes war das drohende ‚Nichts‘ die Angst davor, zu scheitern, sich und ihr Leben zu verfehlen, am Ende des Lebens oder auch zwischendrin feststellen zu müssen, nicht wirklich zu leben, gelebt zu haben.

H. Jores schreibt diesbezüglich: „Es gibt ein Mitwissen des Menschen darum, was eigentlich sein soll, was ihm adäquat und gemäß ist. Das ist sicher die tiefste Wurzel jenes Phänomens, das wir als Gewissen bezeichnen. Damit erhebt sich die Frage, ob nicht eine Quelle der Angst ... auf einem tiefen, nicht bewussten Mitwissen darum beruht, dass er im Begriff steht, sein Leben entscheidend zu verfehlen.“ (Jores 1959, 183)

In diesem Zusammenhang fiel Sonja ihre Großmutter ein, die nicht sterben konnte. „Sie jammert immer und sagt ‚ich habe nichts aus meinem Leben gemacht. Wenn ich nicht mehr da bin, bleibt nichts von mir.‘“ Konnte Sonjas Grossmutter nicht sterben, weil sie nicht gelebt hatte? Konnte sie deshalb sich und ihr Leben nicht sein lassen? – Fragen, die hier offen bleiben

müssen.

Doch zurück zu Sonja. Sonja reagierte auf ihre ‚neue‘ Angst, auf die Angst ‚nichts‘ aus sich und ihrem Leben gemacht zu haben, zunächst mit Rückzug. Sie richtete ihre Wohnung gemüthlicher ein, hörte weiter Musik, las usw. In ihren eigenen vier Wänden gestaltete sie zwar ihr Leben, aber es war ein enges Leben, eben innerhalb der eigenen vier Wände.

V. Gebattel hat diesen Prozess sehr treffend als „Selbsteinsargung in einer dunklen, begegnungsarmen Nahwelt“ (v. Gebattel 1954, 67) umschrieben.

Sonja bewegte sich in einer vertrauten, aber engen Welt. Anregungen von außen z.B. mit Freunden etwas zu unternehmen, kam sie kaum nach. Die Anfrage ihrer Firma, in einer anderen Stadt für etliche Monate mitzuhelfen, eine neue Filiale aufzubauen, ließ sie unbeantwortet im Raum stehen. Sehnsüchte, Träume, Wünsche, die sich in ihren einsamen, langweiligen Stunden meldeten, tat sie zunächst als ‚Spinnerei und Träumereien‘ ab.

## Situation der Angst als Situation möglichen Werdens

Benedetti bemerkt dazu: „Das Umgehen der Angstsituationen gehört zum kostspieligsten Aufwand des Lebens. Denn es kommt einer Wegblendung jener Situationen gleich, die auch einen Anspruch an unser Werden, eine Herausforderung an unsere Existenz stellen. Die Wegblendung dieser Situationen bedeutet eine verhängnisvolle Verarmung unserer Existenz. ... Denn die Situation der Angst ist auch Situation möglichen Werdens; etwas kommt uns entgegen, dessen eigentliches Gesicht sich hinter der Erregung der Angst verbirgt.“ (Benedetti 1959, 164) Sonja spürte, wußte im Grunde genau, dass sie neuen Situationen auswich, diese vermied, um nicht mit ihrer Angst konfrontiert zu werden. „Mir fehlt wie noch der Mut zu springen, endlich was zu wagen, ohne genau zu wissen, wie es rauskommt“, sagte sie.

Sonja kreiste sehr um sich und die Möglichkeit, bzw. die Gefahr des Scheitern-Könnens. Das allein gab ihr natürlich nicht den nötigen Mut, den Sprung zu wagen. Was fehlte, war ein Vertrauen, ein Spüren von etwas, was gut war, was hielt, was Bestand hatte.

In dem Erfahren, dass das Leben, ihr Leben ihr aufgegeben war, fühlte sie sich noch nicht aufgehoben. Dies allein gab ihr noch nicht den nötigen Halt und das Vertrauen, etwas Neues zu wagen.

Sonja war auf der Suche, in diesem ihr aufgegebenen Leben etwas zu finden, von dem sie spürte, dass sie sich darauf einlassen konnte. Sonja suchte – im weitesten Sinne verstanden – eine Aufgabe, die es ihr möglich machen würde zu springen, im Sprung sich aufzugeben, um dann die Erfahrung machen zu können auf-zu-gehen. In oder durch diese Suche wandelte sich auch ihre Beziehung zur Welt, zum Leben und zu sich selbst. Sonja erfuhr, dass im Dialog zwischen ihr und ihrer Welt vertrauensvolle Möglichkeiten der Lebensgestaltung geborgen sind, wenn sie sich für ihr Gespür, letztlich für ihre Emotionalität öffnet, um das für sie Gute, Richtige in der Welt zu finden.

Hiermit ist uns zwar keine Garantie für ein gelingendes Le

ben gegeben, wohl aber der Mut, das Vertrauen, dass wir uns und das Leben angesichts all dieser Unvollkommenheiten und Bedrohungen gleichwohl wagen können.

Dies kann es dann auch möglich machen, dass wir uns und unser Leben nicht nur unter dem Aspekt des Bedrohtseins, des Ungeborgenseins, des Unheimlichen erfahren und erleiden müssen.

Martinus von Biberach, einem Magier aus dem späten Mittelalter, wird folgender Spruch zugeschrieben: „Ich komm’, weiß nicht woher. Ich bin, weiß nicht wer. Ich leb’ und weiß nicht wie lang; ich sterb’ und weiß nicht wann, ich fahr’, weiß nicht wohin: mich wundert’s, dass ich fröhlich bin.“ (zit. nach Blankenburg 1996, 44)

## Literatur:

- Benedetti G (1959) Die Angst in psychiatrischer Sicht. In: Studien aus dem C.G.Jung Institut. Zürich, 147-174
- Blankenburg W (1996) Vitale und existenzielle Angst. In: Faller F, Lang H (Hg) Das Phänomen Angst. Frankfurt/M : Suhrkamp, 43-74
- Bollnow O-F (1972) Neue Geborgenheit. Das Problem einer Ueberwindung des Existentialismus. Stuttgart: Kohlhammer
- Bollnow O-F (1984) Existenzphilosophie. Stuttgart: Kohlhammer
- Braun H-J (1988) Angst und Existenz: zu Sören Kierkegaards Reflexionen.

- In: Braun H-J, Schwarz A (Hg) Angst. Zürcher Hochschulforum Band 13, Zürich: Verlag der Fachvereine, 3-15
- Faller F, Lang H (Hg) (1996) Das Phänomen Angst. Frankfurt/M: Suhrkamp
- v. Gebattel VE (1954) Prolegomena einer medizinischen Anthropologie. Berlin/Göttingen/Heidelberg: Springer
- Heidegger M (1931) Was heißt Metaphysik? Frankfurt/M: Klostermann
- Heidegger M (1984) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer
- Jores H (1959) Einige Aspekte zur Angst aus medizinisch anthropologischer Sicht. In: Studien aus dem C. G. Jung Institut Zürich, 175-187
- Kierkegaard S (1984) Der Begriff Angst. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Schelling WA (1988) Psychologische und anthropologische Perspektiven der Angst. In: Braun H-J, Schwarz A (Hg) Angst. Zürcher Hochschulforum Bd 13, Verlag der Fachvereine, 69-82
- Strian F (Hg) (1983) Angst – Grundlagen und Klinik. Berlin/Heidelberg/ New York: Springer
- Synonymwörterbuch (1990) In: Der kleine Duden. Mannheim: Brockhaus, 340

*Anschrift der Verfasserin:*  
Christine Wicki-Distelkamp  
Weststraße 87  
CH-6314 Unterägeri  
sinnan@existenzanalyse.org

## NEU-AUFLAGE DES PUBLIKATIONSVERZEICHNISSES DER GLE

### **Aktualisierte Auflage 2003 vom**

- **Publikationsverzeichnis der GLE-Medien, Abschlussarbeiten, Diplomarbeiten und Dissertationen**
- **als Autoren- und Stichwortverzeichnis**
- **Ab jetzt online zugänglich unter <http://www.gle.at/exec/4/37/Archiv/4.html>**

Im November 1999 ist ein gesammeltes **Publikationsverzeichnis der GLE** veröffentlicht worden, das die wissenschaftlichen Artikel der *GLE Medien* (also Bulletin, EXISTENZANALYSE und Tagungsberichte) seit ihrem Erscheinen 1986 berücksichtigt. Ein Jahr später im Dezember 2000 erschien dann ein **Publikationsverzeichnis, das alle Abschlussarbeiten** erfasst, die im Rahmen der Berater- bzw. der Therapieausbildung geschrieben worden sind, außerdem noch *Diplomarbeiten* und *Dissertationen*, die sich mit Existenzanalyse und Logotherapie auseinandersetzen. Beide Publikationsverzeichnisse bestanden jeweils aus einem *Autorenverzeichnis* und aus einem *Stichwortverzeichnis*.

Diese Verzeichnisse sind jetzt bereits drei bzw. vier Jahre alt und nicht mehr auf dem neuesten Stand.

### **Wo und wie finde ich eine aktuelle Publikation?**

Da gibt es mehrere Möglichkeiten:

1. Ein aktuelles *Stichwortverzeichnis*, das momentan alle Arbeiten bis September 2003 enthält (und das jedes halbe Jahr aktualisiert wird), findet man im Internet unter [www.gle.at](http://www.gle.at), dann auf die Rubrik „Zeitschrift“, danach auf „Archiv“ klicken. An der obersten Stelle dieser Seite findet man das aktualisierte Stichwortverzeichnis im pdf-Format.
2. Auf derselben Seite wie das Stichwortverzeichnis findet sich auch das dazugehörige aktualisierte *Autorenverzeichnis* ebenfalls im pdf-Format. Eine andere Möglichkeit unter [www.gle.at](http://www.gle.at) nach einem bestimmten Autor zu suchen bietet sich, wenn man in der Rubrik „unsere Bibliothek“ nachschaut. Danach kann man entscheiden, ob man nach Publikationen in GLE Medien, nach Abschlussarbeiten, nach Diplomarbeiten oder nach Dissertation suchen möchte. Wählt man den entsprechenden Bereich aus, so lässt sich nun der erste Buchstabe des gesuchten Autors anklicken, und rasch findet man die dazugehörige Arbeit.
3. Steht *kein Internetzugang* zur Verfügung, dann kann man einen Ausdruck des aktuellen Verzeichnisses auch direkt im Büro der GLE-International bestellen und sie sich gegen eine Gebühr von 10,- Euro (incl. Porto) zuschicken lassen.

Bei einer so großen Sammlung von Informationen schleichen sich immer wieder Fehler ein. Über diesbezügliche Rückmeldungen würden wir uns freuen.

Karin Steiner

# Angst und Vertrauen

Horst-Eberhard Richter

**Mit der angestiegenen Macht durch den wissenschaftlich-technischen Fortschritt haben sich gleichzeitig die Sensibilität für das wechselseitige Aufeinander-Angewiesensein und der Halt in Bindungen zurück entwickelt. Das Gleichgewicht im sozialen Zusammenleben und im Naturverhältnis ist tief gestört. Egomaniische Rücksichtslosigkeit spielt mit den Risiken gemeinsamer Selbstausrottung (Massenvernichtungswaffen) und irreversibler Naturzerstörung. Dies ist die Wurzel einer existentiellen Angst, die nur dann heilsam wirken könnte, wenn sie Leidenschaft, Mitfühlen, Helfen, Liebe, Ehrfurcht vor dem Leben als unerlässliche Gegenkräfte gegen drohende unbewusste Selbstzerstörung auf den Plan rufen würde.**

**Schlüsselwörter: Angst, Krieg, Macht, Vertrauen**

**With the increased power through scientific-technical progress the sensibility for mutual dependence and support in relations have diminished. The balance in people's social life and in their relationship with nature is deeply troubled. Egomaniac lack of consideration gambles with the risks of communal self-elimination (weapons of mass destruction) and irreversible destruction of nature. This is the root of an existential fear, which can only have a healing influence, if it succeeds in giving rise to an ability for suffering, empathy, helping, love and respect of life as the necessary counterforce against the threat of involuntary self-destruction.**

**Key words: anxiety, war, power, trust**

1930 beendete Sigmund Freud seine berühmte Schrift „Das Unbehagen in der Kultur“ mit einer Schreckensvision. Er schrieb: „Die Menschen haben es jetzt in der Beherrschung der Naturkräfte so weit gebracht, dass sie es mit deren Hilfe leicht haben, einander bis auf den letzten Mann auszurotten. Sie wissen das, daher ein gut Stück ihrer gegenwärtigen Unruhe, ihres Unglücks, ihrer Angststimmung.“

Das war eine prophetische Warnung, noch vor der Erfindung der Atombombe. Aber wie kann man verstehen, dass diese Angst vor gemeinsamer Selbstvernichtung die Herstellung immer schlimmerer Massenvernichtungswaffen nicht verhindert hat? Warum hat das angerichtete Unheil von Hiroshima mit 200.000 Toten der Nuklearrüstung kein Ende setzen können?

Warum hat es sogar neuerdings die internationale Öffentlichkeit kaum berührt, aus dem Munde des Ex-Oberkommandeurs der amerikanischen Nuklearstreitkräfte General Lee Butler zu vernehmen, dass die Menschheit im Kalten Krieg einem atomaren Holocaust wohl eher durch himmlische Gnade als durch menschliche Vorsicht entgangen sei?

Ich stellte diese Frage einen Tag, nachdem die Amerikaner ihre neue Superbombe, die sie Mutter aller Bomben nennen, der Welt vorgestellt haben. Es ist die stärkste aller je gebauten konventionellen Bomben, die im Umkreis von einhalb Kilometer alles Leben auslöscht.

Vier Monate lassen die Amerikaner vergeblich nach Massenvernichtungswaffen im Irak suchen, die einen Krieg begründen sollen. Jetzt bedrohen sie selbst dieses Land genau mit einer neuen Waffe dieser Art, deren Wirkung derjenigen einer kleinen Atombombe gleichkommen soll.

Ich will mein immer noch anhaltendes Entsetzen beherrschen, das mich die vorige Nacht kaum schlafen ließ, um der genannten Frage nachzugehen: Warum schreckt die Vorstellung von der Vernichtungsgewalt derartiger Waffen nicht davon ab, solches Teufelszeug unentwegt weiter zu produzieren und damit zu drohen?

Ich wage als Antwort eine kulturpsychologische Hypothese, die ich ausführlich in meinem Buch „Der Gotteskomplex“ erläutert habe: Und zwar sehe ich hier das Wirken einer Angst vor Schwäche und Ohnmacht, die mit dem Glauben verknüpft ist, man müsse mit eigener Macht allen anderen überlegen sein. Noch tiefer lotend, nehme ich an, dass diese Angst mit der Introjektion oder Verinnerlichung derjenigen Allmacht zusammenhängt, in deren Schutz sich der Mensch lange Zeit sicher geglaubt hat. Jetzt, nach Schwund dieser Glaubensgewissheit, wähnt er, selber ein Maximum an Stärke erobern zu müssen, um so etwas wie eine allmächtige Unverletzbarkeit zu gewinnen. *Das hieße, der suchtartige Zwang zu immer noch höherer Rüstung entstamme letztlich der Angst vor unerträglicher Schwäche.*

So kann man vielleicht der unheilvollen Selbstverstärkung der destruktiven Dynamik auf den Grund kommen, die mich als Psychiater an die Krankheit der Manie erinnert, in der Menschen am Abgrund des Absturzes in die Depression immer noch höher ohne alle Hemmungen hinauf wollen, bis sie irgendwann, wenn sie keine fachliche Therapie finden, von Verzweiflung, mitunter sogar von Suizidimpulsen überwältigt werden. Können wir diese Gefahr für uns selber erkennen, um ihr heilsam entgegenzuwirken?

Eigentlich hätte der 11. September die Amerikaner und uns alle von dem Wahn kurieren können, dass nämlich kein noch so gewaltiger Machtvorsprung jemals Unverletzlichkeit zu garantieren vermag. Man kann alle anderen mit einem Übergewicht an Vernichtungswaffen bedrohen und sich überdies mit einem gigantischen Raketenschild wappnen – es genügen, wie demonstriert wurde, einige fast unbewaffnete selbstmordbereite Männer, um die Illusion von machbarer Unverwundbarkeit mit einem Schlage zu zerstören. Das lehrt ja auch schon seit Jahren die Tragödie in Israel/Palästina, wo ebenfalls eine extreme Überlegenheit militärischer Machtmittel die Selbstmordanschläge der Intifada nicht stoppen kann.

Die zitierte Hypothese scheint mir geeignet, die hartnäckige Unbelehrbarkeit einigermaßen zu verstehen, mit der Amerikaner und maßgebliche Israelis nicht wahrhaben wollen, was vor ihren Augen abläuft. Wer mit seinem ganzen Streben an die narzisstische Hoffnung fixiert ist, sich mit einem Maximum an Stärke aller Abhängigkeiten entledigen zu können, der wandelt ebenso blind über dem Abgrund wie der Maniker vor der Depression. Er fällt einer wahnhaften Egomane zum Opfer, die ich in meinem so benannten letzten Buch näher zu analysieren versucht habe. Die Vorstellung von der Selbsterhöhung als Einzelner oder als Nation zu gottähnlicher Unangreifbarkeit entstammt der Ausrichtung am Bilde des einen und einzigen Gottes, aber eines Wesens, vom dem nur die Attribute Allwissenheit und Allmacht in die Identifizierung eingegangen sind – daher der auf die Wissenschaft gestützte unbegrenzte Bemächtigungsdrang.

Der Wisstrieb selbst, das erkannte schon Freud, ist nur ein Abkömmling des Machttriebes. So ist in die vom westlichen Menschen erstrebte Selbstvergöttlichung nicht das Bild desjenigen Gottes eingeflossen, der alles Leben miteinander verbindet, der grenzenloses Mitfühlen möglich macht und die universale Verkettung von Helfen und Hilfsbedürftigkeit. In Wahrheit heißt Leben ein durchgängiges Aufeinander-Angewiesensein. Dies wird westlichen Ich-Menschen oft nur noch für Augenblicke bewusst – in Katastrophen wie Erdbeben oder Überschwemmungen oder am Ende furchtbarer Kriege, sichtbar an der Sehnsucht nach Zusammenschlüssen wie Völkerbund oder den Vereinten Nationen. Aber gerade in diesen Tagen erfahren wir, wie schwer es die Wahrheit der Vernetzung des Lebens hat, sich gegen entsolidarisierenden Machtehrgeiz zu behaupten.

Unmittelbar nach dem 11. September hatte es so ausgese-

hen, als gingen den Menschen die Augen auf, als viele wieder in die Kirchen strömten und im gemeinsamen Mittrauern etwas von der mitmenschlichen Nähe über alle Grenzen hinweg verspürten. Von überall her floss den Amerikanern jenes Mitleid zu, in dem Schopenhauer die Offenbarung unseres weltweiten Verbundenseins erkennt. Für einen Moment schwand die Mauer des Argwohns die das Bild von dem Homo clausus aufrecht erhält, das Bild von der Seele, die der einzelne wie in einer Kapsel mit sich herumträgt, das Bild von dem seelischen Apparat, der eine eigenständige Realität gegenüber der abgespaltenen äußeren Realität bleiben soll. Für kurze Zeit lebte das Vertrauen auf, dass wir alle miteinander zusammengehören, dass die anderen nicht bloß ein Nicht-Ich sind, wie Schopenhauer geschrieben hat, sondern tausendfach ein Ich noch ein Mal. Im Schatten der Atombombe müssten die Menschen doch endlich erkennen, so wünschte es sich Albert Einstein, dass sie allesamt Brüder bzw. Geschwister sind.

Wie man indessen sieht, verwandeln sich die Geschwister regelmäßig bald wieder in einander Fremde zurück. Das rührt von der in der Neuzeit zur Tradition gewordenen inneren Unterdrückung derjenigen psychischen Anteile her, die mit Bindung und Abhängigkeit zu tun haben. Der Bemächtigungswille, der zum Motor des neuzeitlichen Fortschrittsstrebens wurde, verträgt sich nicht gut mit den seelischen Befindlichkeiten, in denen sich der Mensch anheimgibt, in denen er sich ungeschützt öffnet, in denen er seine Gebundenheit auslebt. Schon im 17. Jahrhundert lehrte Descartes, das der Wille sich nur auf den Intellekt stützen und sich nicht von emotionalen Regungen beeinflussen lassen solle, die er als Störungen des rationalen Denkens abwertete. Davon kann man noch dreihundert Jahre später Spuren im Werk Freuds finden. Der hat in der schon zitierten Schrift „Das Unbehagen in der Kultur“ sehr deutlich anhand der Sublimationstheorie davor gewarnt, die Kulturarbeit durch unsublimierte Bindungsgefühle beeinträchtigen zu lassen. So mahnte er ausdrücklich die Männer, ihre in die Kulturarbeit investierte Energie gegen die Bindungswünsche der angeblich weniger sublimierungsfähigen Frauen zu schützen. Wörtlich: „Da der Mensch (eigentlich meinte Freud den Mann) nicht über unbegrenzte Quantitäten psychischer Energie verfügt, musste er seine Aufgaben durch zweckmäßige Verteilung der Libido erledigen. Was er für kulturelle Zwecke verbraucht, entzieht er größtenteils den Frauen und dem Sexualleben.“

Deutlicher kann man die auf die Geschlechterbeziehung projizierte Unterdrückung der Bindungsgefühle bzw. die Angst vor deren Übermächtigwerden kaum ausdrücken. Aber eben diese Abspaltung enthüllt die Gefahr, dass der Machtwille nicht durch die Gegenkräfte des Sozialen, des Mitfühlens, der Geschwisterlichkeit und der Liebe gebändigt wird.

Und dieser Abspaltungsmechanismus ist dabei behilflich – damit kehre ich zur Aktualität zurück – die Kriegsberichterstattung vor dem Aufrühren von Mitleidsgefühlen zu bewahren, etwa mit den tausenden von Kindern im Irak, die jetzt bereits am verseuchten Wasser und Hunger durch die

Sanktionsfolgen sterben, ferner mit dem Elend von vielen Flüchtlingen, erst recht mit den Opfern der Raketen und Bomben, die aus unerreichbarer Höhe oder sicherer Entfernung auf die praktisch Wehrlosen herabregnen. Es wird von Kämpfen geredet, obwohl das Hinmetzeln korrekterweise als Töten in Hinrichtungsform charakterisiert werden müsste. Aber die vor allem dem männlichen Publikum antrainierte Gefühlsabspaltung wird es den Medien wieder einmal erleichtern, die Mär vom sauberen chirurgischen Krieg zu suggerieren. Und wem von den Männern die durchschaubare Barbarei dennoch ans Herz geht, der wird zu gewärtigen haben, den unmännlichen Weicheiern zugerechnet zu werden.

Eine Probe von solcher Stigmatisierung hat uns unlängst US-Außenminister Powell geliefert. Als er in einem Gespräch mit seinem französischen Amtskollegen Villepin zu hören bekam, dass jener den Irak-Krieg ablehnt, konnte er sich anschließend nicht verkneifen, wie durchsickerte, den Franzosen als weichlich und weibisch abzutun. Man denke: Da geht es um Krieg oder Frieden und um die Verteidigung oder den Bruch der Charta der Vereinten Nationen, die vielleicht die bedeutendste zivilisatorische Errungenschaft des 20. Jahrhunderts darstellt, und da wird dies als Männlichkeitsprobe interpretiert von keinem Geringeren als einem der Hauptverantwortlichen in Washington. Diese Art zu denken verrät einiges von dem Niveau der Mentalität, die in dem Washingtoner Führungskreis vorzuherrschen scheint und der wir alle weitgehend ohnmächtig ausgeliefert sind.

Um so wichtiger ist es, sich in diesen Tagen anhand von zwei markanten Gegenbeispielen bewusst zu machen, dass auch eine ganz andere Haltung auf einem ganz anderen Niveau möglich ist, um eine Kriegsbedrohung von höchster Brisanz gewaltfrei zu meistern.

## Erstes Beispiel

Schon über Jahre schien festzustehen, dass am Ende des Apartheidsregimes in Südafrika ein blutiger Rachekrieg der Schwarzen unabwendbar sei. Zu viel von Unterdrückung und von rassistischen Massakern war dem Volk Mandelas zugemutet worden, als dass man der Verhinderung eines verheerenden Gemetzels noch eine Chance geben mochte. 27 Jahre hatte Mandela, einst Anführer des zunächst selbst terroristisch aktiven ANC, im Kerker gesessen. Aber dort war ihm klar geworden, dass die Ausübung von Gewalt stets Selbsterniedrigung und Beschädigung von Selbstachtung bedeutet. Sogar seinen Gefängniswärtern merkte er an, dass sie insgeheim darunter litten, was ihnen zu tun aufgegeben war. Mandela hat aufgeschrieben, dass ihn der Glaube daran stützte, dass in allen menschlichen Wesen die Kraft zur Mitmenschlichkeit angelegt sei. Nach deren Spuren fahndete er auch bei seinen Wärtern unermüdlich. Und dann entdeckte er in befreundeten Häuptlingen und in Bischof Tutu die gleiche Einsicht, dass sie gemeinsam die Kette der Gewalt nicht mit entwürdigender Rache fortsetzen durften, sondern einen Versöhnungsprozess wagen müssten. So gelangten sie zu dem weltweit Aufsehen erregenden Experiment der Wahrheits-

kommissionen, das zwar auf manche Schwierigkeiten stieß, aber durch seine wegweisende Ausstrahlung zu einem der bedeutendsten humanistischen Projekte der Zeit wurde.

## Zweites Beispiel

Michail Gorbatschow. Er glich Mandela in einem wesentlichen Punkt. Nämlich *in der Kraft zu vertrauen*. Auch er war überzeugt, dass man nur mit Mut zu Vertrauen eine Verfolgungsmentalität überwinden könne und müsse. Ich hatte die Chance, diesen Mann in einer Reihe von Begegnungen über mehrere Jahre genauer zu beobachten. Denn er begleitete betreuend einen Kreis von spontan zusammengekommenen Wissenschaftlern und Kirchenleuten aus Ost und West von 1987 bis zum Ende seiner Amtszeit. Der Kreis hatte sich noch mitten im Kalten Krieg nach Gorbatschows denkwürdigem Friedensforum in Moskau gebildet. Zu den Mitgliedern gehörten u.a. US-Ex-Verteidigungsminister McNamara, der von Gorbatschow aus der Verbannung befreite Atomphysiker Andrej Sacharow, Susan Eisenhower, die Enkelin des Generals, David McTaggart, der Gründer und Chef von Greenpeace und der Physiker Hans Peter Dürr. Gorbatschows Sympathie für unsere Initiative hing mit seiner Idee zusammen, dass die Kompliziertheit der Weltprobleme einen Grad erreicht habe, dass deren Regelung nicht mehr der politischen Klasse allein überlassen werden dürfe, sondern dass alle gesellschaftlichen Gruppen aus Wissenschaft, Kunst, Medizin, Kirche z.B. in die Gestaltung der politischen Prozesse mehr als bisher hineinwirken müssten. So schätzte er auch den Anteil der westlichen Friedensbewegung an der Überwindung des atomaren Abschreckungsdenkens als wichtig ein, jedenfalls als wichtiger im Vergleich zur offiziellen Meinung im Westen.

Gorbatschow leitete den Verständigungsprozess damit ein, dass er mit einer einseitigen Abrüstung der konventionellen Waffen und mit einem verlängerten Atomtest-Stop die Amerikaner einlud, ihren Argwohn zu revidieren. Schon seit Jahren war er entschlossen, die Idee einer *gemeinsamen Sicherheit* durchzusetzen. Ihm erschien es absurd, das weitere Schicksal der hochbrisanten Ost-West-Krise praktisch an das Machtverhältnis der Waffen zu delegieren, anstatt sich bewusst zu werden, dass es Sache *der Menschen* sei, ihr Verhältnis zueinander zu ändern. Wie Mandela setzte er auf das allgemein menschliche Bedürfnis, in gegenseitigem Verständnis zusammenzuleben. Wie glaubwürdig diese seine Haltung war, erkannte ich schon daran, wie er in unserem Kreis mit dem bislang hartnäckigsten Dissidenten und Regime-Kritiker Sacharow umging, auch für die Amerikaner eine Symbolfigur, auf die sie bislang ihre Verurteilung des vermeintlich auf alle Zeiten menschenfeindlichen Moskauer Regimes gestützt hatten. Ich habe auf einer USA Reise unserer Gruppe miterlebt, wie die Amerikaner aus allen Wolken fielen, als ihnen das ehemalige Opfer sowjetischer Gewalt Sacharow als Friedensbotschafter Gorbatschows gegenübertrat. Die Amerikaner merkten, dass Gorbatschow dafür stand, was er sagte. Von den Menschen in West und Ost fiel damals die Angst ab, die durch die propagandistisch geschürte Verfeindung und die eskalierte wechselseitige nukleare Bedrohung ein Maximum

erreicht hatte. Sie wich noch stärker im Westen als im Osten einer regelrechten Euphorie, die nicht nur von dem Abbau der atomaren Bedrohung herrührte, vielmehr auch und vor allem von der Erlösung aus dem neurotischen Verfolgungsdenken, das gewissermaßen die psychologische Infrastruktur des makabren atomaren Wettlaufs gebildet hatte. Dass jemals ein Rückfall in solchen Wahn, wie ihn der damalige UN Generalsekretär Perez de Quellar nannte, möglich sein würde, schien seiner Zeit unvorstellbar. Die Versöhnungstat der Politik warf zugleich für die Menschen eine hohe Genugtuung ab. Es kam etwas wie Stolz auf, den Abbau von Angst und Argwohn auch als eine Art von eigener Selbstheilung zu verstehen. Und so etwas war es ja auch. Die Menschen waren froh, sich zu der Mitmenschlichkeit erheben und erweitern zu können, die sie vorher durch die ihnen abgeforderte Verfolgungsmentalität in sich unterdrückt hatten.

Niemand wäre zu der Zeit des heilbringenden Wirkens von Mandela und Gorbatschow darauf verfallen, die beiden in der Art von Powell als weibliche Weichlinge zu denunzieren. Man war im eigentlichen Sinne heilfroh, eine Rehabilitation der psychischen Kräfte zu erleben, die das traditionell eingepflichtete Macht- bzw. Bemächtigungsdemokratie sonst niederhält, nämlich die Sehnsucht nach Versöhnung, nach Offenheit, nach der Entdeckung der Geschwisterlichkeit, wie sie sich Einstein als unerlässlich im Atomzeitalter gewünscht hatte. Das bereitliegende Bedürfnis, sich von einsuggerierten negativen Vorurteilen zu befreien, die den Kalten Krieg begleitet und in gewisser Weise abgesichert hatten, bekamen Hans-Jürgen Wirth und ich ebenso wie befreundete Moskauer SozialwissenschaftlerInnen zu spüren, als wir 1989 eine größere russisch-deutsche Vergleichsstudie durchführten. Da kam überraschend heraus, dass Deutsche und Russen jeweils von den anderen mehr hielten als von sich selbst. Die bislang unterdrückten freundschaftlichen Gefühle brachten eine wechselseitige Hochschätzung zutage, die alle Erwartungen übertraf und sicherlich nicht zuletzt den befreiten Versöhnungswillen ausdrückten.

Es sollte vielleicht bedacht werden, dass sowohl Mandela als auch Gorbatschow ihre Befriedigungsleistungen aus Völkern heraus vollbringen konnten, die durch schweres Leiden hindurch gegangen waren, durch den Terror der Apartheid und den Terror des Stalinismus. Besonders Mandela konnte in seiner Autobiographie eindrucksvoll beschreiben, wie die Erfahrung der brutalen Unterdrückung den Blick freimachen kann für die Verkettung des Leidens der Gequälten mit dem Leiden der sich selbst entwürdigenden Täter.

Eine ganz andere psychologische Biographie hat diejenigen Amerikaner geprägt, die zur Zeit imstande sind, das Leiden ihrer voraussehenden Kriegesopfer im Irak als Kollateralschäden zu verleugnen, um den Triumph des eigenen hundertfach überlegenen Militärs mit allen destruktiven Folgen als heroische Befreiungsaktion feiern zu können. Die Amerikaner haben nie eine Unterdrückung im eigenen Lande erlebt. Vietnam hat in ihnen keine schmerzenden Narben hinterlassen. Und Hiroshima mit den auf einen Schlag getöteten 200.000

Menschen steht vor ihren Augen noch immer als ruhmewürdige patriotische Leistung, gerechtfertigt als Beitrag zum Kriegserfolg. Allerdings gibt es Zeichen für die Mühe, die es sie kostet, Schuldangst zu verdrängen. Als eine große Ausstellung zum 50. Jahrestag des Bombenabwurfs auf Hiroshima im Smithsonian-Museum in Washington lange vorbereitet war, erhoben sich Bedenken, die zunächst dadurch beschwichtigt werden konnten, dass man die Ausstellung stark nach patriotischen Bedürfnissen ausrichtete. Aber auch das reichte nicht aus, um die Furcht vor der Schockwirkung von Zerstörungsbildern zu eliminieren. Die Proteste schwollen derart an, dass die Ausstellung schließlich verboten werden musste.

Diese amerikanische Verdrängungsgeschichte muss man sich vor Augen führen, um besser zu verstehen, warum dort ein Präsident einen Großteil seines Volkes für eine patriotische Kriegsbegeisterung mitreißen und sich dabei wie der heilige Ritter Georg im Kampf mit einem Feuer speienden Drachen aufführen kann. Er trifft offenbar auf so starke Bedürfnisse im Publikum, ein solches Heldendrama vorgeführt zu bekommen, dass ihm ein großes heimisches Gefolge gern nachsieht, was er alles an wenig glaubwürdigen Anklagen vorbringt, um die vermeintliche Weltbedrohung durch den in Wahrheit militärisch hochgradig geschwächten Herrscher in Bagdad glaubhaft zu machen. Da muss sich der Präsident aus Kreisen des eigenen Geheimdienstes vorhalten lassen, dass er entlastende CIA Berichte in Anklagebeweise verdrehe, dass er zu Unrecht Saddam Hussein, den Erzfeind des Islamismus, mit den Anschlägen vom 11. September in Verbindung bringe. Er hat die Lüge zu verantworten, Saddam Hussein sei dabei, sich aus Afrika Uran zur Nuklearwaffenproduktion zu besorgen. Keiner seiner verkündeten Beweise, der Diktator verstecke im Land atomare Anlagen, erwies sich als stichhaltig. Den erfolgreich mit den Irakern zusammenarbeitenden Inspektor Blix stoppte er, weil der nicht fand, was er hätte finden sollen. UNO-Charta hin oder her. Wenn die Weltorganisation nicht wunschgemäß mitspielt, sei es ihr eigenes Verschulden, wenn sie nicht länger gefragt werde. Man stelle sich vor, solches Benehmen würde uns im bürgerlichen Alltagsleben begegnen. Würde die Gesellschaft derartige soziale Auffälligkeiten klaglos und widerstandslos hinnehmen? Am Ende hat der Sicherheitsrat ja auch nicht mehr mitgemacht, musste indessen erkennen, dass der Präsident die Freiheit, für die er in den Krieg zieht, genau so versteht, wie er sie immer verstanden hat. Nämlich als das Recht des Stärksten, zu machen was er will.

Aber was geht in den Menschen vor, mit denen so umgesprungen wird? Zum Teil hat sich lähmende Angst ausgebreitet. Auf andere Art als durch den 11. September wird gespürt, dass die Welt nicht mehr verlässlich ist. Es ist nicht die Ohnmacht, die Naturkatastrophen oder ein terroristisches Großverbrechen hervorrufen. Es ist das Entsetzen, dass die gemeinsame Ordnung von einem Regime verletzt wird, das in besonderem Maße zu ihrem Schutz verpflichtet ist. Einer an der Spitze der Macht, sich selbst vergöttlichend, aber offensichtlich ohne ausreichende persönliche Selbstkontrolle,



ist dabei, wichtigste zivilisatorische Errungenschaften, voran die Charta der Vereinten Nationen, außer Kraft zu setzen. Es ist die Angst der Fassungslosigkeit, die da aufsteigt, die Stimmung eines ohnmächtigen Ausgeliefertseins. In einem Augenblick, da die Weltwirtschaft krankt, da eine gerechtere Handhabung der Globalisierung höchste gemeinsame Anstrengungen verlangen würde, lässt sich die internationale Gemeinschaft – die auf dem Wege schien, eine solche zu werden – in einen Dauerkrieg verwickeln, der das Gesicht des Terrors anzunehmen droht, den er auszurotten vorgibt.

Aber zugleich geschieht etwas in der Welt wie in Familien, in denen Kinder angstvoll miterleben, wie rücksichtslose Eltern unverlässlich werden. Da kann man als Familientherapeut gar nicht so selten miterleben, wie Kinder ihre passive Ohnmacht überwinden und die Eltern mit eigenem Verantwortungsanspruch herausfordern und dadurch mitunter ein drohendes Chaos abzuwenden helfen.

In vielen Ländern ist zur Zeit ein Erwachen von ähnlicher Art spürbar. Es meldet sich die Verantwortung für den Schutz eines Volkes, das stellvertretend für seinen tyrannischen Führer mit unermesslichem Leid bestraft werden soll. Günther Anders nennt die in solchem Falle mitschwingende Angst eine *liebende Angst*. Die menschengemachte Katastrophe mobilisiert eine aktive Solidarisierung und Kraft, der verordneten irrationalen Gewalt zu widerstehen. Die Millionen, die schon am 15. Februar in allen Kontinenten aufstanden, melden ihren Anspruch zu Mitverantwortung an, der zwar als Grundprinzip in allen Verfassungen steht, aber durch Delegationsmechanismen praktisch so blockiert ist, dass eben eine Machtwillkür wie in diesen Tagen möglich ist. Die sichtbare liebende Angst verleitet nicht zur Flucht oder Resignation, sondern weckt Kräfte, den Prozess einer gemeinsamen humanen Zivilisierung aktiv zu schützen. Das verleiht ein Bewusstsein von Selbstachtung, das zur Zeit alle Veranstaltungen der internationalen Friedensbewegung kennzeichnet. Dies ist keine Sonderbewegung ideologischer Pazifisten mehr, sondern ein Aufstand von Menschen, die sich schlicht in ihrem Selbstverständnis von Humanität verletzt bzw. zu deren Verteidigung aufgerufen fühlen. Deshalb durchweht die massenhaften Friedensveranstaltungen momentan ein Geist von Selbstsicherheit und moralischer Überlegenheit über die egomanische Machtwillkür der Kriegspolitik, die auch von einfachen Leuten als unanständig und erbärmlich erlebt wird. Die Menschen fühlen sich getäuscht und missbraucht. Das gibt ihnen Sicherheit, mit ihrem Widerstand im Recht zu sein. Es ist also nicht das Gift des Ressentiments, das sie auf die Straßen treibt. Sie sind ihrer Sache sicher.

Man könnte auf den Gedanken kommen, dass sich hier ein dialektischer Wandel vorbereite. Als stecke ein tieferer Sinn darin, dass das Streben nach egomanischer Allmacht bis zu dem derzeitigen Gipfel wahnwitziger Unverantwortlichkeit eskalieren müsse, um die Gegenkräfte der Menschlichkeit, des Friedenswillens, der Solidarität, der sozialen Gerechtigkeit und der ökologischen Fürsorge entscheidend zu stärken. In dem Augenblick, da der Präsident der Hegemonialmacht

gegen den Willen der Mehrheit der Völker mit einer Riesenarmee einen High Tech-Krieg entfesselt, steht er da von aller moralischen Glaubwürdigkeit entblößt, vor sich die selbst heraufbeschworene Gefahr eines wachsenden Terrorismus und einer Gewaltkette, die in Weltmaßstab das Drama in Israel/Palästina zu kopieren sich anschickt.

Unter solcher Herrschaft wollen die Menschen nicht leben, auch nicht in Amerika, wo inzwischen 140 Städte Resolutionen gegen den Krieg gefasst haben und wo allein in New York 75 Prozent das Übergehen des Weltsicherheitsrates mit einem eigenmächtigen Kriegsbeschluss abgelehnt haben. Bemerkenswert übrigens, dass ausgerechnet die Menschen am Ort der schwersten terroristischen Traumatisierung überdurchschnittlich kritisch reagieren wie zur Bestätigung, dass eigenes Leiden vielfach die Bereitschaft zum Mitleiden fördert. Die New Yorker wissen, was den Menschen in Bagdad bevorsteht. Die Regierung Bush steht vor einem Scherbenhaufen, zugleich vor einer unerwartet mobilisierten Gegenmacht, für welche der widerspenstige Weltsicherheitsrat bereits ein unmissverständliches Symptom liefert. Diese Gegenmacht bietet mehr als Protest. Sie schöpft aus einer alternativen Vorstellung von der Welt, in der nicht länger die Unabhängigkeit der Stärksten auf Kosten der Ohnmacht der Schwächeren das Ziel sein darf, sondern umgekehrt die Entwicklung der Einzelnen wie der Völker auf der Basis von Ebenbürtigkeit und Gleichberechtigung. Wenn diese Gegenmacht weiter erstarkt, so aus dem Innern der Menschen heraus, aus der gemeinsamen Sorge, die Menschlichkeit zu schützen, die nur in einer solidarischeren Gemeinschaft gedeihen kann. Die wachsende Millionenzahl der aktiv gewordenen Kriegsgegner kann die Hoffnung fundieren, dass diese Gegenmacht sich immer mehr verstärken wird. Aber meine langjährige Erfahrung lehrt, dass Hoffnung laufend gepflegt werden muss durch Engagement statt bloß durch bangendes Zuschauen. Es liegt nicht an der Angst, ob sie schwach macht oder aktive Heilungskräfte mobilisiert. Der Einzelne entscheidet darüber, ob er sich aufgibt oder ob er seine Hoffnung auf die Möglichkeit einer besseren Welt persönlich und in der Gemeinschaft durch aktiven Einsatz praktisch bestätigt.

*Anschrift des Verfassers:  
Univ. Prof.Dr.Dr. Horst-Eberhard Richter  
Friedrichstr. 28  
D-35392 Giessen  
Fax: 0049/641/743 50  
h.e.richter@t-online.de*

# Wider die Trotzmacht des Geistes

## Mut und Demut in personal-existenzieller Angstbehandlung

*Christian Probst*

*Im ersten Teil des Vortrages wird die Bedeutung der Unterscheidung zwischen Grundangst und Erwartungsangst im therapeutischen Zugang beleuchtet.*

*Frankls Zugänge zu Ängsten über die Trotzmacht des Geistes und manche Anwendungen der paradoxen Intention sind primär konfrontativ und dienen der situativen Angstbewältigung. Sie tragen in sich die Gefahr, dissoziative Phänomene zu verstärken, da sie auf Demut und Mut, als notwendige Voraussetzungen für einen integrativen Umgang mit Ängsten, wenig Bezug nehmen.*

*Ein personal-existenzieller Zugang zur Angst benötigt das Vorstoßen bis zu einem Lebensmut, der in der Angststörung erschüttert erlebt wird. Dafür ist es notwendig, die Gegebenheiten der Bedingungen anerkennen und bestehen lassen zu können (Demit). In einem Fallbericht wird die Notwendigkeit eines personal-existenziellen Zuganges, damit eine Integration der Ängste in der Therapie gelingen kann, deutlich gemacht.*

**Schlüsselwörter:** Grundangst, Erwartungsangst, Angststörung, Angstintegration, Dereflexion, Paradoxe Intention, Angstkonfrontation, Trotzmacht des Geistes, Existenzanalyse, Fallbericht

*In the first part of the lecture the importance of distinguishing between fundamental anxiety and expecting anxiety is made clear as far as the therapeutic intervention is concerned. Frankl's approach to anxiety via the defying power of the spirit and some applications of paradox intention are primarily confrontational and serve to master situations of anxiety. They contain the danger of reinforcing dissociative phenomena, since they refer only little to humility and courage as necessary prerequisites for an integrative way of dealing with anxieties.*

*A personal-existential approach to anxiety demands advancing to a basic courage in the face of life that is experienced as shaken in the anxiety disorder. This means to accept the factual conditions and to let them be (humility).*

*A case study illustrates the need for a personal-existential approach in order to integrate anxieties successfully in therapy.*

**Key words:** fundamental anxiety, expecting anxiety, anxiety disorder, integration of anxiety, dereflexion, paradox intention, confrontation with anxiety, defying power of the spirit, existential analysis, case study

### Einleitung

Ich habe in meiner Tätigkeit als Psychotherapeut mit klinisch Kranken und als Lehrausbildner in der Arbeit mit Ausbildungskandidaten immer wieder die Erfahrung gemacht, dass ich in der Therapie, wenn es um Ängste gegangen ist, mit den logotherapeutischen Methoden der Paradoxen Intention und der Dereflexion ebenso regelmäßig an eine Grenze gekommen bin, wie mit der existenzanalytischen Angstkonfrontation.

### Paradoxe Intention, Dereflexion und Angstkonfrontation in der Angsttherapie

Durch die Anwendung der Paradoxen Intention gelingt es

Angstkranken häufig, die Irrationalität von Erwartungsängsten zu entdecken und den überzogenen Befürchtungen des Erwartungsangstzirkels mittels Einsatz des Humors entgegenzutreten und so für die Anforderungen des Alltags frei zu werden.

Mittels des Einsatzes der Dereflexion ist es möglich, die Aufmerksamkeit von der bedrohenden lähmenden Angst weg zu lenken, auf nicht bedrohlich erlebte Möglichkeiten, das eigene Leben zu gestalten.

Damit entsteht für den Alltagsvollzug wieder Boden gegenüber den vernichtend erlebten Ängsten, wie sie bei Grundangststörungen auftreten.

Mit der bei Erwartungsängsten offensiv und bei Grundangststörungen vorsichtig geführten Angstkonfrontation werden die haltgebenden Bedingungen hinter der Angststörung zugänglich gemacht. Der Angstkranke erfährt im Aushalten

dieser Bedingungen einen festen, haltgebenden Boden, von dem sein Da-Sein getragen ist. Auf der Erfahrung des Haltfindens in diesen Bedingungen kann das zuvor vernichtend Erlebte ausgehalten werden und der Patient muss nicht mehr gegen das vermeintlich Bedrohliche ankämpfen.

## Die Grenze in der logotherapeutischen Angsttherapie

Mittels der Methoden der Paradoxen Intention, der Dereflexion und der Angstkonfrontation wird die Person aus dem Ankämpfen-Müssen gegen die Angst befreit. Aber die Angst ist nach wie vor da. Die Person hat einen Freiraum erobert, sie hat einen Umgang in der Auseinandersetzung mit dem zuvor gefangen nehmenden Angsterleben gefunden.

Aber hier steht der Angstkranke an einer Grenze. Hinter dieser Grenze besteht die Angst weiter. Auch wenn es gelungen ist, mit der Angst einen Umgang zu finden, bleibt die Angst als etwas Fremdes, Bedrohliches, in der Erwartungsangst übertrieben Wahrgenommenes, in der Grundangst lähmend und vernichtend Erfahrenes, bestehen. Die Angst wird nicht als eine, das eigene Da-Sein-Können bewahrende und das eigene Leben beschützende Macht erlebt, sondern sie bleibt letztlich außen, fremd hinter einer Grenze verborgen. So bleibt dem angstkranken Menschen nichts anderes übrig, als diesem Angstgefühl zu trotzen, sich selbst zu überwinden, um der Angst nicht erliegen zu müssen, sondern sie jedes Mal, wenn sie wieder auftaucht, zu besiegen.

## Die Trotzmacht des Geistes in der Logotherapie

Bleibt der Zugang zur Angsterkrankung auf die logotherapeutische Methodik der Paradoxen Intention und der Dereflexion begrenzt oder in der existenzanalytischen Angstkonfrontation stehen, dann wird eine Aussöhnung mit der erlebten Angst im therapeutischen Prozess nicht direkt angestrebt. Sie ereignet sich möglicherweise als Effekt, ist aber nicht Ziel der Therapie. In diesem therapeutischen Zugang geht es vielmehr darum, die von Frankl beschriebene Trotzmacht des Geistes gegenüber dem Psychophysikum zu aktivieren. Es geht also letztlich darum, der Person dazu zu verhelfen, sich gegenüber den Angstgefühlen zu behaupten und den Ängsten mittels Selbstdistanzierung bei Aktivierung des von Frankl beschriebenen Noo-psychischen Antagonismus entgegenzutreten zu können.

Viktor Frankl schrieb 1959 im Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie hierzu:

„Existieren heißt aus sich selbst heraus- und sich selbst gegenüberzutreten, wobei der Mensch aus der Ebene des Leiblich-Seelischen heraustritt und durch den Raum des Geistigen hindurch zu sich selbst kommt. Ex-sistenz geschieht im Geist. Und sich selbst gegenüber tritt der Mensch insofern, als er qua geistige Person sich selbst qua psychophysischem Organismus gegenübertritt.“ (1959, 61)

„Dieses Gegenübertreten kann nun in der ausgezeichneten Weise eines Entgegentretens erfolgen.“ (1959, 61, 62) [

... ] „Und zwar leistet dieses Geistige - mit anderen Worten: die Person - den gekennzeichneten existentiellen Aufschwung über sich selbst hinaus kraft dessen, was wir in der Existenzanalyse die Trotzmacht des Geistes nennen.

Und so sehen wir, wie dem psychophysischen Parallelismus ein psychonoetischer Antagonismus gegenübersteht.“ (1959, 62) [ ... ] „Dieses Sich-Distanzieren von sich selbst qua psychophysischem Organismus konstituiert die geistige Person überhaupt erst als solche, als geistige, und dimensioniert in einem damit den Raum des Menschlichen als geistigen. Erst wenn sich der Mensch mit sich selbst auseinandersetzt, gliedern sich das Geistige und das Leiblich-Seelische aus.“ (1959, 63) [ ... ]

„Was wir jedoch betonen, das ist die Tatsache, dass der Mensch als geistiges Wesen sich der Welt - der Umwelt wie Innenwelt - nicht nur gegenübergestellt findet, sondern ihr gegenüber auch Stellung nimmt, dass er sich zur Welt immer irgendwie einstellen, irgendwie verhalten kann und dass dieses Sich - Verhalten eben ein freies ist. Sowohl zur naturalen und sozialen Umwelt, zum äußeren Milieu, als auch zur vitalen psychophysischen Innenwelt, zum inneren Milieu, nimmt der Mensch in jedem Augenblick seines Daseins Stellung. Und dasjenige, das allem Gesellschaftlichen, Leiblichen und auch noch Seelischen am Menschen gegenüberzutreten vermag, nennen wir eben das Geistige in ihm. Das Geistige ist bereits ex definitione eben nur das Freie im Menschen.

Person nennen wir von vornherein nur das, was sich - zu welchem Sachverhalt auch immer - frei verhalten kann. Die geistige Person ist dasjenige im Menschen, was allemal und jederzeit opponieren kann!

Zur Fähigkeit des Menschen, über den Dingen zu stehen, gehört nun auch die Möglichkeit, über sich selber zu stehen. Einfacher gesagt - so gesagt, wie wir es mitunter unseren Patienten auszudrücken pflegen: Ich muss mir nicht alles von mir selber gefallen lassen. Ich kann abrücken von dem, was sich in mir befindet, nicht nur vom normal Psychischen, sondern bis zu einem gewissen Grade - innerhalb verschiebbarer Grenzen - auch vom psychisch Abnormen in mir.“ (1959, 94)

Viktor Frankl betont in seiner logotherapeutischen Anthropologie das Geistige, die Person, als dem Psychophysikum gegenüber tretend und darin fähig zu opponieren auch gegenüber dem hinderlich neurotisch, ja krankhaft von sich selbst erlebten. Auch wenn Frankl an anderer Stelle die Ganzheitlichkeit und Unteilbarkeit Menschlichen Seins in der noopsychophysischen Einheit des Menschen betont, hält er doch an der Aktivierung der Trotzmacht des Geistes gegenüber dem Psychophysikum in der Therapie psychischer Störungen und Erkrankungen fest.

## Die Trotzmacht des Geistes und die Freiheit der Person

Im Grunde bleibt der Zugang in der Therapie von psychischen Störungen ein Sich-Auseinandersetzen mit dem Störenden und ein Dagegen-Trotzen der Person. Dadurch wird ein Sich-frei-verhalten-Können gegenüber der Störung - hier der Angst - möglich. Aber welche Freiheit ist das? Ist die

Person hier wirklich frei geworden, wo sie doch in einer opponierenden Haltung an die Angst gebunden bleibt, auch wenn die Person der Angst nicht mehr hilflos ausgeliefert ist?

Schon bei der ersten hier in Hamburg statt findenden Tagung der GLE im Jahre 1986, die sich ebenfalls mit dem Thema Angst beschäftigt hat, ist Alfried Längle mit dem Phänomen einer Stagnation in logotherapeutischen Angstbehandlungen konfrontiert gewesen. Im Tagungsbericht „Die an Angst leiden“ beschreibt Längle die Therapie eines Patienten mit Kollapsphobie.

„Zwei Jahre nach Beginn der Therapie sind die Erfolge schon längst zur Selbstverständlichkeit geworden. Die Möglichkeit, zu sich selber auf Distanz zu gehen (Selbst-Distanzierung) ist zur Gewohnheit geworden. Dass jedoch trotz des Übens und des An-sich-Arbeitens noch immer Angstreste in sein Leben hereinbrechen, beginnt ihn nunmehr zu stören. Es ärgert ihn, dass er Methoden einsetzen muss, um der Angst zu entkommen. Er hätte die Angst so gerne ganz überwunden. Er ist müde. Er weiß, dass er ihr wirksam entgegentreten kann und sie immer besiegen kann. Der Sieg aber kostet Kraft. Fast unmerklich lässt er mit der Paradoxon Intention nach. Heute, in einem der ganz seltenen Gespräche, kommt Herr Z. wegen dieser Unzufriedenheit und schildert sie erstmals. Er erzählt von den vielen Erfolgen im Umgang mit der Angst, aber der große Erfolg sei bisher ausgeblieben, denn er habe noch immer mit der Angst zu kämpfen. Ich bringe bei der Angst nichts mehr weiter, und das macht mich unzufrieden.

Ich konnte dieses Phänomen der Stagnation in der Angsttherapie schon öfters bemerken. Als außenstehender Beobachter kann man dabei den Eindruck gewinnen, dass die Patienten auf jener Stufe stehen bleiben, die sie vor der Therapie, in der Not der heftigen Angstbedrängnis, schon als zufriedenstellend angesehen haben. So ist zwar der Wunsch noch offen, dass die Angst ganz verschwinden möge, aber das einmal gesetzte Therapieziel (für das sie bereit sind, einen Aufwand zu leisten) ist erreicht. [ ... ]

Die Selbstdistanzierung gegenüber der Angst ist gegeben, die Patienten sind sich voll bewusst, dass sie es sind, die der Angst nachgeben oder ihr entgegentreten. Sie erleben, dass sie nicht mehr eins sind mit der Angst; das Gefühl, ich bin die Angst, ist längst von der selbstdistanzierenden Erfahrung ersetzt: Ich habe Angst, so wie einen Gegenstand. Solange die Selbstdistanzierung erhalten ist, besteht ein Schutzdamm gegen die Angst.

Wird der Kampf gegen die Angst mit dem Ziel geführt, sie ein für alle Male zu vernichten, so braucht das besonders viel Kraft. Da die Angst inzwischen ihren großen Schrecken verloren hat (durch die Übung mit der Paradoxon Intention sind die Patienten mit ihr sehr vertraut) und die leidvollen Begleitgefühle oft kaum mehr richtig nachempfunden werden können, wird der Aufwand langsam als zu groß empfunden. Der Kampf hat müde gemacht.“ (1986, 46,47) [ ... ] „Wozu soll Angst gut sein? Raubt sie doch Leben, fast so wie der Tod ... Will man leben, dann kann die Angst nur abgelehnt werden. So dachte Herr Z. noch immer von der Angst.

Die Paradoxe Intention hätte doch längst dazu führen müs-

sen, dass der Patient sich nicht mehr gegen die Angst stellte, sondern sie hineinnimmt in sein Leben. Mit der Paradoxon Intention wird gelernt, auf die Angst zuzugehen, sie anzufassen, sie als subjektive Realität in die Hand zu nehmen und angesichts einer größeren Realität zu ironisieren. [ ... ] Warum hatte bei Herrn Z. die Paradoxe Intention nicht dazu geführt, die Angst als etwas anzusehen, das zum Leben gehört? Das nicht bekämpft, sondern integriert gehört?“ (1986, 50, 51)

## Die Bedeutung der Selbstdistanzierung im logotherapeutischen Verständnis der Person

Das Problem in der logotherapeutischen Angstbehandlung ist also schon lange bekannt. Frankl wies auf die Möglichkeit der Aussöhnung der Person als Effekt einer Auseinandersetzung mit sich selbst in der Selbstdistanzierung hin, Längle strebte eine Integration der Angst an, konnte diese jedoch trotz exakt geführter logotherapeutischer Angsttherapie oft nicht erreichen.

Wie ist dies zu verstehen? Worin liegen die Gründe dafür, dass diese Integration der Angst häufig nicht gelingt? Was fehlt in der logotherapeutischen Angstbehandlung, um eine Aussöhnung der Person mit ihren Ängsten erreichen zu können?

Um Antworten auf diese Fragen zu finden, müssen wir uns mit dem Modell der Person (wie es in der neueren Existenzanalyse von Alfried Längle beschrieben wird) beschäftigen.

Frankl betonte in seinem Modell der Person den weltoffenen, der Außenwelt zugewandten Teil der Person (vgl. Abb.1).

Er versteht Person-Sein a priori und vor allem als ein In-

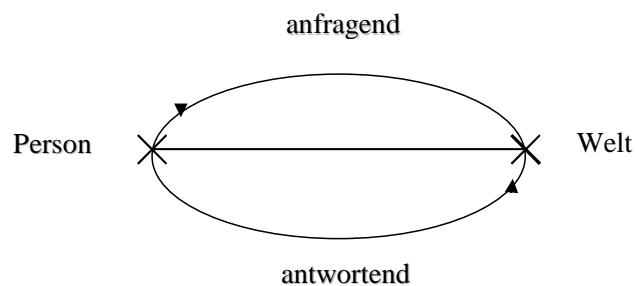


Abbildung 1

der-Welt-Sein. Erst durch diese Welthaftigkeit der Person, kann die Person sich selbst überhaupt wahrnehmen. Bei Frankl heißt Person-Sein, die Welt mit ihren Anfragen an sich heranzulassen und Antwort geben, auf dieses Angefragtsein. Im gelungenen Dialog mit der Außenwelt vollzieht die Person sich selbst und erlebt das eigene Dasein sinnvoll.

Sinn entsteht ausschließlich in Bezug auf den Dialog mit der Außenwelt, in dem die Person mittels Distanznahme zu sich selbst (Selbstdistanzierung) und sich selbst übersehend (Selbsttranszendenz) aktiv wird und Werte verwirklichend in die Welt hineinwirkt.

Gelingt dieser Dialog mit der Außenwelt nicht, kommt sich die Person selbst in den Blick, so liegt, wie Frankl meint, bereits eine psychische Störung vor. Ist dies der Fall, kann die Person sich durch Opponieren gegen das Psychophysikum und die eigene psychische Störung Freiraum zu sich selbst

verschaffen und ihr Person-Sein trotzdem (Trotzmacht des Geistes) vollziehen.

Was aber fehlt im Franklschen Modell von der Person?

## Die Bedeutung der Selbstannahme und der Selbstdistanzierung im existenzanalytischen Verständnis der Person

Was Frankl wenig berücksichtigt ist, dass die Person nicht nur der Welt gegenüber in einem Dialog steht, sondern auch mit sich, mit der eigenen Innenwelt, einen Dialog zu bestehen hat. Person-Sein heißt, wie Alfred Längle betont hat, immer in einem doppelten Dialog stehen.

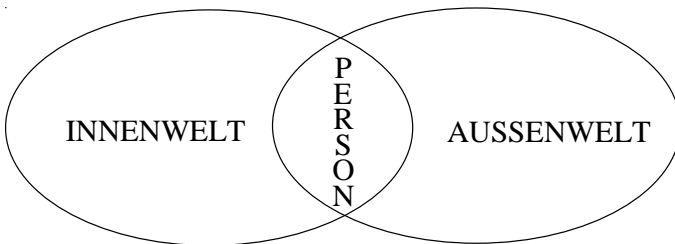


Abbildung 2: übernommen und modifiziert nach Längle A (2002, 14). Person-Sein heißt, in Abstimmung mit sich selbst, mit der eigenen Innenwelt in Beziehung stehend, sich auf die Außenwelt einlassen können. Erst wenn die Person die eigenen Empfindungen, Gefühle, z. B. die eigenen Ängste, fassen kann und sich selbst darin in Empfang genommen hat, sich selbst nicht nur aushält, sondern sich auch annehmen kann (Selbstannahme), kann sie sich ganz in die Welt einlassen. (vgl. Abb. 3)

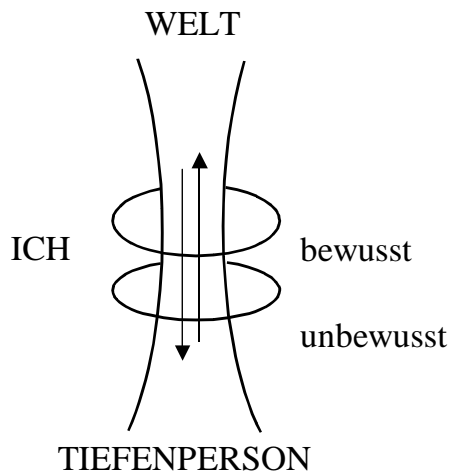


Abbildung 3: übernommen und modifiziert nach Längle A (2002, 20). So gesehen hat die Person vor allem sich selbst zu begreifen und bewusst zu werden als Subjekt, ihr Dasein zu verwirklichen, unterworfen dem eigenen Sein und sich in Empfang nehmend aus einer Tiefe, die der Person selbst nicht mehr zugänglich ist, sondern in der sie sich selbst entgegen kommt. Nicht nur die Welt ist größer, als das ICH sich vorstellen kann und damit immer schon mehr als das ICH fassen

kann, sondern das ICH ist noch mehr, als es von sich weiß. Das ICH kommt sich selbst aus der Tiefenperson entgegen. Aus einer Tiefe, die dem ICH nicht mehr zugänglich ist. Aus einer der Person nicht mehr fassbaren Tiefe, in der sie genetisch angelegt und biografisch geworden ist, in der Tradition ihrer Vorfahren ebenso eingebunden, wie im ICH-geworden-Sein in der eigenen Geschichte.

So kann die Person immer auch von sich selbst überrascht werden, wenn sie sich selbst entgegen kommt.

Manche werden dieses Erleben kennen. Da entdeckt man ein Erleben an sich selbst und sagt sich „das hätte ich mir von mir nicht gedacht - ich hätte nicht geglaubt, dass ich so bin“. Dieses Überraschtsein von sich selbst kann ein Positiv-Überraschtsein meinen, aber es kann auch verunsichernd, Zweifel an sich selbst schürend, vielleicht sogar erschütternd und bedrohlich erlebt werden.

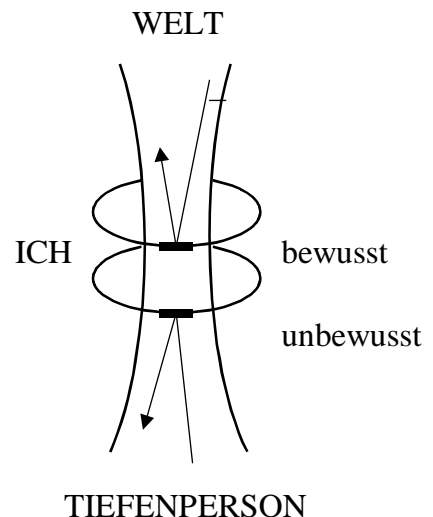
Daran wird deutlich, dass das ICH überrascht werden kann von etwas Unerwartetem aus der Welt einerseits, aber auch von sich selbst, aus der Tiefenperson andererseits. Dieses Überraschtsein kann erschütternd erlebt werden und Angst auslösen. Angst vor dem, was aus der Welt auf mich zukommt, aber auch Angst vor dem, was mir von mir selbst entgegen kommt.

## Das Opponieren gegen die Angst mittels der Trotzmacht des Geistes - die Mühe der Dissoziation

Wie geht Frankl mit diesem Überraschtwerdenkönnen der Person von sich selbst um?

Durch das Aktivieren dessen, was Frankl als Trotzmacht des Geistes beschreibt, wird der Angstkranke zum Opponieren gegen die eigenen Ängste angeleitet.

Mithilfe des Humors in der Paradoxen Intention bzw. des



— ... Trotzmacht des Geistes

Abbildung 4: übernommen und modifiziert nach Längle A (2002, 20). Sich-Abwendens von der Angst in der Dereflexion wird versucht, der Angst zu trotzen und sich von ihr nicht bestimmen zu lassen. Dieses Gegen-die-Angst-Trotzen geschieht bewusst

und in freier Entschiedenheit, bleibt aber doch letztlich auch ein Ankämpfen gegen die Angstgefühle. Ein Ankämpfen mit dem Ziel, die Angst immer wieder zu bewältigen, sie zu besiegen aus der Haltung „Ich muss mir nicht alles von mir selber gefallen lassen.“

Aber dieses Trotzen gegen die eigene Angst, dieses immer wieder Ankämpfen und Besiegen der Angst kostet Kraft und immer wieder Mühe. Oft werden die Patienten dieses Ankämpfens müde. Es geht ihnen im Umgang mit der Angst besser, aber die Angst ist, als etwas Fremdes, das bekämpft werden muss und nicht integriert worden ist, immer noch da.

Wie kann eine Integration der Angst gelingen? Was fehlt in der logotherapeutischen Methodik der Paradoxen Intention und der Dereflexion?

## **Die Integration der Angst - Demut und Selbstannahme in der Existenzanalyse**

Um über ein bloßes Umgehen-Lernen mit der Angst hinaus einen personalen Zugang zur erlebten Angst zu finden, braucht es eine Bereitschaft, die eigene Unzulänglichkeit und Begrenztheit anzuerkennen. Die eigene Begrenztheit als gegebene Bedingung bestehen zu lassen und sie anzunehmen. Nur in dieser Haltung kann die Person sich selbst wirklich in Empfang nehmen, so wie sie ist. Diese Haltung braucht Mut. Mut sich selbst zu begegnen, in Beziehung zu sich selbst zu treten, die eigene Verletzbarkeit, den Schmerz, der durch die Bedrohung entsteht und Angst auslöst, anzunehmen und darin die Begrenztheit des eigenen Seins in der Haltung der Demut zuzulassen.

Erst wenn die Person bereit ist, sich in Demut vor sich selbst in der eigenen Bedingtheit und vor den Bedingungen der Welt zu verneigen, diese anzunehmen statt zu opponieren und anzukämpfen, wird sie frei für einen personalen Zugang zur Angst.

Jetzt kann es der Person gelingen, die Angst mit ihren bedrohlichen Inhalten an sich selbst heranzulassen, das Bedrohliche wahrzunehmen und Beziehung zu sich, der Erschütterung und dem Schmerz, der darin enthalten ist, aufzunehmen, in eine Trauer damit zu kommen und damit Abschied zu nehmen von der Hoffnung, im Ankämpfen die Angst besiegen zu können und die erhohene Unversehrbarkeit retten zu können.

Erst jetzt kann die Person sich selbst in der Angst begegnen, die Angst wirklich begreifen und hereinlassen ins eigene Erleben. So entsteht ein Prozess, der es ermöglicht, die Angst, das Erleben des Bedrohtseins und des Erschüttert-werden-Könnens zu integrieren ins eigene Sein. Erst jetzt wird es möglich, dass die Person wieder Ruhe finden kann, Frieden schließen kann mit sich selbst, in der eigenen Bedingtheit, Begrenztheit und Verletzbarkeit und so frei wird, *mit* der Angst den Mut zu finden, in eine Zukunft zu gehen.

Einen Mut, der angesichts der erlebten Angst zustande kommen kann, weil die Person spürt, dass auch wenn der Verlust eintritt, nicht alles aus ist, sondern dass es auch *mit* dem Verlust weitergehen kann. Auch wenn es weh tut, den Verlust vielleicht erleben zu müssen, würde das Leben doch

weitergehen können. Auch wenn die Person trauern müsste und Abschied nehmen, wäre deshalb nicht unbedingt alles aus, sofern sie die Kraft und den Mut finden könnte, sich auf das Leben wieder einzulassen.

## **Fallbeispiel**

Ich will Ihnen anhand eines Fallbeispiels als Abschluss meines Vortrages, versuchen zu verdeutlichen, wie ein personal-existenzieller Zugang, der eine Integration der Angst ermöglicht, gefunden werden kann. Im Bericht beschreibe ich von mir selbst Erlebtes.

## **Therapie der Prüfungsangst mit Paradoxe Intention, Dereflexion und Selbstdistanzierung**

Ich war Medizinstudent, als ich es mit einer für mich fatalen Prüfungsangst zu tun bekam.

Mehr als zwei Jahre lang war es mir nicht möglich, mein Studium fortzusetzen, weil ich Angst hatte, die Pathologieprüfung nicht zu bestehen. Etwa die Hälfte des Studiums war erfolgreich absolviert, doch zu dieser Prüfung konnte ich nicht antreten. Um eine Alternative zum Studium zu finden, habe ich damals mit der Psychotherapieausbildung bei der GLE begonnen. So sehr mein Ausbilder, es war Alfred Längle, sich auch bemühte, ich beherrschte die Paradoxe Intention, konnte mich von mir selbst distanzieren, war perfekt in der Dereflexion - es gelang mir nicht, die Angst los zu werden. Ich konnte zwar schließlich zur Prüfung antreten und habe sie auch bestanden, aber die Kraft, die mich dieses Antreten kostete, war groß.

In den letzten vier bis fünf Tagen vor der Prüfung verlor ich sechs Kilogramm Körpergewicht, weil mein vegetatives Nervensystem verrückt spielte und ich die Toilette immer öfter besuchen musste. Am Tag der Prüfung fühlte ich mich so, als ob ich zur eigenen Hinrichtung gehen müsste - unter Aufbietung aller Kräfte und durch Einsatz der Paradoxen Intention gelang es mir, trotz meiner Angst, mich zu überwinden und zur Prüfung anzutreten.

## **Frustration nach dem Erfolg und Zunahme der Angstsymptome**

Aber der befreiende Effekt blieb aus. Mit Grausen wurde mir bewusst, dass noch etwa die Hälfte des Studiums vor mir lag. Die Angst wurde nicht weniger, im Gegenteil, sie begann auch auf andere Bereiche meines Lebens überzugreifen. Ich bekam Angst, meine Frau und meine Töchter könnten bei einem Verkehrsunfall ums Leben kommen, wenn sie mit dem Auto wegfahren, hatte doch ein Geschäftspartner meines Vaters ein paar Jahre vorher seine Frau und seine Kinder bei einem Verkehrsunfall verloren.

Ich hatte Angst, den Anforderungen des Arztberufes nicht entsprechen zu können und später im Beruf zu versagen. Die Angst wurde immer ärger, ich konnte mir nicht vorstellen, wie es wäre, einen Vortrag halten zu müssen, traute mich ja kaum mehr, mich in Seminaren zu Wort zu melden, weil ich fürchtete, es würden mir die Wörter im Hals stecken bleiben.

## **Die Erschöpfung der Troztmacht des Geistes**

Der Alltag war mühsam geworden angesichts dieser immer mehr um sich greifenden Angst. Ich konnte mir zwar mittels Dereflexion und Paradoxe Intention einen Freiraum erhalten, aber das kostete mich viel Kraft und machte mich müde. Ich sehnte mich nach nichts mehr, als *mit* dieser Angst Ruhe finden zu können.

Müde geworden im Kampf gegen die Angst, begann ich nun die Angst an mich heranzulassen. Ich spürte, wie erschütterbar ich war, weil all das, was ich befürchtete, ja tatsächlich passieren könnte. Ja, es stimmte. Auch mir könnte es passieren, dass ich meine Familie verliere. Es könnte sein, dass ich mein Studium nicht abschließen kann, es wäre möglich, dass ich im Beruf versage usw.

## **Demut, Selbstannahme und Trauer - Beginn der Angstintegration**

Es hatte keinen Sinn mehr, gegen diese Ängste anzukämpfen. Ich musste diese Bedingungen als möglich annehmen, mich diesem bedrohlichen Ausgeliefert-Sein meiner eigenen Existenz stellen und mich auch vor dieser Möglichkeit in Demut verneigen. Alles andere wäre eine Lüge, ein Mich-selbst-Anlügen. Wenn ich all das, was möglich war und vor dem ich Angst hatte, an mich heranließ, merkte ich, wie verletzlich ich war. Ich war mit dem Schmerz konfrontiert, den der Verlust des für mich so Wertvollen bedeuten würde.

Und ich spürte Trauer in mir aufkommen, angesichts dieser Verletzbarkeit all dessen, was mir etwas bedeutete.

Ich war erschüttert, wahrnehmen zu müssen, was ich alles verlieren könnte. Aber ich konnte in der darin aufkommenden Trauer auch wieder ein Gefühl für mich auffinden. Ich konnte mir in dieser Trauer nahe kommen. Diese Nähe zu mir selber finden zu können, mich in meinen Gefühlen leben zu können, hatte etwas Heilsames. Endlich brauchte ich nicht mehr anzukämpfen gegen die Angst. Es war mir jetzt möglich, mich mit den Verlusten, die mein Leben bedrohen konnten, zu beschäftigen, und ich konnte meinen Abschied nehmen von der Idee, die Verletzbarkeit und das Ausgeliefertsein verhindern zu können. Ich begann zu begreifen, dass vielleicht auch dann das Leben noch weitergehen würde, wenn all das einträte, von dem ich meinte, es würde mich vernichten. Durch diesen Schmerz und die Trauer hindurch spürte ich wieder einen Boden, in dem ich Halt finden konnte.

## **Der neu gefundene Lebensmut**

Durch die schmerzlichen Gefühlen hindurch, die mich in der Trauer angesichts des möglichen Verlustes erfassten, entstand auch wieder eine Kraft in mir. Eine Kraft, die mir auch dann ein Weiterleben ermöglichen könnte, wenn all das Schlimme wirklich werden würde und die mich wieder Mut finden ließ für dieses mein Leben. Auch wenn es erschütterbar und verletzlich ist, so heißt dies noch nicht, dass mich dieser Schmerz automatisch vernichten muss. Genauso ist es möglich, dass ich damit leben könnte. Dass ich mit der Angst auch den Mut finden konnte, mein Leben wieder zu ergreifen.

So gelang es mir, in einem über mehrere Monate gehenden Prozess, meine Angst anzunehmen und sie in mein Sein

zu integrieren.

Ich konnte Frieden schließen mit der Angst und fand wieder das, was ich schon fast verloren hatte, meinen Lebensmut.

## **Conclusio**

Damit eine Integration der Angst in der Therapie erreicht werden kann, ist es notwendig, die Person an die eigene Erschütterbarkeit und Verletzbarkeit heranzuführen, damit sie Halt finden kann in den Bedingungen, in denen ihr eigenes Sein steht. Erst auf dem Boden dieser Bedingungen kann sie Halt finden, sich mit ihrer Angst auf das Leben einlassen, mit der Angst Lebensmut finden.

In der opponierenden Haltung der Trotzmacht des Geistes wird ein Freiraum für ein Umgehen-Lernen mit der Angst als entlastenden Therapieschritt möglich. Durch den Einsatz von Humor in der Paradoxen Intention und durch Ablenkung in der Dereflexion bleibt die Person jedoch in einer letztlich über der eigenen Angst stehenden Haltung. Die Person hebt sich aus dem unmittelbaren Betroffensein von der Angst durch opponieren gegen das von sich selbst Erlebte heraus. Sie handelt aus dieser Haltung und begegnet sich selbst mit Übermut und mittels dieses Übermutes sich gegen die Angst behauptend.

Diese Art des Umgangs mit der eigenen Angst führt aber oft nicht zu einer Ruhe und Gelassenheit mit sich und seinen Ängsten, eine Integration der Angst wird dadurch allein nicht erreicht.

Daher ist es notwendig, die logotherapeutische Angstbehandlung zu ergänzen, die Person in der Haltung der Demut an die eigene Begrenztheit zu führen, um darin den Mut finden zu können, sich selbst in Empfang zu nehmen.

Erst dadurch wird es möglich, dass das Frankl'sche „Trotzdem ja zum Leben sagen“ aus der Haltung der Opposition gegen die Angst ergänzt wird durch eine Haltung der Demut, in der die Person den Lebensmut finden kann, nicht nur Trotzdem sondern auch „Mit dem Ja zum Leben sagen“ zu können.

## **Literatur**

- Frankl V (1959) Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V (Hg) Logotherapie und Existenzanalyse. München: Piper, 61-94
- Längle A (1986) Der Angst verfallen. In: Längle A (Hg) Die an Angst leiden ... Existenzanalyse und Logotherapie der Verzweigung. Wien: Tagungsbericht der GLE, 46-51
- Länge A (2002) Die grandiose Einsamkeit. Narzissmus als anthropologisch-existenzielles Phänomen. In: Existenzanalyse 19, 2+3, 12-24.

*Anschrift des Verfassers:*

*Dr. Christian Probst*

*Neutorgasse 50/1*

*A-8010 Graz*

*christian.probst@existenzanalyse.org*

# Begegnung macht Angst

*Willi Butollo*

**Traumatische Erfahrungen führen nicht nur zu den bekannten psychosomatischen Störungen, sondern verändern auch das Selbst. Anhand der Bedeutung der intrapsychischen Dialogfähigkeit wird ein Weg zur Heilung, der aus dem Trauma resultierenden, Beziehungs- und Persönlichkeitsstörung aufgezeigt. Dies wird am Beispiel einer spezifischen Form von Verlusttraumatisierung veranschaulicht und in einer empirisch evaluierten Intervention geprüft: die Auswirkung von vermissten Angehörigen auf den Dauerstress der Familie.**

**Schlüsselwörter: Integrative Traumatherapie, Dialogische Exposition, Dialogfähigkeit, vermisste Angehörige, Verlusttraumatisierung.**

**Traumatic experiences do not only induce the known psycho-somatic disorders, but also change the self. Relying on the importance of the intrapsychic ability for dialogue, a way for healing the relational and personal disorders arising from the trauma is shown. This is exemplified by a specific form of traumatization by loss, and it is examined in an empirically evaluated intervention: the effect of missing relatives on the perpetual stress of a family.**

**Key words: Integrative Trauma Therapy, dialogical exposure, dialogue-ability, missing relatives, traumatic loss**

## Einleitung

Hamburg, 30.03.2003:

Ich liebe es gar nicht, wie ich mich im Moment fühle. Im Vordergrund die kleine Katastrophe: der Beamer funktioniert nicht. Im Hintergrund die Fernsehnachrichten, die ich heute früh im Hotel sah. Unterhalb der Bilder von Bombenangriffen auf Bagdad läuft ein Schriftband mit der Meldung, dass sich die Zahl der Kriegsbefürworter in den USA von 72% auf 74% erhöht hat. Es beschäftigt mich, welche psychischen Prozesse in einer Bevölkerung dafür verantwortlich sind. Offensichtlich wird die Herausforderung für die Psychologie in unserer Zeit die Kontrolle der Manipulierbarkeit der Menschen, die im Zusammenspiel von Information und Angst liegt. Aber auch dem Ausblenden von Information und damit dem Ausblenden von Vorstellungen über das, was tatsächlich geschieht, der Informationsdissoziation im Interesse scheinbar konfliktfreier Dynamik von Parteilichkeit müssen wir uns stellen. Politiker scheinen damit offensichtlich besser und rascher operieren zu können als Psychologen diese Prozesse zu enttarnen vermögen. Wenn wir uns der Situation stellen, indem wir ansatzweise uns das erleben lassen, was die unmittelbar Betroffenen in viel stärkerem Ausmaß erleben müssen, mündet das in Gefühle der Ohnmacht. Und es ist bedrückend zu erfahren, wie diese Gefühle, die eine Zeit lang noch motivierende Kraft haben, habituierten. Angesichts der Ohnmacht läuft die Auflehnung Gefahr zu erschlaffen. Weil man zum Alltag übergehen muss oder will, und weil man meint, es psychisch nicht zu verkraften, sich diese Fakten ständig vor Augen zu führen. Die Machthaber und Kriegstreiber kalkulieren mit die-

sem Phänomen. Die Eindrücke und Gedanken, die sich heute stellen, vermitteln mir eine Art von déjà-vu Erlebnis, weil ich ähnliche Erfahrungen damals, am Beginn des Bosnienkrieges auch kennen gelernt habe.

Ich stelle heute, am Beginn eines neuerlichen Eroberungskrieges, psychologische Ergebnisse aus der Arbeit in Bosnien vor. Auch damals, als das in Slowenien, Kroatien, Bosnien losging, konnten wir nicht fassen, dass nach den beiden Weltkriegen Grausamkeiten dieses Ausmaßes noch möglich wären, und wie leicht, rasch und unbestraft.

Auch damals war das Entsetzen mit Fortdauer dieses Krieges habituiert zu Scharmützeln des Alltags, die in die Wohnzimmer hineinplatteten: degradiert – rationalisiert – dissoziiert. „Na, ja, Kriege wird es immer geben“. Ist es wirklich so? Rationalisierungen dieser Art führen dazu, dass wir uns momentan beruhigen und dem Konflikt nicht stellen, uns gerade dadurch aber Kraft entziehen, die für eine mögliche Veränderung der Situation innerhalb und außerhalb der Köpfe nötig wäre.

Diese Steigerung von 72% auf 74% Kriegsbefürworter in den USA – so die Angabe denn überhaupt stimmt – muss wohl auch etwas mit massivster psychischer Abwehr zu tun haben.

Ich muss in dem Zusammenhang auch an meine Elterngeneration denken, den Informationsstand in der Zeit vor und während des zweiten Weltkrieges. An den Zwang, unter Bedrohung verschiedenster Art, Schulterschlüsse herbei zu führen, die dann tatsächlich zu extremsten Konsequenzen an Destruktion geführt haben. Und wenn Sie sich die politische Entwicklung im Europa von heute ansehen, dann wird schon



wieder in der Diskussion um die Rechtmäßigkeit so eines Angriffskrieges dagegen gehalten, dass man die „Freunde“ nicht allein lassen darf, auch wenn sie einen imperialen Angriffskrieg führen. Die Frage der Zugehörigkeit, der Loyalität wird als Argument angeführt; dieses Argument der Zugehörigkeit ist natürlich ein sehr wichtiges, solange die Kommunikation zwischen den Beteiligten möglich ist und es nicht zu einem einseitigen Diktat kommt und die „Zugehörigen“ vor vollendete Tatsachen gestellt werden.

Die USA haben auch angegeben, dass bis gestern 357 Zivilisten getötet und mindestens 3650 Zivilisten verletzt worden sind. Die Zahl der irakischen Soldaten wird nicht genannt. Wer, oder soll man besser fragen „was“, ist ein irakischer Soldat im Bewusstsein eines westlichen Menschen? Ist das ein Mensch? Ein Automat? Was ist das? Warum gibt es die eigenartige Sprachregelung, dass über die Opfer unter den Soldaten nicht gesprochen wird? Sind Soldaten nicht Menschen wie Sie und ich. Haben Uniformierte keine eigenen Lebensgefühle, keine Ziele, keine Bindungen an Familien? Ich will mit dieser Frage Ihre Aufmerksamkeit darauf lenken, dass die Sprachregelung selbst bereits das Elend verniedlicht, Fakten vorzuspiegeln beginnt, die dann als Rechtfertigung dienen für Maßnahmen, die anders nicht zu vertreten wären. Wir haben das ja zur Genüge bereits in der Vorbereitung des Krieges feststellen können.

Es macht mir Angst, wenn der amerikanische Präsident immer wieder betont, dass es keine Verhandlungen geben wird, dass es keine andere Lösung gibt, als den vollständigen und endgültigen Sieg. Das heißt, der Präsident der Supermacht verlässt eine der wesentlichen zwischenmenschlichen Basen, die Kommunikation zwischen Gegnern. Ist dies das fatale Signal über den zukünftigen Umgang der Mächtigen mit Ohnmächtigen? Damit bin ich in gewisser Weise beim Kernthema meines heutigen Vortrages angelangt.

## Das interaktionelle Selbst

*Dieses Verlassen der Kommunikation hat nämlich auch Auswirkungen auf die Psyche dessen, der auf diese interaktionelle Ebene der Verhandlungen hochmütig verzichtet.* Und es hat Auswirkungen auf die Psyche der Menschen, die sich dieser Meinung anschließen. Und das ist in einer gewissen Weise eine Übersetzung von Martin Bubers Grundthese auf die gegenwärtige Lage. Die menschliche Psyche, jetzt in meinen Worten formuliert, ist *interaktionell* aufgebaut. Das heißt, das *Selbst* des Menschen formiert sich daran, wie er sein Gegenüber in der Begegnung entwirft, es gleichsam konstruiert. Das Selbst des Menschen formiert sich im Kontakt mit seinem Gegenüber!

Martin Buber (1921) sagt, dass das Ich des Menschen jeweils neu entsteht als Folge des Grundwortes, das der Mensch spricht. Das Grundwort des Menschen ist immer ein Wortpaar. Das eine Wortpaar heißt Ich-Du, das andere Ich-Es. Und das Ich, das Du sagt im Grundwort Ich-Du ist ein anderes Ich als das Ich, das Es sagt im Grundwort Ich-Es.

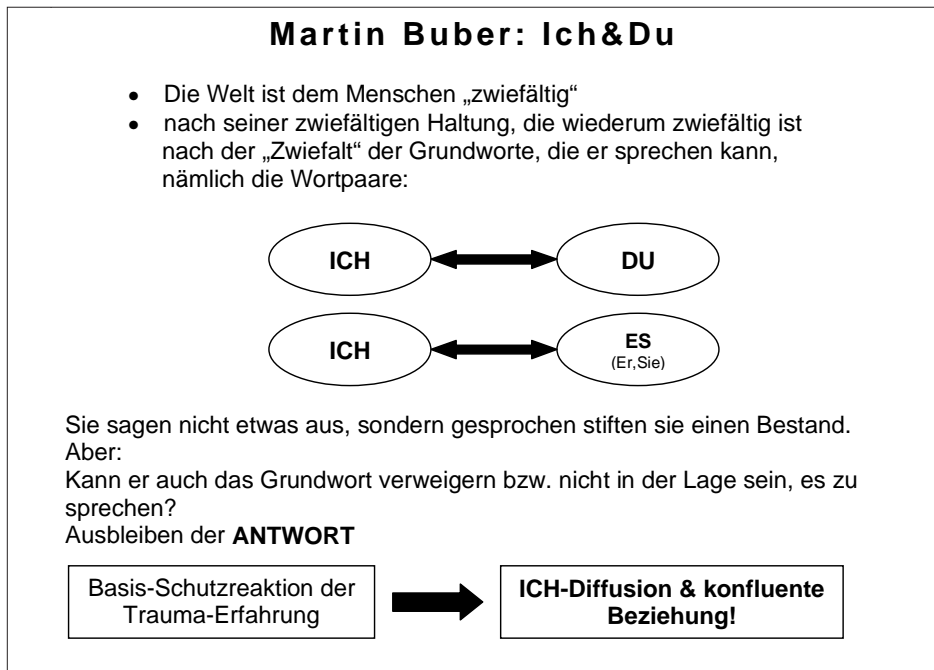


Abb. 1: Ich und Du

Auf die eingangs erwähnte Haltung des Präsidenten der USA bezogen, bedeutet das folgendes: Wer die Bereitschaft zu Verhandlungen bricht, „versachlicht“ die Beziehung, indem er im Gegenüber nicht mehr einen gleichrangigen Menschen sieht, sondern ihn zu einem Objekt degradiert. Das Ich aber, das den anderen zum Objekt degradiert, stellt auch bei sich etwas an. Dieses Ich wird ein anderes Ich - ein fragmentiertes nach Martin Buber, das zu einer dialogischen Qualität von Begegnung nicht in der Lage ist.

„Die Welt ist dem Menschen zweifältig“, sagt Buber, nach der zweifältigen Haltung, die der Mensch gegenüber seiner Umwelt einnehmen kann. Die Zwifalt „der Welt“ entspricht den Grundworten Ich-Du und Ich-Es. Diese Grundworte sagen nicht etwas aus, sondern *sie stiften einen Bestand*. Das Sprechen des Grundwortes ist gewissermaßen ein Herstellen, ein kreativer Akt, in dem über die Qualität der Beziehung zwischen Menschen in gewisser Weise auch diese Menschen „entworfen“ werden. In eine Beziehung eintreten, mit einer bestimmten Qualität, schafft zwischenmenschliche Realität. Meine Frage an Buber, wenn er noch leben würde, wäre: Gibt es jenseits dieser von ihm entworfenen Dichotomie, zwischen der Du-haften Beziehung und der Es-haften Beziehung, oder anders formuliert, zwischen dem vollen Eintreten in die Begegnung und der „objektivierenden“, sein Gegenüber zur „Sache“ machenden Haltung, auch noch andere Spielformen, noch weitere Möglichkeiten?

Meine These ist, dass der Mensch mehr Möglichkeiten hat, Beziehung zu gestalten. So kann er z.B. sogar das Grund

wort verweigern. Unter extremen Beziehungserfahrungen etwa kann der Mensch aus der Beziehung „aussteigen“, indem er das Grundwort verweigert. Er begibt sich in eine Art von autistischen Grundzustand, in dem er zwar aus sich heraus funktionieren kann, aber nicht mehr mit der Welt in Beziehung tritt. Das entspräche dem Bild, das nicht selten bei schwerst Traumatisierten vorzufinden ist: Die Menschen sind freundlich, höflich, intelligent, aufmerksam - aber trotzdem nicht „da“, irgendwie nicht gegenüber, nicht spürbar. Es könnte sein, dass dieses Nicht-da-Sein die Folge dieses Stoppens, des Verweigerns des Grundwortes ist.

er unfähig, zu antworten. Antworten heißt ja, Stellung nehmen zu einem Gesprächs- oder Kontaktangebot. Diese Antwortfähigkeit geht verloren. Die eigene Stellungnahme ist irrelevant oder existiert einfach nicht. Der Mensch wiederholt die Seinsweise, die Einstellung bis zu den Gebärden des Aggressors, mit Hilfe seiner verbleibenden Psyche „wird“ er der Aggressor.

Die Unfähigkeit, Antwort zu geben, wäre eine zusätzliche Variante der Buberschen Dichotomie; ein anderes Beispiel wäre die Regression auf ein prä-verbales Selbst.

Diese Sichtweise von Traumatisierung, von der humanistischen Psychologie stark beeinflusst, verlangt nach Interventionen, durch die den Traumatisierten ihre eigene Antwortfähigkeit, ihre Fähigkeit zu persönlicher Begegnung wieder zugänglich gemacht wird.

Traumatherapie wird heute zu sehr von dem Ziel bestimmt, rasche Symptomerleichterung zu vermitteln – das ist wichtig und von den Patienten auch gewünscht. Doch der Erfolg geht selten über 60% positive Veränderung hinaus. Vielleicht fehlt doch die Betonung der Wiederherstellung der Beziehungsfähigkeiten in der Traumatherapie.

## Das Bosnienprojekt

Unicef hat Interesse an derartigen Projekten gezeigt und damit den Beginn unserer Tätigkeit während des Krieges in Bosnien ermöglicht. Wir

haben vorort über drei Jahre lang Therapeutinnen und Therapeuten in einem kontinuierlichen Trainingsprogramm ausgebildet. Handlungsleitend war dabei die Einstellung, mit den Teilnehmenden ihre Situation zu explorieren, voneinander zu lernen und zu sehen, was sie in der Situation brauchen und wie sie das in ihrem kulturellen Kontext entwickeln und erwerben können. Diese Haltung wurde gerne angenommen, denn man hat sich darüber beklagt, dass in dieser Zeit manchmal Forscher dort einreisten und die Personen wie „guinea pigs“ verwendeten.

Es war damals nicht unser vorrangiges Ziel, dort Forschung zu machen. Wir haben aber auf Anregung der Teilnehmer einige Daten erhoben über die Befindlichkeit vor, während und nach dem Workshop, und diese Daten sind ziemlich dramatisch. Sie zeigen, dass die Angehörigen helfender Berufe durch ihre Arbeit extrem belastet sind, selbst wenn sie dabei nicht unmittelbar der primären Traumatisierung ausgesetzt waren, für die meisten von ihnen traf aber zusätzlich auch das noch zu.

Einwöchige Trainingseminare, in denen man wieder anerkannt wird, in denen man sich selber wieder spürt, in denen man wieder Kreativität entwickeln kann, bewirken eine enorme Veränderung in der Befindlichkeit der Leute. Und zum

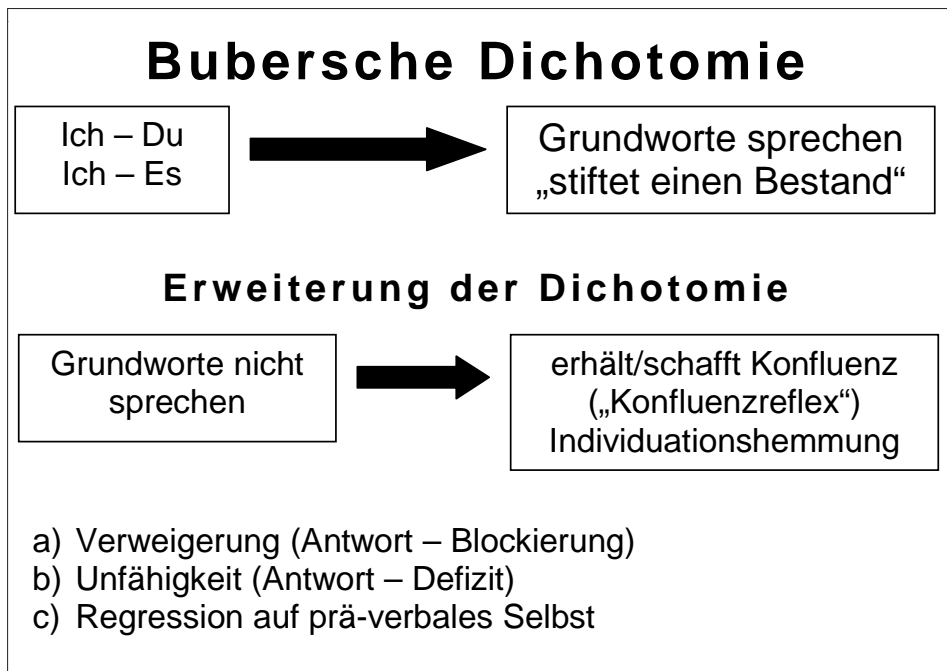


Abb. 2: Erweiterung der Dichotomie

Eine Möglichkeit, auf Traumatisierung zu reagieren, ist die Verweigerung oder Antwortblockierung im Kontakt, aber auch schlicht die Unfähigkeit zu antworten. Das heißt, dass das nicht nur eine Trotzreaktion ist, sondern dass die Fähigkeit zur Antwort gleichsam weggefallen ist.

Wie kann man sich das vorstellen? Vielleicht, weil es kein Selbst mehr gibt, das sich ausdrücken kann. Versuchen Sie sich bildlich vorzustellen, dass eine Person unter Extremtraumatisierung, d.h. körperlicher Verletzung, akuter Lebensgefahr, unter Übermacht durch eine andere Person als letzten Überlebensreflex so etwas wie einen Konfluenzreflex mobilisiert.

Konfluenz, ein Begriff aus der Gestalttherapie, man könnte auch Symbiosereflex sagen, bezeichnet eine reflektorische Identifikation: ich signalisiere, ich bin kein eigenes Wesen mehr, ich bin kein selbständiger Mensch mehr, ich bin eigentlich Du. Ich mache alles, so wie du sagst, führe alles für dich aus, unterscheide mich nicht mehr von dir. Also gibt es auch keinen Grund mehr, mich anzugreifen. Denn, wenn du mich angreifst, greifst du dann eigentlich dich selber an: Konfluenzreflex als psychische Kapitulation.

Wenn der Mensch sich in diesem Stadium befindet, wird

Abschluss der Seminare hatten die Teilnehmerinnen wieder Lust zum Singen, auch von verbotenen Liedern, irgendwo mitten in der Nacht in Zenica, in einem Hotel, in dem es keine Heizung gab und kein Licht und in dem oben ein Marschflugkörper noch halb im Gemäuer steckte.

Wir hatten nicht vor, irgendein Paket an Wissen zu übergeben. Was wir mitbringen konnten, war die Bereitschaft, in Kontakt zu treten und damit zu signalisieren: Wir denken an euch, wir kümmern uns um euch, wir respektieren eure Lage. Wenn es etwas zu tun gibt, tun wir es gemeinsam. – Das hat eine Wirkung im Kampf gegen Resignation und Verzweiflung.

Nach dem Krieg wurde dieses Unicef-Projekt dann noch ergänzt durch Projekte von Volkswagen-Stiftung und DAAD. Ihr Ziel: An den Universitäten in den Nachkriegsgebieten sollte angewandte Psychologie, vor allem mit dem Schwerpunkt Traumatisierung, wieder aufgebaut werden. In diesem Zusammenhang ist unsere Arbeitsgruppe dort immer noch tätig.

Gleichsam als Nebenprodukt haben wir, gemeinsam mit einheimischen Kolleginnen und Kollegen, Forschungsergebnisse erarbeitet.

Steve Powell, ein Mitarbeiter unseres Instituts, der heute in Sarajevo lebt, hat die Umfragen geleitet und dabei unter anderem Rückkehrer untersucht, die im Krieg von Bosnien nach Deutschland oder in andere verschiedene Gebiete von Bosnien geflohen sind und dann wieder zurück kehrten.

Insgesamt wurden an die 600 Personen mit Fragebogen und Interviews untersucht, die verschiedene Fluchtwege hatten und auch z.T. sehr verschiedene Bedingungen der Rückkehr:

- Es waren darunter bosnische Muslime und bosnische Serben, auch Vertriebene innerhalb des Landes und Flüchtlinge, die nach dem Krieg nach Sarajevo zurückgekommen sind, aber außerhalb von Bosnien den Krieg

- überlebt haben, z.B. in Deutschland, England, Österreich etc.
- Dann die Personen, die in Sarajevo in einem Lager lebten, nachdem sie innerhalb des Landes vertrieben worden waren, also aus Ostbosnien nach Sarajevo geflüchtet sind, vor allem auch die Frauen aus Srebrenica.
- Dann untersuchten wir vertriebene Personen in Banja Luka, d.h. Serben, die aus Gebieten der Krajina gegen Ende des Krieges nach Banja Luka geflohen sind und nach wie vor dort leben.
- Und dann jene Personen, die während des Krieges in Banja Luka geblieben sind, also nicht vertrieben wurden.
- Und schließlich jene Menschen, die in einem anderen Lager, Prijedor, als serbische Flüchtlinge leben.

Wir haben also Flüchtlinge aus beiden großen ethnischen Gruppen untersucht und dabei eine Reihe von interessierenden Fragestellungen beantworten können. Eine davon ist, dass die Gesamtsumme der traumatischen Ereignisse, die einzelne Personen während des Krieges zu verkraften hatten und von denen jedes einzelne ausreicht, um eine posttraumatische Belastungsreaktion (PTSD – post traumatic stress disorder) auszulösen, im Durchschnitt um zehn Ereignisse liegt. (Siehe Abb. 3 auf dieser und Abb. 4 und 5 auf der nächsten Seite.)

Dabei stellte sich heraus, dass *Verluste* die Hauptstressoren waren, d.h. die Korrelation zwischen Verlusten und Posttraumatischer Belastungsstörung ist auch drei Jahre nach Ende des Krieges noch sehr hoch. Die Verluste und das Miterleben von Verletzung, Bedrohung oder Tötung von Angehörigen sind die schlimmsten Stressoren und führen zu den höchsten Korrelationen mit Posttraumatischer Belastungsstörung. Nicht das, was einem selber passiert, ist am belastendsten, sondern die Ohnmacht beim Mitanschauen-Müssen dessen, was den Angehörigen passiert. Ein spezieller Stressor dabei ist der Verlust, bei denen die Umstände des Verlustes nicht bekannt sind, also der Stress, der entsteht, wenn ein Angehöriger vermisst bleibt.

Diejenigen von Ihnen, die sich zurück erinnern können an die Nachkriegszeit in Österreich oder Deutschland, werden mir zustimmen können, dass Familien, die einen Vermissten in der Familie hatten, nicht so geschätzt oder anerkannt waren wie diejenigen Familien, die einen Gefallenen oder einen Kriegsversehrten zu beklagen hatten.

In meiner Schulklasse z.B. gab es so etwas wie eine Hierarchie der Kriegsoffer. Am meisten anerkannt waren die, die den Vater im Krieg verloren hatten, die nächsten waren diejenigen, deren Vater verletzt war und seine Ver

Percentage of PTSD by sample

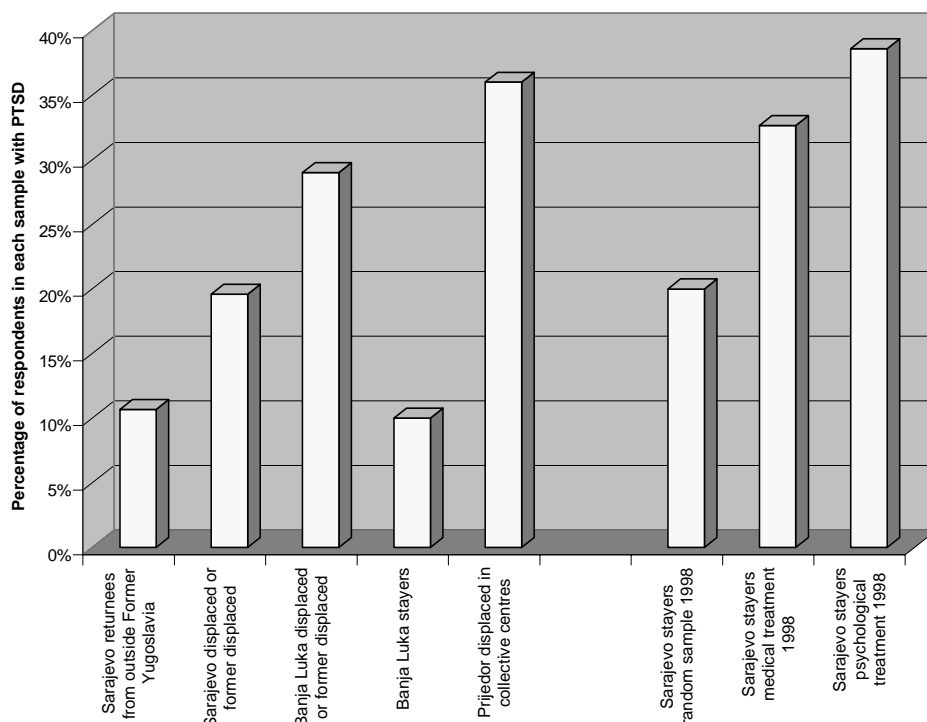


Abb. 3: Flucht und Trauma

# VORTRAG

	Sarajevo: Rückkehrer von Außerhalb Ex-Jugoslawiens. 104 Personen	Sarajevo: Vertriebene (oder ehemals vertriebene). 97 Personen	Banja Luka: Vertriebene. 100 Personen.	Banja Luka: Gebliene. 100 Personen.	Prijedor: Vertriebene in Wohnlager lebend. 100 Personen.	Gruppen-durchschnitt
<b>Kriegserlebnisse bezogen auf den Einzelnen:</b>						
<i>Gesamtsumme der traumatischen Ereignisse in dem Kriegsgebiet: Ereignisse, die einzelnen Personen während des Krieges zugestoßen waren, wie z.B. beschossen worden, verwundet worden, länger als drei Wochen in einer Zelle eingesperrt worden zu sein, etc.; Zeuge von Gewalttaten gegen andere sein ist miteingeschlossen</i>	8,98	12,76	12,28	7,47	10,04	10,68
<i>Stressoren: Ausweisung und Flucht (Anzahl der Ereignisse)</i>	1,63	3,07	3,27	0,02	3,02	1,97
<i>Andere kriegsbezogene Stressoren (materielle Verluste, Krankheit, Vertreibung) (Anzahl der Ereignisse)</i>	4,18	4,88	5,17	0,95	4,27	3,68
<i>Zeitdauer in Kriegszone (Jahre)</i>	1,61	2,96	2,65	0,96	1,92	2,01
<i>Stressor: Monate in Konzentrationslagern</i>	4,36	7,27	0,16	0,00	0,37	0,68

Abb. 4: Anzahl traumatischer Erfahrungen

	Sarajevo: Rückkehrer von Außerhalb Ex-Jugoslawiens 104 Personen	Sarajevo: Vertriebene (oder ehemals Vertriebene) 97 Personen	Banja Luka: Vertriebene. 100 Personen	Banja Luka: Gebliene. 100 Personen	Prijedor: Vertriebenen in Wohnlager lebend. 100 Personen	Gruppen durchschnitt
<b>Nahestehende Personen</b>						
<i>Verlust nahestehender Personen (Anzahl der Personen)</i>	2,51	2,79	2,78	1,52	2,26	2,36
<i>Gewalt gegen nahestehende Personen, deren Bedrohung und Verletzung (Anzahl der Ereignisse)</i>	5,29	5,75	5,74	4,00	3,76	4,78
<i>Gesamtdauer der Trennung von Familienangehörigen. Gesamtdauer der Trennung von jedem einzelnen Familienmitglied (Monate)</i>	67,28	45,94	30,13	18,77	25,48	37,14
<i>Gesamtdauer der Zeit, keine Informationen über Familienmitglieder zu haben (Monate)</i>	23,29	23,39	12,14	8,33	17,40	16,32

Abb.5: Anzahl traumatischer Erfahrungen

letzung jeden Tag sichtbar durch das Dorf trug; irgendwo tabuisiert, nicht wirklich ausgesprochen, waren dann die Vermissten anzusiedeln.

## Dauerstress durch vermisste Angehörige

Was passiert eigentlich auch psychisch bei den Personen, die vermisste Angehörige haben, und wie ändern sich die Kommunikationen zwischen ihnen und ihren Freunden und Bekannten über die verlorene Person? Ein bosnischer Kollege stellte diese Frage sehr eindringlich. Er hat zwei Brüder verloren. Der eine Bruder wurde umgebracht. Der andere Bruder ist verschwunden. Er beschreibt die ersten Wochen nach dem Verschwinden der beiden so: Der Tod des getöteten Bruders hat ihn aufgewühlt, traurig, wütend und alles mögliche

gemacht. Er hat sich ein halbes Jahr lang intensiv emotional mit diesem ermordeten Bruder beschäftigt und der andere, der Vermisste, war in dieser Zeit psychisch nicht relevant. Und als dieser Trauerprozess über den als tot bekannten Bruder abgeschlossen war, hat er plötzlich begonnen, vom anderen Bruder zu träumen. Und zwar sehr verschieden. Einmal träumt er, er sieht eine Hand aus der Erde heraus schauen, das nächste Mal sieht er seinen Bruder in Neuseeland, er sagt: „... ah, ich bin abgehauen, mir geht es hier sehr gut, dort war ja keine Zukunft mehr, ich will damit nichts mehr zu tun haben, ich melde mich nicht einmal.“

Genau das, was in den Träumen hochkommt, in ganz klaren Bildern, ist auch der innere Konflikt und der Wechsel der Haltung in der Person, die den Vermissten beklagt. Der Kollege sagt, manchmal denkt er, sein Bruder lebt sicher in Australien oder Neuseeland, hat dort ein gutes Leben. Manchmal aber denkt er, dass er irgendwo unter der Erde liegt und keiner weiß, was passiert ist. Dieses Hin und Her hat sich über Jahre hingezogen. Und er stellt mir die Frage: Kannst Du als klinischer Psychologe mir und allen Angehörigen in einer ähnlichen Lage eine Antwort geben? Was soll ich in mir tun, um hier zur Ruhe zu kommen?

Haben wir eine Antwort? Aber ich nahm die Frage auf und begann, das Problem zu untersuchen. Es folgten mehrere Studien über die Angehörigen von Vermissten. Eine davon wurde an über 800 Kindern mit unterschiedlichen Bedingungen von Vaterverlust durchgeführt; Kinder zwischen 10 und 13 Jahren.

200 von diesen 800 Kindern wussten, dass der Vater tot war, bei 200 war er vermisst, 200 waren während des Krieges vom Vater getrennt, und 200 hatten die Bedingung, nicht getrennt zu sein, aber andere Kriegstraumatisierungen zu haben. Diese Kinder hatten im Durchschnitt 12-13 Ereignisse von Kriegstraumatisierungen zusätz-

lich zur Verlusttraumatisierung, die das DSM-IV A Kriterium erfüllen. Bei dieser massierten Traumatisierung ist es ja nicht sehr wahrscheinlich, dass so ein relativ subtiler Unterschied wie Verlust des Vaters durch Tod gegenüber dem vermissten Vaters noch eine Rolle spielt. Tatsache aber ist, dass im Depressionsfragebogen für Kinder, in der Traumadiagnostik für Kinder und in der Angstdiagnostik für Kinder diejenigen, deren Vater vermisst ist, durchgehend höhere Symptomwerte haben. Das ist zwar nur ein korrelativer Befund, was heißt, man kann die genaue Ursache der Symptomatik noch nicht benennen. Eine wahrscheinliche Deutung aber ist, dass der Stress in der ganzen Familie dort viel länger andauert, wo eine wichtige Bezugsperson vermisst ist und zudem das Problem von der Öffentlichkeit nicht wirklich als Verlust anerkannt wird.

Denn in den meisten traditionellen Familien lebt die Frau mit dem Mann auf dem Territorium der Familie des Mannes. Die bestimmende Person dort ist die Mutter des Mannes, also die Schwiegermutter der Frau. Die Mutter des Mannes wacht darauf, dass niemand es wagt, ihren Sohn aufzugeben und zu sagen: „Er ist tot“. Der Druck von Seiten der Schwiegermutter auf die Ehefrau und damit auf die Kinder ist groß, diesen Trennungszustand in der Schwebe zu halten. Damit sind die Frauen auch nicht in der Lage, diese Beziehung abzuschließen und mit ihrem Leben fortzufahren. Es fehlt das Abschiedsritual, die Trauer und die neue Definition des Familiensystems. Statt dessen wird die Hoffnung auf Wiederkehr hoch gehalten – ein über Jahre Kraft zehrender psychischer Prozess ohne Ende.

Das sind Erfahrungen, die viele Menschen im Nachkriegs-Europa auch machen mussten. Die Zeit war damals nicht danach, dass man hier systematischer nachgefragt hätte, aber diejenigen, die sich an die Zeit Ende der 40er, Anfang der 50er Jahre erinnern, können bestätigen, dass die Depression und Resignation der Menschen in dieser Zeit überall spürbar war. Viele dieser Symptome hatten mit psychisch nicht bearbeiteten Traumatisierungen und Verlusten zu tun.

## Systemische Verunsicherung und Angst

Bei den Erwachsenen gibt es ein interessantes Nebenergebnis, wenn man die Umstände der Traumatisierung und des Verlustes in Beziehung setzt mit der Art der psychischen Störung oder Belastung, die sich im Fragebogen zeigt (SCL-90-R von Derogatis und General Health Questionnaire).

Da stellt sich Folgendes heraus: die Posttraumatische Belastungsstörung ist bei den Personen höher, die punktuelle traumatische Verlusterfahrungen, also Tod eines wichtigen Angehörigen, zu verarbeiten haben, als in der Gruppe mit Vermissten. Nicht viel höher, aber etwas höher. Punktuelle Traumatisierung und die Diagnose einer Posttraumatischen Belastungsstörung kommen also eher zusammen vor. Bei denen mit vermissten Angehörigen gab es eher die Form der sog. Typ II Traumatisierung.

Mit Typ II Traumatisierung bezeichnet man in der Traumaliteratur Langzeittraumatisierungen, die als einzelnes Ereignis für sich genommen vielleicht nicht so lebensbedrohlich sein mögen. Sie wirken aber ständig kränkend oder verletzend und verursachen so einen chronisch erhöhten Stresspegel - im Gegensatz zur Typ I Traumatisierung, bei der man einen massiven, extremen Schock zu verkraften hat, danach aber wieder relative Ruhe einkehrt.

Traumatisierung durch den Umstand eines vermissten Angehörigen führt eher zur Symptomatik vom Typ II: Traumatisierung, die eher Persönlichkeitsveränderung, psychosomatische Erkrankungen, vor allem Angststörungen verursacht, weniger die klassische Posttraumatische Belastungsstörung.

Das ist interessant, weil das Phänomen der Angst multifaktoriell bedingt ist. Empirische Untersuchungen führten nie nur zu einer, die Angst erklärenden Ursache (Butollo, Rosner & Wentzel 1999). Man muss also davon ausgehen, dass

verschiedene Erlebnisse zu einer Art Mediatorvariablen beitragen, dem Gefühl von Sicherheit bzw. Unsicherheit. Wenn dieses Sicherheitsgefühl, das durch verschiedene traumatische Erlebnisse nachhaltig verändert wird, gestört ist, dann ist die Folge davon mittelfristig die Entwicklung einer Angststörung. Die Angststörung ist das Ergebnis des Verlustes von Sicherheit bzw. der Fähigkeit, Sicherheitsgefühle zu erzeugen.

Wenn Sie an Personen mit einer Angststörung denken, dann haben diese Personen als Hauptproblem einen inneren Zustand, den sie nicht spüren wollen. Das kann eine Panikattacke sein, eine Prüfungsangst oder die Angst vor dem Verlust der Kontrolle über den eigenen Körper. Sie sind bemüht, durch große Aufmerksamkeit und viel Vermeidung möglichst keine Lebenssituation zuzulassen, in der diese Angst ausgelöst wird. Aber der Stresspegel ist immer hoch, sie sind nie wirklich entspannt, auch nicht im Zustand der Sicherheit - es könnte ja am nächsten Tag wieder eine kritische Situation entstehen.

Es zeigt sich nun an unseren Stichproben, insgesamt 1000 Erwachsene, dass unterschiedliche Symptome entstehen, je nachdem, ob die Personen als Folge von Kriegseinwirkung durch Todesfall einen wichtigen Angehörigen verloren haben oder einen Angehörigen vermissen. Bei als Todesfall bekanntem Verlust entsteht eher eine Posttraumatische Belastungsstörung. Die Angehörigen mit Vermissten entwickeln eher phobische Reaktionen. Das Ergebnis gilt nur für Frauen. Das liegt vielleicht auch daran, dass Männer auf Stress in der Regel weniger mit Phobien, sondern eher mit somatoformen Störungen reagieren.

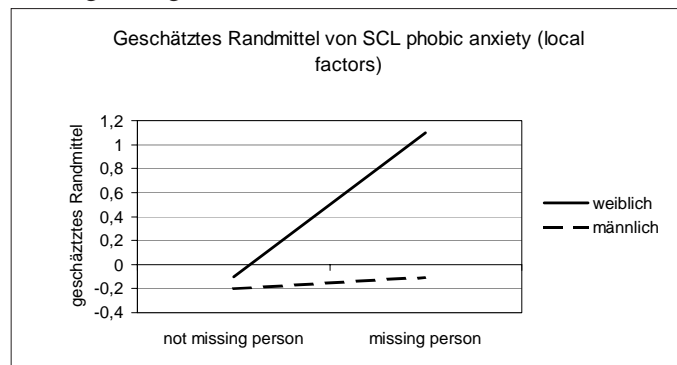


Abb. 6: Phobische Angst und vermisste Angehörige

Zusammenfassend kann man sagen: Frauen, die eine wichtige Bezugsperson verloren hatten und dies wissen, bekommen eher eine posttraumatische Belastungsstörung - eine zeitlich eher begrenzte Störung. Frauen, die eine wichtige Bezugsperson vermissen, entwickeln Angststörungen. Das erlaubt neue Hypothesen über weitere Faktoren in der Ursachenforschung bei Angststörungen.

Die *systemische Verunsicherung* wäre somit die neue Prädiktorvariable für die Entstehung von Angststörungen. Systemische Verunsicherung heißt, man weiß nicht mehr genau, was los ist in seinen Beziehungen. Das ist nicht das gleiche wie „eine schlechte Beziehung“. Wer in einer schlechten Beziehung lebt und darunter leidet, hat eine Beziehung, hat systemische Sicherheit in Bezug auf die Beziehung. Wenn diese Person jedoch nicht mehr da ist, vielleicht nicht mehr

existiert, man aber nicht weiß, wo man sie einordnen soll, dann führt das zu einer Verunsicherung des Beziehungssystems. Systemische Verunsicherung stellt sich überall dort ein, wo man nicht genau weiß, wie die Menschen denn überhaupt zueinander stehen, wer welchen Platz im familiären System hat und wo man selbst in diesem System steht.

Das würde dann durchaus so zu sehen sein, dass systemische Verunsicherung auch die Folge von Missbrauch sein kann: man weiß nicht genau wie man diese Person einordnen soll, die hier einerseits so freundlich ist, andererseits missbräuchliche Maßnahmen ergreift – bin ich Kind oder Partnerin?

## Dialogische Exposition

Die bisherigen Ergebnisse haben uns ermutigt, eine Interventionsstudie mit Frauen aus Srebrenica durchzuführen. Die Menschen von Srebrenica wurden durch die Vereinten Nationen betrogen. Sie lebten in einer von UN-Soldaten geschützten Enklave, umlagert, umzingelt, beschossen. Sie erinnern sich an diese Wochen, als der Belagerungsring immer enger wurde. Sie kennen die weitere Geschichte: der UN-Offizier vertraute, dass die Angreifer sich an die Genfer Konvention halten würden. Das Ergebnis war, dass die Frauen ausreisen durften, die Männer und männlichen Jugendlichen wurden zurückgehalten und nachdem auch die UN-Truppen ausgereist waren, ermordet und verscharrt.

Die meisten dieser Frauen leben heute in einem Lager in Sarajevo. Sie sind nicht mehr integrierbar. Sie leben in diesem Zustand, in dem viele von ihnen es noch nicht akzeptieren können, dass der Mann und/oder der Sohn tot sind. Sie wollen dieses Thema nicht berühren - die extremste Bedingung für systemische Verunsicherung.

Wir versuchen, diese systemische Verunsicherung aufzulösen, indem ein stellvertretender Kontakt zu der verlorenen Person in der Vorstellung wieder hergestellt wird. Keine neue Erfindung: Gestaltdialog, Methode des leeren Stuhls mit der verschwundenen Person. Die Idee dabei war, dass es ein heilsamer Vorgang ist, sich selbst die Erlaubnis zu geben, den inneren Kontakt wieder zu intensivieren, sich selbst gegenüber der verlorenen Person zu artikulieren. Es ist dabei nicht die Aufgabe, einzugreifen und Druck zu machen bei der Entscheidung, wie mit dem Verlust umgegangen wird. Sondern die Aufgabe ist es, die Person zu stärken, sich wieder ausdrücken zu können. Den Verlust der Antwortfähigkeit, von dem ich am Anfang gesprochen habe, gilt es zu bekämpfen. Die Betroffenen sollen so stark werden, das Risiko zu übernehmen, in die Beziehung wieder einzutreten, obwohl die Person

physisch nicht da ist. Anstelle des Einfrierens der Beziehung soll sie innerlich wieder lebendig gestaltet werden, um dann irgendwann vielleicht die Stärke zu haben, sie für beendet zu erklären. Aber nicht ohne sie vorher wieder aktiviert zu haben.

Kann denn jemand, der nach langen Jahren des Vermisstens die Todesnachricht erhält, um den Verlorenen noch trauern? Welche Person hat sich in der Zwischenzeit in ihrer Vorstellung gebildet? Welche Gefühle sind da noch da? Um trauern zu können, ist ein Reaktivieren der Lebendigkeit der Beziehung notwendig, um dann den Verlust noch einmal zu realisieren.

Wir hatten vier bosnische Therapeutinnen, die während des Krieges unsere Ausbildung erhalten hatten.

## Design

- Sessions: 7 sessions in each of 12 groups
- Pre-test and post-test for women and their children

Table 1. Research design		TREATMENT TYPE		
		Dialogical int.	Standard int.	Total
TYPE OF LOSS	Women whose husbands were killed during the war (GPM)	N=30	N=30	N=60
	Women whose husbands disappeared during the war (GNM)	N=30	N=30	N=60
		N=60	N=60	N=120

Abb. 7: Design

Design: 120 Frauen, in Gruppen zu zehnt, erhielten sieben je zweistündige Interventionssitzungen plus zwei Diagnostik-sitzungen vorher und eine nachher.

Es gab zwei Gruppen: „Art des Verlustes“ - Todesfall/Vermisst - und zwei Gruppen „Art der Intervention“. Eine Gruppe erhielt vorwiegend Dialogische Intervention, in der anderen Gruppe sprachen die Frauen *über* ihren Mann in der dritten Person, nicht *zu* ihm.

Beides ist hilfreich. Fritz Perls hat nicht recht, wenn er „Aboutism“ als neurotisch verurteilt und fordert, nur in die direkte Beziehung einzutreten sei heilsam. „Aboutism“, das Sprechen über andere in der dritten Person, ist ein Schritt auf dem Wege zur Wiederannäherung an belastende Begegnungen. Man muss „Aboutism“ eine Zeitlang ausüben können, um ein gewisses Gefühl zu haben, wer die andere Person ist, bevor man mit dieser Person in die Beziehung eintreten kann.

In unserem integrativen Therapieansatz zur Traumabewältigung (Butollo, Krüsmann, Hagl 2002; Butollo, Hagl 2003) fördern wir „Aboutism“, also die „sächliche“ Form der Wiederannäherung, bevor wir die interaktionell dialogi-

sche Form anbieten. Hier in der Studie haben wir es getrennt.

D. h. in der dialogischen Gruppe gab es zuerst „Aboutism“ und dann Dialog mit leerem Stuhl, in der Kontrollgruppe gab es quasi doppelt „Aboutism“ und sonst nichts. Aber in beiden Gruppen war ungefähr gleich viel Zeit für die gedankliche Beschäftigung mit dem Ehemann vorgesehen. Daneben wurde die Gruppe auch genutzt für Gespräche über gegenwärtige Alltagsprobleme. Es wurde also nicht mit Kraft nur dieses Design durchgezogen, sondern es wurden alle anderen Gesprächsbedürfnisse auch berücksichtigt. Aber es sollte in jeder Sitzung eine bestimmte Zeit für diese Leere-Stuhl Arbeit bzw. für „Aboutism“ zur Verfügung stehen.

Und sie haben das wirklich gemacht. Manche der Frauen haben gesagt, sie machen das, den inneren Dialog, ja sowieso, sagen es aber niemandem, weil die Leute sonst denken, sie würden spinnen. Jetzt geben wir ihnen quasi die Erlaubnis, das zu tun. Andere wiederum hatten das nicht gemacht. Es ist möglich, dass die Bewältigung dort, wo diese Interaktion abläuft und die Person sich das erlaubt, günstiger erfolgt, als wenn hier eine Stummheit besteht.

Ergebnisse:

Nach sieben Sitzungen gab es eine statistisch signifikante Verbesserung in allen Skalen und für alle vier Gruppen. Ein gutes Ergebnis, denn die Gefahr, dass so eine Intervention möglicherweise verletzend ist, konnte auf diese Weise statistisch im Durchschnitt wiederlegt werden. Es gibt aber, wenn man alle Maße zusammen nimmt, keinen signifikanten Unterschied für einen Vergleich der Frauen, die einen vermissten und die einen getöteten Ehemann hatten. Sie alle waren einigermaßen gleich gut gebessert. Aber es gab interessante signifikante Unterschiede im Ausmaß der Verbesserung in den psychischen Variablen zwischen der dialogischen und der nichtdialogischen Intervention. Die Ergebnisse sind in den Abbildungen 8-10 dargestellt.

Dramatisch deutlich, also hochsignifikant besser war die Veränderung bei Angst und Depression: die dialogische Intervention, also das Wiederherstellen der Begegnungsfähigkeit, hat dazu geführt, dass Angst und Depression wirklich erheblich weniger geworden sind. Bei denen, die einen vermissten Partner hatten, ist der Effekt noch etwas deutlicher als dort, wo der Verlust durch Todesfall (Mord) feststeht. Nahe der Signifikanzgrenze, wenn auch nicht auf dem 5% Niveau signifikant, waren auch Soziale Dysfunktion (Funktionieren in der sozialen Situation der Nachkriegszeit) und Suizidgedanken. Die Veränderung lag auch in der intendierten Richtung, hat aber nicht ganz die Signifikanzgrenze erreicht.

Die Studie beruht zwar auf einer großen, strenggenommen aber nicht klinischen Stichprobe, denn die Frauen kamen nicht wegen ihres Leidensdruckes, sondern wurden angeworben und randomisiert auf die zwei Behandlungsgruppen verteilt. Man soll auch in der Therapieforschung nicht nur Fragebogen verwenden, sondern die klinische Bedeutung der Veränderung skalieren. Das haben wir versucht, und da zeigt sich, dass die überwiegende Zahl von den externen Ratern in Bezug auf die klinische Relevanz der Symptome die TeilnehmerInnen als unverändert einstufte.

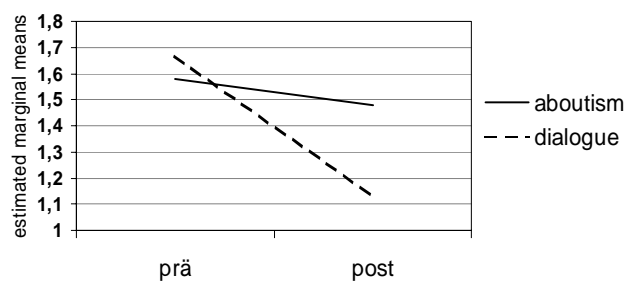
Immerhin waren über 35% deutlich besser, sozusagen „wie

## Results 3: subscales of GHQ

- Dialogical intervention produced significantly bigger improvements than standard intervention on the subscale of anxiety / depression

sub-scales of the GHQ	Significance (p)
somatic symptoms / insomnia	.169
anxiety / depression	.009
social dysfunction	.111
suicidal ideation	.206

## Estimated Marginal Means of PE.GSX



Emotions scale – general symptoms subscale

## Conclusion

- Psychological factors (mental health) are among the effects of conflict
- Psychological factors (unfinished business) are among the causes or mediators of conflict

Abb. 8-10: Ergebnisse

geheilt“, und das nach nur sieben Gruppensitzungen insgesamt. Also auch im Bereich von „Clinical Change“ gab es eine Verbesserung.

Was ist die Implikation einer solchen Studie? Erstens einmal lenkt sie die Aufmerksamkeit auf die Bedeutung der Wiederherstellung des inneren Dialoges. Um förderliche innere Dialoge führen zu können, muss das eigene Selbst wieder so weit gestärkt sein, damit diese Dialoge nicht selbst-destruktiv ausfallen. Bei destruktiven Beziehungserfahrungen, z.B.

Gewalterfahrung, braucht die traumatisierte Person einige Zeit, um ihre Selbstwertstabilität wieder so zu fördern, dass sie den Aggressor wenigstens in der Vorstellung konfrontieren kann. Denn die Antwortbereitschaft, die Fähigkeit sich auszudrücken, setzt einigermaßen intakte Selbstprozesse voraus. Diese intakten Selbstprozesse werden in Kontakt mit anderen, nicht verletzenden Menschen wieder mobilisiert. Also Therapeuten – oder auch das Rollenspiel in der Vorstellung mit Menschen, mit denen man positive Erfahrung hat. Es ist die Vorstufe für die Wiederherstellung der „Response-Ability“, der Antwortfähigkeit, und der Fähigkeit, sich wieder erfolgreich auszudrücken - auch gegenüber einer Person, gegen die man heftige Vorwürfe hegt und die starke Gefühle wie Angst und Wut auslöst.

Die sukzessive Annäherung an diesen Aggressor ist aber in irgendeiner Phase der Traumatherapie ein wesentlicher und entscheidender Schritt. Es geht nicht darum zu garantieren, dass das nie mehr passieren kann, was stattgefunden hat, sondern es geht darum, sich wieder artikulieren zu können und den Mut aufzubringen, das auch real zu tun.

Und wenn ich die Verbindung zur gegenwärtigen Situation in der Welt – wie eingangs erwähnt – herstelle, so ist das, was als „Krieg“ bezeichnet wird, im Grunde ein Bruch. Ein mutwilliges Brechen mit der Menschlichkeit. Wenn ein Präsident arrogant erklärt, man werde nicht mehr verhandeln, man würde bis zum Äußersten gehen, dann heißt das, dass er bomben wird, bis sich dort nichts mehr regt.

Das ist das Ergebnis eines wirklich kranken, wenn man so will nationalen, Selbstprozesses. Das ist nicht menschlich und nicht mehr zwischenmenschlich, das ist absolut zurückzuweisen und abzulehnen.

Unsere Ohnmacht hat damit zu tun, dass wir diesen Prozess scheinbar nicht beeinflussen können. Deutschland ist, aus meiner Sicht, in der relativ guten Lage, dass die Führung in Deutschland sich in dieser Situation in einer akzeptablen Weise verhalten hat, so dass man nicht in diesen Sog hineingezogen worden ist. Aber die Wahrscheinlichkeit gehört zu

werden ist auch hier nicht sehr groß. Es kann sein, dass wir diesen Prozess nicht beeinflussen können, aber es wäre ein Ergebnis stellvertretender Traumatisierung deshalb zu verstummen. Was wir tun können, ist unsere Antwortbereitschaft, unsere Urteilsfähigkeit aufrecht zu erhalten und dieses Urteil auszusprechen, übrigens auch zur Rettung unseres eigenen psychischen Zustandes. Denn wie Du Dein Gegenüber ansprichst, entsprechend formst Du Dein Selbst! Ob es den Lauf der Welt beeinflusst, ist dann eine andere Frage. Doch das Scheitern in der Welt ist etwas anderes als das Scheitern im eigenen Selbst. Lasst uns an jeden Einzelnen appellieren, zur Aufrechterhaltung der Antwortfähigkeit und Antwortbereitschaft beizutragen und auf die Notwendigkeit des Sich-Ausdrückens hinweisen. Auch wenn der Kontakt mit dem Gefühl von Ohnmacht dadurch wahrscheinlich häufiger wird.

## Literatur:

- Buber M (1921) Ich und Du. Heidelberg: Lambert Schneider  
Butollo W, Hagl M (2003, in Druck). Trauma, Selbst und Therapie. Bern: Huber  
Butollo W, Hagl M, Krüsmann M (2003) Kreativität und Destruktion posttraumatischer Bewältigung. Forschungsergebnisse und Thesen zum Leben nach dem Trauma. München: Pfeiffer Verlag, 2°  
Butollo W, Krüsmann M, Hagl M (2002) Leben nach dem Trauma: Über den therapeutischen Umgang mit dem Entsetzen. München: Pfeiffer Verlag, 2°  
Butollo W, Rosner R, Wentzel A (1999) Integrative Psychotherapie bei Angststörungen. Bern: Huber  
Derogatis LR (1986) Symptom-Check-Liste (SCL-90-R). In: Collegium Internationalae Psychiatriae Sclorum (Hg): Internationale Skalen für Psychiatrie. Weinheim: Beltz

*Anschrift des Verfassers:  
Univ. Prof. Dr. Willi Butollo  
Institut für Psychologie  
Leopoldstr. 13  
D-80802 München  
wbutollo@psy.uni-muenchen.de*

## Nachlese zur GLE-Tagung Hamburg

Die GLE bietet Vorträge der Hamburger Tagung auch als Audio-Kassetten an:

- Abendvortrag von Horst-Eberhard Richter
- Hauptvorträge von: Emmanuel J. Bauer, Willi Butollo, Susanne Jaeger-Gerlach, Christoph Kolbe, Alfred Längle, Anton Nindl, Christian Probst, Christine Wicki-Distelkamp, Ingo Zirks
- Symposien von Silvia Längle und Edith Gouta-Holoubek

**Aktionspreis für Audio-Kassetten: Euro 5,-**

Zu beziehen bei der GLE-Int.: Eduard-Sueß-Gasse 10, 1150 Wien; Tel.: 985 95 66; Fax: 982 48 45; [gle@existenzanalyse.org](mailto:gle@existenzanalyse.org)

Weiters möchten wir auf einen zusammenfassenden **Radio-Bericht zum Kongress** hinweisen, auf das Salzburger Nachtstudio im Ö1 vom 21. Mai 2003:

**„Angst essen Seelen auf“**

**Phänomene existentieller Verunsicherung und ihre Behandlung.**

*Gestaltung:* Johannes Kaup

Kopien der Sendung sind beim Ö1-Audioservice erhältlich: Tel.: 01/501 70/374; Fax: 501 70/376; [audio-service@orf.at](mailto:audio-service@orf.at)



# 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 Angstauslöser 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



# Personal-existenzieller Zugang in der Therapie von Ängsten bei Essstörungen

Christian Probst

*Anhand eines Fallberichtes wird anschaulich gemacht, wie ein integrativer Zugang zu Ängsten, die häufig bei Essstörungen auftreten, gelingen kann. Durch das Aushalten und Annehmen-Können der Bedingungen des eigenen Daseins einerseits und des eigenen Soseins in der Selbstannahme andererseits entstehen Vertrauen und Selbstvertrauen. Auf dieser entstandenen Basis können die Patienten Mut für einen neuen und freieren Umgang mit ihren Ängsten finden.*

## Einleitung

Ich nehme in diesem Artikel auf eine spezielle Form von Ängsten Bezug. Ängste, die bei Personen, die unter Essstörungen leiden, eine zentrale Bedeutung haben. Gerade Menschen, die an einer Bulimie oder einer Anorexie leiden, haben immer mit Angsterleben zu kämpfen.

Die Angst vor dem Zu-dick-Werden, die Angst, sich selbst oder anderen in der Körperlichkeit nicht zu genügen, unzumutbar zu sein, sich selbst nicht mehr aushalten zu können oder sich anders als in einer selbst auferlegten Idealvorstellung ertragen zu müssen, wirkt auf diese Menschen bedrohlich und führt zu auto-aggressiven Verhaltensweisen. Auf die Umgebung wirkt dieses Erleben der Angst befremdlich und übertrieben. Die Patienten stoßen deshalb oft auf Ablehnung. Auch für den Therapeuten ist es schwierig, diese fremd wirkenden und kaum nachvollziehbaren Ängste zu akzeptieren.

Bei genauerem Hinsehen wird jedoch verstehbar, wie es zu diesem bedrohlichen Erleben der Angst gekommen ist. Oft zeigen sich in der biografischen Entwicklung Traumatisierungen, die die Erschütterung und Brüchigkeit, mit der diese Menschen zu leben gelernt haben, fassbar werden lassen. Daraus bekommen wir Hinweise, wie die therapeutische Arbeit anzulegen ist, damit diese Menschen in einen heilsamen Umgang mit sich selbst kommen können.

Anhand eines Fallbeispiels werde ich versuchen, deutlich zu machen, wie ein personal-existenzieller Zugang zu den Ängsten einer Patientin, die wegen einer Essstörung in psychotherapeutische Behandlung gekommen ist, möglich wird.

## Vorstellung der Patientin

Karin kommt zu mir, weil ich ihr von ihrer Ärztin als Psychiater und Therapeut empfohlen wurde. Bei dieser Ärztin steht sie wegen einer seit der Kindheit bestehenden Epilepsie regelmäßig in Behandlung. Sie selbst ist Heilmasseurin und Psychotherapeutin.

Im Erstgespräch schildert mir Karin, wie sie ihren Alltag erlebt. Als sie 12 Jahre alt war, begann sie unter einer bulimischen Anorexie zu leiden. Sie war so abgemagert, dass sie mehrmals nur durch stationäre Aufnahmen und Zwangsernährung überleben konnte. Ab dem 20. Lebensjahr trat die Anorexie in den Hintergrund, und eine quälende Bulimie begann nun von ihr Besitz zu ergreifen.

In den letzten 15 Jahren, also etwa seit ihrem 30. Lebensjahr, hat sie die Bulimie, wie sie sagt, weitgehend im Griff. Sie erbricht zwar noch immer, aber nur ein oder zwei mal pro Woche. Sie hat gelernt, wie sie mit ihrer Bulimie umgehen kann, wie sie selbst die Essstörung durch das Einhalten von Regeln und geordneten Verhaltensweisen beherrschen kann. Sie weiß, was sie nicht tun darf, zum Beispiel darf sie keine Vorräte einkaufen, wie etwa Süßigkeiten oder mehr als eine Tagesration Brot, da sie sonst, wie sie sagt, nicht widerstehen kann und „wieder zu fressen beginnt, bis nichts mehr Essbares da ist“ - gefolgt von Erbrechen, Schuldgefühlen, Versagensgefühlen und Selbstverurteilung. Trotz der Essstörung hat sie ihre Ausbildung abgeschlossen, eine Psychotherapieausbildung gemacht und arbeitet heute er-

folgreich als Heilmasseurin und Therapeutin.

## Das Leben mit Bulimie

Seit 15 Jahren hat Karin ihre Bulimie mithilfe von Regeln und Verboten im Griff. Es kostet sie jeden Tag aufs Neue unvorstellbare Mühe, sich gegen die Essstörung zu behaupten. Sie ist müde geworden, ständig gegen den Dämon „Essen“ ankämpfen zu müssen. Karin hat begonnen zu resignieren. Obwohl sie stolz ist auf ihren Beruf und ihre Leistungen, fragt sie sich immer öfter, wozu das alles gut sein soll. So mag sie nicht mehr leben. Sie kann sich gar nicht mehr erinnern, wann sie zuletzt auf irgendetwas Lust gehabt hätte. Ihr Alltag ist dominiert davon, zu funktionieren und sich gegenüber der Bulimie durch erlernte und sich selbst auferlegte Verhaltensweisen zu behaupten. Karin wirkt verzweifelt. In den letzten Monaten erbricht sie wieder öfter – sie hat nicht mehr die Kraft für den ständigen Kampf.

## Suche nach Hilfe

Karin fragt mich, ob ich ihr helfen könnte - sie möchte die Bulimie endlich los werden. Sie möchte endlich zu leben beginnen.

Sie fragt mich, ob ich ihr Medikamente verordnen würde, die ihr helfen könnten, von ihrer Bulimie los zu kommen. Weil sie an einer, mit Medikamenten kaum beherrschbaren Epilepsie leidet, wurde ihr bisher die Einnahme jeglicher Medikamente, die die Bulimie günstig beeinflussen könnten, verboten, da sonst vermehrt epileptische Anfälle auftreten könnten. Derzeit hat sie etwa zwei bis vier mal pro Jahr einen Grand Mal Anfall.

## Zugang zum Schmerz - Empathie und Trauer

In der Schilderung ihres Alltages wird mir deutlich, unter welchem Druck Karin steht. Ich spüre, wie schwer es

für sie sein muss, die Tage zu bestehen, wie bedrückend und bedrohlich es für sie ist, sich dem täglich notwendigen Thema Essen zu stellen. Beim Zuhören, und wenn ich mich auf das, was sie mir sagt, einlasse, kann ich die Mühsal, mit der sie ihr Leben in den letzten Jahren verbracht hat, nachempfinden. Ich kann verstehen, dass sie müde geworden ist und empfinde in mir ein Bedauern: Schade, dass es ihr noch immer so geht, dass all die Jahre des Kampfes nicht dazu geführt haben, ihr pathologisches Essverhalten zu überwinden.

Schade auch deshalb, weil ich spüre, dass auch ich ihr nicht werde helfen können, ihre Bulimie los zu werden.

In der ersten Rückmeldung sage ich Karin, wie ich das, was sie mir erzählt hat, erlebe. Wie schade ich es finde und dass es mich traurig macht, wenn ich das, was sie mir sagt, an mich heranlasse. Ich sage ihr auch, dass es mir leid tut, aber dass ich ihr wohl auch nicht werde helfen können, die Bulimie los zu werden. Aber vielleicht könnten wir einen anderen Weg gehen. Vielleicht wäre es möglich, statt des Ankämpfens gegen das Verhalten in der Essstörung und die damit verbundenen bedrohlichen Ängste, einen versöhnlicheren Weg zu gehen. Ich könnte ihr vielleicht dabei hilfreich sein, dass sie *mit* dem Bedrohlichen leben lernen könnte, sich vielleicht sogar mehr und mehr einlassen könnte, auf das, was sie unbedingt vermeiden zu müssen glaubt. Vielleicht könnte es ihr gelingen, *mit* ihren Ängsten leben zu lernen, aber dafür braucht es Mut - wahrscheinlich mehr Mut, als das Ankämpfen gegen die Angst braucht.

Ich verstehe, dass sie die Bulimie loswerden will, aber das hieße ja etwas von sich selbst los werden zu wollen, das wird wohl nicht funktionieren.

Als ich Karin von meiner Trauer erzähle, schaut sie mich unsicher an - sie wirkt überrascht, zunächst sogar ratlos - aber dann treten ihr Tränen in die Augen. Dass es schade ist, wie es ihr im Alltag geht und dass das jemand traurig erlebt, ist für sie überraschend. Das hat sie nicht erwartet. Und dass es vielleicht noch andere Möglichkeiten geben könnte, als gegen das gestörte Essverhalten ankämpfen zu müssen, macht sie nachdenklich.

## Medikamentöse Entlastung

Nach einer kurzen Abklärung der realen Risiken für die Auslösung von epileptischen Anfällen, beschließe ich, Karin eine medikamentöse Therapie mit hochdosierter Gabe von Serotoninwiederaufnahmehemmern zu verordnen. Das sind spezielle Antidepressiva, die bei Bulimie häufig hilfreich und entlastend wirken, kombiniert mit niedrig dosierten Tranquillizern, um das Anfallsrisiko zu minimieren.

Karin beschließt, die Psychotherapie bei mir zu beginnen, und wir vereinbaren den nächsten Termin in zwei Wochen, danach will sie ein mal pro Woche zur Therapie kommen.

Als Karin nach zwei Wochen wieder zum Gespräch kommt, wirkt sie entlastet, fast euphorisch. Sie hat in den zwei Wochen seit dem letzten Gespräch kein einziges Mal erbrochen. Nach der Einnahme des Tranquillizers hat sie ein deutliches Nachlassen ihrer inneren Anspannung erlebt und eine Art von innerlichem Gelöstsein, wie sie es bis dahin nicht gekannt hat.

Die antidepressiven Medikamente hat sie zusätzlich entlastend erlebt, der innere Drang zum Erbrechen war nicht mehr so stark, und Karins Stimmung hatte sich aufgehellt. Vor allem die Angst und die Bedrohungsgefühle im Zusammenhang mit Essen hatten deutlich abgenommen. Auch die Angst vor epileptischen Anfällen war weniger geworden.

Diese medikamentöse Entlastung in der Angstsymptomatik und die Aufhellung der eigenen Stimmung ließen Karin wieder Zuversicht finden. Allein das Erleben dieser Erleichterung ist für sie so positiv, dass sich schon deshalb der Entschluss für die Aufnahme der Therapie für sie lohnt, wie sie sagt. Sie wirkt motiviert, die Psychotherapie anzugehen.

Wir vereinbaren die schrittweise Reduktion der Tranquillizer und ein Ausschleichen dieses Medikamentes, das süchtig machen kann, bis zum nächsten Gesprächstermin in einer Woche. Karin gelingt dies problemlos, ohne dass sich ihr Befinden verschlechtert. Die hochdosierte antidepressive Medikation soll sie als Langzeittherapie ebenso beibehalten wie die antiepileptische Medikation.

## Annäherung an das gestörte Essverhalten

Karin sagt, dass sie etwas aus der letzten Stunde, unserem Erstgespräch, noch sehr beschäftigt hat. Der Gedanke, dass es auch noch eine andere Art des Umgehens mit der Bulimie geben könnte als dagegen anzukämpfen, hat sie irritiert. Zugleich hat sie viel darüber nachgedacht, wie das möglich sein könnte. „Wenn ich Sie richtig verstanden habe,“, sagt sie, „dann meinen Sie, es wäre besser mit der Essstörung zu leben zu versuchen, als gegen sie anzukämpfen. Das ist interessant, aber wie soll das gehen?“

Weiters sagt mir Karin, es habe sie verunsichert, dass ich es traurig finde, wie es ihr im Alltag geht, und ob ich das wirklich so erlebt habe, ob ich da ehrlich gewesen sei?

„Das stimmt schon“, sagt Karin, „es ist ja traurig, so leben zu müssen und nicht anders zu können“ - nur - das hat ihr bezüglich der Essstörung noch niemand gesagt. So habe sie sich noch nie wahrgenommen. Dass ich das gesagt habe, hat sie berührt, sie hat deshalb öfter geweint in den letzten zwei Wochen. „Das ist mir nahe gegangen“, sagt sie, „aber es hat gut getan“.

## Zugang zum Essen - Umgehen mit der Angst vor der Lust

Im weiteren Verlauf dieser Therapiestunde will Karin über ihr Essverhalten sprechen. Was soll sie sonst tun, als gegen ihre Angst vor dem Kontrollverlust beim Essen anzukämpfen? Karin schaut mich unsicher, fast ängstlich an, als sie mich fragt: „Wie geht denn normal essen? Ich kann das nicht. Ich weiß nicht, wie das geht. - Ich möchte auch einmal etwas genießen können - aber wenn ich etwas mit Genuss essen will - dann verliere ich die Kontrolle, eine Gier überkommt mich, und ich fresse dann alles, bis nichts mehr Essbares da ist - das ist dann kein Genuss mehr. Und dann bin ich vollgestopft, das ist nicht zum Aushalten - dann muss ich erbrechen, dann ist es leichter. Aber dann hab´ ich Schuldgefühle, weil das, was ich da wieder getan habe, nicht richtig ist. - Bitte, ich meine das ernst - wie geht das, normal essen? Ich hab´ das auch damals im Krankenhaus, als ich mit der Anorexie aufhören wollte und beschlossen habe, dass ich weiterleben will

und wieder zu essen beginnen möchte, die Krankenschwester gefragt. Ich habe ihr gesagt, dass ich wieder zu essen beginnen will und sie ersucht, mir eine Portion Abendessen anzurichten. Da ich Angst gehabt habe vor dem Essen und weil ich diese Schwester gern gehabt habe, habe ich sie gefragt, ob sie sich zu mir setzen und mir helfen könnte. Als das Abendessen vor mir stand, war ich hilflos. Ich habe sie angeschaut und gefragt: Wie geht denn das - Essen - wie soll ich das machen, normal essen? Da wurde sie böse und ist mich angefahren: Frag nicht so blöd. Stell dich nicht so blöd an, hat sie gesagt. Iss das jetzt einfach! Das hat mich getroffen. Ich habe das Essen irgendwie hinunter gestopft. Seit damals hab` ich niemanden mehr gefragt, wie normal essen geht, ich habe versucht es selbst herauszufinden, aber ich schaffe das nicht.“

In den nächsten Therapiestunden beschäftigten wir uns mit Karins Zugang zum Essen. Sie weiß von sich, was sie nicht einkaufen darf. Alles, worauf sie Lust hat, kauft sie nicht. Frisches Brot, zum Beispiel, Honig, Schokolade oder gar diese Becher mit Vanillecreme und Sahne darf sie nicht zu Hause haben, weil sie weiß, das sie sich dann nicht beherrschen kann und die Fressorgien losgehen. So steht sie im Supermarkt und teilt die Waren ein in solche, die für sie tabu sind, weil sie Lust darauf hat, und die anderen Sachen, die sie nicht in Gefahr bringen, also die, wo sie keine Lust in sich spürt, sie zu essen. Aber was soll sie jetzt einkaufen? Wie soll sie sich entscheiden, was sie in den Einkaufswagen legen will. Um sich orientieren zu können, was sie aussuchen soll, hat Karin gelernt, sich an die Vernunft zu halten.

## Die Grenze der vernünftigen Entscheidung

Als Heilmasseurin weiß sie, was der menschliche Körper braucht, um gesund und fit zu bleiben. Sie benötigt keine Kalorientabelle mehr. In ihrem Inneren läuft automatisch ein Kalorienzähler mit, sie weiß auswendig, wie viel Kalorien die diversen Nahrungsmittel haben. Sie weiß, welche Vitamine und Spurenelemente, Ballaststoffe und so weiter in welchen Speisen enthalten sind.

So kauft sie jeden Tag vernünftig ein.

Sie weiß dann, dass das, was sie für sich gekauft hat, gesund ist, sie ausgewogen ernährt und davor bewahrt, fett zu werden.

Manchmal ertappt sie sich dabei, dass im Supermarkt die Lust mit ihr durchgeht. Dann stiehlt sie sich ein Glas Honig oder eine Tafel Schokolade oder, wenn es ganz arg über sie kommt, einen Becher Vanillecreme mit Sahne vom Regal und legt ihn mit schlechtem Gewissen in den Einkaufswagen.

Sie schämt sich beim Zahlen an der Kassa vor der Kassiererin, wenn sie diese verbotenen Sachen auf das Förderband legt, und verschwindet dann schnell aus dem Geschäft. Zu Hause versteckt sie dann diese Sachen, obwohl sie alleine lebt, aus Angst, es könnte jemand unverhofft auf Besuch kommen und sehen, wie unmäßig und unvernünftig sie wieder war. Heimlich, immer wenn sie am Versteck vorbei geht, bricht sie dann ein Stück Schokolade ab, oder isst einen Löffel Vanillecreme oder Honig, und schluckt schnell hinunter. Das macht sie so lange, bis nichts mehr da ist.

Dann beginnt Karin darüber nachzudenken, was sie getan hat. Es war unvernünftig, die Vanillecreme, die Schokolade zu essen. Das sind mehr Kalorien, als sie verbraucht. Also wird sie davon dick. Es war unnützlich, das zu essen, weil es nicht gesund ist - keine Vitamine, einfach unvernünftig. Das liegt ihr im Magen, es muss wieder raus - also geht Karin ins Klo und erbricht. Und sie fühlt sich schuldig, weil sie sich hat gehen lassen und gegen die Lust nicht diszipliniert gekämpft hat. Begleitet wird dieses Schuldgefühl von einer Angst, sich vielleicht nie im Griff zu haben und die Kontrolle einmal vollends zu verlieren.

Dann würde sie fett werden und unzumutbar, einfach abstoßend sein, und so will sie nicht werden, das wäre unerträglich für sie. Dann wäre sie vernichtet, die Lust hätte sie vernichtet.

Ich fordere Karin auf, einmal ganz nüchtern hinzuschauen, ob das wirklich so ist, wie sie sagt. Ob ein Mensch deshalb, weil er einmal unmäßig ist und übermäßig Süßigkeiten in sich hineinfrisst, schon fett wird. Wir gehen diese Frage konkret, Schritt für Schritt durch. Karin entdeckt, dass ihre Befürchtungen übertrieben sind. Sie erkennt, dass ein einma-

liges über die Stränge schlagen und maßlos werden nicht gleich Fettleibigkeit macht - obwohl es schon unangenehm ist, wenn man sich angestopft und vollgefressen fühlt. Anstatt erbrechen zu müssen, gibt es ja auch noch die Möglichkeit, das widerliche Angestopft-Sein auszuhalten und am nächsten Tag oder in den nächsten Tagen weniger zu essen, oder nur leichte Kost, wie etwa Salat. Karin sagt staunend: „Wahrscheinlich wird dann ein Salat auch besser schmecken, als sich wieder mit etwas Schwerem anzustopfen.“

## Mut zur Lust

Ich frage Karin, ob sie den Mut aufbringen könnte, im Supermarkt einmal etwas zu kaufen, worauf sie Lust hat. Im schlimmsten Fall, so gehen wir die Situation durch, könnte sie sich damit vollstopfen und dieses widerwärtige Angestopft-Sein erleben. Karin prüft das Risiko und findet schließlich, dass sie es schon aushalten könnte, so angestopft zu sein. „Dann esse ich halt am nächsten Tag nichts oder nur Salat. Aber das wäre es schon wert, wenn ich dafür einmal so richtig Vanillecreme mit Sahne essen könnte - es mir nicht stehlen müsste.“

Karin meint, dass ein Becher Vanillecreme zu wenig ist. Um ihrer Lust wenigstens halbwegs Platz zu geben, braucht sie wenigstens fünf oder sechs Becher, am liebsten zehn. So richtig schön ist für sie die Vorstellung, die Creme im Bett zu essen, vor dem Einschlafen, das wäre ein richtiger Genuss - essen und genießen wie ein Baby. Karin beschließt, sich das zu gönnen und es gelingt ihr.

So beginnt Karin der eigenen Lust Platz einzuräumen. In den nachfolgenden Wochen ist es Karin wichtig, sich an immer neue, vormals verbotene Speisen, auf die sie Lust hat, anzunähern. Sie lernt wieder lustvoll zu essen, gefolgt von Tagen, wo sie durch vernünftiges Essen Ausgleich schaffen kann.

Karin ist nun schon ein halbes Jahr in Therapie und sie hat in dieser Zeit kein einziges Mal erbrochen. Sie traut sich wieder an ihre Lust heran. „Ich hab` mir nie vorstellen können, dass ich so leben könnte. Es ist viel leichter geworden, das Leben kommt an mich heran und ich kann mich darauf einlassen. Früher war alles so bedrohlich, und ich musste mir alles mühsam erkämpfen -



mich jeden Tag behaupten. So wie es jetzt ist, ist es viel besser. Ich kann Ihnen gar nicht sagen, wie glücklich ich bin. Ich habe sogar daran gedacht, wie es wäre, mich auf eine Beziehung einzulassen“.

## **Neue Offenheit für eine Beziehung**

Karin erzählt, dass sie sich in einen Mann, einen Arbeitskollegen verliebt hat. Sie ist sich sicher, dass auch sie ihm nicht egal ist, da er ihr seit längerem immer wieder von Problemen in seiner Ehe erzählt und ihre Nähe sucht. Sie versucht nun vermehrt seine Aufmerksamkeit zu erhalten und signalisiert, dass sie eine Beziehung mit ihm beginnen möchte. In dieser Situation zeigt ihr Kollege plötzlich kein Interesse mehr an ihr. Er sagt, sie solle nicht auf so blöde Gedanken kommen, er wolle nichts von ihr, schließlich sei er ja verheiratet.

Karin ist verletzt, sie gibt zunächst sich selbst die Schuld für das Verletztworden-Sein - schließlich hat sie sich durch ihr dummes Verhalten diesem Mann ausgeliefert. Aber Karin erkennt auch, dass dieser Mann sie ausgenutzt hat. Er brauchte jemanden, dem er von seinem Jammer und seiner Unzufriedenheit erzählen konnte. Er wollte sich nur verstanden fühlen, war aber nicht bereit, an einer Verbesserung seiner Ehebeziehung zu arbeiten oder eine Trennung in Erwägung zu ziehen.

## **Erneute Verunsicherung**

Karin klagt, dass es ihr auch mit dem Essen wieder schlechter geht. Sie kann essen, was sie will, sie fühlt sich gebläht. „Ich bin so aufgebläht wie eine Kuh. Mein Bauch ist riesig wie ein Ballon - ich mag so nicht sein, es ist ekelhaft.“

Ich fordere Karin auf, hinzuschauen, wie groß ihr Bauch wirklich ist. Schließlich überwindet sie ihre Abscheu und legt ihre Hände auf ihren Bauch. Sie spürt, dass ihr Bauch sich nicht groß anfühlt, nicht größer als sonst. Aber der Bauch tut ihr weh, in ihr rumort es so stark, dass Karin es fast nicht aushält. Sie fühlt sich so vollgestopft - am liebsten wäre ihr, dass alles vom Bauch abwärts nicht zu ihr gehört, sagt Karin.

Sie habe unmögliche dicke Beine, ei-

nen zu großen Po, zu dicke Schenkel und Waden, wie ein Fußballspieler. Das haben ihr schon die Kinder im Kindergarten gesagt, dass sie Fußballerwaden habe und sie haben sie deshalb ausgelacht.

Sie will diese Beine, diesen Po und diesen Bauch nicht. Am liebsten wäre ihr, sie würde unter der Brust aufhören. Alles unterhalb der Brust fühlt sich für Karin fremd an, als ob es nicht ihr Körper wäre.

In den folgenden Therapiestunden geht es um Karins Wahrnehmung des eigenen Körpers.

## **Fördern der Selbstannahme**

Ich fordere sie immer wieder auf, hinzuschauen und ihren Körper anzugreifen. Karin lernt dabei die konkrete Wahrnehmung mit ihrer Fantasie über den eigenen Körper zu vergleichen. Sie spürt und fühlt die Festigkeit ihres Körpers, ihrer Beine. Sie beginnt nun eine neue Erfahrung zu machen. Bisher hat sie ihren Körper immer nur mit dem Ideal der Schönheit von Modelfiguren verglichen - und diesem Ideal genügte ihr Körper nicht - so hat sie gemeint, ihr Körper verdiene nur Ablehnung.

Erstmals spürt Karin die Festigkeit und verlässliche Funktion ihres Körpers. Nicht einmal die Erinnerung an die epileptischen Anfälle hat das Vertrauen in die Funktionstüchtigkeit ihres Körpers erschüttert. Karin spürt erstmals, wie verlässlich ihre Beine, mögen es auch Beine mit Fußballerwaden sein, sie getragen haben. Karin staunt darüber, was dieser ihr Körper schon alles ausgehalten hat und dass er noch immer zuverlässig funktioniert. Karin sagt, dass sie ihrem Körper dankbar ist, eine Dankbarkeit in sich aufkommen spürt, wenn sie daran denkt, was sie diesem, ihrem Körper im Laufe ihres Lebens schon alles angetan hat. Sie merkt jetzt, dass es gar nicht selbstverständlich ist, aber ihr Körper hat offenbar all das ausgehalten und funktioniert immer noch. So hat sie ihren Körper bisher noch nie wahrgenommen. „Eigentlich ist es gut, diese Beine zu haben“, sagt Karin, „eigentlich beginne ich diese meine Beine zu mögen - andere Beine hätten das wahrscheinlich nicht ausgehalten. Ein anderer Körper wäre schon kaputt gegan-

gen, der hätte das alles nicht so gut verkraftet.“

## **Traumatisierung in der Kindheit - Dissoziation als überlebenswichtige Copingreaktion**

Karin beginnt zu berichten, was sie damit meint, was ihr Körper schon alles verkraftet hat. Eigentlich wollte sie nicht mehr über ihre Vergangenheit reden, und sie will auch jetzt nicht mehr darin herumwühlen - das hat sie schon jahrelang getan, während der Therapie, als sie unter Anorexie litt und danach in der Selbsterfahrung in der Ausbildung zur Psychotherapeutin. Aber damit ich ungefähr weiß, was los war in ihrer Kindheit, will sie mir darüber berichten.

Karin war massiver körperlicher Gewalt durch ihren Vater ausgesetzt. Er hat sie, seit sie denken kann, immer wieder brutal geschlagen. Manchmal ist sie davon ohnmächtig geworden. Sie weiß bis heute nicht, weshalb er sie so verprügelt hat. Es genügte irgendwelche kleine Anlässe, und ihr Vater rastete aus. Mehrmals hat er sie mit einer Hand an ihrem Haarzopf gehalten und um das Elternhaus richtig herum geschlagen. Wenn ihre Beine unter den Schlägen nachgaben, hat er sie an den Haaren weitergeschliffen. Das hat schon begonnen, als sie vier Jahre alt war, sie ging noch nicht einmal in den Kindergarten. Ihre Mutter stand daneben und schaute dem Vater bei seinen Gewaltorgien, wie Karin seine Ausbrüche nennt, zu. Sie sagte immer „Hört auf, wenn das die Nachbarn hören - man muss sich ja schämen, wenn ihr euch so aufführt.“ Nach den Gewaltexzessen, wenn sich Karin erholt hatte, sagte die Mutter zu ihr: „Weshalb bist du so, weshalb provozierst du deinen Vater so, ich verstehe dich nicht, weshalb du nicht Ruhe gibst, wenn du merkst, dass er ausrastet.“

Karin hatte ihre eigene Art entwickelt, mit der erlebten Gewalt umzugehen. Wenn ihr Vater sie schlug, schaute sie ihm ins Gesicht und lachte - sie wollte ihm nicht die Genugtuung geben, dass er sie zum Weinen bringen könnte. Sie schaute ihn an und lachte.

So kam er nicht an ihr Innerstes heran - oft lachte sie, bis sie unter seinen Schlägen ohnmächtig wurde. Damals begannen auch ihre epileptischen Anfälle, da ging sie gerade in die Volksschule.

Gewalt. Sie begann von zuhause zu flüchten. In der Nachbarschaft gab es einen Mann, der immer lieb zu ihr war und ihr Süßigkeiten zusteckte. Zuhause bekam Karin keine Süßigkeiten - ihre Mutter arbeitete in einem Gesundheitsberuf und achtete sehr auf gesunde Ernährung.

Schließlich begann sie der Nachbar in sein Haus zu nehmen. Er gab ihr Süßigkeiten und verlangte Zuwendung von ihr. Sie musste lieb zu ihm sein, damit sie Süßigkeiten bekam und schließlich begann er, sie sexuell zu missbrauchen.

Karin war gerade sechs Jahre alt, als der sexuelle Missbrauch begann. Diese Erfahrung machte Karin noch mit anderen Männern. Burschen aus der Nachbarschaft begannen sich für sie, die inzwischen etwa zehn oder elf Jahre alt war, zu interessieren. Sie lockten sie in den Keller ihres Wohnhauses und missbrauchten sie. Einmal kam zufällig Karins Mutter in den Keller. Der Bursche war gerade dabei wegzugehen. Karin stand noch mit unbekleidetem Unterkörper da. Da herrschte ihre Mutter sie an und sagte, sie soll sich gefälligst anziehen und auf ihr Zimmer gehen. Ihre Mutter war böse auf sie. Sie bekam zur Strafe Hausarrest. Geredet hat ihre Mutter nie darüber, was im Keller vorgefallen war. Sie war nur böse.

So war Karin den Gewaltexzessen ihres Vaters, dem Missbrauch durch Männer und Burschen und der Teilnahmslosigkeit ihrer Mutter, die nur darauf bedacht war, sich vor der Nachbarschaft nicht schämen zu müssen, ausgesetzt.

## **Verweigerung des Essens - ein möglicher Ausweg und Schutz vor der Gewalt**

Wenn es ihr zu viel wurde, bekam sie einen epileptischen Anfall. Schließlich begann Karin unter der Gewalt zusammenzubrechen. Als sie zwölf Jahre alt war, hörte sie auf zu essen. Wenn sie nichts aß und immer dünner wurde, wurden die Menschen auf sie aufmerksam. Die Lehrer in der Schule fragten, ob sie krank sei, weil sie so schlecht aussah. So lernte Karin, dass sie durch den Verzicht auf Essen Aufmerksamkeit erreichte und etwas bewirken konnte. Als sie abgemagert war, kam sie ins Krankenhaus, weil sie zuhause sonst verhungert wäre. Im Krankenhaus war

sie geschützt. Auch wenn es dort vorwiegend darum ging, dass sie wieder Gewicht zunahm, war es doch leichter als zuhause.

## **Leistung erbringen schafft Sicherheit**

In den Therapiegesprächen im Krankenhaus begann Karin langsam von ihren Erlebnissen zu erzählen. Ihren Therapeuten ging es, wie Karin sagt, darum, dass sie lernte, mit dem Erlebten umzugehen. Dass sie trotz der schlimmen Erfahrungen sich nicht aufgab und ihre Aufgaben wahrnahm. Dass sie ihre Schule abschloss, ihre Ausbildung vorantrieb und so ihr eigenes Leben zu bewältigen lernte. Es war wichtig, dass Karin lernte, wie stark sie ist und dass sie trotzdem, trotz der erlebten Traumatisierungen, erfolgreich sein kann in ihrem Leben.

In der später folgenden Therapieausbildung hat sie erfahren, dass die Trauerarbeit noch ausständig war. Sie sollte ihre Trauerarbeit in der Einzelselbsterfahrung mit ihrer Lehrtherapeutin leisten, sonst würde sie von der sie beherrschenden Psychodynamik, die die Bulimie aufrecht erhielt, nicht loskommen können.

Karin stellte sich dieser Aufgabe. Sie suchte die Orte ihrer Kindheit auf, den Schmerz, die Angst, die Bedrohung, die sie erlebt hatte. Sie weinte über das Erlebte und hoffte, mit dem wiedererlebten Schmerz und den geweinten Tränen von all dem Erlebten loszukommen. Sie weinte so gut sie konnte über das, was ihr widerfahren ist. Ingeheim erwartete sie sich, dadurch von all dem Grausamen loskommen zu können. Karin sagt, dass sie immer darauf gewartet hat, dass sie irgendwann genug geweint hat und darauf gehofft hat, sich so von ihren Erlebnissen befreien zu können. Aber das ist, trotz all des Bemühens, nicht gelungen.

## **Fehlen der integrierten Emotion**

„Irgendwas fehlt mir noch“ sagt Karin, „irgendwie habe ich das Gefühl, es ist so, als ob das alles nicht zu mir gehört. Aber ich weiß nicht, wie ich da herankommen kann. Es ist wie mit meinem Körper, die untere Hälfte gehört nicht zu mir.“

Auch mir fällt auf, dass Karin über die Erlebnisse in ihrer Kindheit berichtet, wie von einem Film, den sie gese-

hen hat. Sie wirkt unberührt, so, als ob das alles nichts mit ihr zu tun hätte. In den letzten Wochen spricht Karin in den Therapiestunden immer wieder davon, dass sie an das Erlebte heran kommen will. Sie will, dass ich ihr dabei helfe, sich auf sich selbst, auf ihre biografische Geschichte, auf ihr gewordenes Sein, einzulassen. Sie hat ja keine andere Geschichte, in dieser Lebensgeschichte ist sie selbst geworden. Sie will nicht mehr Angst haben müssen vor dieser Geschichte und sich von ihr bedroht fühlen. Karin will versuchen, *mit* dieser Geschichte leben zu lernen, anstatt weiter gegen sie und die damit verbundenen Ängste ankämpfen zu müssen.

Karin kommt jetzt seit etwas mehr als einem Jahr in Therapie. Es ist ihr mit medikamentöser Unterstützung gelungen, vom bulimischen Essverhalten loszukommen. Sie hat bis heute kein einziges Mal mehr erbrochen. Karin hat auch keinen epileptischen Anfall mehr erlebt.

Sie selbst sagt, ihre jetzige Lebensqualität ist viel besser als vor Beginn der Therapie. Es ist, als ob sie erstmals das Leben spüren kann.

## **Ausblick**

In den nächsten Monaten wird es wohl darum gehen, Karin zu helfen, einen Zugang zu sich selbst, zu ihrer Geschichte, ihrem Leid, indem sie selbst geworden ist und in dem sie selbst enthalten ist, zu finden. Erst dadurch wird es ihr möglich werden, sich mit ihrer Geschichte und dem erlebten Leid auszusöhnen und die damit verbundenen Ängste und Bedrohungsgefühle in das eigene Ich zu integrieren. So wie es ihr gelungen ist, die Angst vor dem Essen und der damit verbundenen Lust zu integrieren und ICH werden zu lassen.

So wie ich Karin in diesem Jahr kennen gelernt habe, spüre ich ein festes Vertrauen, dass ihr das gelingen wird.

*Anschrift des Verfassers:*

*Dr. Christian Probst*

*Neutorgasse 50/1*

*8010 Graz*

*christian.probst@existenzanalyse.org*

# Ängste von Jugendlichen

Hans Peter Wiesinger

*In meiner Tätigkeit als Jugendarbeiter in einem Jugendhaus werde ich immer wieder mit Ängsten bei Jugendlichen konfrontiert. Die Basis für dieses Thema bilden drei Fallbeispiele mit unterschiedlichen Hintergründen für die vorhandene Angst.*

*Die Hauptaspekte in meinen Ausführungen beziehen sich auf die Umstände, die zu diesen Ängsten führen und wie Jugendliche versuchen, damit in einen Umgang zu kommen. Durch eine phänomenologische Betrachtungsweise und unter der Berücksichtigung der vier Grundmotivationen nach A. Längle möchte ich sichtbar machen, worunter diese jungen Menschen leiden und was sie vom Gegenüber brauchen.*

Meine Motivation für die Auseinandersetzung mit diesem Thema ergibt sich aus meiner Arbeit als Jugendarbeiter, in der Angst ein häufiges Thema ist. Die Jugendlichen haben dabei sehr unterschiedliche Ängste. Es ist ihnen aber oft nicht möglich, über diese Ängste in ihrem Familien- und Freundeskreis ausreichend zu kommunizieren und zu reflektieren, um mit ihren Gefühlen in einen guten Umgang zu kommen. Dabei möchte ich näher auf folgende Fragen eingehen:

- Wie ist die grundsätzliche Situation, in der die Jugendlichen heute stehen?
- Welche Bedürfnisse haben pubertierende Jugendliche?
- Worunter leiden sie, und was brauchen sie von „uns“ als Gegenüber?

Zum Abschluss ist es mir noch ein Anliegen, kurz zur Position der PädagogInnen in der offenen Jugendarbeit Stellung zu nehmen.

## Fallbeispiel 1

Rene ist 17 Jahre alt, er besucht eine Fachschule und möchte in der Computerbranche tätig werden. Er ist ein sehr unauffälliger junger Mann, der gut in einer Jugendgruppe integriert ist. Wenn Rene im Jugendhaus ist, und das ist er fast jeden Tag, fällt er nicht auf.

So unauffällig er im Alltag ist – wenn es in seiner Clique ums Fortgehen, Trinken oder riskante Mutproben geht, ist er sehr risikobereit. Er trinkt Alkohol, verträgt meist mehr als alle anderen und

ist bei jeder Mutprobe live dabei.

In der Gruppe akzeptiert zu werden, ist für ihn das Wichtigste, seine größte Angst, von dieser zurückgewiesen zu werden.

Nach dem letzten Vollrausch haben seine Eltern einen Joint in seiner Hosentasche gefunden. Für seine äußerst konservativen und wenig aufgeklärten Eltern ist das dasselbe, als ob er Heroin konsumieren würde.

Gestraft wird er mit Beziehungsentzug! Seine Eltern haben das Vertrauen zu ihm verloren. Alle Fehler, die er macht, wie z.B. einmal eine schlechte Note bei einem Test, werden von den Eltern direkt mit dem „Rauchen“ in Zusammenhang gebracht.

Er hat ein, zwei Freunde mit denen er reden kann, wenn es ihm schlecht geht.

Jemanden zu haben, der zuhören kann, ist wichtig für ihn. Das hilft, und wenn es nicht hilft, wird die Angst oder werden die Probleme einfach verdrängt. Das funktioniert gut, und wenn das auch nicht geht, werden sie eben in Alkohol ertränkt, dann geht's schon wieder. So kann er gut leben. Sonst hat er niemanden, außer mir, mit dem er über solche Sachen reden könnte und möchte, sagt er.

Kurz zusammengefasst:

Rene ist auf der Suche nach seinem Platz in der Gesellschaft. Seine Clique spielt für ihn dabei eine sehr wichtige Rolle. Er ist sehr unsicher, und diese

starre Fixierung der Eltern, dieser liebe-lose, beziehungslose Zustand zuhause machen ihm Angst. Er zweifelt an sich und fühlt sich ausgeliefert. Auch sein redliches Bemühen ändert zumindest vorläufig nichts am Verhalten seiner Eltern. Sein Selbstwert sinkt, die Angst steigt. Diese Angst wird von ihm eventuell im intimsten Freundeskreis angesprochen, aber viel öfter verdrängt oder im Alkohol ertränkt, und so manches mal auch durch erhöhte Risikobereitschaft bei Mutproben und der daraus resultierenden Anerkennung kompensiert.

## Fallbeispiel 2

Nici ist 16 Jahre alt und besucht eine höhere Schule.

Von ihren Eltern fühlt sie sich allein gelassen. Der Vater lebt nicht mehr in der Familie, die Mutter arbeitet den ganzen Tag. Materiell sind wenige Wünsche offen, aber es gibt in ihrer Familie keine Zeit für „Gefühlsduscheleien“.

So auch beim Tod ihrer um 15 Jahre älteren Schwester, die nach kurzer schwerer Krankheit verstorben ist. Der frühe Tod ihrer Schwester ist aber nicht der einzige Schicksalsschlag, mit dem sie zu kämpfen hat. Nici war schwanger. Zuerst wollte sie das Kind unbedingt behalten, hat sich dann aber doch zu einer Abtreibung entschlossen. Es war eine sehr schwere Zeit und eine sehr schwere Entscheidung für sie. Ihr Freund schaffte es nicht, zu ihr zu stehen. Er hat andere Pläne für seine nahe Zukunft. „Vater sein“ ist da nicht dabei. Auch ihre Mutter konnte ihr nicht den notwendigen Rückhalt geben.

Wenn man Nici sieht, würde man nie darauf kommen, mit welcher schweren Situation sie in den letzten Monaten konfrontiert wurde. Sie ist ewiger Sonnenschein und immer hilfsbereit, wenn es um die Probleme ihrer Freunde geht.

Nici sagt: „Es tut mir gut, wenn ich für andere da sein kann. Ich selbst hab niemanden, dem ich mich 100%ig an

vertrauen kann. Ich hab da immer Angst, dass ich für andere zur Last werde. Meine Probleme stelle ich hinten an. Ich verdränge sie, so gut es geht. Wenn es mir wirklich schlecht geht, will ich niemanden um mich haben. Das mach ich mit mir alleine aus.“

Nur wenn man sehr aufmerksam ist, bemerkt man, dass hinter ihrer Fröhlichkeit und Anhänglichkeit sehr viel Angst verborgen ist. Sie braucht sehr viel Nähe. Diese Nähe holt sie sich bei ihren zahlreichen Freunden, oder auch bei mir.

Auch für sie sind das Wichtigste die Freunde, mit dem Zusatz, auch darauf zu achten, dass es diesen gut geht.

Kurz zusammengefasst:

Nici ist sehr offen für andere, aber auffallend verschlossen gegenüber ihrer eigenen Gefühlswelt. Sie hat große Angst davor, sich zu öffnen und andere damit zu belasten. Sie will nicht, dass es jemandem wegen ihr schlecht geht, dass sie jemanden die gute Laune verdirbt. Dass sie sich niemanden 100%ig anvertrauen kann, liegt weniger daran, dass es keine Personen gibt, mit denen sie reden könnte, als an ihrer eigenen Angst, für andere zur Belastung zu werden.

### Fallbeispiel 3

Bernd ist 17 Jahre alt und macht eine Lehre als Maschinenschlosser. Zuhause ist er so wenig wie möglich und wenn, gibt es ein kurzes „Hallo“ zu den Eltern und dann ist er am liebsten in seinem Zimmer. Im Jugendhaus ist Bernd sehr aktiv und vermittelnd zwischen den einzelnen Gruppen, die sich ihren Platz im Jugendhaus gesucht haben. Wenn er verärgert ist, kann er aber auch aufstürzen, wenn etwas nicht nach seinen Wünschen geht. Er ist kommunikativ, sportlich und ehrgeizig.

Auch für Bernd sind seine Freunde das Wichtigste. Er legt darauf Wert, jemanden zu haben, mit dem er reden kann, der zuhört und Verständnis zeigt. Und wenn es wirklich ernste Probleme gibt, sieht er in einer Kollegin und mir zwei Ansprechpersonen, bei denen er sich wirklich öffnen kann. Und Probleme und Ängste hat er derzeit genug.

Einmal deshalb, weil er einen Freund hat, der zu starken Drogen greift und er ihn davor beschützen will. Bernd nahm mit 14 Jahren Engelstropfete zu sich

und wäre fast daran gestorben. Auf diesem Hintergrund macht er sich große Sorgen um seinen Freund. Des Weiteren belastet ihn sein älterer Bruder, er wurde vor kurzem verhaftet, wodurch die ganze Familie in ein existenzielles und finanzielles Problem geschlittert ist. Zudem machen ihm Probleme mit seiner langjährigen Freundin und in seiner Clique zu schaffen. Vor allem hat er noch keine Zukunftsperspektiven, und das macht ihm Angst. Er spürt, dass sich für ihn viel geändert hat, und dass es ihn, wie er sagt, „nicht mehr schert, was im Jugendhaus für Veranstaltungen und Aktivitäten gesetzt werden.“

Kurz zusammengefasst:

Er hat seinen Weg noch nicht gefunden, bemerkt aber, dass sich bestimmte Werte für ihn ändern. Langsame Trennungsprozesse, wie z.B. vom Jugendhaus, werden spürbar. Bernd spürt auch immer mehr, dass er die Verantwortung für sein Verhalten und Handeln übernehmen muss. Die Unbeschwertheit vergangener Tage scheint für ihn verlorengegangen zu sein. Er hat neben der Sorge um seine liebsten Menschen vor allem auch Angst, seine geliebte Freiheit zu verlieren.

### Die Situation der Jugendlichen in der Gesellschaft

Es ist immer schwierig, von einigen Fallbeispielen auf die allgemeine Situation von Jugendlichen in der heutigen Gesellschaft zu schließen. Wertestudien und Trendforschungen zeigen aber deutlich, dass der Hauptwert für Jugendliche heute im Bereich Beziehung liegt (vgl. [www.jugendkultur.at](http://www.jugendkultur.at) und [www.shell-jugend2000.de/html/ergebnis01.htm](http://www.shell-jugend2000.de/html/ergebnis01.htm)).

Auch in meinen Fallbeispielen gaben alle drei Jugendlichen an, dass Freunde und Freundschaften für sie das Wichtigste sind.

Die Realität zeigt aber, dass Kinder und Jugendliche ab dem zehnten Lebensjahr durch unser Gesellschafts- und Schulsystem die meiste Zeit, nämlich 40-50 Stunden pro Woche, das ist meist mehr als die Hälfte der verfügbaren Zeit einer Woche, mit der Schule beschäftigt sind. Sie haben einen Tagesablauf wie Erwachsene. Das heißt, dass die gewünschten Werte und Bedürfnisse

wie, Zeit mit Freunden zu verbringen, Beziehungen zu pflegen, zusammen mit Freunden etwas zu unternehmen, faktisch bei sehr vielen Jugendlichen zu kurz kommen, da die gelebten Werte, wie der Schulalltag und andere Pflichten, die meiste Zeit des Tages beanspruchen. Jugendliche sind meist noch nicht selbstreflektiert und haben keine Antwort darauf, warum es ihnen oft nicht gut geht. Vor allem Burschen tun sich meist schwer, ihre Gefühle auszusprechen und suchen ihren Platz in der Clique in der Regel über Rangordnungen und nicht über die Beziehungsebene. Mädchen hingegen sprechen etwas häufiger über ihr Gefühlsleben.

Durch das vorhandene Schulsystem lernen Schüler nicht, auf sich selbst zu achten, und die Lehrer können das durch das gegebene System, in dem sie voll involviert sind, meist auch nicht vermitteln (vgl. Rabenschlag 2002, 134-137).

### Was brauchen Jugendliche für ihre Entwicklung?

Grundlegend ist, dass junge Menschen nicht bewertet werden wollen, sie wollen sich selbst finden!

Dazu braucht es die Stellungnahme des Anderen. Sie brauchen ein gefestigtes „Du“, das sie auf sich wirken lassen können (vgl. Dollinger 2002, 184). Diese Stellungnahme müssen und werden sie nicht gleich annehmen, aber sie gehen damit zurück in ihre Gruppe, um mit den anderen Jugendlichen darüber zu sprechen. Durch diese Auseinandersetzung kann eine eigene Meinung, Haltung und Einstellung entstehen. Existenzanalytisch gesehen spielt dabei die dritte Grundmotivation eine wichtige Rolle. Es geht um Abgrenzung. Frust entsteht, wenn sie ihr Eigenes nicht zum Leben bringen können. Das Hauptthema dabei ist Fremdbestimmtheit versus Eigenbestimmtheit. In dieser Auseinandersetzung brauchen Jugendliche Menschen, denen sie sich anvertrauen können, die dialogfähig sind. Menschen, die Respekt und Achtung vor den Gefühlen der Jugendlichen haben (vgl. Erni 1988; Preuschhoff 2000, 51). Geschieht die Begegnung mit Jugendlichen nicht in dieser offenen und respektvollen Haltung, führt dies zu einer Verweigerung in der Begegnung. Die Jugendlichen spü-

ren sehr deutlich falsche und unechte Gefühle im Prozess der Begegnung.

Des weiteren neigen Jugendliche zu starken Gefühlsschwankungen, die für sie oft nur schwer einordbar sind. Werden diese Gefühle abgesprochen, beschwichtigt oder harmonisiert, wird dadurch die Person beschnitten. Der Jugendliche fühlt sich bevormundet, manipuliert, ausgeliefert und fremdbestimmt. Andere denken für ihn, andere fühlen für ihn:

„Ach, das ist ja nichts, da brauchst ja keine Angst haben“ oder, „das hab ich eh gleich gewusst“, sind diesbezüglich sehr verletzende Aussagen (vgl. Rabenschlag 2002, 125-130). Dies hat zur Folge, dass die Unsicherheit der Jugendlichen gegenüber ihren eigenen Gefühlen steigt und der Selbstwert sinkt (vgl. Preuschhoff 2000, 51-62).

Diese Gefühle der Jugendlichen haben durchaus ihre Berechtigung, denn grundsätzlich gibt es keine falschen Gefühle. Werden sie abgesprochen, kann das auch ein Grund dafür sein, warum Jugendliche zu Suchtmitteln greifen, da diese Substanzen helfen können, Gefühle einzuordnen oder zu verändern (vgl. Längle, 1993, 33-37). Bei der Gesprächsführung ist es deshalb wichtig, dass zuerst immer eine Bestärkung der Gefühle erfolgt – „ja, das darf so sein, das ist okay, dass du so wütend bist, dass du jetzt Angst hast“ – erst in einem nächsten Schritt wird versucht, diesen Gefühlen auf den Grund zu gehen.

## **Worunter leiden Jugendliche, und was brauchen sie von Ihrem Gegenüber?**

Es geht dabei vor allem auch um Grundängste. Nach der Motivationslehre von A. Längle also um die erste Grundmotivation (Längle 1993).

Deshalb möchte ich kurz auf die erste Grundmotivation eingehen.

Um das Gefühl zu haben, gut sein zu können, brauche ich Schutz, Raum und Halt.

„Schutz“ haben heißt, ich bin angenommen worden, und in weiterer Folge, dass ich mich selbst annehme.

„Raum“ haben heißt, dass ich neben anderen genug Platz, genug Raum habe, und „Halt“ haben heißt, ich spüre festen Boden unter mir. Ist dies alles gegeben,

erlebe ich ein „Da-sein-Können“, ein Angenommen-Sein durch die Welt.

Bei den drei Jugendlichen ist vor allem ein Mangel an Halt feststellbar. Jugendliche brauchen aber Schutz, Raum und Halt, um mit ihren Ängsten umgehen zu lernen. Sie müssen ihr Eigenes finden, und dazu brauchen sie Selbstvertrauen und ein festes Gegenüber. Die Eltern in meinen Fallbeispielen können nicht den notwendigen Halt geben, und in ihrer Gruppe erhalten sie zwar den notwendigen Schutz und Raum, aber meist auch nicht den nötigen Halt, da ihre engsten Freunde sich in ähnlichen Situationen befinden.

Die Jugendlichen sollten ihre Ängste verstehen, denn Angst verweist grundsätzlich ja auch auf Wertvolles (vgl. Längle 2002, 15-36). Deshalb ist es wichtig, im Umgang mit Jugendlichen durch Anwesenheit und Information Halt zu vermitteln. Und haltgebend ist nur ein Gegenüber, auf das man sich verlassen kann.

## **Welche Stellung haben PädagogInnen im offenen Jugendbereich?**

PädagogInnen sind keine LehrerInnen und auch keine Eltern für diese Jugendlichen und stehen somit in einer relativ neutralen Position. Die wichtigste Zielsetzung in der Jugendarbeit ist für mich, Beziehungen aufzubauen. Jugendarbeit ist hauptsächlich Beziehungsarbeit. Hier ist die zweite Grundmotivation angesprochen. Es braucht auch ein Mögen, Zeit, Zuwendung und Nähe. Es geht um das Fördern der Emotionalität. Das Mögen entzündet die Emotion. Und nur dort, wo es möglich wird, emotional zu kommunizieren, kann auch ein Lernprozess entstehen.

Das heißt, dass ich mich auch selbst zur Sprache bringen muss, meine Meinungen und Haltungen habe, und diese auch im Gespräch einbringe. D.h. ich werde anspürbar für den anderen mit dem Ziel, den anderen sich selbst näher zu bringen also ohne ihn inhaltlich zu beeinflussen.

## **Jugendliche brauchen Perspektiven**

Am Ende meiner Ausführungen möchte ich auch noch kurz die vierte Grundmotivation ansprechen. Nur wenn

der Wille zum Sinn nicht frustriert ist, kann der Jugendliche in eine „Existenzielle Haltung“ gelangen, das heißt, die Frage, die das Leben stellt, erkennen, aufgreifen und handeln. Jugendliche brauchen Perspektiven. Ohne Perspektiven, ohne Werte, kann der Jugendliche nicht in einen Dialog kommen.

Deshalb kann gesagt werden: **Begegnung und Dialog ist das bestimmende Thema in der Pubertät.** Die Grundbedingungen und Möglichkeiten dafür zu schaffen, sehe ich als Hauptaufgabe in der offenen Jugendarbeit.

## **Literatur:**

- Dollinger A (2002) Projektorientierter Unterricht. Ertle, Hoanzl (Hg) Entdeckende Schulpraxis mit Problemkindern. Rieden: Klinkhardt, 184
- Erni M (1988) Zwischen Angst und Sicherheit. Olten: Walter
- Längle A (2002) Sinnspuren. St. Pölten: NP Buchverlag, 15-36
- Längle A (1993) Süchtig sein. Wien: GLE Verlag, 13-32, 33-37
- Preuschhoff G (2000) Eltern brauchen Grundvertrauen. Freiburg: Herder, 51-62
- Rabenschlag U (2002) Kinder stark machen gegen die Angst. Freiburg: Herder

## **Anschrift des Verfassers:**

*Hans Peter Wiesinger*

*Holzäckerweg 10*

*8062 Kumberg*

*peter.wiesinger@existenzanalyse.org*

# Wo ist der Sinn geblieben?

## Unternehmensberatung zwischen der Angst vor der Sinnlosigkeit und existenziellen Wendepunkten

**Helmut Hohengartner**

*Entscheiden und Handeln sind die wichtigsten Aufgaben des Unternehmers. In der unternehmensberaterischen Praxis wird besonders in Krisenfällen eine Hemmung beim Entscheiden bemerkt. Das ist häufig selbst dann der Fall, wenn für den Klienten wirtschaftlich gangbare Alternativen zur Verfügung stehen und die Faktenlage eindeutig ist. In Form von Fallbeispielen wird versucht, den Ursachen auf den Grund zu gehen.*

Seit drei Jahren arbeite ich gemeinsam mit meiner Gattin als selbstständiger Unternehmensberater, wobei wir auf den Fachbereich des Gartenbaues spezialisiert sind und hauptsächlich wirtschaftliche Fragen und Fragen der Betriebsentwicklung bearbeiten. Themen des Marketings und der Personalentwicklung sind dabei eher selten. Unsere Klienten sind hauptsächlich familiengeführte Klein- und Kleinstbetriebe mit maximal 20 Mitarbeitern. Dabei begegnet uns oft die Sinnfrage in einem ganz spezifischen Zusammenhang mit einer Angstproblematik.

### Der Beratungsfall „Peter“

Im letzten Jahr beschäftigten wir uns sehr intensiv mit dem Unternehmen von Peter. Peter ist Mitte dreißig, verheiratet und hat zwei Kinder im Alter von etwa zehn Jahren. Vor sieben Jahren konnte er den Gartengestaltungsbetrieb seines ehemaligen Arbeitgebers übernehmen. Das Unternehmen lief gut, die Mitarbeiter waren tüchtig und routiniert. Peter verstand sich gut mit ihnen.

Durch zu geringe Effizienz und wirtschaftliche Fehlentscheidungen wurden seit drei Jahren nur mehr Verluste erwirtschaftet. Die Fremdkapitalbelastung wurde erdrückend, Zinsendienst und Tilgungspflichten so hoch, dass die Existenz des Betriebes ernsthaft in Frage stand. Nach einer eingehenden Analyse der wirtschaftlichen Eckdaten stand fest, dass eine Ausweitung des Betriebes vorgenommen werden musste, um die hohen Fixkosten besser verteilen zu

können. Darüber führten wir mit Peter mehrere Beratungsgespräche, denn dies entsprach nicht seiner ersten Intention. In Anbetracht der wirtschaftlichen Schwierigkeiten dachte er eher an ein „Gesundshrumpfen“. Dass dieses Schrumpfen nicht von Erfolg gekrönt sein konnte, war mit Zahlen leicht zu belegen.

Im Laufe der Gespräche zeigte sich Peter in die Sachlage einsichtig und sagte zu, von zwei auf drei Arbeitsteams aufzustoßen. Das geschah aber trotz mehrmaligen Nachhakens unsererseits nie. Zuerst haben sich einige Arbeitskräfte beworben, die ihm eher unsympathisch waren, dann beschäftigte er sich längere Zeit mit dem Gedanken, Leiharbeiter zu engagieren, was sich aber auch wieder zerschlug. Dann kam der Hochsommer, wo die Auslastung ohnehin zu gering wäre, und als er im Herbst wieder ernsthaft an die Suche nach Mitarbeitern ging, waren keine mehr zu finden.

Inzwischen lag auch der Halbjahresabschluss vor, der schwarz (oder eher rot) auf weiß zeigte, dass die wirtschaftliche Situation trotz äußerster Sparsamkeit nicht besser geworden war. Einem tiefergehenden Gespräch ist Peter bis zu diesem Zeitpunkt immer wieder ausgewichen. Von seiner Ehefrau, die mehrmals den Kontakt zu uns suchte, wussten wir, dass seine Bemühungen um ein weiteres Arbeitsteam sehr halbherzig waren. Peter war also ganz offensichtlich nicht gewillt oder in der Lage, das in der Situation sachlich Sinnvollste zu

tun. So zumindest stellte sich die Lage für uns Berater zu der Zeit dar.

Das Ziel der Beratungsarbeit ist das konkrete Tun – im existenzanalytischen Verständnis Thema der vierten Grundmotivation. Es stellt sich dabei die Frage nach der Zukunft, nach dem wozu und wofür. Hieraus entspringt der Aufbruch, um etwas zu tun; der Entschluss, aktiv zu werden und etwas zu unternehmen; der Wille zum Gestalten, Formen und Anpacken. Darin steckt sehr viel, was wir als Unternehmergeist bezeichnen.

Sinnvolles Handeln ist also das Hauptthema der Unternehmensberatung, dennoch ist es für den Unternehmensberater manchmal nicht leicht, an der Umsetzung zu arbeiten, wie das eingangs beschriebene Beispiel zeigt. Was war bei Peter das Problem? Was hielt ihn davon ab, das scheinbar Sinnvolle zu tun? Und vor allem, wie ging es weiter?

Worum ging es Peter nun wirklich? Nach einigen Anläufen weihte er mich in seine Beweggründe ein. „Das habe ich mir nicht so vorgestellt, als ich die Firma übernommen habe. Ich wollte keinen so großen Betrieb führen. Für mich und die Familie soll auch noch Zeit bleiben. Ich möchte einen kleinen, überschaubaren Betrieb.“

Peter hat also gefühlt: So läuft das auf etwas hinaus, das nicht gut ist für ihn. Ein größeres Unternehmen stimmt nicht mehr mit seinem Lebensplan überein. Da bleibt zu wenig Raum für ihn selbst, für Familie, für die Arbeit, die ihm Freude macht.

Wir können einfach nicht bewusst und freiwillig Sinnloses tun. Auch Peter konnte das nicht. Darin lag seine Blockade etwas zu unternehmen.

## Der Weg zur Lösung

In der Zwischenzeit arbeitet Peter bereits mit drei Teams. Voraussetzung dafür waren gemeinsame Gespräche mit den Mitarbeitern, um die Arbeit anders zu organisieren. Peter delegierte etwas an Verantwortung und Führungsaufgaben an Partieführer. Nun, da er abschätzen konnte, dass er trotz des vergrößerten Mitarbeiterstabes keine Mehrbelastung fürchten musste, konnte er sich an die Umsetzung des gemeinsam ausgearbeiteten Planes machen. Nun hatte es auch für Peter Sinn.

Eine Entscheidung zu treffen ist Voraussetzung zur Tat. Zum Entscheiden sind Alternativen erforderlich. Ohne echte Alternativen gibt es keine Entscheidung. In freier Entscheidung wird die Variante gewählt, die den größeren Wertgewinn verspricht. Sinnleeres Tun geschieht nicht aus freier Entscheidung, sondern aus Mangel an Alternativen oder aus Unfreiheit, zum Beispiel aus Zwang oder von Ängsten gedrängt.

Angst etwa

- den Arbeitsplatz zu verlieren,
- vor wirtschaftlichem Ruin,
- das Geschaffene, Ererbte, Übernommene zu verlieren,
- vor Beziehungsverlust (Partner, Kinder, Eltern),
- vor Verlust an Ansehen,
- davor, sich selber nicht gerecht zu werden.

Gibt es dabei auch eine Angst vor Sinnverlust?

## Angst vor Sinnverlust versus provisorische Daseinshaltung

Der Sinn bildet sich in der Zukunft ab. Und die Zukunft ist geduldig, sie ist vage, formbar und der Phantasie überlassen. Man muss ja nicht sofort daran gehen, den höchsten Wert zu realisieren, sondern kann zuerst auf die drückenden Ängste der Gegenwart eingehen und den Sinn auch noch später verwirklichen.

In Kombination mit diesem fernen, unbestimmten „später“ gewinnt ein an sich als sinnlos empfundenen Tun einen scheinbaren „Wert“.

Das ist die Form des Sinnverlustes, wie sie mir in meiner unternehmens-

beraterischen Praxis in erster Linie begegnet. Daher möchte ich mich in meinen Ausführungen ganz besonders diesem Modell widmen, obwohl es vielleicht nicht die klassische Variante von Sinnverlust darstellt.

Wir arbeiten häufig mit Unternehmen in wirtschaftlich schwierigen Situationen. Und der Strategie, das Leben auf die lange Bank zu schieben, begegnen wir sehr häufig: „Ein paar Jahre auf alles verzichten, Vollgas geben, bis es geschafft ist“.

Das kann eine innerlich abgestimmte, freie Entscheidung sein, die auf einen Sinn ausgerichtet ist. Oftmals ist dieses Tun aber durch Sachzwänge, Angst vor dem Scheitern, durch Druck von Gläubigern, Beratern oder Beziehungspersonen erzwungen und nicht tatsächlich frei. Wie begegnen wir dem Markt? Preisdruck, Zeitdruck, Konkurrenzdruck. Selbst ganz einfache Leistungen sind häufig mit enormem Druck aus dem Hintergrund versehen.

Wo aber tritt der drohende Sinnverlust in Erscheinung? Gibt es Anzeichen dafür?

Die Hauptbewegung der Copingreaktion in der vierten Grundmotivation ist die provisorische Daseinshaltung, die am Beispiel von Fred den Sinnverlust in der Aktivität illustriert.

Fred führt eine große Gärtnerei. Vor einigen Jahren hat er seine Gewächshausfläche verdoppelt und die neu errichteten Gewächshäuser gleichzeitig an einen Freund verpachtet. Der Freund war kurz danach insolvent. Seither nutzt Fred die Fläche selber, ohne dafür einen entsprechenden Markt zu haben. Ein anderer Betriebsteil wird seit Jahren nur mehr sporadisch genutzt. Dafür hat er einen Betrieb dazugepachtet, weil ihn der Besitzer darum ersucht hat. Diesen Zweigbetrieb nutzt er nur einige Monate im Jahr.

Aber das ist für ihn eigentlich kein Problem, denn er plant, gemeinsam mit seiner Frau ein großes Gartencenter zu bauen. Und dann wird er vielleicht ganz zu produzieren aufhören. Die Planung erstreckt sich nun schon über drei Jahre. Mehrere Projekte wurden entworfen und wieder verworfen.

In der Zwischenzeit hat er ein Gewächshaus notdürftig in eine Verkaufsstelle umfunktioniert und gleichzeitig eine zweite Verkaufsstelle gemietet. Diese möchte er aber bald wieder aufgeben, denn sie läuft nicht gut.

In einem längeren, persönlichen Gespräch abseits des eigentlichen Beratungsthemas fielen zwei Sätze, die sehr tief blicken ließen: „Ich weiß eigentlich gar nicht, wieso ich das alles tue. Eigentlich wollte ich immer Bauer werden, und am liebsten würde ich das heute noch werden.“

Immer wieder treffen wir auf Unternehmen, in denen Entscheidungen nur sehr halbherzig umgesetzt werden. Unternehmen, in denen viel geplant und wenig verwirklicht wird.

Ein Gegensatz dazu bildet die geradezu überwertige Idee eines anderen Gärtners, der seine gesamte Energie in die Umsetzung dieser steckt:

Ein etwa sechszigjähriger Gärtner führt mich stolz durch den Betrieb. Er zeigt mir seine Gewächshäuser, die Arbeitshalle, den Verkaufsraum und den Heizraum. Dabei kommt er kaum auf die typisch gärtnerischen Themen zu sprechen. Wir reden weder über Pflanzen noch über Vermarktungsthemen. Die ganze Zeit ist ausgefüllt mit seinen Erläuterungen, wie er seine Lehrlinge ausbildet. In der Tat ist der gesamte Betrieb auf den Zweck ausgerichtet, Lehrlinge in der Kunst des Gärtnerns optimal zu unterweisen. Die Analyse der Wirtschaftsdaten zeigt dann, dass andere Prioritäten dringendst zu setzen wären. Schlussendlich war er aber weder dazu zu bewegen, andere Pflanzenarten zu kultivieren, noch, die Arbeitsmethoden zu rationalisieren.

Ich meine nicht, dass ein Reagieren auf Ängste, ein Nachgeben den Zwängen an sich schon Sinnverlust bedeuten muss. Aber das Auseinanderdividieren in „jetzt nur funktionieren und später (nur) leben“ ist mir bedenklich. Dieses strikte zeitliche Trennen in Job und Freizeit, Schule und Ferien, Arbeitswelt und Pension ist aktuelle Realität. Dazu werden wir auch immer wieder verleitet und erzogen. „Das Wichtige zuerst“ ist ein häufig gebrauchter Leitsatz. Manchmal verkehrt er sich zu „Das Unangenehme,

Drängende, Lästige zuerst“. Gepaart mit dem Selbstbetrug oder Trost, danach reinen Tisch oder das Leben pur zu haben.

An manchen Wendepunkten des Lebens offenbart sich dann, dass man mit einer Zukunft spekuliert hat, die nun so nicht eintreten wird. Der Preis der sinnentleerten Zeit wurde bezahlt, die Ware in Form der erwarteten Zukunft aber nicht geliefert. Da ist Wert verloren gegangen. Trauer wäre angesagt. Im rauen Klima der Unternehmenskultur ist für Themen wie Trauer aber selten Platz und noch seltener Zeit. Das Bedürfnis danach wird meist übergangen.

## Das Dilemma des Unternehmensberaters

Sinnvollem Handeln liegt echtes Wollen zugrunde. Es hat alle vier Grundmotivationen integriert. Echtes Wollen ist vom Gefühl getragen, vom Gespür geleitet und vom Verstand bestätigt.

Verstand ist also nicht Auslöser, Initiator des Wollens, sondern kontrollierende Instanz, die letztendlich den Entschluss freigibt.

Das ist ein Dilemma der Unternehmensberatung. Mit Verstand können wir nichts bewirken, was nicht bereits vorher intuitiv da ist. Wir maßen uns an, zu sagen, was Sinn macht, lassen dabei aber sowohl die Wertbezüge als auch den Selbstbezug des Klienten außer acht.

Und – kein Wunder – viele Klienten reagieren nicht wunschgemäß. Hilft dann nur mehr das stärkste Werkzeug des Beraters – dem Klienten Angst machen?

Und damit wären wir wieder am Beginn der Betrachtungen – sinnvolles Handeln wird u. a. unterbunden oder auf später verschoben, wenn Ängste es blockieren.

## Literatur:

Längle A (2000): Sinnvoll leben. St. Pölten: NP-Verlag

Längle A (2000-2003): Kursunterlagen und Handouts zum Lehrgang „Existenzanalyse“

*Anschrift des Verfassers:*  
Ing. Helmut Hohengartner  
Trietstraße 8  
A-6830 Rankweil  
beratung@hohengartner.at

## Subsymposium: Theologie und Seelsorge

# Eugen Drewermanns Deutung der Angst im Horizont des Glaubens

**Gabriele Bonnacker-Prinz**

*In kirchlichen Kontexten sind Menschen, die sich mit Angstthemen beschäftigen oder solchen, die der Angstbewältigung dienen, gehäuft anzutreffen. Aktuelle und geschichtliche Formen der Kirche können vor dem Hintergrund der Angst gedeutet werden. Der Theologe Eugen Drewermann hat in seiner Schrift „Strukturen des Bösen“ eine psychologisch fundierte und für den (pastoral)theologischen Diskurs noch immer aktuelle Deutung der menschlichen Angst im Horizont des Glaubens gefunden.*

*Dieses Verständnis ermöglicht Einsichten, auf welche Weise die abgewehrte Angst thematisiert werden kann.*

## Vorbemerkung

Daß in kirchlichen Kontexten Menschen mit einer Angstproblematik gehäuft anzutreffen wären, ist eine unbewiesene Behauptung. Beispielsweise auch der jeglicher Progressivität unverdächtige Hans Urs von Balthasar (1953) formulierte sie.

Die schlichte Tatsache, daß Institutionen mit ihren Regeln und Gesetzmäßigkeiten, die uns sagen, wie wir das Leben ohne Gefährdung leben können, sich für angstgestimmte Menschen geradezu anbieten (Kast 1996, 50), stützt diese Beobachtung. Nach meinem Eindruck ermöglicht die katholische Kirche

– und nur in ihr kenne ich mich gut aus – vieles, was falsch oder oberflächlich verstanden, der Zwanghaftigkeit oder überhaupt der Angstabwehr dient.

Eine weitere Vorbemerkung, die mir auch im Hinblick auf das, was sich mit dem Namen Eugen Drewermann verbindet, wichtig erscheint, sei vorangestellt. Die Historikerin Edna Brocke brachte anlässlich ihrer Verleihung der Buber-Rosenzweig Medaille 2002 den Aspekt auf den Punkt, der – positiv wie negativ gewendet – nach meinem Empfinden die Kirche kennzeichnen kann: „Im Christentum will man die Dinge nicht so haben, wie sie sind ...“ (Homepage des Deutschen Koordinie-

rungsrates für die Gesellschaften der Christlich-Jüdischen Zusammenarbeit: [www.deutscherkoordinierungsrat.de](http://www.deutscherkoordinierungsrat.de))

Mit diesem Satz sind Güte und Stolperstein des Christentums und christlicher Institutionen im Kern getroffen.

Es erscheint mir manchmal komisch und manchmal zynisch, wie sehr dieses „Die Dinge nicht so haben wollen wie sie sind“ das Gemüt von uns Kirchenmenschen prägt.

Man kann das, was in Deutschland vor einigen Jahren mit „Der Fall Drewermann“ bezeichnet wurde, genau in diesem Sinne deuten, daß nämlich nicht sein kann, was gemäß eines platten Dogmenverständnisses nicht sein darf oder bedrohlich wirkt. Die Verdrängung des ängstigenden Gehaltes der Wirklichkeit kann man auch daran spüren, wie wenig Literatur zum Thema Angst und Christentum zu finden ist.

Vieles an den Arbeiten Eugen Drewermanns kann man aus inhaltlichen und methodischen Gründen kritisieren. Seine umfangreiche Habilitations-



schrift „Strukturen des Bösen. Die jahwistische Urgeschichte aus christlicher, philosophischer und psychoanalytischer Sicht“ (1978) ist weithin unbestritten eine solide und viel Neues bringende Studie zum Thema Angst und Glaube.

## 1. Der Glaube und die Angst – das zentrale Thema Eugen Drewermanns

Drewermann geht den uns allen von der groben Handlung her sattem bekannten Bericht vom verbotenen Apfelgenuß – wie es einer exegetischen Arbeit zukommt – akribisch durch und birgt so im vermeintlich bekannten Text überraschende Aspekte.

Folgenden Handlungsablauf kennen Christen seit Kindertagen:

Gott verbietet dem ersten Menschenpaar den Genuß der Äpfel eines bestimmten Baumes, die Schlange verführt daraufhin Eva es doch zu tun, und diese zieht dann außer sich selbst auch noch den etwas entfernt stehenden Adam mit ins Geschehen und in beider Verderben.

Das göttliche Gebot lautet in der Übersetzung Martin Bubers (Gen 2,15): „Von allen Bäumen des Gartens essen, ja das darfst Du, nur von dem Baum der Erkenntnis von Gut und Böse, von dem darfst Du nicht essen. Denn am Tage, da du davon ißt, ja sterben mußt du.“

In Gen 3,1 sagt die Schlange zu Eva: „Da sprach die Schlange zum Weib: Obwohl der Herr gesagt hat: Eßt nicht von allen Bäumen des Gartens?“

Darauf Eva: „Von der Frucht der Bäume im Garten dürfen wir essen. Aber von der Frucht des Baumes, der in der Mitte des Gartens steht, hat der Herr gesprochen: Eßt nicht davon und rührt nicht daran, sonst müßt ihr sterben.“

Drewermann deutet die tabuisierende Verschärfung des göttlichen Gebotes im Sinne eines Abwehrmechanismus – ausgelöst einerseits vom eigenen Drang, eben doch davon zu essen, und von der so die innere Spannung noch erhöhenden Todesdrohung. Drewermann urteilt im Gefolge von Freud: „... ,daran dürft ich nicht rühren‘ ... ist im Grunde eine ‚Versicherungsmaß-

nahme‘, die die Angst beruhigen soll, etwas zu tun, das man insgeheim tun möchte, das man aber auf gar keinen Fall tun darf ... Es ist ein angstbesetzter Versuch, sich die Hände zu binden, die das Böse tun könnten.“ (Drewermann 1988, 60)

Die Grundthese Drewermanns, die er wenig modifiziert in der gesamten biblischen Urgeschichte – bis zum Turmbau zu Babel – wiederfindet, lautet: Die Angst (hier im Falle Evas) zerstört oder verunmöglicht eine vertrauensvolle Gottesbeziehung. Denn, so Drewermann zu dieser Stelle weiter: „Das zusätzliche Verbot, an den Baum zu rühren, hatte die Frau anscheinend Gott in den Mund gelegt; in Wahrheit muß man eher sagen: im Zustand ihrer Angst hatte sich das Bild von Gott so weit verzerrt, daß er ein solcher Gott wird und werden muß, daß er **Unzumutbares** gebietet.“ (Drewermann, 63) Wie sich im Folgenden zeigt, besteht das Gravierende dieser Versicherungsmaßnahme darin, daß Gott bzw. die Beziehung zu ihm dadurch eingeengt wird.

Die Tabuisierung des Baumes ermöglicht es Eva, mit dem Verbot gut zurechtzukommen, denn es hält nicht nur ihren Wunsch, eben doch davon zu essen, vom Bewußtsein fern. Darüber hinaus zahlt sie dafür einen sehr hohen Preis: denn die darin liegende Übersteigerung und Verabsolutierung mobilisiert die Angst. Im Erleben präsent ist jedoch, das Bedürfnis dennoch zu kosten.

Die vom Tabu freigesetzte Angst – so Drewermann – ist eine zweifache: erstens, die Angst vor Gott und seiner Drohung. Und zweitens die Angst vor dem Baum. An ihm auch nur zu rühren, birgt Todesgefahr – etwas, was man bei Ängsten oft beobachten kann. Ausgehend vom Ursprungsobjekt bilden sie je nach Intensität eine lose, gleichsam assoziative Angstkette, die ihre Kreise weit zieht und nicht selten magische Züge trägt. Der Baum wurde so zu einer Quelle tödlicher Gefahr. Drewermann beschreibt die nun ausgelöste Dynamik so: „Die Menschen werden ihm (i.e. dem Baum) ausweichen müssen, als würden sie von ihm verfolgt, als liege die Gefahr gar nicht in der Frau, sondern in dem Baum selbst, als käme sie von außen zum Menschen, als sei der Baum eine

Art Magnetberg, der das angstvolle Menschenwesen wie ein Schiff anzieht und zum Zerschellen bringt“ (Drewermann, 61). Damit ist das beziehungsstörende Werk der Schlange vollendet: „Gott ist hinfort nicht mehr Ursprung und Garant des Lebens, sondern primär der den Tod Verhängende bzw. die todbringende Gewalt.“ (Drewermann, 62)

Drewermann hierzu: „Ihre Frage (i.e. die der Schlange) spielte mit der Vorstellung eines unerträglichen Gottes; das Ergebnis ist, daß jetzt im Zwielficht der Angst das Bild von Gott wirklich unerträglich verzerrt ist.“ (Drewermann, 62)

Im Vers Gen. 3,4 versetzt dann die Schlange der Beziehung Evas zum lebensspendenden Gott einen neuen Schlag, indem sie sagt: „Sterben, sterben werdet ihr nicht“. Nachdem Gott Eva nun als jemand erscheint, an dem man sich nicht mehr bergen kann, präsentiert sich die Schlange als neue Heilsbringerin: sie schenkt ihr gleichsam das Leben zurück, rettet sie aus Todesangst. An dieser Stelle ist es interessant, sich zu vergegenwärtigen, daß motivgeschichtlich die Schlange dem kanaänischen Fruchtbarkeitskult entstammt. Man kann sie also so deuten: Quelle des Lebens ist (sich) der Mensch selbst. Drewermann betont jedoch an dieser Stelle, daß wichtiger als der motivgeschichtliche Gehalt jener der Dynamik des Dialoges zwischen Eva und der Schlange sei: „Nicht was die Schlange früher motivgeschichtlich einmal war, sondern zu wem sie hier wird, ist wichtig.“ (Drewermann, 63) Ich selbst allerdings finde diese andere Spur grundlegender und anthropologisch vorrangig: Größer als die Gefahr, sich (wie hier Eva) verführen zu lassen, erscheint mir jene, sich allein auf sich selbst und die eigene Potenz zu verlassen, zum einen deshalb, weil die Endlichkeit dieser „Selbstbezogenheit“ absehbar ist, und zum anderen, weil – wie wir im existenzanalytischen Kontext denken – die Gefährdung darin liegt, sich lediglich auf sich selbst zu beziehen.

In Gen. 3,5 beginnt die Schlange nun, was Drewermann den „Generalangriff“ nennt: „Sondern Gott ist’s bekannt, daß am Tage, da ihr davon esset, eure Augen sich klären und ihr werdet wie Gott, erkennend Gut und Böse“. Mit

diesem Generalangriff stellt die Schlange indirekt, aber trotzdem sehr deutlich, eine Gleichheit zwischen Mensch und Gott fest. Und diese Gleichheit impliziert wiederum, daß es eine Konkurrenz gibt, innerhalb derer Gott jeden Vorteil auszunutzen muß, um eine Nasenlänge Vorsprung zu halten. Jemand, der in einer Angst- oder Mißtrauensbeziehung steckt, wird dies sofort verstehen. Dieser auf seinen Vorteil bedachte, entlarvt sich als ein schwacher, ja als ein Despot und obendrein noch als ein ängstlicher. „Neid, Eifersucht und Selbstschutz“ walten hier, „statt Liebe, Fürsorge und Obhut.“ (Drewermann, 66) Letztlich wäre es dann so: Mensch und Gott sind Gegner. Nachdem anfangs im Erleben der Frau die Güte Gottes in den Strudel des Mißtrauens gerissen wurde, ist das Zerwürfnis nun perfekt, und nach der Beseitigung aller „Angstbarrieren“ (Drewermann, 69) „der Sieg“ (oder vielleicht besser: die Entscheidung) erstrebens- und erreichbar: Der Baum ist „anreizend“ geworden, wie Buber übersetzt. Seine Attraktivität – die in Gen 2,9 noch allen Bäumen des Gartens zugesprochen war, imponiert. Zum Essen der Frucht kommt es nicht deshalb, weil Eva werden will wie Gott, sondern weil sie sich bereits ebenbürtig fühlt, „aber nie war sie ohnmächtiger“ schreibt Drewermann zu dieser Stelle, „als in dem Augenblick, da sie von sich aus wähnt, wie Gott zu sein.“ (Drewermann, 63)

Der Griff nach dem Apfel ist nun in kurzen, fast lapidar wirkenden Sätzen schnell erzählt – das Eigentliche passierte vor dem Griff zum Apfel. Das Geschehen hat etwas Soghaftes. Dieser „Sog“ fällt bei Menschen, die stark in der Angst leben, häufig auf. Sie zaudern sehr oft und beäugen mißtrauisch auch die Dinge, die von den meisten Übrigen als harmlos empfunden werden, prüfen, tasten ab. Aber in Situationen, wo ein seltenes Gefühl der leisen Überlegenheit, der „Machbarkeit“ sich einstellt, sind sie wie in einem Automatismus sprungbeziehungsweise handlungsbereit. Und genau diese Situation erweist sich dann oft im Nachhinein als durchaus gefahrenträchtig. Es ist die Tragik vieler Ängstlicher: hinter dem einzigen „Baum“ weit und breit, hinter dem nichts Arges

vermutet wurde, da war nun tatsächlich die Gefahr. Der kontraphobische Sprung hinein in den Strudel geschieht oft just dort, wo sie lauert.

Drewermanns Zusammenfassung lautet: „Durch die Tabuisierung und Angst überwertig geworden, bleibt er (i.e. der Apfel) nach der Wegnahme der Angstbarrieren, die ihn jedem Zugriff entziehen, der faszinierende Konzentrationspunkt und das Zentrum, ja der Inbegriff von allem Erstrebenswerten.“ (Drewermann, 70)

Die in Gen 3,7 angesprochene Nacktheit erklärt Drewermann als logische Folge des vom Menschenpaar aufgenommenen Konkurrenzkampfes mit ihrem Schöpfer: „Sie werden im Widerspruch zu Gott auf das zurückgeworfen, was sie ohne Gott sind, und sie beginnen sich ihrer selbst zu schämen“. Das erste Menschenpaar erfährt sich im unternommenen Konkurrenzkampf mit Gott als das, was es ist: als (nacktes) Geschöpf mit dem Wissen darüber, was gut und böse „für es selbst ist“, sowie in der eigenen Ohnmacht. Drewermann formuliert hierzu treffend: „Weise zu werden bedeutet in dieser Art, sich in einer Weise kennenzulernen, daß man sich seiner schämen muß“ (Drewermann 72).

Für Eugen Drewermann gehe es in der ganzen Erzählung um das Gegenüber zweier Zustände. „Bei Gott zu sein und von ihm getrennt zu sein“ (Drewermann 74, in Zitation Westermanns), letzteres kann man als eine treffende Umschreibung für ein Leben in Angst betrachten kann.

Ganz im Gegensatz zur traditionellen Auslegung des „Sündenfalls“ sieht Drewermann also die Angst im Zentrum des Geschehens – nicht den Stolz, wie es traditionell geschah.

Zu Beginn stehen Zweifel und Mißtrauen der Frau (Todesangst); daraus entwickelt sich in Abwehr der Angst vor dem eigentlich Gewünschten bzw. vor den Folgen bei Erscheinung des Wunsches eine Tabuisierung, die eine Reaktionsbildung darstellt: Die Schlange beseitigt die Todesdrohung, erklärt Gott zum neidischen Gegner und kehrt das Verhältnis der Angst um: Gott haben den Menschen zu fürchten. Und der

Mensch will nun wirklich wie Gott sein (Drewermann, 76). Die eigentliche Schuld, die der Jahwist Eva zuschreibt, ist, daß ihre Angst stärker wirkt als ihr Vertrauen oder andersherum: daß sie nicht mehr zum Vertrauen zurückfindet.

Unter diesem Gesetz der Angst sieht Drewermann vom Sündenfall an die gesamte jahwistische Urgeschichte bis zum Turmbau zu Babel.

In der dem Sündenfall folgenden Flucht aus dem Paradies sieht er beispielsweise die Wiederkehr der Angst, vor Gott nackt zu sein, am Werk, ferner einen Teufelskreis, der durch Angst in die Sünde treibt und von dort aus wiederum in noch größere Angst (vgl. Drewermann, 107). Eben, wie er es ausdrückt, „in stetig zunehmender Fluchtdistanz zu Gott“ (Drewermann, 106).

## 2. Die Kirche, der Glaube und die Angstabwehr

Die Drewermannsche Deutung unserer Ursprünge scheint überzeugend, und ich begegne dort, wo sich viele gläubige Menschen treffen und zusammen arbeiten, in der Kirche eben, häufig den hier dargestellten Mechanismen. Zwei historische Beispiele für Form und Wirksamkeit der Angstabwehr im Kontext von Glaube und Kirche möchte ich hier nennen.

Als erstes kann für die – schon in den Kindertagen der Kirche wirksame und bisweilen auch noch heute durchschimmernde – Vermeidungsstrategie „Flucht“ die Gnosis gelten. Hier war die Flucht der Gläubigen gewissermaßen schon vollendet. „Die Kinder des Lichts“ kannten die Finsternis genau und machten sie außerhalb ihrer Bezüge dingfest. Die angsteinflößende Ambivalenz des Lebens war gebannt.

Als weitere „Sicherungstendenz“ möchte ich den (spätmittelalterlichen) Reliquienkult nennen. Er kann als Flucht in einen vermeintlich sicheren (Lebens-) Hort verstanden werden. Die parallel dazu vielfach stattfindenden Wallfahrten zu eben diesen Reliquien tragen deutlich zwanghafte Züge. Die Reliquiare und Gnadenbilder hatten durch ihre schematisierende Darstellung sowie durch die vielfache Wiederholung eines Wunders Bann- und Beschwörungscharakter.

Beides kann betrachtet werden als die

Errichtung einer Art „stand-by“ göttlicher Anwesenheit und sollte so greifbaren Anteil geben am „verbürgt“ gegliederten Leben. Viele sog. „Sakramentalien“ (Weihe von Autos vor dem Urlaub, Hausweihen etc.) erinnern bisweilen an Zwangs- oder Ersatzhandlungen, auch wenn die Theologen sich feinsinnig bemühen, sie davon abzugrenzen. In der Volksfrömmigkeit sind sie unutilitar, offenbar weil sie einem tiefen Bedürfnis von Menschen entsprechen.

Etwas überspitzt könnte man sagen: die Kirchlichkeit als solche sei eine Art Angstabwehr, besonders deutlich im Hinblick auf die Sicherungstendenzen, die in der dogmatischen Systematik augenfällig werden. Die Angst um die Wirksamkeit der Gottesbeziehung veranlasste die Kirche dazu, das zu fixieren, was doch gerade auch im Verständnis katholischer Theologie zu einem Gutteil von der Geschichte Gottes mit den Menschen (dem Prozeß der Tradition) erst erhellt wird und sich immer wieder neu zeigen muß. Die Dogmen sichern den Glauben mit elterlicher (hier: amtlicher) Autorität.

Bezüglich der Dogmen fällt allerdings auch ins Auge, daß sich die Dinge erheblich gewandelt haben. Die vor rund 20 Jahren virulente Frage: „Gibt es einen Glauben ohne Kirche?“ würde im Sinne dieses Kontextes lauten: „Braucht der Glaube die Absicherung durch das kirchliche Lehramt?“ und ist längst (mit den Füßen) beantwortet, so daß die virulente Frage heute heißt: „Kann es nicht einen Glauben ohne Gott geben?“ Im Sinne Drewermanns wäre dann das Werk der Angst vollendet.

Die Verschärfung des göttlichen Gebotes durch Eva ist im Sinne der Angstabwehr gut als eine „Reaktionsbildung“ zu deuten, und ich halte diese Spielart der Abwehr auch für eine typisch kirchliche. In der Reaktionsbildung wird das Ängstigende verdrehend verschärft und in ein vehementes Engagement gewendet. Genau dies vollzieht sich bei Eva.

Drewermann ergänzt im Falle des Apfelgenusses: „Es ist eine psychologische Grunderkenntnis, daß ein Gebot verschärft werden muß, wenn die Neigung sich vergrößert, es zu übertreten,

daß insbesondere selbst getroffene Verschärfungen eines Gebotes, Abwehrmechanismen gegenüber latenten Wünschen darstellen.“ (Drewermann, 59)

Die oben zitierte Äußerung von Edna Brocke scheint mir hier treffend zu sein: In kirchlichen Kontexten ist manchmal überdeutlich, daß die Akteure (oder die Engagierten) das bekämpfen, was sie sich im Grunde selbst gerne zugestehen würden. Oft kommt es mir so vor, als präformiere die Seelsorge das **Erleben** der Menschen in dieser Richtung.

Es scheint mir eine Angst vorherrschend, schiere „Menschlichkeit“ wahrzunehmen und als solche auch zu benennen. Die vielerorts vor allem der katholischen Kirche attestierte „Verlogenheit“ keimt hier. Das schlichte Wahrnehmen dessen, was ist, sowohl bei mir als einer Einzelnen, als auch der Welt um mich herum in einer phänomenologischen Haltung als Basis um den Eindruck zu heben, scheint mir etwas zu sein, was eine angstmindernde existenzanalytische Seelsorge vor allem anderen zu ermöglichen hätte.

Im Sinne der Drewermannschen Grundaussage könnte man sagen, es herrscht in kirchlichen Kontexten eine Selbst- und Weltverleugnung – allerdings nicht in dem Wortsinn, wie sie in kirchlichen Kontexten gemeinhin gebraucht werden. Hier könnte man den speziell kirchlichen semantischen Gehalt dieser Worte ebenfalls als eine Abwehr im Sinne der Idealisierung deuten.

All dem bisher gesagten zum Trotz empfinde ich jedoch die Karfreitagsliturgie als den großen Durchbruch der Kirche und der Gläubigen im Sinne des „Wahrnehmens“ dessen, was ist. In den sogenannten sieben letzten Worten Jesu am Kreuz („Mein Gott, mein Gott, warum hast Du mich verlassen?“, in der katholischen Liturgie) wird gewagt, die Beziehung zu Gott in die Waagschale des menschlichen Leids zu werfen. Das Artificielle der Reaktionsbildung Evas ist etwas ganz anderes.

### 3. „In der Welt habt Ihr Angst ...“ Seelsorge als Ermutigung zur Angst?

Der Hirnforscher Manfred Spitzer berichtet über einen Versuch mittels Positronenemissionstomographie (PET)

mit dem Ergebnis, daß religiöse Erfahrung das neuronale Netz aktiviere. Es ist ebenfalls aktiviert bei Denkvorgängen – im Gegensatz zum Limbischen System, das dabei inaktiviert und für die Verarbeitung affektiver Inhalte zuständig ist (Spitzer, 27).

Man könnte demzufolge sagen: Religion lehrt *trotz* Angst zu leben (was ja auch schon eine ganze Menge ist) – sie hilft jedoch nicht, sie im Sinne des Durch-sie-hindurch-Gehens zu bewältigen.

Angstbewältigung im Verständnis der Psychodynamik ermöglicht die Religion demnach nicht, denn das bedeutete: sie primär auch als solche zu erleben. In diesem Zusammenhang wird daher die Frage bedeutsam, wieviel Identität und damit auch Ermutigung zur Individualität Ziel seelsorglicher Arbeit ist.

Wenn die Angst die Frage an uns stellt: „Was und wer bin ich wirklich? – Was trägt?“, dann ist hier eine Leitlinie für seelsorgerliches Handeln gegeben.

Ich schmunzle manchmal über den Witz, in dem ein Sterbender sagt: „Vor dem Sterben habe ich keine Angst - aber vor den Damen vom Hospizverein“. Hier drückt sich aus, wie ich seelsorgliches Handeln immer wieder erlebe: es setzt oftmals nicht beim „Wahrnehmen“ ein, also am Grund der Wahrnehmung eines Menschen, die noch nicht vom Glauben kultiviert ist, sondern eben später, nämlich dort wo die sogenannte „Glaubensgewissheit“ (die Theologie!) die persönliche Stellungnahme ersetzt hat. Die Frage ist natürlich, ob es „Amtsträgern“ nicht sehr erschwert ist, denn durch ihr bloßes Auftreten als solches signalisieren sie den theologischen Kontext und erschweren es so vermutlich, das „Vor-Theologische“ wahrzunehmen oder gar zu thematisieren.

Die häufig von Seelsorgern und Seelsorgerinnen geäußerte Klage, es gäbe mittlerweile gar kein Glaubensvokabular mehr, Menschen könnten ihren Glauben heute nicht mehr in ihre Sprache bringen, was zur Verflüchtigung des Glaubens in der nachfolgenden Generation beitrüge, hat mit diesen „vor-theologischen“ Tabus zu tun. Wo der ganze innere Weg vom Erleben bis

mehr gegangen wird, formt sich auch keine authentische Sprache mehr darüber. Die „Gläubigen“ sind dann eher theologisch kundig als gläubig.

Wie kann es gelingen, seelsorglich stets mit dem „in der Welt habt ihr Angst“ zu beginnen?

Eine unter diesem Focus hilfreiche Grundmaxime wäre: „erst leben, dann glauben“ – eher das Erleben ermöglichen und unterstützen als die theologische Deutung.

Im Banne eines sterbenden oder todkranken Gegenübers allerdings scheint mir die Falle der beschriebenen Reaktionsbildung naheliegend. Wieviel leichter ist es, in dieser Situation mit einem Menschen zu reden, der theologisch deutet und dabei offenbar eine gemachte Erfahrung ausdrücken mochte, als mit einem Menschen, der einfach und lediglich sein tiefes Leid erlebt und noch fern von jeder Deutung ist.

Die Kardinalfrage, der sich Seelsorge zu stellen hat, die aus der Enge der Angst ins Weite der Gottesbeziehung führen möchte, ist auch die: Wieviel Angst darf auftauchen und wieviel Identität und Individualität darf sich entwickeln? Brisant ist diese Frage für uns „Hauptamtliche“ der Kirche nicht zuletzt deshalb, weil das bedeuten kann, daß jemand, der seiner Identität inne wurde,

sich nicht mehr im gewohnten Maß oder in der gewohnten Art einzubringen bereit ist.

In Beratung und Psychotherapie beginnen wir bei Ängsten jedenfalls nicht direkt intendierend bei den Ängsten, sondern bei Fragen nach der „Identität“.

#### 4. Praktisch theologische Konsequenzen

Es scheint mir ebenso schwer wie notwendig, innerhalb von Gemeindearbeit einen Raum zu eröffnen, in dem Menschen erfahren können: hier darf das Erleben gewissermaßen bei (theologisch und PEA) Null beginnen. Im Hinblick auf die zitierte Entdeckung der Hirnforschung hieße das, der Seelsorge müßte es darum zu tun sein, das Gefühlshafte zu beleben beziehungsweise die Eindrücke zu bergen. Das Denken ist im religiösen Kontext offenbar (vgl. die Erkenntnisse Spitzters) hinlänglich integriert.

Daß es nicht zuletzt darauf ankommt, wie die seelsorglich Tätigen selbst Zugang zu ihren eigenen Gefühlen haben und diese ungeachtet ihrer professionellen Zwänge zulassen können, sei hier nur am Rande erwähnt.

Alles, was Menschen in die Unmittelbarkeit ihrer Erfahrung bringt und nicht gleich an kirchliche Praktiken oder

Lehren gemahnt, die ja ursprünglich eine solche Unmittelbarkeit herstellen wollten (Beispiel: Liturgie!), dient dazu – nicht über kurz, sondern leider über lang – in die Unmittelbarkeit einer Gottesbeziehung zu führen.

In der Bildungsarbeit, die nur partiell zur Seelsorge zählt, mache ich die Erfahrung, daß der Umgang mit Literatur, Bildender Kunst und Musik es erleichtert, die theologische Schere im Kopf nicht gleich zu betätigen, sondern in diese Unmittelbarkeit der Erfahrung einzutreten. Nicht selten habe ich erlebt, daß in einem Gespräch über ein Buch genau die Dinge zur Sprache kamen, die im Gespräch über einen Bibeltext fein säuberlich vermieden wurden.

#### Literatur:

- Baltasar HU (1953) Der Christ und die Angst. Einsiedeln  
Drewermann E (1988) Strukturen des Bösen. Paderborn: Schöningh  
Kast V (1969) Vom Sinn der Angst. Freiburg: Herder  
Spitzer M (2003) Die Zeit, Wochenzeitung, Hamburg

#### *Anschrift der Verfasserin:*

*Dipl.Theol. Gabriele Bonnacker-Prinz  
Bartelscher Weg 8  
D-31171 Nordstemmen  
g.bonnacker-prinz@existenzanalyse.com*

## GLE-Int. Kongress 2005 Vorschau

# Die verletzte Person Trauma und Persönlichkeit

Wien

30.04.-02.05.2005

# Bericht über Therapien in der Maßnahme der Justizanstalt Innsbruck

*Elfe Hofer*

## Hintergrund

Am 1. 3. 1993 wurde in der Justizanstalt Innsbruck eine Sonderabteilung zur Behandlung von drogenabhängigen Rechtsbrechern eröffnet. Seit Juni 2000 ist das Behandlungsangebot erstmals mit einer Psychotherapeutin erweitert worden. Die Autorin nimmt diese Aufgabe wahr. Zusätzliche Bausteine in der Behandlung werden durch eine Psychologin, einen Sozialarbeiter, den Kommandanten (Leiter der Maßnahmenabteilung) und auch zeitweise durch Praktikanten gestellt.

Der Tagesablauf der Insassen in dieser Abteilung ist nach einem Wochenplan festgelegt. Alle Insassen müssen einer regelmäßigen Arbeit nachgehen, sportliches Training betreiben, an Gruppen und Einzeltherapie verpflichtend teilnehmen, kreative Angebote haben und vereinzelt an beaufsichtigten Exkursionen teilnehmen. Exkursionsschwerpunkte sind Kultur und Naturerlebnisse. Für die Haushaltangelegenheiten wie waschen, kochen und putzen sind die Insassen überwiegend selbst verantwortlich. Die Kommunikation innerhalb der Gruppe wird regelmäßig diskutiert, um rechtzeitig Gruppendruck zu erkennen und eine Balance zwischen Eigen-Sein und Miteinander-Sein ohne Zwang zur Gleichmacherei zu lernen.

## Fragestellung der Untersuchung

Das Therapieangebot findet einmal pro Woche in Form von Einzel- und Gruppentherapie statt. Das ist sicherlich kein ausreichendes Angebot. Aus diesem Grund stellten wir Überlegungen an, wie wir untersuchen könnten, was die Therapie in dieser begrenzten Zeit bewirken kann. Welche Änderungen in der Einstellung, in der Haltung und im Verhalten kann durch das zur Verfügung stehende Angebot überhaupt erreicht werden? Um dieser Frage nachgehen zu können, bot sich die Existenzskala (Längle et al. 2000) an, mit deren Hilfe wir einen ersten Überblick über

Veränderungen im existenziellen Lebens- und Selbstbezug erheben wollten.

## Testung mittels Existenzskala

Die Existenzskala ist ein Selbst-einschätzungsfragebogen und misst die Kompetenz der Person, mit sich und der Welt umgehen zu können. Diese Kompetenz besteht darin, inmitten der eigenen somatischen und psychischen Wirklichkeit sowie der äußeren Umweltwirklichkeit selbst sein und mit den eigenen und fremden Gegebenheiten entsprechend der inneren Stimmigkeit umgehen zu können (vgl. Längle, Orgler 1996). Die Existenzskala besteht aus vier Subskalen mit insgesamt 46 Items. Sie greift damit vier Charakteristika heraus, die Bedingungen für eine sinnerfüllte Lebensführung sind (Längle 1998). Es sind dies Selbstdistanzierung (SD), Selbsttranszendenz (ST), Freiheit (F) und Verantwortung (V). Die beiden ersten beschreiben die personale Voraussetzung (P-Wert), während die beiden letzteren auf die situativen existenziellen Gegebenheiten Bezug nehmen (E-Wert). Der Wert einer Subskala gibt Auskunft darüber, wie gut jemand die jeweilige personale bzw. existenzielle Fähigkeit entwickelt hat und zum Einsatz bringen kann. Dazu ist der Mensch fähig, auch wenn er seelisch oder körperlich krank ist. Zum Beispiel kann jemand trotz einer Depression, die ihn in manchen Lebensvollzügen behindert, eine solche Einstellung zu sich selbst und zur Welt gewinnen, dass er mit seiner Lebensführung einverstanden ist und sein Leben verantworten kann. Dies kommt in den Werten, die sich bei der Auswertung der Fragebögen ergeben, zum Ausdruck.

*Selbstdistanzierung:* Bei einem optimalen SD-Wert besitzt der Mensch eine gute Unterscheidungsfähigkeit zwischen situativen und selbstbezogenen Bedingungen. Ein zu hoher SD-Wert zeigt einen gut angepassten Menschen, der funktioniert und dabei bis zur Selbstverleugnung geht. Ein zu niedriger Wert zeigt eine fehlende Dis-

tanz zu sich selbst, sodass die eigenen Gefühle mehr Bedeutung haben als die Situation.

*Selbsttranszendenz:* Der optimale Wert zeigt ein anteilnehmendes Sich-Einlassen. Ein zu hoher Wert spricht für eine Dominanz der emotionalen Ansprechbarkeit bis hin zur Affiziertheit. Bei einem niedrigeren ST-Wert ist die Emotionalität kaum zugänglich. Der Mensch sieht alles nur sachlich und weiß nicht wirklich, was er will.

*Freiheit:* Ein optimaler F-Wert zeigt, dass Handlungsmöglichkeiten gefunden und Entscheidungen getroffen werden. Ein zu hoher F-Wert zeigt einen Widerwillen gegen jegliche Einengung und Festlegung, ein zu niedriger deutet auf Entscheidungsschwäche und eine fatalistische Grundhaltung hin.

*Verantwortung:* Der optimale V-Wert zeigt engagiertes und konsequentes Handeln in Eigenverantwortung, ein extrem hoher Wert weist auf ein starkes Pflichtbewusstsein mit hoher Diszipliniertheit hin, während ein niedriger V-Wert für eine geringe Eigenverantwortung und ein gehemmtes Engagement steht (Zuschauerhaltung).

## Ergebnis

Der Test wurde zu Beginn der Therapie und vor der Entlassung der Gefangenen mit ihnen durchgeführt. Obwohl die Tests seit dem Jahre 2000 gemacht wurden, ist eine relativ geringe auswertbare Stichprobe vorhanden, weil verschiedene Faktoren die Kontinuität unterbrechen: Plötzlicher Abbruch durch Entlassung aus der Maßnahme Verlegung in eine andere Abteilung oder sogar in eine andere Strafanstalt und somit zu wenig Behandlungseinheiten, sind die häufigsten Gründe dafür. Es lassen sich jedoch exemplarisch zwei Tendenzen erkennen:

Einige der Patienten kommen mit der idealistischen, zu positiv gefärbten Vorstellung in die Maßnahme, dass sie ab

## Ermittelte Testwerte

	Selbstdistanzierung		Selbsttranszendenz		Freiheit		Verantwortung		Gesamt	
	Test1	Test2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2
Mittelwert	24,3	29,6	67,6	69,8	47,3	49	53	55,8	195,8	204,3

Zum Vergleich die **Mittelwerte der Eichstichprobe** für die Gruppe der 30-jährigen mit Hauptschulabschluss.

Selbstdistanzierung		Selbsttranszendenz		Freiheit		Verantwortung		Gesamt	
X quer	Sigma	X quer	Sigma	X quer	Sigma	X quer	Sigma	X quer	Sigma
35	7	71	10	51	10	57	11	214	33

sofort ihr Leben vorbildlich führen würden. Im Laufe der Sitzungen wird diesen Menschen dann bewusst, welche Leidensfähigkeit dieser Weg von ihnen verlangt. Um Fortschritte im Sinne einer sozial akzeptablen Lebensführung zu machen, ist eine Haltung der Eigenverantwortlichkeit Grundvoraussetzung, was sie aber bislang ablehnten oder auch einfach nicht gelernt haben. Diese Eigenschaften zeigten sich in niedrigen SD- und ST-Werten, jedoch auch in einem überhöhten Freiheitswert.

Als zweite Tendenz lassen die Tests erkennen, dass sich ein Großteil der Werte zur Mitte hin bewegen, was bedeutet, dass die Häftlinge sich von extremen Reaktionen auf unangenehme äußere und innere Bedingungen lösen. Ihre Gefühle stabilisieren sich und ihre Gedanken werden besonnener. Ergebnisse um den Mittelwert geben zu erkennen, dass mit körperlichen und seelischen Beschwerden besser umgegangen werden kann, und dass mehr Lebenszufriedenheit erreicht wird. Sie zeigen, wie nahe der Insasse der Aussage, „ich bin mit meiner Lebensführung einverstanden und kann sie verantworten“ steht. Auch ein suchtkranker Mensch kann realitätsbezogen (SD-Wert) und mit emotionaler Hingabe (ST-Wert) unter Ausschöpfung der Wahlmöglichkeiten (F-Wert) mit Engagement (V-Wert) leben.

### Die Ergebnisse in Zahlen

Von den insgesamt 23 getesteten Personen konnten die Ergebnisse von zwölf ausgewertet werden. Zwischen der ersten und zweiten Testung lagen 10 bis 30 Behandlungseinheiten. Dabei zeigte sich, dass sich neun Personen deutlich von ihren Extrempositionen wegbewegt hatten und nur drei dort verblieben sind. Die Einzelbewegungen werden in den vier Diagrammen dargestellt. Die getesteten Personen werden mit Buchstaben von A bis L gekennzeichnet. Jede Person wurde zweimal getestet und die beiden Ergebnisse durch eine Linie verbunden. Es zeigt sich, dass bei vielen die Linie von der Extremposition hin zur Mitte zeigt, was Grund zur Hoffnung für eine gute weitere Entwicklung gibt.

Im Vergleich zur Eichstichprobe haben die Insassen eine deutlich geringere Selbstdistanzierung, die anderen Werte

sind nur mäßig verringert.

### Diskussion

Diese Untersuchung besitzt keine statistische Aussagekraft, weil die Stichprobe zu klein ist. In zweieinhalb Jahren erreichte die verwertbare Stichprobe wegen der Fluktuationen in der Justizanstalt nur eine Größe von zwölf Probanden. Daher sind die Ergebnisse sehr behutsam zu interpretieren. Sie geben aber zumindest einen ersten Hinweis darauf, was Psychotherapie unter den erschwerten Bedingungen, wie sie durch die Haft gegeben sind, in unserer Anstalt bewirken kann: Die Häftlinge zeigen im Laufe der Behandlung eine erhöhte Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen, sie sind entscheidungskräftiger, ihre Gefühlszustände haben nicht mehr so viel Macht über ihr Verhalten, sie erkennen Zusammenhänge und Hintergründe ihrer inneren und äußeren Welt und entwickeln angemessene Zukunftsperspektiven. Diese Veränderungen sind als Tendenzen in der Testung erkennbar.

Eingeholte Rückmeldungen der Nachbetreuungsstellen sowie Beurteilungen des Betreuerteams und der Häftlinge selbst aber auch der subjektive Eindruck der Therapeutin bestätigen die in den Tests erkennbaren positiven Veränderungen. Sie manifestieren sich vor allem durch:

- Verlässliches Einhalten der Termine bei den Drogenberatungsstellen,
- stabile Arbeitsverhältnisse,
- regelmäßiger Kontakt zu ihren Kindern,
- regelmäßige Kontakte zur Herkunftsfamilie,
- Abstand zur Drogenszene,
- Aufbau neuer Kontakte, z. B. über Sport- und Kulturvereine.

Über eine längerfristige Nachhaltigkeit dieser Verhaltensänderungen kann aller-

dings keine Aussage getroffen werden. Sie wird sich einmal in der Statistik der Justizanstalt niederschlagen, in welcher festgehalten wird, ob die Probanden nach ihrer Entlassung wieder straffällig wurden und daher erneut in Haft genommen werden müssen oder ob es ihnen gelungen ist, sich zu stabilisieren und ein sozial akzeptiertes Leben zu führen.

Ein Vergleich der Testergebnisse mit denen anderer Justizanstalten war bisher nicht möglich. Die Testergebnisse der Häftlinge zeigen eine breite Streuung, der zweite Test deutet aber eine Entwicklung zum Normbereich hin an. Da der Mittelwert aber nicht das Optimum in der ESK darstellt (der liegt bei etwa 75 %), sind die abfallenden Testergebnisse bei der zweiten Messung als Hinweis zu nehmen, daß es vermutlich auch zu einem Verlust an Existentialität während der Monate der Haft kommt. Jedenfalls sehe ich in diesem Ergebnis einen Auftrag, den eingeschlagenen Weg in der Behandlung weiter zu gehen und auch weiter zu erschaffen.

### Literatur:

- Längle A (1988) Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. In: Längle A (Hg) Entscheidung zum Sein. München: Piper, 40-42
- Längle A, Orgler Ch (1996) Die Existenzskala. In: Existenzanalyse 13, 2, 44-50
- Längle A, Orgler Ch, Kundi M (2000) Die Existenzskala. Göttingen: Hogrefe
- Längle A, Orgler Ch, Kundi M (2002) Existenzskala (ESK) Testkatalog 2002/03. Testzentrale Göttingen, 180

*Anschrift der Verfasserin*

*Dr. Elfe Hofer*

*Adamgasse 30*

*6020 Innsbruck*

*elfe.hofer@existenzanalyse.org*

BEUBLER, HALTMAYER, SPRINGER

## Opiatabhängigkeit

### Interdisziplinäre Aspekte für die Praxis

Wien, New York: Springer, 2003, 252 Seiten

Die Herausgeber Univ.-Prof. Dr. Eckhard Beubler (Graz), Dr. Hans Haltmayer und Univ.-Prof. Dr. Alfred Springer (beide Wien), welche aus drei unterschiedlichen Fachrichtungen kommen, beleuchten sowohl mit eigenen sowie Beiträgen anderer Fachautoren die interdisziplinäre Sichtweise zur Behandlung opiatabhängiger Patienten.

Neben den Fachbereichen der Herausgeber - der Pharmakologie, der Allgemeinmedizin und der Psychiatrie - beinhaltet das Buch zusätzliche Beiträge aus Psychologie und Psychotherapie, Strafrecht, Neuropsychiatrie für Kinder und Jugendliche und aus verschiedenen Sozialbereichen. Allein schon durch das fundierte Wissen aus all diesen Disziplinen wird die Wichtigkeit der Zusammenarbeit vermittelt.

Das Buch ist in drei große Bereiche unterteilt.

Im ersten Teil „Drogen und ihre Wirkungen“ wird das Thema „Abhängigkeit“ aus verschiedenen Aspekten beleuchtet und zwar:

- Die Abhängigkeit aus psychologischer Sicht und deren ätiopathogenetischen, diagnostischen und therapeutischen Aspekte.
- Experimente und empirische Fundierung im Verständnis der Abhängigkeit.
- Abhängigkeit in der Adoleszenz, deren Risikofaktoren, das klinische Erscheinungsbild, Diagnostik und Therapien.

Ein weiterer Beitrag zum Thema „psychotrope Substanzen“ gibt Definitionen der in diesem Zusammenhang neu verwendeten Begriffe und geht auf Epidemiologie, Herstellung, Pharmakologie, akute und chronisch Wirkungen und gesundheitliche Wirkungen dieser Substanzen ein.

Im zweiten Teil werden „Begleiterkrankungen“, wie sie bei missbräuchlicher Einnahme von psychotropen Substanzen leicht entstehen, beschrieben. Diese Komorbiditäten werden in Bezug auf Psychiatrie und Somatologie beschrieben.

Um Menschen mit psychischen Störungen, die zusätzlich psychotrope Substanzmittel einnehmen, adäquat behandeln zu können, ist in der Diagnose ein vertieftes Erkennen dieser beiden ineinandergreifenden Störungen notwendig und die Therapie „findet in einem interdisziplinären Feld statt“ (S. 76).

In der somatischen Komorbidität wird durch die Häufigkeit der Infektionen mit Hepatitisviren bei Drogenkonsumenten auf das Krankheitsbild der Hepatitis A, B, C und auf die HIV-Infektion in diesem Abschnitt näher eingegangen. Auch die bei Drogenkonsum häufig anzutreffenden Erkrankungen des Herzens und/oder der Blutgefäße wird beschrieben.

Der dritte Teil steht für die „Behandlungsstrategien“. Die Behandlungsmethoden haben sich im Laufe der Zeit entwickelt bzw. geändert. Früher war es primäres Ziel eine dauerhafte Abstinenz der Abhängigkeit zu erreichen. Es galt die „Leidensdrucktheorie“. Eine unerträgliche Ausweglosigkeit war die Grundlage für das Behandlungsmodell. War diese Motivation nicht gegeben, bestand die Gefahr vom Hilfsange-

bot nicht erreicht zu werden und somit an den Rand der Gesellschaft zu rutschen.

Heute steht das Prinzip der Schadensminimierung, „Harm Reduction“, im Vordergrund. Diese basiert auf einem akzeptanzorientierten Zugang zum Drogenkonsum, der neben der Drogenfreiheit gleichwertige Zielalternativen oder risikobewussten, kontrollierten Drogenkonsum vorsieht. Die Angebote der Harm Reduction-Maßnahmen betreffen die soziale, somatische und psychische Ebenen, die im Buch näher beschrieben werden.

Eine dieser Maßnahmen ist die Substitutionsbehandlung, die ausführlich beschrieben wird.

Unter Substitutionstherapie im Zusammenhang der Behandlung von Drogenabhängigkeit versteht man die legalisierte ärztliche Verordnung von Opioiden an Opioidabhängige. Die Behandlungsziele einer Substitutionstherapie sind: Mortalität zu senken, Lebensqualität und Gesundheitszustand zu verbessern und soziale Integration zu fördern. Die Verschreibung eines Substitutionsmittels kann an der Abhängigkeit nichts ändern, kann aber eine stabilisierende, vorbereitende oder unterstützende Funktion für eine andere, ursachgerichtete Behandlung haben. Die Substitutionstherapie gilt fast schon 50 Jahre als fest etablierte Methode, auch wenn es heute noch verschiedene Einwände zu dieser Behandlungsform gibt.

Es wurden erreichbare Erfolge wissenschaftlich nachgewiesen. Zu bedenken ist aber, dass nicht alle Abhängigen erfasst werden können und dass sich an der Abhängigkeit selbst zunächst nicht viel ändert.

Eine nicht wegzudenkende Alternative ist nach wie vor der Entzug, wie er in einigen Beiträgen beschrieben wird.

Ergänzend und stabilisierend kommt der psychotherapeutischen Behandlung eminente Bedeutung zu. Zur Substitutionstherapie bzw. zum Entzug muss sie als gleichberechtigter und methodisch verträglicher Zugang verstanden werden.

Gerade aus der existenzanalytischen Sicht und Zugangsweise der Rezensentin ergibt sich unter anderem durch die phänomenologische Haltung eine gute und zuverlässige Grundlage in der therapeutischen Arbeit mit Opiatabhängigen.

Insgesamt bietet diese Buch in gut lesbaren und übersichtlich gegliederten Darstellungen einen hilfreichen Einstieg in die vielen Aspekte der Drogenproblematik. Es stellt für Psychotherapeuten eine Orientierung dar und ist in der Form seiner Aufbereitung auch als Buch zum Nachschlagen bestens geeignet.

*Beatrix Stockert*

HANS MORSCHITZKY

## Angststörungen

### Diagnostik, Konzepte, Therapie, Selbsthilfe

Wien: Springer, 2002, 2. Auflage

In diesem gewichtigen (1,3kg) und umfangreichen (650 Seiten) Werk des Linzer Autors haben wir ein Standardwerk zur Thematik der Angst in Händen.

Es ist ein durchaus anregend zu lesendes Buch, denn in seiner Breite gewährt es Einblick in eine Fülle von Material,

das die jeweilige Thematik lebendig werden lässt. Meist beginnend mit einem historischen Rückblick auf die Entwicklung des jeweiligen Verständnisses (auf die Genealogie des Begriffes, auf erste historische Erwähnungen, auf die frühe psychotherapeutische Auffassung – belegt durch Zitate aus der Literatur der psychotherapeutischen Gründergeneration der Dekaden um 1900) beschreibt Morschitzky dann die zunehmend empirische Präzisierung der Themen mit zahlreichen Literaturverweisen (24 Seiten Literaturverzeichnis!). Die großen Themenbereiche sind:

- Normale und krankhafte Ängste
- Angststörungen
- Ängste bei anderen Grunderkrankungen
- Häufigkeit und Verlauf von Angststörungen
- Erklärungsmodelle für Angststörungen
- Verhaltenstherapie bei Angststörungen
- Psychoanalyse bei Angststörungen
- Selbsthilfe bei Angststörungen
- Ratschläge für Angehörige
- Medikamentöse Behandlung bei Angststörungen
- Pflanzliche Hilfe bei Angststörungen

Die Erklärungsmodelle für Angststörungen sind das umfangreichste Kapitel (166 Seiten) und widmen über 100 Seiten der Angst als biologischem Geschehen bzw. den Neurobiologischen Modellen der Angstentstehung. Die psychotherapeutische Ausrichtung des Autors wird in der weiteren Schwerpunktbildung in den Modellen der frühen Verhaltenstherapie, der kognitiven Verhaltenstherapie und dem Modell der Psychoanalyse deutlich. Ebenso bildet die Verhaltenstherapie auch den Schwerpunkt der Therapie.

Viel Raum wird auch der Selbsthilfe und ihren Möglichkeiten bei der Angsttherapie eingeräumt.

Eine existentielle Sichtweise der Angst klingt demgemäß nur peripher an, z.B. im Einleitungsteil, existenzanalytische Modelle sind nicht berücksichtigt.

Dennoch ist es mit seiner ungewöhnlich reichen Stoffsammlung auch für interessierte Leser, die nicht aus der Verhaltenstherapie kommen, ein ansprechendes und informatives Werk.

*Silvia Längle*

RIEMANN FRITZ

## Grundformen der Angst

München, Basel: E. Reinhardt Verlag, 2000, 32. Auflage

Der Psychologe und Psychoanalytiker Fritz Riemann schrieb sein bekanntestes Buch über die Grundformen der Angst 1961, hier liegt uns sein Werk bereits in der 32. Auflage vor.

Die Grundüberlegung, nach der Riemann die vier Grundformen der Angst einteilt, ist einfach und leicht nachvollziehbar. Er geht dabei von den vier Grundimpulsen aus, denen die Erde als Planet gehorcht. Da ist einmal die Tatsache, dass sich die Erde sowohl um sich selbst als auch um die Sonne dreht. Zum Zweiten sind es die Schwerkraft und die Fliehkraft, die die Erde in ihre bestimmten Bahnen zwingen. Diese

vier Grundimpulse (Eigendrehung, Umwälzung, Schwerkraft und Fliehkraft) übersetzt Riemann nun auf der menschlichen Ebene ins Psychologische und kommt durch diese kosmische Analogie auf die vier grundlegenden Anforderungen, denen der Mensch in seinem Leben ausgesetzt ist. Daraus entwickelt er eine Persönlichkeitstypologie, deren vier verschiedene Persönlichkeiten jeweils durch bestimmte Grundformen der Angst gekennzeichnet sind.

Die erste Persönlichkeit, die Riemann beschreibt, ist die *schizoide* Persönlichkeit, die vor allem um sich selbst kreist und die es aus Angst vor Ich-Verlust und vor Abhängigkeit vermeidet, sich hinzugeben an jemanden oder an etwas, das außerhalb seiner selbst liegt. Den Gegentypus dazu findet man in der *depressiven* Persönlichkeit, die sich zu stark am Außen orientiert und aus Angst vor Ungeborgenheit und Isolierung auf ihre eigene Entwicklung und auf die notwendige Selbst-Werdung verzichtet. Als nächstes wird die *zwanghafte* Persönlichkeit beleuchtet, die Angst hat vor Wandlung und vor Unsicherheit und die durch zu viel Kontrolle versucht, die ständigen Veränderungen des Lebens aufzuhalten. Der Gegentypus dazu findet sich in der *hysterischen* Persönlichkeit, die aus Angst vor Endgültigkeit und vor Unfreiheit alles versucht, um sich nicht festlegen zu müssen.

Riemann beschreibt jede dieser vier Persönlichkeiten und die mit ihr verbundene Grundangst sehr ausführlich, bringt eine Fülle von Fallbeispielen, geht auf den spezifischen Umgang mit Liebe und mit Aggression ein und widmet sich dem charakteristischen lebensgeschichtlichen Hintergrund und dem Zusammenhang zwischen den frühkindlichen Entwicklungsphasen und der Ausbildung einer spezifischen Persönlichkeitsstruktur. Der Autor betont, dass diese vier Grundformen der Angst in jedem Menschen mehr oder weniger vorhanden sind und dass Menschen umso lebendiger werden, je mehr sie in allen vier Bereichen zu Hause sind.

Beim Durchlesen des Buches stellt sich schnell das Gefühl ein, dass die hier beschriebenen Grundtypen der Persönlichkeit einem/r ExistenzanalytikerIn recht vertraut vorkommen. Und betrachtet man die zugrunde liegenden Strukturen näher, so erkennt man tatsächlich eine Nähe zur existenzanalytischen Anthropologie.

Das Wesensmerkmal Person ist im existenzanalytischen Verständnis ihre Offenheit, durch die sie in einem dialogischen Grundverhältnis einerseits mit sich selbst, andererseits mit ihrer Welt steht. Kommt es dabei zu Einseitigkeiten, dann verliert die Person entweder ihre Offenheit der Welt oder sich selbst gegenüber. Verzichtet ein Mensch also aus Angst vor der Welt auf seine Offenheit ihr gegenüber und richtet seinen ganzen Fokus vor allem auf sich selbst, dann entsteht eine Persönlichkeitsstruktur, die Riemann *schizoid* nennt. Kommt es auf der anderen Seite zu einer zu einseitigen Ausrichtung auf die Welt unter dem Ausblenden der Offenheit nach innen, dann entsteht eine *depressive* Persönlichkeitsstruktur.

Existenzanalytisch betrachtet ist der Mensch immer auch bezogen auf anderes, das nicht wieder er selbst ist, er steht in einem Weltbezug. Die Welt „spricht“ den Menschen an, und die so angefragte Person ist nun ihrerseits aufgefordert, Antwort zu geben. Welche Antwort jemand gibt, das steht ihm im Rahmen seiner Möglichkeiten frei. Besteht nun allerdings Angst vor dieser Wahlmöglichkeit, davor, dass alles immer in



Wandlung begriffen ist, dann entwickelt sich auf diesem Boden die *zwanghafte* Persönlichkeit, die versucht, durch Ordnungen und Regeln (die sich im Weiteren zu Zwängen entwickeln können), den ständigen Veränderungen zu entkommen. Jede getroffene Entscheidung bedeutet ihrerseits aber auch wieder ein Festlegen auf eine bestimmte Möglichkeit, die realisiert werden soll, wobei gleichzeitig alle anderen Möglichkeiten beiseite gelassen werden müssen. Bei Menschen, die zu viel Angst vor diesem Festgelegtsein und vor der Endgültigkeit haben, spricht Riemann, wie wir oben gesehen haben, von einer *hysterischen* Persönlichkeit.

Das Modell der vier Grundformen der Angst, wie es Fritz Riemann entwickelt, weist also eine Nähe zur existenzanalytischen Anthropologie auf, auch wenn sich die verwendete Terminologie nicht deckt. Diese Nähe hat möglicherweise mit dem phänomenologischen Zugang zu tun, den Riemann für seine Beschreibungen wählt und der ihn zu den existenziellen Grundlagen des Menschen führt.

So aktuell Riemanns Theorie an sich auch ist, lässt sich an verschiedenen Bemerkungen allerdings erkennen, dass das Buch bereits 1961 veröffentlicht und seither trotz über 30 Neuauflagen nicht aktualisiert worden ist. Ein Beispiel dafür ist seine Feststellung, dass der genetische Faktor bei vorwiegendem Interesse für die Umweltforschung zu stark vernachlässigt wird. Das stimmt im Jahr 2000 – dem Erscheinungsjahr der vorliegenden Ausgabe – sicherlich nicht mehr.

Abschließend lässt sich sagen, dass das Buch sehr lebendig geschrieben ist, es ist übersichtlich aufgebaut, es bringt viele Fallschilderungen, und lässt dadurch die einzelnen beschriebenen Persönlichkeiten sehr plastisch hervortreten. Fritz Riemann erklärt in seiner Einleitung, dass er unter anderem dieses Buch geschrieben hat, um dem Einzelnen mehr Selbst- und Fremdverständnis zu vermitteln. Das jedenfalls gelingt ihm durch dieses Buch.

*Karin Steinert*

SIEGFRIED KASPER, HANS-JÜRGEN MÖLLER,  
FRANZ MÜLLER-SPAHN

## Depression

### Diagnose und Pharmakotherapie

Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2002, 2. überarbeitete Auflage, 123 Seiten

Dieses erfreulich handliche Buch ist mit 20 Abbildungen und 30 Tabellen übersichtlich gestaltet und die Autoren (Professoren der Universitätskliniken für Psychiatrie in Wien, München und Basel) haben damit einen praxisnahen Bericht zur Diagnostik und Pharmakotherapie der Depression vorgelegt. Das Buch gliedert sich in drei Abschnitte und einen Anhang:

1. Psychopathologie, Diagnostik und Epidemiologie der Depression.
2. Grundlagen der medikamentösen Therapie mit Antidepressiva.
3. Psychopharmakotherapie.
4. Ein Anhang zu Medikamenten, Checklisten und Beurteilungsinstrumenten.

Mit dieser Darstellung „soll sowohl Psychiatern als auch Ärzten in der Allgemeinpraxis die Möglichkeit gegeben werden, Depression nach international akzeptierten Richtlinien zu behandeln“ (Vorwort). Neben dem überragendem Thema der medikamentösen Therapie gibt es auch Hinweise zur Gesprächsführung und zur Suizidalität in knapper, aber klarer Darstellung.

Als nichtmedizinische Psychotherapeutin habe ich mit der Frage zu dem Büchlein gegriffen, inwiefern es auch dem in der psychotherapeutischen Praxis Arbeitenden einen Bericht bringt über Umgang und Verständnis der medikamentösen Therapie der depressiven Erkrankungen. Mit wiederholten kurzen Rückblicken in die Entwicklung der Pharmakotherapie gibt es durchaus eine Orientierung, was durch den Einsatz der verschiedenen älteren und neueren Medikamentengruppen zu beachten und zu erhoffen ist. Auch wenn Psychotherapeuten in der Regel nicht Mediziner sind und daher nicht selbst Medikamente verordnen, so sind sie doch wesentlich für die Vermittlung zum Arzt und oft Gesprächspartner vor allem bei Zweifeln und Skepsis Medikamenten gegenüber. Hier werden Wissen und Haltungen von Psychotherapeuten wichtig, die sich neben der unverzichtbaren unmittelbaren Erfahrung mit medikamentös begleiteten Patienten auch aus solchen aktuellen Informationen nähren. Da scheint mir ein Büchlein in dieser Art eine brauchbare Orientierung zu sein.

Was mich wiederholt gewundert hat ist der Stil der Darstellung. Immer mal wieder hebt es zu einem eher didaktischem Vorgehen an, um sich dann letztlich doch in einem Bericht zum aktuellen Stand zu finden. Es geht in einem flüssigen Duktus dahin und wechselt – vor allem am Beginn – zwischen basaler Einführung und selbstverständlich Vorausgesetztem und ist da manchmal auch etwas verwirrend bzw. nicht konsequent in der Darstellung. Z.B. wenn auf S.14/15 der Begriff der „Altersdepression“ kritisch gesehen wird mit dem Hinweis, ihn zu vermeiden, um dann unmittelbar daneben eine Tabelle zu finden, mit den häufigsten Auslösern der Altersdepression.

In den marginalen Hinweisen auf die psychotherapeutische Arbeit an der Depression gehen die Autoren eigentlich eher auf die deutsche berufspolitische Situation ein, wenn sie schreiben, als spezielle Psychotherapieverfahren hätten sich insbesondere die lerntheoretisch sowie die tiefenpsychologisch fundierten Verfahren etabliert (S. 52). Als Dreiländerbuch (A, D, CH) wäre ein Hinweis auf die unterschiedliche methodenspezifische Situation in den drei Staaten nur redlich.

Es ist insgesamt keine sonderlich eloquente bzw. auf tiefere Hintergründe eingehende Darstellung (eine gewisse Ausnahme stellt Kap. 3, die Pharmakotherapie dar), dafür knapp und übersichtlich. Ein Zugang zur Originalliteratur ist bis auf sechs aufgelistete Werke über die reichlich angeführte weiterführende Literatur der Autoren angegeben.

Insgesamt stellt dieses Büchlein (das „-lein“ bezieht sich auf seine Erscheinungsform) in seiner kurzen, nochmals mit reichlich Tabellen und Abbildungen verdichteten Form eine praktikable Orientierung zum Thema auch für Psychotherapeuten dar: also ein Orientierungsbuch.

*Silvia Längle*

## NEUE ARBEITEN AUS DER EXISTENZANALYSE UND LOGOTHERAPIE

In dieser Rubrik wollen wir den großen Fundus an Bearbeitungen existenzanalytischer Themen bekanntmachen. Es sollen sowohl in anderen Medien veröffentlichte wissenschaftliche Arbeiten zur Existenzanalyse als auch die Abschlussarbeiten zur Beratungs- und Therapieausbildung vorgestellt werden.

### ABSCHLUSSARBEITEN

#### Phänomene des Bösen

##### **betrachtet aus der Sicht der Existenzanalyse**

*Eine Betrachtung, ausgehend von dem Buch von  
Rüdiger Safranski: Das Böse oder Das Drama der Freiheit*

Christine Bleckwenn

Diese Arbeit beschäftigt sich mit den Phänomenen des Bösen, in dem Sinn, dass typische Strukturen sichtbar werden sollen.

Grundlage ist die Anthropologie Viktor Frankls, die im Vergleich zu Rüdiger Safranski und anderen Autoren deutlich werden soll.

Besonders wichtig sind die Ergebnisse der katholischen Werktagung von 1999 „Das Böse – Tabu oder Herausforderung“, hier besonders das Kapitel „Was macht böse“.

Im weiteren soll überlegt werden, wie präventiv etwas gegen eine Hinwendung der Person zum Bösen getan werden kann, unter weiterer Hinzuziehung der Thesen von Eva-Maria Waibel in „Erziehung zum Selbstwert“.

*Schlüsselwörter:* das Böse, Freiheit, Verantwortung, Selbstdistanzierung, Grundmotivationen

#### **Auf der Suche nach dem Selbst (-verständnis)**

*Ordensleben und Logotherapie*

Othmar Brüggeman

Diese Arbeit ist eine persönliche Auseinandersetzung mit meinem bisherigen Leben auf der Grundlage der Theorie und Praxis von Logotherapie und Existenzanalyse. Auf der Suche nach dem (meinem) Selbst geht sie der Frage nach: Wie geht Leben?

Anhand von Entwicklungsphasen des Menschen, meines Weges in einer Ordensgemeinschaft und meines Selbstverständnisses im Orden heute, mache ich deutlich wie mein Leben im Nachhinein und im Vollzug, durch Logotherapie und Existenzanalyse, eine neue Einstellung zu mir selbst bewirkt haben. Ein besonderer Fokus wird dabei auf das Ordensleben gerichtet.

Die Arbeit zeigt einen großen Spannungsbogen des Lebens auf, wobei nur Grundsätzliches berücksichtigt werden konnte, in dem deutlich wird, wie die noetische Dimension der Person sich immer wieder durchsetzen konnte.

*Schlüsselwörter:* Selbst, Person, Werte, Sinn, Sinn-Erfassungsmethode

#### **Exerzitien des Ignatius und Existenzanalyse nach A. Längle – Zusammenschau zweier Wege**

Rupert Dinhobl

Diese Arbeit zieht einen Vergleich zwischen den Exerzitien des Ignatius von Loyola (1491-1556) und der Existenzanalyse nach Alfred Längle hinsichtlich der inneren Struktur beider Wege. Am Beginn wird die Frage nach dem prinzipiellen Unterschied zwischen Exerzitien und Existenzanalyse gestellt. Dem Exerzitanten wird die existenzielle Haltung des Klienten, dem Exerzitienleiter die phänomenologische Methode des Therapeuten gegenübergestellt. Nach der Abklärung der Ziele werden Themen wie Gewissenserforschung und Selbsterfahrung diskutiert. Die erste Exerzitienwoche (Umkehr) wird mit Selbstdistanzierung und Angst in Beziehung gesetzt, die zweite Exerzitienwoche (Wahl des adäquaten Lebensweges) mit der Personalen Existenzanalyse, der Willensstärkungsmethode und der Sinnfindungsmethode. Abschließend wird der Frage nachgegangen, wo eine gegenseitige Befruchtung sinnvoll wäre. In jedem Kapitel werden biblische Bezüge hergestellt.

*Schlüsselwörter:* Exerzitien, Ignatius, Spiritualität, Existenzanalyse, Angst, Entscheidung

#### **Musiktherapie auf der Intensivstation**

*Eine existenzanalytisch-phänomenologische Betrachtung in  
der nonverbalen Dimension der Musik*

Carola Fausch

In dieser Arbeit möchte ich meine musiktherapeutischen Begegnungen mit wachen und bewusstseinsbeeinträchtigten Patienten auf einer Intensivstation in der besonderen phänomenologischen Haltung, um die wir uns in der Ausbildung bemüht haben, versuchen zu durchdringen.

Logotherapie und Existenzanalyse geht von konkreten Phänomenen des menschlichen Lebens aus und verhält sich ihm gegenüber zurückhaltend mit bedeutenden Theorien. Die musikalischen Töne, die dort beginnen, wo das Wort unfähig wird auszudrücken oder nicht mehr hinreicht, sind im Sinne der Phänomenologie nicht als ein Gegensatz zur sprechenden Therapie zu sehen, sondern als ein anderer Daseinszustand. Ich folge immer, vorsichtig nach Worten suchend, der Frage: Wie erscheint der schwerstkranke Patient? Wie erscheint der musikalische Ton? Was erscheint in mir selbst in Augenblicken, in denen alle haltenden Horizonte immer wieder wegbrechen?

*Schlüsselwörter:* Musiktherapie, Intensivstation, Phänomenologische Haltung, Nonverbaler Daseinszustand

## **Umgang mit Mobbing am Arbeitsplatz Wege heraus aus dem Psychoterror**

Ingrid Hutzfeld

Wo immer Menschen zusammenleben und -arbeiten, gibt es zwangsläufig widerstreitende Meinungen, Ansichten und Wertvorstellungen, sowie unterschiedliche Bedürfnisse und Interessen einfach deshalb, weil Menschen verschieden sind. Das kann im Alltag zu Auseinandersetzungen und Streit führen, die, offen oder eher versteckt, eskalieren können, so dass es zu verbalen oder tätlichen Angriffen auf Beteiligte kommt. Streit ist gemeinhin das Ergebnis eines Meinungsunterschiedes in einer Sachfrage, wobei die Sache selbst im Mittelpunkt steht, bei Mobbing hingegen steht die an der Auseinandersetzung beteiligte Person im Mittelpunkt. Normale Konfliktsituationen können in Mobbing ausarten, doch wird dies nicht immer der Fall sein.

Mobbing am Arbeitsplatz ist ein Problem, das fast in jedem Betrieb auftritt. Derartige Situationen müssen erkannt und überwunden werden. Einzelne Betroffene sehen sich der Herausforderung gegenüber, Stellung zu beziehen und zu entscheiden, wie sie die Situation angehen wollen. Es gibt bei der Überwindung von Mobbing-Situationen zahlreiche Lösungsansätze, doch als erstes muss der Betroffene erkennen, in was für einer Situation er/sie überhaupt steckt.

*Schlüsselwörter:* Konflikt, Konfliktverhalten, Mobbing, Arbeitsplatz

## **Arbeitslosigkeit aus Existenzanalytischer Sicht**

Silvana Neuhold

Arbeitslosigkeit ist für alle Betroffenen nicht nur ein materielles, sondern auch ein existentielles Problem, indem die Identität durch den Verlust der Arbeit massiv in Frage gestellt wird. Die Auswirkungen der Arbeitslosigkeit - insbesondere der Langzeitarbeitslosigkeit - sind volkswirtschaftlich und individual-psychologisch verheerend.

Diese Arbeit soll mit ihrem praxisbezogenen Teil einen Beitrag zur besseren Bewältigung von Arbeitslosigkeit darstellen. Sie zeigt auf, dass ein gutes Bildungsangebot eine unabdingbare Hilfe für die Betroffenen bzw. die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen ein lebenslanger Prozess ist.

Bildungsarbeit mit Arbeitslosen bedeutet in einem ganzheitlichen Verständnis, die arbeitslosen Menschen in ihrem Selbstvertrauen zu stützen, ihnen zu einer realistischen Selbsteinschätzung zu verhelfen, sie in ihrer Kooperations-, Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit zu stärken und für den härteren gewordenen Arbeits- und Stellenmarkt auszurüsten.

*Schlüsselwörter:* Arbeit, Arbeitslosigkeit, Persönlichkeitsbildung, Grundmotivationen, Gruppenleitung

## **„Eigentlich will ich ja ... aber ich habe Angst!“**

*Mit einem blinden Jungen auf der Suche nach neuen Wegen*

Barbara Schletz

Die Arbeit hat Einzelgespräche mit einem 12-jährigen blinden Jungen mit Angstproblematik und sozialen Verhaltensauffälligkeiten zum Inhalt. Im Rahmen von Einzel(förder)-

stunden wurden die Gespräche wöchentlich über ein Schuljahr in der Förderschule geführt mit dem Ziel, dem Jungen zu einem angstfreieren Leben zu verhelfen.

In der Einführung wird die Förderschule für Kinder mit Seh-schädigung und Mehrfachbehinderung kurz vorgestellt und ein persönlicher Einblick in den Religionsunterricht als Lebenshilfe gegeben. Es folgt eine kurze Darstellung der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl und deren Weiterentwicklung durch Alfred Längle, wo insbesondere auf die personalen Grundmotivationen eingegangen wird.

Nach Anamnese und Biographie des 12-jährigen werden die Gespräche wiedergegeben, im Anschluss folgt jeweils eine Reflexion. Abschließend werden die angesprochenen Themen der Einzelstunden zusammengefasst und logotherapeutisch-existenzanalytisch ausgewertet.

Es zeigt sich am Ende des Schuljahres bei dem Jungen ein angstfreieres Verhalten und der Mut, „neue Wege zu gehen“. *Schlüsselwörter:* Amaurose (Blindheit); Angst; Gewissen; Tod; Selbstwert; Suche nach Gott

## **Kind und Tod**

*Logotherapeutische Aspekte in der Sterbebegleitung (Begleitung von Eltern, deren Kind gestorben ist) und Parallelen zur Hospizidee*

Nicola Struss

Kinder stehen für das Sinnbild des Lebens und der Zukunft. Wenn Kinder sterben, löst das Gefühle der Sinnlosigkeit und der Verzweiflung aus.

In dieser Arbeit geht es darum, wie Kinder das Sterben und den Tod erleben und wodurch der kindliche Todesbegriff geprägt ist. Außerdem soll aufgezeigt werden, was eine gute Sterbebegleitung beinhaltet. Hier ergänzen sich die Grundsätze der Hospizidee und der Logotherapie zu einem sinnvollen und tragenden Gerüst.

Darüber hinaus geht es um die Bedeutung des Todes, des Leidens und der Trauer aus der Sicht der Logotherapie. In der logotherapeutischen Begleitung von Eltern, deren Kind gestorben ist, stellt sich die Aufgabe, wie die Eltern trotz ihrer unermesslichen Trauer am Leben teilnehmen können.

*Schlüsselwörter:* Kinderhospiz, Sterbebegleitung, Leiden, Trauer, logotherapeutische Begleitung der hinterbliebenen Eltern

## **Trauern**

*aus der Sicht von Verena Kast, Elisabeth Kübler-Ross sowie aus der Sicht von Viktor Frankl und Alfred Längle in der Existenzanalyse*

*Darstellung und Reflexion*

Martha Sulz

In dieser Arbeit stehen Phasen eines Trauerprozesses sowie der Begriff „Trauern“ im Zentrum. Dabei werden Ähnlichkeiten und Unterschiede der Sichtweisen von Verena Kast, Elisabeth Kübler-Ross wie der Existenzanalyse bei Viktor Frankl und Alfred Längle herausgearbeitet. Bei Viktor Frankl liegt der Focus auf dem Sinn

des Leidens und der Trauer wie auf dem Sinn des Lebens und des Todes. Bei Alfried Längle findet man die Herausarbeitung des Trauerprozesses wie des Begriffs Trauer auf phänomenologisch introspektive Weise vorgenommen. Auf den aus der Analytischen Psychologie C. G. Jungs stammenden Begriff der Individuation wird eingegangen, da dieser für das Verständnis des Ziels bzw. der Sinnhaftigkeit von Trauern aus der Sicht von V. Kast maßgeblich ist. Außerdem werden die existenzanalytischen Begriffe Sinn, Einstellungswert, Person und die Existenzialien Freiheit, Verantwortlichkeit und Geistigkeit umrissen, um das Menschenbild der Existenzanalyse und Logotherapie dem/der Leser/in nahe zu bringen, da dieses die Basis für die Auseinandersetzung mit der behandelten Thematik in der Existenzanalyse bildet. Bei Kast, Kübler-Ross und Frankl wird zudem versucht, die Angst vor dem Tode und seine Bedeutung für den Menschen zu erfassen. Ziel der Arbeit ist es, basierend auf dem Vergleich zwischen Kübler-Ross und Kast einerseits und mit der Existenzanalyse andererseits, das Thema Trauern so zu behandeln, dass sowohl interessierten Laien, von schwerem Verlust Betroffenen wie psychotherapeutisch und beraterisch Tätigen umfassend Einblick und Anregung gewährleistet seien.

*Schlüsselwörter:* Abschied, Einstellungswert, Leiden, Sinn, Sterben, Tod, Trauern, Trauerphasen, Trauerprozess, Verlust

## **Existenzielle Seelsorge im Gefängnis**

*Ein Vergleich zwischen Existenzanalyse und geistlicher Begleitung als Grundlage für ein Seelsorgekonzept*  
Emanuel Weber

Der Vergleich zwischen Existenzanalyse und einem bestimmten Ansatz ignatianischer geistlicher Begleitung bietet eine Grundlage für ein Konzept der Gefängnisseelsorge. Beide Formen der Arbeit mit Menschen stehen einander nahe durch ihren Zugang zum Menschen und seiner Wirklichkeit, die Verankerung der Sinnfindung bzw. Gotteserfahrung in der Emotionalität sowie die Bedingungen der Selbstfindung des Menschen. Sie unterscheiden sich aber insofern, als die Zielsetzungen verschieden sind, und die Existenzanalyse im Gegensatz zur geistlichen Begleitung auf eine religiöse Einbettung verzichtet.

In der Praxis der Gefängnisseelsorge ergänzen sich Existenzanalyse und geistliche Begleitung gut zu einer Einheit, ohne dass sie vermischt werden, indem der Seelsorger sich bewusst ist, was er tut, und die entsprechenden Methoden aus der Existenzanalyse oder in Anlehnung an die geistliche Begleitung zielgerichtet einsetzt.

*Schlüsselwörter:* existenzielle Gefängnisseelsorge, Existenzanalyse, Geistliche Begleitung, Seelsorgekonzept

## **Existenzanalyse der Abhängigkeitserkrankung**

*Entwurf einer Suchttherapeuten-Ausbildung für die Bundesrepublik Deutschland*  
Ingo Zirks

In dieser Arbeit beschreibt der Autor die Grundlagen für einen Antrag auf Anerkennung einer existenzanalytischen Ausbildung zum Suchttherapeuten in Deutschland. Nach der Ein-

führung in die Suchthematik, weist der Autor die Abhängigkeitserkrankung als eine Störung des personal-existentialen Lebensvollzugs aus. Ätiologisch wird von einer multifaktoriellen Genese ausgegangen, wo bei existentielle Faktoren wie die Wunschhaltung und die Leidvermeidung beschrieben werden. Ziele und Methoden existenzanalytischer Suchttherapie werden skizziert. Der Aufbau und die Inhalte der Weiterbildung werden zum Schluss dargestellt.

*Schlüsselwörter:* Existenzanalyse, Suchttherapie, Ausbildung

## **NACHTRAG: ABSCHLUSSARBEIT BUCH**

### **Märchen machen Mut**

*Ein Werkbuch zur Werteeziehung und Persönlichkeitsentfaltung von Kindern*  
Brigitta Schieder

München: Don Bosco Verlag, 2000

Bockig und wild ist Zottelhaube mit ihrem Rührlöffel, den sie durch die Lüfte schwingt. – Viele Kinder kennen dieses Gefühl von sich selbst, wenn sie „mit dem Kopf durch die Wand“ wollen, und werden sich mit diesem unangepassten Mädchen identifizieren. Zahlreiche Märchengestalten zeigen Kindern Lösungsmöglichkeiten für schwierige Lebensumstände und ihre eigenen Konflikte.

Brigitta Schieder legt dar, wie Märchen die Persönlichkeit von Kindern stärken, und entwirft eine Fülle von kreativen Umsetzungsvorschlägen für Kindergarten und Grundschule wie Malen, bildnerisches Gestalten mit verschiedensten Materialien, Singen und Musizieren, Tanzen und Rollenspiel.

## **PUBLIKATION - BUCH**

### **Sinnvolles Leben als Balance zwischen Glück & Leid**

*Existenzanalytische Reflexionen aus der Sicht Viktor Frankls*  
Heinz Rothbucher

Beitrag in: A. Bucher u.a. (Hg): ... auf dass Kindheit glücke – Aufwachsen in einer unsicheren Welt. Salzburg 2002, 131ff (Referat Internationale Pädagogische Werktagung 2002)

## **PUBLIKATION - ZEITSCHRIFT**

### **Vier Voraussetzungen für eine gute Lebensgestaltung**

Christoph Kolbe

In: MISEREOR ALTERnativen, Jahrgang 2003/6, 8 - 9

### **The Search for Meaning in Life and the Fundamental Existential Motivations**

Alfried Längle

In: Psychotherapy in Australia, November 2003, Volume 10/1, 22-27

## Folgende Bücher können wir zur Rezension anbieten:

- Baer R **Themen der Psychiatriegeschichte.** Stuttgart: Enke
- Bandelow B **Panik und Agoraphobie. Diagnose, Ursachen, Behandlung.** Wien/New York: Springer
- Barthel H (Hrsg) **Zum Wissenschaftsverständnis der Sprechwissenschaft.** München/Basel Reinhardt
- Benetka G **Denkstile der Psychologie.** Wien: Facultas
- Böker H, Hell D **Therapie der affektiven Störungen. Psychosoziale und neurobiologische Perspektiven.** Stuttgart/New York: Schattauer
- Braun-Scharm H **Depressionen und komorbide Störungen bei Kindern und Jugendlichen.** Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH
- Brunner R (Hrsg) **Die Suche nach dem Sinn des Lebens.** München: Reinhardt
- Damman G, Janssen PL **Psychotherapie der Borderline-Störungen. Krankheitsmodelle und Therapiepraxis-störungsspezifisch und schulenübergreifend.** Stuttgart: Thieme
- Dienelt K **Pädagogische Anthropologie. Eine Wissenschaftstheorie.** Köln: Böhlau
- Dörner K **Tödliches Mitleid.** Neumünster: Paranus Verlag
- Ertl M, Keintzel B, Wagner R **Ich bin tausend Ich. Probleme, Zugänge und Konzepte zur Therapie von Psychosen.** Wien: Facultas
- Essau C **Depression bei Kindern und Jugendlichen.** München: Ernst Reinhardt
- Fazekas T (Hrsg) **Die Wirklichkeit der Psychotherapie. Beiträge zum Wirklichkeitsbegriff.** Klagenfurt: KITAB
- Folkerts H, Schonauer K, Tölle R **Dimensionen der Psychiatrie. Wegweisungen zur Orientierung in einem unübersichtlichen Gebiet.** Stuttgart: Thieme
- Gastpar M, Kasper S, Linden M (Hrsg) **Psychiatrie und Psychotherapie.** Wien/New York: Springer
- Gatterer G, Croy A **Geistig fit ins Alter.** Wien/New York: Springer
- Greve W (Hrsg) **Psychologie des Selbst.** Weinheim: Beltz Presse
- Hartje W, Poeck K **Klinische Neuropsychologie.** Stuttgart: Thieme
- Heimannsberg B, Schmidt-Lellek Ch J (Hrsg) **Interkulturelle Beratung und Mediation.** Köln: Ed. Humanistische Psychologie
- Herzog T, Stein B, Wirsching M **Qualitätsmanagement in Psychotherapie und Psychosomatik.** Stuttgart: Thieme
- Heuft G, Senf W **Praxis der Qualitätssicherung in der Psychotherapie: Das Manual zur Psy-BaDo.** Stuttgart: Thieme
- Hutterer R **Das Paradigma der humanistischen Psychologie. Entwicklung, Ideengeschichte und Produktivität.** Wien/New York: Springer
- Keil W, Stumm G **Die vielen Gesichter der personenzentrierten Psychotherapie.** Wien/New York: Springer
- Lehmkuhl U (Hrsg) **Abschied und Neubeginn, Kontinuität und Wandel in der Individualpsychologie.** München/Basel: Ernst Reinhardt Verlag
- Loch W **Die Krankheitslehre der Psychoanalyse.** Stuttgart: S. Hirzel
- Lohmer M **Borderline-Therapie.** Stuttgart: Schattauer GmbH
- Matthäus W F **Denken dialektisch gedacht.** Innsbruck/Wien/München: Studien
- Mertz JE **Borderline - weder tot noch lebendig ... Einzelheiten aus der subtilen Hölle des neuen Menschen.** Stuttgart: Enke
- Niklewski G, Riecke-Niklewski R **Leben mit einer Borderline-Störung. Ein Ratgeber für Betroffene und ihre Partner.** Stuttgart: Trias
- Ogden T H **Analytische Träumerei und Deutung.** Wien/New York: Springer
- Ogden T **Frühe Formen des Erlebens.** Wien/New York: Springer
- Payk T **Psychiatrie und Psychotherapie. Checkliste.** Stuttgart: Thieme
- Pervin L **Persönlichkeitstheorien.** München/Basel: Ernst Reinhardt Verlag
- Peter K (Hrsg) **Fortschritte in Psychiatrie und Psychotherapie.** Wien/New York: Springer
- Pöltner G **Grundkurs Medizin-Ethik.** Wien: Facultas
- Reich G, Cierpka M **Psychotherapie der Essstörungen.** Stuttgart: Thieme
- Reinalter H (Hrsg) **Perspektiven der Ethik.** Innsbruck/Wien/München: Studien Verlag
- Rudolf G **Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik. Ein einführendes Lehrbuch auf psychodynamischer Grundlage.** Stuttgart: Thieme
- Scharfetter Ch **Allgemeine Psychopathologie. Eine Einführung.** Stuttgart/New York: Thieme
- Schmidbauer W **Mythos und Psychologie.** München/Basel Reinhardt
- Senf W, Broda M (Hrsg) **Praxis der Psychotherapie. Ein integratives Lehrbuch: Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, Systemische Therapie.** Stuttgart: Thieme
- Strauss B, Buchheim A, Kächele H **Klinische Bindungsforschung.** Stuttgart: Schattauer GmbH
- Tunner W **Psychologie und Kunst. Vom Sehen zur sinnlichen Erkenntnis.** Wien/New York: Springer
- Volz HP, Pajonk FG **Akuttherapie Schizophrener Patienten.** Stuttgart: Thieme
- Wächtler C (Hrsg) **Demenzen. Frühzeitig erkennen, aktiv behandeln, Betroffene und Angehörige effektiv unterstützen.** Stuttgart: Thieme
- Wagner R F, Becker **Allgemeine Psychotherapie.** Göttingen: Hogrefe, 2000
- Waibel J **Ich stimme.** Köln: Ed. Humanistische Psychologie
- Wolfersdorf M **Der suizidale Patient in Klinik und Praxis.** Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH
- Zeitschrift **Psychodynamische Psychotherapie.** Stuttgart: Schattauer GmbH,
- Zielinski Ch (Hrsg) **Medizin im Internet: Schwerpunkt Onkologie.** Wien: European School of Oncology

# Call for Papers

## Die Redaktion lädt Sie ein zu einem Beitrag im Themenheft der EXISTENZANALYSE 1/2005: Supervision

Wissenschaftliche Artikel (Originalarbeiten, Übersichtsartikel, Fallbesprechungen) oder Forum-Artikel (Diskussionsbeiträge) zu den Themen existenzanalytischer Supervisionsarbeit, wie

- Gruppensupervision
- Fallsupervision
- Team-Supervision
- Team-Entwicklung
- Projektmanagement
- Coach

sollen Inhalt dieser Ausgabe sein.

Wenn Sie einen Beitrag planen, nehmen Sie bitte Kontakt mit der Themenredakteurin L. Tutsch auf und schicken bis zum Jänner 2004 ein Abstrakt. Der fertige Beitrag sollte spätestens mit 1. Juli 2004 in der Redaktion einlangen (als e-mail oder auf Diskette).

Dr. Lilo Tutsch  
Einwanggasse 23/11, 1140 Wien

gle-oe@existenzanalyse.org  
Tel: 0043/1/894 14 07

# Call for Papers

## Die GLE-Ö lädt Sie ein zu einem Beitrag beim 2. Herbstsymposium der GLE-Ö zum Thema: Sexualität und Sexualstörungen

Wenn Sie mit einem Beitrag in Form eines Vortrages oder eines Workshops am Symposium teilnehmen möchten, nehmen Sie bitte Kontakt mit der Symposiumsorganisatorin M. Probst auf und schicken Sie bis zum Jänner 2004 ein Abstrakt.

Michaela Probst  
Neutorgasse 50, 8010 Graz

institut-graz@existenzanalyse.org  
Tel: 0043/0316/81 50 60



