

# UNSICHERHEIT – BEKLEMMUNG – ÄNGSTLICHKEIT

## Vorstufen der Angst und ihr existentieller Grund

ALFRIED LÄNGLE

Die ausgeprägte Angst entsteht durch eine gefühlte Wahrnehmung von Bedrohung oder Gefahr und mobilisiert Schutzreaktionen. Sie ist eine psychische Reaktion auf fehlende Sicherheit. Anders bei den Vorstufen der Angst, der Ängstlichkeit, Beklemmung, Unsicherheit usw. Diese vorklinischen Erscheinungsbilder können zwar Erleben und Handeln erheblich beeinflussen, aber blockieren es nicht und bleiben daher oft lange im Halbdunkel der Unaufmerksamkeit. Sie sind als Vorform der Grundangst anzusehen und stammen aus einem schwachen Grundvertrauen. Der Ort ihrer Entstehung wird – aus einer existentiellen Perspektive – in den Defiziten der drei Voraussetzungen, um sein zu können, angesiedelt: im mangelhaften Schutz, Raum und Halt (1. Grundmotivation). Anhand von zahlreichen Beispielen werden die Bilder dieser vernachlässigten Störformen von Mutlosigkeit und Verzagttheit, von Ausgesetztsein und Katastrophendenken (mangelnder Schutz), Druck und Beklemmung (fehlender Raum), Unsicherheit und Misstrauen (Haltlosigkeit) beschrieben. Es werden die Entstehungsweisen und einige Interventionsformen vorgestellt.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Angst, Ängstlichkeit, Schutz, Raum, Halt, Onto-Pathologie

INSECURITY – AWKWARDNESS – ANXIOUSNESS  
Precursors of fear and their existential root

Pronounced anxiety arises from a perceived threat or danger and mobilizes protective reactions. It is a psychological reaction to a lack of security. This is not the case with the preliminary stages of fear, namely with anxiety, trepidation, insecurity, etc. Although these pre-clinical manifestations can have a considerable influence on experience and action, they do not block it and therefore often remain in the semi-darkness of inattention for a long time. They are to be seen as a preliminary form of basic anxiety and stem from a weak fundamental trust. From an existential perspective, the place where they arise is located in the deficits of the three prerequisites for being able to be: inadequate protection, space and support (1st fundamental motivation). Numerous examples are given to describe the images of these neglected disorders of discouragement and despondency, of feeling exposed and having catastrophic thinking (lack of protection), of pressure and anxiety (lack of space), as well as insecurity and mistrust (lack of support). The ways in which they arise and some forms of interventions are presented.

**KEYWORDS:** fear, anxiety, protection, space, support, onto-pathology

### Ängstlichkeit – ein verstecktes Phänomen

Wenn wir über Phänomene der Angst sprechen, wird zu meist die ausgeprägte Angst in den Blick genommen, die uns manifest beeinträchtigt: sei es eine realistische Angst oder eine situationsinadäquate (pathologische) Angst. Unterhalb dieser expliziten Ausprägungsformen tummeln sich jedoch viele weitere Erlebnisformen des Angstspektrums. Diese sind manchmal nicht so richtig bewusst, so dass man um ihre Dynamik kaum weiß. Diese Angstphänomene wie Unsicherheit, Beklemmung, Ängstlichkeit, Verzagttheit, die zwischen gänzlicher Angstfreiheit einerseits und ausgeprägter Angst am anderen Pol angesiedelt sind, tauchen manchmal erst in kritischen Situationen im Bewusstsein auf. Dennoch sind sie stimmungsmäßig ständig präsent, beeinflussen das Selbstbild, die Weltsicht und die Einschätzung von Situationen. Sie erschweren Entscheidungen und absorbieren Kraft und haben so einen erheblichen Einfluss auf den existentiellen Lebensvollzug. Über diese Formen des Angstspektrums wird auch im Rahmen von Coaching, Beratung und Psychotherapie nicht viel gesprochen (z.B. Bandelow, Palm 2004; Beck, Emery, Greenberg 1985; Butollo, Risner, Wentzel 1999;

Condrau 1996; Kaspar, Müller 1995; Lang, Faller 1996; Morschitzky 2009). In dieser Arbeit sollen sie daher aus dem Halbdunkel geholt und in ihrer Struktur und Auswirkung beleuchtet werden. Die Beschreibung wird möglichst alltagsnahe gehalten, um die Verbindung zum Erleben und die Anbindung an die Praxis zu erleichtern.

Um diese Vorformen der Angst besser verstehen zu können, soll zunächst geschaut werden, wo sie im Rahmen der Existenz angesiedelt sind. Danach werden Erfahrungen von Patient:innen wiedergegeben, um das Phänomen besser sichtbar zu machen, bevor es auf dem Hintergrund der Existenzanalyse (EA) erhellt und zugänglich gemacht wird.

### Existenz als Herausforderung

Unsicherheit, Beklemmung und Ängstlichkeit sind Erlebnisweisen, die zu unserer Existenz dazugehören. Zu existieren bedeutet zu erleben, dass wir „da sind“ inmitten einer Welt, die uns trägt und auf die wir angewiesen sind. Das Erleben: „Ich bin da, bin in dieser Welt“, ist aber kein abgeschlossener Bestand, umfasst keine Sicherheit und keine Endgültigkeit, in der man sich ausruhen

könnte. Es ist ein dynamischer Prozess, verbunden mit der Frage „Kann ich auch wirklich da sein“? Lassen mich einerseits die Umstände sein und überleben, und kann ich das auch tatsächlich realisieren, was es heißt, „zu sein“? Als Menschen ist uns unser Dasein in der Regel bewusst, aber immer präsent ist es im emotionalen Sich-gewahr-Sein da zu sein. Im Moment solchen zumeist emotionalen Gewährseins unseres Daseins taucht die Unsicherheit auf. Der Mensch steht vor der Frage: *Lässt* mich die Welt dies auch durchführen, in diesem *Da* auch *sein* zu können? Und gleichzeitig fordert Existenz mein Können heraus: „Kann ich das überhaupt, ‚sein‘?“

Auch wenn Existenz bedeutet, nach einem erfüllenden Leben zu trachten, so hat sie eine grundlegende Charakteristik, die vor ihrer Ausgestaltung in Richtung Erfüllung mit den Voraussetzungen zu kämpfen hat: Wir sind in diesem Dasein *ausgesetzt* und haben nur wenig Kontrolle über Welt und Leben. Ständig *geschieht vieles mit uns*, sowohl im Außen als auch im Innen. So erleben wir, dass es letztlich *keine Sicherheit* gibt. Das einzig Sichere, was uns bevorsteht, ist der physische Tod. Unser Sein ist „Sein zum Tode“ (Heidegger 1993, § 53 265–266).

Wie gehen wir damit um, wie schaffen wir Menschen es, in einem so labilen, wackeligen, schaukelnden kleinen Boot über den Ozean des Lebens zu fahren? Für den Umgang mit Unsicherheit entwickeln wir *Vertrauen*. Dieses Vertrauen nimmt einerseits Bezug auf das Sein und die Wahrnehmung des Haltgebenden, des Festen in ihm und andererseits auf den Halt des eigenen Könnens und des Lebens, wodurch uns *Mut* erwächst. Mut, diese Lebenskraft, enthält bereits einen Schuss Todesverachtung. Denn Mut bedeutet, die Kraft zu haben, ein Wagnis, eine Gefahr, ein Risiko einzugehen und die Möglichkeit des Stürzens, des Fallens in den Abgrund auf sich zu nehmen. Dies alles ist in der EA ausgeführt, und die Überleitung zur persönlichen Aktivität ist in diesem Kontext durch Annehmen und Aushalten beschrieben (Existenzanalyse 2003, 2; Jöbstl 2005; Längle A 1989, 1996, 1997, 2016; Längle S 2005; Scheyer 2020; Schumacher 2005). Sie stellen die Standard-Basis für den Umgang mit dem existentiellen Ausgesetztsein und für die Behandlung der Probleme im Sein-Können dar.

Das Gefühl des *Nicht-sein-Könnens* artikuliert sich als Angst bzw. Furcht. Aller Angst und Furcht liegt eine gefühlte Wahrnehmung für diese realistische Möglichkeit des Nicht-sein-Könnens zugrunde. Da aber das Sein des Menschen komplex ist, geht es nicht nur um das physische Sein in Form des Überlebens, wie es in der 1. Grundmotivation (GM) der EA beschrieben ist. Zu unserer Existenz gehören auch unsere Werte und Beziehungen entsprechend der 2. GM, unser Selbstsein-Können (3. GM)

sowie das Aufgehen in größeren Zusammenhängen (4. GM), für die wir auch da sein wollen. Entsprechend können sich die Ängste über alle Dimensionen der Existenz ausbreiten (Längle 1996, 1997, 2016). Aber in jeder GM bedeutet Angst/Furcht immer dasselbe: Wahrnehmung des möglichen Nicht-sein-Könnens in der jeweiligen Dimension:

Gefühl von Nicht-sein-Können, wenn Schutz, Raum und Halt fehlen (1. GM),

wenn einem das Leben abhandenkommt (2. GM),

wenn man nicht mehr wirklich sich selbst sein kann (3. GM),

wenn man aus dem größeren Zusammenhang fällt und man im Leben keinen Sinn mehr sieht (4. GM).

Dies sind die bekannten Grundlagen der Angsttheorie der EA (z.B. Längle 1997).

## Ängstlichkeit – ein häufiges Phänomen

In weiterer Folge sollen nun Phänomene fokussiert werden, die ebenso mit dem Dasein-Können zu tun haben wie die manifeste Angst, von der Struktur und vom Ausprägungsgrad her aber noch *vor* der Entstehung der Angst liegen: die *Verzagtheit und Beklommenheit, die Mutlosigkeit, die latente Unsicherheit*, die unter dem Überbegriff *Ängstlichkeit* zusammengefasst werden. Sie erscheinen als die Vorstufen der Angst (Scheilhas 1993). Sie haben die Eigenschaft, dass sie *relativ unabhängig vom expliziten Angsterleben* bestehen können, aber sie können auch ohne weiteres immer wieder und leicht in Angst übergehen und Grundlage sein für Angstentwicklungen. Im Volksmund und von Kindern werden ängstliche Menschen salopp abwertend als z.B. „*Angsthasen*“ oder Memme bezeichnet. Menschen, die schnell Angst haben und immer eher ängstlich sind, gelten als „Feiglinge“, Zauderer, Zögerer, Skrupulöse. Sie sind z.B. zögerlich, haben wenig Mut, sind eher schreckhaft, leicht verunsicherbar, oder fragen viel zurück und sichern sich ständig ab. Diese Art von „Kleinmut“ kann auf einen *Persönlichkeitszug* zurückgehen, der auf einer *Persönlichkeitsentwicklung* auf der Basis defizitärer oder traumatischer Erfahrungen beruht oder vielleicht ererbt ist, oder durch eine *sensible Wahrnehmung* von bedrohlichen oder unsicheren Aspekten der Realität entstehen.

Es handelt sich bei diesen Phänomenen um *vorklinische* Erscheinungsformen des Nicht-gut-dasein-Könnens. Das Dasein-Können ist nicht blockiert, wie etwa in der Panik oder Phobie. Das Erleben ist nicht so dramatisch und dadurch unauffälliger, leichter zu übersehen. Es ist auf den ersten Blick nicht so wahrnehmbar und akut wie eine

ausgeprägte Angst. Doch auch bei subliminaler Ängstlichkeit kann ein erheblicher Einfluss auf die *Existenz* bestehen, der die Lebensqualität signifikant mitprägt. Weil diese unterschweligen Formen des Nicht-(so gut)-dasein-Könnens gleichsam „unter dem Radar fliegen“, wird ihnen nicht so viel Beachtung geschenkt, man ist an sie gewöhnt und so werden sie in der Regel auch nicht behandelt. Viele Menschen glauben zudem, dass man dagegen ohnehin nichts tun kann.

Unter Ängstlichkeit verstehen wir einen Zustand von ständigen oder immer wiederkehrenden Gefühlen von Scheu, Bangigkeit, Zaghaftheit, Verzagtheit, Verunsicherung, Beklemmung, Beklommenheit, Beengtheit (wie Reifengefühl um die Brust, Knödel im Hals), Skrupeln, Schaudern, Misstrauen, Argwohn und Schreckhaftigkeit, die in Kombination mit hysterischer Reagibilität alles gleich „entsetzlich“ erscheinen lässt. Alle diese Erlebensformen<sup>1</sup> stellen per se keine Pathologie dar (Warwitz 2016; Krohne 1996), haben aber das Potential, die existentielle Entfaltung nachhaltig zu beeinträchtigen und zu behindern, insbesondere durch die Beeinflussung von Entscheidungsprozessen, Verursachung von Stress und Belastungen, Selbstwertprobleme und Verminderung der Lebensqualität.

Diese Ängstlichkeiten sind uns am besten zugänglich in der *Introspektion*, in der Selbsterfahrung oder als Nebenfunde bei anderen Störungen wie Depression, Hysterie und Sucht. So kommt es, dass diese Lebensschatten oft nicht behandelt werden. Das ängstliche Erleben bleibt so mitunter das ganze Leben bestehen und durchzieht den Alltag des Menschen. Es wird zumeist nur als *einschränkend* und nicht als explizit belastend erlebt, weil es am Rande der Bewusstheit angesiedelt ist, d.h. im Alltag nur halb bewusst oder im Hintergrundbewusstsein auftaucht. Da diese Ängstlichkeit zum Teil schon lange besteht, ist man daran *gewöhnt* und hat sich adaptiert, betrachtet es als zum Leben gehörend, da man nichts anderes kennt. Diese Vorstufen der Angst, wie man sie bezeichnen kann, kommen in Formulierungen zum Ausdruck wie beispielsweise diesen:

„Das ganze Leben begleitet mich eine *Unsicherheit*...“ (Es ist eine *gefühlte* Unsicherheit, keine philosophisch gedachte.)

„Ich habe das Gefühl, ich mache immer *alles falsch*“ (Eine alles durchziehende Ängstlichkeit macht Stress.)

„Ich bin immer unentschlossen, weil ich Angst habe, einen *Fehler zu machen*. Das wäre das Schlimmste, was ich tun könnte!“

„Bei allem, was ich tu, kommt automatisch der Gedanke: das war sicher die *schlechtere* Lösung.“ (Und so ist bei

den vielen Entscheidungen, die an einem Tag zu fällen sind, immer Anspannung und Stress dabei, der sich auch auf den Selbstwert und das Sinngefühl niederschlägt.)

„Ich habe in Gesprächen immer das Gefühl, ich könnte *missverstanden* werden, und es könnte zu einem Konflikt kommen ... Auch den Nachrichten (Zeitung, Radio, Fernsehen) glaube ich nicht. Alles, was ich nicht selbst überprüfen kann, betrachte ich skeptisch, bin überhaupt misstrauisch und fühle mich ständig unsicher...“ (Wie beklemmend das Lebensgefühl dabei ist, wie anstrengend und ermüdend jeder Tag ist, wenn man so wenig Halt verspürt, kann man sich gut vorstellen.)

„Ich bin einfach immer etwas *unsicher*, egal was ich mache, selbst dann, wenn ich kognitiv weiß, dass kein Risiko besteht und ich mir sicher bin, dass alles gut geht. Aber das *Gefühl* werde ich nie los.“ (Dieses Gefühl verdirbt die Freude, die es zwar schon gibt, die aber immer unterschichtet und damit geschmälert ist.)

Nach diesen kurzen Statements sollen einige etwas ausführlichere Darstellungen von Patient:innen die Problemlage noch besser verdeutlichen.

a) Manche Menschen berichten davon, dass durchgemachte *Vorerfahrungen* einen ständigen Abdruck hinterlassen, den sie nicht mehr loswerden, z.B. wenn eine Chemotherapie bei einem Karzinom durchgeführt oder ein Herzinfarkt überstanden wurde. Alles ging gut, aber es ließ eine Ängstlichkeit zurück, dass das Ereignis wiederkommen könnte. Diese existentielle Unsicherheit ist wie ein kaum bewusstes Vergrößerungsglas, das alle Körperwahrnehmungen als mögliche Vorzeichen für ein Rezidiv verdächtigt. Manchmal handelt es sich dabei um eine echte Erwartungsangst, jedoch geht es in vielen Fällen nicht so weit, sondern äußert sich als ein latentes Gefühl, das nicht so imponiert. Es ist dann mehr ein Unbehagen, eine vage, alles durchziehende Besorgnis, oder, wenn es etwas stärker wird, ein beklemmendes Gefühl, das vom Alltag überdeckt und daher meistens nicht so bewusst ist. Bei näherer Betrachtung oder wenn das Thema angesprochen wird, findet sich jedoch eine Unsicherheit. Sie bezieht sich zumeist auf sich selbst: Ob man genügend *Kraft* und *Mut* hätte, so eine Prozedur wieder über sich ergehen zu lassen, wenn sie erforderlich wäre? Oder ob man einen schweren Infarkt wieder ertragen könnte? Weil diese vitale, psychische Basis und die geistige Haltung zu den Widerfähnissen im Leben ungeklärt ist, kommt es nicht zur *Entschiedenheit*, das Leben auch unter diesen Umständen angehen

<sup>1</sup> Auch Schüchternheit und Fremdeln der 2-jährigen Kinder können dazugezählt werden.

und auf sich nehmen zu wollen. Halt und Vertrauen können sich nicht entwickeln und es kommt zu keiner klaren und festen Haltung dem potenziellen Ereignis gegenüber. Die Entschiedenheit für das Leben auch unter einer solchen neuerlichen Belastung kann nicht ganz entwickelt werden, weil das Sein-Können ungeklärt und unklar bleibt. Die Ängstlichkeit bildet somit die fehlende Festigkeit ab, in welcher der Mensch zu dieser bereits erfahrenen Lebensmöglichkeit steht. So ist die Ängstlichkeit wie ein „Seismograph“ der existentiellen Verfassung des *Verbleibens in der Unklarheit und Unentschiedenheit* („Ich möchte das nicht wieder, es wäre schrecklich, ob ich es wohl schaffen würde?“). So bleibt der Mensch auf einem schwammigen, unsicheren Boden. In der manifesten Angst dominiert hingegen die klare abwehrende Haltung: „Ich will das nicht, damit kann ich nicht sein!“

- b) Eine andere Klientin beschreibt ihr ängstlich-unsicheres Erleben mit dem Gefühl ständiger Fragilität so:  
 „Es geht mir gut, ich fühle mich so weit stabil in den letzten Jahren, aber es ist eine *instabile Stabilität*. Das schlägt sich sowohl im Beruf als auch im Privaten nieder. Ich habe im Beruf immer so ein defizitäres Gefühl, dass ich *effektiver* sein könnte, dass ich an anderen Stellen mehr gebraucht würde, dass ich mehr Potenzial hätte, als ich zur Entfaltung bringe...  
 Es passt alles und doch ist es nicht ganz in Ordnung. Und im *Privaten* spüre ich auch ein bisschen ein Defizit, nämlich dass ich zu wenig Beziehungen habe, zu wenig mit anderen Menschen zusammen bin. Auch hier passt es mir schon so, aber ich bin mir nicht sicher, ob es nicht zu wenig ist. Mit mir selbst geht es mir gut, aber ich fühle mich ein bisschen zu wenig gehalten, was mich irgendwie *fragil* macht, obwohl mich die Welt nicht bedroht.“  
 Ihre Unklarheit bezieht sich auf ihre persönliche Entwicklung. Das bezieht sich zum einen auf die Frage, ob sie für sich selbst „gut genug“ ist mit dem, wofür sie sich entschieden hat und was sie leistet. Zum anderen spürt sie auch, sie könnte tatsächlich mehr tun, wenn sie z.B. die Arbeit wechselte oder sich mehr um Freund:innen bemühen würde. Etwas hemmt sie, das spürt sie, sie lässt sich auch gehen und hat sich selbst darin noch nicht ausreichend konfrontiert. Die Schwachstelle ist als Mangel an Festigkeit in der 3. GM zu orten.
- c) Ein junger Mann schildert, dass er einfach immer etwas unsicher ist, egal was er macht, auch wenn er weiß, dass kein Risiko besteht und er kognitiv sicher sein kann, dass alles gut geht. Das ärgert ihn, lässt ihn

an sich selbst zweifeln, untergräbt in der Folge seinen Selbstwert (3. GM) und lässt ihn weniger wirksam sein mit seinen Handlungen. Bei ihm ist das Grundvertrauen (1. GM) schwach ausgebildet.

- d) Eine 50jährige Frau mit gelegentlichen panikartigen Ängsten leidet unter derselben konstanten Unsicherheit wie dieser Mann. Sie sind ständig schleichend zugegen. Mit ihrer histrionischen Persönlichkeit flammt diese latente Ängstlichkeit aber schnell auf und mündet in eklatante Angst, die sie auch panikartig überfallen kann: „Der nächste Schritt könnte ein riesengroßer Fehler sein und Kettenreaktionen auslösen...“ Das zu schwache Grundvertrauen spiegelt sich in der chronischen Ängstlichkeit, die in Verbindung mit den Persönlichkeitszügen ständiger Zunder ist für panikartige Angstausschübe.
- e) Wieder eine andere Frau schildert, dass sie immer unsicher ist, wenn sie etwas kauft. Nachdem sie bezahlt hat, beschleichen sie *Zweifel, sie hätte vielleicht doch das Falsche* gekauft... In anderen Situationen kommt der gleiche Zweifel: sie hätte *nicht die beste Lösung* versucht, und praktisch immer ist das Gefühl da: *man könnte es besser machen*. Wenn sie sich auf etwas festlegt, erzeugen die Unsicherheit und der Zweifel ein *Misstrauen sich selbst gegenüber*. Sie dreht sich in diesen Schleifen der Ängstlichkeit, dass sie in die Irre gegangen sei und Fehler gemacht haben könnte. Es ist deutlich zu sehen, dass sie nicht zu sich stehen kann, weil sie kein klares und stabiles Gefühl für die Werte hat (2. GM), was in der Folge die Entscheidungen, die ja auf Werten beruhen, unsicher macht (3. GM) und die Handlung für die Zukunft in ihrem Wert in Frage stellt (4. GM). So hat auch sie keinen festen Boden in sich und spürt den fehlenden Halt, was sich dann als dauernde Skrupel, Zweifel und Ängstlichkeit niederschlägt (1. GM).

In solchen und vielen weiteren Fällen von zweifelndem, skrupelhaftem, zögerlichem Erleben können wir davon ausgehen, dass die Ängstlichkeit ein Defizit oder nicht verarbeitete Erfahrungen abbildet, die oft einen Schwerpunkt in einer GM haben. Wegen der mangelnden Entwicklung und Verarbeitung bleibt diese diffuse Schwammigkeit zurück, die immer zu einem fehlenden Halterleben führt, sodass immer die 1. GM involviert ist, aber oft auch *alle 4 GM* betroffen sind, weil man es vielleicht doch nicht *kann*, es nicht den *Wert* hat, es einem doch nicht *entspricht*, es keinen *Sinn* hat und zu nichts Gutem führt. Das Erleben verdichtet sich in Gefühlen wie:

Ich bin mir einfach immer *unsicher*;  
 Ich könnte etwas *falsch* gemacht haben;  
 Ich könnte etwas *übersehen* haben;  
 Ich kann die *Verantwortung* nicht tragen.

- f) Es gibt auch Berichte von Gefühlen, die mit der heutigen *Komplexität der Welt* zu tun haben könnten und erst in der Rückschau und Betrachtung der Handlung auftauchen. Es handelt sich um *rückwärtsgerandete Versagensängstlichkeit*. Es ist das wiederholte Gefühl, das am Abend, am Wochenende, im Urlaub auftaucht: dass es in der heutigen, komplexen, informationüberfluteten Welt gar nicht möglich ist, die beste Entscheidung getroffen zu haben. Das erzeugt ein Gefühl, wohl das Falsche gemacht zu haben oder zumindest, dass man es hätte *besser machen* können. Ich höre von Coaches, dass dieses Phänomen bei Führungskräften mit ihrer Verantwortung nicht selten sei und eher zunehme (was verständlich wäre, weil die Welt ja tatsächlich immer komplexer wird). – Bei Überlegungen im Team fanden wir folgende Aspekte, die zu dieser Unsicherheit führen könnten: Man lebt heute generell unverbindlicher und automatisierter in einer überinformierten und komplexen Welt. Die Entscheidungen sind nicht mehr so definitiv und festgeschrieben wie früher, man kann heute problemlos Waren zurückgeben, die man gekauft hat, und jeden Text beliebig oft am PC überarbeiten, ohne gleich wieder die ganze Seite auf der Maschine tippen zu müssen. So ist man in der Folge nicht mehr geübt im Sich-Festlegen und gebunden an die Konsequenzen. Zugleich sind die Wahlmöglichkeiten nahezu endlos, sodass es immer schwieriger wird, einen Überblick zu bekommen. Wenn man sich dieser heutigen zivilisatorischen Lage bewusst wird, kann man insbesondere in Entscheidungspositionen (Führungskraft), die mit weitreichenden Folgen verbunden sind, den „Schwindel der Freiheit“ (Kierkegaard) deutlich zu spüren zu bekommen und ein ständiges Gefühl der Unsicherheit empfinden. Dies wird in der Soziologie als Kontingenzzuwachs der heutigen Zeit beschrieben, die durch Zunahme an gesellschaftlicher Komplexität und einem wachsenden Eindruck prinzipieller Unbestimmtheit und Unabsehbarkeit der Welt entsteht (Beck 2016; Baumann 2006).
- g) Gesellschaftlich kommt heute eine *Verunsicherung auf breiter Basis* auf: Was ist alles „fake news“? Welches Foto ist echt und welches KI-generiert? Kann man der Wissenschaft noch glauben nach der Pandemie? Und der Technik, die diese ganze Klimaerwärmung hergebracht hat? Wer glaubt noch den Politiker:innen

nach all ihren Machenschaften? Jede Doktorarbeit wird einer Plagiatsprüfung unterzogen. Die Pandemie hat Verschwörungstheorien („Wir werden systematisch getäuscht durch Lobbys und Trickser – aber wir durchschauen das und wissen, was wirklich los ist“) als Schutzbewegung hervorgerufen. – Und wenn nun die künstliche Intelligenz in Zukunft breit genutzt werden wird, geht die Verlässlichkeit in Ton, Bild und Schrift ganz verloren.

Während es vor der Angst noch einen Schutz gibt, nämlich Flucht oder Vermeidung, erlaubt die *Ängstlichkeit keinen Ausweg*. Sie ist ständig da in den entsprechenden Situationen. Sie hat ein anderes Erscheinungsbild und wirkt sich auf das Leben anders aus als das Vollbild der realistischen oder neurotischen Angst. Sie schleicht sich in das Leben ein und besetzt es, ohne dass man sie wirklich ernst nimmt, weil sie nicht wirklich *blockiert*, wie die ausgeprägte Angst. *Ängstlichkeit* hingegen *hemmt* mehr, sie bremst nur die Aktivitäten ein. So entsteht durch die Ängstlichkeit ein Zaudern und eine Verzagttheit, ein Vor und Zurück, ein Schleifen-Ziehen, ein Handlungsstottern. Dies kann ein Leben lang andauern.

### Der existentielle Hintergrund: Die Unfasslichkeit des Seins

Wie können wir das Faktum verstehen, auf diese Welt gekommen zu sein? Wie ist es möglich, dass es mich gibt? – Diese Fragen haben bei tieferer Betrachtung etwas Unfassliches, Unbegreifliches. Sie enthalten so eine überdimensionale Größe, die wir nicht verstehen und überblicken und daher auch nicht darüber verfügen können. Über weite Strecken entzieht sich unser Sein unserer Kontrolle. Wir begreifen den Charakter des Seins mit seiner schützenden und tragenden Potenz, seiner Weite und Größe nicht. Dieses labile Gleichgewicht der Existenz in der Mitte zwischen einer unfasslichen *Größe* und einer tiefen *Abgründigkeit*, ihre Unbegreiflichkeit und Ungesicherheit gehört zum Wesen unseres Daseins. Angesichts der Größe führt es uns zum Staunen. Denn Staunen ist die Haltung in einem Erleben des Unbegreiflichen, mich Übersteigenden, mich aber umfangenden und bergenden Größeren (Jaspers). Solches persönliches Erleben von unfasslicher Größe, das uns staunen lässt, verstehen wir in der EA als *spirituell* (Längle 2011a).

Dieses Erleben kann unterschiedlich aufgenommen werden. Es kann als paradiesisch empfunden werden, ein Daseins-Gefühl erzeugen, das dem vorgeburtlichen Gefühl (zumindest in unserer Vorstellung) nahekommt. Die

Erfahrung der Unfasslichkeit kann aber andererseits Unsicherheit erwecken im Anblick des Hinausgestellt-Seins in das Andere, in das Unverfügbare. Das Erfahren von un verfügbarer Größe kann einen Schauer hervorrufen, den wir kennen, wenn wir z.B. gefassterweise einem Riesenspektakel zuschauen, wie der Sprengung einer Autobahnbrücke, die ein Tal überspannt. Aber es macht Entsetzen, es schaudert uns, wenn es unbeabsichtigt, unvorbereitet und plötzlich auftritt, und Menschen dabei umkommen, wie z.B. beim Kollabieren der Twin Towers in New York am 11.9.2001. Oder wenn ein Baugerüst von einer Fassade ohne Warnung auf die Straße fällt. Oder wenn wir eine Tsunami-Welle auf die bewohnte Küste prallen sehen. Hier kippt das Erleben des „mich Übersteigenden“ in ein Gefühl von „Nichts ist sicher“, und die Abgründigkeit des Horrors und der Angst tun sich in erschreckender Weise auf. Ob dieser Unverlässlichkeit des Seins kann einem unheimlich werden. Das *staunende* „Was es da nicht alles gibt“ wird zu einem *unheimlichen* „Was da nicht alles passieren kann!“ Und geht dann über in ein: „Da kann immer etwas passieren!“, wenn die Ebene der Angst erreicht ist. Dieses typische Erleben von Angst ist bereits in den Vorstufen der Ängstlichkeit in einer abgemilderten (und dadurch schwerer bemerkbaren) Form enthalten.

Es scheint, dass die Ängstlichkeit eine Vorform der *Grundangst* (Längle 1997; 2016) darstellt, der natürlich immer auch eine Erwartungsangst aufgepfropft sein kann. Selbst wenn eine Unsicherheit und Beklemmung da ist, dass es zu einem Rezidiv des Karzinoms kommen könnte (was man als Erwartungsängstlichkeit bezeichnen könnte), scheint es nach unseren Untersuchungen doch primär das Gefühl eines instabilen Grundes zu sein, der durch die schwammige und nicht durchgearbeitete Erfahrung einer Bodenlosigkeit Vorschub leistet.

Das *allgemeine Gefühl* auf dieser präklinischen, aber existentiell doch relevanten Ebene der Ängstlichkeit ist:

UNSICHERHEIT, INSTABILITÄT,  
UNBERECHENBARKEIT

Diese konstante mangelhafte Wahrnehmung der Existenzgrundlagen haben direkt mit den drei Voraussetzungen, um sein zu können (1. GM), zu tun. Diesen Symptomen liegt fehlender Schutz, eventuell beengter Raum und schwankender Halt zugrunde. So sind diese Erlebnisformen wie ein fernes Donnergerollen, das das Gewitter der Angst aus der Ferne erahnen lässt. In der Beeinträchtigung dieser drei Voraussetzungen, um sein zu können, ist aus einer existentiellen Perspektive der *Ort der Entstehung der Ängstlichkeit* angesiedelt. Weil die Wahrnehmung keine unmittelbare Bedrohlichkeit anzeigt, setzen weder Schutzreaktionen noch schützendes Handeln ein. Das Alarmsystem wird nicht in Kraft gesetzt, weil keine direkte Störung

der Funktionalität eintritt. Das ist die Gefahr der subakuten Störungen, ähnlich den chronischen Entzündungen im Körper (z.B. beherdete Zahnwurzeln), die unbemerkt viel Schaden anrichten können. Oder ähnlich der leichten Zugluft, die nicht bemerkt wird und zu einer Verköhlung führt, weil der Körper keine Gefäßkonstriktion durchführt und es daher rasch zur Unterkühlung kommt.

Das folgende Schema soll die Grundlagen für diesen Zusammenhang deutlich machen:



Abb. 1: Das grundlegende Schema der 1. GM, das um die drei Voraussetzungen, um sein zu können, angeordnet ist: Schutz, Raum, Halt. Sie ermöglichen in Richtung Alltagskompetenz das Annehmen und Aushalten, und sind mit der spirituellen Tiefe des Seinsgrundes (zumeist unbewusst) verbunden.

Anhand des Schemas der positiven Zusammenhänge kann die Ängstlichkeit verdeutlicht werden. Die *Basis der Ängstlichkeit* bildet das unklare Gefühl von Sein-Können, eine diffuse Wahrnehmung bzw. Erfahrung von ungesichertem Leben. In der Folge ist die Fähigkeit *annehmen und aushalten* zu können eingeschränkt. Damit kann das unmittelbar Gegebene schwerer „sein gelassen“ werden. Das kann des Weiteren zu *Anspannung*, Vermeiden, Zaudern führen, und im Falle einer offenen Angst zu Schutz- und Vermeidungsverhalten oder in ein Bekämpfen der Situationen münden. So wirkt sich die Entwicklung in Richtung Alltagsverhalten aus. Das Fehlen stabiler Voraussetzungen für das Sein-Können hat aber auch Auswirkung in Richtung Tiefe des Seins. Ohne Schutz, Raum und Halt kann man letztlich *das Sein nicht sein lassen*, so dass es nicht zur Ausbildung einer Haltung von Gelassenheit und Ruhe kommt. Durch die fehlende Akzeptanz der Begrenztheiten der Existenz kommt man nicht bis zum Vertrauen in den Seinsgrund, und umgekehrt kommt es wegen des fehlenden Bezugs zum Seinsgrund nicht zum Sein-lassen-Können und zur Akzeptanz der Begrenzungen. Im Spüren des Seinsgrundes ist die spirituelle Tiefe in dieser Dimension der Existenz erreicht. Das bedeutet,

dass der Ängstlichkeit ein *Nicht-sein-lassen-Können* und sich nicht im Sein mit seiner Begrenztheit Einrichten-Können zu Grunde liegt. Letztlich läuft Ängstlichkeit auf ein chronisch *schwaches Grundvertrauen* hinaus, das durch die vorherrschende Gefühlswahrnehmung von Schutzlosigkeit, Raumverlust oder Haltverlust entsteht. Doch ist das ängstliche Nicht-lassen-Können noch im Sein eingebettet, ist im Unterschied zur Angst noch fern vom Abgrund. Während in der Ängstlichkeit also noch ausreichend Seinsbezug gespürt wird, wird in der Angst tatsächlich in den Abgrund geblickt. In der Angst empfindet man akute Gefahr oder Bedrohung, sie schaut letztlich direkt in die Vernichtung.

Darum ist Ängstlichkeit nicht so bedrohlich und stellt auch keine *Pathologie* im gängigen Verständnis dar. Vielmehr handelt es sich um eine *Wahrnehmung*, die eine *existentielle Realität* erfasst, sie ständig vor Augen hat und mit ihr ringt. Was von subjektiver Seite dazu kommt, sind Vorstellungen, wie z.B. der Anspruch, ein vollständig richtiges Leben führen zu sollen, was zu einer Intoleranz für Fehler und zu einem mangelnden Vertrauen in die Tragkraft des Seins führt. Neben solchen Ansprüchen kann es auch das Gefühl von fehlender Kraft oder mangelnder Bereitschaft (Entschiedenheit) sein, welches das Nicht-sein-lassen-Können in der Ängstlichkeit zur Folge hat.

Diese Schwäche im Sein-Können besteht also nicht in der *Fixierung von Coping-Reaktionen* (wie bei Neurosen) oder in Defiziten der Ich-Strukturen, die die Verarbeitung von Eindrücken verzerren (wie bei den Persönlichkeitsstörungen) oder in einer Entkoppelung von der Realität (wie bei Psychosen). Die hier beschriebenen Phänomene werden manchmal bestehenden psychopathologischen Kategorien zugeordnet, wenn sie überhaupt diagnostisch erfasst werden. Das ist möglich, da sich auch Teile dieser Defizite in den Psychopathologien finden. Wenn man schon von Pathologien sprechen möchte, müsste man hier aus einer existenziellen Perspektive eigentlich von einer *Onto-Pathologie*, also von einem „*Seinsleiden*“ sprechen, d.h. von einem Leiden an realen Aspekten des Seins, die erfahrbar sind, wenn eine subjektive Überempfindlichkeit oder Defizienz bezüglich der drei tragenden Strukturen der 1. GM besteht oder die Wahrnehmungen auf (z.T. anerzogene) unrealistische oder idealistische Lebenshaltungen treffen.

### Die Defizite in den Voraussetzungen des Sein-Könnens als Wurzeln der Ängstlichkeit

Die hier beschriebenen Phänomene stellen, wie gesagt, keine üblichen klinischen Störungen dar. Sie sind *Erlebensweisen eines defizienten Existenzvollzugs*, der sich in

der 1. GM, jener des Sein-Könnens in der Welt, niederschlägt, auch wenn er, wie wir bei den Erlebnisweisen gesehen haben, primär aus einer anderen GM stammt. Der gemeinsame Nenner aller Störungen des Sein-Könnens (1. GM) liegt in den drei *Voraussetzungen* zum Sein-Können. Existentiell gesehen ist dort der Ursprung der Ängstlichkeit zu suchen. Bei genauerer Betrachtung ergeben sich ursächliche Zuschreibungen für die spezifischen Erlebnis- und Verhaltensweisen, und sie geben in der Verwobenheit untereinander auch Einblick in komplexere Phänomene. Hier sollen nun die Defizite in den einzelnen Voraussetzungen zum Sein-Können beschrieben und mit Fallbeispielen zugänglich gemacht werden. Dies erlaubt nicht nur ein besseres Verständnis für die Phänomene der Ängstlichkeit, sondern eröffnet auch Zugänge zu psychotherapeutischen und beraterischen Hilfestellungen. Die hier vorgestellten Beschreibungen stammen aus zahlreichen Psychotherapiegesprächen und Selbsterfahrungen, in denen solche Erlebnisweisen zum Thema wurden.

### Schwächung der Seinskraft – Mutlosigkeit und Verzagtheit

Das Sein schafft den Boden und Raum, in dem wir uns geborgen fühlen können. Das kann man sich am besten vorstellen, wenn man an die Urbehausung des Menschen denkt, an die Höhle. Dort stellt die Erde, sinnbildlich für das Sein, den totalen Schutz dar. Wir sind selbst Teil des Seins und sind als solche im Sein auch beheimatet, einfach weil wir zu ihm gehören.

Aus dem Sein kommen die Kraft und die Energie für die Existenz. Diese vitale Kraft kommt uns psychisch in Form von *Mut* entgegen. Mut entsteht durch Zuschauen und inneres Nachvollziehen von Handlungen und Situationen, also durch „*Zu-Versicht*“ (eigentlich heißt das „ganz nahe hinsehen“) und ist die psychische Verkörperung der Kraft des Seins. Fehlt der Mut, entstehen *Kleinmütigkeit* und *Verzagtheit*. Mut ist eine vital getragene Lebenskraft, geistig von eben dieser Zuversicht überbaut, die zu seiner Entstehung beigetragen hat. Dank des Mutes kann man sich dem Leben und den Gefahren gewachsen fühlen. Fehlt der Mut, dann entsteht eine Lebenshemmung, ein Zögern, ein Zaudern in der Handlung – eben die *Verzagtheit*, die den praktischen Lebensvollzug bremst.

### Schutz – Ausgesetztsein und Katastrophendenken

Das vorherrschende Gefühl von Schutzlosigkeit ist Sich-ausgeliefert-Fühlen. Dies kann der *Welt* gegenüber sein, wenn man z.B. als Kind immer wieder *traumatisiert* wurde. Dies kann z.B. durch eine herzlose, kalte, hysterische

Mutter geschehen, die einem ständig Ängste einjagt und für Kleinigkeiten bestraft hat: „Wenn ich Angst hab, dann habe ich es verdient, weil ich sicher wieder etwas falsch gemacht hab...“ bleibt dann in einem:r als Grundgefühl zurück und kann bis ins Erwachsenenalter anhalten. So trägt man ein Gefühl des schutzlosen Ausgeliefertseins in sich, und als Haltung, dass es schwer ist, das Leben auszuhalten, weil es so ungerecht ist, man ihm so unberechenbar ausgeliefert ist.

Oder man erlebt es aus dem *Inneren* kommend, wenn man z.B. von Gefühlen, Gedanken oder Erinnerungen überschwemmt wird, die man schwer oder nicht aushalten kann. Das macht einen unruhig, ungeduldig, hektisch. Das treibt eine:n dazu, gleich vom Schlimmsten auszugehen und es in die Welt zu projizieren. *Katastrophen-denken* kommt auf: man fühlt sich den Unbillen und Widerfähnissen des Lebens so ausgesetzt, dass *jederzeit das Schlimmste passieren kann*. Wenn das Gefühl so weit geht, hat die Schutzlosigkeit bereits die Ebene der Angst erreicht, weil die Welt nun ständig als bedrohlich auf einen einwirkt. Wenn wir wieder auf die Vorstufen der Angst schauen, kann das Gefühl von Ausgeliefertsein ein *Misstrauen* erwecken gegenüber Menschen, die nicht zu einem stehen, die betrügen und täuschen. Im Misstrauen ist Ängstlichkeit enthalten: Man spürt, dass hier etwas Schädliches entstehen könnte. Aber man hat zumeist noch nicht wirklich Angst. In Russland, wo staatliche Willkür herrscht und die Unberechenbarkeit bei Behörden, Ämtern und Banken allgegenwärtig ist, berichten Kolleg:innen, dass dieses Sich-ausgeliefert-Fühlen zu großer *Unsicherheit* führt. Sie berichten, dass sie z.B. ein angespanntes Zwerchfell haben, Rückenschmerzen mit Problemen beim Hinlegen, oder einfach von unangenehmen Gefühlen durchflutet sind. Es ist ein Grundgefühl, das sie im Alltag begleitet, kein akutes Leiden oder gar eine Störung.

Ein Beispiel, wie man von eigenen Gefühlen und Gedanken überschwemmt werden kann, so dass kein gutes Aufgehoben-Sein im Leben erlebt wird, schildert eine 80jährige Frau. Sie erlebt sich vor sich selbst zeitweise als schutzlos, und ist manchmal verzweifelt, weil sie wiederholt und regelmäßig Selbstvorwürfen ausgesetzt ist. Wenn sich diese Selbstvorwürfe steigern, können sie sogar bedrohlichen Charakter annehmen. Hier zeigt sich, wie die Ängstlichkeit als Reaktionsgrundlage leicht in eine manifeste Angst übergehen kann.

#### **Fallbeispiel: Schutzlos vor sich selbst**

Die 80jährige Frau ist, seit sie sich erinnern kann, *unentschlossen*. Sie macht immer einen Schritt vorwärts und

zwei zurück, wie sie sagt. – Warum? – „Weil ich Angst habe, einen Fehler zu machen. Weil man keinen Fehler machen darf! Das habe ich immer gehört in meiner strengen Kindheit.“ – Von ihrem Denken und ihrer Haltung her glaubt sie es nicht, aber sie kann dieses Gefühl nicht loswerden, „es sitzt so tief“. So hat sie denn bei allem, was sie tut, sofort das Gefühl: „Ich habe etwas falsch gemacht – ich hätte es anders machen sollen! Ich weiß, man kann nicht immer alles vollkommen machen, aber das Gefühl ist trotzdem da: Es sollte vollkommen sein!“ Sie erlebt sich in ihrem Verhalten ständig als *schutzlos*, was sich noch steigern kann:

„Ich denke ja automatisch immer: Ich habe die *schlechte Lösung* genommen.“

Und dann mündet diese Schutzlosigkeit in eine neurotische Schleife ein: „Wenn ich etwas falsch mache, mache ich mir persönlich *Vorwürfe*, ich kann nicht einfach darüber hinweggehen wie meine Schwester.“ Die persönlichen Vorwürfe nehmen ihr noch mehr Mut, etwas zu tun. Denn nun wird dieses Erleben *bedrohlich*, denn „wenn es nicht richtig ist, *zerfleische* ich mich selbst.“ Wird dieser Punkt erreicht, ist die Ebene der Verzagtheit und des Ausgeliefertseins überschritten, und es wird die Ebene der Neurose, also der Krankheit erreicht. Nun kommt die neurotische Schleife der Selbstbestrafung dazu, wodurch die Bedrohung ihr Erleben beherrscht. In solchen Situationen wird das Unbehagen von richtiger Angst überschattet.

Ein Beispiel, wie auf der Grundlage der Schutzlosigkeit eine *neurotische Schleife* entsteht und sie in die Lähmung führt: Sie sollte einen Arzt anrufen für einen Termin – da kann man eigentlich nichts falsch machen. – Sie tut es aber nicht. – Warum? – Sie hat „keine Lust“ zum Arzt zu gehen. – Warum? – „Er könnte mir etwas Unangenehmes sagen, z.B. eine Diagnose, die mir Angst macht. Dann mache ich mir selbst Vorwürfe: Warum bist du nicht früher zum Arzt gegangen?! Und der Arzt würde es auch sagen.“ Da sie weiß, dass die Selbstvorwürfe dann so schlimm würden, ruft sie lieber den Arzt schon gar nicht an, was aber erst recht wieder in die Selbstvorwürfe führt. In dieser neurotischen Schleife gerät die Frau in eine große *Schutzlosigkeit sich selbst gegenüber*.

Die *Psychotherapie* ist mühsam, langwierig und nur von geringem Erfolg gekrönt. Die biografische Arbeit greift nicht so richtig, die Anleitung, innerlich gegen die Selbstvorwürfe aufzustehen und ihnen das persönlich Empfundene entgegenzuhalten, hilft jeweils nur für kurze Zeit, doch über die Jahre brachte es eine gewisse Erleichterung im Abbau des neurotischen Zirkels. Doch das Gefühl, sie dürfe keine Fehler machen und dass sie wohl wieder etwas falsch gemacht habe, hat sich nur wenig beruhigen

lassen, wenngleich die Schreckhaftigkeit diesbezüglich deutlich abgenommen hat.

Psychopathogenetisch liegen hier sicherlich die strengen Erziehungsmaßnahmen zugrunde, unter denen aber die Schwester keine Pathologie entwickelt hat. Wohl ist hier auch an eine genetische Veranlagung zu denken, die sie sehr filigran erscheinen lässt – mit zierlichem Körperbau und ausgestattet mit einer hohen Sensibilität – die ihr andererseits einen tiefen Zugang zur Kunst und Sprache beschert hat. Aber zu einer guten Beziehung zu sich selbst (2. GM) ist sie nie gekommen, und diese hysterisch infiltrierte Distanz zu sich selbst (3. GM) hat den inneren Boden brüchig sein lassen, bis in ihr hohes Alter.

In einem *anderen Fall* sagt die Patientin:

„Ich habe seit meiner Kindheit *Katastrophendenken*, und die Mutter war auch schon so. Wenn ich etwas habe, gehe ich gleich vom Schlimmsten aus. Ich weiß, ich bin narrisch.“ Viele würden das als eine generalisierte Angst ansehen. Aber eigentlich liegt hier dieses Phänomen der Ängstlichkeit zugrunde, das zu starker Stimulation des Denkens führt und immer etwas Realistisches enthält. Bei ihr ist es auch noch gepaart mit magischem Denken zur Linderung des Leidens: „Wenn ich nicht Angst habe, könnte etwas Schlimmeres passieren!“

Sie hat diese Ängstlichkeit seit Kindheit an. Dieses Grundgefühl ist verbunden mit einer Angst vor Strafe, die immer noch virulent ist und sie in eine Schutzlosigkeit bringt. Diese Gefühle hatten ihr Leben durchzogen, sie von vielen Vorhaben abgehalten und stellten den Boden dar für wiederholte neurotische Verhaltensweisen, die ihr das Leben so erschwerten, dass sie wiederholt depressive Episoden durchmachte.

### Raum – Druckgefühl und Beklemmung

Raum ist die Einladung des Seins, sich in ihm zu bewegen, sich auszubreiten und darin Platz zu nehmen, also in das Sein zu gehen und es zu ergreifen. Fehlt dem Menschen das Erleben Raum zum Sein zu haben, entsteht in der Angst das Gefühl mit seinem Sein vor dem Untergang zu stehen. Bevor es aber so weit kommt, wird der Raum meistens einfach enger und weniger, und das wird oft als *Beklemmung* empfunden, zumeist verbunden mit *Druck*-Gefühlen. Manchmal, wenn sie intensiver ist und länger andauert, ist die Beklemmung auch körperlich spürbar, so dass man ein Gefühl von einem Reifen um die Brust hat, einen Kloss im Hals, Atemschwierigkeiten und Herzdruck kommen oft dazu. Psychisch fühlt man sich

*bedrängt*<sup>2</sup>, der Lebensraum z.B. in einer Beziehung oder am Arbeitsplatz wird immer enger, man hat zunehmend das Gefühl, nicht mehr gut Durch-*atmen* zu können. Wird es mehr, fühlt man sich *ver-drängt*.

Solche Bedrängnis kann *von außen* auf einen zukommen:

- es kann das Erleben sein, dass einem der *Raum zum Leben streitig* gemacht wird. Da fühlt man sich anfangs vielleicht nur *unwohl*, merkt, dass man sich nicht richtig *entfalten* kann und sich bedrängt fühlt, in seinen Grenzen z.B. in der Partnerschaft nicht respektiert wird. Nimmt das Erleben von Bedrängnis zu, dann entsteht *Druck*, bis schließlich die Schwelle zur Angst erreicht wird. Diese wird überschritten wenn das vorangehende Erleben nun eine Abgründigkeit auftritt, sodass man sich bedroht fühlt und Angst hat, zermalmt zu werden zwischen den jeweiligen Mächten, seien es die Eltern, Autoritäten, oder Staaten.
- *Heimatvertriebene*, Flüchtlinge, denen ihr Lebensraum genommen wurde, fühlen sich einerseits *schutzlos und rechtlos*, andererseits haben sie aber auch keinen *Ort*, wo sie wirklich sein können. Der Bedrängnis in der Heimat folgt häufig die bedrängende Enge der Asylheime, verschärft durch die einschränkende Wirkung restriktiver Arbeitsmarktregelungen, durch Ablehnung und Fremdenfeindlichkeit. Aber auch in einer Weite wie in der grenzenlosen Wüste, wo kein Ort der eigene ist, kann man sich von der Weite und Haltlosigkeit überfordert und bedrängt fühlen. Dann herrschen Desorientiertheit und *Verlorenheit* im Raum vor.
- Relativ häufig sind Gefühle in die *Ecke getrieben* oder *gestellt* zu sein. Das kann einem:r in einer Diskussion passieren, ist oft der Fall z.B. bei Verhören, vor Gericht, in der Not der Rechtfertigung oder des Immer-Recht-haben-Wollens, besonders wenn man die Unwahrheit sagte. Es können aber auch Anforderungen von Vorgesetzten sein, von Lehrer:innen oder Zeitdruck, die einen so unter Druck bringen. Abgesehen von solchen kurzzeitigen Belastungen kann solche Not auch *chronisch* sein, insbesondere wenn man sich z.B. im Unrecht weiß und Ansprüchen ausgesetzt ist oder ein Verfahren anhängig ist. Nicht, dass man da gleich *Angst* haben braucht, aber man ist leicht *eingeschüchtert*, vielleicht *verzagt*, fühlt *Druck* und *Beklemmung* und der *Atem* geht nicht mehr frei.

Raumverlust kann auch *von innen* zustandekommen:

- Durch ein starkes *Muss-Gefühl*, das aus einem Pflichtgefühl oder aus Erwartungen, Zielen, Vorstellungen

<sup>2</sup> Das Enge-Erleben gibt es auch im hysterischen Erleben. Während es hier um den Verlust von Lebensraum geht, ist es dort die Einschränkung des Selbstsein-Könnens, dass man einen nicht so sein lässt, wie man ist.

oder Ansprüchen an sich selbst stammt. Das macht unfrei, es entsteht ein *Druck* und *innere Bedrängnis*, man hat zu wenig Raum bei sich. Oder wenn man keinen adäquaten Platz in der Welt (Familie, Partnerschaft, Arbeit) bekommen hat, fühlt sich das Leben beengt an, man wird unsicher, eingeschüchtert.

- *Gegen die Wahrheit* leben nimmt auch inneren Raum. Wenn die Tochter z.B. nicht glauben kann, dass die Mutter, die sie so liebt, psychisch krank und übergriffig ist, und ständig darunter leidet, weil sie alles mit sich geschehen lässt, in der Hoffnung, doch etwas Liebe von ihr zu bekommen. Sie fühlt sich so bedrängt, dass sie schon Atembeschwerden, Engegefühle in der Brust und Herzklopfen bekommt, sogar körperlich fühlt, dass sie bei der Mutter keinen Raum hat, um sein zu können. Verheimlichende Lebensweisen, in denen man Mitmenschen oder Partner:innen gegenüber falsche Aussagen macht, gehen mit Verunsicherung einher, weil man jederzeit entdeckt werden könnte. Man kann nicht mehr frei durchatmen, hat eine ständige Spannung in sich, fühlt sich eingeengt.

#### Fallbeispiel: Ängstlichkeit aus Anspruchsdenken

Sabine, eine 22-jährige Studentin, ist in Selbsterfahrung. Sie verspürt einen *Druck* und eine *Unsicherheit* beim Gedanken an die Verteidigung ihrer Diplomarbeit. Doch kennt sie diese Gefühle schon das ganze Leben, und diese ließen sie immer wieder in den konkreten Situationen verzagt sein. Es sei nicht so, dass sie wirklich Angst habe: „Ich spüre den Boden und den Halt, aber die Ängstlichkeit hindert mich daran, von dem Boden und Halt wirklich Gebrauch zu machen. Wenn es darum geht, die Diplomarbeit zu verteidigen, in der ich mich wirklich gut auskenne, fühle ich mich ängstlich, weil ich es vielleicht nicht schaffe, das vorzubringen, was ich weiß. Und das geht dann gleich weiter in einer Kaskade: Ich könnte Schwierigkeiten im Beruf und Studium haben, oder später in der Arbeit. Aber ich habe keine Ahnung, was mich so ängstlich macht.“

Th: Hast Du eine Ahnung, was Dir passieren könnte?

S: Dass ich mich nicht so gut, wie ich das machen könnte, präsentiere [ihr Anspruch] ... Das ist mir schon passiert ... ich habe mich dann geschämt, wurde rot, die Gedanken gingen durcheinander, ich gab keine Antwort mehr, obwohl ich sie kannte ... Und so geht es mir nicht nur bei dem Gedanken an die Diplomarbeit, sondern in allen Situationen in meinem Leben.

Es ist immer das Gleiche: Sabine *weiß*, dass sie die volle Kompetenz hat, aber kommt unter dem Druck der Erwartung in eine *innere Bedrängnis* und hat dann nicht mehr genügend Raum bei sich. Das trübt ihr Bewusstsein.

Th: Taucht diese Ängstlichkeit nur dann auf, wenn es um

*Leistung* geht?

S: Ich könnte das auf meine Mutter beziehen, aber ich bin mir da nicht sicher, dass es mit ihr zusammenhängt.

Th: Könnte es mit Dir zusammenhängen?

S: Vielleicht schon...

#### Aus der Psychotherapie:

Th: Es ist wichtig, dass Du Dir den Raum lässt, dass Du Dich sein lässt, dass Du Dir erlaubst, das zu tun und zu geben, was Du jetzt gerade zur Verfügung hast, auch wenn es weniger ist als gewünscht. Die Haltung soll sein: „Ich darf sein. Ich lass mich sein. Ich muss nicht leisten. Es darf sein, wie es kommt, ich kann eh nichts mehr machen. Ich kann mich *nicht zur Leistung zwingen*. Mein *größtes Können* ist: mich sein lassen können.“ Lassen ist das tiefste Können. Durch das *Lassen* erhalte ich den *Raum*, um sein zu können.

S: Ja, das stimmt, ich lasse mich nicht sein, sondern habe Erwartungen, die ich als meine Pläne für die Zukunft betrachte. Es sind ganz normale Erwartungen: das Studium abschließen, damit ich einmal meine Familie versorgen kann usw.

Th: Doch haben diese „normalen Erwartungen“ die Kraft eines *Zwanges*, das ist das Teuflische daran... es muss einfach sein, sonst geht Leben nicht!

S (*ringt*): Das sieht wirklich so aus... Aber ich kann mich nicht einfach „sein lassen“ ohne zu arbeiten. Das ginge auf Kosten meiner Eltern. Das kann ich mir nicht einmal vorstellen... Darum muss ich *heute* anfangen, meinen Beitrag zu leisten für mein Leben, sonst ist es nicht gut für mich... [*Druck ist spürbar*] ... Und ich studiere für ein Ziel, nicht einfach so aus Spaß und Freude, sondern um später einen guten Job zu bekommen und Geld zu verdienen. Mein *Interesse* am Studium selbst ist *nicht groß*... [*Zielfixierung, Selbstinstrumentalisierung, was sie zusätzlich beengt*].

Th: Die *Lösung* könnte sein: Ich mache es *so gut ich kann*, und wenn das dann nicht reicht, kann ich immer noch in einem Büro arbeiten. Ich muss ja nicht als Psychologin arbeiten, wenn ich das nicht erreiche. Ich kann auch eine andere Tätigkeit ausüben. Das heißt „mich freilassen“. Das ist „Gelassenheit“. Nämlich mich aus dem Zwang nehmen. Hier müssen wir noch weiterarbeiten...

S: Ich glaube, es haben sich die einzelnen Brocken dieses Themas schon ganz gut zusammengefügt. Ich kann das gut verstehen und nehmen.

#### Halt – Unsicherheit und Misstrauen

Das, was ist, verschafft uns nicht nur Schutz und eröffnet einen Raum, wo wir sein können, sondern es lädt uns

auch ein, uns auf es *einzulassen*. Das Sein hat die Stabilität, dass es uns *tragen* kann. Es hat Festigkeit in sich, ist eben „Sub-stanz“, die nicht plötzlich nachgibt, sondern in sich bestehen bleibt. Das Sein selbst ist „Grund“ für unser Dasein, Grund genug, dass wir in ihm sein können. Wenn jedoch dieses Gefühl des tragenden Bodens mit seinem Halt nicht da ist, sondern das Gefühl, dass der Boden schwankt, nachgibt oder Risse bekommt, dann entstehen:

- *Unsicherheit* als Gefühl bei schwankendem Boden: „Das wird nicht gehen; ich kann es nicht, bin überfordert, das geht schief...“. Oder: immer die Ängstlichkeit haben, „ich könnte den Zug verpassen, und darum bin ich immer eine halbe Stunde oder Stunde vorher am Bahnhof. Ich würde mich als *Versager* fühlen, wenn ich nicht alle Eventualitäten einkalkuliert hätte!“ – Hier ist neben der Unsicherheit (1. GM) auch der Selbstwert (3. GM) auf fragilem Boden, was die Unsicherheit noch verstärkt.

*Oder:* „Wenn ich den *Balkon* in meiner Wohnung sehe, beschleicht mich immer ein Gefühl der Unsicherheit, ich könnte von ihm *runterspringen*, wie es jemand anderer in dem Hause schon gemacht hat.“ Im Versuch, dieses Gefühl zu verstehen, merkt der junge Mann, dass sein Leben, so wie er es führt, „keinen festen Boden“ hat und er immer mehr Unzufriedenheit hat, die er nicht sieht und sich auch nicht eingestehen will.

- *Misstrauen*: als Gefühl der Unverlässlichkeit der tragenden Strukturen in der Welt, bei anderen oder auch bei sich selbst: „Ich kann mich nicht sicher auf meine Gefühle verlassen, sie sind so sprunghaft... Ich überschätze mich ja immer...“ Und bei anderen: „Ich bin so enttäuscht von den Menschen, keiner übernimmt wirklich Verantwortung, allen geht es nur um ihren Vorteil und sie wollen einen übers Ohr hauen...“
- *Schauer*: eine plötzliche Empfindung eines Grauens, einer Angst vor der Unheimlichkeit einer Größe, die uns erschüttert, wie dies z.B. auch bei einer Ehrfurcht der Fall sein kann. „Mich schaudert es jedesmal, wenn ich zu meinen Eltern auf Besuch fahre, wie die ihre Beziehung leben und wie ich darin groß geworden bin. Schauerhaft. Ich habe keine Angst, sie zu besuchen, aber ich weiß nie, wie der Besuch endet, ob wir wieder einen Eklat haben oder sie sich in die Haare geraten...“
- *Erschrecken/Schreckhaftigkeit*: ein plötzliches Zusammenfahren durch einen Gedanken oder ein plötzliches Ereignis, das erschüttert und/oder nicht eingeordnet werden kann. Manche Menschen sind z.B. in der Dunkelheit sehr schreckhaft, was mit tieferen Themen zu tun haben kann. Eine Frau bringt es gleich in Zusammenhang mit ihrem Gefühl, nichts wert zu sein, eine andere mit dem Gefühl, zu schwach zu sein

um zu verkraften, was da passieren könnte.

Die typische Frage, die sofort ein Erschrecken im Alltag auslösen kann, ist: „Was ist wenn...“ Viele Menschen fahren sofort zusammen, wenn sie sich mit dieser Frage konfrontieren. Es entsteht ein Gefühl von Unsicherheit, weil man es ja nicht wissen kann, ein Gefühl von Unberechenbarkeit, Schrecken, Verunsicherung, Schutzlosigkeit, das manchmal schnell aufblitzen kann und in ein Gefühl von Abgründigkeit und Bedrohtheit übergeht. Dann ist bereits der Angstlevel erreicht.

- *Entsetzen*: dabei handelt es sich i.A. bereits um eine Form von Angst. Es ist ein fassungsloses Unverständnis vor etwas Fremdem, dessen Eintreten oder Vorhandensein als unmöglich angesehen wurde und das daher plötzlich die Abgründigkeit der Existenz aufreißt. Das Sein verliert seine Berechenbarkeit, man kann das, was passiert, nicht einordnen. „Mein Gott, was passiert denn da?“ Eine panische Angst tritt auf, oder eine Traumatisierung geschieht.

Nun kann es auch im *kleineren Stil* Entsetzen geben. Z.B. war es für die 6-jährige Tochter immer entsetzlich, wenn die Mutter in Tränen ausbrach, wenn sie etwas tat, was der Mutter nicht gefiel. Noch heute ist es für sie entsetzlich, wenn jemand ihretwegen ein unzufriedenes Gesicht macht, was sie durch ihr Verhalten tunlichst vermeidet. Auch hier beeinflusst eine themenbezogene Ängstlichkeit das Verhalten in Beziehungen über Jahrzehnte, weil sich dieses Erleben so eingepägt hat.

- *Innerer Haltverlust* (z.B. sich nicht auf sich verlassen können, von Gefühlen überschwemmt werden, unsicher in den Fähigkeiten sein) führt zur Untergrabung des *Selbstvertrauens*:
  - Es kann ein Gefühl von Lebensunfähigkeit entstehen (1. GM)
  - oder sich zu schwach zu fühlen für den Lebenskampf (2. GM)
  - oder den Erwartungen nicht zu genügen, sich zu schämen (3. GM) und ständig Skrupel zu haben bei allen Entscheidungen
  - oder unsicher zu sein, ob das Leben für etwas gut ist und es sich wirklich lohnt, oder ob man am Leben vorbeilebt (4. GM).

Der Haltverlust kann aber auch im Äußeren liegen, was zu einer Störung des *Weltvertrauens* führt. Die fehlende Verlässlichkeit und Berechenbarkeit kann ständige Unsicherheit hervorrufen, weil alles Mögliche passieren kann: Stau, Streik, Unfall, Panne, Versehen, Pandemie, ....

*Misstrauen* ist wohl die häufigste Form, wie sich eine Ängstlichkeit durch die Erfahrung von fehlender Verläss-

lichkeit ausbildet. Man kann in der Unsicherheit eines ständigen *Verdachts* leben. Es kann auch *Argwohn* gegenüber anderen Menschen entstehen, die einem aus Fahrlässigkeit oder Vergesslichkeit übel mitspielen könnten. Wenn die Verzagtheit und der Argwohn in die Angst übergehen, dann wird die Welt *unheimlich*.

### Fallbeispiel: Unsicherheit als Symptom eines nicht integrierten Verlustes

Peter hatte sich bereits zu diversen Themen beraten lassen. Jetzt hat er seiner Freundin einen Heiratsantrag gemacht hat, und es freut ihn, dass sie ihn angenommen hat. Da beschleicht ihn jedoch sogleich wieder ein altes Gefühl, eine Sorge, vielleicht eine Angst, wie es immer der Fall ist, wenn er etwas entscheidet. Kann er sie gut genug versorgen und kann er sie für immer lieben, wie er es gerne möchte? – Er kennt sich. Er war von jeher ängstlich. Er sieht in dieser Heirat aber *kein konkretes Risiko*. Er verspürt *einfach immer etwas Unsicherheit*, egal was er tut.

P: Einerseits bin ich mir sicher, dass alles gut gehen wird, aber andererseits entsteht ein entgegengesetztes Gefühl, nicht nur jetzt bei der Heirat, sondern so geht es mir eigentlich generell bei Entscheidungen.

Th: Das scheint ein Persönlichkeitszug zu sein, der Sie nicht ruhig und gelassen sein lässt. Und wenn Sie sich dann mit der konkreten Situation, so wie jetzt der geplanten Heirat, konfrontieren, dann finden Sie ganz klar: Da ist kein Risiko enthalten. Es ist also keine realistische Angst.

Wenn ich richtig verstehe, was Sie schilderten, so sagen Sie sich: Ich liebe diese Frau, ohne Zweifel. Und ich kann arbeiten, kann den Unterhalt verdienen. Ich habe auch den Mut zu heiraten, und ich habe Vertrauen. Aber immer wieder kommt so eine gewisse Unsicherheit in mir auf, dass es vielleicht nicht so gut gehen könnte. Doch eigentlich habe ich keinen konkreten Anlass dazu, es ist einfach so ein ganz tiefes Gefühl von Unsicherheit, so als ob das *Grundvertrauen* fehlte. – Haben Sie das immer so gehabt, oder hat das mit einem speziellen Alter begonnen?

P: Ich hab das seit meiner Kindheit.

Th: Könnte die Biografie eine Rolle spielen?

P: Nun, ich habe mit *sieben Jahren die Mutter verloren*. Ich bin von Vater und Großmutter großgezogen worden. (...)

P: Ich habe mich immer sehr *bemüht, diesem Faktum keine große Bedeutung beizumessen*. Wenn man mich darauf angesprochen hat, habe ich immer versucht mich zu überzeugen, das sei normal.

Bei genauer Überlegung findet er selbst, dass diese Vorstellung nicht ganz normal sei. Die Unsicherheit könnte doch ein Hinweis sein, dass er sein Leben auf einem falschen Konzept aufgebaut hat und daher ständig das Ge-

fühl hat, dass etwas nicht ganz stimmt, so dass sein Leben auf einem brüchigen Boden aufruft, weil die Trauer über den Verlust ausständig ist.

Th: Glauben Sie wirklich, dass es so ist?

P: Ich weiß nicht; eher nicht. ... aber jetzt sind so viele Jahre vergangen, und ich fühle keine Trauer, vielleicht habe ich mich wirklich davon überzeugt. Ich nehme das als normal wahr, als nichts Schlechtes.

Th: Ist es nicht schlimm, wenn ein Kind mit sieben Jahren seine Mutter verliert? Ist das normal?

P: Nein, normal ist das nicht.

Th: Wenn das so ist, dann bedeutet das, dass Sie sich ein *falsches Konzept* aufgebaut haben. Denn eigentlich finden Sie selbst, dass das nicht normal ist, haben sich aber die ganzen Jahrzehnte gesagt, es sei normal. Und die leichte Unsicherheit jetzt angesichts der Hochzeit könnte Sie darauf hinweisen, dass da *etwas nicht ganz stimmt*. Diese Unsicherheit könnte Ihnen z.B. sagen: „Peter, es kann immer etwas Schlimmes passieren. Aber Du kannst auf so etwas noch nicht gelassen reagieren, weil dieser Verlust noch nicht wirklich verarbeitet ist, weil Du da noch kein Gefühl dazu hast.“

Natürlich ist unsere Existenz unsicher und es gibt keine Garantie. Wir können nur sagen: Ich versuche mein Bestes und der Rest ist Schicksal. Und ich verspreche meiner Frau, dass ich alles tun werde, um sie und die Liebe zu erhalten. Ich verspreche, dass ich es mir nicht leicht mache. Es gibt keine Garantie, ob die Liebe ein Leben lang hält, aber *es gibt die Garantie*, dass ich mich darum bemühen werde, mit allen Kräften.

P: Ja, genauso denke ich auch, das entspricht mir. Und ich möchte ergänzen: Das bezieht sich auf alle Lebensbereiche, nicht nur auf die Beziehung!

Th: Das ist gut, dass Sie das so sehen können. Um die Beziehung selbst haben Sie keine Angst. Auch das ist wichtig zu sehen. Denn was Sie haben, ist ein *allgemeines Gefühl*, ein *Grundgefühl*, das mit Ihnen und Ihrem Leben zu tun hat. Eine Verunsicherung, weil Ihr innerer Boden auf einem brüchigen Konstrukt aufbaut. Darum ist das Grundvertrauen geschwächt, was die Frage mit sich bringt: Kann ich in dieser Welt bestehen?

### Die Unmöglichkeit, Sicherheit zu bekommen – wenn alle drei Voraussetzungen defizitär sind

Man kann nicht nur sektoriell verunsichert sein, sondern auch darunter leiden, keine *absolute Sicherheit* zu bekommen. Dann leidet man unter dem Fehlen einer 100-prozentig verlässlichen Orientierung, nach der man leben kann. Das Schlimmste wäre, sagt ein junger Mann, aus Überzeugung oder im Glauben, das Richtige zu tun,

*jahrelang etwas Falsches getan* oder unbewusst gar Schaden angerichtet zu haben. Dieser Möglichkeit der Existenz ist er *schutzlos* ausgeliefert. Dazu kommen ein *schwaches Grundvertrauen* und der *Anspruch*, das Leben korrekt und bestens führen zu wollen. Das schränkt den Bewegungs-Freiraum ein. Diese Belastung stellt ihm den *Sinn* der ganzen Existenz infrage und beeinträchtigt die Freude am Leben.

Hier wird das „Seinsleiden“, die *Onto-Pathologie*, besonders deutlich.

Wenn das Leiden groß wird und eine neurotische Komponente dazu kommt, kann der bis dahin eher apathische Charakter des Erlebens verloren gehen und die zwängliche Komponente stärker hervortreten lassen, sodass die Entwicklung einer Zwangsstörung möglich ist.

### Die Schwelle zur Angst

Ganz allgemein werden die hier beschriebenen Störungen, Wahrnehmungen und Empfindungen erst dann zur Angst, wenn die *Abgründigkeit* auftaucht (vgl. Wietrzyk 2020) oder ein *Vernichtungspotential* fühlbar bzw. spürbar wird. Schon ein Gefühl, nichts wert zu sein, kann von einem Vernichtungsgefühl begleitet sein, wenn man nicht mehr glauben kann, dass man im sozialen Kontext überlebt. Denn Angst ist immer die *Wahrnehmung* einer Bedrohung von Lebenswertem, sodass ein Gefühl des Nicht-Sein-Könnens auftritt und zumeist auch das Bewusstsein besetzt. Man steht vor einem Abgrund der Vernichtung.

Wenn nur eine der drei Voraussetzungen für das Sein-Können gestört ist, entsteht zumeist nur ein *instabiles* Gefühl. Das strengt an, macht Stress, beeinflusst Handlungen, aber überschreitet oft nicht die Schwelle zur richtigen Angst. Erreicht die Instabilität hingegen eine gewisse Stärke, kann sie auch alleine eine Angst hervorrufen. Natürlich ist diese Wahrscheinlichkeit größer, wenn alle drei Voraussetzungen der 1. GM beeinträchtigt sind.

In der EA unterscheiden wir generell (Längle 2011b) zwischen Angst-Störungen und Angst-Krankheit.

a) Eine *Angst-Störung* ist eine leichtere Form des Leidens an der Angst: Es ist eine situationsgebundene, aber anhaltende Angst, die doch so stark ist, dass sie den Existenz-Vollzug behindert, das Wollen beeinträchtigt, ein Lähmungsgefühl und eine Passivierung in Form von „Nicht-Können“ hervorrufen kann.

Diese Angst kann einmalig auftreten, um dann wieder zu verschwinden, wenn die Situation vorüber ist. Das kann z.B. vor einer Prüfung der Fall sein, weil man sich an diesem Tag schwach fühlt, plötzlich unsicher ist oder schlecht geschlafen hat. Es wäre falsch, von

einer Phobie zu sprechen, weil keine Fixierung vorliegt. Solche Angst-Störungen können nicht nur einmalig, sondern auch häufiger auftreten.

Ihr Kriterium ist die subjektive, im Prinzip phänomenologische Wahrnehmung einer Instabilität in zumindest einer der drei Voraussetzungen des Sein-Könnens.

b) Bei einer *Angst-Krankheit* handelt es sich um eine *Verfestigung* der Störung, so dass die Angst nicht abklingt, sondern bestehen bleibt, auch wenn die Situation vorüber ist. Sie kann darum auch in anderen Situationen auftreten oder sogar zunehmen. Es kommt zur Wiederholung der Behinderung des Existenzvollzugs, die schließlich regelhaft wird und von *fixierten Copingreaktionen* bestimmt wird. Es dominiert eine *Verhaltensautomatie* (z.B. Flucht, Panik) durch Einsatz von (zumeist immer der gleichen) Copingreaktionen.

Das Kriterium von Störung/Krankheit ist in der EA nicht die *statistische* Norm, nicht das *subjektive Befinden* (z.B. dass das Gefühl *unangenehm* ist), auch nicht, dass ein *Leiden* damit verbunden ist (denn auch realistische Angst ist Leiden, und trotzdem keine Pathologie). Das Kriterium ist der Verlust der Handlungsfreiheit.

Überhaupt ist *Leiden* aus einer existentiellen Sicht nicht „so schlecht“, daß es ein Kriterium *für gesund und krank* sein könnte. Leiden gehört zum Leben. Es ist wichtig, dass man unter gesunder Angst leidet, um sie ernst zu nehmen. Etwas durchzuleiden, das weh tut, eine Verletzung, einen Verlust, eine Krankheit, ist auch Existenz. Das Leiden ist eine Wahrnehmung, dass man sich da einfinden soll, wo es weh tut, um die Ursache zu beseitigen, wenn es geht, und jedenfalls sich beizustehen. Schlecht ist es, wenn mein Leben nicht existentiell gelebt wird. Das kann mit und ohne Leiden der Fall sein. Leiden kann auch durch Medikamente, Drogen oder psychische Abspaltung nicht spürbar sein. Es kann also auch ohne Leiden Pathologie vorliegen. – Leiden und Pathologie haben nur einen kursorischen Zusammenhang.

### Entwicklungen und Ursachen der Ängstlichkeit – ein Überblick

Die Ursachen, die zu diesen ängstlichen Störungen führen, sind vielfältig, lassen sich aber, wie wir gesehen haben, den drei Voraussetzungen für das Sein-Können zuordnen. Lassen wir noch einmal die Patient:innen zu Wort kommen.

## Fehlender Schutz

Das Gefühl, dem eigenen Inneren ausgeliefert zu sein, z.B. von Katastrophendenken überrannt zu werden, oder von außen durch Traumatisierungen und Strafen in der Kindheit: „Ich habe es *eingeleut* bekommen: nur ja keinen Fehler machen, das ist das Schlimmste! Die Mutter hat mich immer streng bestraft, wenn ich einen Fehler gemacht habe, die Oma war gleich wie sie und hat mich entwertet, und beide haben jeden entwertet, der irgendwo einen Fehler gemacht hat. Und wenn jemandem ein Unglück passiert ist, sagten sie immer nur: ‚Selber schuld, das ist die gerechte Strafe‘.“

## Verlust von Raum

Der Raum zum Sein kann innerlich durch Erwartungen und Ansprüche an sich selbst, durch Pflichtgefühle oder nicht in der Wahrheit zu leben verloren gehen. Sogar die Liebe zu den Kindern kann einem den eigenen Raum zum Leben und die Freiheit einengen. „Seit ich Kinder habe, ist die Vorstellung Sterben zu Müssen schwer auszuhalten. – Die Kinder haben mir den Tod versaut!“ – Sie wollte so unbedingt Kinder, dass sie auch eine Leihmutter akzeptiert hätte, und sie sind nun ihr Leben. Sterben zu müssen „geht nun nicht mehr“, was mit einer ständigen Ängstlichkeit einhergeht.

Der Raum kann von außen beengt werden durch Druck, Drängen, In-die-Ecke-gedrängt-Werden, Rechtlosigkeit. Überängstliches Verhalten der Eltern kann sich übertragen und einprägen.

„Die Eltern haben mich traumatisiert, vor allem der Vater war immer zu *ängstlich* bei allem... Ich bin mir nicht sicher, ob ich vertrauen kann, auch nicht wirklich mir selbst, weil ich immer wieder den Kontakt zu mir verliere, wenn ich mich ohnmächtig fühle. Ich habe ein *Gefühl von Machtlosigkeit* in mir und weiß nicht woher.“

## Ungenügender Halt

Innerer Haltverlust tritt ein, wenn die Verlässlichkeit der Fähigkeiten, der Gefühle, des Körpers nicht konstant erlebt wurden. Ein fragiler Körper, aber auch ein starker innerer Kritiker, ein unrealistisches Willenskonzept (z.B. man könne alles machen), falsche Kognitionen und Selbst-Einschätzungen („den anderen nur auf die Nerven zugehen“) destabilisieren ebenso den Halt. Auch eine genetische Basis ist nicht auszuschließen, wenn Mutter und Großmutter genauso wie sie spontan immer gleich Katastrophen-Gedanken haben: „Da ist sicher etwas passiert, wenn der Vater noch nicht da ist, der hatte sicher einen

Unfall...“ (Für eine genetische Basis sprechen gewisse frühkindliche Erregungsmuster, cf. Kagan 1997, dagegen sprechen Zwillingstudien, cf. Warwitz 2010).

Fehlende Verlässlichkeit, Unglücke, destruktive Familien usw. machen misstrauisch, argwöhnisch, verdächtigend.

## Fazit für die Praxis

Diese Ausführungen können für mehrere Zwecke Bedeutung haben.

1. *Diagnostik*: Die Sensibilisierung für das Thema Ängstlichkeit erlaubt es besser, auch hinter angsterfernen Themen (z.B. Misstrauen, Argwohn) die Ängstlichkeit mit ihrer spezifischen Thematik ausfindig zu machen und gezielter zu behandeln, d.h. leere Behandlungsschleifen zu vermeiden. Man kann hierdurch etwa die fehlenden Voraussetzungen der 1. GM hinter Selbstwert-Themen, beengter Lebensführung, falschen Lebenskonzepten, unverarbeiteten und schmerzlichen Vorerfahrungen orten.
2. *Existentielles Leiden*: Es handelt sich bei Ängstlichkeit und Verzagtheit um eine Wahrnehmung der Realität in ihrer *Möglichkeitsform*. Diese Unsicherheiten sind als solche zu würdigen und zu verstehen, nicht einfach als Schwäche abzutun, denn sie wollen auf ein *Thema* hinweisen, das noch nicht integriert ist.
3. Der *Grundzug der Behandlung* besteht im *Annehmen* der Realität, die in der Ängstlichkeit wahrgenommen wird, und auf die es sich einzustellen gilt. Damit wird ein direkter Bezug zum *Seinsgrund* hergestellt, in dem wir erlebnismäßig letztlich geborgen sind. Erst, wenn eine Verbindung zu dieser spirituellen Tiefe hergestellt ist, kann die Ängstlichkeit in Gelassenheit übergehen.
4. *Das Spezifische der Behandlung im Unterschied zur Angsttherapie*: Die Angsttherapie besteht in der Behandlung der angstabwehrenden Haltung durch Konfrontation bzw. im Vermitteln von Halt bei Grundangststörungen. Die Behandlung der Ängstlichkeit und Verzagtheit ist hingegen primär auf das *Verstehen* ausgerichtet, mit dem der phänomenale Gehalt, also die „*Botschaft*“ der unsicheren und ängstlichen Gefühle, gehoben werden soll, um dann an den *Voraussetzungen des Sein-Könnens* gezielt zu arbeiten. Ziel ist die Erreichung des Gefühls für den Seins-Grund, für dieses letztliche Aufgehobensein im Sein und seiner Ordnung „in jedem Falle“.

## Literatur

- Bandelow B, Palm P (2004) Das Angstbuch. Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. Reinbek: rororo
- Bauman Z (2006) Liquid fear. Cambridge: Polity Press
- Beck AT, Emery G, Greenberg RL (1985) Anxiety disorders and phobias A cognitive perspective. New York: Basic Books
- Beck U (2016) Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Berlin: Suhrkamp
- Butollo W, Risner R, Wentzel A (1999) Integrative Psychotherapie bei Angststörungen. Bern: Huber
- Condrau G (1996) Zur Phänomenologie der Angst. In: Lang H, Faller H (Hrsg) Das Phänomen Angst. Pathologie, Genese und Therapie. Frankfurt: Suhrkamp, 32–42
- Existenzanalyse 2003, 20, 2 mit Beiträgen von Längle A, Bauer E, Nindl A, Wicki-Distelkamp C, Richter H-E, Probst C, Butollo W, Längle S, Wiesinger H-Person, Hohengartner H, Bonnacker-Prinz G
- Heidegger M (1993) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 17. Aufl.
- Jöbstl B (2005) Mein Leben besteht nur noch aus Angst. In: Existenzanalyse 22, 2, 47–52
- Kagan J (1997) Galen's Prophecy: Temperament in Human Nature. Boulder, Co: Westview Press
- Kaspar S, Müller H-J (Hrsg) (1995) Angst- und Panikerkrankungen. Jena: G. Fischer
- Krohne HW (1996) Angst und Angstbewältigung. Stuttgart: Kohlhammer
- Lang H, Faller H (1996) (Hrsg) Das Phänomen Angst. Pathologie, Genese und Therapie. Frankfurt: Suhrkamp
- Längle A (1989) Vertrauen – Mut oder Selbstaufgabe? Warum Begegnung schrecken kann. In: Rothbacher H, Wurst F (Hg) (1989) Wir und das Fremde. Faszination und Bedrohung. Selbstverlag der Intern. Päd. Werktagung Salzburg, 79–95
- Längle A (1996) Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. In: Existenzanalyse 13, 2, 4–12
- 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 (2011a) Geist und Existenz. Spiritualität der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 28, 2, 18–31
- Längle A (2011b) Gesunde versus krankhafte Angst. Handout für die Ausbildung. Wien: GLE-Verlag
- Längle A (2016) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas
- Längle S (2005) Angst – die Königsstraße zur Existenz Was steckt hinter Grundangst und Erwartungsangst? In: Längle S, Sulz M das eigene leben. Ein Lesebuch zur Existenzanalyse, 89–99
- Morschitzky H (2009) Angststörungen. Diagnostik, Konzepte, Therapie, Selbsthilfe. Wien: Springer, 4. Aufl.
- Scheilhas B (1993) Die Entwicklung der Ängstlichkeit in Kindheit und Jugend: Befunde einer Längsschnittstudie über die Bedeutung der Ängstlichkeit für die Entwicklung der Kognition und des Schulerfolgs. Berlin: Ed. Sigma
- Scheyer D (2020) Worauf kann ich mich verlassen? Über die Stärkung des Grundvertrauens von Kindern und Jugendlichen im pädagogischen Kontext. In: R&E-SOURCE <http://journal.ph-noe.ac.at> Open Online Journal for Research and Education, Sonderausgabe Nr. 20
- Schumacher A (2005) Störungsbilder der Ängstlichkeit. Versuch einer Zusammenschau. Abschlußarbeit. GLE-International
- Warwitz SA (2010) Angst vermeiden – Angst suchen – Angst lernen. In: Sache-Wort-Zahl 112 (2010)10–15
- Warwitz SA (2016) Formen des Angstverhaltens. In: Ders.: Sinnsuche im Wagnis. Leben in wachsenden Ringen. Hohengehren: Schneider-Verlag, 34–39 (2. erw. Aufl.)
- Wietrzyk J (2020) Über Abgründen. Existenzanalytischer Zugang zu Höhenangst und anderen Ängsten im Kletter- und Bergsport. Abschlußarbeit. Wien: GLE

## Anschrift des Verfassers:

PD DDR. ALFRIED LÄNGLE

Ed. Sueß-Gasse 10

A–1150 Wien

[alfried.laengle@existenzanalyse.org](mailto:alfried.laengle@existenzanalyse.org)