



Peter F. Schmid

SFU Wien • IPS/APG



*Von der Kunst,  
sich recht zu ängstigen*

Personzentrierte  
Perspektiven zur Angst

18. 4. 2013

nur für den persönlichen Gebrauch !

© pfs 2013

# Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen



# Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen



„Ja, nun weiß ich, was Gruseln ist.“

# Überblick

- 1 Traditionelle Definitionen
- 2 Religionen und Philosophien
- 3 Psychotherapien
- 4 Personzentrierte Ansätze
- 5 Person und Angst

# 1

# TRADITIONNELLE DEFINITIONEN

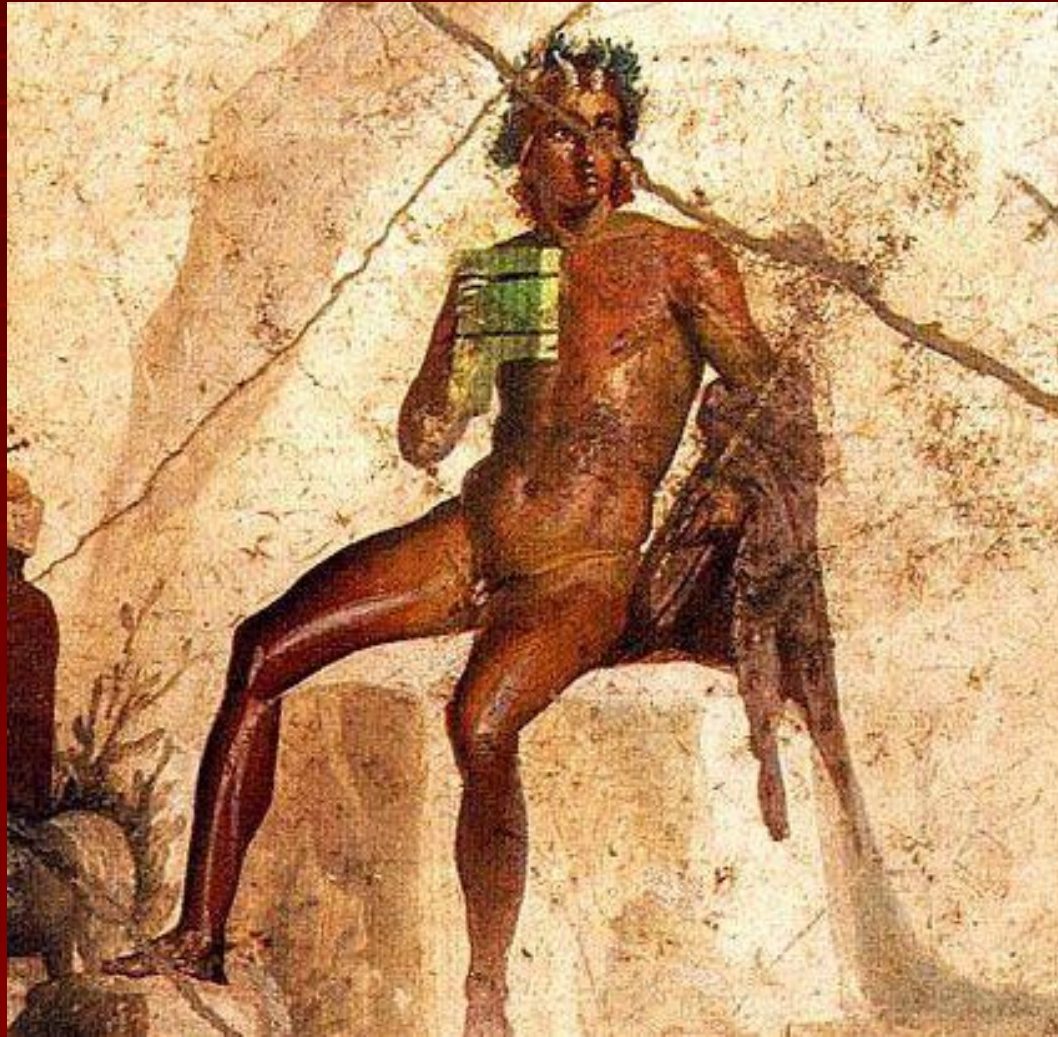
# Phänomenologie

- latente Ängstlichkeit :: akute, offene Panikattacke
- intensive Erregung :: benommene Erstarrung, Paralytisch-Sein
- gerichtete Formen (Phobien) :: diffuse oder frei flottierende Angst

**Phobien & Zwänge:** z.B. Klaustrophobie, Agoraphobie, Flugangst, Ängste vor Tieren, Krankheiten, Wasch-, Kontrollzwänge; Paranoia; soziale Phobien

**Generalisierte Angstzustände:** z. B. verbunden mit Depressivität, Wahn (Psychosen), Sinnestäuschungen, Stress, bei Suchtmittelgebrauch, Entzug; Begleitung körperliche Krankheiten; Psychosomatosen

# "Panik"



Pan

# Semantik

- **Angst**  
nicht objektbezogen  
(→ „grundlos“)
- **Furcht**  
objektbezogen  
in Verbindung mit Gefahr (danger)



# Etymologie

**Angst** (*Engl.* anguish, *Fr.* angoisse)

\* *Lat.* angustus („eng“), angere („beengen“)

*Gr.* ἀγγεῖν („erdrosseln“)

*cf.* angina pectoris, angor nocturnus ....

- *Indogerm.* „ng“ „Gedränge, Bedrängnis“, „danger“  
:: „gn“ („gneßen, können“; „know, can“; )

*cf.* anger (!)

# Funktion

- Warnsignal
- zur Bereitstellung von Aufmerksamkeits- und Handlungspotenzialen
- als Antwort auf eine Gefährdung
- Motivation zur Handlung
  - Bewältigung • Abwehr (Kampf) • Flucht
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- **Angst ist die Fähigkeit, auf Gefahr zu reagieren**

"My mother gave birth to twins,  
me and anxiety at the same time."

*Thomas Hobbes*

# 2

# RELIGIONEN & PHILOSOPHIEN

# Religion & Theologie

- **Offenbarungsreligionen**

Angst = Ausdruck von Leere und Sinnlosigkeit  
→ Überwindung durch Erlösung und Auferstehung.

*„Habt keine Angst!“ (Mt 28, 10)*

*“Die Furcht des Herrn ist der Anfang der Weisheit.”  
(Ps 111, 10)*

- **Fernöstliche Religionen**

Überwindung durch Schicksalsergebenheit  
bzw. Nicht-Anhaften.

# Philosophie

- **Antike Philosophie (Stoa, Epikureismus)**  
Angstgefühle = nichtige, künstliche Gefühle  
→ durch Gelassenheit ertragen
- **Existenzphilosophie**  
Einsicht in die Endlichkeit menschlicher Existenz  
→ Erfahrung von Freiheit

# Existenzphilosophie

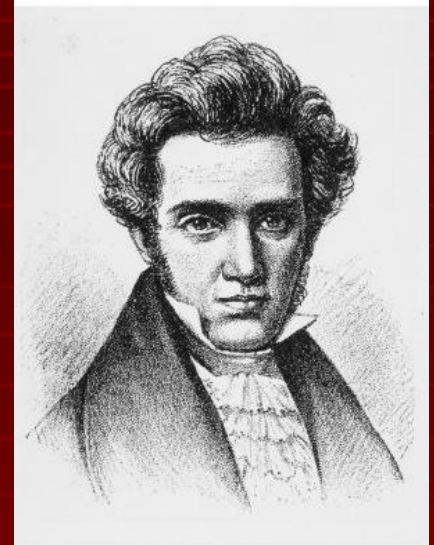
**Søren Aabye Kierkegaard (1813-1855)**

Erfahrung des Nichts  
verbunden mit Angst als Erschütterung.

Ein tief sitzender spirituelle Unsicherheit,  
die konstante Angst zu fallen.

„Angst ist die Möglichkeit der Freiheit.“

Angst verweist auf das Potenzial der Freiheit,  
informiert uns über unsere Wahlmöglichkeiten, über  
Selbstaufmerksamkeit und personale Verantwortung.



# Existenzphilosophie

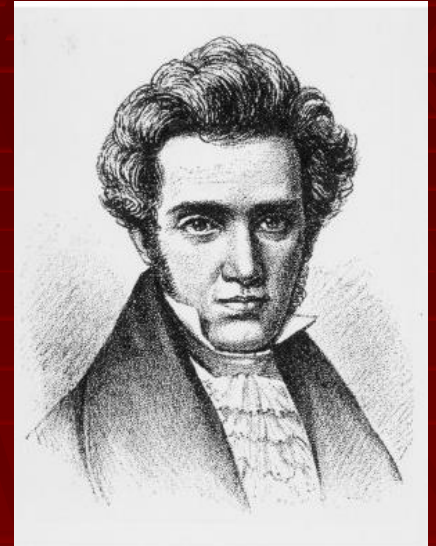
## Kierkegaard (Fortsetzg.)

Angst ist das Bindeglied zwischen dem Möglichen und dem Wirklichen (!)

Angst ist „gebundene Freiheit“.

Angst ist ein Erzieher und Aufdecker.

*cf.* Rogers: Gewahrwerden von Inkongruenz !





# Existenzphilosophie

**Martin Heidegger (1889-1976)**

Angst weiß nicht, wovor sie sich ängstigt.

Angst ist eine Grundbefindlichkeit menschlicher Existenz.

Angst zeigt das Nichts am Grunde alles Seienden.

Angst ist verbunden mit unserem Bewusstsein der Unentrinnbarkeit des Todes und daher eine wesentliche Vorbedingung für Authentizität.

Angst bringt das Dasein vor sein Freisein-Für.



# Existenzphilosophie

**Jean Paul Sarte (1905-1980)**

*Angoisse* (Angst)  
ist verbunden mit  
*délaissement* (Verlassenheit).



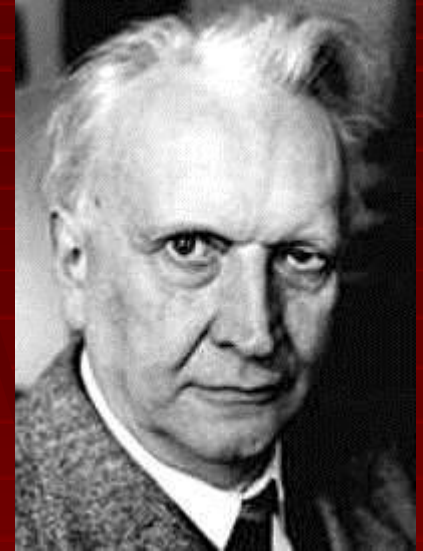
Verbunden mit  
Vereinsamung, Verunsicherung,  
drohender Demaskierung, Schuld und Ekel.

Angst ist eine notwendige Erfahrung für Freiheit.

# Existenzphilosophie

**Karl Jaspers (1883-1969)**

Angst ist die metaphysische  
Furcht vor der Wahlfreiheit.



# Existenzphilosophie

**Paul Tillich (1886-1965)**

Neurotische vs. existentielle Angst:

Neurotische Angst

ist die psychologische Flucht,  
von der Aufmerksamkeit auf die  
Angst abzulenken.

Existentielle Angst

ist der Zustand, in dem ein Mensch sich der  
Möglichkeit des Nicht-Seins bewusst ist.



# Existenzphilosophie

## Paul Tillich (Fortsetzg.)

*Die Angst des Schicksals und des Todes* erfährt der Mensch in der Begegnung mit äußerer Not, Krankheit und Vergänglichkeit.

*Die Angst der Schuld und der Verdammung* besteht in der Verzweiflung darüber, die eigene Bestimmung zu verfehlen.

*Die Angst der Leere und der Sinnlosigkeit* wird als Angst vor dem Verlust dessen erlebt, »was uns unbedingt angeht«, als Verlust eines letzten Sinnes, der allen konkreten Sinngehalten ihren Sinn verleiht.



# 3

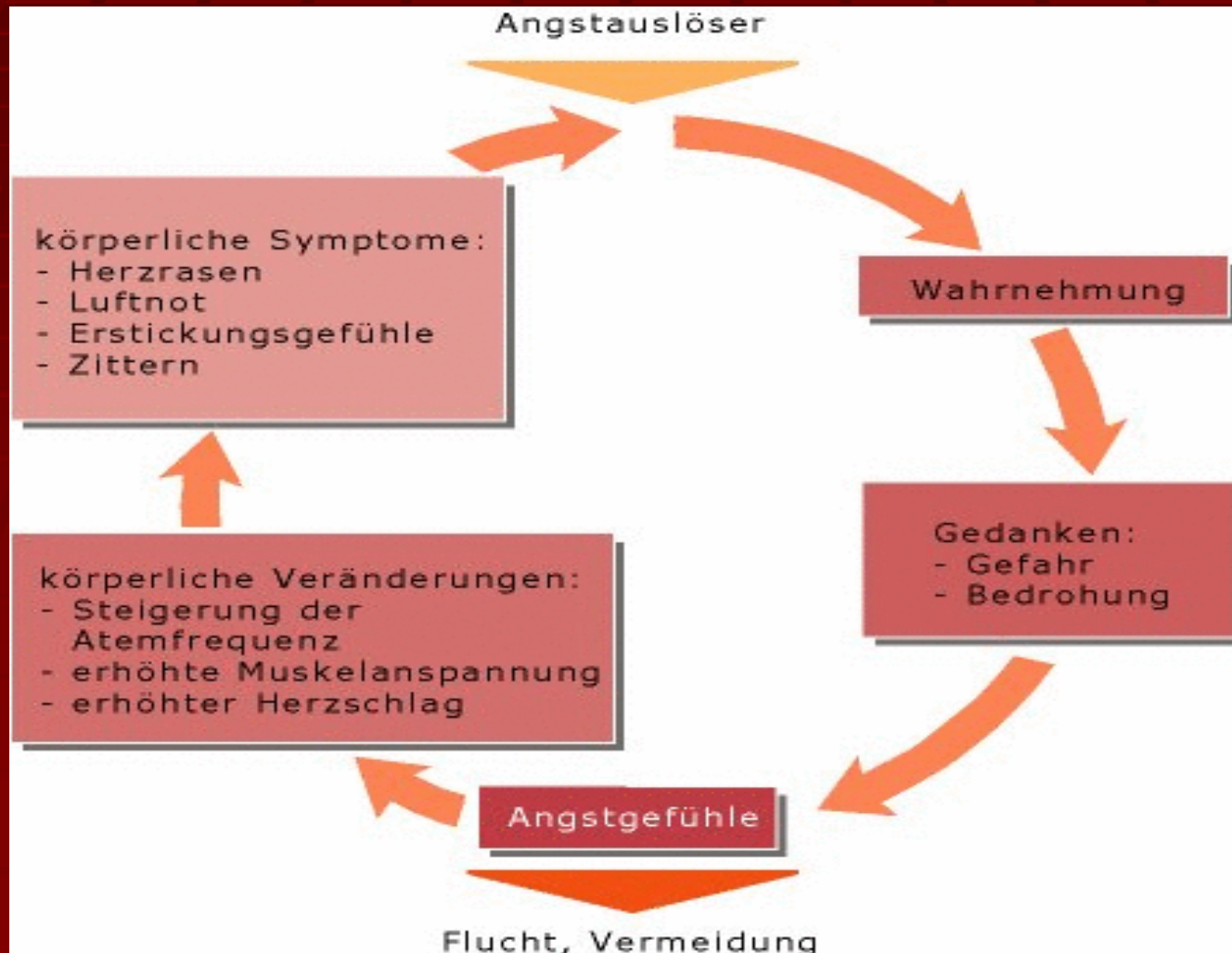
# PSYCHOTHERAPIEN

# Lerntheorie - Verhaltenstherapie

**Angst ist gelernt** (Konditionierung)  
und kann verlernt werden.

- Angst entsteht durch **erlernte Fehleinschätzungen** eigener Befindlichkeitsstörungen aufgrund unangenehm bis bedrohlich erlebter Situationen, verbunden mit der Entwicklung irrationaler Vorstellungen (die Angst erzeugen und unterhalten).
- **Kognitive Angsttheorien** betonen die Verknüpfung von Wahrnehmung, anwachsender physiologischer Erregung und falscher Bewertung.  
(Angstspirale, Katastrophenerwartungen)

# Kognitive Theorien „Teufelskreis der Angst“





# Freuds zweite Angst-Theorie

## Erste Theorie

Angst als Reaktion auf traumatische Erfahrungen, wenn (innere oder äußere) Reize nicht mehr bewältigbar sind.

## Zweite Theorie

Vorwegnahme der traumatischen Situation in abgeschwächter Form bei drohender Gefahr, um entsprechende Abwehrmaßnahmen ergreifen zu können.

- Kastrationsangst

# Klassische Psychoanalyse

## Das Ich als Angststätte.

- Realangst  
Gefahr aus der Außenwelt
- Triebangst (Neurotische Angst)  
unbewusste sexuelle & aggressive Phantasien,  
Triebe (Es)
- Überich-Angst (Moralische Angst)  
introjizierte Moralprinzipien, Über-Ich

# Psychoanalyse

## Abwehrmechanismen

- Verdrängung
- Regression
- Reaktionsbildung
- Isolierung
- Projektion
- Introjektion
- Verleugnung
- Sublimierung

# Individualpsychologie

- Der Mensch strebt Ziele an, um die Angst zu überwinden (Finalität).

# Rank

- Das Trauma der Geburt als hervorstechendes menschliches Symbol existenzieller Angst.

# Analytische Psychologie

- Angst = Nicht-Vorbereitet-Sein auf eine anstehende Aufgabe (Schwäche des Ich)
- „Wo die Angst ist, dort liegt die Aufgabe.“  
(C. G. Jung)
- Entwicklungsschritte sind immer mit Angst verbunden. Vermeiden verstärkt die Angst.  
→ Angstexposition (Konfrontation mit Ängsten)
- Angst lässt uns unsere Begrenztheit erfahren.

# Selbstpsychologie

- Im Gegensatz zur Triebtheorie („isolated mind psychology“) wird Angst als Affekt verstanden, dem eine zentrale Bedeutung im sozialen Gefüge zukommt.
- Angst = Reaktion auf real Erlebtes – zum Zweck, sich der traumatischen Situation nicht noch einmal auszusetzen.
- Grundformen der Angst:
  1. Angst vor dem Verlust der Bindung, die das Selbst sichert
  2. Angst vor dem Verlust des Selbst oder eines Teils davon, der das Ganze repräsentiert

# Existenzielle Therapien: Daseinsanalyse

- Phänomenologischer Zugang: Was zeigt sich in der Angst?
- Ständige Bedrohung des Daseins in seiner Beziehung zur Um- und Mitwelt.
- Neurotische Angst ist immer Sozialangst.
- Angst ist die Herausforderung zur Auseinandersetzung mit dem Nicht-Vollkommenen, mit existenzieller Schuld.



# Existenzielle Therapien: Logotherapie

- Suche nach dem Sinn im Leben , um gegen das Trauma des Nicht-Seins anzugehen.

# Existenzielle Therapien: Existenzanalyse

- Angst ist ein Grundthema der Existenz bei der Suche nach Raum, Halt und Schutz (letztlich Konfrontation mit dem Tod)
- Angst ist ein Symptom innerer Entfremdung, kann aber zentral sein, um in die Tiefe des Daseins zu gelangen (Längle, Personale Existenzanalyse)
- Der Tod als direkte und primäre Quelle der Angst (Yalom).

# 4

# PERSON- ZENTRIERTE ANSÄTZE

# Rogers

Angst als Bewusstwerden von Inkongruenz.

- „Anxiety is the state in which the incongruence between self-concept and the organismic experience comes to the edge of awareness.“
- „Such anxiety is constructive in the end.“



# Personzentrierter Ansatz

„Angst [anxiety] ist phänomenologisch ein Zustand des Unwohlseins und der Spannung, dessen Ursache unbekannt ist.

Von einem äußeren Bezugsrahmen betrachtet, ist Angst der Zustand, in dem sich die Inkongruenz zwischen Selbstkonzept und dem Gesamt der Erfahrung der Gewahrwerdung nähert.

Wenn Erfahrung offensichtlich vom Selbstkonzept abweicht, dann wird eine Abwehrreaktion gegen diese Bedrohung immer schwieriger. Angst ist dann die Antwort des Organismus auf die ‚unterschwellige Wahrnehmung‘, eine solche Diskrepanz könnte gewahr werden und würde in der Folge eine Veränderung des Selbstkonzeptes erzwingen.“

*Carl Rogers 1959a, S.30*

# Personzentrierter Ansatz

„In der Freiheit der Therapie, in der das Individuum mehr und mehr sich selbst ausdrückt, ist es im Begriff, Gefühle zuzulassen, die offensichtlich und unleugbar wahr sind, die jedoch in krassem Widerspruch zu der bisherigen Konzeption seines Selbst stehen.

Angst entsteht, und wenn die Situation es zulässt, ist diese Angst erträglich und im Resultat konstruktiv.“

*Carl Rogers 1959a, S.54*

„Man hat nur Angst, wenn man mit sich selber nicht einig ist.“

*Hermann Hesse*

# Zusammenfassung bisher erwählter Positionen

- Angst ist das Resultat von undeutlich bewusst werdender **Inkongruenz** (Rogers).
- Angst ist eine **existenzielle Gegebenheit** und eine starke Kraft im Leben (ET).
- Therapie sollte nicht einfach versuchen, Angst zum Verschwinden zu bringen, sondern sie zu **verstehen** (PCA) und/oder mit ihr zu **konfrontieren** (ET).
- Angst **zeigt einen Weg auf**, eine Richtung, in die zu gehen ist, was zu tun ist, „wo die Aufgabe liegt“.



# Kritische Betrachtung dieser Positionen

- Alle diese Sichtweisen sind weitgehend **individualistisch** (substanzialistisch).  
Beziehung kommt nicht/kaum vor !
- Sie beschäftigen sich mit Angst als **Phänomen im Klienten**, nicht zwischen Personen.
- Die Beziehung zwischen Angst und **Aggression** wird **nicht weiter reflektiert**.
- PCA-Positionen befassen sich hauptsächlich mit **Angst als Reaktion** (auf das Bewusstwerden von Inkongruenz), nicht mit existenzieller Angst.

# 5

# PERSON UND ANGST

# „Person“

## 1. substantieller Personbegriff

»Persona est  
sub-stantia.«

### Selbstständigkeit

Autonomie  
Souveränität

## 2. relationaler Personbegriff

»Persona est  
ek-sistentia.«

### Beziehungs- angewiesenheit

Solidarität  
Engagement

Angst  
als Furcht vor dem Verlust  
personaler Identität.

# Substantial: Angst als Autonomie-Verlust

- Die Furcht davor, in *physischer* Gefahr zu sein; letztlich die Furcht, als Individuum zerstört zu werden.
- Die Furcht davor, *psychologisch* verletzt zu werden, nicht gesehen, als Individuum nicht respektiert zu werden;  
Die Furcht, den Status Quo des Selbst zu verlieren; letztlich, die Identität einzubüßen.

→ **Ver-Nicht-ung** (A-nihil-ation)

# Relational: Angst als Beziehungs-Verlust

- Die Angst davor, den Status Quo von Kontakt, Verbindung, Beziehung, Beziehungskonstellationen zu verlieren, in Status und Ansehen herabgesetzt zu werden, einsam zu werden, verlassen und verloren zu sein.
- Die Angst, ex-kommun-iziert zu werden; letztlich die Angst, Beziehungsfähigkeit und Beziehung (Zugehörigkeit) überhaupt zu verlieren.

→ **Ver-Einzel-ung** (I-sol-ation)

# Ein personaler & dialogischer Ansatz

- **substantial:**  
Angst als Verlust von Autonomie.
- **relational:**  
Angst als Verlust von Beziehung.

# Person & Angst

**Substantial**

» *Persona est  
sub-stantia.*«

Angst vor dem Verlust  
des Selbst

**Vernichtung**

**Relational**

» *Persona est  
ek-sistentia.*«

Angst vor dem Verlust  
von Beziehung

**Vereinzelnung**



# Ein personaler & dialogischer Ansatz

- **Angst vor dem Tod**  
als letzte Vernichtung  
und letzte Vereinsamung.

# Angst als Chance

- Angst ist ein Warnsignal, dass die Integrität der Person in Gefahr ist.
- Angst ist eine Herausforderung, sich von den einengenden („NG“!) Bedingungen zu befreien, die die Person hinter ihre Möglichkeiten zurückfallen lässt.
- Angst ist ein Aufruf zu Authentizität  
→ „Schritte“ sind Not-wendig!

# Angst und Aggression

- Ag-gredi \**Lat. gradus* „Schritt“
- Aggression = „einen Schritt auf jemanden zu machen“
- *relational*: Aggression = Vorwurf, nicht als Person gesehen und behandelt zu werden
- *substantial*: Aggression gegen sich selbst (external: verhinderter Mordwunsch / internal: Selbstmordwunsch)

# Angst und Aggression

- aNGer und aNGst haben denselben Ursprung.
- Angst bedarf der Aggression, um die Notwendigen Schritte zu unternehmen.
- Kon-*fron*-tation (\**Lat.* frons = Stirn)
  - einer Situation oder Person entgegentreten
  - den Status Quo überwinden
- Pro-*vok*-ation: „komm heraus!“
- „Wo die Angst ist, liegt die Aufgabe“ !

# Die Herausforderung „personaler Angst“

- Angst als Heraus-Forderung.  
(Konfrontation → Aggression: „Fort-Schritt“)
- Angst als Chance, neue Hoffnung zu gewinnen.  
(„von der Enge in die Weite“)
- Das pro-gressive (gradus/Schritt !) Element der Angst besteht in der Herausforderung zur Veränderung.

# Die Herausforderung „personaler Angst“

- Die Herausforderung ist, die eigene Angst zu „besitzen“ (sie als solche anzuerkennen).
- Wir *haben* nicht nur Angst, wir *sind* Angst.
- Wir sind „mehr“ als unsere Angst.

# Die Herausforderung „personaler Angst“

- Kierkegaard: ‚Je tiefgreifender jemand in der Angst ist, umso größer ist der Mann.‘
- Deurzen: Angst als ‚Ausgangspunkt unserer Offenheit für die *conditio humana*‘.
- Kierkegaard: ‚Die Möglichkeit der Freiheit zeigt sich in der Angst.‘
- Angst fordert zur Entscheidung im Prozess der Emanzipation bzw. Personalisation.

# Konsequenzen für die Therapie

- Die Therapie ist der Ort, auf die eigene Angst zu achten und zu lernen, sie zu verstehen.
- Die Therapie ist der Ort, „in die Angst (hinein) zu gehen“ – mit weniger Gefahr und weniger Furcht.
- Es ist nicht nötig, die Klient zu drängen, sich mit ihrer Angst zu konfrontieren, um Widerstände zu überwinden.



# Konsequenzen für die Therapie

- In Dialog *sein* ist „genug“: d.h. gleichzeitig miteinander und gegenüber zu sein („being-with and being-counter“. (Schmid & Mearns, 2006)
- Die Aktualisierungstendenz „GNeißt“ die nötigen Schritte und d. KlientIn KaNN diese selbst tun.
- „Persons in the world of tomorrow welcome the risk-taking way of being.“ (Rogers, 1980)

„Wer sich recht ängstigen lernt,  
der hat das Höchste gelernt.“

*Søren Kierkegaard*