

Angst und ihre Bewältigung

SCHRIFTENREIHE
DER BERNHARD-WELTE-GESELLSCHAFT

Im Auftrag der Bernhard-Welte-Gesellschaft e. V.
und in Zusammenarbeit mit dem
Lehrstuhl für Christliche Religionsphilosophie
der Theologischen Fakultät der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
herausgegeben von
Markus Enders und Frank Schlesinger

Jahrgang 2026

MARKUS ENDERS / FRANK SCHLESINGER (Hrsg.)

Angst und ihre Bewältigung

Philosophische, psychologische und
religiöse Perspektiven

Verlag Traugott Bautz GmbH
Nordhausen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://www.dnb.de>> abrufbar.

 **Bernhard
Welte**
Gesellschaft e.V.

Mit freundlicher Unterstützung durch die



Erzbischof Hermann
Stiftung

© Verlag Traugott Bautz GmbH, 99734 Nordhausen 2026
www.bautz.de

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion und Lektorat: Frank Schlesinger

Umschlaggestaltung und Satz: Frank Schlesinger

Printed in Germany

ISBN 978-3-68911-059-8

Inhalt

MARKUS ENDERS / FRANK SCHLESINGER Vorwort der Herausgeber	7
SIEGFRIED ROMBACH Einführung in diesen Jahrgang der Schriftenreihe	9
BORIS WANDRUSZKA Die Angst als selbstaffektive (Hyper-)Resonanz der Seele im Angesicht einer Bedrohung. Das Wesen der Angst und ihre Stellung im Gemütsleben des Menschen	13
MICHEL LAHOUD Angst in der Psychoanalyse: Mangel oder Exzess?	47
GEORG SANS SJ Von einem Gott, der Angst macht, zu dem Gott, der heilt. Eugen Bisers Christentum der Innerlichkeit	65
MARKUS ENDERS / FRANK SCHLESINGER Glauben als Mut zur Angst und als deren Überwindung. Die Grundangst vor dem Nichts des Todes und die Glaubenshoffnung als ihre Gegenspielerin bei Bernhard Welte	83
MARÍA ANTONIETA EMPARÁN FERNÁNDEZ Dankbarkeit angesichts der Angst. Parallelen in der Mystik von Ibn ‘Abbād ar-Rundī und Johannes vom Kreuz	123
FRANK SCHLESINGER Bernhard-Welte-Bibliografie. Erscheinungszeitraum 2025 und Nachträge	161
Autorenverzeichnis	173

Vorwort der Herausgeber

Dieses Vorwort der Herausgeber dieses Bandes soll in der gebotenen Kürze die beiden Fragen beantworten, wie es zu dem Thema „Angst und ihre Bewältigung. Philosophische, psychologische und religiöse Perspektiven“ der letzten Jahrestagung der Bernhard-Welte-Gesellschaft e.V. am 28./29. November 2025 gekommen ist, deren Ergebnisse in dem vorliegenden Band vorgestellt werden, und wie die Kooperation mit der Eugen-Biser-Stiftung bei der Planung, finanziellen Förderung und Organisation dieser Tagung zustande kam.

Die Bernhard-Welte-Gesellschaft e.V. hatte bei ihrer letzten Mitgliederversammlung im Rahmen ihrer Jahrestagung 2024 beschlossen, sich für ihre Jahrestagung 2025 dieses gesellschaftlich wie individuell leider hoch aktuell gewordene Thema von grundsätzlicher Bedeutung für das menschliche Existieren vorzunehmen, nämlich das nahezu allgegenwärtige Phänomen der Angst. Dabei liegt die besondere Aktualität dieses Themas in seiner multiplen Dimension: Denn die Angst ist durch die beinahe epidemische Zunahme psychischer Angststörungen auch ein gesellschaftliches Gesundheitsproblem geworden, und sie ist darüber hinaus auch ein gesellschaftlich virulent gewordenes Phänomen, das der Kasseler Soziologe Heinz Bude in seinem zuerst 2014 und 2018 bereits in siebter Auflage erschienenen Buch *Gesellschaft der Angst* als ein Grundproblem unserer heutigen Gesellschaft diagnostiziert und beschrieben hat. Mit anderen Worten: Unser Blick auf die Wirklichkeit der individuellen wie gesellschaftlichen Befindlichkeit in der heutigen Zeit hatte uns diese Themenstellung für die Jahrestagung 2025 geradezu aufgedrängt.

Die Kooperation der Bernhard-Welte-Gesellschaft e.V. mit der Eugen-Biser-Stiftung insbesondere bei der Durchführung dieser Tagung geht darauf zurück, dass ich (Markus Enders) im November 2024 auf Einladung der Eugen-Biser-Stiftung und der Domberg-Akademie in Freising im Michael-Saal der Jesuitenkirche St. Michael in München einen Vortrag über Eugen Bisers Verständnis der angsttherapeutischen Wirksamkeit des christlichen Glaubens gehalten habe. Auf die freundliche Einladung von Herrn Dipl.-Theol. Stefan Zinsmeister M. A., des Vorstandsvorsitzenden der Eugen-Biser-Stiftung, konnte ich am darauffolgenden Tag noch der räumlich in der Ma-

xvorstadt von München gelegenen Eugen-Biser-Stiftung einen Besuch abstaten, bei dem wir über mögliche zukünftige Aktivitäten der Eugen-Biser-Stiftung im Wissenschaftsbereich gesprochen haben, nachdem ich einige Monate zuvor in den Wissenschaftsrat der Eugen-Biser-Stiftung berufen worden war. Bei diesem Gespräch habe ich Herrn Zinsmeister und Herrn Dr. Maximilian Gigl, der das Programm „Christentum und Theologie Eugen Bisers“ in der Eugen-Biser-Stiftung leitet, den Vorschlag einer kooperativen Planung und Durchführung der Jahrestagung 2025 durch die Bernhard-Welte-Gesellschaft e.V. und die Eugen-Biser-Stiftung unterbreitet. Beide Vertreter der Eugen-Biser-Stiftung haben diesem Vorschlag erfreulicherweise zugestimmt, sodass es zu dieser Kooperation der Bernhard-Welte-Gesellschaft e.V. mit der Eugen-Biser-Stiftung für diese Tagung über die Angstthematik gekommen ist.

Die Ergebnisse dieser Tagung sind in dem vorliegenden Band dokumentiert, für den die Referierenden auf dieser Tagung ihre Vorträge in einer für die Drucklegung überarbeiteten Fassung zur Verfügung gestellt haben, wofür wir ihnen an dieser Stelle unseren herzlichen Dank aussprechen. Denn wir sind der Überzeugung, dass diese multidisziplinären Beiträge das Verständnis der Angst als einer Grundbefindlichkeit und einer besonderen Emotion des Menschen sowie ihrer möglichen Bewältigungsformen zu erweitern und zu vertiefen und deshalb den Angstdiskurs substantiell zu bereichern vermögen.

Schließlich möchten wir vier Institutionen unseren herzlichen Dank ausdrücken, die durch ihre Unterstützung unsere Tagung sowie deren Dokumentation überhaupt erst möglich gemacht haben, und zwar der Erzbischof-Hermann-Stiftung der Erzdiözese Freiburg für ihre finanzielle Unterstützung bei der Übernahme der Kosten für die Tagungsverpflegung, der Theologischen Fakultät der Universität Freiburg für ihre Bewilligung von Gastvortragsmitteln für die beiden universitätsexternen Referenten auf unserer Tagung, der Universität Freiburg für die Zur-Verfügung-Stellung des Tagungsraumes im Haus zur Lieben Hand sowie der Erich-und-Maria-Russell-Stiftung für ihre finanzielle Förderung der Drucklegung dieses Bandes.

Möge dieser Jahrgang der *Schriftenreihe der Bernhard-Welte-Gesellschaft* eine zahlreiche, interessierte und wohlwollende Leserschaft finden.

Freiburg im Breisgau,
am 15. Mai 2026

MARKUS ENDERS
FRANK SCHLESINGER

Einführung in diesen Jahrgang der Schriftenreihe

Die Ursprungsidee der Bernhard-Welte-Gesellschaft e. V. und der Eugen-Biser-Stiftung, eine Tagung zum Themenbereich „Angst, Zukunftsängste, Dystopien“ kooperativ zu veranstalten, war von der Überzeugung getragen, dass die Suche nach Bewältigungsstrategien angesichts der gewaltigen Herausforderungen und Bedrohungen in unserer Zeit der Multikrisen und radikalen Umbrüche unbedingt auch darauf zu blicken hätte, wie die einzelnen Menschen *und* die Gesellschaft als Ganze mit den damit einhergehenden Ängsten gut und heilbringend umzugehen vermöchten. Das Phänomen der Angst ist ein das Menschsein als solches und die Menschheit im Ganzen durchziehendes Phänomen und daher kein Sonderbereich irgendeiner wissenschaftlichen Einzeldisziplin. Es lag daher nahe, das Phänomen der Angst und ihre Bewältigung ausgehend von philosophischen und theologischen Zugängen im Gespräch mit anderen Disziplinen wie der Soziologie und der Psychologie zu thematisieren. Das ist in der Komposition der Beiträge auch weitgehend gelungen durch die Auswahl der Referierenden, die auf ihren jeweiligen Fachgebieten in Forschung, Lehre und Praxis ausgewiesene Experten für unsere Fragestellung nach der Angst und ihrer Bewältigung sind. Lediglich für die soziologische Dimension konnte keine ausgewiesene Expertin bzw. kein ausgewiesener Experte für das Thema „Angst“ gewonnen werden. Dies war vor allem dem Umstand der großen öffentlichen Nachfrage nach den von uns angefragten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus der Soziologie geschuldet, die sich mit dem Thema der gesellschaftlichen Ängste beschäftigen. Und das ist selbst schon ein Zeichen der eminent herausragenden Relevanz unseres Tagungsthemas. Denn die Angst ist in unseren Tagen längst nicht mehr nur ein Thema – oder besser: ein Problem – des einzelnen Subjekts, sondern ein mächtiges Problem unserer westlichen Gesellschaften im Ganzen geworden.

In Europa und den USA sind Populisten von rechts nicht mehr nur im Anmarsch, sondern auf demokratischem Wege bereits in den Parlamenten angekommen – Populisten, die sich bewusst und strategisch der gesellschaft-

lichen Ängste bedienen, um in den rechtsstaatlich verankerten, liberalen Demokratien an die Macht zu gelangen. Das Schüren von Ängsten ist somit zu einem wirkmächtigen Triggerpunkt auf dem demokratischen Weg zur Macht geworden. Und dass dem so ist, befeuert die gesellschaftlichen Ängste weiter, und zwar auch auf der Gegenseite, die den populistisch agierenden Parteien kritisch gegenübersteht. Eine Gesellschaft gerät so in einen Zirkel der Angst, der den gesellschaftlichen Zusammenhalt auch dort noch zu kippen droht, wo er nicht längst schon aus anderen Gründen gekippt ist. Dieser sich selbst verstärkende Zirkel stellt hinwieder eine neue Bedrohung dar, die gleichfalls Angst auslösen kann.

Eine alte Lebensweisheit sagt: „Angst ist ein schlechter Ratgeber!“ Das scheint einerseits zu stimmen, wenn man sich das üble Spiel der populistischen Parteien mit der Bevölkerung im linken wie im rechten Spektrum der Politik anschaut. Andererseits erkennt auch die Soziologie der Spätmoderne die Ambivalenz im Phänomen der Angst. Angst muss nicht ausschließlich negativ konnotiert werden, denn sie kann das Ich öffnen für die Solidarität mit den Anderen, wie einer der führenden zeitgenössischen Soziologen, Heinz Bude, ausführt.¹ Oder die Angst vermag uns hinzuweisen auf das Wesentliche des menschlichen Daseins, wie man mit Søren Kierkegaard² und Martin Heidegger³ sagen könnte. Freilich sind hier ganz unterschiedliche Begriffe und damit verbunden sehr divergente Perspektiven auf das Phänomen der Angst gegeben. Diesen unterschiedlichen Perspektiven auf die Angst soll durch den interdisziplinären Charakter der Beiträge Rechnung getragen werden.

In der Zusammenschau dieser unterschiedlichen Perspektiven der einzelnen Beiträge erweist sich jedoch auch ein einheitlicher Grund der Angst – und zugleich damit ein grundlegendes Verständnis der mannigfaltigen Ausformungen, Erscheinungsformen oder Manifestationen von Angst. Ein einheitlicher Grund aller Ängste finden wir z. B. in der allgemein verbreiteten Orientierungslosigkeit des auf sich selbst zurückgeworfenen Individuums der Spätmoderne – ein Orientierungsverlust, den das autonome Subjekt mit immer neuen, vorläufigen, endlichen und mithin vergänglichen Sinnstiftungs-

1 Vgl. Heinz Bude, *Gesellschaft der Angst*, Hamburg 2014.

2 Vgl. Søren Kierkegaard, *Der Begriff Angst* (*Gesammelte Werke*, Abt. 11/12), übersetzt von Emanuel Hirsch, Düsseldorf/Köln 1965, S. 39–44.

3 Vgl. Martin Heidegger, *Sein und Zeit* (*Gesamtausgabe* 2), Frankfurt a. M. 1977, S. 244–253.

versuchen zu kompensieren sucht und damit in einen weiteren Zirkel der Angst gerät, nämlich den Zirkel der Angst vor der Freiheit im Umgang mit seinen vielen Möglichkeiten, weil der organische Zusammenhang von gesundem, relationalem Autonomiestreben und heilvoller, identitätsstiftender Gemeinschaftsbindung zerbrochen ist. Mit ängstlichem Blick auf eine nur noch bedrohlich erscheinende Zukunft zu blicken – die so genannte Zukunftsangst in ihren vielfältigen Erscheinungsformen scheint die gewaltigste Bedrohung unserer gegenwärtigen Gesellschaft zu sein –, also mit der Angst im Nacken in die Zukunft zu blicken und zu handeln, scheint wie die Quadratur des Kreises. Denn jedes Handeln bedarf der Hoffnung auf ein Gelingen oder des Vertrauens auf einen Sinn – sei dieser endlich oder unendlich. Gerade deswegen schien es bei der Auswahl der Beiträge so wichtig, neben den Einsichten in die Wesensstrukturen der Angst auch das Moment der Bewältigung der Angst im je einzelnen Individuum in den Blick zu nehmen und die unterschiedlichen Bewältigungsangebote aus verschiedenen Disziplinen aufzurfen und kritisch zu prüfen.

Wir beginnen den Reigen mit dem grundlegenden Beitrag „Die Angst als selbstaffektive (Hyper-)Resonanz der Seele im Angesicht einer Bedrohung. Das Wesen der Angst und ihre Stellung im Gemütsleben des Menschen“ von Boris Wandruszka, der als Psychologe und Philosoph das Wesen der Angst als einer Emotion aus einer psychologischen bzw. emotionstheoretischen Perspektive herausarbeitet. Im Anschluss daran nimmt Michel Lahoud in seinem Beitrag „Angst in der Psychoanalyse: Mangel oder Exzess?“ die konkrete einzelsubjektive Angst aus spezifisch psychopathologischer Hinsicht in den Blick – was nicht heißen soll, es seien alle Ängste pathologische Ängste. Gerade die Unterscheidung zwischen pathologischer Angst und den natürlichen Ängsten und vielleicht sogar der Überstieg in das Jenseits dieser Unterscheidung erscheint dabei von besonderem Interesse. In diesen beiden Beiträgen werden bereits erste Strategien zur Bewältigung von Angst aufgezeigt.

Der darauffolgende Beitrag „Von einem Gott, der Angst macht, zu dem Gott, der heilt. Eugen Bisers Christentum der Innerlichkeit“ von Georg Sans SJ führt in die angsttherapeutische Wirksamkeit des christlichen Glaubens nach Eugen Biser ein. Er zeigt damit eine spezifisch religiöse Form der Bewältigung von Angst auf. Dabei wird deutlich, dass die Theologie von Eugen Biser aufgrund ihrer expliziten Interpretation des Christentums als einer durch und durch therapeutischen Religion für unser Thema keine zufällige Auswahl darstellt, sondern einen zentralen Baustein bildet.

Eine weitere theologisch-philosophische Perspektive auf die Möglichkeit der Bewältigung von Angst stellen Markus Enders und Frank Schlesinger in ihrem Beitrag „Glauben als Mut zur Angst und als deren Überwindung. Die Grundangst vor dem Nichts des Todes und die Glaubenshoffnung als ihre Gegenspielerinnen bei Bernhard Welte“ vor. Ausgehend von Bernhard Welte lernen wir darin den Glauben als „Mut zur Angst“ und nicht, wie wir es gemeinhin gewohnt sind, den Glauben als bloße Sicherungstendenz kennen – ein spannendes und, wie ich glaube, ein für unsere Gegenwart gleichermaßen hilfreiches wie tragfähiges Konzept von Bernhard Welte, das uns den Begriff der Angst einsichtsvoll im Anschluss an Søren Kierkegaard, Martin Heidegger und Karl Jaspers, mit denen sich Welte intensiv auseinandergesetzt hat, noch einmal neu vor Augen führt.

Eine echte Novität auf der Skala der Angstbewältigungsstrategien bildet der diesen Band thematisch abschließende Beitrag von María Antonieta Emparán Fernández unter dem Titel „Dankbarkeit angesichts der Angst. Parallelen in der Mystik von Ibn ‘Abbād ar-Rundī und Johannes vom Kreuz“. Die spirituelle Haltung der Dankbarkeit als innere Resonanz auf die Angsterfahrung in der islamischen und christlichen Mystik scheint mir in der Literatur noch kaum bearbeitet zu sein. Die zunächst paradox anmutende Einsicht, die Dankbarkeit als ein spirituelles Therapeutikum gegen die Angst aus der Apotheke der Mystik zu verstehen, erweitert somit unseren Blick auf die möglichen Copingstrategien der Angst.

Die Angst als selbstaffektive (Hyper-)Resonanz der Seele im Angesicht einer Bedrohung

Das Wesen der Angst und ihre Stellung
im Gemütsleben des Menschen

I. Zeitalter der Angst – oder schon Zeitalter der Verzweiflung und der Resignation?

Zu allen Zeiten und an allen Orten hatte der Mensch Angst, und seit seinen ersten paläolithischen Anfängen in Afrika fürchtete er sich nicht nur vor diesem oder jenem, vor einem Blitzeinschlag, einem Höhlenbären oder einem Überfall, sondern weit darüber hinaus ängstigte ihn wohl immer schon die Möglichkeit seiner totalen Ausgrenzung und Auslöschung, sei es als Individuum, sei es als Stamm, Nation oder heute als Menschheit. Denn in jeder gegenständlichen Furcht, etwa vor einer konkreten Krankheit, meldet sich in unheimlich-unfassbarer Weise die existenzielle, wie man sagt, gegenstandslose Urangst des möglichen totalen Seins-, Sinn- und Wertverlustes. Diese fundamentale *conditio humana horribilis* bezeugen nicht nur die Mythen der Menschheit mit ihren kosmischen Vernichtungsphantasien, sondern die bis heute unablässig ausbrechenden Ängste vor einer weltweiten Katastrophe und, wie uns die Psychotherapeuten beteuern, ihr anscheinend zunehmendes Auftreten in den alltäglich-nächtlichen Träumen der Menschen.¹

¹ Zu den verschiedenen Untergangsphantasien in der modernen Philosophie, Kunst und Religion vgl. die eindruckliche Übersicht von Arthur Hübscher, *Denker unserer Zeit*, Bd. 1: *62 Porträts*, München 1956, S. 11–68 („Wege zur Gegenwart“); zum Thema „Traum“ vgl. Boris Wandruszka, *Der Traum und sein Ursprung. Eine neue Anthropologie*

Der Unterschied zur neuesten Gegenwart² besteht allerdings darin, dass die globale Menschheitsdämmerung aufgrund der atomaren Bedrohung seit 1945 – man lese dazu den wieder hochaktuellen Karl Jaspers –,³ mehr aber noch aufgrund der aktuellen Klimaveränderungen, Überflutungen und Dürren, anhaltenden Flüchtlingsströme, innerstaatlichen Polarisierungen und Kriege⁴ und schließlich aufgrund der digitalen Technologien, die dem Menschen zu entgleiten drohen,⁵ so real geworden ist, dass bei vielen die Angst schon in Verzweiflung, Wut und Resignation umschlägt.⁶

Verzweiflung, Empörung, Resignation und vor allem die Angst selbst in ihrer Variante der ständigen Unruhe und Panik sind nun aber Gemütsbewegungen bzw. Affektionen, die den Menschen so tief und umfassend ergreifen, dass sie große Verwirrungen und Verwüstungen anrichten können. Will man sich daher vor diesem Unheil bewahren – und wer will das nicht? –, kommt man nicht umhin, sich Klarheit darüber zu verschaffen, womit man es eigent-

des Unbewussten (Fermenta philosophica), Freiburg i. Br. / München 2008.

- 2 Zur Zeitsituation vgl. Hans-Rudolf Müller-Schwefe, *Existenzphilosophie. Das Verständnis von Existenz in Philosophie und christlichem Glauben. Eine Begegnung*, Zürich 1961, S. 111–133, hier S. 128 f.; Müller-Schwefe gibt vier Züge an, die der grassierenden Existenz- und Weltangst der Moderne zugrundeliegen sollen: (1.) die dämonische Unfreiheit, (2.) die Verslossenheit, (3.) die Diskontinuität, das Plötzliche und (4.) die Langeweile; vgl. auch Otto Friedrich Bollnow, *Existenzphilosophie*, Stuttgart ⁵1960, S. 65–74 (Kap. VIII: Die Angst).
- 3 Vgl. Karl Jaspers, *Die Atombombe und die Zukunft des Menschen. Politisches Bewußtsein in unserer Zeit*, München 1958.
- 4 Auch Long-COVID und ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue Syndrom, oft Folge von Infektionsentzündungen und COVID) plagen die Menschen anhaltend.
- 5 Michel Henry spricht hier von der „neuen Barbarei“ (vgl. Michel Henry, *Die Barbarei. Eine phänomenologische Kulturkritik*, aus dem Französischen übersetzt und eingeleitet von Rolf Kühn und Isabelle Thireau, Freiburg i. Br. / München 1994, S. 79, 181, 225).
- 6 Vgl. Eugen Biser, *Überwindung der Lebensangst. Wege zu einem befreienden Gottesbild*, München 1997, S. 27: „Die Welt, in der er sich gleichzeitig beheimatet und verloren fühlt, wird für den heutigen Menschen so zum Inbegriff bedrängender Enge, so dass er von einer ausgesprochenen ‚Weltangst‘ befallen wird“; Eugen Biser, „Das Christentum als Religion der Angstüberwindung“, in: Erwin Möde (Hrsg.), *Leben zwischen Angst und Hoffnung. Interdisziplinäre Angstforschung (Eichstätter Studien, N. F. 44)*, Regensburg 2000, S. 163–195; vgl. auch Eduard Spranger, *Weltfrömmigkeit. Ein Vortrag*, Leipzig 1941; vgl. auch die berühmte Mausfabel von Franz Kafka, in der sowohl eine unerträgliche Enge als auch eine unerträgliche Weite die panische Angst der Protagonistin auslösen.

lich zu tun hat. Denn eines erfährt hier jeder am eigenen Leibe: Mit Angst, Verzweiflung und Resignation sind wir Lebensmächten ausgesetzt, die, weil sie den Menschen ganzheitlich auf allen seinen leiblichen, seelischen, sozialen und geistigen Ebenen affizieren, nicht einfach zu erledigen sind, sondern vielmehr, gerade weil sie sich der direkten Kontrolle entziehen, nur indirekt und umwegig angegangen werden können und mit großem Einsatz und Mut – und wenn möglich mit klarem Kopf – durchgestanden werden müssen.

II. Die Angst in der leiblich-sozialen Sphäre

I. Der etymologische Wink: *angustia* (Enge, Beklemmung, Not)

Befragen wir die Weisheit der Sprache, erhalten wir einen denkwürdigen Aufschluss über den tieferen Sinn des Wortes „Angst“.⁷ In seinen romanischen und germanischen Ausformungen („angoisse“, „anxiety“, „angoscia“) geht es nämlich auf das lateinische „angustia“ und das griechische „ἄγχω“ (würgen, erdrosseln) zurück und bedeutet soviel wie „Enge“, „Bedrängnis“, „Beklemmung“ und „Not“.⁸ Welche Enge mag damit genau gemeint sein? Hier erscheinen zwei Aspekte: Wer in Angst gerät, befindet sich einerseits in einer *realen, lebensweltlichen Notlage*, die ihn auf empfindliche Weise einengt und ihm zentrale Handlungsmöglichkeiten nimmt; andererseits überwältigen ihn *unwillkürliche Körperreaktionen*, etwa Schwindel und Übelkeit, das Stocken des Atems, das Stolpern des Herzschlages und die Einengung der Blutgefäße, die mit derart unangenehmen und ihrerseits wieder beängstigenden leiblichen Enge-, Stockungs-, Kälte-, Hitze-, Stress- und Erregungsempfindungen einhergehen, dass sich geradezu ein Teufelskreis der Angst, ein *circulus vitiosus timidus*, einstellt, den die Medizin mit Tranquilizern und Verhaltenspsychologie zu unterbrechen sucht – oft genug vergeblich.

7 Vgl. Heinz Häfner, Art. „Angst, Furcht“, in: *Historisches Wörterbuch der Philosophie*, Bd. 1: A–C, Darmstadt 1971, Sp. 310–314.

8 Letztlich geht das Wort „Angst“ auf althochdeutsch „angust“ und indogermanisch „anghu“ (beengen) zurück (vgl. Friedrich Kluge, Art. „Angst“, in: *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache*, 23., erweiterte Auflage, Berlin / New York 1999, S. 44).

2. Die Angst als leiblich-paradoxe Manifestation: Beengte Unruhe und lähmendes Hyperarousal

Diese Enge und der von ihr verursachte psychosomatische Druck werden zusätzlich dadurch gesteigert, dass zwei leibliche Empfindungswelten aufeinanderprallen, die gegenläufiger Natur sind: Einer *quälenden inneren Unruhe* (*arousal*/Hyperpathie) widerstreitet nämlich eine nicht weniger *quälende Lähmung und Stockung*; Nervosität und Anspannung einerseits stehen Hemmung, Blockade oder gar – wie im traumatischen Angstschock – Erstarrung (das sog. *freeze*) andererseits gegenüber. Auf der Brust läge, so die Betroffenen, ein atemnehmender Alpdruck (*breathtaking pressure*), die Muskulatur krampfe sich zusammen und die Stimme versage; es ist, als würde der Geängstete durch eine unheimlich-unfassbare Macht überwältigt.

3. Der Engedruck als warnendes Alarmintegral über zwei gegenläufige Faktoren: Integritätsbedrohende Bedrängnis (Übergriff) und vergeblicher Fluchtimpuls

Die paradoxe Einheit von Unruhe und Lähmung offenbart in der Angst nicht nur einen statischen Gegensatz, sondern einen *dynamischen Widerstreit*, den Kampf nämlich einer Macht, die Leben und Integrität des Geängsteten bedroht, mit einem heftigen Impuls des Geängsteten selbst, aus dem Bannkreis dieser Bedrohung zu entkommen. Passiv-überwältigende Fremdeinengung und zwar aktive, aber oft vergeblich-ohnmächtige Fluchtbewegung (*flight*) verschmelzen zu einer Gesamtgestalt, die das leiblich-alarmierende Angstgebaren erklärt, das wir so gut kennen: Augenblicklich aktiviert die Angst das vegetative Sympathikussystem,⁹ macht hellwach und knipst gleichsam das Handeln an: sich klein machen, wegducken, sich zusammenkrümmen, sich verstecken, sich verbergen und vor allem, man denke an typische Angsttiere

9 Zur Neurobiologie der Angst vgl. Joseph E. LeDoux, „Das Gedächtnis der Angst“, in: *Spektrum der Wissenschaft. Dossier* (1999), Nr. 3: *Stress*, S. 16–23; zu den angeborenen Reiz-Reaktions-Schemata der Gefühle (Affektprogramme) vgl. z. B. Eva-Maria Engelen, *Gefühle*, Stuttgart 2007, S. 9 f. Bei intensiver Angstreaktion wird nicht nur das Sympathikussystem, sondern zugleich auch das Parasympathikussystem aktiviert, was zu einem vegetativen Chaos im Leib führt.

wie Reh, Hase und Vogel, sich davonmachen und flüchten – kurz: ein Selbstrettungsversuch durch Selbstverschwinden, um nur irgendwie dem Gefahrenbereich zu entkommen. Von dieser empirischen Basis aus soll nun im Folgenden die sog. Affektlogik oder immanente Rationalität von Furcht und Angst¹⁰ auf phänomenologischem Wege aufgedeckt werden, um sie besser zu verstehen und zu ergründen.

III. Die Affektlogik der Angst:

Die phänomenologisch erhellte Angst

I. Fallbeispiel

Die Affektlogik der Angst sei im Folgenden an einem Fallbeispiel dargestellt: Lars M., ein 45-jähriger Projektmanager in einem mittelständischen Unternehmen, hat nach einer Kündigung (1. Auslöser der Störung, *causa efficiens*) Schwierigkeiten, eine neue Anstellung zu finden (2. sozialer Adaptationsversuch auf der Ebene von 1.), gerät, da er keine Anstellung findet, in finanzielle Engpässe (Not)¹¹ und beginnt, sich zunehmend Sorgen um seine Wohnung, seine Rechnungen und seine allgemeine materielle Sicherheit zu machen (3. intramentale kognitiv-affektive Copingversuche mit Verunsicherung und Sorge). Diese Sorgen wachsen sich zu einer ständigen Bedrohung aus, einer – wie Erwin Straus treffend sagt – (4.) existenziell umfassenden Bedrohtheit,¹² die sein Denken und Fühlen durchgängig beherrscht (5. dysfunktional

10 Zur Affektlogik vgl. Luc Ciompi, *Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik* (Sammlung Vandenhoeck), Göttingen 1997; vgl. ähnlich Robert C. Solomon, *Gefühle und der Sinn des Lebens*, aus dem Amerikanischen von Hans Günter Holl, Frankfurt a. M. 2000, S. 238–251 (Kap. VI.4: Die Vernunft der Gefühle); Ronald DeSousa, *Die Rationalität des Gefühls*, aus dem Amerikanischen von Helmut Pape, Frankfurt a. M. 2016; Daniel Goleman, *Emotionale Intelligenz*, aus dem Amerikanischen von Friedrich Griesse, München u. a. 1997.

11 Not lässt sich als ein Leid definieren, das unerträglich ist (oder gar mit Verletzung und Vernichtung droht) und keinen (sofortigen) Ausweg anbietet.

12 Vgl. Erwin Straus, *Geschehnis und Erlebnis. Zugleich eine historiologische Deutung des psychischen Traumas und der Renten-Neurose*, Berlin 1930, Neudruck 1978, S. 18; Straus

sich selbst verstärkende Reflexivität bzw. katastrophisierendes Denken). So kann er sich bald nicht mehr richtig konzentrieren, leidet unter Schlafstörungen und zieht sich immer mehr von Freunden und Familie zurück (6. negative Verhaltenssymptomatik als Maladaptation). Er hat das Gefühl, die Kontrolle über sein Leben zu verlieren und von den äußeren Umständen abhängig zu werden (7. Angst vor Selbststeuerungsverlust bzw. Angst, verrückt zu werden). Je länger dieser Zustand anhält, zeigen sich psychosomatische Symptome (8. drohende psychosomatische Entgleisung); so leidet er unter Herzrasen, Schweißausbrüchen und Magenbeschwerden, fühlt sich innerlich gelähmt, unfähig, Entscheidungen zu treffen und aktiv nach Lösungen zu suchen. Er hat das Gefühl, seinem Schicksal ausgeliefert zu sein, denn alles, was er versucht, scheint vergeblich (9. Überforderungsgefühl mit resignativ-depressiven Denkmustern). Am Ende stellt sich eine tiefgreifende Verunsicherung, das Gefühl der Hilflosigkeit, ja der Hoffnungslosigkeit und damit einhergehend die Infragestellung von Sinn und Wert seiner Existenz ein (10. globaler Sinn- und Wertverlust, radikale Kontingenzerfahrung der Existenz als „genichtetes nichtiges Nichts“).¹³ Die Angst wird zum beherrschenden Faktor seines Lebens; nicht mehr er lebt – so sein subjektives Empfinden –, sondern er wird gelebt (11. Entsubjektivierung, Verdinglichung, Depersonalisierung und Krankheit).

2. Angst vs. Furcht: Unbestimmt-ganzheitlich vs. spezifisch-partikulär

Dieses Beispiel lehrt, dass sich die Angst in zwei Grundformen, zum einen als Angst vor einer konkreten, objektiven Bedrohung, z. B. vor den Folgen der Kündigung, zum anderen als unbestimmte, diffuse oder fundamental-existenzielle Angst – „Ich bin ein Nichts; ich bin am Ende!“ – manifestieren kann. Philosophie, Psychologie und Theologie bezeichnen seit Søren Kierkegaard¹⁴ die erste Manifestationsform als Furcht, die zweite als Angst (im en-

unterscheidet zu Recht zwischen einer konkreten Bedrohung in der Furcht und einer existenziell-unbestimmten, das *gesamte Dasein erfassenden Bedrohtheit* in der Angst, deren nicht aufzuhebender Grund das menschliche Dasein selbst mit seiner Kontingenz ist.

13 Vgl. Robert Burton, *The anatomy of melancholy*, London 1896, S. 17: „Melancholy [...] is the character of mortality.“

14 Zur Unterscheidung zwischen Furcht und Angst vgl. Søren Kierkegaard, *Der Begriff Angst*