

CULTURE-TOPIA

Angst als Chance

Wir alle haben Angst. Angst vor dem Fremden, vor Veränderungen. Aber warum haben wir davor Angst? Weil wir Angst haben vor der damit verbundenen Unbestimmtheit und Unsicherheit.

Im Alltag identifizieren wir Angst und Furcht miteinander. Angst ist in diesem Kontext zunächst die beklemmende Stimmung des Bedrohtseins und des Unheimlichen und mit dem Gefühl der Einengung verbunden. Die Angst schnürt uns die Kehle zu. Im Gegensatz zur Hoffnung mit der eine befreiende Weitungerfahrung verbunden ist, ist mit der Angst eine Engungerfahrung verknüpft; die Hoffnung erleichtert und öffnet, die Angst macht bange und drückt nieder. Das Herz rast, wir schwitzen, erstarren, schnappen nach Luft; wir geraten in Atemnot, wenn wir Angst haben und wer dieses abschnürende, einem die Luft nehmende Gefühl schon einmal erlebt hat, wird Angst allein beim Erinnern dieses möglichen Gefühls haben und so haben wir normalerweise Angst vor der Angst. Die Angst, die immer mit einem körperlichen Zustand verbunden ist, wie jede Stimmung, vermag dann tatsächlich zu lähmen und zwar nicht nur die Atmung, sondern die gesamte Physis und Psyche; sie scheint dann alles zu bestimmen und in sich zu verschlingen: "Angst essen Seele auf."

Seit Heidegger wird in der Philosophie, anders als in der Psychologie, Angst als unbestimmte Furcht und Furcht als bestimmte Angst verstanden. Die Angst als existenzielle Angst ist Furcht vor dem Nichts und daher durch unbestimmte Ungewissheit, durch Unheimlichkeit gekennzeichnet, während die Furcht gegenständliche Angst und daher durch bestimmte, konkrete Ungewissheit, durch gegenstandsbezogene Bedrohlichkeit gekennzeichnet ist.

Die Angst ist gegenstandslose, ungegenständliche totale Furcht vor der Welt, sie ist unbestimmte Lebensangst, existenzielle Furcht, die sich nicht fassen lässt. Die Angst als Furcht vor Nichts erscheint als Lebensangst derart, dass man rational nicht begründete, aber gefühlte Angst hat, sich in Gegenwart und Zukunft nicht behaupten zu können, dass es einem an Selbstbehauptungskraft fehlt, dass das Selbstkraftgefühl geschwächt ist. Alles und Nichts ängstigt und nirgends ist das fassbar, was ängstigt.

Furcht und Angst sind Erwartungsaffekte und gründen sich im Möglichen und sind auf Zukunft, also auf das, was auf uns zukommt (in je unterschiedlichen Zeitintervallen) bezogen. Die Angst als Erwartungsaffekt ist allerdings vor allem auf das unbestimmte Unheil zentriert, während die Furcht auf ein konkretes bestimmtes Unheil fixiert sein kann. Die Furcht kann nur eine kurze Weile dauern,

wenn wir wissen, wovor wir uns fürchten. Die Angst aber bleibt, auch wenn es nichts zu fürchten gibt.

Die Angst vermag aber nicht nur den Willen zum Leben zu lähmen, sondern sie kann auch dazu führen, dass sich der Wille zum Leben suchtartig intensiviert. Das kann auf die Sehnsucht nach Sexualität bezogen sein, aber auch auf die Gesamtmobilität einer Person: Hektisch wird sie immer aktiver, gerät regelrecht in Aufruhr, vermag nie stehenzubleiben, sondern scheint immer auf der Flucht zu sein, sucht immer nach Neuem, ist unendlich neugierig bis zur Ermüdung. Gleichzeitig macht die Angst rast- und schlaflos. Immer will sich die Angst beweisen, dass man noch lebt, indem man immer schneller und erfolgreicher wird.

Es gibt also Menschen für die gilt: "Angst baut Seele auf." Die mit der Angst verbundene unbestimmte, nebulöse Ungewissheit macht normalerweise vorsichtig, feige – andere ermutigt sie zu ungeheuren Taten.

Die Angst als düsteres Unbehagen vor dem Nichts, vor dem Abgrund, erfährt man als beengendes Gefühl, das zu körperlicher und geistiger Unbeweglichkeit führt. Für andere dagegen ist das mit der Angst verbundene unbestimmte, unsagbare Vorlaufen ins Nichts, das für uns ja der Tod ist, der „Schwindel der Freiheit“, der uns aus dem Normalen in das Unnormale, Extreme, der uns aus dem Statischen ins Ekstatische, der uns aus dem Uneigentlichen ins Eigentliche führt. Die Grenzsituation der Angst führt uns möglicherweise wieder zu unseren eigenen Möglichkeiten aus der Entfremdung von unseren Möglichkeiten zurück und in der Angst kommen wir zu uns selbst. In den Untiefen der Angst spürt der Menschen die ganze Bedrohlichkeit seines Daseins, seine Einsamkeit und Heimatlosigkeit und gerade das Erleben dieser Gefährdungen treibt in der Angst aus der Angst heraus. Denn in der Angst, die den Menschen vom Leben abschnürt, hilft nur Eins, das Not tut: hinaus zu gehen, sich zu befreien von der Einschnürung. Aus der unbestimmten Angst vor der Denormalisierung wird dann die anpeilende Ausfahrt aus der Normalität. Indem der sich Ängstigende in seiner Angst zum Hinausgeher wird, wird die Angst als negative Möglichkeit in eine positive Möglichkeit umgearbeitet: Die Gefahr wird zum möglichen Rettenden, die Einsamkeit wird mit Anderen geteilt, und geteilte Einsamkeit ist Zweisamkeit, die Heimatlosigkeit wird zum Ort, an dem man heimisch wird. Vor dem Abgrund lauert dann nicht mehr nur das Nichts, sondern ein neues mögliches Dasein. Angst gehört daher nicht nur negativ zu den zukünftigen Möglichkeiten des Menschen, sondern auch positiv macht sie den Menschen zu dem, was er ist. Angst als Ereignis kann auch eine rettende Gefährdung sein, wenn wir die Bedrohung lernen als Chance zu begreifen.