

Angelika Ebrecht-Laermann

Angst

PSYCHOSOZIAL-VERLAG

ANALYSE DER PSYCHE UND PSYCHOTHERAPIE

Angelika Ebrecht-Laermann

Angst

Viele Begriffe, die wir aus der Psychoanalyse kennen, blicken auf eine lange Geschichte zurück und waren zum Teil schon vor Freuds Zeit ein Thema. Einige Begriffe haben längst den Weg aus der Fachwelt hinaus in die Umgangssprache gefunden. Alle diese Begriffe stellen heute nicht nur für die Psychoanalyse, sondern auch für andere Therapieschulen zentrale Bezugspunkte dar.

Die Reihe »Analyse der Psyche und Psychotherapie« greift grundlegende Konzepte und Begrifflichkeiten der Psychoanalyse auf und thematisiert deren jeweilige Bedeutung für und ihre Verwendung in der Therapie. Jeder Band vermittelt in knapper und kompetenter Form das Basiswissen zu einem zentralen Gegenstand, indem seine historische Entwicklung nachgezeichnet und er auf dem neuesten Stand der wissenschaftlichen Diskussion erläutert wird.

Alle Autoren sind ausgewiesene Fachleute auf ihrem Gebiet und können aus ihren langjährigen Erfahrungen in Klinik, Forschung und Lehre schöpfen. Die Reihe richtet sich in erster Linie an Psychotherapeuten aller Schulen, aber auch an Studierende in Universität und Therapieausbildung.

Unter anderem sind folgende Themenschwerpunkte in Planung:
Selbstverletzung | Borderline-Störungen | Sucht | Hypochondrie | Depression | Triangulierung | Magersucht | Bindung | Übertragung/Gegenübertragung | Adoleszenz | Mentalisierung

Bereits erschienen sind:

BAND 1 Mathias Hirsch: Trauma. 2011.

BAND 2 Günter Gölde, Michael B. Buchholz: Unbewusstes. 2011.

BAND 3 Wolfgang Berner: Perversion. 2011.

BAND 4 Hans Sohni: Geschwisterdynamik. 2011.

BAND 5 Joachim Küchenhoff: Psychose. 2012.

BAND 6 Benigna Gerisch: Suizidalität. 2012.

BAND 7 Jens L. Tiedemann: Scham. 2013.

BAND 8 Ilka Quindeau: Sexualität. 2014.

Angelika Ebrecht-Laermann

Angst

Psychosozial-Verlag

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

E-Book-Ausgabe 2014

© der Originalausgabe 2014 Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10, D-35390 Gießen

Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung
elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Hanspeter Ludwig, Wetzlar

www.imaginary-world.de

Satz: Mirjam Hensel, Wetzlar

ISBN Print-Ausgabe 978-3-8379-2250-9

ISBN E-Book-PDF 978-3-8379-6620-6

Inhalt

Einleitung:

Psychoanalytische Phänomenologie der Angst	7
---	---

Zur Theorie der Angst	17
--	----

Sigmund Freuds Theorien der Angst	17
---	----

Die Entwicklung von Freuds Angsttheorie	17
---	----

Die Theorie des Angsteffekts	19
--	----

Somatische und traumatische Angst –	
-------------------------------------	--

Freuds erste und zweite Angsttheorie	21
--	----

Angst und innerer Konflikt –	
------------------------------	--

Freuds dritte Angsttheorie	26
--------------------------------------	----

Unbehagen als Über-Ich-Angst –	
--------------------------------	--

Freuds vierte Angsttheorie	32
--------------------------------------	----

Verständnis von Angst

in der Tradition kleinianischer Triebtheorie	39
---	----

Zwischen Objektzerstörung und Objekterhaltung	39
---	----

Angst und Symbolisierung	
--------------------------	--

bei Melanie Klein und Hanna Segal	46
---	----

Angstbewältigung durch »Holding« –	
------------------------------------	--

Donald W. Winnicotts Theorie des Übergangsraums	49
---	----

Katastrophische Zerstörung	
----------------------------	--

und Angst im Denken – Wilfred R. Bion	52
---	----

Angst vor Schuld, Trennung und Eingeschlossenensein –	
---	--

postkleinianische Ansätze	57
-------------------------------------	----

Konzeptionen der Angst in der Tradition

psychoanalytisch orientierter Affekttheorien	61
---	----

Affekt, Interaktion und Angst	62
---	----

Affekte und Interaktionsschemata	66
Bindungsangst, Affektspiegelung und Mentalisierung	70
Spiegelangst und Schamangst – Konzepte des Selbst	72
Zur Psychotherapie der Angst	77
Pathologien der Angst	77
Typologien der Angstentwicklung	82
Angst in Übertragung und Gegenübertragung	87
Angst und Mut des Therapeuten	90
Zentrale Angstsituationen im therapeutischen Prozess	93
Die Angst vor dem Anfang	93
Angst vor Gewalt und Zerstörung	99
Angst vor der Beziehung	101
Angst vor Veränderung in der Beziehung	103
Angst vor dem Scheitern und Misslingen	106
Denkstörung und Desymbolisierung	109
Trennungsangst als zentrale Beziehungsangst	112
Angst vor dem Ungetrenntsein als zentrale Beziehungsangst	116
Schwanken zwischen Trennungsangst und Angst vor dem Ungetrenntsein	120
Die Angst vor dem Ende	122
Die Angst mit Sinn füllen – Schlussbemerkung	123
Literatur	129

Einleitung: Psychoanalytische Phänomenologie der Angst

»Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.«

Bibel, Psalm 23, 4

»Wenn der Wanderer in der Dunkelheit singt, verleugnet er seine Ängstlichkeit, aber er sieht darum um nichts heller.«

Freud 1926, S. 123

Angst will eigentlich keiner haben. Und doch hat sie jeder: ein Leben lang, immer mal wieder oder auch ständig, kaum spürbar und unterschwellig oder heftig und offenkundig. Sie wird daher zu Recht als »Grunderfahrung des Menschen« (Pollak 2006, S. 707) oder »Grundphänomen der *conditio humana*« (Ermann 2011, S. 13) bezeichnet. Irgendwie kann sich wohl jeder etwas unter ihr vorstellen: ein unangenehmes Gefühl innerer Spannung und Bedrohung, ein heftiges, explosives Drängen oder auch einen plötzlichen Schreck. In der Regel stellt sie sich dar als unangenehmes Gefühl, das wir schnell wieder loswerden möchten. Meist geht das Angstgefühl einher mit psychophysischen Reaktionen wie Unruhe und Anspannung, Enge im Brustbereich, Druck auf dem Solarplexus, mit Zittern und Schwitzen, Fluchtimpulsen jeglicher Art, mit der Unfähigkeit zu denken und zu handeln, Sprachlosigkeit, Denkhemmung und vielem mehr (Ermann 2012, S. 11ff.).

So stimmt es wohl, dass Angst als warnendes Signal unerlässlich ist, da wir sonst Gefahren »arg- und wehrlos preisgegeben« wären (Lang 1996, S. 122). Doch was als Vorteil von Angst gelten kann, dass sie eine Reaktion auf Gefahr ermöglicht, kann sich

ebenso sehr als Nachteil erweisen. Ein Nachteil ist sie dann, wenn der Angstaffekt so überwältigend wird, dass er die Möglichkeit zu denken und zu handeln außer Kraft setzt. Dann nämlich kann an die »Stelle des bewußten Ausweichens vor einer Gefahr« unter Umständen auch »das gedanken- und willenslose Nachgeben an eine eigentümliche seelisch-körperliche Erregung« treten (Schwarz 1959, S. 115).

In der Psychoanalyse und Psychotherapie spielt Angst eine zentrale Rolle – und zwar sowohl in der Krankheitslehre als auch in der Behandlungstechnik, und nicht zuletzt in der Metapsychologie bei der Bestimmung ihrer theoretischen Grundlagen. Zweifellos ist Sigmund Freud (1917, S. 408) darin zuzustimmen, dass »das Angstproblem ein Knotenpunkt ist, an welchem die verschiedensten und wichtigsten Fragen zusammentreffen«. Es sind dies Fragen, die die Krankheit bzw. deren Entstehungszusammenhang betreffen, aber auch die Beziehung des Patienten zu seinen primären Objekten und zu seinem Therapeuten. Stets und überall haben wir es in Psychoanalyse und Psychotherapie mit Angst zu tun.

Allerdings ist sie dort selten direkt und unmittelbar zu erkennen. Meist verbirgt sie sich und muss in mühevoller Arbeit in der therapeutischen Beziehung langsam freigelegt werden. Mitunter ist sie sichtbar, etwa durch zitternde Hände, Schweißstropfen im Gesicht oder eine übermäßig angespannte Körperhaltung. Dann wieder spürt man sie in der eigenen Gegenübertragung sofort bei der ersten Begegnung. Manchmal taucht sie auch während eines Gesprächs plötzlich unvermutet auf und macht das Gesagte zu einer besonders bedeutsamen Mitteilung. Häufiger jedoch versteckt sie sich in eher beiläufigen Äußerungen oder hinter anderen Gefühlen, sodass es viel Geduld und Aufmerksamkeit erfordert, sie aufzuspüren. Diese Eigenschaft der Angst, gegen andere Gefühle bzw. Affekte eintauschbar bzw. auswechselbar zu erscheinen, macht es nicht gerade leicht, ihren Sinn zu entschlüsseln. Nicht selten auch wird erst dann, wenn die anfängliche Symptomatik ein Stück weit bearbeitet ist, Angst freigesetzt oder in andere Symptomkomplexe und Bereiche verschoben. Es kann beispielsweise passieren, dass, wenn eine heftige Zwangssymptomatik gelockert wird, eine phobische Symptomatik auftaucht.

Was aber Angst als solche genau ist, wie sie entsteht und wozu

sie dient (im Guten wie im Schlechten), das ist nicht leicht zu beschreiben und noch schwerer zu erklären. Handelt es sich doch bei ihr um ein Gefühl, das keiner gern länger betrachten möchte, sondern vor dem alle ausweichen – sei es bewusst oder unbewusst. Vergewegenwärtigt man sich Freuds (1926) Erkenntnis, dass Angst im Gegensatz zu Furcht aus einer inneren, unbewussten Gefahrenquelle stammt, der man im Unterschied zur äußeren Gefahr nicht entfliehen kann, so ist klar, dass sowohl die Versuche, der Angst zu entfliehen, als auch jene, sie klar und eindeutig zu erkennen, letztendlich zum Scheitern verurteilt sein *müssen*. Was also ist Angst, und wie können wir ihr begegnen? Wie sollen wir etwas erfassen, vor dem wir flüchten und das selbst ebenso flüchtig ist?

Obwohl sie jeder kennt, lässt sich feststellen, dass Angst als solche in Reinform kaum je erfahrbar und noch weniger beschreibbar ist. Oft empfinden wir Angst nicht »als solche«, sondern sie versteckt sich in unterschiedlichen Nuancen des Erlebens und in Gefühlstönen. Angst kann auftauchen als Verzagtheit, Ängstlichkeit, Schüchternheit, Schrecken, Erschrecken, Grauen, Panik, Horror, Schaudern, Beben, Entsetzen, Erzittern etc. An diesen Worten fällt auf, dass sie jeweils die Heftigkeit des Angstaffekts sowie die körperliche und psychische Reaktion darauf zu bezeichnen suchen.

Mit solchen Bezeichnungen wird versucht, der Angst einen Namen zu geben und sie bestimmten sozialen Situationen zuzuordnen. Sie versuchen, das Unwesen des Schreckens zu bannen. Nach Christoph Türcke (2002, S. 162) haben sie damit Teil am Wiederholungszwang, der »den Schutz vorm Schrecklichen beim Schrecklichen« sucht. Was wir benennen können, kann uns nicht mehr erschrecken; wir kennen es schon. Benennungen machen unterschiedliche Ängste in ihrer jeweiligen Qualität greifbar und innerhalb von Beziehungen verstehbar. Sie sind Bestimmungen von etwas, was doch oftmals im Kern unbestimmt bleibt. Wir versuchen mit ihnen, uns ein Bild von *der* Angst zu machen, um ein nicht selten unklares Gefühl mit einem Vorstellungskomplex zu verbinden und es so zu verdeutlichen. Daher fassen wir das Gefühl der Angst oft in eine Vorstellung, die dann besagt, dass wir Angst vor etwas Bestimmtem haben: vor einer Gefahr, einem Unglück, dem Alleinsein, einer Krankheit etc. Doch eigentlich

ist diese Angst eine Furcht oder besser noch: Das, was an den unterschiedlichen Ängsten Angst sein könnte, geht nicht in den Situationen auf, die gefürchtet werden, sondern die Angst weist über sie hinaus. Nach Jean Laplanche (1980, S. 62, 72) ist Angst der am wenigsten entwickelte Affekt, während Furcht und Schrecken im Hinblick auf die Objektbeziehungen bereits stärker strukturiert sind.

Sinnbildlich dafür, wie schwer fassbar sie eigentlich ist, mag die sprichwörtliche Angst stehen, die Kinder und mitunter auch Erwachsene angesichts von Dunkelheit erfasst. »Von der Einsamkeit, Stille und Dunkelheit«, schreibt Freud (1919, S. 268), »können wir nichts anderes sagen, als daß dies wirklich die Momente sind, an welche die bei den meisten Menschen nie ganz erlöschende Kinderangst geknüpft ist«. Die kindliche Angst kann bei Erwachsenen bekanntlich ganz unterschiedliche Formen annehmen: Einerseits kann sie in Form eines leichten Gruselns ins Lustvolle changieren, andererseits kann sie in derart heftige Panikgefühle ausufern, dass es einem nicht möglich ist, das Dunkel auszuhalten. Und manch einen, der glaubt, sich im Dunkeln nicht zu fürchten, belehrt ein plötzlich auftretender, heftiger Schreck eines Besseren. Allen gemein ist eine gewisse Art von Realitätsverkennung. Wenn es dunkel ist, kann man nichts sehen und sich nicht orientieren. Das, was man mit den anderen Sinnen wahrzunehmen glaubt, erscheint unklar, »ungewiss oder fremd und damit beunruhigend« (Bowlby 1973, S. 163) oder auch unheimlich. Angst macht bekanntlich blind. Wenn man nicht sieht, kann man nichts erkennen und das, was einen umgibt, auch nicht benennen.

In dem Moment aber, in dem wir über die Angst nachdenken können, verliert sie meist schon ihre Bedrohlichkeit. In der Regel geht sie dann rasch wieder vorbei. Ist gar die Quelle der Angst erst einmal lokalisierbar und benennbar, lichtet sich das Dunkel, die Angst verflüchtigt sich, und es wird heller. Doch falls das nicht möglich ist, bleibt sie nicht nur bestehen, sondern wächst meist noch an. Wird sie zu stark, lähmt sie uns und hindert uns an der Bewegung und Entwicklung. Um der Angststarre zu entgehen, motiviert der Fluchtimpuls, den die Angst auslöst, oftmals dazu, sich selbst und die eigenen Gefühle zu verstecken. Er hilft also nicht nur, ihre Ursachen herauszufinden und zu beseitigen, son-

dern auch, sie zu verstecken und zu verwandeln. Das Dunkel der Angst dient somit auch als Versteck.

Wann immer aber sich etwas versteckt, was eigentlich aus früherer Zeit bekannt sein könnte, nimmt Angst den Charakter des Unheimlichen an (Freud 1919, S. 263). Hier zeigt sich die Zweiphasigkeit von Angst: Wo sie sich im Erwachsenenleben meldet, knüpft sie stets an vergangene, nicht selten traumatische Erfahrungen an. In der Tat behandelt Freud »das Unheimliche (des Erlebens) und damit auch die Angst wie eine Projektion und spricht ihnen das Recht ab, eines der letzten Dinge unserer Existenz zu sein« (Hock 2000, S. 192).

Die Verhaltenstherapie, die sich am Modell der experimentellen Psychologie orientiert (Rachman 1963/64, S. 205f.), betrachtet Angst als ein erlerntes Verhalten und gleichzeitig als zentralen Bestandteil neurotischen Verhaltens. Da dieses Modell auf übernommenen Gewohnheiten beruht, kann es aus Sicht der Verhaltenstherapie genauso gut wieder verlernt werden. Wie die Ursache der Angst, kommt in diesem Modell auch die Hilfe von außen. Ähnlich bestimmt auch die psychoanalytisch inspirierte Bindungstheorie (Bowlby 1973, S. 92) Angst als eine genetisch bedingte »instinktive Reaktion« auf ein »gesteigertes Gefahrenrisiko«. Das nimmt der Angst etwas von ihrer Bedrohlichkeit – verleugnet aber zugleich auch ihre Rätselhaftigkeit.

Freud (1917, S. 410) definiert Angst als »subjektiven Zustand, in den man durch die Wahrnehmung der ›Angstentwicklung‹ gerät«, und nennt diesen Zustand einen »Affekt«. Aus Sicht der heutigen Psychoanalyse gehört Angst zur affektiven Grundausstattung des Menschen. Sie geht davon aus, dass sie neben Freude, Ärger, Traurigkeit, Ekel, Überraschung und Neugier bzw. Interesse einen der sieben bzw. acht »primären Affekte« (Pollak 2006, S. 707; Zwiebel 2007, S. 141), »Basisaffekte« (Dornes 1997, S. 40), »Grundemotionen« oder »Primäraffekte« (Seidler 1995, S. 147) psychischer Realität bildet. Die Rede ist auch von einem »primären Gefühl« oder einem »Grundaffekt« (Fabian 2010, S. 40). Diese affektive Grundausstattung, so wird angenommen, sei von Geburt an vorhanden.

Wenn es jedoch aus Sicht der Neuropsychologie heißt, Affekte seien »auf sehr spezifische Weise durch körperliche Vorgänge und chemische Mittel beeinflussbar« (Solms 1996, S. 485), so heißt

das nicht, dass sie nicht auch im geistigen Sinne eine Bedeutung besitzen. Marjorie Brierley (1949, S. 50f.) zufolge stellen sie sogar die genuin innerpsychischen, bedeutungstragenden Repräsentanzen der Triebe dar. Anne-Marie und Joseph Sandler (1999, S. 87f.) betrachten Affekte »ausschließlich als subjektives Erleben« bzw. »als Gefühlszustände, die lustvoll oder unlustvoll sein« und bewusst wie unbewusst existieren können. Da sie jedoch auch durch äußere Einflüsse hervorgerufen werden, kann man sie als jenen psychischen Ort bezeichnen, an dem die Außenwelt für das Subjekt eine emotionale Bedeutung erhält.

Ein Affekt ist somit, wie Mark Solms (1996, S. 494) treffend formuliert, »die Wahrnehmung eines inneren Vorgangs, der ausgelöst wurde durch das äußere, als Ereignis in der Außenwelt wahrgenommene Geschehen«. Daher ist aus meiner Sicht eher fraglich, ob man tatsächlich wie Egon Fabian (2010, S. 40, 33) davon ausgehen kann, dass die verschiedenen Varianten der Angst sämtlich Manifestationen »der einen Urangst« seien, der dem Menschen eigenen existenziellen Angst: der Todesangst. Ich möchte in den folgenden Kapiteln eher dafür plädieren, Angst als eine Art Leerstelle zu begreifen, als einen Platzhalter für Nichtwissen, Leere und Nichtsein, wozu auch Vorstellungen vom Tod gehören.

Vergegenwärtigen wir uns jedoch noch einmal Freuds Grundannahme, das menschliche Seelenleben sei als Triebgeschehen zu begreifen, dann fragt sich, ob es sich bei der Angst um ein Attribut dieses Triebgeschehens handelt oder ob man ihr eine eigene Qualität zubilligen muss. Vieles spricht für die zweite Möglichkeit. Anne-Marie und Joseph Sandler (1999, S. 88) weisen etwa darauf hin, dass nicht alle unbewussten Wünsche »durch Triebregungen motiviert« sein können, da beispielsweise Angst den Wunsch hervorrufen kann, vor einer Gefahr davonzulaufen. Und im Unterschied zu anderen Affekten wie beispielsweise Kummer, Wut, Eifersucht, Neid und Scham setzt sich Angst nicht aus anderen Affekten zusammen, sondern erscheint in sich autonom. Umgekehrt können aber viele andere Affekte entweder mit Angst einhergehen oder aber in Angst übergehen.

Sicher nicht zufällig bezeichnet Freud (1917, S. 419) den Angstaffekt als »allgemein gangbare Münze«, gegen die alle anderen »Affektregungen eingetauscht werden« können. Seine