

# Definition und Differenzierung des Angstbegriffs

Paul Natterer

[1995/2010]

## 1 Einführung

„In der Psychologie herrscht keine Einigkeit darüber, wieviele Emotionen es gibt, wie diese voneinander abzugrenzen sind und welche Ursachen und Wirkungen sie haben“.<sup>1</sup> So R. Schwarzers einleitende Feststellung zu dem Beitrag „Angst und Furcht“ für die von Euler / Mandl herausgegebene Darstellung der Emotionspsychologie.

Die Psychologie hat mithin bis zum Ende des 20. Jh. weder eine – wissenschaftstheoretisch freilich nicht selbstverständliche – intersubjektiv verifizierbare allgemeingültige Ableitung der Emotionen nach Inhalt, Bedingungen und Wirkungen entwickeln können, noch eine wenigstens tatsächliche dauerhafte Übereinstimmung in der Theoriebildung. Diese offene Situation spiegelt sich besonders nachhaltig in der Angstforschung, da dieses Phänomen besonders häufig und nachdrücklich thematisiert wurde.

Es scheint auf diesem Hintergrund interessant, dass in der aristotelischen Psychologie und Ethik eine empirisch fundierte, systematische und hochdifferenzierte Ableitung der Handlungstheorie entwickelt wurde. Im Zusammenhang der Aristotelesrezeption des 13. Jh.s (Albertus Magnus, Thomas v. Aquin) wurde sie

---

<sup>1</sup> Schwarzer, R.: Angst und Furcht. In: H. A. Euler / H. Mandl (Hrsg.): *Emotionspsychologie*, München 1983, 147 [in der Neuauflage 2000: 189ff]. Vgl. zum Thema allgemein die kompakte Übersicht des führenden Mainzer Angstforschers und Persönlichkeitspsychologen Heinz W. Krohne: *Theorien zur Angst*, Stuttgart 1988. Und ausführlicher, aber ebenfalls sehr übersichtlich Krohne: *Angst und Angstbewältigung*, Stuttgart 1996. Die aktuellste und umfassendste Darstellung ist Krohne: *Psychologie der Angst*, Stuttgart 2009. Das letztgenannte Handbuch informiert auch über die jüngsten Forschungen zu den neurobiologischen Grundlagen und Korrelaten der Angst. Krohne war mein akademischer Lehrer zur Persönlichkeits- und Emotionspsychologie und das vorliegende Papier ist an der Abteilung für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik des Psychologischen Instituts der Johannes Gutenberg-Universität Mainz entstanden.

neu erarbeitet und aktualisiert, aber seit dem späten Mittelalter und der Renaissance neuerdings durch konkurrierende Theoreme (u.a. der Stoa) nivelliert und aus dem aktuellen Reflexionshorizont verdrängt.

Einschlägig und faszinierend in unserem Zusammenhang ist nun, dass der aktuelle empirische Forschungsstand und die Theoriebildung nicht nur der Wahrnehmungspsychologie und Kognitionsforschung, sondern auch der Emotionspsychologie auffallend in Richtung der aristotelisch-thomistischen Erkenntnis- und Handlungstheorie konvergieren. Bis fast zur Deckungsgleichheit geht namentlich der kognitive phänomenologische Ansatz von R. S Lazarus.<sup>2</sup>

Da eine systematische Einführung in diese philosophische Emotionstheorie hier zu voraussetzungsreich wäre, sollen lediglich an einigen Stellen des folgenden Abrisses des Diskussionsstandes zur Angstforschung einige Passagen aus der 1 II, Quaestiones 41–44 der *Summa theologiae*<sup>3</sup> des Thomas von Aquin eingeblendet werden, wo „Furcht“ (*timor*) in der erwähnten philosophischen Denktradition diskutiert wird. Erwähnt sei nur, dass 11 Affekte (*passiones*) aus der Basisemotion Liebe über zwei psychische Potenzen bzw- Antriebsinstanzen (*vis concupiscibilis* / sinnliches Begehren oder Strebevermögen und *vis irascibilis* / sinnliches Durchsetzungs- bzw- Aggressionsvermögen: ganz grob der analytischen „Libido“ und „Aggression“ zuordenbar) differenziert werden. Die Furcht ist dabei ein Affekt der *vis irascibilis*.

## 2 Begriffsbestimmungen

Im folgenden drei Ansätze, deren von mir stammende Benennung der ungefähren wissenschaftstheoretischen Orientierung dienen sollen.

### 2.1. Phänomenologische Analyse (Schwarzer 1983<sup>4</sup>)

*Angst* (unspezifisch und global): „Besorgtheit und Aufgeregtheit angesichts von Situationen, die subjektiv als bedrohlich und ungewiss eingeschätzt“ werden.<sup>5</sup> Der vor allem von D. Ulich<sup>6</sup> verwendete Schlüsselbegriff „Kontrollverlust“ bringt diesen

<sup>2</sup> Lazarus, R. A. / Kenner, A. D. / Folkman, S.: Emotions from a cognitive-phenomenological perspective. In: Plutchik /Kellermann (eds.): *Theories of Emotion*, New York 1980.

<sup>3</sup> Thomas Aquinas: *Summa Theologiae*, Prima Secunda, Madrid <sup>3</sup>1962.

<sup>4</sup> Schwarzer, R.: Angst und Furcht. In: H. A. Euler / H. Mandl (Hrsg.): *Emotionspsychologie*, München 1983. In neuer Bearbeitung von Stöber, J. / Schwarzer, R.: Angst. In: J. H. Otto / H. A. Euler / H. Mandl (Hrsg.): *Emotionspsychologie*, München 2000, 189–198.

<sup>5</sup> Schwarzer a.a.O. 1983, 147.

Sachverhalt besonders plakativ auf den Punkt.

*Furcht* (konkret und manifest): „Bewußter Erregungszustand bei der Konfrontation mit einer akuten Gefahrensituation“.<sup>7</sup>

## 2.2. Semantische Analyse (Izard 1981)<sup>8</sup>

*Furcht* ist eines von 10 analytisch letzten elementaren Gefühlen, *Angst* ein synthetischer Komplex unterschiedlicher analytisch elementarer Gefühle (Furcht – Trauer – Ärger – Schuld / Scham).

## 2.3 „Semiotische“ Analyse (Seligmann 1979)<sup>9</sup>

Theorie der gelernten Hilflosigkeit (Sicherheits-Signal-Hypothese):

Signal	„Kontingenz“ [Bedingungszusammenhang]	→	Ereignis / Gefahrensituation
	(1) schwach	→	Fehlende Vorhersagbarkeit ⇒ <b>Angst</b> (als Dauerzustand)
	(2) stark / total	→	Hohe / völlige Vorhersagbarkeit ⇒ <i>entweder</i> Sicherheit <i>oder</i> <b>Furcht</b>

*Angstbewältigung*: Suchen / Schaffen von Sicherheitssignalen (technische Sicherungen und soziale Stabilität). Praktische Relevanz hat dies namentlich bei der entscheidenden Bedeutung der Konstanz und Vorhersagbarkeit für die Angstprophylaxe in der Erziehung.<sup>10</sup>

Kritisch ist hier anzumerken, dass neben dem situativen Gefahrenreiz (objektiver Kontrollverlust) auch mangelhafte personale Ressourcen, Kompetenzen, Dispositionen wichtig und sehr wichtig sind (subjektiver Kontrollverlust).

<sup>6</sup> Ulich, D. / Myring Ph.: *Psychologie der Emotionen*, Stuttgart / Berlin / Köln <sup>2</sup>2003.

<sup>7</sup> Schwarzer a.a.O. 1983, 147.

<sup>8</sup> Izard, C. E.: *Die Emotionen des Menschen. Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie*, Weinheim <sup>4</sup>1999 [<sup>1</sup>1982]. Neu bearbeitet u. d Titel: *The Psychology of Emotions*, Berlin / Heidelberg / New York 2004.

<sup>9</sup> Seligman, M. E. P.: *Erlernte Hilflosigkeit*, Weinheim <sup>2</sup>2000 [<sup>1</sup>1979].

<sup>10</sup> Vgl. Krohne, H. W. / Hock, M.: *Elterliche Erziehung und Angstentwicklung des Kindes*, Bern 1994, und Krohne, H. W. / Pulsack, A.: *Das Erziehungsstil-Inventar (ESI): Manual*, Weinheim <sup>2</sup>1995.

Thomas von Aquin diskutiert die Furcht als einen von elf Affekten, die allgemein definiert sind als „*motus appetitivae virtutis habentis organum coporale qui fit cum aliqua transmutatione corporali*“ („Bewegung des über körperliche Organe sich vollziehenden Strebevermögens, die mit einer körperlichen Veränderung verbunden ist“).<sup>11</sup> Diese sinnliche appetitive Kraft gehört zur psychischen Domäne der „*appetitiva potentia*“, die für Motivation und Aktivierung verantwortlich ist und zu der auch der nicht somatisch bedingte Wille zählt. Objekt dieser Domäne ist nicht neutrale Wahrnehmung und Kognition, sondern wertendes Anstreben eines Guten oder wertendes Abwehren eines Schlechten. Entscheidend ist hier also das subjektbezügliche praktische Interesse an einer Person, einer Sache, einem Zustand – d.h. aber Liebe. Thomas von Aquin zitiert zustimmend den engagiertesten psychologischen Analytiker der Antike, A. Augustinus:

„Zweifellos existiert keine andere Angstursache außer der, das, was wir lieben entweder als bereits erreicht zu verlieren oder als Erhofftes nicht zu erreichen.“

Und er bilanziert diesen analytischen Rückgang auf die innerste Motivation:

„Jede Furcht wird also dadurch verursacht, dass wir etwas lieben. Die Liebe ist also die Ursache der Furcht.“<sup>12</sup>

Im Unterschied zum Objekt der Trauer, welches ein anwesendes Übel ist, gilt nun:

„*Timor est de futuro malo, quod excedit potestatem timentis, ut scilicet ei resisti non potest*“ – „Die Furcht geht auf ein zukünftiges Übel, das die Kompetenz des Furchtsamen übersteigt, sodass er ihm nicht [oder nur sehr schwer] Widerstand leisten kann“.<sup>13</sup>

### 3 Begriffsdifferenzierungen

#### 3.1 Trait-state-anxiety-Theorie (Spielberger 1982)<sup>14</sup>

Kern dieser Theorie ist die Gegenüberstellung von habitueller Ängstlichkeit (Disposition) als überdauerndes Persönlichkeitsmerkmal *versus* aktuelle Angst (Zustand) als akuter Reaktionsweise.

<sup>11</sup> Aquinas: *Summa Theologiae* III, qu. 41, art. 1, corp.

<sup>12</sup> Aquinas: *Summa Theologiae* III, qu. 43, art. 1, sed contra.

<sup>13</sup> Aquinas: *Summa Theologiae* III, qu. 41, art. 4, corp.

<sup>14</sup> Spielberger, C. D.: *The State-Trait Anxiety Inventory: A comprehensive Bibliography*, Palo Alto 1982. Eine praxisbezogene Umsetzung bieten Krohne, H. W. / Schmukle, S. C.: *Das Inventar State-Trait-Operations-Angst (STOA). Manual*, Frankfurt a. M. 2006.

### 3.1.1 Aktueller Angstzustand

Bewusstes Erleben eines unangenehmen Erregungszustandes auf 4 (5) Messebenen:

- Situative Bedrohung: sachbezogen (kognitiv-verbalisierbar)
- Physiologische Erregung: neuronale und vegetative Prozesse, sensorisch wahrnehmbar (Limbisches System – Sympathikusaktivierung – Gefäßverengung in den inneren Organen / Gefäßerweiterung im Bereich von Motorik und Herz – Bluthochdruck – Pulsanstieg – Zittern – Schweiß)
- Verhalten: Meiden / Flucht
- Ausdruck: Haltung (Zusammenkauern – Anklammern – Weinen – Eingeschnürte, brüchige Stimme – Mimik (Pupillenerweiterung – vertikale Stirnfurchung – gespannte, zurückgezogene Lippen)
- innerpsychische Abwehrvorgänge: vgl. z.B. die sog. neurotischen Abwehrmechanismen der Psychoanalyse

### 3.1.2 Ängstlichkeit als Disposition

Diese kann sein:

- allgemein: generelle Fixierung auf Selbstwertrelevanz von situativen Reizen oder
- spezifisch: Leistungsängstlichkeit, soziale Ängstlichkeit (Schüchternheit)

## 3.2 Strukturanalyse des Angstbegriffs

### 3.2.1 Komponentenanalyse (Liebert & Morris 1967)<sup>15</sup>

Kognitive Komponente: *worry* = Besorgnis/Selbstzweifel.

Emotionale Komponente: *emotionality* = erlebte Aufgeregtheit, Beengung (Das Wort Angst hängt etymologisch mit lat. „*angustus*“, dt. „eng“ zusammen).

Interessant ist die parallele Unterscheidung bei Thomas von Aquin, der unter Voraussetzung der Liebe als allgemeinsten Bedingung als spezifische Bedingung der Furcht die *worry*-Komponente, von ihm als „*defectus*“ bezeichnet, einführt:

„Ex parte ejus qui timet, defectus est causa timoris: ex aliquo enim defectu virtutis contingit quod non possit aliquis de facili repellere imminens malum“ – „Auf der Subjektseite ist ein Defizit / eine Inkompetenz Ursache der Furcht: durch irgendein Defizit von Kraft und Kompetenz geschieht es nämlich, dass jemand nicht mit Leichtigkeit eine auf ihn eindringende Bedrohung abwehren kann.“<sup>16</sup>

<sup>15</sup> Liebert, R. M. / Morris, L. W.: Cognitive and Emotional Components of Anxiety: Literature review and a reviewed Worry – Emotionality Scale. In: *Journal of Educational Psychology* 73 (1981), 541–555.

<sup>16</sup> Aquinas: *Summa Theologiae* III, qu. 43, art. 2, corp.

Und sekundär, als Wirkung, bringt er wie Liebert & Morris die *emotionability*-Komponente, die erlebte, physiologisch feststellbare Aufgeregtheit und Beengung: „Das Formale seelischer Affekte ist der appetitive Antrieb selbst und als materiale Entsprechung liegt eine körperliche Affizierung und Veränderung vor.“<sup>17</sup> Bei der Furcht ist Letztere „secundum systolen, i.e. secundum contractionem“ / „ein systolischer Effekt, d.h. ein Sichzusammenziehen.“<sup>18</sup>

### 3.2.2 Aufmerksamkeitshypothese (Sarason 1960<sup>19</sup>; Wine 1980<sup>20</sup>)

Die Aufmerksamkeit ist bei *worry* mehr selbstbezogen (auf die eigene Person) als problembezogen (sachorientiert). Zweifel und Besorgnis wegen sozialer und/oder leistungsmäßiger Inkompetenz stehen im Vordergrund. Daraus resultiert die Dominanz der Selbstaufmerksamkeit (Buss 1980<sup>21</sup>) und dadurch eine Leistungsschwäche. Hier lässt sich noch einmal eine stärker private Selbstaufmerksamkeit: Fixierung auf eigene Beobachtung und Bewertung von der „öffentlichen“ Selbstaufmerksamkeit unterscheiden: Fixierung auf fremde Beobachtung und Bewertung.

## 3.3 Kategorialisierung von Angstemotionen

Allgemein können alle Gegenstände oder Situationen mit *Worry*-Qualifizierung als „Angstkategorien“ angesehen werden.

### 3.3.1 Typen

3.3.1.1 Existenzangst (*harm-anxiety*): Sie wird ausgelöst durch die Bedrohung körperlicher Unversehrtheit und lebens- notwendiger Bedürfnisse (Todes-, Infektions-, Höhen- etc. Angst).

Bei Thomas von Aquin ist dies der „*timor naturalis*“ dessen Bestimmungen nach Aristoteles (Rhet. II, c. 5, a. 1) „Furcht vor einer zerstörerischen Bedrohung ist, vor der die Natur zurückschreckt wegen der naturhaften Sehnsucht nach Existenz“.<sup>22</sup>

Davon zu unterscheiden ist die mit dem folgenden *shame-anxiety* genannten Typus inhaltlich zusammenfallende „Furcht vor einem Trauer und Frustration induzierenden Übel, das nicht gegen die Natur gerichtet ist, sondern gegen die subjektiv

<sup>17</sup> Aquinas: *Summa Theologiae* III, qu. 44, art. 1, corp.

<sup>18</sup> Aquinas: *Summa Theologiae* III, qu. 44, art. 1, sed contra.

<sup>19</sup> Sarason, J. G.: Empirical findings and Theoretical Problems in the use of Anxiety Scales. In: *Psychological Bulletin* 57 (1960), 403–415.

<sup>20</sup> Wine, J. D.: Cognitive-attentional Theory of Test Anxiety. In: J. G. Sarason (ed.): *Test Anxiety*, Hillsdale 1980, 349–385.

<sup>21</sup> Buss, A. H.: *Self-consciousness and Social Anxiety*, San Francisco 1980.

<sup>22</sup> Aquinas: *Summa Theologiae* III, qu. 41, art. 3, corp.

ersehnte Zielsetzung.“<sup>23</sup> Dies gilt namentlich auch, wenn „*turpitudō*“ (schändliches Verhalten) die „*opinio*“, d.h. die eigene bzw. die Fremdeinschätzung verletzt wird und zu „*verecundia*“ (Scham, *shame*) führt.<sup>24</sup>

3.3.1.2 Selbstwertbedrohung (*shame-anxiety*): Eigene / fremde Bewertungsmaßstäbe be/verurteilen hier eigenes Verhalten und eigene Aktivitäten (vgl. Dominanz der Selbstaufmerksamkeit!). In der Literatur werden zwei hauptsächliche Formen beschrieben:

- *Leistungsangst*: Prüfungs-, Schul-, Disziplinangst. Wichtig für eine mögliche Therapie ist die Vorhersagbarkeit, welche Kontrolle / Vorhersagbarkeit ermöglicht und so im Sinne Seligmans ein „Sicherheitssignal“ darstellt. Hilfreich ist eine solche Hilfestellung allerdings nur bei
  - *internal-variabler Attribution*: Leistung korreliert mit subjektiver, beeinflussbarer Anstrengung oder Fleiß; nicht bei
  - *internal-stabiler Attribution*: die Leistung wird der subjektiven, nicht beeinflussbaren Fähigkeit/Begabung zugeordnet.

Thomas von Aquin hat übrigens auch hier einen eigenen Artikel zu der Beobachtung, dass die Intensität der Furchtreaktion neben der Größe der Bedrohung auch von dem Faktor der „Ungewohntheit“ („*dissuetudo*“) und „Unvorbereitetheit“ („*improvisio*“) bestimmt wird.<sup>25</sup>

- *Soziale Angst*: Buss (1980)<sup>26</sup> unterscheidet vier Arten:
  - (1) Verlegenheit (befangene Unbeholfenheit)
  - (2) Scham (moralische Selbstverachtung)
  - (3) Schüchternheit (Ich-Schwäche)
  - (4) Publikumsangst (soziale Hervorgehobenheit)

<sup>23</sup> Aquinas: *Summa Theologiae* III, qu. 41, art. 3, corp.

<sup>24</sup> Aquinas: *Summa Theologiae* III, qu. 41, art. 4, corp.

<sup>25</sup> Aquinas: *Summa Theologiae* III, qu. 42, art. 5, corp. Vgl. hierzu auch III, qu. 41, art. 4, corp.

<sup>26</sup> Buss, A. H.: *Self-consciousness and Social Anxiety*, San Francisco 1980. Siehe auch Krohne, H. W. / Laux, L. (eds): *Achievement, stress, and anxiety*, Washington, DC 1982, und Krohne, H. W. (ed.): *Attention and avoidance. Strategies in coping with aversiveness*, Seattle / Toronto 1993.

## 4 Pathologische Angst<sup>27</sup>

### 4.1 Definition

Eine psychische Störung liegt vor wenn einer objektiv nicht starken Gefährdung ein starkes subjektives Angsterleben korrespondiert.

### 4.2 Diagnose

Es werden unterschieden Panikstörung *resp.* Generalisierte Angststörung – Phobien – Herzangstneurose – Hypochondrische Störung – Zwangsgedanken / Zwangshandlungen – Posttraumatische Belastungsstörungen.

Angst gilt als die häufigste psychische Störung in der Allgemeinbevölkerung.

### 4.3. Therapieansätze

- Gewöhnung (verhaltenstherapeutische Desensibilisierung)
- Analyse (kognitive Auflösung )
- Medikamentierung (neuronale Beeinflussung)

Hierzu als Schlussbemerkung die Kernaussage des letzten Artikels aus dem Furchttraktat bei Thomas von Aquin , der der Frage gilt: „Macht die Furcht handlungsunfähig?“

„Das äußere Handeln des Menschen wird zwar von der Psyche dem primär Aktivierenden verursacht, jedoch unter instrumenteller Mitwirkung der Körperglieder. Das Handeln kann nun entweder wegen eines Defizits auf der instrumentellen Seite oder wegen eines Versagens der primär aktivierenden Instanz beeinträchtigt werden. Seitens der instrumentellen Körperlichkeit ist die Furcht für sich genommen angelegt, das äußere Handeln zu behindern wegen des Defizites an Wärme und Geschmeidigkeit [...]

Aber auf Seiten der Psyche, vorausgesetzt es handelt sich um eine gemäßigte Furcht, die nicht in schwerwiegender Weise die Vernunft verwirrt, trägt sie zur Handlungsoptimierung bei, in dem Maß sie eine gewisse umsichtige Bemühung erzeugt und die menschliche Aufmerksamkeit im Sichberaten und Handeln steigert. – Wenn aber die Furcht so sehr anwächst, dass sie die Vernunft verwirrt, behindert sie das Handeln auch von Seiten der Psyche.“<sup>28</sup>

<sup>27</sup> Vgl. hierzu Ulich, D. / Myring Ph.: *Psychologie der Emotionen*, Stuttgart / Berlin / Köln 1992 [<sup>2</sup>2003], 153. Und allgemein: Krohne, H. W. / Hock, M.: *Psychologische Diagnostik. Grundlagen und Anwendungsfelder*, Stuttgart 2007; Hoyer, J. / Margraf, J.: *Angstdiagnostik. Grundlagen und Testverfahren*, Berlin / Heidelberg / New York 2007.

<sup>28</sup> Aquinas: *Summa Theologiae* III, qu. 44, art. 4, corp.