



Der Mensch auf der Suche nach Halt –

Angst als existentielles Phänomen

Wels, 15. 3. 2024

Alfried Längle, Wien

www.existenzanalyse.org

www.laengle.info



Überblick

I. Existenzanalyse der Angst

1. Was heißt Leben?
2. Was macht Angst? –
3. Die Macht der Angst
4. Angstformen

II. Therapie der Angst

5. Angst-Konfrontation

III. Der Gewinn der Angst



I. Existenzanalyse der Angst

1. Was heißt Leben?

Gutes, leibliches, ganzheitliches Leben:

Wenn ich mit
innerer Zustimmung
lebe



I. Existenzanalyse der Angst

Leben und seine Bedingungen

Zustimmung zu:

vier Grundbedingungen der Existenz:

1. Welt



I. Existenzanalyse der Angst

Leben und seine Bedingungen

Zustimmung zu:

vier Grundbedingungen der Existenz:

1. Welt
2. Leben



I. Existenzanalyse der Angst

Leben und seine Bedingungen

Zustimmung zu:

vier Grundbedingungen der Existenz:

1. Welt
2. Leben
3. Selbstsein



I. Existenzanalyse der Angst

Leben und seine Bedingungen

Zustimmung zu:

vier Grundbedingungen der Existenz:

1. Welt
2. Leben
3. Selbstsein
4. Größerem Kontext (Sinn)



I. Existenzanalyse der Angst

Leben und seine Bedingungen

Zustimmung zu:

vier Grundbedingungen der Existenz:

1. Welt: Bedingungen und Möglichkeiten



I. Existenzanalyse der Angst

Leben und seine Bedingungen

Zustimmung zu:

vier Grundbedingungen der Existenz:

1. Welt: Bedingungen und Möglichkeiten
2. Leben: Beziehung und Gefühle



I. Existenzanalyse der Angst

Leben und seine Bedingungen

Zustimmung zu:

vier Grundbedingungen der Existenz:

1. Welt: Bedingungen und Möglichkeiten
2. Leben: Beziehung und Gefühle
3. Selbstsein: Begegnung und Authentizität



I. Existenzanalyse der Angst

Leben und seine Bedingungen

Zustimmung zu:

vier Grundbedingungen der Existenz:

1. Welt: Bedingungen und Möglichkeiten
2. Leben: Beziehung und Gefühle
3. Selbstsein: Begegnung und Authentizität
4. Größerem Kontext: Zukunft (Werden) und Sinn



2. Was macht Angst?

Wurzeln der Angst

- Welt: Biologische
- Leben: Psychische
- Selbst-Sein: Sozio-kulturelle des Selbstseins in der Gesellschaft
- Sinnvoller Kontext: Geistig-existentielle:
Sein-Können; Ausgesetzt-sein, Endlichkeit, „Schwindelt der Freiheit“, Sinnlosigkeit, nicht gelebt zu haben



I. Existenzanalyse der Angst

2. Was macht Angst?

Definition von Angst:

generalisierter Erregungszustand

durch das subjektive Erleben von
Gefahr u/o Bedrohung



I. Existenzanalyse der Angst

2. Was macht Angst?

Was ist bedroht?

⇒ **Das Sein-Können**

... Unsicherheit wegen der vielen Möglichkeiten:

(**alles Erdenkliche** kann passieren –
und noch viel mehr!!!)

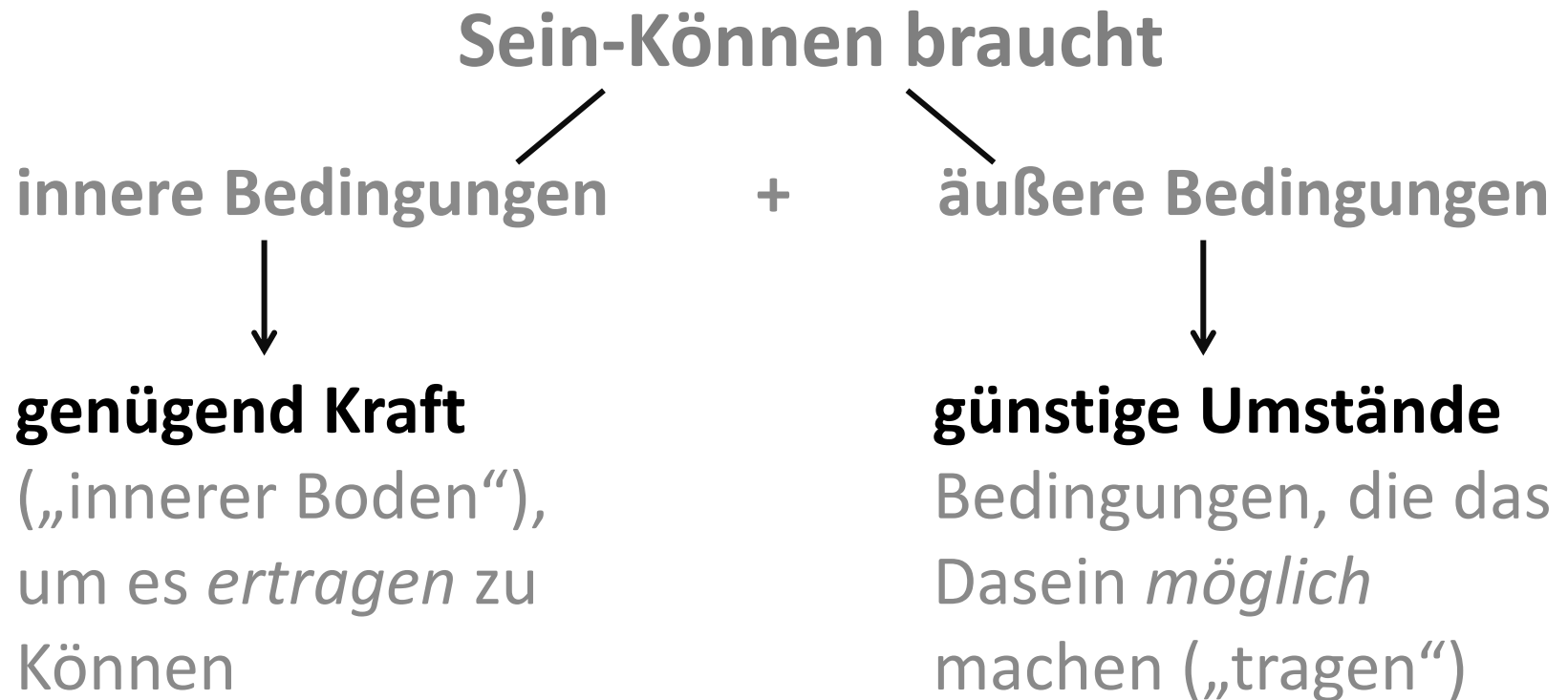
... Abgründigkeit der Existenz

... Ausgeliefert sein, keine Macht und Kontrolle haben



I. Existenzanalyse der Angst

2. Was macht Angst?





I. Existenzanalyse der Angst

2. Was macht Angst?

Was ist bedroht?

Es gibt zwar **keine Sicherheit** für das Sein-Können...

Aber es gibt **Halt**, „Boden“, Getragen-Sein.



I. Existenzanalyse der Angst

2. Was macht Angst?

Wenn aber kein Halt ist ...

Haltlosigkeit = Nicht-sein-Können, weil

das Subjekt es nicht
ertragen kann

die Bedingungen es
nicht möglich machen

⇒ es droht Tod, Zerstörung, letztlich **Ver-Nichtung**



I. Existenzanalyse der Angst

2. Was macht Angst?

Aufrechterhaltung der Angst durch

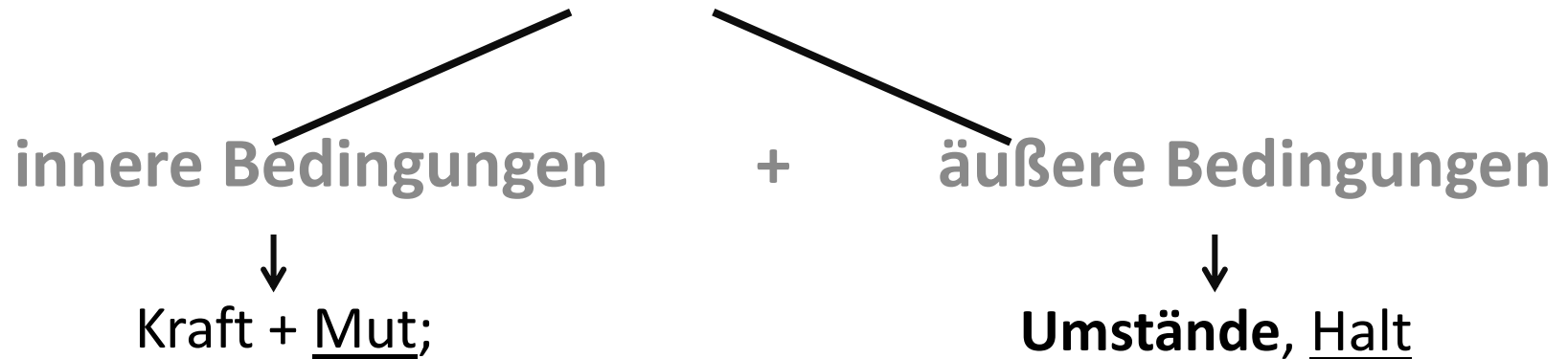
- + Vermeidungsdenken
- + Vermeidungsverhalten



I. Existenzanalyse der Angst

2. Was macht Angst?

Um wieder zum Sein zu kommen braucht es





I. Existenzanalyse der Angst

2. Was macht Angst?

Um wieder zum **Sein** zu kommen braucht es

Aushalten = tragen +



seine Kraft einsetzen;

Mut;

Prüfen, ob genug **Innerer**

Halt da ist, um es tragen

zu können



I. Existenzanalyse der Angst

2. Was macht Angst?

Um wieder zum **Sein** zu kommen braucht es

Aushalten = tragen



seine Kraft einsetzen;
Mut;
Prüfen, ob genug **Innerer Halt** da ist, um es tragen zu können

+

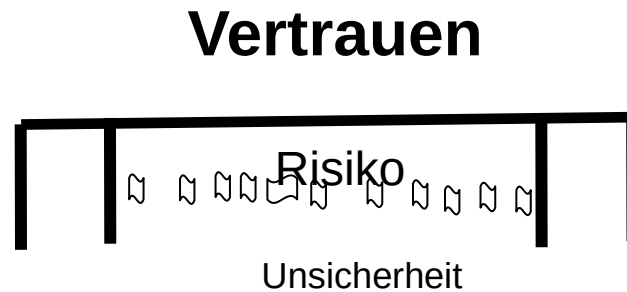
Annehmen = sein lassen



Erproben der **Umstände**, ob sie einen sein lassen, einen Halt geben

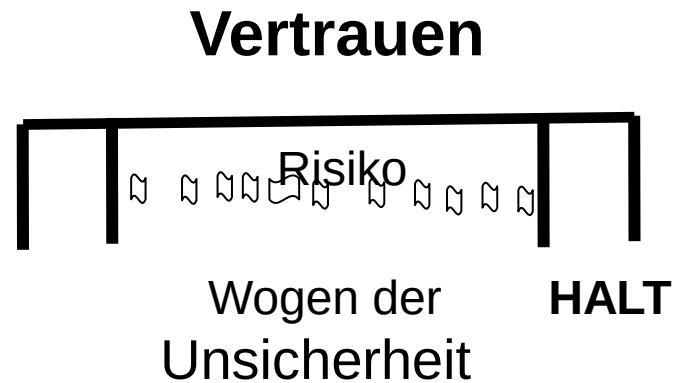


Vertrauen = Brücke über die Unsicherheit



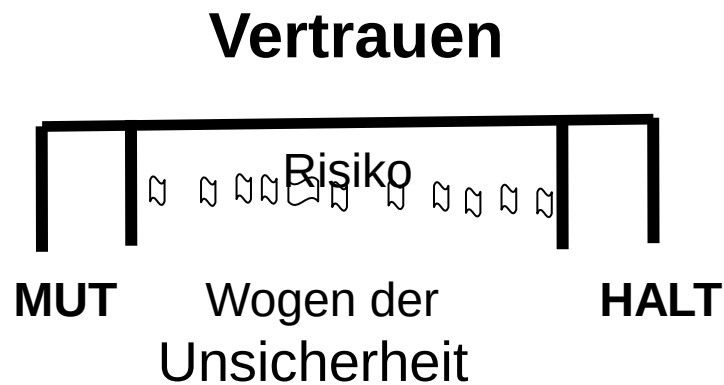


Vertrauen = Brücke über die Unsicherheit





Vertrauen = Brücke über die Unsicherheit





3. Die Macht der Angst

Die Angst erhält ihre Macht durch den **WILLEN**:

- Voraussetzung für Angst: unser Lebenswille
- Problem: Wenn man etwas zu sehr will
- Denn: Wer nicht *lassen* kann, kann nicht *sein*.
Nur wenn man nicht wollen „muss“, sondern auch lassen kann, ist man frei.



I. Existenzanalyse der Angst

3. Die Macht der Angst

Die Angst erhält ihre Macht durch den **WILLEN**:

Wenn man das Ergebnis will – will man etwas
Unmögliches

Etwas Unrealistisches wollen $\Rightarrow$ Wille bleibt
wirkungslos $\Rightarrow$ Angst



4. Angstformen

Grundangst

Erschütterung der
elementaren „Sicherheit“
⇒ **Gefahr, Halt und Boden
zu verlieren**
⇒ **Möglichkeit des Nicht-
Seins tut sich auf**
(z.B. generalisierte Angst)

Erwartungsangst



4. Angstformen

Grundangst

Erschütterung der
elementaren Sicherheit

⇒ **Gefahr, Halt und Boden
zu verlieren**

⇒ **Möglichkeit des Nicht-
Seins tut sich auf**
(z.B. generalisierte Angst)

Erwartungsangst

Entwicklung einer ab-
wehrenden **Haltung**
gegen die Angst -
der *innere Halt* ist
geschwächt

⇒ **Angst vor der Angst**
(z.B. Phobie)



5. Angstkonfrontation

a) Grundangst $\Rightarrow$ Anwesenheit und Halt

- (Therapeutische) Beziehung
- Vertrauen, Regelmäßigkeiten
- Wahrnehmungsschulung
- Körperbezug
- Phänomenologischer Dialog
- Glaube, Religion
- Medikamente
- ...



II. Therapie der Angst

5. Angstkonfrontation

b) Erwartungsangst $\Rightarrow$ zu Ende denken

= Das „Tor des Todes“ durchschreiten:

- Die Angst zeigt auf, was **möglich** ist.
- **Möglichkeiten** haben einen gewissen **Realitätswert**
- Haben eine **Potenz zur Wirklichkeit**
- **Existentielles Vorgehen** $\rightarrow$ Bezug zu dem, was sein kann

$\Rightarrow$ Eintreten lassen der größten Angst



II. Therapie der Angst

5. Angstkonfrontation

b) Das „Tor des Todes“ durchschreiten:

1. Frageschritt: Was wäre dann? **Was würde real passieren?** Welche Konsequenzen hätte es?

Die Realität anschauen, das Wahrscheinlichste
(= die Möglichkeiten in ihrer Wahrscheinlichkeit)



II. Therapie der Angst

5. Angstkonfrontation

b) Das „Tor des Todes“ durchschreiten:

2. Frageschritt: **Wie** wäre das für mich? Warum wäre das schlimm?

= Sich erlebend einfinden, die Realität zur eigenen Wirklichkeit machen.

[Phänomenaler Gehalt ⇒ Verstehen]



II. Therapie der Angst

5. Angstkonfrontation

b) Das „Tor des Todes“ durchschreiten:

3. Frageschritt: Was würde ich dann **tun**?

⇒ Können = wichtigste Frage



II. Therapie der Angst

5. Angstkonfrontation

b) Das „Tor des Todes“ durchschreiten:

Es ist der existentielle Schritt in die **Entschiedenheit**,
die den Boden (Halt) schafft:

Dass ich mir **erlaube**, wenn ich nichts mehr tun kann:
es **sein zu lassen**.



II. Therapie der Angst

5. Angstkonfrontation

b) Das „Tor des Todes“ durchschreiten:

Lassen ist auch noch ein **Können**,
ein **Können ohne Machen**,
ein geistiges „**Können der Ohnmacht**“ gegenüber dem
Sein -

die höchste Form des Könnens, denn
das Können des Lassens macht mich „unbedingt frei“



II. Therapie der Angst

5. Angstkonfrontation

b) Das „Tor des Todes“ durchschreiten:

Und wenn ich daran sterbe?

⇒ „Das war dann eben mein Leben“
= „**Seins-Gelassenheit**“

= Durchschreiten des Tores des Todes



II. Therapie der Angst

5. Angstkonfrontation

b) Das „Tor des Todes“ durchschreiten:

= realistisch:

mit dem Tod leben

Lebendig wird das Leben, wenn wir es lassen – und nicht, wenn wir es uns „nehmen“.



III. Der Gewinn der Angst

Sigmund Freud:
Angst – die via regia zum Unbewussten.



III. Der Gewinn der Angst

Sigmund Freud:

Angst – die via regia zum Unbewussten.

Existenzanalyse:

Angst – die via regia zur Existenz



III. Der Gewinn der Angst

Karl Jaspers:

„Die Angst um das eigene Sein ist ein Grundzug
des erwachten Menschen...

Wo die Angst verschwindet, ist der Mensch nur
noch **oberflächlich.**“

In: Der philosophische Glaube. München: Piper 1974, S. 67



III. Der Gewinn der Angst

Durch die Angst lernt der Mensch,
endlich zu leben.

„Lebe endlich!“



Herzlichen Dank

Alfried Längle, Wien

www.laengle.info
www.existenzanalyse.org