

Angst, ihre Bedeutung und Bewältigung

Autor(en): **Frankhauser, H.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Kriminologisches Bulletin = Bulletin de criminologie**

Band (Jahr): **13 (1987)**

Heft 2

PDF erstellt am: **27.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1046907>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

ANGST, IHRE BEDEUTUNG UND BEWAELTIGUNG *)

"Primus in orbe deos fecit timor"

Statius

Dr. H. Fankhauser

1. Angst, Lust und Leid

Seit Kierkegaard wird in der einschlägigen deutschen Literatur meistens Furcht und Angst so unterschieden, dass Furcht objektbezogen gemeint wird. Angst dagegen nicht objektbezogen, wie das in der englischen (fear - anxiety) und in den romanischen Sprachen gegeben ist. Ich folge dieser Unterscheidung nicht, weil Angst objektbezogen verwendet wird in Begriffen wie Höhenangst, Platzangst oder Berührungangst. Auch Autoren, die sich zu der von Kierkegaard eingeführten Differenzierung bekennen, sprechen inkonsequenterweise von Realangst und neurotischer Angst. Zudem erlebe ich es immer wieder, dass diffuse Angst im Verlaufe einer Therapie konkret und objektbezogen werden kann. Auch berichten Patienten öfters, dass ihre diffuse Angst durch eine konkrete, angstmachende Situation ausgelöst wurde. Ich schlage daher vor, von diffuser Angst zu sprechen, wenn es von Bedeutung ist, darauf hinzuweisen, dass Angst nicht objektbezogen ist.

Wir alle wissen, dass Angst ähnlich wie Schmerz eine Form annehmen kann, welche die Qualität des menschlichen Lebens auf's stärkste beeinträchtigt. Andererseits spielt Angst auch im lustvollen Erleben eine bedeutende Rolle, und die englische Sprache bezeichnet Angst-Lust mit "thrill", was sich in der deutschen Sprache im Ausdruck Thriller eingebürgert hat, womit wir z.B. einen spannenden Kriminalroman be-

*) Das Manuskript ist ein teilweiser Vorabdruck aus einer Studie über die Angst.

zeichnen. Sei es nun beim Kopfsprung ins Wasser, beim Motorradfahren oder Deltafliegen, überall gibt die Angst dem lustvollen Erleben sozusagen die Würze. Ein Motorradfahrer liess gar die provokative Bemerkung fallen, dank AIDS sei heute Sex wieder gerade so spannend wie Töff-Fahren. Ernst Benz berichtet uns folgendes denkwürdiges Erlebnis:

"Als ich mit meinem buddhistischen Freund in Mikko über dem Abgrund stand, in dem die tosenden Kaskaden des Kegon-Wasserfalls verschwinden und aus dem nur ein furchtbares stilles, sanftes Sausen heraufdringt, das einem die Haare zu Berge treibt, sagte er mir, indem er auf den grausigen Spalt hinabwies: 'Das ist Nirwana'. Viele Japaner empfinden so und wählen diesen Ort zum freiwilligen Sprung in das Nichts, vor allem Studenten und Intellektuelle, seit vor einigen Jahren ein weitbekannter, junger Philosoph der Universität Tokio an dieser Stelle dem Ruf des Nichts Folge leistete. Die Angst vor dem Nichts schlägt hier plötzlich um in die - fast kann man sagen - freudige Antwort auf das Faszinosum, auf den lockenden Ruf des Nichts".

Dass es sich dabei um ein archetypisches Phänomen, also ein von Kultur und Religion unabhängiges Phänomen handelt, zeigt die Erfahrung, dass die Golden Gate Bridge in San Francisco der Ort auf der Welt ist, wo sich am meisten Menschen in den Tod stürzen. Im Märchen von Frau Holle hingegen endet der Sturz in den Brunnen nicht tödlich, sondern ist notwendiger Schritt auf dem Wege zur Individuation.

Wie wichtig gerade auf diesem Wege die Erfahrung der Angst ist, zeigt uns wohl am besten das Märchen von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen. Hans Binder macht zur Angstlosigkeit folgende Anmerkung: "Tatsache ist jedenfalls, dass nicht die Angst vor der Welt ein abnormes Phänomen im menschlichen Leben darstellt, sondern die Angstlosigkeit. Diese ist eine Art Ausfallerscheinung bei durchaus ab-

wegigen, gemütsstumpfen und gewalttätigen Verbrechernaturen. Wenn wir die Tapferkeit eines Menschen sittlich hochschätzen, so handelt es sich bei ihm nicht um Angstlosigkeit, sondern um die Fähigkeit zur Angstüberwindung".

Zweifellos ist der Held des Grimmschen Märchens ein gefährdeter Mensch, und als er noch ein Kind war, sagten die Leute "mit dem wird der Vater noch seine Last haben". Er selber muss seinen Defekt auch gespürt haben, und als er grösser wurde, sagte er: "Ei Vater, ich will gerne was lernen; ja wenn's anginge so möchte ich lernen, dass mir's gruselte; davon verstehe ich noch gar nichts". Sein älterer Bruder habe gelächelt, als er das hörte, und bei sich gedacht: "Du lieber Gott, was ist mein Bruder ein Dummbart, aus dem wird sein Lebtag nichts: was ein Häkchen werden will, muss sich beizeiten krümmen". Dieser letzte Satz hat übrigens Jürg Jegge seinem Buch "Angst macht krumm" vorangestellt. Wie so oft im Märchen war die Schadenfreude verfrüht, und unser Held macht seinen Weg und gewinnt das obligate Märchenschloss mit der Prinzessin. Ich zitiere: "Da war das Gold heraufgebracht und die Hochzeit gefeiert, aber der junge König, so lieb er seine Gemahlin hatte und so vergnügt er war, sagte doch immer 'wenn mir nur gruselte, wenn mir nur gruselte'. Das verdross sie endlich. Ihr Kammermädchen sprach, 'ich will Hilfe schaffen, das Gruseln soll er schon lernen', sie ging hinaus zum Bach, der durch den Garten floss, und liess sich einen ganzen Eimer voll Gründlinge holen. Nachts, als der junge König schlief, musste seine Gemahlin ihm die Decke wegziehen und den Eimer voll kalt Wasser mit den Gründlingen über ihn herschütten, dass die kleinen Fische um ihn herum zappelten. Da wachte er auf und rief, 'ach was gruselt mir, was gruselt mir, liebe Frau! Ja, nun weiss ich, was Gruseln ist'."

Anschaulich schildert diese Szene, wie der Held der Geschichte geweckt werden muss, um ganz Mensch zu werden. Verena Kast macht zum Helden des Grimmschen Märchens folgende Anmerkung: "Da er keine Angst hat, haben die andern Angst um ihn; sie fürchten, dass er seine Grenzen nicht kennt. Ein Aspekt der Angst ist ja, dass uns unsere Grenzen bewusst werden". Verena Kast erzählt eine Version des Märchens, die so endet, dass die Freunde dem Helden den Kopf abschlagen und verkehrt aufsetzen, worauf ihn entsetzliches Grauen packt, bis ihm die Freunde den Kopf erneut abschlagen und wieder richtig aufsetzen. Verena Kast sagt dazu: "Der falsch aufgesetzte Kopf und damit eine Perspektive, die er noch nie hatte, bringt das Grauen. Der Anblick des Hinterteils löst das Grauen aus. Das Hinterteil erinnert uns daran, dass wir eine sehr kreatürliche Seite haben, eine animalische Seite. Am Anus wird uns das Schicksal alles Leiblichen vor Augen geführt: was wir zu uns nehmen, muss wieder ausgeschieden werden, alles Leibliche verfällt, stirbt. Die Endlichkeit ist nicht zu übersehen. Das Bedrohsein auch nicht.

Indem der Bursche fast wahnsinnig wird vor Grauen, muss er auch einmal die andern bitten, etwas für ihn zu tun. Er ist nicht nur der strahlende Held, der andern hilft, er braucht auch Hilfe. Und das, verbunden damit, dass er nun um die Körperlichkeit existentiell weiss, aber auch um die Vergänglichkeit, macht ihn menschlich".

Sören Kierkegaard macht zu diesem Märchen folgende Anmerkung: "Dahingegen möchte ich sagen, dass dies ein Abenteuer ist, welches jeder Mensch zu bestehen hat: Das Gruseln, das Sich-Aengstigen zu lernen, damit er nicht verloren sei, entweder dadurch, dass ihm niemals angst gewesen, oder dadurch, dass er in der Angst versinkt; wer daher gelernt, sich zu ängstigen nach Gebühr, er hat das Höchste gelernt". Im weiteren führt Kierkegaard aus, dass sich der

Mensch nicht in der ihm eigenen Weise ängstigen könnte, wenn er ein Tier oder ein Engel wäre. Das Spezifische der menschlichen Angst komme daher, dass der Mensch eine Synthese dieser beiden Wesen sei.

Interessanter als die Rolle der Angst im Spannungsfeld von Lust und Leid ist ihre Auswirkung, das heisst ihre plastische Funktion. Dabei beobachten wir Angst in durchaus paradoxer Weise einmal als schöpferische Kraft, ein andermal als zerstörerische Kraft und ein drittesmal als bewahrende Kraft.

2. Angst als schöpferische Kraft

In einer seiner Skizzen lässt Tolstoi einen Einsiedler im Walde mit verschiedenen Tieren ins Gespräch kommen. Sie unterhalten sich darüber, woher das Leiden komme. Der Rabe meint, alles Leiden in der Welt komme vom Hunger. Die Taube ist indessen anderer Ansicht: nicht vom Hunger, sondern von der Liebe komme alles Leiden. Die Schlange hingegen macht keines von beiden, sondern allein die Bösartigkeit verantwortlich als die Quelle allen Leidens.

Schliesslich meldet sich der Hirsch mit folgenden Worten: "Weder vom Hunger, noch von der Liebe noch von der Bösartigkeit, einzig von der Angst kommt alles Leiden in die Welt. Brauchte man keine Angst zu haben, wie wäre es schön auf der Welt. Beine haben wir flinke und Kraft im Uebermass. Ein kleines Tier wehrt man mit dem Geweih ab, einem grossen kann man entfliehen. Aber nein, die Angst lässt einen nicht los. Knistert ein Zweiglein im Walde, geht ein Rascheln durch die Blätter, schon überfällt dich ein Zittern, das Herz springt dir fast aus dem Leibe, und du fliehst so schnell du kannst. Rennt dir ein Hase über den Weg, flattert ein Vogel vorbei, ein dürrer Ast bricht ab, schon wahnst du ein Verfolger hinter dir und gerätst dabei wirklich in Gefahr. Oder du

willst einem Hund entweichen und fällst einem Jäger in die Falle. Häufig erschrickst du und fliehst, ohne den Weg zu beachten und stürzst dabei von einem Abhang zu Tode. Selbst im Schlaf wachst du noch mit einem Auge, horchst immer vor dich hin und zitterst vor Angst." Heini Hediger weist darauf hin, dass das Tier tatsächlich in der Sprache des Biologen ständig in den Funktionskreis des Feindes eingeklinkt ist, während es sich nur periodisch im Beute- oder Geschlechtskreis befindet: "In der Tat erweist sich dieser Angstzustand, dieser ununterbrochene Zwang zur Fluchtbereitschaft und nötigenfalls zur raschesten Flucht als eine schöpferische, gestaltende Kraft von unerhörter, durchdringenster Wirkung. Von diesem Blickpunkt betrachtet, ist der tierliche Körper im wesentlichen wie im einzelnen Ausdruck dieser Situation, dieser Angst- oder Fluchtsituation. Aus ihr, durch sie wird der Tierkörper gestaltet und bis ins letzte geformt, der Fisch ebenso wie der Vogel oder das Känguruh... Selbst bei Eingeweiden können wir zuweilen den formenden Einfluss des Fluchtzwanges feststellen, ja bei kritischer Betrachtung wird sich kaum ein Organsystem finden, das nicht irgendwie durch die imperativen Anforderungen der Flucht beeinflusst wäre.

J. Beninde hat eine in diesem Zusammenhang besonders interessante Hypothese über die Entstehung des Wiederkäuermagens bei den Hirschen aufgestellt. Er glaubt, das Bestreben dieses vielverfolgten Tieres, die gefährliche Zeit der Nahrungsaufnahme im deckungslosen Vorgelände nach Möglichkeit abzukürzen, sei hier ein wichtiger Faktor gewesen. Der Wiederkäuermagen mit seinen verschiedenen Kammern gestattet es, im Pansen grosse Nahrungsmassen in kürzester Frist einzulagern. Die feine Zerkleinerung findet später in guter Deckung statt durch den Prozess des Wiederkäuens.

Die Hypothese, dass das hastige Aufraffen von Nahrung im feindlich exponierten offenen Gelände und das verhältnismässig geruhsame Verwerten in der relativen Sicherheit der Deckung organisch Ausdruck gefunden haben könnte, wird dadurch noch gestützt, dass in den verschiedensten Tiergruppen entsprechende Einrichtungen anzutreffen sind. Es sei nur an die Kröpfe mancher Vögel und an die Backentaschen vieler Nager und Affen erinnert.

Dass die schöpferische Wirkung der Angst auch für den Menschen gilt, hat Hans Binder so formuliert: "Und endlich darf man nie vergessen, dass Angst auch echte, hochwertige Kompensationen zu aktivieren vermag: Angst ist allezeit ein Aufruf zum religiösen Glauben gewesen, hat nicht selten das Ethos der Menschen geschärft und verfeinert und hat den Künstler gelockt (ich würde hier lieber sagen getrieben), sich in seinem Werk mit ihr auseinanderzusetzen. So sehen wir, dass Angst, diese grosse Unvollkommenheit des Menschen, sogar zum mächtigen Kulturfaktor werden kann."

Ernst Benz hat eindrücklich auf die kreative Wirkung der Angst im Werk Luthers hingewiesen: "Ihr elementarster Ausdruck liegt in der Angst vor dem lebendigen Gott vor, wie sie dem reformatorischen Erleben Luthers zugrunde liegt. In ihm ist das Bewusstsein der wesenhaften Schuldhaftigkeit des Menschen vor Gott in einer überwältigenden Form durchgebrochen, die bei ihm auf ihrem Höhepunkt das Gefühl und Bewusstsein des totalen Verdammenseins annahm. Die Angst Luthers war nicht die ordinäre Höllenangst. Sie entsprang der Erkenntnis der Unmöglichkeit, in irgend einer Weise als Mensch vor Gott bestehen zu können."

Die zur Kreativität treibende Angst hat mich besonders in Milos Formans Film "Amadeus" beeindruckt, wo Mozarts Angst, vor dem 'Bild des Vaters' nicht bestehen zu können, zentral war. Don Giovanni wurde so zu seinem gescheiterten und ver-

damnten alter ego, weil er seine wesenhafte Bedeutung vergass, Synthese zwischen Tier und Engel zu sein. Dank seiner kreativen Leistung ist Mozart dieser Gefahr der Einseitigkeit entronnen und dürfte demnach gerettet sein...

Richard Alewyn hat die Bedeutung der Angst in der Literatur untersucht: "Noch vor 200 Jahren waren, zumindest in Mitteleuropa, die besiedelten Gebiete nicht viel mehr als Oasen in einer unwegsamen Wüste von Wäldern und Gebirgen, die auch von beherzten Männern ohne Not nicht betreten wurden. Wir kennen die Berichte von Reisenden, die auf dem Weg nach Italien die Alpen überqueren mussten. Sie schwiegen über die Naturschönheiten, aber sie redeten mit Schauern von aufgetürmten Klippen, gähnenden Abgründen und schaurigen Schluchten... Wenn uns die romantische "Poesie" des Waldes manchmal so banal anmutet, wie sie es bei ihren Nachzüglern auch wirklich war, dann übersehen wir dabei, dass sie einmal eine Art Paradox gewesen ist und dass sie einem ererbten Grauen abgerungen worden war, das für Dichter und Leser dabei noch mitklang und ihr eine Tiefe verlieh, die für uns verloren ist. Wie bei der "Poesie" der Nacht und der Berge erfolgte bei der Poesie des Waldes eine Konversion von Angst in Lust, die nur so lange völlig nachvollziehbar ist, wie die kreatürliche Angst zwar noch vorhanden ist, aber andererseits schon als Reiz empfunden werden kann. In dem Mass, in dem sich die Angstkomponente abschwächt, verringert sich auch der Lustreiz, und wenn sie abstirbt, ist es auch mit der Naturlyrik im eigentlichen Sinne zu Ende." Tatsächlich begann Mitte 19. Jahrhundert der noch nicht beendete Siegeszug des Kriminalromans.

Walter Ueberwasser hat in seiner Arbeit über die Angst in der Malerei des Abendlandes in allen Epochen typische Beispiele gefunden. Ich beschränke mich auf eines: "Auch das Medusenhaupt, das Perseus - rückwärtsschreitend und sein

Ziel nur im Spiegel seines Schildes wahrnehmend - der Medusa abzusicheln verstand, darf als ein grossartiges Beispiel für die Ueberwindung von Angst durch inwendige Spiegelungen gelten. Dann entspringt aus dem fürchterlichen Haupt vielleicht sogar Pegasos, das geflügelte Pferd der Dichter..."

3. Angst als zerstörerische Kraft

Heini Hediger gibt uns dazu folgendes Beispiel: "Ein Wildkaninchen äst bei Beginn der Abenddämmerung 20 m von seinem Heim, dem Erdbau entfernt. Plötzlich nimmt es verdächtige Geräusche und Gerüche wahr, die von einem Jäger stammen. Es flitzt auf dem ihm wohlvertrauten Wechsel der schützenden Wohnhöhle zu, dem Ort maximaler Geborgenheit.

Hier, vielleicht in Gesellschaft von Artgenossen, schwindet die Erregung bald und nach etwa 20 Minuten wagt es sich neuerdings aus dem Bau und geht auf Nahrungssuche... Nun nehmen wir an, derselbe Jäger wende eine andere Jagdmethode an, nämlich die des Frettierens, d.h. er hat in seiner Tasche ein kleines, domestiziertes Raubtier mitgenommen, ein Frettchen, das einem Iltis ähnlich sieht und auch mit diesem marderartigen Tierchen verwandt ist. Dieses Frettchen ist so abgerichtet, dass es in die Gänge des Wildkaninchenbaus schlüpft und die Kaninchen hinaustreibt, so dass sie vom Jäger erlegt werden können. Wenn man jetzt die aus dem Bau sausen den Kaninchen nicht abschiesst, sondern mit entsprechend befestigten Netzen lebend fängt und in einem Käfig hält, stellt sich heraus, dass sie innerhalb weniger Tage sterben, und zwar selbst dann, wenn ihnen geeignetes Futter gereicht wird, von dem sie auch fressen. Der Pathologe Wilhelm Eickhoff hat 1949 an einem umfangreichen Material festgestellt, dass solche Wildkaninchen an der Basedowschen Krankheit zugrunde gingen, an einem sogenannten Schreck-Basedow, einer irreparablen Schädigung der Schilddrüse."

Wohl bekannter als dieses Beispiel ist die Beobachtung, dass Fluchttiere, vor allem Huftiere, sich in panischer Angst Abhänge hinunter zu Tode stürzen können.

Uns allen ist die zerstörerische Wirkung der Angst, zumindest aus unserer Kindheit, bekannt. Das kindliche Lügen ist im psychischen Bereich eine angstabwehrende Spontanreaktion, durchaus zu vergleichen mit der Flucht des Tieres. Und wer hat als Kind nicht die Erfahrung gemacht, dass er mit Lügen eine dumme Situation noch verschlimmerte? Später hat wohl mancher die zumindest störende Wirkung der Angst an Prüfungen oder Vorträgen erlebt. Die zerstörerische Wirkung der Angst zeigt sich dem forensischen Psychiater sehr eindrücklich am Beispiel des Gefangenen mit Zellenkoller. In einem solchen Zustand demoliert der Häftling oft sein ganzes Hab und Gut und zündet es womöglich noch an, ohne jegliche Rücksicht auf eigene Gefährdung. Obschon sich solche Panikattacken kaum je ohne Vorzeichen ereignen und man ihnen vorbeugend im Gespräch oder mit Verlegung des Gefangenen in eine Mehrfachzelle begegnen kann, kommt es immer wieder vor, dass sich Gefangene dabei schweren Schaden zufügen.

Auf die zerstörerische Wirkung der Angst in der Politik hat Urs Schwarz hingewiesen: "Nur die Angst macht viele politische Gefahren wirklich gefährlich. Sie ist der innere Feind in der Menschenseele, tausendmal gefährlicher als der äussere Feind. Zorn, Hass, Eifersucht, Ressentiment, Habgier, Voreingenommenheit sind schlechte Berater in der Politik. Der schlechteste Berater aber ist die Angst. Sie rät zum Handeln, da wo man warten sollte, und sie lähmt den Arm dann, wenn er zugreifen müsste..."

Der Glaube an die Richtigkeit der Sache, die man vertritt, das Bild der Würde des Menschen, der sich nicht in Ketten legen lässt, weder durch andere Menschen noch durch die Angst in seiner eigenen Seele, sind sichere Stützen. Be-

wusst muss man sich gegen den Versuch erwehren, der uns zu-
raunt, dass wir ein schlechtes Gewissen haben. Das soll
nicht heissen, dass man in der Politik seine eigene Stellung
nicht immer wieder prüfen soll, dass man sich nicht die Ge-
wissensfrage stellen dürfe, ob man eigentlich recht habe
oder unrecht. Aber diese Prüfung soll in Stunden und Tagen
ruhiger Ueberlegung erfolgen und nicht erst in Zeiten der
Krise. In Zeiten der Krise, der Gefahr, der Bedrohung hilft
nur der hoch und sicher über uns stehende Leitstern, den man
in Zeiten ruhiger Besinnung gewählt hat. Die letzte Antwort
auf die Angst aber, wenn sie aus den schattigen Gründen der
Politik auf uns zukriecht, ist, dass man bereit ist, unter-
zugehen, wenn es sein muss." Eindrücklich zeigt dieses Bei-
spiel, wie die Angst ihren Schrecken verliert, wenn die Auf-
gabe über das Ego gestellt wird.

In der Literatur ist wohl Goethes Erlkönig eines der ein-
drücklichsten Beispiele für die zerstörerische Wirkung der
Angst. Der Vater reitet mit seinem Kind durch Nacht und
Wind, und gleichsam als väterlicher Schatte ist Erlkönig da.
"Siehst Vater du den Erlkönig nicht? Den Erlkönig mit Kron
und Schweif?" fragt das Kind und der Vater antwortet: "Mein
Sohn, es ist ein Nebelstreif." "Mein Vater, mein Vater, und
hörest du nicht, was Erlkönig mir leise verspricht?" "Sei
ruhig, bleibe ruhig, mein Kind, in dürren Blättern säuselt
der Wind." "Mein Vater, mein Vater, jetzt fasst er mich an.
Erlkönig hat mir ein Leid getan." Jetzt graust's auch dem
Vater, die Angst seines Kindes hat ihn angesteckt, und als
er nach Hause kommt, ist der Knabe tot. Richard Alewyn nimmt
das Gedicht als Beispiel für die Ohnmacht der Vernunft
gegenüber der Angst.

4. Angst als bewahrende Kraft

"Denn, wie Ihr wisst, war Sicherheit
des Menschen Erbfeind jederzeit"

sagt Hekate, die Herrin des Spuk- und Zauberwesens zu den drei Hexen in Macbeth. Wir wissen, dass sie Macbeth stürzen will. Daher gibt sie ihren Hexen den Auftrag, ihn in Sicherheit zu gaukeln:

"Dem Tod und Schicksal sprech er Hohn,
Nicht Gnad und Furcht soll ihn bedrohen;
Denn, wie Ihr wisst, war Sicherheit
Des Menschen Erbfeind jederzeit".

Auf diese Sicherheit, so orakeln ihm die Hexen, könne er sich voll verlassen, es sei denn, zwei Ereignisse träten ein.

1. "Sei blutig, kühn und fest; lach aller Toren,
Dir schadet keiner, der ein Weib geboren:
Kein solcher kränkt Macbeth,"

und 2. "Macbeth wird nie besiegt, bis einst hinan
Der grosse Birnamswald zum Dunsinan
Feindlich emporsteigt."

Da ihm beides unmöglich scheint, fühlt er sich nun sicher und zu den entscheidenden Untaten bereit. Nun zieht aber das feindliche Heer mit Laub getarnt, einem Walde gleich, auf seine Burg Dunsinan und Macduff eröffnet ihm, bevor er ihn tötet, dass er durch Kaiserschnitt zur Welt gekommen sei. Paul Watzlawick hat darauf hingewiesen, dass Macbeth bloss ein - wenn auch vielleicht der bekannteste - Fall aus Hexates Praxis sei.

Ernst Benz hat erkannt, dass der in der mosaischen Schöpfungsgeschichte gegebene Auftrag Gottes an den Menschen: "Machet Euch die Erde untertan!" dem menschlichen Sicherheitsstreben sehr entgegenkomme; in der modernen christlichen Kultur sei dieser Gedanke säkularisiert worden, und der Appell an den Herrschaftstrieb des Menschen habe das

Bewusstsein seiner Abhängigkeit von Gott überflügelt, der so aus einer Provinz seiner Schöpfung nach der andern vertrieben wurde. In der buddhistischen Kultur habe sich eine solche Haltung nicht entwickeln können, da ihr alle religiösen Voraussetzungen dazu fehlen und auch die Ausbildung der Technik hier ausgeschlossen war, weil dem religiösen Lebensgefühl des Buddhismus der philosophische Gedanke der Einheit von Mensch und Universum zugrunde liege. Ein Buddhist wolle sich nicht die Erde untertan machen. Weiter sagt Benz: "Der zweite Weg einer Beseitigung der Angst und der Einengung möglicher Einbrüche des Transzendenten oder zum mindesten der Abwehr ihrer bedrohlichen Auswirkung, ist der gesamte weite Bereich der Versicherung, der weithin identisch ist mit dem Bereich unserer modernen Zivilisation. Auch hier ist wieder charakteristisch, dass dieses Versicherungswesen sich im Bereich der christlichen Kultur entwickelt hat. Man versichert sich gegen Feuer, Hagel, gegen Lawinenschäden, gegen Krankheit, also gegen alle diejenigen Mächte, die auf der urtümlicheren Stufe des religiösen Bewusstseins noch als numinöse göttliche Mächte und Hauptursachen der religiösen Angst empfunden wurden. Der ungeheure Optimismus dieser Bemühung, die Einbrüche des Transzendenten möglichst auszuklammern und die Sphäre der religiösen Angst zu reduzieren, spricht sich wohl am deutlichsten in dem Unternehmen der sogenannten Lebensversicherung aus. Schon das Wort ist eine Provokation, denn das Leben ist bekanntlich das Einzige, das man nicht versichern kann. Jedenfalls gibt es bis zum heutigen Tag keinen einzigen Menschen, dem es erfolgreich gelungen ist, sein Leben gegen den Tod auf die Dauer zu versichern. Jedoch der Name "Lebensversicherung" hat sich durchgesetzt, sogar in unseren Gesetzbüchern, und zeigt den bis ins Illusionäre gehenden und bis zum glatten Selbstbetrug greifenden Willen des Menschen, die Späre der Angst einzuschränken."

Die modernste Erfindung Hekates, den Menschen in Sicherheit zu wiegen, sind die Tranquilizers. Chemisch sind dies Benzodiazepine, die bei Angstzuständen und Schlafstörungen so häufig verschrieben werden, dass vor Jahren in England gar ein staatlicher Preiskrieg gegen die produzierende Firma Hoffmann-La Roche angestrengt wurde. Dabei ist der therapeutische Wert der Benzodiazepine kaum grösser als der von Alkohol.

Heini Hediger hat darauf hingewiesen, dass Tiere, die etwa in arktischen und antarktischen Gebieten ohne Feinde leben, im Laufe langer Generationsreihen und Jahrtausende ihre Angst- und Fluchttendenz verloren haben: "Als im Laufe der Entwicklung der Seefahrt die Schiffe neue Feinde in Gestalt des Menschen in jene feindfreien Zonen brachten, hatten die Tiere jener einsamen Gegenden das Fürchten und Flüchten verhängnisvollerweise so vollkommen verlernt, dass sie sich arglos den Menschen näherten und von ihnen massenhaft totgeschlagen wurden... Viele dieser pseudozahmen Geschöpfe wurden ausgerottet, so etwa der Riesenalk des hohen Nordens, von dem es in sämtlichen Museen der Welt nur wenige kümmerliche Ueberreste als grosse Kostbarkeiten gibt, oder die riesenhafte Zahntaube Didus, der sogenannte Dodo von Mauritius, der vor etwa 250 Jahren ausgerottet wurde."

Die Beispiele, wo uns Angst vor Unheil bewahrt, sind zahllos. Besonders eindrücklich finde ich die Meldungen vom Feuerlaufen, einem neuen Gag der modernen Psychoszene. Dabei gehen die Teilnehmer, ähnlich wie die Angeschuldigten in einem mittelalterlichen Gottesurteil, vor aller Augen barfuss über glühende Holzkohlen. Solche hat eine Temperatur von 700^o und trotzdem gibt es rationalistische Physiker, die mit Leidenfrost'schem Phänomen und nichtleitenden Gashüllen erklären wollen, weshalb man unversehrt bleiben kann. Von den Teilnehmern unserer Zeit aber wird einstimmig berichtet,

dass die Auseinandersetzung mit der eigenen Angst und ihre Bewältigung die entscheidende und wertvolle Erfahrung dieser Übung sei und nicht das Feuerlaufen selbst. Wäre es nicht denkbar, dass gerade diese Auseinandersetzung den Feuerläufer vor der Verbrennung schützt, wenn auch dies im traditionellen naturwissenschaftlichen Sinn nicht zu erklären ist?

Als Psychotherapeut im Strafvollzug beeindruckt mich immer wieder, dass viele Insassen niemanden haben, der sich um sie sorgt. Ein grosser Teil dieser Menschen hat seine Kindheit und Jugend in Heimen verbracht, wo die Bezugspersonen wechselten und sich daher niemand mit der Intensität und Kontinuität um das Kind sorgte, wie das in einer Familie der Fall ist. Auch den Wohlstandsverwahrlosten fehlt es weder an Nahrung noch an Streicheleinheiten, hingegen an Bezugspersonen, die sich in der richtigen Weise um sie sorgen. Könnte es nicht sein, dass die richtige Sorge der Eltern um ihr Kind für dessen Sozialisierung geradeso wichtig ist, wie die Auseinandersetzung des Feuerläufers mit seiner Angst, um sich nicht zu verbrennen? Für mich ist dies eine Frage von grösster Bedeutung. Da aber schon das, was man als "richtige Sorge" definieren müsste, wohl von Kind zu Kind verschieden wäre, ist dieses Problem statistisch kaum zu erforschen und damit für die (wie lange noch?) zahlengläubige Welt der Wissenschaft nicht sehr attraktiv.

5. Zur Psychosomatik und Philosophie

"Im Traum erleidet man viel ärgere Angsterlebnisse, als jemals bei der grössten Todesdrohung. In Situationen, wo ich wirklich geglaubt habe, jetzt ist es im nächsten Moment aus, habe ich mich nie so gefürchtet, wie ich mich alle Daumen lang in einem Angsttraum fürchte. Wenn ich mich dagegen von mir selbst distanzieren kann, dann geht es. Dann siege ich auch über die Angst und zwar wirklich über die Angst, nicht

etwa über die Flucht, nicht etwa über die Auswirkung der Angst." Diese Mitteilung von Konrad Lorenz zeigt eindrücklich, wie wir im Traumbewusstsein ganz unmittelbar der Angst ausgeliefert sind. Im Wachbewusstsein haben wir die Möglichkeit, angstmachende Inhalte zu vermeiden, zu verdrängen oder rationalisierend uns von ihnen zu distanzieren. Im Traumbewusstsein hingegen fallen solche Bewältigungsmöglichkeiten weg. Mancher wird nun einwenden, dass ihm solche Alpträume bestenfalls aus seiner Kindheit in Erinnerung seien. Tatsächlich gibt es nicht wenige, die es in der Verdrängung ihres Traumerlebens zur Meisterschaft bringen und dem Therapeuten berichten, sie hätten seit Jahren nicht mehr geträumt. Sie haben deshalb auch keine Erklärung für ihre Schlafstörung, die vielmals daher kommt, dass sie im Traumbewusstsein wie in einem Spiegel unverstellt mit sich selbst konfrontiert ist. Was den Schlaf stört, ist die Angst vor der Konfrontation mit dem vom idealisierten Ich des Wachbewusstseins zu verschiedenen, realen Selbst. So wie Penelope das am Tag Gewobene nachts wieder auftrennte, so löst das Traumbewusstsein alle Rationalisierungen, Verdrängungen und Verleugnungen auf, welche am kommenden Morgen zur Stabilisierung des Ichs neu gewoben werden müssen. An sich ein kreativer Vorgang, leider aber so energiekonsumierend, dass für extravertierte Kreativität nichts mehr übrig bleibt. Neben Konrad Lorenz gibt es zahllose Beispiele in Kunst und Wissenschaft, wo kreative Menschen von intensivem Traumerleben berichten und im Traumbewusstsein gar Impulse für ihre schöpferische Arbeit erhielten.

Im übrigen kann sich Angst auch im Wachbewusstsein in vielfältigster Weise manifestieren. So wie Heini Hediger darauf hingewiesen hat, dass Angst an fast jedem Organsystem plastisch mitgeformt hat, so kann sie sich auch an fast jedem Organsystem äussern: Zittern, Herzklopfen, Durchfall, Hyperventilieren, usw. Wo und wie sich Angst im Wachbewusst-

sein äussert, steht im Zusammenhang mit der symbolhaften Bedeutung des betroffenen Systems. Thorwald Dethlefsen hat dazu in seinem populären Buch "Krankheit als Weg" allgemeingültige Hinweise gegeben.

Habermas hat bemerkt, dass es Angst gibt, weil man unangenehmerweise durch Prozesse hindurchlaufen muss, die einem nur eine temporäre fixe Identität gestatten, eine Identität, die nach einer gewissen Zeit alt wird und infolgedessen immer wieder zerbrochen werden muss. Und das ist verbunden mit Angst und Schrecken. Erich Neumann hat diese gleichermaßen schöpferische wie zerstörerische Wirkung der Angst, welche den notwendigen Prozess der Wandlung unterhält so formuliert: "Es stellt sich hier die grosse und gewissermassen endgültige Aufgabe, die Angst in all ihren Formen als ein Instrument des Selbst zu verstehen. Indem das Ich begreift, in wie hohem Masse die Angst vom Selbst her gesteuert ist und von ihm als 'Werkzeug der Wandlung' verwendet wird, erlebt es sich umfasst von dem Wandlungsfordernden Anspruch des Selbst. Damit durchschaut aber das Ich seine eigene Vernichtung in der Angst als eine Nichts-werdung durch ein Fremdes, das sich als Eigenstes erwiesen hat, und es gewinnt eine paradoxe Sicherheit im Selbst, durch welches es zur dauernden Wandlung schöpferisch gezwungen wird... So erst taucht Angstlosigkeit auf für das sich selber nicht festhaltende, sondern sich dem Selbst, dem Eigenen in der Wandlung hingebenden Ich."

Emil Jores hat es so gesagt: "Es gibt ein Mitwissen des Menschen darum, was eigentlich sein soll, was ihm adäquat und gemäss ist. Das ist sicher die tiefste Wurzel jenes Phänomens, das wir als Gewissen bezeichnen. Damit erhebt sich die Frage, ob nicht eine Quelle der Angst, insbesondere des neurotisch gestörten Menschen, auf einem tiefen, nicht bewussten Mitwissen darum beruht, dass er im Begriff steht, sein Leben entscheidend zu verfehlen... Hier verstehen wir

jetzt auch das ungeheuer Alarmierende, das solche Angstzustände in sich bergen, insbesondere dann, wenn wir sie schon bei etwas älteren Menschen beobachten, bei denen sie viel häufiger auftreten als bei Jugendlichen."

A. Künzli nimmt die Lebensgeschichte Sören Kierkegaard's als Beispiel für die Entwicklung einer schweren Neurose: "Eine Neurose wird so zum Zeichen der Möglichkeit, ja des Berufenseins, zu einem umfassenderen, differenzierten Menschtum, das zum Beispiel nicht bloss auf intellektuelle, sondern auch auf gefühlsmässige und intuitive Möglichkeit angelegt ist und diese zu pflegen hat. Sie ist ein Zeichen dafür, dass hier ein Mensch um seine Ganzheit ringt, d.h. darum, Natur und Geist, Fühlen und Denken, Religion und Philosophie, Irratio und Ratio in sich so zur Einheit zu bringen, dass sie nebeneinander und miteinander bestehen und leben und sich verwirklichen können, ohne dass die eine Seite über die andere herrschen will." Karl Jaspers hat stets betont, dass es im existentiellen und metaphysischen Bereich keine Sicherheit des Wissens gibt und geben kann. So sei jede philosophische oder religiöse Lehre, die dogmatisch das Fortleben behaupte, insofern sie Gewissheit verspreche, eine Täuschung. Die Angst sei als Zerstörung objektiver Gewissheit in existentieller Hinsicht also gerade zu bejahen, aber die Angst dürfe nun nicht ihrerseits als letzte Gewissheit ausgegeben werden. Die Existenz muss in der Angst offen bleiben für das Sein, das sich unverstehbar schenkt. Absolute Ruhe entspringt der Unwahrheit, sie kann nur entstehen, weil die Angst die Augen schloss. Die Angst muss der verborgene, aber nicht überwundene Grund der Ruhe sein.

6. Die Angstlosigkeit des Dissozialen

Udo Rauchfleisch, in der Schweiz heute vielleicht der beste Kenner der Psychopathologie Straffälliger, beginnt einen 1984 publizierten Aufsatz folgendermassen: "Es erscheint

vielleicht paradox, dass Menschen mit chronischen dissozialen Fehlentwicklungen einerseits weniger als andere Patienten unter manifester Angst leiden, andererseits aber - bei genauer Analyse ihrer Persönlichkeitsstruktur und Psychodynamik - der Angst bei ihnen eine zentrale Bedeutung zukommt und dieses Phänomen im Grunde als eines der Kardinalsymptome angesehen werden kann". Im weiteren sagt Rauchfleisch, dass Angst beim Dissozialen sozusagen "in statu nascendi" unterdrückt wird.

Wenn wir uns hier an den Helden des Grimmschen Märchens erinnern und wie er mit Märchenschloss und Prinzessin unglücklich war, weil er das Fürchten nicht kannte, so fällt uns auf, dass ebenso der Dissoziale unter seiner Angstlosigkeit leidet und das daraus resultierende Gefühl sinnloser Leere schwer erträgt. Wenn wir uns an den Hinweis Hedigers erinnern, dass bereits das Tier ununterbrochen in den Funktionskreis der Angst eingeklinkt ist, können wir uns leicht vorstellen, wie defekt ein menschliches Leben wird, wenn die Möglichkeit, Angst zu erleben, verloren geht. Der Dissoziale ahnt, das er mit seiner Angstlosigkeit das Leben verfehlt und vielleicht schon tot ist oder sein Leben bestenfalls noch träumt. Diese Ahnung vergiftet ihm die Ruhe und macht ihm die Leere zur Qual, welche ja, wie wir gehört haben, in der östlichen Philosophie als Nirwana mit denkbar positiven Qualitäten charakterisiert wird. Der Weg zum Nirwana führt aber durch Angst hindurch, während die Leere des Dissozialen entsteht, weil er Angst nicht mehr spürt oder - mit Jaspers Worten - weil die Angst die Augen schloss. Gerade weil der Dissoziale das Fürchten nicht kennt, neigt er dazu, angstmachende Situationen zu suchen oder zu inszenieren. Das zeigt sich zum Beispiel an den vielen Unfällen in der Anamnese Dissozialer und an dem häufig geäußerten Berufswunsch, am liebsten Stuntman zu werden.

Auf Thorberg besuchte ein Insasse wegen psychogenem Asthma meine Sprechstunde. Er wurde wegen einer respektablen Serie von Raubüberfällen, die nur wegen eines lächerlichen Zufalls entdeckt wurden, zu acht Jahren verurteilt. Er sagte, dass die Planung und Durchführung solcher Delikte von derartiger Faszination seien, dass man danach süchtig werden könne. Ein junger Triebtäter schilderte mir seine Delikte eher monoton und verschämt, hingegen alles, was danach kam, mit grösster Begeisterung: Er sah seine Beschreibung an einem Kiosk ausgehängt und liess sich deshalb die Haare färben und trug eine Sonnenbrille. Einem Polizeiauto, das ihn verfolgte, entkam er durch Flucht über die Autobahn, und als ihm die Polizei auf der andern Seite auf die Spur kam, überquerte er die Autobahn erneut und versteckte sich in einem Wald, wo eine Kompanie von angeblich 40 Polizisten eine Treibjagd auf ihn inszenierte. Als sie ihn nach atemraubendem Versteckspiel schliesslich einkreisen konnten und er in ihrer Mitte am Boden lag, habe er gesagt: "So, jetzt könnt ihr mich totschiagen".

7. Zum Umgang mit der Angst beim Dissozialen

Obschon die beschriebene Angstlosigkeit normalerweise eine therapeutische Beeinflussung verunmöglicht, ist solches angstfreies Befinden doch nicht so stabil, wie es auf den ersten Blick scheint. Oft aber manifestiert sich Angst beim Dissozialen in eruptiver und destruktiv-chaotischer Weise, so dass es schwierig ist, damit therapeutisch umzugehen. Zum Beispiel der Zellenkoller: Isolation erschwert es, vor qualvoll erlebter innerer Leere in soziale oder dissoziale Aktivitäten zu flüchten und versperrt auch den Zugang zu den chemisch induzierten künstlichen Paradiesen. Ich habe es aber bis heute nie erlebt, dass ein Insasse nach einem Zellenkoller in meine Sprechstunde kam, um die dabei gemachten Erfahrungen zu bearbeiten. Die Ueberflutung durch

Angst ist dabei so massiv, dass sie als etwas Ich-Fremdes erlebt wird und rein äussere Ursachen zur Erklärung herangezogen werden, um so mehr als in der Regel nach dem massiven Angsteinbruch die Fähigkeit, Angst zu erleben, wieder blockiert ist. Im Unterschied zu Perseus fehlt dem Dissozialen der Spiegel, mit dessen Hilfe er sich selbst und die Angst seines Selbst kennenlernen könnte. Und doch gibt es immer wieder Erschütterungen, welche die verlorene Fähigkeit, Angst zu erleben, rückgängig machen. Dazu ein Beispiel: Ein wegen Diebstählen Verurteilter musste sich einer Halsmandeloperation unterziehen. Er hatte grosse Angst vor der Narkose, in welcher ja immer die Selbstkontrolle aufgegeben werden muss. Als er erwachte, hatte er eine Nachblutung, und das Erlebnis, wie es in seinem Hals unaufhörlich blutete, erfüllte ihn mit grauenvollem Entsetzen. Anschliessend an diese Erfahrung wurde er depressiv und hatte das Gefühl, dass ihm das Leben nichts Neues mehr werden können. Die Aussicht auf endlose Wiederholung all dessen, was er schon kannte, war ihm so unerträglich, dass er einen Suizidversuch machte und danach psychiatrisch hospitalisiert wurde. Nach Besserung der Depression hatte er ein grosses Bedürfnis, seine Erfahrungen mitzuteilen, und besuchte regelmässig meine Sprechstunde. Gelegentlich habe er abends grundlos Angst und fühle sich unwohl. Er, der vor seiner Operation jeden Abend Haschisch rauchte, lebte seither abstinente. Ein halbes Jahr später verkaufte er sein schweres Motorrad und seine Waffen-Sammlung und sagte, dass ihm Gewalt eigentlich zuwider sei.

Bei der Betreuung dieses jungen Menschen ging es hauptsächlich darum, für sein Mitteilungsbedürfnis offen zu sein. Seine depressive Phase konnte medikamentös günstig beeinflusst werden, hingegen wäre eine chemische Behandlung seiner abendlichen Ängste sicher kontraindiziert, da ihm diese seine Grenzen bewusster machten und ihn motivierten,

sich zurückzuziehen, wo er aus Abenteuerlust und alter Gewohnheit lieber noch etwas unternommen hätte. Er, der in der depressiven Phase glaubte, er habe schon alles erlebt, entdeckte nun ein ihm bisher unbekanntes Gefühl für kleine Dinge. Therapie bedeutete hier, ihn auf seiner Entdeckung neuer Möglichkeiten des emotionalen Erlebens zu begleiten und ihn zu stützen und zu ermutigen, wenn ihn die damit verbundene erhöhte Empfindlichkeit verunsicherte und er dazu neigte, in alte Verhaltensmuster zurückzufallen.

Schwieriger ist der therapeutische Umgang mit der Angst dort, wo der Straffällige wegen seiner schlimmen Vorgeschichte oder seines Alters nicht mehr daran glaubt, mit der ihm verbleibenden Lebenszeit etwas Konstruktives anfangen zu können. Am schwierigsten aber ist er dort, wo ein Straffälliger gelernt hat, mit Alkohol, Drogen und Medikamenten seine Angst auf scheinbar bequeme Art zu betäuben und deshalb nicht bereit ist, andere Bewältigungsmöglichkeiten zu prüfen. Solche Menschen leiden aber bei erzwungener Abstinenz im Strafvollzug fast ausnahmslos an Schlafstörungen, welches die häufigste psychosomatische Manifestation von Angst ist. In der Regel gebe ich Patienten, die wegen Angst oder Schlaflosigkeit in meine Sprechstunde kommen, anfänglich ein Medikament. Dazu erkläre ich, dass Angst und Schlaflosigkeit medikamentös nicht heilbar sind und daher die Gefahr von Gewöhnung, Dosissteigerung und Abhängigkeit gross sei, weshalb ich das Medikament zum vornherein nur für eine bestimmte Dauer - in der Regel für zwei bis vier Wochen - verordne. Ich gebe dem Patienten den Auftrag, bis zur nächsten Konsultation zu prüfen, wie er selbst auf nicht chemischem Weg seine Angst oder Schlafstörung günstig beeinflussen könne. Nicht selten beharrt der Patient in der nächsten Stunde auf der Fortsetzung einer medikamentösen Therapie, wonach ich auf Medikamente ausweiche, die wegen ihrer Nebenwirkungen kein

Suchtrisiko haben. So bleiben mir zur weiteren Betreuung hauptsächlich jene Patienten, die versuchen wollen, aus eigener Aktivität und mit Verhaltensänderung ihre Angst oder Schlafstörung zu bessern. Dabei darf die Möglichkeit, sich mitzuteilen, nicht unterschätzt werden. Kürzlich bat mich ein Sozialarbeiter auf Thorberg, ich möchte mir doch heute noch einen Neueingetretenen ansehen, der sehr ängstlich, depressiv und wahrscheinlich suizidal sei. Bei mir wirkte der Mann ruhig und gefasst und sagte, dass er sich nach der stündigen Aussprache mit seinem Sozialarbeiter viel besser fühle. Schon unsere Sprache illustriert mit dem Wort "mitteilen" anschaulich, dass man etwas, worüber man sich aussprechen konnte, mit jemandem teilt und also nicht mehr alleine trägt. Dass ein aufmerksamer Zuhörer gar zum Spiegel werden kann, in welchem der Straffällige günstigenfalls seine verlorene Angst wieder findet, ist für mich vorläufig noch ein Mysterium des therapeutischen Prozesses.

Literaturverzeichnis

- Alewyn Richard, Prof. Dr., **Die literarische Angst** aus: Aspekte der Angst, Starnberger Gespräche 1964, Hrsg. Hoimar von Ditfurth, Georg Thieme Verlag Stuttgart, 1965, S.26, 28, 35
- Benz Ernst, Prof. Dr. Dr., **Die Angst in der Religion** aus: Die Angst, Studien aus dem C.G. Jung-Institut Zürich, Rascher Verlag, Zürich und Stuttgart, 1959, S.195, 196, 201, 212
- Bilz Rudolf, Prof. Dr., **Der Subjektzentrismus im Erleben der Angst** aus: Aspekte der Angst, Starnberger Gespräche 1964, Hrsg. Hoimar von Ditfurth, Georg Thieme Verlag Stuttgart, 1965, S.19
- Binder Hans, Prof. Dr. med., Klinische Psychiatrie, Verlag H. Huber Bern, 1979, Bd. 1, S.515, 516
- Cohen Rudolf, Dr., **Versuche zur Quantifizierung von Angst** aus: Aspekte der Angst, Starnberger Gespräche 1964, Hrsg. Hoimar von Ditfurth, Georg Thieme Verlag Stuttgart, 1965, S.95, 97
- Dethlefsen Thorwald, **Krankheit als Weg**, C. Bertelsmann, München 1983
- Goethe Johann Wolfgang, Gedichte
- Grimm Gebrüder, Märchen
- Habermas Jürgen, Prof. Dr., aus: Aspekte der Angst, Starnberger Gespräche 1964, Hrsg. Hoimar von Ditfurth, Georg Thieme Verlag Stuttgart, 1965, S. 20
- Hediger Heini, Prof. Dr., **Die Angst des Tieres** aus: Die Angst, Studien aus dem C.G. Jung-Institut Zürich, Rascher Verlag Zürich und Stuttgart, 1959, S.8, 9, 16-18, 20, 21, 24, 25
- Jaspers Karl, Prof. Dr. med., zitiert nach Walter Schulz
- Jores Arthur, **Lebensangst und Todesangst** aus: Die Angst, Studien aus dem C.G. Jung-Institut Zürich, Rascher Verlag Zürich und Stuttgart, 1959, S.183
- Kast Verena, **Wege aus Angst und Symbiose**, Walther Verlag Olten, 1982, S.25, 37
- Kierkegaard Sören, **Der Begriff Angst**, Eugen Diederichs Verlag Düsseldorf, 1952, S.161
- Koepchen H.P., PD Dr., (Diskussionsteilnehmer) aus: Aspekte der Angst, Starnberger Gespräche 1964, Hrsg. Hoimar von Ditfurth, Georg Thieme Verlag Stuttgart, 1965, S.82
- Künzli A., zitiert nach Emil Froeschels, **Angst**, S. Karger Verlag, New York, 1950, S.76
- Lorenz Konrad, Prof. Dr., aus: Aspekte der Angst, Starnberger Gespräche 1964, Hrsg. Hoimar von Ditfurth, Georg Thieme Verlag Stuttgart, 1965, S.16, 123
- Massermann Jules, zitiert nach Konrad Lorenz

- Neumann Erich, **Die Angst vor dem Weiblichen** aus: Die Angst, Studien aus dem C.G. Jung-Institut Zürich, Rascher Verlag Zürich und Stuttgart, 1959, S.110-112
- Rauchfleisch Udo, **Angst und Panikreaktionen bei dissozialen (delinquenten) Patienten** aus: Angst-Furcht-Panik, Compendium Psychiatricum, Hrsg. Volker Faust, Hippokrates Verlag Stuttgart, 1986, S.128 und **Die Bedeutung der Angst in der ambulanten Psychotherapie von Patienten mit chronisch dissozialen Fehlentwicklungen** aus: Neurotische und reale Angst, Hrsg. Ulrich Rüger, Verlag für med. Psychologie, 1984, S.195
- Schwarz Urs, Dr. iur., **Die Angst in der Politik** aus: Die Angst, Studien aus dem C.G. Jung-Institut Zürich, Rascher Verlag Zürich und Stuttgart, 1959, S.143-145
- Shakespeare William, zitiert nach Paul Watzlawick
- Schulz Helmut, zitiert nach Konrad Lorenz
- Schulz Walter, **Das Problem der Angst in der neueren Philosophie** aus: Aspekte der Angst, Starnberger Gespräche 1964, Hrsg. Hoimar von Ditfurth, Georg Thieme Verlag Stuttgart, 1965, S.12, 13
- Statius Thebaner III, 661, zitiert nach Ernst Benz, S.189
- Thewelaik Klaus, **Männerphantasien**, Verlag Roter Stern Frankfurt a.M., 1977
- Tolstoi Leo, zitiert nach Heini Hediger
- Ueberwasser Walter, Prof. Dr. med., **Die Angst in der Malerei des Abendlandes** aus: Die Angst, Studien aus dem C.G. Jung-Institut Zürich, Rascher Verlag Zürich und Stuttgart, 1959, S.228
- Verheyden Cäcilia, **Angst und mangelnde Sublimierungsfähigkeit bei Borderline Patienten** aus: Neurotische und reale Angst, Hrsg. Ulrich Rüger, Verlag für med. Psychologie, 1984, S.195, 174, 177
- Watzlawick Paul, **Vom Schlechten des Guten**, Piper Verlag München und Zürich, 1986, S.10, 11