Psychologie der Angst

- **Angst und Enge** haben den gleichen etymologischen Ursprung: die indogermanische Wurzel **angh** bedeutet: eng; einengen, zusammendrücken, zusammenschnüren. Angst verweist also auf **körperliche und seelische Einengung**. Im Deutschen ist Angst objektunbezogen, die **Furcht** hingegen auf ein Objekt bezogen. Englisch: German Angst = Existenzangst.
- Ein Baby ist lange Zeit von der **Mutter** abhängig; insofern gehört eine gewisse Ängstlichkeit zum Menschsein. Kann die Mutter **Urvertrauen** vermitteln, wird ein Kind **neugierig und mutig**. Ist sie selber ängstlich und einschränkend, wird die Angst überwiegen.
- Der Psychoanalytiker Fritz Riemann (1961) unterscheidet **4 Grundängste**: Angst vor Veränderung, Angst vor Endgültigkeit, Angst vor Nähe und die Angst vor der Selbstwerdung.
- Angst bedeutet immer auch **seelische Isolation**. Ängstlichkeit verhindert den Weg zur menschlichen Reifung. Angst ist ansteckend. **Angst macht dumm und krumm**.
- Der Psychotherapeut Josef Rattner unterscheidet folgende **Formen der Angst**: a) Schüchternheit b) Gehemmtheit c) Vereinsamung d) Depression und e) Passivität.
- 1941 veröffentlichte der Psychoanalytiker Erich Fromm 1941 das Buch „**Die Furcht vor der Freiheit**“ (Escape from Freedom). Freiheit bedeutet auch **Eigenverantwortung** zu übernehmen. Daher flüchte der Mensch gerne ins Autoritäre, Destruktive und ins Konformistische.
- „Wenn du **Angst vor der Angst** hast, kann sie dich überwältigen. Aber wenn du sie ruhig zu dir einlädst und ihr **in Achtsamkeit zulächelst**, wird ihre Stärke nachlassen.“ Thich Nhat Hanh

Literatur:

- Riemann Fritz. Grundformen der Angst. Ernst- Reinhardt-Verlag 1961/2019.
- Rattner Josef. Der schwierige Mitmensch. Olten 1976.
- Fromm Erich. Die Furcht vor der Freiheit. Stuttgart 1999.
- Thich Nhat Hanh. Heute achtsam leben. Herder 1999.