

Angst als Chance zur Selbstorientierung und ein Weg zum gelungenen Leben

Ars vivendi hat immer auch etwas mit praktischer Lebensbewältigung und dem Streben nach dem Gelingen des eigenen Lebens zu tun. Die Wege, welche die Menschen dazu beschreiten, sind vielfältig, genauso wie die Herausforderungen, die dabei gemeistert werden müssen. Häufig wird man deshalb mit Fragen konfrontiert, die darauf abzielen herauszufinden, was es denn braucht, damit das Leben gelingt bzw. was es zu vermeiden gilt, damit es nicht misslingt. So könnte man unter anderem meinen, dass ein solches Leben nicht von Angst geprägt sein sollte. Der Vortrag aber möchte dagegen die These vertreten, dass Angst in bedeutender Weise zu einem gelungenen Leben beitragen kann. Dies soll im Folgenden kurz ausgeführt werden.

Ausgangspunkt ist das Verständnis von „gelungenem Leben“ als einem normativen Ideal zu dessen Erfüllung Selbstorientierung nötig ist: Ein Gelingen des Lebens setzt die Fähigkeit voraus, sich im Denken und Handeln umfassend zu orientieren. Das heißt man muss sich in der Welt verorten, indem man sich in der Reflexion Rechenschaft über sich selbst gibt (was kann, denke, fühle, will ich?), und von dort aus sein Leben *bewusst* gestalten.¹ Selbstorientierung ist, mit Heidegger gesprochen, ausschließlich im Modus der *Eigentlichkeit* möglich, also dann, wenn der Mensch sich *zueigen* ist, wenn er seine eigensten Möglichkeiten erkennt und ergreift. Die These lautet nun, dass ein herausragender, jedoch in der zeitgenössischen Philosophie selten beachteter Weg von der „uneigentlichen“, sich in der Alltäglichkeit verlierenden (desorientierten) Existenz zur „eigentlichen“ (selbstorientierten) Existenz über die Angst führt.

Dazu wird zunächst *Angst* als *ein mit physiologischen Stressreaktionen verbundenes Gefühl² des Bedrohtseins* bestimmt, wobei weder festgelegt ist, ob die Bedrohung von außen betrachtet real oder nicht-real ist, noch auf was die Bedrohung im Einzelnen zielt oder ob sie konkret oder diffus ist.³ Auf diese Explikation ist im Vortrag näher einzugehen. Zudem wird eine kurze Typisierung von Angst vorgenommen. Im Anschluss daran soll die spezifische Leistung von Angst für die Selbstorientierung in den Blick genommen und der Frage nachgegangen

¹ Nicht umsonst wird unter *Lebenskunst* „grundsätzlich die Möglichkeit und Anstrengung verstanden, das Leben auf reflektierte Weise zu führen und es nicht unbewusst einfach nur dahingehen zu lassen“ (Schmidt, W.: *Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung*. 6. Aufl. Frankfurt a. M 2000, S. 10.).

² Bei „Gefühl“ stützen wir uns auf das Verständnis von Damasio, der „Gefühl“ von „Emotion“ unterscheidet, indem er letztere als durch somatische Marker verursachten Körperzustand beschreibt, während ein Gefühl das bewusste Wahrnehmen des emotionalen Körperzustandes darstellt (vgl. Damasio, A. R.: *Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen*. Berlin 2005, S. 38).

³ Die in manchen Kreisen übliche Differenzierung zwischen *Angst* und *Furcht* wird aus zu erläuternden guten Gründen nicht aufgegriffen.

werden, inwiefern Angst – insbesondere angesichts ihrer gemeinhin eher negativen Konnotationen – konstruktiv genutzt werden und damit wesentlich zum Gelingen des Lebens beitragen kann.

Angst, zum Beispiel die Angst vor Krankheit oder Arbeitslosigkeit, hat, insofern sie als anthropologische Konstante zu den Grunderfahrungen des menschlichen Lebens zählt⁴, ein *natürliches Potential* uns zu orientieren. Dadurch dass sie *wesensmäßig* den Menschen in der Konfrontation mit Problemen aus seiner selbst-vergessenen Routine reißt und ihn Gegebenes in Frage stellen lässt – „Angst [...] holt das Dasein aus seinem verfallenden Aufgehen in der »Welt« zurück. Die alltägliche Vertrautheit bricht in sich zusammen“⁵ –, besitzt sie häufig⁶ einen stimulierend-aktivierenden Charakter: Um der jeweiligen Bedrohung optimal zu begegnen, ist das Subjekt genötigt, sich mit seiner Situation und seinen Kompetenzen gezielt auseinanderzusetzen. Angst stellt „den Menschen vor die Unausweichlichkeit des Sich-Bestimmen-Müssens“⁷, sie konfrontiert ihn mit seinen Grenzen, die er braucht, um sich definieren zu können.

Ziel des Vortrages ist es also *nicht*, Angst um ihrer selbst Willen zu propagieren, sondern anhand ihrer Analyse aufzuzeigen, wie man sie – als ohnehin unausweichliches Faktum – für sein Leben produktiv umsetzen kann. In diesem Sinne kann ein angemessener Umgang mit Angst nicht darin bestehen, sie zu pathologisieren oder zu verdrängen⁸, sondern darin, ihren Aufforderungscharakter zu erkennen und die Chance zur (Neu-)Orientierung, die sich in ihr eröffnet, zu ergreifen. Derjenige wird die für ein gelingendes Leben nötige Selbstorientierungskompetenz erlangen und sich eine stabile (gleichwohl nicht starre) innere Ausgangssituation schaffen, welcher nicht „blind“ nach Sekurität, nach Kontrolle, nach Angst- und Sorgenfreiheit als dominantem Ziel strebt, sondern der versucht, sich auch und gerade angesichts äußerer Bedrohungen und Unsicherheiten, die sich ihm in der Angst offenbaren, im selbstbewussten Handeln zu positionieren.

Interessanterweise ist diese „für die Existenzphilosophie typische Erschließungsfunktion von Angst [...] außerhalb ihres Kontextes kaum weiter bedacht worden“ (Burkard, S. 27), obwohl aktuelle Erkenntnisse der Biologie in eine ähnliche Richtung weisen. So können angstbe-

⁴ Es scheint, „daß Angst-haben-Können mit Mensch-sein-Können zusammengehört“ (Thure von Uexküll in Schlechta, K. (Hg.): *Angst und Hoffnung in unserer Zeit*. Darmstadt 1965, S. 18).

⁵ Heidegger, M.: *Sein und Zeit*. 17. Aufl. Tübingen 1993, S. 189.

⁶ Wenngleich nicht immer – man denke an die Rede von der „lähmenden Angst“.

⁷ Burkard, F.-P.: „Angst“. In: Thurnherr, U. / Hügli, A. (Hg.): *Lexikon Existenzialismus und Existenzphilosophie*. Darmstadt 2007, S. 25f.

⁸ „Kein Tier ist in der Lage, die Angst so lange und hartnäckig zu verdrängen wie der Mensch“ (Hüther, G.: *Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden*. 6. Aufl. Göttingen 2004, S. 48).

dingte Stressreaktionen zur Selbstorganisation neuronaler Verschaltungsmuster und damit zur Neuorientierung und Reorganisation von bisherigen Verhaltensmustern beitragen (vgl. Hüther, S. 81). Diese Befunde sollen in dem Vortrag abschließend zur Sprache kommen und für die philosophische Diskussion fruchtbar gemacht werden.