

# ANGST ALS SYMPTOM EINER INNEREN ENTFREMDUNG

## Selbstfindung anhand der Personalen Positionsfindung (PP)

ALFRIED LÄNGLE

Die Anwendung der Methode der Personalen Positionsfindung (PP) anhand einer Prüfungsangst führt zunächst zu einer Eingrenzung der paralysierenden und generalisierenden Verhaltensweise. Danach wird in zwei Stufen eine tiefer sitzende innere Problematik deutlich, die als eigentliche Ursache die Angstausslösung verständlich macht. Ihre Bearbeitung bringt die Angst zum Verschwinden.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Personale Positionsfindung, Phobie, Angst

ANXIETY AS A SYMPTOM OF AN INNER ESTRANGEMENT  
Self-discovery by means of the Personal Position Finding Method (PP)

The application of the Personal Position Finding Method on examination fear in the first instance leads to a limitation of the paralyzing and generalizing behavior pattern. In two stages, a deeply ingrained problem then begins to show, rendering understandable the actual cause of the triggering of fear. Its treatment brings about the fears disappearance.

**Key words:** Personal Position Finding Method, phobia, anxiety

Karin, eine 26jährige Biologiestudentin, leidet unter starken Prüfungsängsten. Zwischendurch gerät sie wiederholt in Verzweiflung, weil diese Ängste so viel Kraft kosten und sie keinen Ausweg sieht, bestehen sie doch schon seit Jahren unverändert. Besonders schlimm ist für sie, daß sie die Ängste nicht verstehen kann. Tatsächlich ist sie eine kluge, rationale Frau, die ihr Leben gut organisiert hat und erfolgreich unterwegs ist, und sich selbst auch so sehen kann.

### 1. INDIKATION ZUR PP

Wie kann dieser Angst begegnet werden? Wie kann diese unverständliche, lange bestehende Symptomatik verstanden werden?

Aus Gründen der Praktikabilität, d.h. um möglichst rasch aus dem Angst-Druck zu kommen, wird auf die Beleuchtung der Entstehungsgeschichte und des biographischen Hintergrundes zunächst verzichtet, und gleich die *Methode der Personalen Positionsfindung* (Längle 1994) angewandt. Karin ist es recht, das Bemühen um ein Verständnis ihrer Angst vorerst zurückzustellen, und sich zuerst um eine Erleichterung zu bemühen. Dafür spricht auch, daß mit ein effizientes Vorankommen zu erwarten ist, weil Karin eine intelligente und gut strukturierte Persönlichkeit und sehr motiviert für die Therapie ist. Die Ressourcenorientierung der Methode könnte diese vorhandenen Fähigkeiten gut mobilisieren, so daß sie in kurzer Zeit der Angst besser gegenüber treten könnte.

### 2. DIE PERSONALE POSITIONSFINDUNG (PP)

Die Personale Positionsfindung (Längle 1994; 2008, 162) ist eine Methode zur schrittweisen *Mobilisierung persönlicher Kräfte* gegenüber Unbestimmtheiten. Solche sind vielfach generalisierende, oft depressive Überzeugungen,

Gefühle, Selbsteinschätzungen (z.B. „Ich schaffe nichts“; „Man ist nur wer, wenn man von allen geliebt wird“). Eine der häufigsten Formen von leidvollen Unbestimmtheiten sind *Phobien* – Unsicherheiten, daß etwas Schlimmes oder Unerwünschtes passieren könnte. Darum hat die PP bei Ängsten ein bevorzugtes Anwendungsgebiet.

In drei Schritten wird mittels der PP den Unbestimmtheiten entgegengetreten. In jedem der Schritte wird jeweils die personale Kraft der Stellungnahme mobilisiert: einmal nach außen (PP1), einmal nach innen (PP2), und einmal zum Positiven (PP3).

Die im folgenden geschilderte Anwendung der PP wurde in einer Sitzung in knapp eineinhalb Stunden durchgeführt<sup>1</sup>. Der Einstieg konnte sehr rasch erfolgen, weil Karin schon früher einmal wegen einem Beziehungsproblem ein paar Gespräche geführt hatte.

### 3. PP1 – DIE POSITION NACH AUSSEN

Die Grundfrage in diesem ersten Schritt lautet: „Was ist das eigentlich, was Ihnen bei Prüfungen Angst macht? Was kommt da auf Sie zu – was verunsichert Sie?“

Karin kann auf die Frage, wovor sie eigentlich Angst habe, gleich antworten. Ihre Angst sei, daß schlecht über sie gesprochen werden könnte. Sie hat Angst abgewertet zu werden.

*Th:* Das scheint mir noch nicht das Thema zu sein. Das wäre ein Folgethema für den Fall, daß Sie durchgefallen wären. Jetzt sind wir an der Frage dran, daß Sie Angst vor der *Prüfung* haben – vor dem *Antreten* zur Prüfung. Da ist erst die Angst schon während des Lernens, und dann bei der Prüfung selbst. Ob Sie dann wegen einer vielleicht schlecht verlaufenen Prüfung im nachhinein abgewertet werden, und wie Sie damit umgehen können, das soll uns derzeit noch nicht kümmern. Das können wir danach behandeln.

[Wie sich am Schluß herausstellen wird, ist in dieser Äußerung Karins tatsächlich bereits der Kern der Angst enthalten – doch zu ihm haben wir uns erst vorzuarbeiten,

<sup>1</sup> Die Gesprächswiedergabe ist nach einem Gedächtnisprotokoll verfaßt.

und er war zu dem Zeitpunkt noch nicht zugänglich und verständlich.]

Nach dieser ersten *Separierung des Problems* und *Klärung des Zugangs* zum Problem gilt es nun die konkrete Furcht zu fokussieren.

### 3.1 Die konkrete Furcht

*Th:* Wenn Sie sich in die Situation vor der Prüfung vor Augen halten: Wovor haben Sie da Angst? – [Sie überlegt] – Sie sagten, die Angst koste Ihnen so unbeschreiblich viel Kraft? Ist es dieser Kräfteverschleiß? – Was ist es eigentlich?

Karin hat Angst, weil sie glaubt, zu wenig gelernt zu haben. Diese Furcht wird nun zum zentralen Thema.

Wir fokussieren diese konkrete Furcht: Wenn sie zu wenig gelernt hat – was ist dann von einer Prüfung zu erwarten? Was werden die realistischen Konsequenzen sein?

Karin meint selbstkritisch – aber der konkreten Frage wohl auch etwas ausweichend – daß sie bei dieser Selbstbeurteilung wahrscheinlich zu streng mit sich sei.

*Th:* Darauf werden wir gleich zurückkommen – lassen Sie uns erst mal diese Linie konsequent verfolgen: Wenn Sie zu wenig gelernt haben, was wird dann die Folge sein? –

*K:* Daß ich nicht durchkomme.

*Th:* Das scheint mir auch logisch und klar zu sein, darum sind ja Prüfungen da. [Anbindung an den Boden der Realität] – Doch dann frage ich mich: was macht dann noch Angst? Ich weiß: Wenn ich etwas nicht kann, werde ich durchfallen.

Das brauche ich eigentlich nicht zu fürchten, denn das ist zu erwarten und offensichtlich. Was macht da Angst?

*K:* Das weiß ich eigentlich auch nicht.

*Th:* Aber vielleicht ist die Sachlage komplizierter. Vielleicht haben Sie doch etwas gelernt, und es ist nicht von vornherein klar, daß sie durchfallen müssen. Darum stellt sich mir die Frage: Wie würden Sie sich *selbst einschätzen*? Gäbe es die Möglichkeit, daß Sie trotzdem durchkommen?

Karin glaubt zunächst nicht, daß sie mit ihrem üblichen Wissensstand durchkommen könne.

*Th:* Ist es dann sinnvoll anzutreten? Bzw. wenn Sie antreten, rechnen Sie dann damit, daß Sie auch *Glück haben* könnten?

Karin verneint das. Glück spiele in ihrem Leben keine Rolle. Aber sie habe einen anderen Grund, warum sie auch dann antrete, wenn sie zu wenig gelernt habe. Denn mit dem Antreten zur Prüfung würde sie vor sich bestehen und nicht feige davon laufen. Sie würde nicht flüchten, nicht vermeiden, sondern bewiese Charakter.

### 3.2 Ein erster Boden

*Th:* Wenn das so ist, dann haben Sie in jeder Prüfung auf jeden Fall gewonnen: Sie sind angetreten, auch wenn Sie nicht durchkommen. Dann brauchen sie eigentlich auch keine *Angst* mehr haben, weil Sie auf jeden Fall gewinnen, so oder so.

Hier verändert sich plötzlich das Angstgefühl ein wenig. Die Angst ist wie umzingelt. Karin meint nun zu ihrer eigenen Überraschung, daß sie tief im Inneren eigentlich nicht das Gefühl habe, daß sie nicht durchkommen könne. Sie bemerkt einen *Widerspruch zwischen Gefühl und kognitiver*

*Einschätzung.* Vom Gefühl her müßte sie eigentlich durchkommen, meint sie. Soviel hat sie noch immer gelernt. Das erkläre, warum der Glücksfaktor bei ihr keine Rolle spiele, weil sie ja empfinde, daß sie es schaffen könnte. Aber von ihrem kognitiven Anspruch her, so führt sie nachdenklich weiter aus, dürfte sie es eigentlich nicht schaffen. Denn es sei irgendwie immer zu wenig, was sie gelernt habe, sie könnte immer mehr gelernt haben. [Diese scheinbar irrationale Haltung wird erst später verständlich.]

*Th:* Wenn Sie von Ihrem Gefühl her den Eindruck haben, Sie könnten die Prüfungen jeweils schaffen, dann haben Sie ja eigentlich einen guten Boden, eine Grundlage für Ihr Können. Das andere Faktum, daß Sie es sich nicht zugestehen, das führt hinüber zu dem Thema, das Sie gleich zu Beginn angeschnitten haben: daß Sie sich vielleicht zu streng beurteilen. Bevor wir darauf eingehen, halten wir mal fest, was sich bisher abzeichnet. Sie bemerkten, daß Sie sich zu streng beurteilen in Bezug auf das, was Sie üblicherweise auf Prüfungen lernen.

Das gilt dann natürlich auch für die nächste Prüfung: Sie kennen die Tendenz in sich, daß Sie zu streng mit sich sind. – Können wir das so festhalten?

*K:* Ja, das das kann man schon so sagen.

*Th:* Von der Sache her haben Sie das Gefühl, daß Sie durchkommen müßten, aber in Ihrer eigenen, strengen Beurteilung „verdienen“ Sie es nicht, durchkommen zu dürfen? Es müßte nach Ihrem Dafürhalten noch mehr gelernt werden. Sie sind mit dem Wissensstand, mit dem Sie antreten, nicht zufrieden. Auch wenn die Professoren es als genügend ansehen.

*K [etwas verwundert]:* Es scheint so.

## 4. PP2 – DIE POSITION NACH INNEN

In diesem Schritt geht es darum, sich selbst gegenüberzutreten und einzuschätzen, ob genügend innerer Halt gegeben ist. Man hat zu prüfen, ob man die Kraft und Fähigkeiten hat, um der Angst überhaupt gegenüberzutreten zu können, oder ob dieser Versuch einen überfordern würde. Denn dann handelte es sich um eine realistische Angst, somit um eine Angst, die auf eine reale Gefahr hinwies und die daher nicht behandelt werden sollte. Bei einer realistischen Angst wären realistische Vorkehrungen zu treffen – z.B. daß sie derzeit, bis sie (wieder) in der Lage wäre, nicht zu einer Prüfung antreten dürfte.

Konkret geht die Frage in PP2 danach, ob die Patientin es *einmal aushalten* könnte, nur bei einer Prüfung – bei der *nächsten Prüfung* – einmal nicht durchzukommen? Ob sie die *Kraft* hätte, das durchzustehen? Ob sie die Fähigkeit hätte, mit einem solchen Mißerfolg umzugehen? Ob die Bereitschaft da wäre, ein solches Scheitern zu tragen und sie daher bereit wäre, das Risiko auf sich zu nehmen?

Karin hat Zweifel. Die Kraft hätte sie vielleicht schon, aber keineswegs die Lust oder gar die Bereitschaft, weil sie dann den „Stolz auf sich“ verlieren würde. Ohne auf sich stolz sein zu können, wäre das Leben schwierig für sie. Dazu sei sie eigentlich nicht bereit.

Der Therapeut zeigt Verständnis dafür, daß sie aus erfolgreichen Prüfungen einen „Stolz“ für sich beziehe. Das sei ja grundsätzlich sinnvoll, daß wir aus Erfolgen Selbstwert beziehen. – Die Frage sei aber nun einfach die, ob das

auch für die *nächste* Prüfung gälte? Ob es für sie bei der nächsten Prüfung *notwendig* wäre, durchzukommen, weil sonst der Stolz verloren ginge? Ob es für sie *unerträglich* wäre, wenn sie bei der nächsten Prüfung versage, oder so abschließe, daß sie nicht wirklich stolz auf sich sein könne. Oder ob sie das *einmal* aushalten könne? Ob das überhaupt für sie *möglich* wäre?

Die zunehmende Fokussierung des Blickwinkels und Eingrenzung des Horizonts auf einen kleinen und überschaubaren Rahmen ließen ihr die ängstliche Forderung als übertrieben erscheinen. Für nur so eine einzige Situation so viel Angst zu haben, das paßte eigentlich nicht. Und der Frage, ob sie die Kraft hätte, konnte sie nicht eigentlich widersprechen. Sichtlich widerwillig gestand sie ein, daß es ihr wohl *möglich* wäre, so etwas auszuhalten, aber daß sie das halt gar nicht mag.

*Th:* Aber können würden Sie es?

*Pat:* Ja – schon.

*Th:* Die Frage geht aber noch weiter. Sie wird noch zugespitzt: Wären Sie auch bereit, freiwillig einmal auf eine solche Möglichkeit, „stolz“ für sich sein zu können, zu verzichten? So daß Sie sagen könnten: Das nächste Mal, bei der nächsten Prüfung, bei der brauche ich nicht unbedingt ein Erfolgserlebnis. Nicht, daß ich darauf für immer verzichten würde; aber beim nächsten Mal, wenn es sein müßte, das würde ich schon aushalten und darum kann ich von vornherein sagen: Morgen brauche ich es einmal nicht.

*Pat:* Hm.

*Th [spielerisch]:* Ganz frech und mutig könnte man sogar noch etwas weiter gehen und sich sagen: „Zur nächsten Prüfung gehe ich und bin erstmals bereit, nicht einmal mehr zu erwarten, daß ich durchkommen muß!“

Bei aller Wichtigkeit, die Erfolge für sie haben, konnte sie doch erkennen, daß eine solche Haltung für die nächste Prüfung für sie durchaus möglich wäre. Es war eine ganz ungewohnte Haltung, fremd für sie. Sie erkannte sich darin nicht wieder. Sie zögerte abermals, überlegte kurz.

*Th [wiederholend, um Zeit zu geben, sich mit dem Neuen anzufreunden]:* Es geht nur um das eine Mal, um diese *nächste* Prüfung. Daß Sie sich fragen, ob Sie ausgerechnet von dieser nächsten Prüfung eine solche Bestätigung brauchen. Oder ob Sie darauf einmal verzichten könnten, ohne daß deswegen eine Katastrophe einträte.

Karin nickte. Es schien ihr möglich. Sie war sehr berührt. So kannte sie sich nicht. Das war ein ganz neuer Aspekt ihrer Person. Sie war immer so fordernd. Und nun, in dieser Haltung, schwand die Angst dahin. Zwar gab sie ihre Forderung nicht grundsätzlich auf, nur für die nächste Prüfung. Sie merkte, daß ihr das möglich ist und spürte eine gewisse Gelassenheit aufkommen. Wenn das so sei, meinte sie, könne Sie ja frei hingehen. Sie lächelte.

*Th:* Wie wohltuend es ist, sich so im sicheren Sein aufhalten zu können, wenn wir uns nur freigegeben können von unseren eigenen Forderungen und Ansprüchen!

## 5. PP3 – DIE POSITION ZUM POSITIVEN

In diesem letzten Schritt geht es um das Fundament, geht es darum, sich auf das Positive, Tragende, Motivierende zu besinnen. Wofür geht Karin denn zur Prüfung? Was ist der

Wert, für den sie diese Mühe auf sich nimmt?

Karin meinte sofort und klar: Daß sie sich wieder einmal bezwungen habe, die Herrschaft über sich bestätigt habe, eine Schlacht gewonnen habe, und so Wertschätzung für sich gewinnen konnte.

*Th:* Das überrascht mich jetzt schon ein bißchen. Wenn ich mich in eine Prüfungssituation versetze, dann kommen mir Werte wie: Interesse an der Sache; oder um im Studium voranzukommen; oder um einen Beruf meines Interesses einmal ausüben zu können.

Das ist irgendwie wie von der anderen Seite, vom anderen Pol, von der Sachlichkeit her gedacht, während Sie von einer reinen Subjektivität her es beschrieben haben.

Karin meint, daß ihr solches Denken fremd sei. Sie müsse kämpfen. Prüfung sei eine Anstrengung für sie.

*Th:* Das tut mir aber leid für Sie. Das heißt ja dann, daß Sie sich bei jeder Prüfung etwas Leidvolles zufügen. [*An der Beschreibung bleibend, aber provozierend zugespitzt*] Sie lernen, ohne wirklich Interesse zu haben. Sie zwingen sich. – Sie leben eigentlich gegen sich...

Durch dieses klare Widerspiegeln des aufgeworfenen Inhalts regt sich Widerstand in ihr. So schlimm sei es nun auch wieder nicht. Sie habe schon Interesse, aber es passiere ein eigenartiges Phänomen. Karin wird sehr ernst, ihr Gesicht bekommt schmerzliche Züge. Es tue ihr gut, so etwas zu hören, wofür man lernen könne, und irgendwie sehne sie sich sogar danach, aber es sei so weit weg für sie. Seit sie in der Schule sei, ver falle sie beim Lernen auf eine Prüfung stets auf ein Gefühl des *Müssens*, auf einen Zwang, der ihr das Interesse, die Lust, die Freude nehme. Stets werde es früher oder später ungemütlich, leidvoll, obwohl im Grunde meist ein Interesse für die Fächer da sei. Doch gehe dieses Interesse regelmäßig während des Lernens verloren.

### 5.1 Die erste Schicht des biographischen Hintergrunds

Auf die Frage, ob sie dafür eine Erklärung habe, lächelte sie. Etwas zögernd meinte sie, daß das mit ihren Eltern zusammenhinge. Die waren sehr beschäftigt, um das Nötigste für die Familie zu erwirtschaften, und hatten keine Zeit für die Kinder. Sie hat stets ihre Belastung gefühlt, unter der sie standen. Sie spürte, daß etwas in der Familie nicht in Ordnung sei. Wir gingen dem nach und sie fand, daß das mit ihrem siebten Lebensjahr begann. Damals wußte sie nicht um die wirtschaftliche Not der Familie, man hielt diese Sorge von den Kindern fern. Aber da war spürbar für sie Spannung und Anstrengung in der Familie. Sie wollte mithelfen. Was sie tun konnte, war gute Noten zu haben, um wenigstens nicht zusätzliche Belastung in die Familie zu bringen. Und um von den Eltern etwas Aufmerksamkeit zu bekommen. Denn dafür bekam sie Lob und Anerkennung – sonst kam von den Eltern kaum eine persönliche Geste. Sie waren schlichtweg zu beschäftigt, zu müde. So bedeutete schulischer Erfolg für sie „leben als Person“. Damit war sie wer; er gab ihr Selbstwert, Anerkennung, Selbstsein, Verbundenheit mit der Familie. Es bedeutete auch, ein wenig Stolz auf sich sein zu können. Weil auch andere stolz auf sie waren.

Karin war sehr bewegt über diesen Zusammenhang. Ihre

Angst vor Prüfungen war im Augenblick wie verfliegen. Dafür war ihr Leid präsent, das aus der Beziehung mit den Eltern stammte. Und die Trauer, ein Leben lang – ein Schul-leben lang, stets so unter Druck gestanden zu sein, weil sie kämpfen mußte. Traurig, daß sie ohne weiteres Nachdenken über die ganzen Jahre ihres Studienlebens weiterhin unter diesem Druck stand.

## 5.2 Der erschütterte Seins-Grund als Ursache ihrer Angst

In der folgenden Stunde berichtete Karin, daß die Angst vor dem Lernen wieder zu spüren sei. Einige Tage nach dem Gespräch sei sie langsam wieder gekommen. Und da sei ihr auch eingefallen, daß die Belastung des Lernens nicht nur mit den Eltern zusammenhinge, sondern auch mit einer anderen, sehr schmerzlichen Geschichte. Die Lehrerin habe sie mit sieben Jahren vor der Klasse auf schreckliche Art fertig gemacht. Sie habe sie gescholten, beschimpft und dann lächerlich gemacht. Etwas später wurde sie von ihr auch noch geschlagen. Auch andere Kinder wurden geschlagen, was ihre Angst vor der Lehrerin noch vergrößerte.

Diese Schläge und die sarkastische Art, wie sie gequält wurde, sitze noch heute schmerzlich in ihr. Sie fühlte sich ganz schutzlos und war wehrlos. Sie hätte die Eltern so sehr gebraucht, um sie vor der Lehrerin und ihren weiteren Übergriffen zu schützen. Damals hätte es mit der Angst beim Lernen und vor den Prüfungen begonnen. Sie war auf sich allein angewiesen und mußte sich selber helfen. So schützte sie sich einerseits vor der Lehrerin, indem sie gute Noten hatte. Das half etwas, aber es war trotzdem keine Garantie vor weiteren mutwilligen Übergriffen. Andererseits hätte sie nur durch gute Noten die Aufmerksamkeit der Eltern auf sich ziehen können, damit sie ihre Not sehen – was aber ohne Erfolg blieb. Die Eltern hatten einfach keine Zeit, sich mit ihr und ihren Problemen zu befassen. So leistete sie zwar einen großen Aufwand, aber er blieb ohne das gewünschte Ergebnis.

Sie machte in dieser psychisch lebensbedrohlichen Situation die Erfahrung, daß Lernen unbelohnt blieb, daß die Anstrengung, so groß sie auch sein mochte, immer zu wenig war. Es war ungenügend, denn es lieferte nicht den Schutz, den sie gebraucht hätte. Und es blieb unbelohnt, brachte nicht die Aufmerksamkeit und Zuwendung, nach der sie sich so sehnte. Im Gesehen-Werden leer ausgehend wirkte sich die Mangelersfahrung auch auf ihren Selbstwert aus, der unsicher und unbeantwortet blieb. Auf sich selbst „stolz“ sein zu können, war daher eine wichtige Kompensation für sie (und obendrein mit einigen positiven Außenerfahrungen verbunden). Vor Prüfungen nicht auszuweichen, zu den Prüfungen nicht anzutreten, war ihr daher unmöglich.

Der darin für sie enthaltene Wert, von dem sie in PP1 schon sprach, wird nun erhellt, kommt in ein existentielles Licht, und erhält die Bedeutung des Überlebens. Auch der hohe Anspruch an sich selbst und das Gefühl, nicht genug gelernt zu haben, wurde verständlich: Sie sehnt sich noch nach viel mehr Aufmerksamkeit und Schutz, als sie über das Lernen je erhalten konnte – mit Lernen kann dies nie erreicht werden; für diesen großen Bedarf kann man nie genug gelernt haben.

Durch die vergebliche Abstützung auf andere kam sie in eine Außenposition zu sich selber, die ihr zusätzlich zum schon erlittenen Defizit an Beachtung durch die Eltern und zur traumatischen Erfahrung mit der Lehrerin auch den inneren Boden entzog. Ohne Boden fallen wir. – Wo wir fallen können, entsteht Angst. – Im Lichte dieses Verständnisses der Angst, zu dem die fokussierte Konfrontation mit der PP1 und PP2 den Raum freigab, dann in PP3 den Grund erschloß, wich die Angst vor dem Lernen zurück. Nun war ihr die Angst verständlich und zugänglich geworden und hatte die Funktion erfüllt.

Statt mit der Angst war Karin jetzt mit ihrem Schmerz und mit dem Verlust beschäftigt. Es brauchte noch ein paar Wochen, um die Traumatisierung durch die Lehrerin und das spürbare Defizit an Zuwendung und verständnisvollem Schutz von seiten der Eltern verarbeiten zu können. – Nach etwa sieben Wochen war die Angst gänzlich gewichen.

## 6. REFLEXION ZUR ANGST

Wiederum erwies sich die Angst als das, als was wir sie im existentiellen Sinne kennen: als Königsweg zu mehr Leben, als Wegweiser zur Existenz. Sie verwies darauf, daß sehr Leidvolles in ihrem Leben passiert war, das in seiner Bedeutung für die Existenz noch nicht verstanden und integriert war. Noch immer war sie damit beschäftigt, eine Wiederholung der Situationen zu verhindern – und versperrte sich dadurch unabsichtlich und unbemerkt den Weg zur Erfahrung und Neubegründung der Tiefe des Seinsgrundes. Sie fühlte in der Angst, daß es ihr noch nicht oder kaum möglich gewesen wäre, das alte Leid zu ertragen, hatte sie doch den inneren Boden noch nicht gefunden, der das hätte auffangen können. – So verweist Angst darauf, daß wir nicht mehr oder noch nicht in unserem Ursprung stehen, im Grunde unseres Seins, im Seinsgrund (Längle 2008, 132ff.). Sie leitet uns an, nach Halt Ausschau zu halten, und zugleich zu lernen von allem zu lassen, „was aus der Welt stammt, und die Begrenztheit der Existenz zu akzeptieren. Nur wer letztlich das Leben lassen kann, kann sich auf das Leben einlassen. So können wir beginnen, ‚endlich‘ zu leben.“ (Längle 1997, 233) So erweist sich Angst oft als die „via regia zur Existenz“, als Weg zur „Tiefe des Daseins“ (ebd.).

### Literatur

- Längle A (1994) Personale Positionsfindung. In: Bulletin der GLE 11, 3, 6-21  
 Längle A (1997) Die Angst als existentielles Phänomen. Ein existenzanalytischer Zugang zu Verständnis und Therapie von Ängsten. In: Psychotherapie, Psychosomatik und Psychologie 47, 227-233  
 Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas), 29-180

### Anschrift des Verfassers:

PD DR.MED.DR.PHIL. ALFRIED LÄNGLE  
 Ed. Suez-Gasse 10  
 1150 Wien  
 Alfried.laengle@existenzanalyse.org