# Angst als Affekt

## Jürgen Junglas

Das Angst allen Menschen bekannt ist, unterstellen wir im Alltag immer wieder. Die Affektforscher finden denn auch die Angst bereits beim Neugeborenen als Teil der affektiven Grundausstattung mit dem Menschen auf die Welt kommen.

Als Kategoriale Affekte (Krause 1983) bezeichnen wir ein Set von sieben Affekten, die dem Menschen angeborenerweise zur Verfügung stehen und mit denen er unmittelbar mit seiner personalen Umgebung kommuniziert.
Allen kategorialen Affekten können Auslöser, begleitende Gedanken und Motorische Handlungsbereitschaften zugeordnet werden. Sie dienen also als feste Reaktionsprogramme, die dem Menschen ein Überleben im Sinne von sinnvoller Handlungsfähigkeit ermöglichen.

Die Angst ist von diesen sieben Grundaffekten am umfassendsten: ausgelöst durch irgendeine Form von Bedrohung induziert sie Fluchtverhalten. Der begleitende Gedanke „Gefahr" entsteht etwas später als die Fluchtreaktion.

Angst ist immer mit körperlichen Veränderungen verbunden: Anstieg der Herzfrequenz, Ausschüttung von Adrenalin, Veränderung des Hautwiderstandes etc. Umgekehrt, wenn die Homöostase eines Organismus entgleist, wenn wir von innen bedroht sind, ist uns „schlecht" und wir empfinden Angst (siehe: Körperliche Ursachen von Angst).
In der Art und Weise, wie wir der in uns aufstehenden Erregung begegnen, wie wir sie regulieren können, zeigen sich Unterschiede zwischen den Individuen.

Stern (1992, Abb. 9.1) beschreibt den Zusammenhang zwischen innerem Erregungsniveau und äußerer Stimulierung: Individuen können sich in ihrem basalen Erregungsniveau sowohl situativ als auch konstitutionell unterscheiden.
Dementsprechend brauchen sie verschieden wirksame Techniken um die zusätzlich durch Umweltreize stimulierte Erregung herunter zu regulieren. Gelingt ihnen dies nicht, entsteht Angst im Sinne von nicht gebundener Erregung.

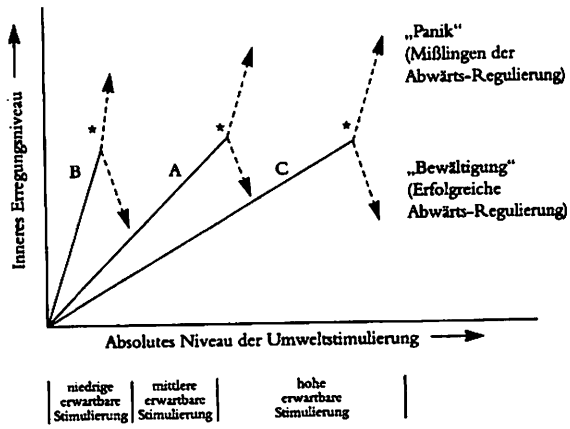


Abbildung 9.1

Sullivan (1983, S. 77) hat auf die durch die mütterliche Angst induzierte Angst des Säuglings hingewiesen: Wenn die Mutter, die ihren Säugling auf dem Arm trägt, plötzlich Angst empfindet, so wird diese Angst direkt auf den Säugling übertragen. Diese unmittelbare Induktion ist auch innerhalb der Affekt-Kommunikation zwischen Mutter und Kind etwas besonderes. Er scheint weniger von affektiven Ausdruckssignalen (Mimik, Rhythmik etc.) abzuhängen als die anderen kategorialen Affekte.
Insofern scheint dieser Mechanismus geeignet, alle differenzierten affektiven Austauschphänomene zwischen Mutter und Kind zu überdecken. Alles was zwischen Menschen an Inhalten ausgetauscht wird, wird durch den affektiven Gehalt bedeutungsvoll. Durch den hochansteckenden Affekt „Angst" droht jede Bedeutung verloren zu gehen und im Schreck bzw. der „kopflosen" Flucht zu enden.

**Literatur**:

Krause R (1983): *Zur Onto- und Phylogenese des Affektsystems und ihrer Beziehung zu psychischen Störungen.* Psyche 37: 1016-1043
Stern DN (1992, orig. 1986): *Die Lebenserfahrung des Säuglings.* Klett-Cotta, Stuttgart
Sullivan HS (1983, orig. 1953): *Die interpersonale Theorie der Psychiatrie.* Fischer Taschenbuch, Frankfurt am Main 7326