

Furcht und Angst:

Typischerweise wird zwischen Furcht und Angst unterschieden, wobei die Furcht sich zumeist auf eine konkrete Situation bezieht und Angst eher auf diffuse Gefahren und Sorgen verweist. Jedoch werden beide Begriffe durchaus auch synonym verwendet.

Zieht man *Eintrittswahrscheinlichkeiten* von möglichen Gefahren zu Rate, entsteht folgendes Angst-Muster:

	Rational	Irrational
Konkret	Begründet (z.B. Herzinfarkt, Autounfall)	Unbegründet (z.B. Haiangriff in der Ostsee)
Abstrakt	Begründbar (z.B. Atomkrieg, Klimawandel, KI)	Unbegründbar (z.B. Alieninvasion, Geister)

Die Furcht ist eine der sieben Basisemotionen, die (nach Paul Ekman und Carroll E. Izard) kulturunabhängig erkannt werden können; darunter sind auch Freude, Wut, Ekel, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung, ausgedrückt durch universelles mimisches Ausdrucksverhalten. Die meisten davon sind auch bei nicht-menschlichen Säugetieren zu beobachten. Scham und Misstrauen können im beobachteten Verhalten mit Furcht verwechselt werden. Ehrfurcht und Gottesfurcht sind verklausulierte Formen der Furcht (personalisiert-abstrakt). Der Furcht/Angst kommt insofern eine Sonderrolle zu, als dass ihre Gegenwart oder Abwesenheit zwischen *Leben und Tod* entscheiden kann; meiner Ansicht nach ist sie daher *die basalste der Grundemotionen*.

Angsspektrum (nach Siegbert Arno Warwitz): Unsicherheiten (z.B. Beklommenheit), Zwänge (z.B. Reinigungszwang), Furchtformen (z.B. Versagensangst), Phobien (z.B. Spinnenphobie), Paniken (z.B. Angstanfall), Psychosen (z.B. Verfolgungswahn). Das führt in Extremfällen bis hin zur *Angst vor der Angst* oder zur *Angst vor sich selbst*.

Die nackte Angst:

Als Quelle der konkreten Angst dient zumeist (potentielle oder manifeste) *Gewalt* im weitesten Sinne. Das kann sein die Naturgewalt der unbelebten Natur (Gewitter, Fluten, Erdbeben, Lawinen, ...), die belebte Natur (Raubtiere, Fluchttiere, aktive Gifttiere (Venom), ...) und natürlich und vor allem der andere Mensch (Krieg, Verbrechen, ...). Unfälle, passive Vergiftung (Poison) und Krankheiten sind „gewaltfreie“ konkrete Gefahrenquellen.

Als Quelle der abstrakten Angst dienen Szenarien wie *Auslöschung*, Sterben, „der Tod“/„tot“/„sein“, unerträglicher Schmerz, umfassende Erniedrigung, endgültiges Scheitern; all die Dinge also, die nicht „nur“ unsere strukturelle psychosomatische Integrität partiell gefährden, sondern *unsere gesamte Existenz und Sinnhaftigkeit* in Frage stellen.

Die Angst steht auch im engen phylogenetischen Zusammenhang mit der *Lust*. In Momenten der Todesangst (akute Gefahr der Gewalteinwirkung, des Unfalls, des Erstickens, des Verhungerns, ...) wird der Körper mit Stresshormonen (Adrenalin, Cortisol) geflutet. Fällt die Gefahr dann von einem ab, wird der Körper mit Glückshormonen (Dopamin, Serotonin, Endorphine, ...) geflutet. In abgeschwächter Form führt das zu *Nervenkitzel*, der z.B. mittels Extremsport oder Macht- und Gewaltverhalten im Sex aktiv herbei geführt werden kann.

Die Angst (zusammen mit Schmerz und Tod) ist Thema der Nicht-rational-Philosophie, z.B. der Existenzphilosophie: Schopenhauer (i.Z. mit dem *Lebenswillen*), Kierkegaard (*Freiheit* schafft Angst vor dem *Ungewissen*), Nietzsche („Der größte *Feind der Seele* ist die Furcht“), Heidegger (Grundbefindlichkeit des *Daseins*), Sartre (Die Angst vor dem (Blick des) *Anderen*, der Schwindel der *Freiheit: Entscheidungsdruck* erzeugt Angst).

Politik wird mit Angst gemacht. Da die Angst die basalste aller Grundemotionen ist, lässt sie sich hervorragend für populistische Politik und bei der Erzeugung autokratischer Strukturen einsetzen, im religiösen, politischen, sozialen und familiären Rahmen. Z.B. die Angst der Gesellschaft vor „dem Fremden“ vs. die Angst des Migranten in der Fremde: „Angst fressen Seele auf“.