

Die Grundängste des Menschen – und wie wir damit umgehen können

Vor vielem können Menschen Angst haben: vor dem Verlassenwerden und dem Verlust des Arbeitsplatzes, vor Krankheit und Tod, vor dem Versagen, vor bestimmten Menschen und Tieren, vor der Dunkelheit... Mit diesen Ängsten gehen sie sehr unterschiedlich um: Sie fliehen, vermeiden bestimmte Situationen, werden aggressiv, stellen sich tot – oder sie setzen sich mit dem, was ihnen da Angst macht, auseinander.

Das ist dann besonders schwierig (aber auch notwendig!), wenn diese konkreten Ängste Ausdruck einer Grundangst sind. Diese entsteht, wenn ein Mensch spürt, dass lebenswichtige Bedingungen bedroht sind. Die Existenzanalyse sieht diese in den Grundstrebungen des Menschen angezielt: im Streben nach Halt, nach Beziehung, nach Individualität und nach Sinn.

Diese Grundängste zu klären und verschiedene Weisen des Umgehens mit ihnen genauer zu anzusehen ist das Ziel dieses Vortrags.