

PSYCHIATRIE HEUTE

Seelische Störungen erkennen, verstehen, verhindern, behandeln

Prof. Dr. med. Volker Faust

Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit

ANGST-WÖRTER

Angst, Furcht und sinnverwandte Begriffe aus dem Alltag

Angst – wer hat noch niemals Angst gehabt. Ob er allerdings den Begriff „Angst“ oder „Furcht“ gebraucht hat, ist fraglich. Das ist zu eindeutig, je nach Umfeld auch scham-besetzt und entsprechend abgewehrt. Dafür steht dann eine ungewöhnlich große Zahl von vergleichbaren Wörtern zur Verfügung. Wer sich einmal die Mühe macht, solche sinn- und sachverwandte Begriffe durchzulesen, registriert mit Erstaunen, was ohnehin jedem klar ist: Angst, Furcht oder gar Panik gehören zum Alltag. Und werden durch eine große Zahl mitunter recht plastischer Umschreibungen ausgedrückt. Dazu eine illustrative Übersicht aus einem älteren Fachbuch zu diesem zeitlosen Thema.

Erwähnte Fachbegriffe:

Angst – Furcht – Panik – Angst-Ausdrücke – Angst-Begriffe – Angst-Wörter – Angst-Beschreibungen – Angst-Bezeichnungen – Angst-Namen – Furcht-Begriffe – u. a. m.

Angst ist ubiquitär. Demzufolge ist unsere Sprache reich an Ausdrücken, die entsprechende Gefühle beschreiben, heißt es in dem leider vergriffenen Fachbuch *Angst – Furcht – Panik* aus dem Hippokrates Verlag, Stuttgart 1986, herausgegeben Volker Faust.

Am häufigsten aber fällt der Begriff "Angst". Er geht auf eine alte indogermanische Sprachwurzel zurück, die schon damals das Einengende, Schnürende umschrieb. Angst selbst ist ein Lehnwort und stammt aus dem Lateinischen: *angustia* = Enge, Beengung, Bedrängnis. Ähnliches findet sich für die alten (griechischen, hebräischen) und modernen Sprachen (englisch, französisch u. a.). Damit dokumentiert die Wortgeschichte von Angst weltweit die sprachliche und seelisch-körperliche Verwandtschaft mit Gefahr, Bedrohung und

psychosomatisch interpretierbaren Folgen, die meist in den Brustraum und Hals lokalisiert werden (Würgen, Drosseln, Enge).

Der etymologische Hintergrund der "Furcht" ist dagegen nicht exakt ableitbar. Zudem ist die Differenzierung zwischen Angst und Furcht schon vom sprachlichen her zweifelhaft. Im Alltag wird zwischen "sich ängstigen" und "sich fürchten" kaum ein Unterschied gemacht. In der Belletristik geht man damit nach stilistischem Bedarf um. Ähnliches gilt für andere Sprachen.

Furcht ist das ältere Wort. Die Angst hat sich offenbar seit LUTHER (nach anderen Quellen seit KANT) immer weiter auf Kosten der Furcht ausgebreitet. Da sie als körpernäher verstanden wird, gebrauchte man sie häufig als den stärkeren, kräftigeren Ausdruck. Mitunter findet sich die Angst auch als Steigerung von Furcht, besonders dann, wenn der leibseelische Zustand als solcher mehr im Vordergrund steht als der Anlass.

Viele Menschen haben unbestimmte Ängste; noch mehr fürchten sich vor konkreten Situationen, Ereignissen oder Personen. Die meisten bewältigen ihre alltäglichen seelischen Nöte aus eigener Kraft. Nur wenige werden krank vor Angst. Viele aber realisieren ihre Ängste gar nicht. Dafür entwickeln sie psychosomatische Störungen, dysphorische oder depressive Verstimmungen, klagen über Leistungseinbußen u. a.

Als wichtigste therapeutische Maßnahme gilt seit jeher das ärztliche Gespräch. Der Patient muss lernen, seine Ängste zu verbalisieren. Doch Angst zugeben kann auch als beschämendes Eingeständnis der eigenen Schwäche interpretiert werden. Nicht wenige Patienten versuchen – besonders zu Beginn der Therapie – ihre Ängste zu leugnen. Ihre Abwehr wird bereits aktiviert, wenn nur der Begriff "Angst" fällt.

Wenn nun Angst oder Furcht im persönlichen Verständnis des Patienten zu einem Reizwort, ja zu einem Synonym für Schwäche oder Versagen geworden sind, dann muss man zu anderen Begriffen greifen. Es hat sich deshalb als zweckmäßig erwiesen, über eine Reihe von sinnverwandten oder bedeutungsähnlichen Ausdrücken zu verfügen, die nicht schon beim ersten Wort den Widerstand des Patienten auslösen.

Nachfolgende Tabelle wurde erstellt von der Diplom-Bibliothekarin Elke Faust von der damaligen Abteilung Forschung und Lehre am PLK Weissenau, Abteilung Psychiatrie I der Universität Ulm in Ravensburg. Sie vermittelt einen Überblick durch eine Auswahl möglicher Begriffe, die mit Angst oder ähnlichen Gefühlen in Zusammenhang gebracht werden können. Und zwar – das ist wichtig, nicht zuletzt für das Erst-Interview zwischen Therapeut und Patient – ohne unbedingt "psychologisch vorbelastet" zu sein. Im Einzelnen, mit freundlicher Erlaubnis von Autorin und Herausgeber:

ANGST – FURCHT – PANIK: sinn- und sachverwandte Begriffe*

Ängstlichkeit, Alpdruck, Alptraum, Androhung, Angstneurose, Angsttraum, Aufregung

Bänglichkeit, Bammel, Bangen, Bangigkeit, Beängstigung, Bedenklichkeit, Bedrohung, Befangenheit, Befürchtung, Beklemmung, Beklommenheit, Besorgnis, Bestürzung, Betrübtheit, Beunruhigung, böse Ahnung

Damoklesschwert, "Dampf", "Druck"

Erschütterung, Entmutigung, Entsetzen, Erbeben, Ernstfall, Erregung, Erschrecken, Erzittern

Fährnis, Furcht, Furchtsamkeit

Gefährdung, Gefahr, Gewitterwolke, Grauen, Grausen, Gruseln

Heidenangst, Hemmungen, Herzklopfen, Höllenangst, Horror

Kleingläubigkeit, Kleinmut, Kopflosigkeit, Krise, Kummer

Lampenfieber

Menetekel

Nachtmahr, Notstand

Panik, Pein, Phobie

Qual

Risiko

Schauder, Schauer, Scheu, Schock, Schrecken, Schreckgespenst, "Schreckschuss", Seelenangst, Sorge, Spannung

Trübsal

Unbehagen, Unruhe, Unsicherheit

Verstörtheit, Verzagtheit

Warnruf, Wink

Zagen, Zaghaftigkeit, Zittern, Zündstoff

ängstigend, alle Hoffnung nehmen, Angst einjagen, Angst haben vor, Angst im Nacken sitzen, Angst machen, Angstschweiß ausbrechen, Atem anhalten, aufschrecken, aufwühlen, außer Fassung geraten, außer sich sein

Bammel haben, bangen, beben, befürchten, besorgt sein, beunruhigen, Blut schwitzen, Blut und Wasser schwitzen

durchdrehen

einschüchtern, entmutigen, entsetzen, erbeben, erblassen, erbleichen, erschauern, erschrecken, erzittern

Fassung verlieren, "Fracksausen bekommen", "Frackschoßsausen bekommen", fürchten, Furcht einflößen, Furcht einjagen, Furcht hegen

Gänsehaut bekommen, "Gamaschen haben", Gespenster sehen, grauen, graulen, grausen, gruseln

Haare stehen zu Berge, Heidenangst haben, Herz schlägt bis zum Hals, "Herz rutscht in die Hose", Horror haben

in Angst versetzen, in Angst und Panik versetzen, in Atem halten, "in die Hosen machen", in Furcht versetzen, in Panik geraten, in tausend Ängsten schweben

kalte Füße bekommen, "Katze den Buckel hinaufjagen", Kehle ist zugeschnürt, kein Auge schließen, Knie weich werden, kopflos sein

läuft heiß und kalt den Rücken hinunter

"Manschetten haben", mit Zittern und Zagen, misshandelt werden

Nerven verlieren, nicht zur Ruhe kommen

Panik bekommen, perhorreszieren, Pusch haben"

"Rekord haben"

schauern, scheuen, schikaniert werden, Schimmel wild machen, "Schiss haben", schlottern, Schock erleiden, Schreck bekommen, schrecken, schwarz sehen, Selbstvertrauen nehmen, sich bedroht fühlen, sich Gedanken machen, sich genötigt fühlen, sich grämen, sich grauen, sich Kummer machen, sich quälen, sich sorgen, sich Sorgen machen, sich schauern, sich unter Druck gesetzt fühlen, sich verfärben, sich vor seinem eigenen Schatten fürchten, "Sicherung geht durch"

verängstigen, verunsichern, vor Angst eingehen, vor Angst mehr tot als lebendig sein, vor Angst sterben

wie vom Schlag gerührt sein, wie vor den Kopf geschlagen (gestoßen) sein

zagen, zittern, zittern wie Espenlaub, zucken, zur Salzsäure erstarren, zurückfahren, zurückprallen, zurückschauern, zurückscheuen, zurückschrecken, zusammenfahren, zusammenzucken

abergläubisch, alterierend, angegriffen, angespannt, angreifend, angst und bange, angstbebend, angsterfüllt, angstgepeinigt, angstgepeitscht, angstgeschüttelt, angstgetrieben, angstgequält, angsthaft, angstschlatternd, angstverzerrt, angstvoll, aufgeregt, aufgewühlt, aufpeitschend, aufregend, aufreibend, aufrüttelnd, aufwühlend

bänglich, bange, bangend, beängstigend, bebend, bedrückt, befangen, beklemmend, beklommen, besorgt, bestürzt, beunruhigend, bewegend, bodenlos

eingeschüchtert, entgeistert, entsetzenerregend, erregend, erschlagend, erschreckend, erschütternd

fahrig, fassungslos, feige, feminin, fürchterlich, furchtbar, furchteinflößend, furchterfüllt, furchtsam

gehemmt

„hanebüchend“, „hasig“, himmelangst, himmelschreiend

irritierend

kleingläubig, kleinmütig

mutlos

nervenschwach, nervenzermürend

phobisch

ruhelos

scheu, schlotternd, schreckhaft, schüchtern, schwächend, schwachherzig, schwachmütig, schwumrig, sorgenvoll, starr

überevorsichtig, überwältigend, umwerfend, unbehaglich, unglaublich, unheimlich, unruhig

verängstigt, verklemmt, verschreckt, verschüchtert, verstimmend, verstört, verzagt

"wind und wehe"

zähneklappernd, zage, zermürend, zitterig, zitternd

* Auswahl

LITERATUR

1. **Das große Lexikon der Synonyme.** Heyne-Verlag, München 1985
2. **Duden: Die sinn- und sachverwandten Wörter. Band 8.** Bibliographisches Institut, Mannheim-Wien-Zürich 1972
3. **Sag es treffender.** Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 1984
4. **Synonymwörterbuch.** VEB Verlag Enzyklopädie, Leipzig 1973