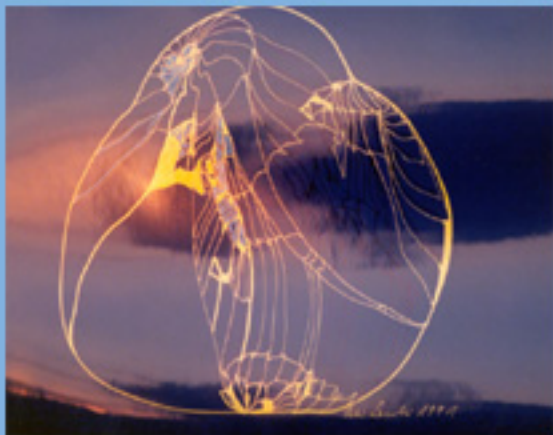


Peter  
**LAUSTER**

**Lassen Sie der Seele  
Flügel wachsen**



*»Eine Frau, deren Leiden auf ihre Abhängigkeit von ihrem Vater zurückzuführen ist, wird sich trotz aller Einsicht in die tieferen Zusammenhänge nicht ändern können, solange sie an ihrer Lebensweise festhält, das heißt, solange sie sich nicht von ihm trennt, seine Gunst weiterhin akzeptiert und die Risiken und Schmerzen scheut, die mit solchen konkreten Schritten zur Unabhängigkeit verbunden sind. Von der Praxis losgelöste Einsicht ist wirkungslos.«  
Erich Fromm*

*»Wenn jemand stirbt, nicht das allein ist Tod. Tod ist, wenn einer lebt und es nicht weiß. «  
Rainer Maria Rilke*



# Vorwort

Das Buch habe ich in drei Teile gegliedert, die jeweils aufeinander aufbauen. Der erste Teil beschäftigt sich mit der Angstanalyse und Zeitkritik. Danach folgt im zweiten Teil die psychologische Beschreibung von 14 Fluchtmechanismen vor der Angst, die aufzugeben sind, um zur persönlichen Individualität und inneren Freiheit zu kommen. Im dritten Teil schließlich schildere ich die konkreten Versuche eines einzelnen, in die persönliche Verwirklichung der Angstfreiheit und Selbstfindung zu gelangen. Anschließend versuche ich, die Bedeutung der »Kontemplation« für die Selbstfindung und Gefühlsbefreiung bewusst zu machen.

Im dritten Teil befindet sich ein Absatz, der auch im Vorwort stehen kann, und den ich deshalb hier zitieren möchte: Ich wünsche mir » einen Leser, der meine Worte nicht nur dazu benutzt, Wissen zu sammeln, sondern der sich anregen lässt, sich genauer und intensiver zu betrachten, also ein Leser, der abschweift, der nicht nur konzentriert liest, sondern Gedanken in das Buch schreibt, Unterstreichungen macht, Ideen an den Rand schreibt oder das Buch zur Seite legt und sich seinen in ihm aufsteigenden Empfindungen überlässt, für Minuten oder Stunden. Dieser Leser gelangt eher in die Freiheit als der Leser, der gewissenhaft und perfektionistisch Satz für Satz in seinem Gehirn als abstrakten Wissensstoff abspeichert.«

Das Buch enthält keine einfachen und *bequemen* Rezepte oder Therapieprogramme. Der Leser kann nur Nutzen aus der Lektüre ziehen, wenn er bereit ist, sich anregen zu lassen, seine persönliche Situation zu überdenken, sich selbst Fragen zu stellen, also sich mit sich selbst auseinander zusetzen. Ich verstehe das Buch als eine Anregung zur Selbstfindung, als eine Ermunterung, aus der inneren Zwangsjacke der Abwehrtechniken, Lebenslügen und Fluchtmechanismen heraus in die persönliche Freiheit zu gehen.

**1. Teil**  
**Angst -**  
**die Krankheit unserer Zeit**



## 1. Angst ist natürlich, aber sie gehört nicht zur Natur des Menschen

*»Es ist immer noch wahr, heute mehr als im 19. Jahrhundert, dass Fortschritt als qualitativ andere Lebensweise, als menschlicher und menschheitlicher Fortschritt, eine reale Möglichkeit ist... Dieser Fortschritt wäre der Umschlag von Quantität in Qualität, nämlich in eine Gesellschaft, in der man ohne Angst leben kann...«*

*Herbert Marcuse*

Ist Angst ein Grundbestandteil menschlicher Existenz? Ist eine Welt ohne Angst möglich? Um diese Frage debattierten kurz vor der Bundestagswahl 1976 in Düsseldorf der Münchener Politologe Kurt Sontheimer, der CDU-Generalsekretär Kurt Biedenkopf, der Philosoph Herbert Marcuse und der Psychoanalytiker Alexander Mitscherlich unter dem Generalthema »Der Widerstreit zwischen philosophischer Revolution und politischer Veränderung«. Ich verfolgte die nervös-gereizte »Stunde des öffentlichen Nachdenkens« (Mitscherlich) gespannt im III. Programm des WDR und archivierte auf dem Video-Recorder den Grundkonflikt des Psychoanalytikers Mitscherlich mit dem Philosophen und »Utopisten« Marcuse, einen Konflikt zwischen zwei Menschenbildern.

Mitscherlich antwortete auf die Frage von Kurt Sontheimer »Ist Angst nicht eine Grundkomponente der menschlichen Existenz? « mit unterdrückter Erregung (ob die Ursache dafür das Thema war oder eine allgemeine Stresslabilität an diesem Tag, weiß ich nicht): »Wenn ich die Frage höre, dann wird's mir immer schwach, nicht wahr. Denn mit der Angst haben wir es natürlich überall und immer wieder zu tun... Es gibt sehr viele angstmachende Situationen, und Sie werden mir



- horribile dictu - glauben oder erlauben, dass ich etwas ganz Ketzerisches sage: Ich habe das Gefühl, dass Menschen sich durch Angstsituationen sehr näher rücken, und dass (dabei dann) oft Hindernisse, die zwischen ihnen sind, fallen, und dass tatsächlich, wie man vielleicht mit aller Vorsicht sagen kann, der Mensch ohne Angst ärmer wäre. «

Darauf Biedenkopf interessiert: »Sind Sie der Meinung, dass eine menschliche Organisationsform denkbar ist, in der Grundgefühle wie Neid oder Konkurrenz eliminierbar sind?« Biedenkopf ahnte, dass die Antwort in seinem Sinne ausfallen würde. Interessant ist die Wortwahl » Grundgefühle wie Neid oder Konkurrenz«, durch diese Wortwahl wird ein Politiker zum Vertreter eines psychologischen Menschenbildes, das Neid und Konkurrenz als Grundgefühle voraussetzt, das heißt, dass sie zur Grundstruktur des Menschen gehören, angeboren sind und deshalb immer vorhanden sein werden, egal welche gesellschaftliche Organisationsform besteht. Dieses Menschenbild ist populär, es entspricht der Populär-Psychologie des Durchschnittsmenschen, des Politikers, des Unternehmers, auch des Lehrers, selbst vieler Psychologen, Psychotherapeuten und Psychiater.

Wie antwortete Deutschlands bekanntester Psychoanalytiker Mitscherlich auf diese Frage, die von Biedenkopf, die Situation erfühlend, gestellt wurde, weil er spürte, dass der Psychoanalytiker Mitscherlich in seinem-Biedenkopfs-Sinn das konventionelle Psychobild vertreten würde. Und Mitscherlich sagte dann auch, dass er nicht glaube, dass eine menschliche Organisationsform denkbar ist, in der die Biedenkopfschen Grundgefühle wie Neid und Konkurrenz eliminierbar sind. Mitscherlich: »Die Menschen sind nicht so, dass man ihnen das abfordern kann.«

Dann schaltete sich Sontheimer ein mit der Frage an Marcuse, in der er dieses Menschenbild weiter festigte: »Wir haben festgestellt, daß es offenbar so etwas wie Konstanten gibt in der menschlichen Natur, mit denen man rechnen muß. Und damit stellt sich natürlich das Problem, wie jene Welt ohne Angst aussehen könnte und wie diese Umwälzung des Menschen aussähe...« Sontheimer fragte wenigstens noch danach, »wie jene Welt ohne Angst aussehen könnte«, nach der »Umwälzung des Menschen«. Marcuse antwortete nicht auf diese Frage, sondern kam auf die Äußerungen Mitscherlichs zurück: »Ich muss sagen, ich habe einen körperlichen Schmerz bekommen, als ich Mitscherlichs Satz gehört habe, dass eine Gesellschaft, in der man ohne Angst lebt, dass diese Gesellschaft etwas verloren hätte, was man doch nicht verlieren sollte...«

Im Publikum entstand Stimmengewirr, und Sontheimer wiederholte deshalb nochmals Marcuses Sätze: »Herr Marcuse hat gesagt, dass es ihm fast einen körperlichen Schmerz verursacht hätte, von Alexander Mitscherlich zu hören, dass Angst auch Positives nach sich ziehen könne, nämlich ein Gefühl des Zusammenrückens von Menschen...«

Mitscherlich spürte die allgemeine Erregung im Publikum, er registrierte die Betroffenheit von Marcuse und antwortete, sichtlich selbst beunruhigt und erregt: »Also ich muss sagen, ich kann leider, lieber Herr Marcuse, leider nix wegnehmen. Es ist halt meine Lebenserfahrung. Meine Lebenserfahrung geht davon aus, dass man es mit einem unendlichen Leiden zu tun hat und man froh sein muss, wenn man irgendwo von diesem menschlichen Leiden etwas abnehmen kann.«

Natürlich ist es auch meine Lebenserfahrung und sicherlich auch die Marcuses und des Studio-Publikums auf den Rängen, dass man es mit einem unendlichen

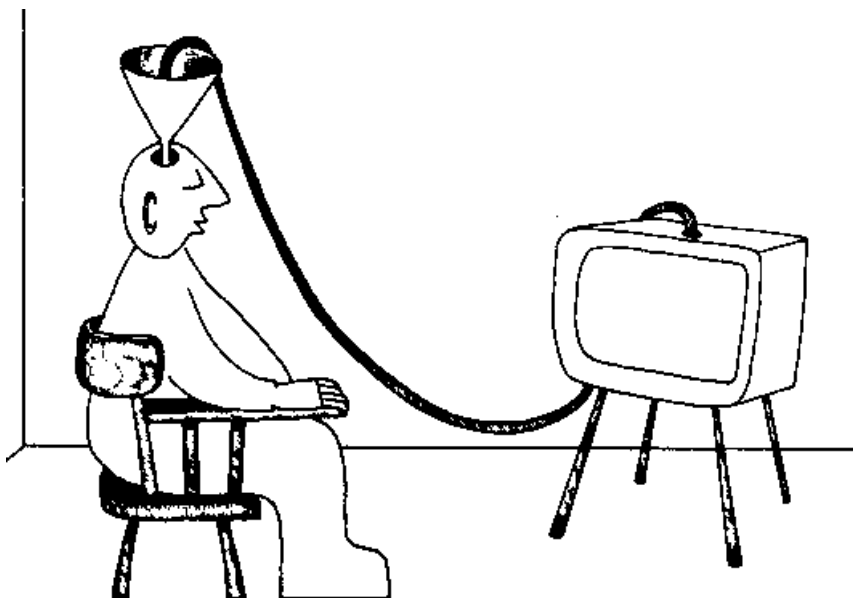
Leiden allgemein und speziell der Angst in unserer Gesellschaft zu tun hat, ob in der Fabrik, im Büro, in der Schule oder Familie. Man muss vor allem als Psychoanalytiker natürlich froh sein, wenn man davon etwas abnehmen kann, aber warum kann Mitscherlich an der Behauptung »nix wegnehmen«, dass »der Mensch ohne Angst ärmer wäre«. Ich glaube nicht, dass sich die Menschen durch Angst »näher rücken« und deshalb die Angst in einer Gesellschaft eine positive Qualität hat; im Gegenteil beobachte ich täglich, dass die Angst die Menschen gegenseitig entfremdet und isoliert. Sie rücken im Neid- und Konkurrenzstreben voneinander ab, denn jeder hat Angst vor dem anderen, der wieder Angst vor ihm hat und gegen ihn kämpft, sich aus Angst gegen ihn stellt und sich deshalb nicht mit ihm solidarisiert.

Eine konkrete Gefahrenquelle, zum Beispiel der Bau von Atomkraftwerken, kann die Menschen natürlich solidarisieren, wie die Bürgerinitiativen beweisen, aber von solcher Angst war nicht die Rede, denn Marcuse sprach davon, dass er sich eine Gesellschaft wünscht, in der die Menschen miteinander ohne Angst leben können, in der Angst nicht zur Grundkomponente der menschlichen Existenz gehört.

Von diesem Grundkomponentendenken oder der Auffassung, die Angst, den Neid, die Konkurrenz als Naturkonstanten des Menschen anzusehen, müssen wir wegkommen, um überhaupt die Kraft zu finden, die gesellschaftlichen Organisationsformen in dieser Richtung zu verändern. Wer nicht davon überzeugt ist, handelt privat und politisch ganz anders, resignierter, egoistischer, isolierter. Dass Marcuse einen »körperlichen Schmerz« empfunden hat, als er die Auffassung des meinungsbildenden und bei der deutschen Bildungsschicht geschätzten Psychoanalytikers hörte, kann ich

sehr gut verstehen. Ich selbst empfand ein Gefühl von schöpferischer Wut, dieses Buch zu schreiben.

Angst ist ein natürliches Phänomen, sofern sie ihre biologisch natürliche Aufgabe erfüllt, den Menschen vor einer akuten Gefahr zu retten und sein Verhalten nach dem Prinzip der Lebenserhaltung zu steuern. Die Angst gehört aber nicht zur selbstverständlichen täglichen Erfahrung des Menschen, die aus einer Gesellschaft nicht wegzudenken wäre und deshalb nicht weggedacht werden braucht. Sie ist immer ein Alarmsignal dafür, dass etwas nicht in Ordnung ist, dass der Entfaltung des Lebens etwas entgegensteht. Deshalb ist der Zustand der Angst, wenn er länger anhält, eine Bedrohung der psychischen und körperlichen Gesundheit. Eine positive Komponente kann ich unter diesem Aspekt nicht finden und meine deshalb keineswegs, dass wir ohne Angst ärmer wären - sondern reicher, weil psychisch gesünder.



Die Realität sieht allerdings anders aus, die Angst gehört hier als ein *chronischer* Zustand zum Bestandteil fast jeder Psyche. Dies ist jedoch nicht normal, sondern ein Krankheitssymptom, auch wenn es »normal« erscheint, von dieser Krankheit befallen zu sein. Die Gefahr ist groß, dass wir uns von statistischen Häufungen täuschen lassen - gerne täuschen lassen, um das Problem beiseite schieben zu können. Dies ist der Abwehrmechanismus der Ohnmachtserklärung, den wir allzu leicht und gerne aufgreifen, aus Bequemlichkeit, aus Zeitmangel und auch aus Angst, auf Erkenntnisse zu stoßen, die uns unsere Verantwortlichkeiten bewusst machen.

## Das verhängnisvolle Menschenbild, das unser Denken knebelt

Das Menschenbild, das die meisten Durchschnittsbürger und Fachleute, wie Psychologen, Soziologen, Sozialbiologen, Sozialpsychologen, in ihrem Kopf tragen, ist falsch. Es wird von den Fachleuten (Psychologen, Soziologen, Philosophen) erzeugt, von den meinungsbildenden Autoritäten unserer Gesellschaft (Politiker, Arbeitgeber, Pädagogen, Theologen, Journalisten) verbreitet und von der Mehrzahl der Kinder, Schüler, Lehrlinge, Studenten, Arbeitnehmer lernend introjiert.

Das Über-Ich ist nicht nur voll von Normen, die das persönliche, private Verhalten steuern, sondern auch voll von psychologischen Grundannahmen über das Wesen des Menschen. Normen und Menschenbild hängen eng zusammen und festigen sich gegenseitig. Das krankmachende strenge Über-Ich kann nur abgebaut

werden, wenn das falsche Menschenbild durch ein richtiges ersetzt wird.

Ein Beispiel. Eine 35jährige Frau lässt sich von mir in der Praxis zunächst beraten, weil sie unter häufiger Migräne und großer Selbstunsicherheit leidet. Wir stellen fest, dass die Migräne psychogen verursacht ist, also nur dann auftritt, wenn sie die meist unbewusste Wut gegen das autoritäre Verhalten ihres Ehemannes unterdrückt. Sie versucht, diese Wut zu verdrängen, weil ihr Über-Ich sagt, dass sie ihren Ehemann wertschätzen soll und ihm »untertan zu sein« hat. Diese Über-Ich-Norm stammt aus der Erziehung des Elternhauses. Ihr liegt die Meinung zugrunde, dass »eine Frau zum Mann aufsehen können muss«. Ich frage: »Ist das wirklich für Sie erforderlich?« Sie antwortet: »Ja, sonst könnte ich ihn nicht lieben.« Diese falsche Meinung über das Verhältnis der Geschlechter wird durch ein falsches Menschenbild über die Geschlechter weiter gefestigt. Ich sage: »Was halten Sie von der Emanzipation? Danach haben Sie die gleichen Rechte wie Ihr Mann, Sie können sich als gleichwertig fühlen und sein autoritäres Verhalten als ungerechtfertigt zurückweisen. Ihr Mann muss hier lernen, Sie gleichwertig zu behandeln.« Darauf die Ehefrau: »Das kann er nicht lernen, denn er ist eben ein Mann, weibliches und männliches Verhalten ist ererbt, von Geburt an vorbestimmt, da kann man sich nicht vergewaltigen.« Hier wird das falsche Menschenbild von der Vererbung der männlichen und weiblichen Eigenschaften sichtbar. Es ist sinngemäß dieselbe Argumentation, die Mitscherlich der Angst gegenüber einnimmt: Die Angst gehört zum Menschen, das ist die Lebenserfahrung eines Wissenschaftlers. So gehört angeblich die »Überlegenheit« des Mannes zur Ehe, auch das ist Lebenserfahrung.

Therapie kann nur erfolgreich sein, wenn sie das fal-

sche Menschenbild aufdeckt und richtig stellt. Dies ist die große Schwierigkeit der Psychotherapie und psychologischen Beratung. Sicherlich ist es hilfreich, wenn die Kindheit durchgesprochen wird und der Therapeut emotional offen Anteil nimmt. Es ist nötig, Verdrängungen bewusst zu machen, Abwehrtechniken zu entlarven, verborgene Wünsche und Ängste aufzudecken und beim Namen zu nennen. Es ist oft erforderlich, autogenes Training zu üben und den Kreislauf durch Sport zu stärken. Oft ist es hilfreich, dem einzelnen die Angst vor den Mitmenschen zu mildern, indem er lernt, in einer Selbsterfahrungsgruppe sich zu offenbaren und von der Gruppe angenommen zu werden. Aber was nützt das alles, wenn sich das Menschenbild und das Selbstbild nicht verändern, wenn immer noch insgeheim geglaubt wird, dass der Mann in einer Partnerschaft das stärkere Wesen ist oder wenigstens sein sollte, weil vererbte männliche Eigenschaften im Vergleich zu den vererbten weiblichen Eigenschaften das zementieren.

Das autogene Training mildert die Migräne kurzfristig, das Gespräch mit dem Psychologen gibt einige Tipps, sich zu wehren, die Gruppentherapie zeigt, dass auch Männer weinen können und ihre Probleme haben, die zu verstehen sind - schließlich erlöst die Scheidung von dem autoritären Mann, der »halt nicht der Richtige« war. Was nützt das alles, wenn diese Frau bei der nächsten Partnerwahl unbeirrt wieder von ihrem falschen Menschenbild gesteuert wird?

**Ende der Leseprobe.**

[Zum Download des kompletten Buches klicken Sie hier.](#)