

buch aktuell

Ängste - und wie man sie besiegt

buch aktuell werbemagazin

2/78

Kurt Steinbach
MaDiOs
Informieren!
Die Engländer
Lernen Sie

**Enteignung
des Denkens?**

Der magt Leichter:
**Wegs aus der
Lebensangst**

Die Goldenen Bücher:
**Bestseller zu
Sonderpreisen**

Alfred A. Baker
RRR
KARRE

Die Goldenen Bücher:
**Bestseller zu
Sonderpreisen**

Die Goldenen Bücher:
**Bestseller zu
Sonderpreisen**

Die Goldenen Bücher:
**Bestseller zu
Sonderpreisen**

Die Goldenen Bücher:
**Bestseller zu
Sonderpreisen**

Sachbücher

PSYCHOLOGIE Ängste - und wie man sie besiegt

Weg aus der Lebensangst
von Peter Lauster
Lassen Sie der Seele Flügel wachsen
Lassen Sie der Seele Flügel wachsen
Lassen Sie der Seele Flügel wachsen

... und psychisch können sie
abgeben. Die können sie
abgeben. Die können sie
abgeben. Die können sie

**Peter Lauster
Lassen Sie
der Seele
Flügel
wachsen
Wegs aus der
Lebensangst**



Fachhochschule Köln-Peter Lauster
Lassen Sie der Seele Flügel wachsen

... und psychisch können sie
abgeben. Die können sie
abgeben. Die können sie
abgeben. Die können sie

... und psychisch können sie
abgeben. Die können sie
abgeben. Die können sie
abgeben. Die können sie

... und psychisch können sie
abgeben. Die können sie
abgeben. Die können sie
abgeben. Die können sie

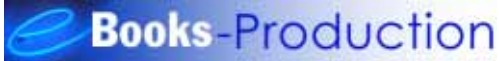


weiter blättern



Impressum

Digitalisierung: e-Books-Production



buch aktuell, 2/78, Seite 32

Jede kommerzielle Nutzung und Verbreitung dieser e-Edition ist untersagt und bedarf einer schriftlichen Zustimmung.

Ängste – und wie man sie besiegt

Wege aus der Lebensangst weist der Kölner Diplom-Psychologe Peter Lauster in seinem neuen Buch „Lassen Sie der Seele Flügel wachsen“, das bei Econ erschienen ist.

Am Anfang steht die Frage, ob eine Welt ohne Angst möglich ist. In einer Fernsehdiskussion hatte der berühmte Frankfurter Psychoanalytiker Alexander Mitscherlich behauptet, dass „Menschen sich durch Angstsituationen eher näher rücken“, und dass man „mit aller Vorsicht sagen kann, dass der Mensch ohne Angst ärmer wäre.“

Bei diesem Satz empfand Peter Lauster „ein Gefühl von schöpferischer Wut“. Er argumentiert: „Ich glaube nicht, dass 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.“

Angst ist für Lauster zwar natürlich, wenn sie hilft vor einer akuten Gefahr zu retten; aber sie gehört nach seiner festen Überzeugung nicht zur unabänderlichen Natur des Menschen. Die Menschen wären ohne Angst nicht ärmer, sondern umgekehrt: sie wären ohne Ängste reicher – weil psychisch gesünder.

Er eröffnete in Köln seine „Praxis für psychologische Diagnostik und Beratung“ und begann aufklärende Sachbücher zu schreiben. Erfolgreich waren insbesondere die Werke „Mein Kind soll aufs Gymnasium“, „Selbstbewusstsein kann man lernen“ und

„Teste Deine Intelligenz“. Sein bislang neuester Bestseller war das ebenfalls bei Econ erschienene Buch „Lassen Sie sich nichts gefallen.“

Lausters Erfolge erklären sich aus seiner Fähigkeit, auch die kompliziertesten psychologischen Sachverhalte wissenschaftlich fundiert und zugleich allgemeinverständlich darzulegen und sie für den Alltag nutzbar zu machen.

In seinem neuen Buch zeigt Lauster den Lesern, wie sie aus der Zwangsjacke des täglichen Drucks herausfinden und ihre inneren Ängste überwinden können.

In seiner täglichen Beratungspraxis erfährt Lauster immer wieder, dass die Angst eines der größten Probleme der Gegenwart ist.

Nach einer gründlichen Analyse der Ängste der Gegenwart beschreibt er in „Lassen Sie der Seele Flügel wachsen“ 14 Mechanismen der Flucht vor der Angst. Nur wer sie aufgibt, kann zur persönlichen Freiheit finden. Dabei warnt Lauster eindringlich vor der „Flucht nach vorn“, wie vor der „Flucht nach hinten“.

Eine Flucht nach vorn sieht er in Verhaltensmechanismen wie Aggression, Arbeitssucht, übertriebener Sexualität, Ellenbogen-Egoismus, Progressionismus, Utopismus und Hedonismus. Jedem dieser Irrwege setzt er ein Leitwort entgegen, das er detailliert begründet. Der Arbeitssucht zum Beispiel: „Wer sich selbst verklavt, unterdrückt auch andere“. Oder dem Utopismus: „Das wahre Glück liegt nicht in der Zukunft, sondern in der Gegenwart.“

Statt der verschiedenen Spielarten einer „Flucht nach hinten“ empfiehlt Lauster jeweils eine richtige Einstellung, die Lebensangst überwinden hilft: Selbständigkeit statt Anpassung, Gefühlsausdruck statt Gefühlspanzerung, Selbstfindung statt Rollenspiel, Persönlichkeitsentfaltung statt Charaktermaske,



Vergeben statt Beschuldigen, Biophilie statt Nekrophilie, Offenheit statt Enge.

Lauster gibt aber auch einen Überblick über Ausmaß und Häufigkeit verschiedener psychischer Erkrankungen und setzt sich kritisch mit untauglichen Versuchen auseinander, sie zu beseitigen. Dazu zählt er so genannte Psycho-Erfolgsprogramme etlicher Sekten wie verschiedene Psychopharmaka, mit denen allzu schnell und allzu oft psychisch Kranken „geholfen“ werden soll.

Seine Kritik begründet er damit, dass psychische Schmerzen gesunde Reaktionen sind, genauso wie körperlicher Schmerz: „Wenn jemand die Hand auf einer heißen Ofenplatte abstützt und wäre durch eine Droge schmerzunempfindlich, würde er sich selbst verstümmeln, ohne warnende oder lebensrettende Schmerzempfindungen zu haben.“

Lauster ist gegen Ängste, aber auch gegen falsche Wege, sie zu bekämpfen. Seine Überzeugung, aus der heraus er sein Buch geschrieben hat, fasst er in einem Satz zusammen: „Ich glaube nicht, dass der Mensch ohne Ängste ärmer wäre, denn ich sehe täglich, dass zuviel Angst existiert; ich bin jedoch absolut dagegen, dass die Angst chemisch überspielt wird, weil sie der bewussten psychischen und sozialen Verarbeitung bedarf. Angst hat immer einen Grund; es ist äußerst ungesund sie einfach zu über-tünchen, ohne ihre Ursache zu untersuchen. Dann wird die Psyche zu einer chemisch gesteuerten Plastikseele.“

Im letzten Teil seines Buches zeigt er „Wege in die Freiheit“. Hier geht es ihm um die konkrete, persönliche Verwirklichung von Angstfreiheit und Selbstfindung.

Lauster über das Ziel seines Buches: „Ich verstehe es als eine Anregung zur Selbstfindung, als eine Ermunterung, den individuellen Weg aus Abwehr-



techniken, Lebenslügen und Fluchtmechanismen in die persönliche Freiheit zu wagen“.

Ein Fachwort- und ein Quellenverzeichnis, eine Liste empfohlener Literatur und ein „Resonanzbogen“ für Leser, die Kontakt mit dem Autor suchen, stehen am Ende des Buches.

Ende

[zurück zum Anfang](#)