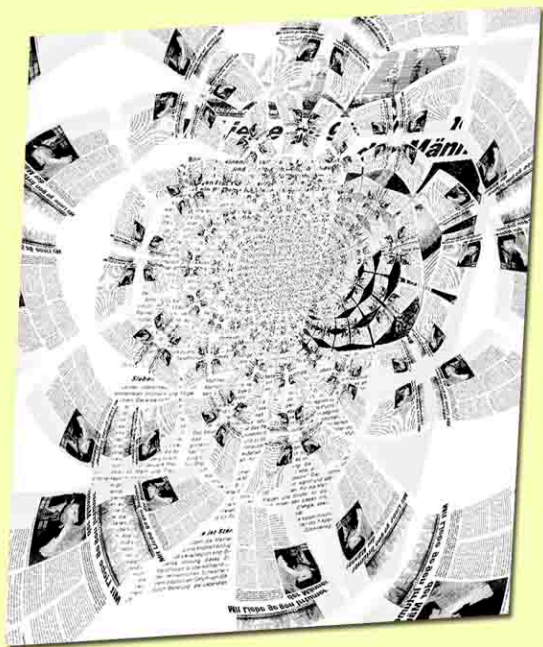


# Presseberichte zum Buch

## “Lassen Sie der Seele Flügel wachsen”

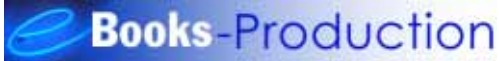


weiter blättern



# Impressum

Digitalisierung: e-Books-Production



Presseberichte zum Buch  
„Lassen Sie der Seele Flügel wachsen“

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

weiter blättern



Die Frau, Heft 40, '78

## **Angst und wie man sie überwindet**

**A**m Anfang ist die Angst. Eine Angst, die man sich vielfach nicht eingesteht. Die Angst, den gut bezahlten Job zu verlieren, den Partner zu verlieren oder ganz einfach eine unerklärliche Lebens- und Existenzangst, die sich kaum in Worte fassen lässt. Doch diese Angst – sorgfältig verdrängt und versteckt – ist Schuld an vielen Krankheiten. Wie man mit ihnen fertig wird, verrät der Psychologe Peter Lauster in seinem jüngsten Buch: „Lassen Sie der Seele Flügel wachsen.“

Genau an diesem Punkt setzt Peter Lauster mit seinen Ratschlägen an. Er teilt die seelischen Schichten des Menschen in drei Zonen: In die Fassadenschicht, die mittlere Schicht und die Kernschicht.

Die Fassadenschicht zeigt den angepassten, höflichen und freundlichen Menschen, der ein glückliches und zufriedenes Leben führt. Unter dieser Fassade liegt die mittlere Schicht. Hier befinden sich der Hass, der Neid, die Eifersucht, die Aggression, der Sadismus, die Habgier und die Perversionen aller Art. Und hier sitzt die Angst! Die Angst, dass ein anderer von dieser unserer „schlechten Seite“ etwas bemerkt. Und selbst wollen wir schon gar nichts davon wissen! Schließlich wurden wir ja dazu erzogen, allzeit „brav“ zu sein.



Die Kernschicht hingegen ist der gute Kern, der in jedem Menschen steckt. Nach Peter Lauster muss jeder Mensch, der angstfrei leben will, zu dieser Kernschicht vordringen. Der Weg führt freilich durch den so genannten „Abgrund“ den niemand wahrhaben will.

## **Die Flucht in die Arbeit**

Da ist es doch viel bequemer, sich eine praktische Lebenslüge zurechtzubasteln. Man verschanzt sich zwar hinter den Normen der Gesellschaft, das erspart einem die Angst, für einen Außenseiter gehalten zu werden. Man zwingt sich zu einer Arbeit, die einem nichts gibt, man läuft im großen Heer der kleinen Arbeiter und Angestellten mit und erkennt nur zu schnell, dass man auch mit höchstem Arbeitseinsatz kaum Karriere machen wird. Man bleibt dennoch bei den sicheren Futterchüsseln.

Sich selbständig machen, wie es Peter Lauster als Alternative empfiehlt, riskieren nur wenige. Das gesicherte Einkommen, der Lebensstandard samt Konsumfreuden und Statussymbolen sind wichtiger, dafür nimmt man schon manche Unannehmlichkeiten in Kauf. Niemand spricht von jenen, die arbeiten, um ihrer nackten Existenz willen, die gar keine andere Wahl haben ...

Wer es aber ein bisschen weiter gebracht hat, schufte noch mehr, um seine Position zu halten. Selbst verbittert, weil das Leben, das er einmal erträumt hat, draußen an ihm vorbeizieht, unterdrückt er die ihm unterstellten Mitarbeiter. Er ist tüchtig, ein Gewinn für die Firma, er kann sich selbst auf die Schulter klopfen; er ist ein wertvolles Mitglied der Gesellschaft.



## **Krank trotz Psychopharmaka**

Das macht ihn freilich weder glücklich, noch erhält es ihn gesund. Im Gegenteil, seine Angst steigt, dass man ihm eines Tages auf die Schliche kommt, und merkt was für ein armer Tropf er in Wirklichkeit ist.

Doch nicht nur in die Arbeit kann man flüchten, wenn man es mit sich selbst nicht aushält. Da gibt es die Sexualprotze, die hemmungslosen Hedonisten, denen der Genuss um jeden Preis Selbstzweck ist, die Utopisten, die meinen, nur in der Welt von morgen, die ihnen vorschwebt, glücklich werden zu können, und dergleichen mehr. Sie alle laufen vor ihren wahren Gefühlen davon. Sie spielen ihre Rolle gut. Zuerst vor anderen, später dann auch vor sich selbst. Hier liegt nach Peter Lauster die Wurzel zu den Krankheiten unserer Zeit. Krankheiten, die man mit Psychopharmaka zwar über-tünchen kann, die aber trotzdem bestehen bleiben.

## **Zweigen Sie ihre Schwächen**

Wer dagegen ernsthaft etwas für seine Gesundheit tun will, dem rät der Psychologe: Haben Sie den Mut, auf ihre unerwünschten Eigenschaften hinzusehen. Ganz ruhig und gelassen, ganz ohne Angst, was die Umwelt davon denken könnte. Brechen Sie Ihre sorgfältig gezimmerte Fassade auf, und seien Sie wieder ein Mensch mit Schwächen. Haben Sie keine Angst davor, dass man sie dann nicht mag. Ihrem Nächsten geht es vielleicht genauso.

Elisabeth Pühringer

Neue Wirtschaft, Hamburg, Dezember '79

## **Lassen Sie der Seele Flügel wachsen**

Nach dem großen Erfolg seines Buches .»Lassen Sie sich nichts gefallen« schrieb der psychologe Peter Lauster mit seinem neuen Werk eines der wichtigsten Lebenshilfen für die Menschen der Industriegesellschaft. Er hat in seiner täglichen Beratungspraxis immer wieder erfahren, dass eines der größten Probleme für den Menschen unserer Zeit die Angst ist – eine Angst, die von den wenigsten formuliert werden kann; eine diffuse, ungreifbare Lebensangst.

Nur die Erkenntnis und der Abbau unserer inneren Flucht- und Abwehrmechanismen helfen uns zur Selbstfindung und inneren Freiheit. Diesen Weg muss jeder allein gehen.

Peter Lauster macht dem Leser durch Denkanstöße Mut, denn Lebensglück ist als „Lebenskunst“ erlernbar. Er zeigt in seinem neuen, engagiert geschriebenen Buch, wie jeder aus der Zwangsjacke des täglichen Drucks herausfinden und seine inneren Ängste überwinden kann. Lauster vermittelt dem Leser den Mut zum genauen Hinschauen und Erkennen der eigenen Gefühle und fordert ihn auf, Balast abzuwerfen, tote Verhaltensnormen und vorgefasste Meinungen aufzubrechen und aus seinem Leben zu verbannen.

*Ende*

zurück zum Anfang