

Horst-Eberhard Richter

UMGANG MIT ANGST

Und: •
des Für:; .
V

Econ Taschenbuch Verlag

INHALT

VORWORT 15

1. KAPITEL

DAS ANGSTTABU 19

Die neue Okay-Moral • Pflicht zur Unbekümmertheit • Beschwichtigungs- und Zerstreuungsindustrie • Kultur der Unbarmherzigkeit • Sind wir Nietzsches »letzte Menschen«? • Die Angst hinter dem Angsttabu

2. KAPITEL

DAS VERSCHWINDEN DES NATÜRLICHEN TODES 26

Angst verdrängt den Tod • Trauer als Krankheit • Fortschrittsmythos überfordert die Medizin • Recht auf Gesundheit? Wie sich der verbannte Tod an Leidenden und Helfern rächt

3. KAPITEL

WARUM WURDE DIE TODESIDEE UNERTRÄGLICH? 33

Schwinden der sozialen und religiösen Geborgenheit in der Neuzeit • Wie aus dem erlösenden der romantisierte, schließlich der häßliche Tod wurde • Seine Medizinalisierung und allmähliche Ausgrenzung seit dem 19. Jahrhundert

4. KAPITEL

TODESVERDRÄNGUNG UND GENERATIONENKONFLIKT 43

Nur obenauf zählt das Leben der egoistischen Selbstverwirklichungs-Generation • Eltern als ewig Schuldige: erst hemmende Erzieher, dann Ballast und ärgerlicher Spiegel der verleugneten Zerbrechlichkeit

5. KAPITEL

DISKRIMINIERUNG DES LEIDENS 47

Angst, die sich in Haß wandelt • Krieg gegen das todbringende Böse • Militante Gesundheitsmoral • Neu auflebende Ausrottungsideologie durch Fortschritt der Gentechnik • Tötungsdelikte in Heimen und Kliniken - nur individuelles Versagen oder symptomatisch für organisierte Mitleidlosigkeit?

6. KAPITEL

UND WENN MAN DEM TABU NICHT GEHORCHT? 54

Verschwiegen und versteckt lahm der Tod das Leben • Zwei Familien überwinden das Tabu und gewinnen neue Freiheit • Eine Chance für Familientherapie • Warum es Sensibilität schwer hat, in der Ellbogengesellschaft standzuhalten

7. KAPITEL

DISKRIMINIERTER ANGST IN DER KRIEGSMEDIZIN 62

Heldenmythos als Rezept gegen Todesangst und Tötungshemmung im Krieg • Kriegsneurosen als Ausdruck von Verzweiflung und unbewußtem Protest in beiden Weltkriegen • Militärärzte als »Maschinengewehre hinter der Front« (Freud) • Als Therapie getarnte elektrische Foltermethoden deutscher Psychiater

8. KAPITEL

FORTBESTAND DES IDEOLOGISCHEN HEROISMUS 67

Kriegstüchtigkeit als Kriterium männlicher Gesundheit • Machismo-Ideologie deutscher und amerikanischer Psychiater • Psychiatrische Kampagne gegen verweichlichende Mütter • Kampf männlicher Verdrängung gegen weibliche Offenheit • Plädoyer für eine Revision des Leitbildes von psychosomatischer Gesundheit

9. KAPITEL

ANGST ALS KRANKHEIT 73

Angst - im 19. Jahrhundert eine neuentdeckte Krankheit • Freud als Angstpatient • Die Angstneurose im Verteilungsstreit zwischen innerer und psychologischer Medizin • Kommt die Angst vom gestörten Herzen oder die Herzzunruhe von der Angst? Psychoanalytische Angstdeutungen • Angst als neurotisches Mißverständnis • Ohnmacht der naturwissenschaftlichen Angstforschung • Was chemische »Angstlöser« können und nicht können • Unheil durch Psychochirurgie

10. KAPITEL

TRENNUNGSTRAUMA UND TRENNUNGSANGST 86

Darwins Großvater erklärt die Angst aus dem Geburtstrauma • Freud und Rank entwickeln seine Theorie weiter • Isolation (Deprivation) verhindert kindliches Urvertrauen • Lebenslängliche Nachwirkungen kindlicher Trennungsangst

11. KAPITEL

ZWEI KLINISCHE BEISPIELE 91

Von 125 angstneurotischen Patienten, am Gießener Zentrum für Psychosomatische Medizin untersucht, werden zwei geschildert: ein zehnjähriges Mädchen und eine 33jährige Frau • Vorgeschichte, Ausbruch und Verlauf ihrer Krankheiten unter Psychotherapie

12. KAPITEL

DIE AUSSEN- UND DIE INNENSEITE DER ANGSTNEUROSE 102

Auswertung der beiden geschilderten Krankengeschichten • Das brüchige Ich der Angstkranken, Pseudo-Autonomie versus Hilflosigkeit • Unfähigkeit zu trauern • Anfälle als Notbremse und Notsignale • Weitere Beispiele

13. KAPITEL

ANGST UND ABHÄNGIGKEIT IM WANDEL DES GESCHLECHTERVERHÄLTNISSSES 107

Wie das Alleinsein gelernt werden kann • Bedeutung von »Übergangsobjekten« (Winnicott) und der verinnerlichten guten Mutter • Reisefieber, Umzugsdepression und Entwurzelungsangst als Merkmale des »oknophilen« Typs (Balint) • Erpreßbarkeit durch innere Abhängigkeit • Umverteilung der Trennungsangst zwischen Frauen und Männern: Wachsende Selbstsicherheit der Frauen entlarvt verdeckte Abhängigkeit der Männer

14. KAPITEL

FLUCHT AUS DER FREIHEIT 117

Lockerung gesellschaftlicher Bindungen - mehr Einsamkeit, auch mehr Angst • Verschleierte Flucht in Konformismus hinter der Fassade individueller Souveränität • Selbstentmündigung im Versteck von Trends, Moden, Tabus, Dogmen, politischen Mehrheitsmeinungen • Zuflucht in Unauffälligkeit • Geburt eines neuen konformistischen Einheitstyps

IJ. KAPITEL

DIE ANGSTSYMBIOTISCHE LEBENSFORM 122

Konfliktvermeidung, im Nest hocken, Sanatoriums-Klima • Heile-Welt-Ideologie • Das Böse nur außerhalb • Ruf nach nervenschonenden politischen Verharmlosern und Besänftigern • Lobpreisung einer zensierten Presse, die aus einem Krieg ein unblutiges Feuerwerk machte

16. KAPITEL

FESSELUNGSANGST 125

Fesselungs-, Umklammerungs- oder Käfigangst als Gegenteil zur Trennungsangst • Ihre Urform: kindliche Angst vor der »fressenden« Mutter, sichtbar im Kampf um Autonomie • Abwehr der Umklammerung durch »philobatisches« Verhalten (Balint), durch thrills und Waghalsigkeit • R. Messner, N. Lauda und W. Bonatti als Zeugen • Die mütterliche Erde als verschlingender Moloch

17. KAPITEL

PSYCHOSOMATISCHE BEFREIUNGSKÄMPFE 136

Wirkungen erdrückender Mütter: Gefügigkeit, Rebellion, psychosomatische Verweigerungen • Eßschwierigkeiten als Protestmittel • Der selbstmörderische Freiheitskampf der Magerächtigen

18. KAPITEL

VERSAGENSANGST 141

Der Mensch als Versager - ein neuer Begriff • Eigene oder enteignete Leistung • Quälende Schuldigkeit erstickt Lust des Vollbringens • Vorbeugende Erziehungshilfen • Wie andererseits Eltern Versagensangst fördern: durch überlastende oder pessimistische Erwartungen • Angst vor Sexualversagen • Normales Lampenfieber • Kreisförmige Selbsterneuerung von Versagensangst in der Streß-Gesellschaft

19. KAPITEL

SCHAMANGST 151

Wie kindliche Entblößungsangst entsteht • Scham und Exhibitionismus • Neurotische Schamkonflikte • Noahs Schamproblem • Klinische Beispiele • Schamangst und Wut • Errötungsfurcht • Islamische Schamkulturen • Im Westen Abbau und Pervertierung von traditionellen Schamregeln

20. KAPITEL

VERFOLGUNGSANGST 161

Verfolgungsideologie als psychologische Verhetzungs-**waffe** • Der Mechanismus **de?** Dämonisierung • Die Rolle der Sexualität in der Bildung pathologischer Verfolgungsgänge: drei klinische Beispiele • Lues und Aids als fiktive Verfolger • Bedrohungsangst als möglicher Spiegel aller Formen von Selbsthaß

21. KAPITEL

GRUPPENDYNAMIK DER VERFOLGUNGSANGST 174

Erklärung des Ansteckungseffektes von Verfolgungsideen • Das paranoide Element als Virus, das Familien und Gruppen krankmacht • Destruktive Prozesse in Protestbewegungen, die sich unkritisch selbst idealisieren • Merkmale des »Sektensyndroms«

22. KAPITEL

DER TEUFELSKOMPLEX 182

Bleibt der Teufel unentbehrlich? • Drohen Zerfall und Chaos ohne einigenden Außenfeind? • Der Kalte Krieg hielt die Sowjetunion zusammen • Saddam - vorläufig stabilisierender neuer Weltfeind • Die Unsterblichkeit des Drachensmythos • Ausschau nach Saddams Nachfolger

23. KAPITEL

GEWISSENSANGST 191

Gewissen - angeboren oder anerzogen? • Aktuelle Tendenz zu moralischer Abstumpfung • Lächerlich gemachte Gesinnungsethik • Dennoch: viele Spuren von Schuldangst • Suche nach Absolution in Psychotherapie: zwei klinische Beispiele • Moralischer Masochismus aus unbewußtem Gewissensdruck • Menschen, die eigene Erfolge verhindern oder zerstören müssen

24. KAPITEL

VERWANDLUNG VON GEWISSENSANGST IN STRAFANGST 205

Ersatz des Gewissens durch äußere Autoritäten • Erziehung zur moralischen Entmündigung • Gefügigkeit als Tugend • Schuldiger Gehorsam: Jodl, Eichmann • Dagegen Einstein: Vorrang des Gewissens vor dem Gesetz • Pervertierende Gehirnwäsche in totalitären Gesellschaften

25. KAPITEL

GEWISSENSANGST UND ERINNERUNGSARBEIT 212

Wie die Arbeit an der Hitlerzeit-Erinnerung erst versäumt wurde, schließlich dennoch in Gang kam • Hilfe durch die Enkelgeneration • Ermutigende Ergebnisse einer eigenen Fragebogen-Untersuchung • Parallelen zwischen den Reaktionen der Westdeutschen nach 1945 und denen der Ostdeutschen nach 1989 • Die doppelte Erinnerungslast der Ostdeutschen • Erinnern hilft vorbeugen!

26. KAPITEL

FREMDENGANGST UND FREMDENHASS 224

Entlarvung eines vorher versteckten Sündenbock-Bedarfs • Nach Aids-»Risiko-
gruppen« nun Ausländer als Angst- und Haßobjekte • Eigene Untersuchung:
Welche Deutschen fühlen sich von Fremden bedroht? • Psychologische Merk-
male des fremdenfeindlichen Ressentiments • »Schützt die Opfer, wehret den
Tätern!« • Notwendigkeit einer gewandelten Nord-Süd-Politik

27. KAPITEL

KRIEGSANGST IM KINDERGARTEN 232

Kinderreaktionen im Golfkrieg - inszeniert, manipuliert oder echt? • Abschir-
mungsversuche der Eltern - oft mißglückt • Eine auswertende Diskussion mit
Personal und Eltern in einem kirchlichen Kindergarten • Unterschiedliche
Angstverarbeitung von Mädchen und Jungen: Mädchen eher mit den Opfern
mitfühlend, Jungen eher in aggressive Spiele flüchtend (Identifizierung mit dem
Aggressor) • Hilfreiche Maßnahmen der Betreuer

28. KAPITEL

KRIEGSANGST IN EINER 5. KLASSE 238

Protokoll einer Unterhaltung mit Schülerinnen und Schülern einer Gesamt-
schule während des Golfkriegs • Hauptgedanken der Kinder: Warum müssen so
viele Unschuldige sterben? • Enttäuschung über die Politiker • Mutmaßungen
über deren Motive • Sorge um die Umwelt • Traurigkeit, Wut, Alpträume •
»Kinder müßten mehr Gehör finden!« • Wiederum drücken die Mädchen Angst
und Leiden offener aus als die Jungen • Anerkennung der Unterstützung durch
Eltern und Lehrer

29. KAPITEL

KRIEGSANGST JUGENDLICHER 250

Überraschendes Engagement der scheinbar unpolitischen Yuppie-Generation • Eindrücke aus Diskussionen in drei Oberschulen • »Im Grunde sind wir in **einer** heilen Welt aufgewachsen, wo alles nur im Fernsehen stattfand, was jetzt **SO nah** abläuft.« • Überlagerung von Angst durch Streit über Unsinn oder Sinn des Krieges • Protokoll aus einer Therapiesitzung mit einer jugendlichen Schwangeren

30. KAPITEL

DIE FRIEDENSBEWEGUNG IN DER AUSEINANDERSETZUNG ZWEIER ÄNGSTE 259

Zwei konträre deutsche Ängste: Hier pazifistische Kriegsangst, dort Angst vor dem amerikanischen Über-Ich • Auf der einen Seite Pazifismus als Gegenreaktion gegen den gescheiterten deutschen Militarismus, auf der anderen Angst vor Abkoppelung von der die schwache deutsche Identität seit 1945 abstützenden großen Schutzmacht • Leitideen und Initiativen der Friedensbewegung • Voraus-eilender Gehorsam Bonns und des Großteils der hiesigen Medien • Restümee: Nicht Kriegsangst gehört auf die Couch, sondern ihre heroisierend verklärte Verdrängung

31. KAPITEL

UMGANG MIT KINDLICHER ZUKUNFTSANGST 277

Fragebogen-Untersuchungen, Schreibwettbewerbe, Malproben, »Phantasie-reisen« und Interviews belegen weite internationale Verbreitung bedrückender Zukunftsvorstellungen unter Kindern und Jugendlichen: Umweltangst an erster, Kriegsangst an zweiter Stelle • Ohnmachtsgefühle, Vorwürfe an die Erwachsenen, aber auch Entschluß zu eigenem Engagement • Konsequenzen für die Schule • Aufgaben für die Eltern: Einfühlsames Zuhören, gutes Beispiel geben, an den eigenen Verdrängungen arbeiten • Auch die Ärzte sind gefordert

32. KAPITEL

WELTANGST 292

Erstmalig Möglichkeit der Selbstausslöschung der Menschheit - Quelle einer Angst, die auszuhalten ist, um alle Kraft zur Abwendung der Gefahr aufzubieten • Berufung auf Freud, Jonas, Anders, Schopenhauer • Beschreibung lieben-

der, fürsorgender Angst, die zu konstruktivem Handeln nötigt • Eine eigene Studie • Weltangst: zugleich Real-, Trennungs- und Schuldangst, auch Angst vor Sinn- und Heillosigkeit, da der Ersatzglaube an die Allmacht durch Fortschritt zusammenbricht • Not tut ein gewandeltes Bewußtsein, das, einen öko-soziologischen Umbau vor Augen, nicht in einer esotherischen Sonderkultur des New Age steckenbleibt, vielmehr destruktiver Risikopolitik praktisch in den Arm zu fallen bereit ist