

BESPRECHUNGEN

Psychologische Lebenshilfe

SCHMIDBAUER, Wolfgang: *Lebensgefühl Angst*. Jeder hat sie. Keiner will sie. Was wir gegen die Angst tun können. Freiburg: Herder 2005. 208 S. Gb. 18,90.

In den modernen europäischen Gesellschaften leidet derzeit jeder Zehnte an Ängsten. Bei jedem 20. Menschen sind die Ängste sogar so stark, daß sein Leben deutlich eingeschränkt ist. Der Begriff „Generation Angst“ wurde kreiert. Im vorliegenden Buch setzt sich der bekannte Münchner Psychoanalytiker und Autor Wolfgang Schmidbauer mit dem Lebensgefühl Angst auseinander. Bei der Analyse dieses Gefühls beschränkt er sich nicht auf eine individualpsychologische Sichtweise, sondern bezieht neben der Psychoanalyse verhaltensbiologische, gesellschaftswissenschaftliche und kulturwissenschaftliche Aspekte mit ein. Die Bereitschaft, Angst zu haben, hat sich im Rahmen der Evolution entwickelt und dient dem Menschen dazu, sich vor Gefahren zu schützen bzw. sich auf unumgehbare Gefahrensituationen vorzubereiten. Realitätsgebundene Angst gehört zum normalen Leben. Krankhaft werden die Ängste dann, wenn sie länger anhalten, unerträglich und unkontrollierbar erscheinen und ohne aktuelle realistische Bedrohung auftreten. Krankhafte Ängste können sich diffus und ungerichtet mit körperlichen Begleiterscheinungen als Panikattacken oder in der Form von gerichteten Ängsten als Phobien äußern. Häufig erscheinen die Ängste als Somatisierungen oder Angstäquivalente auf verschiedenen Körperebenen (Herz, Magen-Darm, Haut).

Woher kommen die Ängste in den europäischen Industriegesellschaften? Schmidbauer geht davon aus, daß die meisten „mo-

dernen“ Ängste narzißtische Ängste, also Ängste vor dem Verlust oder vor der Beeinträchtigung des Selbstgefühls darstellen. Die Angst und die ungenügende Strukturbildung durch fehlende oder mangelnde Identifikationen mit einem sich emotional austauschenden Elternpaar sowie das Fehlen einer optimal frustrierenden Erziehung erschweren oder verhindern die Entwicklung eines sicheren Selbstwertgefühls. Die moderne Konsumgesellschaft schafft sich ihre (narzißtischen) Ängste selbst. Der an narzißtischen Ängsten leidende Mensch sucht dauernd nach Beweisen für seinen Wert bei anderen, muß dauernd verbessern, kann sich und andere nicht einfach „gut sein lassen“. Der Autor benützt für die andauernde Anspannung den Begriff des „Hai-Syndroms“. Die Beweisnot, das Hai-Syndrom, ist eng verbunden mit dem Perfektionismus (perfektionistischen Ich-Ideal), der dazu dienen soll, den Mangel an Selbstwertgefühl auszugleichen und traumatische psychische Belastungen ungeschehen zu machen.

Der Perfektionismusbegriff Schmidbauers umfaßt sowohl die perfektionistischen idealen Erwartungen an sich selbst (narzißtisches Selbstbild) als auch die perfektionistische Vorstellung von anderen (ideales Objektbild). Die Forderung nach dem perfekten Partner ist oft verknüpft mit Machtstreben und nach Schmidbauer ein wesentlicher Grund für das Scheitern von Beziehungen. Die Konsumgesellschaft fördert solche Formen indirekter Selbstschädigungen durch Förderung des Anspruchs nach ständiger Perfektionierung der Konsumartikel. Diesen Brückenschlag zwi-

schen ökonomischem und konsumorientiertem Denken und psychischer Struktur nimmt der Autor immer wieder vor. Manchmal gerät der Brückenschlag zu kurz und wirkt dadurch zu vereinfachend. Wenn das Streben nach beruhigender Vollkommenheit zu scheitern droht, kommt es häufig zur manischen Abwehr.

Interessant und anregend ist das Kapitel über die Rituale gegen die Angst. Im Aufspüren und Interpretieren von gesellschaftlich-kulturellen Phänomenen liegt eine der Stärken des Buchs von Schmidbauer. Er geht davon aus, daß es etwas viel Gefährlicheres gibt als die Angst, nämlich die Abwehr und die Verleugnung der Angst und das Streben danach, eine Welt (eine Person, eine Institution, eine Partei) zu suchen, die uns Angstfreiheit verspricht. Abwehr und Verleugnung tragen nicht dazu bei, sich den Ängsten zu stellen und dem Ziel der Angstbewältigung, nämlich zwischen realen Gefahren und imaginären (irrationalen) Risiken zu unterscheiden, näher zu kommen.

Die Hilfsmittel zur Bewältigung irrationaler und rationaler Ängste sind folgerichtig sehr realitätsnah. Alles, was uns in Anspruch nimmt und unsere Aufmerksamkeit auf erreichbare Ziele lenkt, trägt zur Angstbewältigung bei. Dies können sportliche Tätigkeiten, körperliche Arbeiten oder eine erfüllende berufliche Tätigkeit sein. Auch Humor, Kreativität und Zivilcourage sind wichtige Mittel zur Angstbewältigung. Am hilfreichsten ist für Schmidbauer ein Gleichgewicht von mehreren dieser Bereiche und nicht zuletzt das Teilen der Angst in einer guten Beziehung. Eine praktizierte Religiosität spart er überraschenderweise hier aus. Im letzten Abschnitt werden die therapeutischen Maßnahmen (Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, medikamentöse Therapie, Gruppentherapie, humanistische Psychotherapie) kurz vorgestellt und ihre jeweilige Indikation besprochen.

Wolfgang Schmidbauer hat ein sehr anregendes, interessantes, empfehlenswertes und sicherlich auch hilfreiches Buch über das Lebensgefühl der Generation Angst geschrieben. Als Leser wünscht man sich, daß er manche seiner zahlreichen Ideen und Schlüsse weiter ausgeführt hätte. *Josef Zierl*

HEGERL, Ulrich – ALTHAUS, David – REINERS, Holger: *Das Rätsel Depression*. Eine Krankheit wird entschlüsselt. Mit 28 Abb. und 8 Tab. München: Beck 2005. 254 S. Br. 19,90.

Den Autoren Ulrich Hegerl (Leitender Oberarzt in der Psychiatrischen Universitätsklinik der LMU München) und David Althaus (psychologischer Psychotherapeut an der Psychiatrischen Universitätsklinik der LMU München) ist in Zusammenarbeit mit dem selbst einmal von einer Depression betroffenen Architekten Holger Reiners eine umfassende Zusammenschau des Krankheitsbilds der Depression gelungen. Zielgruppe des handlichen, gehaltvollen und verständlich geschriebenen Buchs sind Betroffene, Angehörige, Mediziner, Psychologen, aber auch Laien, die an den aktuellen Erkenntnissen der Depressionsforschung interessiert sind. Neu ist die integrierte Darstellung verschiedener Blickwinkel auf das vielschichtige Thema, die allerdings stilistisch mitunter Brüche aufweist, was durch eine distinkte Darstellung der „Schichten“ des Phänomens vermeidbar gewesen wäre. Als „Ankerpunkt“ der erläuterten Konzepte gilt die „evidenzbasierte“ (168–176) „schulmedizinische“ Psychiatrie.

Im ersten Kapitel zur Diagnose werden sachlich die psychopathologischen Kernsymptome wie niedergedrückte Stimmung, Freud-, Interessen- und Antriebslosigkeit, des weiteren körperliche Beschwerden und kognitive Symptome (Schuld-, Verarmungs- und hypochondrische Ideen) auch anhand