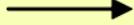
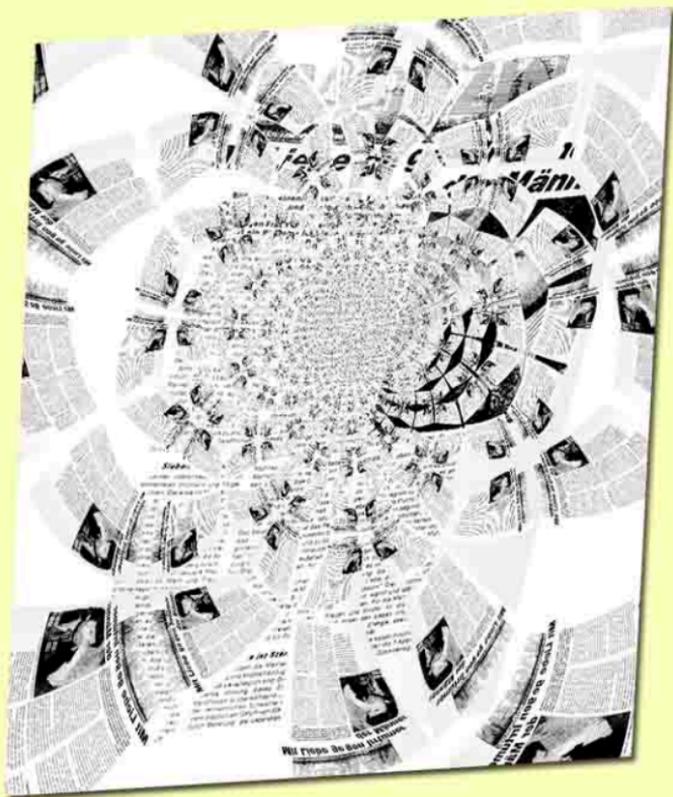


# Schweizer Frauenblatt

## “Umgang mit persönlichen Ängsten”



# Impressum

Digitalisierung: e-Books-Production



Schweizer Frauenblatt, Dezember 1978

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

# Umgang mit persönlichen Ängsten

***Der Mensch unserer Zeit leidet unter der Angst vor dem Risiko eigener Identität und der Flucht vor dieser Angst. Wir leben in einer krankmachenden Gesellschaft, in welcher der Wert des Menschen in dem Maße fällt, als der Wert der Dinge im Steigen begriffen ist. Das kommt weder unserer Selbstachtung noch unseren zwischenmenschlichen Beziehungen zugute. Durch den Umsturz der Wertbegriffe sind wir verunsichert und suchen Mittel und Wege, um wieder zu uns und zu einem Du zu finden.***

## Selbstbewusstsein kann man lernen

Das Büchlein von *Peter Lauster* »Selbstbewusstsein kann man lernen«, trägt diesem Bedürfnis Rechnung. In einer Art von psychologischem Stenogramm schildert der Autor angstausslösende Faktoren in der Erziehung und ihre Folgen im Erwachsenenleben. Anhand der Situationen aus dem Alltag gibt er nützliche Hinweise auf ein Do-it-yourself-Verfahren, wie man mit sich besser Bekanntschaft schließen und seine Ängste in den Griff bekommen kann. Der Vorteil des Dargestellten liegt in der leichten Fasslichkeit, mit welcher ein breites Zielpublikum erreicht werden kann; der Nachteil mag sich in einem Mangel an Differenzierung und einem gewissen Hang äußern, manches vielleicht etwas zu allgemein und zu apodiktisch zu behaupten. Auch mag viele die Terminologie der Freudschen Psychoanalyse stören, die bei weitem nicht jedem geläufig ist. Der Nachdruck, den diese psychologische Richtung auf die

Sexualität als neuroseauslösenden Faktor legt, mag zwar als faszinierend empfunden werden, spätere psychologische Erkenntnisse haben jedoch aufgezeigt, dass sexuelle Störungen meistens eine Folge und weniger die Ursache einer Neurose sind.

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

Die Tatsache, dass der Autor vor allem als Diagnostiker und Testpsychologe arbeitet, wirkt sich in einem anderen Buch mit dem Titel »Lassen Sie der Seele Flügel wachsen« insofern fruchtbar aus, als es ihm gelungen ist, anhand einer Anzahl leicht überschaubarer Tabellen seine Ausführungen plastisch zu untermalen. Andererseits mag dem aufmerksamen Leser das Eingehen auf die Praxis der Psychotherapie fehlen, auch wird der Unterschied zwischen Psychiater, Psychologe und Psychotherapeut nicht verdeutlicht. Nicht jeder wird einverstanden sein, wenn Angst die »Krankheit unserer Zeit« genannt wird, haben doch alle Völker seit Menschengedenken ihre spezifischen Ängste gehabt und sie mit ihren Mitteln bekämpft. Vielleicht wäre es auch nützlich gewesen, den Unterschied zwischen Furcht und Angst noch besser auszuarbeiten.

Zweifellos nimmt in unserer Zeit die Selbstwertangst eine vorrangige Stellung ein – Psychotherapie ist ein Kind unseres Jahrhunderts. Es ist der Verdienst des Autors, die verschiedenen Auswirkungen dieser Selbstwertangst in vorwiegend populärer Sprache aufzuzeigen – dort, wo die Freudsche Terminologie nicht als diagnostische Sprache benutzt wird – und Wege aus dem seelischen Labyrinth aufzuzeigen. Ergänzend könnte vielleicht der Hinweis dienen, dass es in der Praxis allgemein weniger wichtig ist zu wissen, woher die Angst jeweils stammt, als das (meist) unbewusste Ziel

herauszufinden, zugunsten dessen der Mensch selbst seine Ängste produziert. Hat man einmal dieses Ziel – eventuell mit Hilfe eines Fachmanns – klar erkannt, dann könnte man der Selbstverantwortung besser und bewusster gerecht werden. »Wer das Ziel nicht kennt, kann vom Weg nichts wissen« sagt Werner Bergengrün in diesem Zusammenhang.

Der systematische Aufbau und die Gliederungen des Buches sind zugleich sein Vor- wie auch sein Nachteil: Sie erlauben dem Leser einen leichten Überblick des Inhalts, könnten jedoch zuweilen ein gewisses Ressentiment aufkommen lassen gegen die Etikettierung und Katalogisierung des Menschen im allgemeinen, erfordert doch der Umgang mit der menschlichen Psyche große Behutsamkeit und Respekt vor der Einzigartigkeit des Individuums.

Selbstfindung – und dazu gehört der Umgang mit den persönlichen Ängsten – kann man unter anderem daran ablesen, wieviel für den Menschen dabei herauskommt. »Nur wenn in der Seele etwas geschieht, ändert sich die Welt« sagt Leo Tolstoj. Dass sich unsere Gesellschaft vermenschlichen möge, indem es dem einzelnen gelingt, seine Ängste zu erkennen und abzubauen, ist das verdienstvolle Anliegen Peter Lausters, dessen Bücher allen zum Studium empfohlen werden können, die den Mut aufbringen, einen Blick hinter die eigenen Kulissen zu werfen.

*Lorle Louis-Hoffmann*

*Ende*

zurück zum Anfang