

zum Hilfsarbeiter gebracht und sei nicht mehr wert. Das ist nur ein schlichtes Beispiel. Aber diese Diskrepanz zwischen Anspruch und Angebot organisiert sich auf allen beruflichen Ebenen. Es offenbart sich sehr deutlich bei Männern in den sogenannten Karrierekrisen: Man absolviert sein Studium, ist ein paar Jahre recht erfolgreich im Beruf, gerät irgendwann an die Karrieregrenze und hier stellt sich dann die Frage, wie man damit fertig wird. Wenn ein solcher Mann ein intaktes Privatleben hat, eine Familie und eine Frau, die ihn bestätigt und ihm über die Runden hilft, Kinder, die ihn auch irgendwie ablenken – dann kann er eine solche Kränkung gerade noch verkraften. Hat er aber alles in den Beruf gesetzt und eigentlich gar kein Privatleben, dann führt das Erreichen einer solchen Grenze zu einer ernststen Lebenskrise.

**Reif:** Würden Sie sagen, dass gesellschaftliche Faktoren als Angsterzeuger zugenommen haben?

**Schmidbauer:** Was ich sehr interessant finde, sind die Veränderungen in den Selbsterfahrungsgruppen. Ich begann in den 70er-Jahren mit der Arbeit in Selbsterfahrungsgruppen: Damals geschahen Tabuverletzungen weitaus häufiger als heute. Die Möglichkeit, Aggressionen und auch erotische Wünsche in einer solchen Gruppe offen zu äußern, wurde seinerzeit sehr intensiv genutzt. Heute ist das Sozialverhalten einerseits freier: Kein Hotelier, der einem nicht verheirateten Paar ein Zimmer vermietet, muss noch befürchten, wegen „Kuppeler“ angezeigt zu werden. Andererseits erfahre ich durch meine Gruppenarbeit, dass junge Leute viel größere Angst haben, etwas zu riskieren, was „sozial auffällig“ wirken könnte.

**Reif:** Heißt das, dass die von der 68er-Bewegung geschaffenen Freiräume sich wieder verengen?

**Schmidbauer:** Ich glaube, dass die 68er mit ihren optimistischen Slogans nach dem Motto „Uns gehört die Zukunft“, „Uns gehört die Welt“ ihre sozialen Möglichkeiten überschätzt haben. Ihre Kinder werden dagegen mehr von Fragen umgetrieben wie: Will die Welt uns überhaupt? Haben wir in dieser Welt einen Platz? Gibt uns die Welt eine Chance? Als ich mein Studium abge-

1287



„Das Motto ist: no fear, no fun!“

schlossen hatte, lag mir wenig daran, in eine feste Anstellung zu kommen und mich festzulegen – ich ging nach Italien und schrieb. Heute schätzt sich jeder junge Akademiker glücklich, wenn er nach seinem Studium irgendwo einen Arbeitsplatz findet. Niemand von den Jungen vermag sich heute vorzustellen, dass man auch eine Karriere machen konnte, ohne sich ein einziges Mal beworben zu haben.

**Reif:** Friedrich Schorlemmer machte die Beobachtung, dass das Gefühl existenzieller Unsicherheit sich als „Angst vor der Angst“ verselbstständigen kann...

1288

**Schmidbauer:** Angst ist eine sehr unangenehme Erfahrung. Von daher lebt ein Mensch, der diese Erfahrung gemacht hat, in der ständigen Furcht vor einer Wiederholung. Diese „Angst vor der Angst“ besitzt im Klinischen insofern



netzwerk  
lernen

zur Vollversion

Bedeutung, weil sie zur Vermeidung führt. Nehmen wir an, ein Mann begegnet in einem Café einer Frau, die ihm gefällt. Er wagt aber nicht, sie anzusprechen. Denn als er bei anderer Gelegenheit einen solchen Versuch unternahm, bekam er eine Panikattacke. Nun fürchtet er, wieder eine solche Attacke zu bekommen. Schließlich geht er gar nicht mehr in Cafés, weil er den Besuch von Cafés mit der Panikattacke assoziiert. Für die Angst vor der Angst existiert im Grunde keine Grenze.

Es gibt ein modernes Krankheitsbild „Hikikomori“, das vor allem in Japan beschrieben wurde, das aber auch bei uns vorhanden ist. Betroffen sind junge Männer, die nicht mehr das Haus oder die Wohnung verlassen, keine Schule besuchen, sondern nur noch am Computer sitzen oder fernsehen. Es handelt sich hier um eine generalisierte Sozialangst. Der Beginn ist ganz harmlos: Der Betreffende besucht erst drei Tage nicht die Schule, dann werden es drei Monate, und am Ende fürchtet er die Nachfragen seiner Mitschüler oder Freunde, was er denn den ganzen Tag treibe – und so verzichtet er auf den Schulbesuch überhaupt. Das führt zwangsläufig zur völligen Isolierung.

Umgekehrt ist es in der Therapie sehr interessant zu beobachten, wie jemand, der sehr zurückgezogen gelebt, sich zu wenig zugetraut hat, sich verändert, wenn er aus dieser Spirale verkraмпfter Zurückgezogenheit herausfindet. Da hat natürlich auch die Erotik ihre magischen Qualitäten. Ich hatte eine Patientin, die zehn Jahre keine erotische Beziehung eingegangen war und in immer größere Ängste verfiel. Schließlich lernte sie doch einen Mann kennen, den sie anfänglich nicht attraktiv genug fand. Er hätte wesentlich einnehmender sein müssen, damit es sich ihrer Meinung nach „lohnte“. Dennoch hielt sie durch und die Beziehung wurde immer besser: Sie begab sich wieder unter Menschen und traute sich auch beruflich mehr zu, ihre ganze Persönlichkeit lockerte sich.

**Reif:** Inwieweit erzeugt der Verlust traditioneller Werte und eines religiösen Geborgenheitsempfindens unbestimmte Angstgefühle?

**Schmidbauer:** Durch den Verlust von traditionellen Werten ist die Welt unüberschaubarer geworden und in dieser Unüberschaubarkeit liegen viele

Angstquellen. Andererseits bietet die Enttraditionalisierung wiederum auch viele Möglichkeiten, Ängsten zu entgehen, indem man Gefahrenorte verlässt: Wenn in früheren Zeiten auf dem Dorf eine Frau ein uneheliches Kind bekam, war sie aus der Dorfgemeinschaft ausgeschlossen. Heute kann sie in die Stadt gehen, wo niemand sie kennt, und dort in aller Ruhe ihr Kind zur Welt bringen, ohne befürchten zu müssen, ausgestoßen und verachtet zu werden. Von daher schuf die Enttraditionalisierung durchaus Möglichkeiten, besser mit Ängsten umzugehen.

Ähnlich sehe ich das mit der Religion. Diese kann kaum für sich beanspruchen, „Schutz vor Angst“ zu bieten. Im Gegenteil, in der Geschichte der Religionen spielt gerade die Erzeugung von irrationalen Ängsten im Menschen eine herausragende Rolle. Erst die Aufklärung brachte eine gewisse Wende. Heute sehen wir allerdings, dass das um sich greifende neue religiöse Sektierertum die Komplexität der Welt zu vereinfachen und verunsicherte Menschen sozial an sich zu binden sucht. Bei einigen mag dies zunächst zu einer Befreiung von ihren Ängsten führen, aber natürlich um den Preis einer heftigen Trennungsangst, die nur so lange unbewusst bleibt, wie jemand dieser Glaubensgemeinschaft angehört. In dem Augenblick, da er sich anschickt, diese zu verlassen, überfällt ihn die Angst mit großer Wucht.

**Reif:** Wo verläuft die Grenze zwischen individueller und kollektiver Angst?

**Schmidbauer:** Ich beobachte nur individuelle Ängste. Die kollektive Angst setzt sich aus individuellen Ängsten zusammen. Wenn eine bestimmte Form von Angst bei sehr vielen Individuen auftritt, könnte man von „kollektiver Angst“ sprechen. Aber letztlich ist Angst immer das Empfinden eines Individuums. Die Bezeichnung „kollektive Ängste“ scheint mir eher ein journalistischer Kunstgriff zu sein.

1290

**Reif:** Mit der Bezeichnung „kollektive Ängste“ meinte ich beispielsweise die Angst vor einer kriegerischen Auseinandersetzung. Bemerkenswerterweise taucht der Begriff „Kriegsangst“ in Ihrem Buch nicht auf...

**Schmidbauer:** Ich glaube nicht, dass Kriegsangst derzeit bei uns sehr verbreitet ist. Dabei wäre es gut, wenn im Menschen die Angst vor einem Krieg