

PSYCHOLOGIE HEUTE



Angstfreier leben

Was hilft? Eine
realistische Vorstellung
von Angst – und wie
wir ihr begegnen



Flow
So tauchen wir
beim Lesen ab

Reue
Warum sie unsere
Zukunft verändert

Spiegelmeditation
Wie wir uns
selbst erkunden

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Angst ist eine Emotion, die in vielen Unternehmen keine Rolle zu spielen scheint – weder in Mitarbeitergesprächen noch in Coachings der Führungskräfte und auch nicht in Diskussionen über Werte und Firmenkultur. Dabei ist die Angst als Emotion immer da – latent, also verborgen, oder manifest, also beobachtbar. „Arbeiten, handeln können, zielorientiert sein – das verträgt nicht so viele belastende Gefühle wie Angst oder Scham“, erklärt Marius Neukom, Psychoanalytiker und Mitautor des Readers *Angst in Organisationen*. „Es ist daher erst einmal nachvollziehbar, dass man versucht, solche Emotionen zu eliminieren. Aber das wird irgendwann zu einem Bumerang, weil Ignoranz sie nicht einfach verschwinden lässt. Untergründig wirken sie stets weiter.“

Das kann dann alle möglichen Folgen haben: Mitarbeiterinnen, die beschämt ihre Ergebnisse manipulieren. Führungskräfte, die hohe Risiken eingehen, weil sie sich lieber mit der externen Gefahr beschäftigen als mit der eigenen Angst. Oder Kollegen, die zwanghaft vorsichtig agieren, weil sie die Angst nicht anerkennen.

Als Führungskraft, sagt Marius Neukom, muss man lernen, zwischen Angst, Furcht und Gefahr zu unterscheiden. Angst ist dabei das Erleben der reinen Emotion, die sich noch auf keinen Gegenstand bezieht, während die Furcht das ist, was wir umgangssprachlich unter Angst verstehen, nämlich

Furcht vor etwas Bestimmtem zu haben, bezogen auf ein Objekt. „Die Führungskraft muss eine eigene Erfahrung mit ihrer Angst und ihrer Furcht gemacht haben, um die Dynamik zu kennen“, sagt Neukom. „Um zu erleben, dass sämtliche Angst objektlos ist und sich bei ihr Fantasien bilden, in denen das Objekt hergestellt wird. Und dass diese Fantasien ihre eigene innere Welt und Angstwelt sind. Und wenn sie diese Erfahrungen gemacht hat, hat sie nicht mehr so viel Furcht vor der Angst und kennt Strategien, die eigene Angst zu beruhigen.“ Solche Erfahrungen könnten Vorgesetzte in Coachings oder Psychotherapien sammeln, sagt Neukom, allerdings sei das nur sinnvoll, wenn die Kultur der Firma Emotionen auch zulasse – man dürfe die Führungskräfte nicht „zu Abfallbehältern machen, die die ganze Angst aufnehmen“.

Wie erkenne ich als Chefin Ängste meiner Teammitglieder, frage ich den Experten. „Andere sehen und sich selbst zeigen können“, lautet die Antwort. „Was nicht trivial ist.“ Dazu brauche es informelle Gespräche, in denen es mal nicht um Ziele und Projekte geht, nicht um Bewertung und Leistung, sondern um Persönliches und eben auch: um Gefühle. Solche Gespräche – in der Kantine, nach der Konferenz oder auf der gemeinsamen Dienstreise – sind in Homeoffice-Zeiten sehr viel rarer geworden.

Mein komplettes Gespräch mit dem Psychoanalytiker finden Sie auf unserer Website unter psychologie-heute.de/beruf. In unserer Titelgeschichte *Angstfreier leben* (Seite 12) berichtet Autorin Anne Otto darüber, wie sie gelernt hat, mit Unsicherheit zu leben – und führt ein Interview mit der renommierten Traumatherapeutin Luise Reddemann. Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Ab dieser Ausgabe wird *Psychologie Heute* 30 Cent teurer: Der Preis des Einzelheftes steigt auf 8,20 Euro, der des Jahresabonnements auf 84 Euro. Die Preise aller anderen Aboformen finden Sie in unserem Impressum auf Seite 4

Inhalt



Krieg, Inflation, Pandemie: Unsere Gegenwart befeuert Ängste, auch solche, die nichts mit ihr zu tun haben. Was hilft gegen die Angst? Seite 12



Sich selbst betrachten: Im Interview erklärt Psychologin Tara Well die wohltuende Wirkung der Spiegelmeditation Seite 40

Beseitigt die Schmerztablette den Schmerz oder unterdrückt sie ihn nur? Ein Philosoph macht Experimente, um Fragen wie diese zu klären Seite 74



06 Freud & Leid

Der Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und Worte für die Ewigkeit

12 Titelthema: Angstfreier leben

Was hilft? Eine realistische Vorstellung von Angst – und wie wir ihr begegnen

24 Das gesamtdeutsche Ost-Kind

Zwischen DDR-Eltern und BRD-Vorurteilen: Was die Nachwendekinder prägt

30 Therapiestunde

Wie ein Waldspaziergang gegen die narzisstische Mutter half

32 Wozu Reue gut ist

Der schmerzhafteste Blick zurück lässt uns die Zukunft besser gestalten

38 Psychologie nach Zahlen

Stadt, Land, Küste, Berge: Vier Gegenden, die uns prägen

40 Spieglein, Spieglein...

Mit der Spiegelmeditation unsere Emotionen besser wahrnehmen

46 Im Fokus: Politische Polarisierung

Sozialwissenschaftler Jochen Roose über gesellschaftlichen Zusammenhalt

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Die Reportage

Wer psychisch schwer erkrankt ist, erlebt oft einen Kreislauf zwischen Einweisung in die Psychiatrie und Entlassung

68 Einfach abtauchen

Die Psychologin Birte Thissen erforscht den Flow beim Lesen

72 Psychologie der Räume

Diesmal: das öffentliche Klo Warten und Diskretion üben

74 „Der Schmerz ist da, aber ich fühle ihn nicht“

Ist der Schmerz im Körper oder im Gehirn? – Ein Interview mit Kevin Reuter

80 Das Blaue vom Himmel

Andreas Maiers Monatskolumne: Jede Mahlzeit ein Fest!

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen...

... an Hellmut Hattler

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum
93 Mehr Medien / 94 Leserbrief
95 Markt / 104 Mehr Psychologie
Heute / 105 Vorschau



Angstfreier leben

Gerade in bedrohlichen Zeiten von Pandemie, Krieg und Inflation scheinen diffuse Ängste allgegenwärtig zu sein. Doch welche Vorstellungen von Angst sind realistisch und hilfreich? Unsere Autorin Anne Otto hat sich nach Strategien umgesehen

Text: Anne Otto // Illustrationen: Orlando Hoetzel





In meinem Alltag bin ich erstaunlich oft ängstlich: In dieser Woche habe ich beispielsweise eine Einladung zu einer Geburtstagsparty bekommen, auf der ich fast niemanden kennen werde. Schon die Vorstellung, verklemmt in einer Ecke zu stehen, macht mich nervös. Nur ein paar Stunden später beunruhigen mich die Nachrichten zur rasanten Inflation: Was wäre, wenn alles noch schlimmer wird und mein Geld nicht mehr zum Leben reicht? Diffuse Sorgen begleiten mich durch den Nachmittag. Dagegen ist meine Aufregung, als ich am nächsten Tag in einem Tunnel im Stau stehe und fürchte, dort länger festzustecken, geradezu aushaltbar. Routiniert sage ich mir, dass mir nichts passieren kann, der Stau vorbeigeht. Und genauso ist es auch. Doch fällt mir zunehmend auf, dass trotz der unterschiedlichen Stimmungen, die mich täglich begleiten, die Angst immer mitreist. Bin ich ängstlicher als andere? Oder ist all das eine Folge der beängstigenden Dekade, in der wir leben? Und ganz gleich ob die Gründe bei

mir liegen oder bei der Weltlage: Wäre es nicht besser, einen anderen, bewussteren Umgang mit der Angst zu finden?

Betrachtet man die Statistiken, gehören Ängste zu den häufigsten psychischen Leiden. Der vom Robert-Koch-Institut herausgegebene aktuelle Schwerpunktbericht *Psychische Gesundheit in Deutschland* zeigt dann auch, dass hierzulande die Wahrscheinlichkeit, innerhalb eines Jahres unter behandlungsbedürftigen Ängsten zu leiden, bei fast 20 Prozent liegt; die Zahlen für eine Depressionsdiagnose sind halb so hoch. Die Lebenszeitprävalenz, also die Wahrscheinlichkeit, einmal im Leben eine Angststörung zu entwickeln, liegt mit bis zu 25 Prozent noch höher. Diese Zahlen sind seit Jahrzehnten ähnlich – in Krisensituationen verschärft sich die Lage aber. Laut einer WHO-Statistik von 2021 war die Wahrscheinlichkeit, eine Angststörung zu erleiden, während der Coronapandemie vorübergehend um 25 Prozent erhöht. In Krisen nimmt zudem die Angst in der Bevölkerung zu: Eine Studie der Hans-Böckler-Stiftung ergab im Frühjahr 2022, dass ein Viertel der Bevölkerung befürchtet, durch die In-