

Jeannette Fischer

# *Angst*

*vor ihr müssen wir uns fürchten*

*Klostermann/Nexus*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

2., unveränderte Auflage 2022

Copyright © 2020 Vittorio Klostermann GmbH · Frankfurt am Main  
Copyright © 2018 Stroemfeld Verlag AG, Basel  
Alle Rechte vorbehalten. All Rights Reserved.

Lektorat: Jeannine Horni  
Druck: docupoint GmbH, Barleben  
Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier  
entsprechend ISO 9706.  
Printed in Germany.  
ISBN 978-3-465-04593-9

## **Vorwort**

Das psychoanalytische Setting ist ein Beziehungssetting. Da sitzen sich zwei Menschen gegenüber – oder der eine liegt –, und im Prozess des gemeinsamen Sprechens entsteht eine Beziehung, an der die Strukturen und Dynamiken der in der Kindheit erfahrenen Beziehungen abgelesen werden können. So wird es möglich, über die Erkenntnis und Analyse die im Unbewussten lagernden Geschehnisse zu verstehen, neu einzuordnen und die Distanz zu ihnen zu regulieren. Dieser Prozess vermag Nöte und Leiden des/der Hilfesuchenden zu mildern und deren Wiederholung zu vermeiden.

Die psychoanalytische Bindung ist eine emotionale. In diesem Setting werden frühe und unbewusste Beziehungsdimensionen vitalisiert, die nun neu eingebettet in der Beziehung mit der Psychoanalytikerin oder dem Psychoanalytiker eine Aufgehobenheit erfahren, die vorher entbehrte werden musste. Daraus entstehen neue Lebensbedingungen, neue Grundlagen zur Ich-Entfaltung, zur Bildung von Vertrauen und zur Verortung des Ichs in Gemeinschaft.

Die Angst ist eine Empfindung, die wir alle kennen. Wir wissen auch, wie wir sie zu vermeiden, zu umgehen, zu verdrängen versuchen. Wir versuchen einen Umgang mit ihr zu finden, wir versuchen sie zu bejahen oder auch zu verneinen. Doch sie bleibt gegenwärtig.

Entgegen der gängigen Annahme, Angst schütze uns vor Gefahren und sei daher eine existenzsichernde Empfindung, behauptete ich, dass wir die Angst nicht brauchen. Die Furcht übernimmt diese Schutzfunktion. Ich behauptete weiterhin, dass die Angst nicht Ausdruck einer bevorstehenden, sondern einer bereits eingetretenen Gefahr ist.

In diesem Buch zeige ich auf, dass es die bestehenden Machtverhältnisse auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene sind, die der Angst bedürfen; ohne die Angst könnten sie sich nicht durchsetzen. Ich zeige auf, wie ein hierarchisches Gefälle eingeführt wird, das den Herrschaftsdiskurs begründet – ein Gewaltdiskurs, der die Angst zur Grundlage hat.

Die Angst ist eine Reaktion auf Gewalt. Sie ist eine Empfindung der Ohn(e)macht. Wir sind unserer konstruktiven Kräfte – ich nenne sie die *Aggressionen im Dienste des Ich* – beraubt. Ein anderer hat die Macht über uns.

Ich zeige in diesem Buch weiterhin auf, wie wir uns im Herrschaftsdiskurs bewegen, wie wir ihm unterworfen sind, und auch, wie wir selber zum hierarchischen Gefälle beitragen. Wie wir uns der Gewalt bedienen, die oft nicht mehr als solche erkannt und bezeichnet wird. Wie wir den Opfer-/Schulddiskurs einführen, um Unterwerfung und Manipulierbarkeit zu erwirken. Wie dieser Diskurs sowohl in seiner kleinsten Einheit, zwischen zwei Personen, als auch in einer grösseren sozialen Gemeinschaft zum Tragen kommt.

Ich zeige auf, wie die Schuld zum Verbündeten der Angst wird.

Unsere Angst kann nicht unabhängig von diesen Zusammenhängen gesehen werden. Sie darf nicht als psychische Störung eines Individuums pathologisiert und in Einzeltherapien behandelt werden, sondern ist als Ausdruck eines Herrschaftsdiskurses zu lesen, an dem wir alle teilhaben und teilnehmen. Wir müssen verstehen, warum es uns so schwerfällt, diesen Diskurs zu verlassen. Einerseits fehlt uns für diesen Paradigmenwechsel ein alternativer Diskurs, andererseits droht uns die Strafe dafür, der Ausschluss aus Gemeinschaft und die folgende Einsamkeit.

Mein Buch handelt aber auch vom intersubjektiven Diskurs, von dem Raum, der eröffnet wird, wenn der *andere* als anders, als Nicht-Ich anerkannt wird. Nicht im Sinne von Toleranz – denn Toleranz gehört zur Begrifflichkeit des Herrschaftsdiskurses –, sondern im Sinne einer Anerkennung des anderen in seiner Differenz. Denn das ist das einzige Verbindende unter Menschen und in der Gesellschaft. Alles andere ist Teil eines Gewaltdiskurses.

Die Erfahrungen in meiner 30-jährigen Praxis als Psychoanalytikerin haben mir ermöglicht, den Paradigmenwechsel vom Herrschaftsdiskurs zum intersubjektiven Diskurs nicht mehr als Utopie zu sehen. Sie haben mir gezeigt, dass der intersubjektive Diskurs die wichtigste Voraussetzung ist, um Ich zu konstituieren und an Gemeinschaft, an der Welt gestalterisch teilzuhaben. Dabei entfallen Omnipotenzvorstellungen und auch der Antrieb, an Macht zu partizipieren. So wird das Verbindende unter Menschen und in Gesellschaft nicht mehr die Schuld, nicht mehr die Gewalt sein, sondern die Lust und die Neugierde.

Ich bedanke mich bei ...

Erica Meier, Brigitte Brunner, Jacqueline Schöb und Guido Fluri für ihre Unterstützung. Sie haben es mir ermöglicht, dieses Buch zu schreiben.

Jeannine Horni für das sorgfältige Lektorat.

Meinen Verlegern KD Wolff und Doris Kern für ihr Vertrauen.

Meinem siebenjährigen Enkel Levin für seine reizende Zeichnung auf der Titelseite.

Ohne die Zusammenarbeit aller wäre dieses Buch nicht entstanden.



Ein buddhistischer Mönch meditiert unter einem Baum.  
Da kommt die Pest vorbei und er fragt: »Wohin des Weges?«  
Die Pest: »Ich gehe in die Stadt, um tausend Menschen zu töten.«  
Nach einiger Zeit trifft die Pest auf dem Rückweg wieder den Mönch  
unter dem Baum. Er fragt sie: »Du hast gesagt, du würdest tausend  
Menschen töten – man berichtete mir, dass zehntausend gestorben  
sind?« Die Pest: »Ich habe tausend getötet. Die anderen hat die Angst  
getötet.«

*Die Angst vor dem Erfolg*

Frau Müller hat Angst. Sie hat Angst vor der Masterarbeit und sie hat Angst vor der Abschlussprüfung. Ihre Ängste sind so gross, dass sie tagelang wie gelähmt im Bett liegt, ihre Körperpflege vernachlässigt und nicht einmal mehr telefoniert. Auch für die Therapeutin bleibt sie unerreichbar. Die Verbindung zur Aussenwelt ist unterbrochen. Frau Müller schaut stundenlang Serien – so verbringt sie ihre Tage in zunehmender Unordnung. Sie fühle sich nicht einmal schlecht dabei, weil sie gar keine Gefühle mehr habe, sagt sie. Es sei ein Zustand von Dumm- und Dumpfheit.

Frau Müller hat ein erstes Studium in Literaturwissenschaft abgeschlossen, das zweite in Philosophie drängt nun ebenfalls nach einem Abschluss. Sie ist 30 Jahre alt, sieht gut aus, liebt es, unter Freunden und Fremden zu sein; sie ist aufgeweckt, man hat sie gern. Das Geld für ihr Studium verdient Frau Müller grösstenteils selber. Sie wird bei der Arbeit geschätzt, obwohl sie immer wieder tagelang fehlt. In der restlichen Zeit holt sie das Versäumte nach. Die Masterarbeit im Philosophiestudium hat sie nach monatelangen Qualen verspätet abgegeben und dafür die Bestnote erhalten. Nun beginnen die Prüfungen, auch diese muss sie verschieben. Nach der zweiten von fünf Prüfungen sagt sie mit grösster Überzeugung, diese sei nun wirklich misslungen. Diesmal sei es nicht wie früher, als es dann doch jeweils besser herausgekommen sei, als sie gemeint habe. Diesmal täusche sie sich nicht, und sie wolle mit ihrer Überzeugung ernst genommen werden.

Doch Frau Müller schloss alle Prüfungen mit der Bestnote ab und erhielt ein summa cum laude. Eigentlich wollte sie nicht an die feierliche Notenübergabe in der grössten Kirche der Stadt gehen, weil sie zu müde war. Eigentlich, sagt sie, sei die Bestnote ein Zufall, Glück und habe nichts

mit ihrer Leistung zu tun. Eigentlich würden die Professoren sie einfach mögen. Eigentlich wisse sie gar nichts, das sei nur niemandem bewusst. Eigentlich habe sie alle getäuscht, und eigentlich liessen sich alle täuschen.

*Angst trennt das Subjekt von sich und der Welt*

Frau Müllers Angst vor der Prüfung antizipiert ein Scheitern. Die Möglichkeit zu reüssieren ist nicht vorgesehen in dieser Angst, der Erfolg wird ausgeschlossen. In ihrem Innern wird diese Befürchtung zur Realität. Die fest in ihr verankerte Annahme eines Scheiterns lähmt ihre Kräfte bis hin zur Ohnmacht, die sie an den alltäglichen Verrichtungen hindert. Ihre Angst ist so gross, dass sie nicht mehr imstande ist zu lernen. Auch ihr gesunder Ehrgeiz hat sich verflüchtigt. Ihr Alltag wechselt zwischen ihrer freudigen, erfüllenden Tätigkeit, der kreativen Arbeit am Master und einem ein- bis viertägigen Rückzug pro Woche in ihr Zimmer. Dieser Rückzug bedeutet den Bruch sämtlicher Beziehungen. Frau Müller ist nicht mehr erreichbar, selbst für ihren Freund nicht, und auch nicht für ihre WG-Mitbewohnerinnen. Man lässt sie in Ruhe – man kennt es, es ist aussichtslos, sich zu bemühen, man zerschellt an ihrer Abschirmung. Selbst ihr Zugang zu sich selber ist nicht mehr gesichert; sie isst entweder zu viel oder zu wenig, und wenn sie isst, dann ungesund. Auch tagelang vom Bett aus Serien zu schauen ist eigentlich nicht ihre Art.

Dann plötzlich geht es wieder, sie taucht auf, bewegt sich, wäscht sich, geht arbeiten und Bier trinken wie alle anderen auch und ist ganz munter. Es ist, als ob sie ihren Tribut geleistet hätte für so viel Freude und Erfolg da draussen im Leben, welche ihr die Tage der Aktivität beschert haben. Dann wieder der Bruch.

Angst trennt. Sie trennt das Subjekt von sämtlichen Beziehungen, sie trennt es von der Welt. Der Bezug zu allem geht verloren. und eine ohnmächtige Einsamkeit macht sich breit, die Frau Müller mit TV-Serien zu füllen und auszuhalten versucht. In dieser Ohn(e)macht entbehrt sie genau der Aggressionen im Dienste des Ich, die sie zur Prüfungsvorbereitung benötigt.

**Die Aggressionen im Dienste des Ich**

sind konstruktive Kräfte, die ein Subjekt im Dienste seines Ich einsetzen und regulieren kann. Sie ermöglichen dem Ich Wachstum, Entwicklung und Entfaltung, sie ermöglichen ihm, an der Welt gestalterisch mitzuwirken. Die konstruktiven Aggressionen zielen nicht auf

die Zerstörung des Gegenübers, sie regulieren ausschliesslich das Ich, werden aber oftmals als zerstörerisch ausgelegt, weil sie die Interessen und Erwartungen eines Gegenübers enttäuschen können. Der Gegensatz dazu sind die destruktiven Aggressionen, welche die Zerstörung des Anderen zur Absicht haben.

Warum fallen bei Frau Müller diese Kräfte weg? Warum trennt die Angst sie von der Selbstsicherheit, dass sie die Prüfung schafft? Die Angst antizipiert das Nichtgelingen, sie nimmt es in der Vorstellung vorweg. Es ist also, genau besehen, eine Angst vor dem Gelingen. Denn das Gelingen scheint ja nicht gelingen zu dürfen.

Eine Prüfung kann niemandem etwas anhaben, es gibt keinen Grund, sich davor zu ängstigen. Ein mögliches Misslingen wäre zwar enttäuschend, reicht aber nicht als Erklärung für den tagelangen Rückzug in die Unbewegtheit, zumal Frau Müller mit einem ersten abgeschlossenen Studium und mit Stellenangeboten in ihrem zweiten Fach nicht in einer prekären Lage ist.

Weil in der Angst der Erfolg bereits vorwegnehmend ausgeschlossen ist, scheint es naheliegend, dass Frau Müller Angst vor dem Erfolg hat. Doch auch der Erfolg vermag niemandem etwas anzuhaben, bereitet er doch Freude und Genuss. Etwas ganz anderes ist es hingegen, wenn Frau Müller der Erfolg geneidet wird.

### **Introjekte**

sind in der Kindheit erfahrene Beziehungsformen, die wir in uns aufnehmen und im Erwachsenenalter weiter in uns tragen. Sie haben manchmal die Macht, uns beachtlich einzuschränken. Den Prozess, in dem diese Beziehungsmuster in uns hineingelangen, nennen wir Internalisierung. Er ist Teil unseres Aufwachsens und bleibt unbewusst. Erst das Leiden an diesen Introjekten kann bewusst wahrgenommen werden.

Die Voraussetzung für diesen Internalisierungsprozess ist ein Subjekt, das dem Kind nahesteht und ihm eine bestimmte Form der Beziehung über eine grosse Dauer hinweg ambietet. Diese wird, in der andauernden Wiederholung, ihre Festigkeit und Gesetzmässigkeit erlangen und als Introjekt ihre Wirkungsmacht entfalten.

### *Der Verzicht als Beziehungskitt*

Die Prüfungsangst von Frau Müller ist Zeichen einer internalisierten Beziehungserfahrung, in welcher der Erfolg zu etwas wird, das es zu vermeiden gilt. Sollte er sich dennoch durchsetzen, wird er als Zufall und sicher nicht als Ergebnis der eigenen Fähigkeiten erfahren.

Was ist nun dieses Introjekt, das bei Frau Müller diese vehementen Reaktionen bewirkt, und was ist seine Interaktion mit ihr? Dieses Introjekt, das sie blockiert und in einen tagelangen Rückzug zwingt, in ein Abgetrenntsein von sich selbst und der Welt? Das sie aus einem geselligen und kreativen Alltag in eine Ohnmacht stürzt? Auf Fragen zu ihren Beziehungen muss Frau Müller selber staunen, als sie erkennt, dass vorwiegend Schuld das Bindemittel ist. Ihrer Mutter gegenüber habe sie nur Schuldgefühle, sagt sie, auch ihr Freund komme zu kurz und die Wohngemeinschaft sowieso. Nur bei ihrem Vater könne sie eine schuldfreie Freude empfinden. Ihre Mutter trennte sich von ihm, als Frau Müller 13 Jahre alt war. Ihre beiden Geschwister sind jünger, sie alle hatten sich gewünscht, beim Vater zu wohnen.

In der Zeit der Trennung ihrer Eltern begannen die Blockaden und Ängste bei Frau Müller. Sie blieb tagelang dem Gymnasium fern und bestand dennoch die Maturität mit Bestnoten. Sie beschreibt ihre Mutter als Leidende, als Opfer des Ehemannes, Opfer der Kinder, die alle ihre eigenen Wege gehen und sich der Kontrolle der Mutter nach und nach entziehen. Nie habe sie geschlagen oder ein böses Wort gesagt, nie geschrien und nie Strafen verhängt.

Frau Müller erinnert sich, dass sie seit jeher einen Schmerz in der Brust verspürt, einen Stich, dem eine Atemlosigkeit folgt, ein Gefühl der Ohnmacht, sobald sie sich aus dem Kontrollradius der Mutter hinausbewegt. Sofort hole sie das Schuldgefühl ein, bringe sie zum Zweifeln, zur Verzweiflung gar. Hat sie ihrer Mutter womöglich unbewusst etwas angetan? Man weiss ja nie, denkt sie. Es passiert, ohne dass man es will. Warum leidet meine Mutter meinetwegen? Vielleicht bin ich wie mein Vater und kümmere mich zu wenig um sie, schaue nur für mich und vernachlässige sie? Vielleicht arbeite auch ich zu viel wie mein Vater und habe kein anderes Ziel, als erfolgreich zu werden?

Inzwischen rückt das Ende von Frau Müllers zweitem Studium näher. Seit sie in der WG wohnt, beklagt sich ihre Mutter nicht mehr. Doch der Stich in Frau Müllers Brust hält an, ihr tagelanger Rückzug auch. Das Schweigen der Mutter ist ein leidendes, Frau Müller weiss es zu deuten,

sie möchte die Mutter entlasten, sie bemüht sich um sie, sie versucht ihre Schuld an diesem Leiden zu mindern. Doch es hält sich hartnäckig und mit ihm ihre Schuldgefühle.

Noch kann Frau Müller das Leiden ihrer Mutter nicht als inszeniert entlarven, nicht als einen Ausdruck des Neides. Sie hat gelernt, dass der Erfolg des einen zum Leiden des anderen gereicht, und sie hat gelernt, dass man verlassen wird, wenn man Erfolg hat, dass die mütterliche Beziehung einem Erfolg nicht standhält. Keinesfalls aber möchte sie die Beziehung zu ihrer Mutter und auch diejenige zu ihrem Freund gefährden. Sie möchte nicht erfolgreich sein, jedoch alleine bleiben. Im tagelangen Rückzug ins Bett findet sie zurück in die Beziehung zu ihrer Mutter. In der Entbeh rung der Aggressionen im Dienste des Ich, in der Entbeh rung des Erfolges bleibt ihr die Zuneigung der Mutter gesichert. Sie bezahlt ihr den Tribut für die erfolgreichen Tage und beschwichtigt damit den mütterlichen Neid: »Ich bin nicht so erfolgreich, wie du denkst, es fällt mir nicht alles in den Schoss; sieh mal, auch ich leide.«

Schon als Kleinkind war das so, das ist nicht neu. Frau Müllers Rückzug ist eine Reaktion auf ein mütterliches Introjekt, das sich im Laufe ihres Aufwachsens in ihr gefestigt hat. Demnach ist schuldfreie Nähe nur möglich, wenn sie den autonomen Erfolg aufgibt. So findet sie zurück in die Beziehung zu ihrer Mutter, einer einstmals lebenswichtigen Beziehung, und genau an diesem Punkt verliert sie die Beziehung zu sich selbst. Im Verzicht auf Autonomie und Expansion, im Verzicht auf die lebenserhaltenden und konstruktiven Aggressionen, die ihr die Lust am Leben sichern und die sie von der Mutter unabhängig machen. Und genau hier beginnt die Angst. Hier, am Drehpunkt des Erfolges, wo ihre konstruktiven Aggressionen als zerstörerisch gespiegelt werden. Hier, wo die Schuld beginnt, und hier, wo ihre Angst vor der Prüfung das Misslingen antizipiert, den Genuss des Gelingens zerstört.

Frau Müller kennt die Nähe als Schmerz, als Abgrund und als Ohnmacht. Sie geht davon aus, dass die Grösse des Schmerzes der Grösse der Liebe entspricht. Sie versucht sich in diesem Schmerz einzurichten, es darin auszuhalten, beweglich zu bleiben. Sie versucht, sich in den Erwartungen der Mutter zu organisieren, und sie versucht, ihr Ich zum Stillschweigen zu bringen, um dem mütterlichen Introjekt Genüge zu tun.

### **Der Opferdiskurs**

ist ein aggressiver Diskurs. Das »Opfer« richtet in der Beziehung ein hierarchisches Gefälle ein, um Kontrolle und Macht über das Gegen-