

# Die Ängste der dritten Generation

2010-09-30 18:48:53

Dieses Interview erschien 2010 in der Zeitschrift NEON; es basiert auf dem Buch „[Ein Land – Drei Generationen. Psychogramm der Bundesrepublik](#)“, erschienen im Herder-Verlag 2009

## **Sie nennen die jungen Erwachsenen von heute »Generation Angst«. Was meinen Sie damit?**

Ich arbeite seit mehr als dreißig Jahren als Psychoanalytiker – und stelle fest, dass die Menschen in dieser Zeit sehr viel ängstlicher geworden sind. In früheren Therapiegruppen etwa waren die Leute viel unangepasster; haben Aggressionen geäußert, sexuelle Beziehungen miteinander angefangen. Heute sind sie sehr viel vorsichtiger, haben Angst, jemanden zu kränken oder von den anderen Teilnehmern gemobbt zu werden. Die Kränkbarkeit nimmt unglaublich zu – bis hin zu klinisch relevanten Ängsten.

## **Was für Ängste sind das?**

Vor allem soziale Ängste: vor festen Beziehungen, vor Nähe, vor Festlegung. Ich erlebe viele Leute, denen der Partner, den sie haben können, nicht gut genug ist, und die sich stattdessen nach einem unerreichbaren sehnen. Es gibt immer mehr junge Männer, die noch nie eine Beziehung hatten. Oder, auch ein klassischer Fall: ein Patient, dessen Freundin ein Kind wollte, erzählte mir, was er deswegen alles für Ängste hatte; eine ganze Liste von Unsicherheiten und Störungen, die er an sich selbst beobachtet hatte. Er habe eine empfindliche Haut und bekomme leicht Sonnenbrand, und all das würde das Kind auch bekommen, und überhaupt sei die Beziehung nicht perfekt, und mit dem Kind würde alles noch schlimmer werden. Die Angst hat wie ein Radar alles nach Gefahren abgesucht, und ihn regelrecht gelähmt.

## **Woher kommen diese Ängste?**

Im Grunde ist Angst ja etwas Lebenswichtiges; wer keine hat, ist gefährdet. Nun haben sich aber dadurch, dass die Gesellschaft so kompliziert geworden ist, auch die Ängste vervielfacht. Alles, was ich habe, verschafft mir ja zunächst Sicherheit, und dadurch stellt sich ein Niveau des Lebens her, auf dem ich mich geborgen fühle. Je mehr wir haben, desto mehr können wir verlieren; desto mehr weiten sich die Grenzen aus, die wir bewachen müssen – und desto mehr fürchten wir, es könnte etwas passieren, was unser hoch elaboriertes Lebenskartenhaus zusammenstürzen lässt.

## **Woraus besteht dieses Lebenskartenhaus?**

Aus materiellen Dingen, beruflichem Status, Prestige, Chancen beim anderen Geschlecht. Heute hat jeder unglaublich viele Möglichkeiten hat, sich zur Geltung zu bringen – die wiederum alle miteinander konkurrieren. Es ist sehr viel schwieriger geworden, daraus eine Auswahl zu treffen, mit der man sich dann zufrieden geben kann. Und in der Fantasie kann man ja ganz widersprüchliche Möglichkeiten verwirklichen: zum Beispiel dass man sehr erfolgreich ist und viel arbeitet und andererseits immer schön am Strand liegt und gar nichts macht. Beides zugleich als Lebensziel – eine äußerst verwundbare Konstruktion.

## **Wie äußern sich solche Konflikte?**

Bei Patienten erlebe ich immer wieder solche Muster: Wenn sie arbeiten, sagen sie sich, mein Gott, bin ich blöd, dass ich mich schon wieder so stresse. Und wenn sie dann auf der Wiese liegen, dann fällt ihnen alles Mögliche ein, was sie eigentlich noch alles machen müssten, um weiterzukommen. Die Leute sind nie mit sich zufrieden – und ihr Selbstbild ist durch diese widersprüchlichen Erwartungen so komplex und fragil, dass es bei geringen Störungen leicht kollabiert. Sie sind gefangen im Angstkreis des Perfektionismus.

## **Und was hat dieser Perfektionismus mit Beziehungsängsten zu tun?**

Wir alles sehnen uns im Grunde nach einem paradiesischen Zustand, in dem wir völlig glücklich sind, ohne existenzielle Gefahren. Nach diesem Zustand müssen wir umso mehr streben, je weniger wir glauben, ihn bislang erlebt zu haben. Jemand, dessen Beziehung total baden gegangen ist und der dadurch schwer gekränkt wurde, wird an den nächsten Partner einen viel höheren Anspruch stellen. Er wird nicht sagen: Ich bin ich froh, dass ich wieder jemanden habe; ich darf nicht mehr so anspruchsvoll sein und rumkritisieren und mich wieder von meinem Partner verabschieden, wenn der nicht so toll ist – sondern bin zufriedener, nehme die Dinge, wie sie kommen: Nein, so ist der Mensch nicht. Wenn er einmal gescheitert ist, will er es beim nächsten Mal noch besser machen, noch sicherer sein. Und je höher ich meine Ansprüche setze, desto größer wird die Gefahr, wieder zu scheitern. Diesen Teufelskreis findet man in vielen Situationen: Man steigert seinen Anspruch, um eine

Kränkung zu kompensieren, und der gesteigerte Anspruch führt zur nächsten Kränkung. So etwas führt dann irgendwann in die totale Resignation.

### **Wie sieht diese Resignation aus?**

Ich erlebe Leute, die ein-, zweimal in Beziehungen gescheitert sind und dann ihren Anspruch so hoch schrauben, dass ihnen niemand mehr gut genug ist. Dann wird die ganze Beziehung visionär in die Zukunft verlegt, und in der Realität passiert gar nichts mehr.

### **Inwieweit ist das ein typisches Problem der heutigen Generation?**

Das Phänomen nimmt zu, je wichtiger der Partner wird, um das eigene Selbstgefühl zu stabilisieren. Je weniger Traditionen man hat, je weniger die Ehe etwas ist, was zwischen zwei Familien ausgehandelt und arrangiert wird. Statt dessen geht es darum, per Turbodating genau den Richtigen zu finden. Da muss dann alles von Anfang an klappen und genau passen; es gibt einen sehr viel höheren Anspruch an die Beziehung. Ein großes Problem ist auch die Sehnsucht danach, dass die Kinder möglichst ganz toll zu sein haben und einen als tolle Mutter oder tollen Vater bestätigen. Junge Mütter konkurrieren heute schon darum, ob das Kind genauso schnell sprechen und laufen lernt wie das Kind ihrer Freundin, und haben Angst, dass das Kind gestört ist, wenn es zurückfällt. Dieser Stress ist ein neues Phänomen. Je mehr Informationen man darüber hat, was alles in Ordnung sein müsste und wo eventuelle Fehlerquellen lauern – umso mehr neue Ängste entstehen.

### **Ein Problem der Wissensgesellschaft also.**

In der Tat. Je mehr wir über uns wissen, desto mehr können wir subjektiv auch falsch machen. Und auch die Prägung in der Kindheit ist entscheidend: Wer die Erfahrung gemacht hat, dass er seinen eigenen Gefühlen vertrauen kann, der kann solche Dinge eher einordnen. Wer als Kind dagegen emotional traumatisiert worden ist, hat später in einer Partnerschaft oft ständig Angst, etwas falsch zu machen, weil er sich nicht auf seine Gefühle verlässt.

### **Da kommen wir also zur Rolle der Eltern...**

Die Eltern der Generation Angst sind selbst sehr unsicher: Die Achtundsechziger wollten anders sein als ihre Eltern aus der Nazi-Generation. Sie wollten Ideale umsetzen, auch die Kindeserziehung besser machen. Patienten, die heute um die dreißig sind, erzählen oft Dinge wie: Immer wollen meine Eltern was, rufen an, mischen sich in mein Leben ein, wollen von mir bestätigt werden, das nervt total – aber sie zurückweisen kann ich auch nicht, das würde sie kränken. Die Idee der Achtundsechziger, Kinder zu selbstbewussten und emotional freien Menschen zu erziehen – die hat offensichtlich nicht funktioniert.

### **Was ist da schiefgelaufen?**

Die Tatsache, dass Eltern eine solche Nähe zu den Kindern suchen, ist auch eine Angstquelle: Wenn man Papa und Sohn gemeinsam mit Lurexhosen auf dem Mountainbike durch die Gegend fahren sieht und zwischen Mutter und Tochter den Unterschied kaum noch erkennt, dann bedeutet das: Es gibt viel mehr Verbindung zwischen den Generationen, aber weniger Halt. Da ist keine feste, ferne Elternstruktur, an der man sich abarbeiten kann, die einem aber auch Halt gibt – sondern die Eltern sind selber bedürftig, und man muss sie darin bestätigen, dass sie gut sind; man erlebt sie als abhängig. Das ist natürlich ein Zusatzstress.

**Und wie werden daraus Ängste?** Ich habe ja dann Verantwortung; ich muss, obwohl ich noch Kind bin, auch Freund meiner Eltern sein. Manche Mütter erzählen ihren Töchtern selbst Details über ihr Sexualleben – wo sie unzufrieden sind und wo nicht. Auf diese Weise ist das Kind natürlich überlastet, hat keinen Schonraum, in dem es sich ungestört entwickeln kann. Es wird in Beziehungen hineingezogen, die es noch gar nicht verarbeiten kann. Und das ist eine Belastung, die dann die Fähigkeit, Ängste zu verarbeiten, abschwächt.

### **Das heißt, nicht nur die Beziehung Eltern-Kind ist entscheidend, sondern auch die zwischen Mutter und Vater?**

Ja, es ist sehr destruktiv, wenn ein Kind miterlebt, wie die Eltern sich gegenseitig schlechtmachen. Suche ich ein Vorbild, und das Vorbild ist gebrochen, dann muss ich dieses Vorbild, das einen Strukturkern in meiner Psyche bildet, ersetzen durch ein perfektes Idealbild. Und das wiederum verunsichert mich in der Realität: Sind meine Gefühle gut genug, ist es wirklich Liebe? Oder bilde ich mir nur ein, dass es Liebe ist?

### **Was kann man tun, um für sich herauszufinden, ob der eigene Partner der richtige ist?**

Der »richtige Partner« – allein das ist schon so ein perfektionistisches Modell. Es gibt ja nicht DEN passenden Partner! Die Suche danach ist ein Zeichen dafür, dass man das eigene Selbstgefühl als unvollständig erlebt und etwas »Richtiges«, Stabilisierendes von außen sucht. Das führt dann etwa dazu, dass man sich nicht sagen kann: Ach, das Wochenende mit dieser

Frau war sehr angenehm, also wird sie ja die Richtige sein, sondern man stellt sich erst die Frage: Ist das die richtige Frau, um das Wochenende mit ihr zu verbringen? Wenn sie sich dann auch noch auf die Probe gestellt fühlt, hat sie vielleicht auch keine Lust mehr, mit mir das Wochenende zu verbringen, und so finde ich es nie heraus.

### **Wie kann ich erkennen, wo die Grenze ist zwischen berechtigten, gesunden Ängsten – und solchen, die mir schaden, mich blockieren?**

Das ist relativ einfach. Stellen Sie sich die Frage: Ist es wirklich existenziell gefährlich? Wenn ja, dann ist es klug, der Angst zu folgen. Wenn nicht, sollte man die Angst ignorieren. Wenn ich unbegründeten Ängsten immer wieder nachgebe, dann sammle ich Erfahrungen, dass die Angst stärker ist als ich. Das führt dazu, dass ich beim nächsten Mal noch mehr Angst habe, die mich in die Vermeidung drängt.

### **Und wie überwindet man konkret derartige Ängste?**

Zunächst hilft es, sich klarzumachen, dass der Mensch sehr viel mehr Angst vor Eventualitäten hat als vor Realitäten. Nehmen wir das Beispiel des jungen Mannes, der Angst vor dem Kinderkriegen hat: Wenn das Kind bereits da wäre, dann könnte er sich etwaigen konkreten Problemen stellen. Vermutlich würde er viel besser in die Vaterrolle hineinfinden als befürchtet. Keine Entscheidung ist oft schlechter als eine vermeintlich falsche. Gerade wenn es um Fragen geht wie: Richtiger oder falscher Partner? Kinder oder nicht? Wenn das Leben überhaupt nicht weitergeht, das ist sehr destruktiv.

### **Wir sollten uns also alle ein bisschen lockerer machen?**

Nein, »locker machen« hieße ja warten, bis die Angst besser wird. Besser ist es, trotz der Angst zu handeln. Im Handeln geht die Angst weg. Wenn Sie Angst vor Wasser haben und sitzen am Ufer des Flusses und lesen das zwanzigste Buch »Wie überwinde ich meine Angst vor dem Wasser?«, ist das weniger produktiv als wenn Sie jemanden finden, der Sie ins Wasser schmeißt. Übertragen auf Weichenstellungen im Leben heißt das: Die unvollkommene Entscheidung ist meistens besser, als passiv auf die vollkommene Befriedigung zu warten. Die Realität ist nicht perfekt, nirgendwo – aber sie ist doch die beste, die wir haben.

### **Bei all dem, was Sie sagen, könnte man beinahe schon wieder eine neue Angst entwickeln.**

Die da wäre?

### **Die Angst, man könnte, wenn man selbst Kinder in die Welt setzt, dabei vor lauter Perfektionismus so viele Fehler machen, dass sie ihrerseits voller Ängste aufwachsen.**

Ein ehrenhafter Gedanke: Wie kann ich den Perfektionismus perfekt vermeiden? Im Ernst: Ich glaube nicht, dass das so kompliziert ist. Ein Kind teilt einem ja mit, was es braucht und was eher nicht. Dieser Dialog, in dem man mit dem Kind gemeinsam entwickelt, was für seine Entwicklung nützlich ist, der ist durch nichts zu ersetzen. Und ich denke, man kann auch dem Kind vermitteln, was man selbst braucht, um sich in seiner Elternschaft wohl zu fühlen. Kinder wollen ja auch den Eltern etwas Gutes geben. Darauf zu achten und das auch anzunehmen – das vergessen viele in ihrem Perfektionismus.