

Weg aus der Angst

Unmut über den langen Shutdown wird in einzelnen Kreisen immer lauter. Viele Ängste begleiten die Menschen. In der aktuellen Situation erkennt die Psychoanalytikerin Jeannette Fischer aber auch klassische Verhaltensmuster.

Sabine-Claudia Nold*

Furcht, Panik, Angst. Jeannette Fischer ist Psychoanalytikerin und nimmt diese Regungen akribisch in den Blick. Ihre Analyse zwischen Furcht und Angst mag auf den ersten Blick den bereits bekannten Differenzierungen in der Psychiatrie ähnlich sein, doch legt Fischer ihr Augenmerk nicht auf die pathologische Seite, sondern auf das Sozialgefüge der Gesellschaft. Gerade in der Zeit von Corona, einer Zeit voller diffuser und konkreter Ängste, ist sie eine gefragte Gesprächspartnerin.

Angst oder Furcht?

Ihre Unterscheidung von Furcht und Angst fasst Fischer folgendermassen zusammen: Furcht empfinden wir im Angesicht einer realen Bedrohung, sie mobilisiert Kräfte in uns, ein Problem mit Elan anzugehen. In der Furcht sind wir denk- und handlungsfähig. Wir gehen in die Offensive. Angst hingegen ist Ausdruck einer Ohnmacht – sie lähmt uns. Wir gehen in die Defensive und stecken den Kopf in den Sand.

In der Furcht steckt eine Kraft, die dem Ich dient. Dank dieser Kraft will ich mich in die Welt einbringen, sie gestalten, etwas verändern. «In der Psychoanalyse heisst diese Kraft 'konstruktive Aggression', erklärt Fischer. Wird diese Kraft von aussen negativ gespiegelt – stösst sie also auf Ablehnung oder Verachtung –, implodiert sie und wird destruktiv oder gar apathisch. «Dann erstarre ich in Lähmung und kann weder handeln noch denken.»

Widerspruch verboten

Befragt nach den aktuellen diffusen und konkreten Ängsten aufgrund der Gesundheits- und Wirtschaftslage, findet Fischer klare Worte: «Wir befinden uns als Gesellschaft klar in einer defensiven Haltung. Was tun wir normalerweise bei einem Virus? Wir gehen in die Offensive! Wir stärken unsere Abwehr durch Vitamine, frische Luft, UV-Licht, Bewegung ... Wir mögen Furcht empfinden, aber wir handeln, um das Problem anzupacken.» Doch jetzt geschehe das Gegenteil. «Das Virus wird zum 'Killer', wir sehen uns als die hilflosen Opfer, deren Überle-



Die Psychoanalytikerin Jeannette Fischer erklärt den Unterschied zwischen Furcht und Angst.

Foto Snezana Krstic

ben nur im Rückzug gewährt scheint. Es ist ein gefährliches Virus, keine Frage, aber es ist kein 'Killer'.»

Das weltweit genutzte Narrativ sei ganz klar ein Herrschaftsnarrativ, sagt Jeannette Fischer. Narrativ bezeichnet eine von der Gesellschaft akzeptierte Sichtweise, wie die Welt und ihre Geschehnisse zurzeit wahrgenommen und interpretiert werden. Fischer erläutert ihre Aussage an einem Beispiel: «Sage ich jemandem: 'Stärke dein Immunsystem, halte dich an die Hygiene und den empfohlenen Abstand, aber verbarrikadiere dich nicht zu Hause. Pflege die Sozialkontakte und wirke der Vereinsamung und Isolation entgegen', so werde ich als potenzielle Mörderin beschimpft.»

Hass bezüglich anderer Ansichten, Stigmatisierung von Menschen mit anderen Gedanken – das sei immer die Manifestation von Herrschaftsnarrativen. «Eine eigenständige, autonome Meinung zu vertreten, wird in einem Herrschaftsnarrativ gefährlich. Andersdenkende

Menschen werden in die Ecke abgedrängt und sehr schnell zum Sündenbock gemacht. Der Mainstream duldet keinen Widerspruch mehr.»

«Normalerweise gibt es im Krieg einen gefährlichen Feind. Gegen ihn wird aufgerüstet und an der Front wird er legitim getötet. So geht das klassische Kriegsnarrativ», erklärt Jeannette Fischer weiter. «Doch bei einem unsichtbaren Virus klappt diese Erzählung nicht. Das Virus lässt sich nicht einfach lokalisieren und töten – es ist ja nicht direkt sichtbar. Deshalb sind wir in der Opferrolle gefangen.» Aus dieser Position des Opfers gelangten Menschen nur mit einer Allmachtvorstellung wieder heraus, weiss Fischer. «Aus der Erfahrung der Ohnmacht werden andere vernichtet – ein Klassiker gewissermassen. Es wird ein Sündenbock erschaffen – Ausländer, Juden, Frauen, Kleiner – der ohne schlechtes Gewissen ausgegrenzt, ja 'getötet' wird.»

Alternativen denken

Auf die Frage, was es für konkrete Möglichkeiten gebe, um sich aus der Opferrolle und der daraus folgenden defensiven Haltung zu verabschieden, rät Fischer, von der diffusen Angst zu einer rational agierenden Furcht zu wechseln. «Dazu ist es aber nötig, Alternativen anzudenken und die Hörigkeit aufzugeben. Wir haben im Befolgen der angeordneten Massnahmen unsere Autonomie und Verantwortung an andere – an die Virologen oder den Bundesrat – abgegeben.» Das beinhaltet die Aussage, dass Andere, Fremde – eben Epidemiologen oder Politiker – besser wüssten, was gerade richtig sei. «Im Kern befinden wir uns an dem Punkt, an dem wir uns eine

starke Führungsperson wünschen, die an unserer Stelle entscheidet. Ein gefährlicher Kurs ...» Fischer betont, dass es nicht darum gehe, eine Revolution anzuzetteln oder die Distanz- und Hygieneregeln zu kritisieren. Ihr Anliegen ist viel prinzipieller: Es geht aus psychologischer Sicht um das Hinterfragen der aktuellen lähmenden Situation. Fischer sieht es als geboten, den Zustand der destruktiven Angst zu verlassen. «Wir sollten hineinfliegen zu einer klug agierenden Furcht. Zu korrektem Verhalten aus eigenem Antrieb.»

Jesus, der Querdenker

Gerade Christen könnten mit Blick auf Jesus Christus im Querdenken eine Vorreiterrolle einnehmen, überlegt Jeannette Fischer, die auch vergleichende Religionswissenschaften studiert hat. «Christus hat eine eigene Meinung vertreten, er hat sich gegen Regelwerke aufgelehnt, die nicht dem Wohle der Menschen dienen. Denken wir zum Beispiel an die Heilungen am Sabbat. In den Augen der Priester war das eine Ungehörigkeit. Jesus Christus hat sich in vielen Bereichen gegen ungerechtfertigte Herrschaftsansprüche aufgelehnt und wurde deshalb zum Schweigen gebracht.»

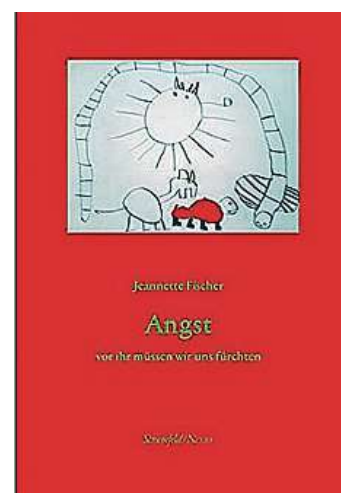
Schwierige Realitäten anzusprechen, das braucht Kraft, eine grosse Portion Mut und Zuversicht, aber auch Glauben und Vertrauen in die Zukunft. Das trifft heute genauso zu, wie zu Zeiten Jesu Christi. «Der Glaube an Gott, der mit uns diese Zukunft gestalten will, mag hierbei eine Kraftquelle sein», vermutet Fischer. Sie ist überzeugt: «Der Macht- und Herrschaftsdiskurs kann aufgehoben werden, wenn wir den An-

deren in seiner Andersartigkeit anerkennen.» Gemeinschaft bedeute nicht, dass alle die gleiche Ansicht haben müssten. Vielmehr gehe es in einer Gemeinschaft darum, im Wissen und in Akzeptanz die Unterschiede zu den anderen bestehen lassen zu können – trotz unterschiedlicher Positionen im Austausch im Frieden zu bleiben. Ohne anmassende Hierarchie, ohne lähmende Angst. «Im Zwischenraum zwischen dir und mir können wir agieren – das ist Leben. Und das ist auch Genuss am Leben!»

* Sabine-Claudia Nold hat Altertumswissenschaften sowie reformierte und katholische Theologie studiert. Sie schreibt über verschiedene Themen aus christlicher Sicht. Dieser Artikel entstand auf Anfrage der Evang.-ref. Landeskirche Graubünden.

Buchtipps

«Angst – Vor ihr müssen wir uns fürchten». Ein psychoanalytisches und allgemein verständliches Sachbuch über die Angst von Jeannette Fischer. November 2018, ISBN 978-3-465-04520-5. Erhältlich im Buchhandel.



Blattschuss



In einer Kolumne in der «Südostschweiz» hat sich Nationalrätin und Ems-Chemie-Chefin **Magdalena Martullo** zum Corona-Alltag geäussert. Unter anderem hat sie verraten, dass sie für die Nachbarskinder in dieser patriotischen Zeit noch einen vom 1. August übriggebliebenen Vulkan habe steigen lassen. Zum Glück wohnt Frau Martullo in Zürich, an ihrem Zweit-Domizil in Graubünden herrscht nämlich ein totales Feuerungsverbot.

Am 29. April ist der internationale **Tag des Lärms**. Damit ist nicht etwa der mediale Lärm gemeint, der derzeit um die Coronakrise herrscht. Im Gegenteil, die Krise um das Virus Covid-19 bewirkt eine beachtliche Lärmreduktion an vielen Strassen. Die Lärmige Schweiz dankt trotzdem allen Autofahrern, die weniger und leiser fahren. Für die Zeit nach dem partiellen Lockdown ruft sie zu einer konsequenteren Lärmschutzpolitik auf und fordert, zu laute Autos und Motorräder nachts und an Ruhetagen stillzulegen. Alles muss ja nach dem Ende des Lockdowns nicht wieder zum Leben erweckt werden.

«Bundesrat Berset war heute in Chur für eine Medienkonferenz», vermeldete die «Tagesschau» am Montagabend. Ein Flüchtigkeitsfehler des Redaktionsteams, vermutlich, denn der hohe Besuch war zwar schon in einem **Bündner Ort mit «C»**, dieser nennt sich aber Cazis.

Wenn **Politiker** wieder Forderungen stellen, und dies in altgewohnter Weise von links gegen rechts und von rechts gegen links, und wenn die Hauptmeldung in den Radionachrichten wieder Donald Trump und nicht mehr dem Coronavirus gilt, dann sind wir der «Normalität» doch schon ein gutes Stück nähergekommen.

Apropos «näherkommen»: In Deutschland, wo seit Montag Geschäfte unter Auflagen wieder geöffnet sind, wird vor den Läden auf die **Abstandsregel von 1,5 Meter** hingewiesen. In der Schweiz gelten 2 Meter, was beweist: Unsere viel zitierte mentalitätsbedingte Distanziertheit kommt sogar in der Krise zum Ausdruck.

Tatsächlich: Am vergangenen Fastnachtdienstag um Mitternacht hiess es auf der ganzen Welt: **Masken ab!** Jetzt heisst es bald einmal in halb Europa: Masken auf!

Die EU hat sich in der Coronakrise nicht gerade mit Ruhm bedeckt. Jetzt ist sie deshalb aber nicht demaskiert, sondern maskiert.

Seit 30 Jahren eine eigene Praxis

Die Psychoanalytikerin und Autorin **Jeannette Fischer** stammt aus Baden im Kanton Aargau. Nebst dem Studium der vergleichenden Religionswissenschaften in Athen und Tübingen hat sie 1986 ihre Ausbildung am Psychoanalytischen Seminar Zürich abgeschlossen. 30 Jahre arbeitete sie in eigener Praxis als Psychoanalytikerin in Zürich. Sie befasste sich stark mit den Auswirkungen der fürsorglichen Zwangsmassnahmen und gab den Anstoss für die bundesrät-

liche Entschuldigung bei den Betroffenen. Ihr Film «Lisa und Yvonne» zeigt die Beziehung einer Mutter, die ein ehemaliges Verdingkind war, zu ihrer erwachsenen Tochter (vimeo). Daneben beschäftigt sie die Zusammenhänge von Psychoanalyse und Kunst (Referate, Ausstellungen, Führungen und Publikationen). Dazu auch ihr Buch «Psychoanalytikerin trifft Marina Abramovic». Ihr neuestes Buch ist das Werk «Angst. Vor ihr müssen wir uns fürchten». (sc)