

Karin Hertzer

# Was kann schon passieren?

## Strategien gegen Zukunftsangst

Ein Familienvater verliert seinen Job. Eine alleinstehende Mutter muss Sozialhilfe beantragen. Ein Jugendlicher bekommt keinen Arbeitsplatz. Ein Mittfünfziger sorgt sich um seine Altersversorgung. – Existenzangst hat viele Gesichter. Niemand ist vor ihr geschützt. Auch jene nicht, deren Existenz nicht wirklich bedroht ist. Wie geht man mit dem lähmenden Gefühl um? Wie gelingt es, trotz widriger Umstände die Hoffnung nicht zu verlieren?

In wirtschaftlich schwierigen Zeiten fragen sich viele Menschen: Werde ich meinen Job verlieren? Muss ich in eine kleinere Wohnung umziehen? Wie komme ich mit weniger Geld aus? Werde ich meine Freunde verlieren?

Im Moment haben wahrscheinlich nur Beamte im öffentlichen Dienst noch gute Chancen, ihren Job bis zur Rente behalten zu können. Doch auch den Staatsdienern wird allmählich mulmig zumute, je mehr Politiker darüber nachdenken, den Beamtenapparat vielleicht doch irgendwann einmal abzuschaufen.

Rumoren auch im Blätterwald: Die Medien berichten immer häufiger über Krisen, in die deutsche Unternehmen verwickelt sind. Hinter jeder Privatisierung, jedem Outsourcing oder Outplacement und jeder Unternehmensinsolvenz stecken Einzelschicksale – und die Sorge geht um, dass es vielleicht beim nächsten Mal einen selbst treffen könnte.

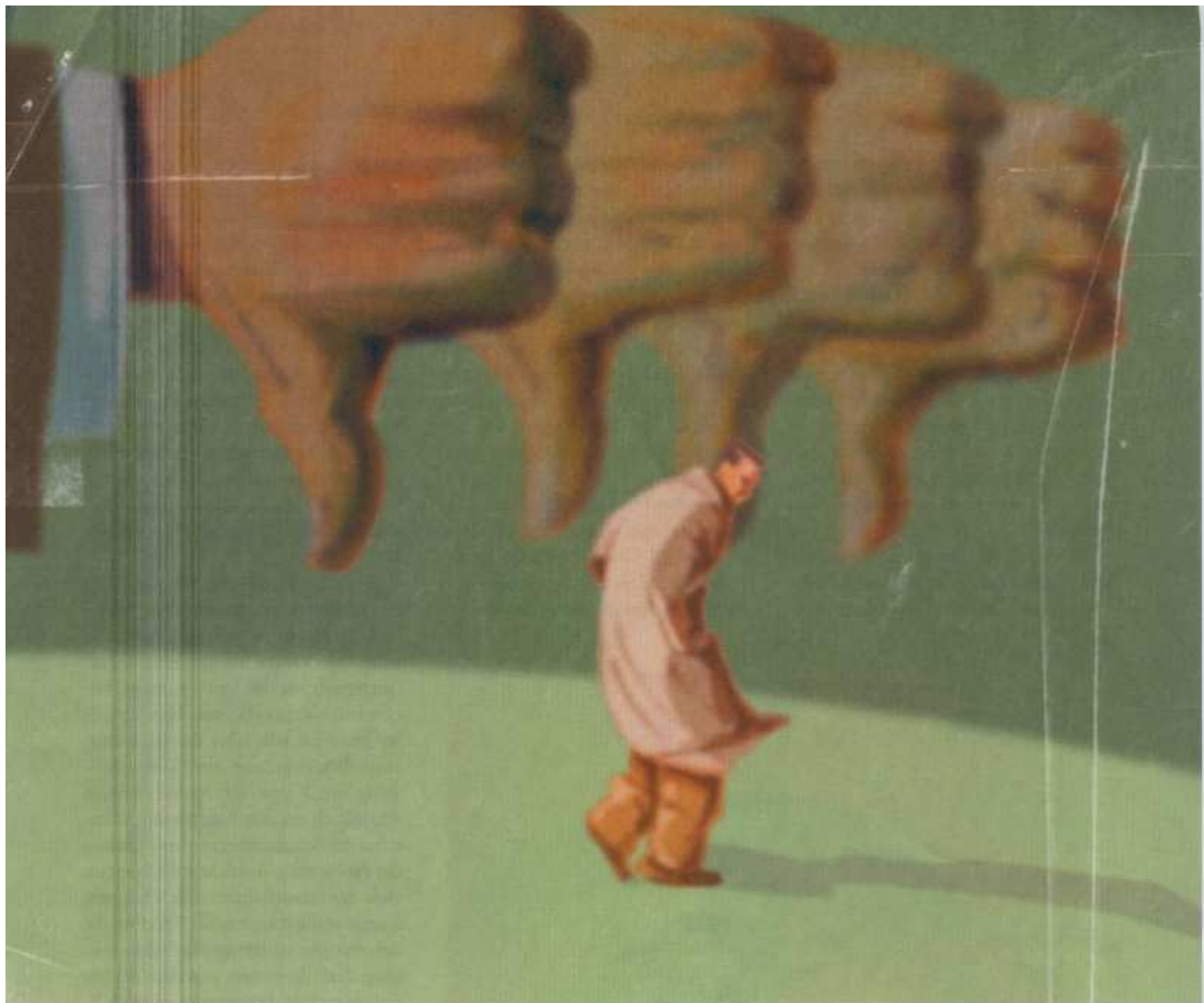
„Für 2004 erwarten wir mehr als 90 000 Insolvenzen von Unternehmen und Privatpersonen“, erklärt Frank Roselieb vom Kieler Institut für Krisenforschung. Dieses erfasst systematisch alle seit 1984 öffentlich gewordenen Krisenfälle deutscher Unternehmen. „Etwa die Hälfte der Insolvenzen wird von Unternehmen angemeldet. Betroffenen sind meist Firmen mit durchschnittlich 15 Mitarbeitern und einem Jahresumsatz von etwa 500 000 Euro.“ Aber es gibt auch Einzelpersonen, die Insolvenz anmelden (müssen). Dabei handelt es sich um:

- Versandkunden, die ihre Raten nicht mehr zahlen können,
- Selbständige, die ihr Geschäft aufgeben müssen,
- Gesellschafter, die für die Firmenschulden haften müssen,
- Erben, die durch ein Testament Schulden übernommen haben.

Existenzängste sind also nicht nur ein Problem einiger weniger Men-

schen – doch die Forschungslage zu diesem Thema ist ziemlich dünn. Das bestätigt Gisela Mohr, sie leitet die Abteilung Arbeits- und Organisationspsychologie am Institut für Angewandte Psychologie der Universität Leipzig und beschäftigt sich seit Jahren mit der Erwerbslosenforschung: „Es gibt sehr viel Literatur über alle möglichen Arten von Ängsten. Über Existenzängste kenne ich jedoch keine speziellen Studien.“

Auch die Nachfrage beim Psychologischen Dienst der Bundesanstalt für Arbeit bringt nicht viel: „Wir haben einen klaren gesetzlichen Auftrag und sind nur für Eignungsprüfungen zuständig. Wir erstellen psychologische Gutachten und überprüfen die Leistungsfähigkeit und die Persönlichkeit eines Bewerbers. Über Existenzängste sprechen wir mit den Arbeitslosen nicht, denn wir dürfen therapeutisch gar nicht tätig werden“, erklärt Reinhard Hilke, der den Psychologischen



Dienst des Bundesarbeitsministeriums in Nürnberg leitet.

„Es gibt viel Spekulation, aber wenig Empirie“, sagt Jürgen Margraf von der Universität Basel. Der renommierte Angstforscher und Vorsitzende des Wissenschaftlichen Beirates Psychotherapie fügt hinzu: „Psychotherapeuten und Psychotherapieforscher halten sich lieber an Sachen, die man genau definieren kann. Weitere Dimensionen von Angstproblemen werden deshalb nicht erfasst.“

Der Begriff „Existenzangst“ erscheint denn auch weder im deutschen Verzeichnis ICD-10 (*International Classification of Diseases*) noch im amerikanischen Pendant DSM-IV (*Di-*

*gnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Unterscheiden lassen sich jedoch drei verwandte Begriffe:

- Wer *Existenzängste* hat, nimmt seine gesamte Lebensgrundlage als bedroht wahr. Die Bedrohung kann körperlich, psychisch, finanziell oder auch sozial sein.

- Bei *Versagensängsten* geht es um das Gefühl, in einem bestimmten Bereich etwas nicht leisten zu können. Beispiele: Angst vor Mathematikprüfungen, Bewerbungsgesprächen, öffentlichen Ansprachen und Ähnlichem.

- *Lebensängste* sind diffuser. „Man weiß oft gar nicht so genau, auf was sich diese Ängste eigentlich beziehen“, sagt Gisela Mohr.

Der Verhaltenstherapeut Jürgen Margraf stellte schon vor Jahren in einer Studie fest, dass nicht nur die Armen, sondern auch die Reichen Existenzängste haben. Personen mit einem geringen Einkommen haben eher finanzielle Existenzängste, bei den reichen Leuten geht es mehr um die psychische Dimension.

Denn wer wie Dagobert Duck in den Dukaten schwimmen kann, hat zwar das nötige Kleingeld für hohe Zäune und Sicherheitsanlagen, bissige Hunde und bewaffnete Bodyguards. Die Angst, dass dies alles zerstört werden könnte oder durch Neider bedroht ist, kann ihm aber niemand nehmen. Furcht empfinden sogar jene, die

scheinbar nichts zu verlieren haben: „Auch Obdachlose haben Existenzängste“, erklärt Carol Wandt, die 23 Jahre lang mit Obdachlosen in München arbeitete. Aus vielen Gesprächen, vor allem mit obdachlosen Frauen – aber auch mit Männern –, weiß die Sozialpädagogin: „Leute, die Platte machen, haben oft Angst vor Gewalt und Überfällen. Sie müssen ständig befürchten, dass jemand ihr kleines Versteck entdeckt und dass ihr Ausweis oder ihre letzte Habe gestohlen wird. Und wenn es nur die drei Euro sind, die sie noch besitzen.“

Wie stark ausgeprägt Existenzängste sind, hängt immer auch von den aktuellen Nachrichten und Hintergrund-

berichten ab. Die Bilder des 11. Septembers 2001, aber auch die Berichtserstattung rund um Hartz IV und die Agenda 2010 verunsichern und vergrößern den Pessimismus. Wie die Menschen jedoch mit der Bedrohung ihrer Existenz und den damit verbundenen Ängsten umgehen, hängt von ihrer jeweiligen Persönlichkeitsstruktur ab. Grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Reaktionsweisen, wie sich am Beispiel finanzieller Existenzängste zeigen lässt:

**Die passive Strategie.** Menschen, die diese Strategie wählen, versuchen es mit der Vogel-Strauß-Methode: Sie verdrängen ihre Existenzängste mehr oder weniger erfolgreich. Sie wollen die Kri-

se nicht wahrnehmen, umgeben sich mit Jasagern und bauen darauf, dass morgen schon alles wieder besser wird. Bei ihnen türmen sich die ungeöffneten Briefe mit Rechnungen und Mahnungen. Und um die Schmach, das böse Schicksal oder das eigene Unvermögen besser ertragen zu können, flüchten sie in den Alkohol oder entwickeln andere Stüchte. „Wer seine finanziellen Probleme verdrängt, quält sich trotzdem. Solche Menschen erleben einen Kontrollverlust, denn die schwierige Situation bestimmt über sie und ihr Leben und nicht umgekehrt“, so Gisela Mohr.

Der Diplompädagoge Werner Sanio, der früher eine Schuldnerberatungsstelle leitete und jetzt wissenschaftlicher Mitarbeiter beim Schuldnerfachberatungszentrum der Uni Mainz ist, beobachtete, dass es bei passivem Verhalten sechs bis acht Jahre dauert, bis aus einer Verschuldung eine Überschuldung wird und das ganze System schließlich aus den Fugen gerät. Wenn dann der Schuldenberater eine Lösung der Probleme in Aussicht stellt, klappen viele der ratsuchenden Menschen erst einmal völlig zusammen: „Sie haben die Belastungen jahrelang durchgehalten, aber dann kommen plötzlich all die unterdrückten Erkrankungen hoch.“

**Die aktive Strategie.** Menschen, die diese Strategie gegen Existenzängste einsetzen, versuchen, aus der misslichen Lage irgendwie wieder herauszukommen. Sie schränken sich in ihrem Lebensstil ein, sparen bei Restaurantbesuchen und am Urlaub und gönnen sich nur selten etwas Luxus. Um das Konto wieder zu füllen, machen sie Überstunden, nehmen einen Nebenjob an, verkaufen einen Teil ihres Hausrats auf dem Flohmarkt oder leihen sich übergangsweise Geld von Freunden oder von der Bank. Vor allem sprechen sie offen mit ihrer Familie und mit Freunden über ihre Misere und denken über konkrete Lösungen nach.

Die aktive Strategie hält Gisela Mohr für die eindeutig bessere – auch bei



drohendem Jobverlust. „Bei real drohendem Jobverlust sollte man sich sofort nach beruflichen Alternativen umschauchen“, so die Arbeitspsychologin. „Wenn eine Firma mehreren Leuten kündigen will, ist es immer besser, der Erste zu sein, der freiwillig geht. Sonst ist man später einer unter vielen und hat weniger Chancen. Um die eigenen Fähigkeiten besser ausloten zu können, ist es sinnvoll, sich rechtzeitig an einen professionellen Coach zu wenden.“

Aktiv mit seiner Existenzangst ist auch der Frauenarzt Jens Baum umgegangen. 13 Jahre lang hatte er eine eigene Praxis in Norddeutschland, bis ihn unseriöse Immobiliengeschäfte ins Straucheln brachten. Er verlor seine florierende Praxis, ein Neuanfang scheiterte an der Gesundheitsreform. Die konstruktiven Möglichkeiten, seine Situation zu bewältigen, hatte er zunächst völlig ignoriert. Doch irgendwann raffte er sich auf: „Ich habe jeden Tag nur die konkreten Schritte getan, die an diesen Tagen anstanden, und bin einfach tapfer und unverdrossen weitergegangen. Ich habe versucht, immer nach vorn zu schauen. Dorthin, wo ich die Lösung vermutet habe.“

Seine heutige Devise lautet: „Auch im dichtesten Nebel kann man ein paar Schritte weitergehen.“ Seine Strategien für schwierige Zeiten und für den Umgang mit Zukunftsängsten beschreibt Baum in seinem Buch *Keine Angst vor morgen* (Kösel, 2004). Die folgenden Hinweise möchte er jedoch nur als „Impulse“ verstanden wissen. „Es ist dann an jedem selbst, sich seine eigenen Gedanken zu meinen Anregungen und Fragen zu machen und seinen eigenen Weg zu finden.“

**1. Widerstand bringt Leid – Akzeptieren bringt Freiheit.**

Existenzängste blockieren Sie beim Denken und Handeln. Dazu ein Bild:



Sie können eine Wand nicht wegschieben, das erschöpft zu sehr. Treten Sie deshalb zurück und erkennen Sie, dass die Wand Sie nicht erschlägt. Mit etwas Abstand zur Wand werden Sie eine Tür finden, durch die Sie hindurchgehen können.

**2. Wie Sie einen Fluss überqueren, sollten Sie erst dann entscheiden, wenn Sie am Fluss angekommen sind.**

Manchmal lohnt es nicht, tagelang darüber zu grübeln, wie Sie ein Problem lösen werden, wenn es noch gar nicht konkret da ist. Gehen Sie auf das Problem zu, dann ergeben sich viele Lösungen fast wie von selbst.

**3. Sie können kein Problem lösen, kein Ziel erreichen, wenn Sie nur zurückschauen.**

Worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, dorthin zielt Ihre Lebenskraft. Schauen Sie deshalb nicht ständig auf das Problem, sondern lassen Sie es los. Dann haben Sie die Hände frei.

**4. Wenn fast alle Ängste der Vergangenheit unnötig waren, werden wohl auch heute fast alle Ängste unnötig sein.**

Denken Sie an Ihre bisherigen Existenzängste: Welche haben sich im Nachhinein als so schlimm herausgestellt, wie Sie es anfangs befürchtet hatten? Die meisten Sorgen und Ängste stellen sich später als überflüssig heraus.

**5. Verhindern Ihre Existenzängste wirklich das, vor dem Sie Angst haben?**

Überlegen Sie, welchen Sinn und Zweck Ihre Existenzängste haben. Wie würde Ihr Leben weitergehen, wenn Sie keine Ängste mehr hätten?

**6. Nicht eine Situation macht Sie fertig, sondern wie Sie darüber denken.**

Sie haben die Wahl, wie Sie gewisse Situationen beurteilen. Sie können Angst haben oder sich Alternativen überlegen. Wichtig ist: Sie sind nicht dazu verpflichtet, sich zu ängstigen. Nutzen Sie Ihre Freiheit.

**7. Ändern Sie Ihre Gedanken und damit auch Ihre Gefühle und Ihre Ängste.**

Der Hintergrund: Ängste sind Gefühle, und Gefühle sind die Folge Ihrer Gedanken. Wenn Sie also bei den Gedanken ansetzen, können Sie auch Ihre Ängste beeinflussen.

**8. Was kann Ihnen schlimmstenfalls passieren?**

Schreiben Sie Ihr eigenes Drehbuch: Wie wird Ihr Leben weitergehen? Wenn Sie wissen, dass Sie immer zu essen und zu trinken und ein Dach über dem Kopf haben werden, können Sie die Dinge gelassener angehen.

**9. Haben Sie keine Angst vor der Angst.**

Fragen Sie sich: Wo ist das Problem? Sehr wahrscheinlich ist die Angst nicht Ihr Problem. Denn sie ist nur das Signal und sagt Ihnen, was Sie erledigen müssen. Nehmen Sie die Existenzangst also an und überlegen Sie, was dahinter steckt.