

Scott Stossel

## **Angst**

Wie sie die Seele lähmt und wie man sich befreien kann

Verlag C. H. Beck, München 2014, ISBN 978-3-406-66761-9, 460 Seiten, Hardcover, 15 x 22 cm, € 24,95

Um es gleich vorweg zu nehmen: Scott Stossel ist Angstpatient – und bis heute nicht geheilt. Dass ihm das Verfassen dieses Buchs eventuell für die Bewältigung seiner Ängste hilfreich sein könnte, schreibt er selbst – und man merkt, dass es ein persönliches Thema ist, das ihn sehr beschäftigt. Er teilt seine umfassenden Erkenntnisse über Angststörungen und alles was dazugehört auf sehr nette, unterhaltsame und auch humorvolle Weise mit. Dennoch kommt ihm die Ernsthaftigkeit der Sache nie abhanden. Er erzählt über die Erfahrungen mit seinen eigenen Ängsten genauso wie über Leistungsangst und Trennungsangst im Allgemeinen. Eingebettet in Plaudereien über historische Begebenheiten und sein eigenes Leben beleuchtet er die Veränderung der Diagnose im Lauf der Zeit, Manipulationen durch die Pharmaindustrie, Ursachen, Therapieformen, medikamentöse Behandlungen und wissenschaftliche Erkenntnisse.

Scott Stossel ist Journalist. Natürlich ringt er mit 460 Seiten seinem Leser einen langen Atem ab. Er arbeitet mit vielen Fußnoten, die schon mal länger als eine Seite sein können. Aber man erfährt auch vieles, zum Beispiel dass Charles Darwin von einer Angst vor dem Erbrechen gepeinigt wurde – wie Stossel selbst, und dass Sigmund Freud an einer Eisenbahnphobie litt. Am Ende beschäftigt er sich noch mit positiven Begleiterscheinungen und Resilienz. Angstgestörte Menschen, so Stossel, sind häufig sehr feinsinnig und daher kreativ und schöpferisch. Und allein die Erkenntnis, dass er trotz all seiner Ängste seit Kindheit an doch ein funktionierendes und erfolgreiches Leben führt, könnte dazu beitragen, sich früher oder später von ihnen zu lösen.

Das Buch ist kein klassisches Sachbuch. Es vermittelt aber erzählerisch viele Details. Und wer den langen Atem hat und sich für das Thema interessiert, der wird bestimmt Vergnügen daran haben.

Bärbel Gamerdinger / 05. November 2014