

ROLAND PAULSEN

DIE GROSSE ANGST

Warum wir uns mehr Sorgen machen
als je eine Gesellschaft zuvor

Aus dem Schwedischen
von Ricarda Essrich und Ulrike Brauns

mosaik

Inhalt

Vorwort	13
Ein Fenster zu den Gedanken	16
Ohrenbetäubende Gedanken	17
Mit der Unsicherheit leben	27
TEIL 1	
Angst in der heutigen Zeit	37
Wie es uns geht	39
Die Launen des Glücks	42
Unglück als Massenphänomen	46
Abschiedsbriefe	56
Der Herrscher im Kopf	62
Was sind Ängste und Sorgen	67
Gedanken über das, was nicht existiert	70
Kontrafaktische Verschiebung	74
Denken Sie nicht an einen Eisbären	83
Opposition im Kopf	87
In den Klauen der Gedanken	92
Die Grenzen der Logik	95
Absturzgefahr	100

Gedanken als Krankheit	105
Die Maschinerie des Denkens.....	111
TEIL 2	
Ein Blick in die Geschichte:	
Wie wir hier gelandet sind	115
Zeithorizonte	117
Eine Zeit ohne Zeit	121
Lebensintensität	127
Ausweitung des Zukunftshorizonts	132
Der Kampf gegen die Zukunft	140
Entzauberungen	146
Ein entzaubertes Leben	147
Wie ein Uhrwerk	155
Homo mechanicus	162
Anhängsel der Maschinen	169
Überschuss und ökonomisches Ungleichgewicht	174
Abbau des Handwerks	179
Die Arbeit als Halt	183
Das Leben, das nicht Schritt hält	188
Die Welt als Risiko	194
Die Rationalität des Risikos	198
Die Moral des Risikos	204
Die Wahrnehmung des Risikos	211
Risikopolitik	217
Risiken, die sich selbst bewirken	223

Das Ich als Risiko	226
Das Innere	232
Zusammen allein	237
Auswertung des Inneren	240
Latente Homosexualität	245
Was, wenn ich jemanden getötet habe?	249
Vernichtung von Erfahrungen	255
Unter Selbstverdacht	258
Risikobereiche	261
Risikobereich I: Religion	263
Risikobereich II: Sexualität	268
Risikobereich III: Aggression	275
Risikobereich IV: Beziehungen	286
Der Mut, nicht allem Bedeutung beizumessen	297

Teil 3

Die Maßnahmen unserer Zeit:

Was wir tun (können)	303
Die Sorgen im Zaum halten	305
Momente des Schweigens	311
Von der Ablenkung zur Sucht	315
Neue Erkenntnisse aus der Therapiefabrik	323
Der Wunsch, nur noch zu fühlen	328
Die Sorgen, die bleiben	333
Mit den Sorgen leben	334
Krankheit und Situation	338
Akzeptanz	343
Unsichere Weisheiten	347

Was wir tun, wenn wir mit Sorgen leben – oder warum das Handlungsproblem bleibt	352
Jenseits der Therapie	355
Dank	375
Anmerkungen.....	377
Personenregister	410
Sachregister	413