

«Fürchtet euch nicht!»

Angst: überall – und nirgends zugleich

Angst ist das Grundgefühl unserer Zeit. Mit Angst gewinnt man Wahlen, wie die Erfolge der SVP und der Grünen zeigen. Mit Angst macht man Profit, wie die Umsätze mit Tamiflu dokumentieren. Mit realen oder erfundenen Ängsten lassen sich Arbeitnehmer disziplinieren, umstrittene Gesetze durchbringen oder Kriege legitimieren. Wer glaubhaft Ängste inszenieren kann, beherrscht die Welt. Er beherrscht aber auch unsere Gefühle, unser Verhalten und sogar unseren Stoffwechsel. Denn Angst ist nicht nur eine emotionale Antwort auf gefühlte, imaginäre oder reale Bedrohungen, sondern auch eine körperliche Reaktion: Adrenalin wird ausgeschüttet und macht uns fit für Flucht oder Angriff.

CHRISTOPH PFLUGER

Schon blosse Gedanken lösen beim Menschen Stoffwechselreaktionen aus. Wenn wir uns bedroht fühlen, schränkt der Körper mit einem Adrenalinstoss seine Wahrnehmung auf das Wesentliche ein und bereitet sich auf die für Flucht oder Attacke nötige Höchstleistung vor. Auch wenn die Zeiten, als wir von Säbelzahn Tigern oder Bären angegriffen wurden, längst vorbei sind, reagiert der Körper immer noch so und bringt damit den Energiehaushalt aus dem Gleichgewicht.

Die Symptome sind ein beschleunigter Herzschlag bis hin

DARUM FÜRCHTET EUCH NICHT VOR IHNEN. ES IST NICHTS VERBORGEN, WAS NICHT OFFENBAR WIRD, UND NICHTS GEHEIM, WAS MAN NICHT WISSEN WIRD.

Mat. 10,26

auf Süßes (Insulin senkt den Adrenalin-Spiegel im Blut) und viele mehr, die den aufmerksamen Angstpatienten bestens bekannt sind. Auch auf eingebildete oder übertriebene Ängste

zum Herzrasen, unregelmäßige Atmung, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen (Adrenalin stoppt die Verdauung ganz oder teilweise), Essstörungen wie z.B. Heisshunger

erhalten wir eine physiologische Bestätigung. Selbst wenn wir eine Angst vernunftmässig als imaginär erkennen, sagt uns der Körper: Sie ist real.

Wie real die physiologische Wirkung der Angst ist, zeigt dieser «Jux» von ein paar Studenten: Sie fesselten einen Kollegen mit verbundenen Augen an einen Stuhl und kündigten ihm an, sie würden nun seine Pulsadern aufschneiden. Sie ritzten seine Haut am Handgelenk – ohne sie zu verletzen – und liessen mit einem Kännchen körperwarmes Wasser über seine Hand rinnen. Zehn Minuten später war der junge Mann tot, gestorben an Angst.

Dokumentiert ist auch der Fall eines Mannes, der irrtümlicherweise in einen Kühlwagen eingeschlossen wurde. Am nächsten Morgen war er erfroren, obwohl das Kühlaggregat abgestellt war.

Angst kann man konditionieren. Neben den erlernten Bedrohungen gibt es auch ein paar angeborene Auslöser des physiologischen Angstprogrammes, sehr lau-

Die kollektive Angst prägt eine Erwartungshaltung, mit der wir die Signale der Umwelt sortieren und filtern: Wir nehmen wahr, was wir erwarten. Und das ist meist nichts Gutes.



te Geräusche zum Beispiel oder sehr schnelle Bewegungen. Zeigt man zum Beispiel einem Kind vor einem lauten Knall einen Stoffhasen, genügt nach ein paar Versuchen allein der Stoffhase, um panische Angst auszulösen. Dies wurde 1920 von Watson und Rayner und 1923 von Mary Cover Jones an Kleinkindern in heute verbotenen Experimenten bestätigt. Sie zeigen, dass Ängste nach einem kruden Reiz-Reaktionsmechanismus ablaufen, der vom Verstand nicht gesteuert wird. Eine solche Konditionierung findet auch beim Erwachsenen statt. Panikattacken werden mit den zufälligen Begleitumständen gespeichert, die bei späteren Ähnlichkeiten grundlos das Angstprogramm auslösen können.

Nun reagieren wir nicht nur mit dem Körper auf Angstvorstellungen, sondern auch mit unserem Verhalten. Wir ver-

DER MODERNE MENSCH IST AGGRESSIV, WEIL ER ANGST HAT. FAST JEDE PROPAGANDA BEZWECKT ANGST. REGIERUNGSCHEFS UND ANDERE BEAMTE WISSEN, DASS EIN ÄNGSTLICHES VOLK LEICHTER ZU REGIEREN IST, SEINE RECHTE AUFGIBT, KEIN BESSERES LEBEN WILL UND EINVERSTANDEN IST, DASS MILLIARDEN FÜR «VERTEIDIGUNG» AUSGEGEBEN WERDEN.

J.B. Priestley

suchen, mit Angst verbundene Situationen zu vermeiden, wir organisieren Begleitpersonen für Hilfestellungen oder versuchen, die als peinlich erlebten Symptome wie Zittern oder Erröten zu verstecken. All dies bringt, wenn überhaupt, nur kurzfristig eine Erleichterung. Denn mit der Zeit entwickelt sich zusätzlich die Angst vor der Angst, die sich erst recht in unserem Leben festkrallt. Die Vermeidung gefürchteter Situationen erschwert zudem die Überprüfung, ob die Ängste überhaupt angemessen sind und sie verhindert die Erfahrung, dass sich Ängste überwinden lassen, indem man sich ihnen stellt. Der Teufelskreis schliesst sich.

Physiologisch gesehen sind Angst und Stress praktisch identisch und auf Dauer beide sehr ungesund. Die Hälfte der Todesfälle in den westlichen Ländern geht heute auf Stress-Krankheiten (Herz-Kreislauf) zurück. Angst ist also nicht ein Thema, das nur die Weicheier betrifft, sondern begleitet uns von der Wiege bis zur Bahre: als Angst vor Lie-

besentzug, Schulversagen, Arbeitsplatzverlust, Krankheit, Vereinsamung und Tod.

Diese diffuse, das Leben durchdringende Bedrohung ist neu. Die Bibel, in der zwar viel von Furcht die Rede sei, sagt Prof. Joachim Piepke, Theologe und Völkerkundler am katholischen Anthropos-Institut in Bonn, «kennt nicht die existenzielle Angst, die Menschen heute haben, also die Angst vor der Zukunft.» Die zentrale Angst in der Bibel sei die Furcht, aus dem harmonischen Verhältnis mit Gott herauszufallen.

Angst ist zudem höchst ansteckend. In der Gegenwart von verängstigten Menschen wird einem schnell unwohl. Und in einer öffentlichen Versammlung kann eine einzige Angstbotschaft die Stimmung zum Kippen bringen, während an einer konstruktiven Haltung zu einem Projekt hart gearbeitet werden muss.

Das Paradebeispiel für eine kollektive Angstwelle ist Orson Welles' berühmtes Hörspiel über die Invasion von Marsmenschen, das am Abend von Halloween 1938 gesendet wurde und trotz wiederholter Warnung «dies ist nur ein Hörspiel» zu Panikreaktionen führte. Menschen verbarrikadierten sich in Kellern, beteten in Kirchen um Schutz und stürmten Polizeiwachen und Zeitungsredaktionen, um Neuigkeiten zu erfahren.

Angst ist, wie der Zukunftsforscher Matthias Horx in seinem neusten Buch «Anleitung zum Zukunftsoptimismus» schreibt, «eine strukturelle Depression [...], die mehr und mehr zum Realitätskonstrukt gefriert». Weil wir von immer neuen Angstwellen überrollt werden – Waldsterben, Rinderwahnsinn, SARS, Anthrax, Vogelgrippe, Bienensterben etc. – verdichtete sich der Alarmismus zu einem kollektiven Wahrnehmungs- und Reaktionsmuster. Es entstehe eine vorgeprägte Erwartungshaltung, mit der wir die Signale der Umwelt sortieren und filtern: «Wir nehmen wahr, was wir erwarten.» Und das sei meist nichts Gutes.

Viele der Angstwellen entpuppen sich hinterher und bei Lichte besehen als viel weniger dramatisch oder geradezu als Irreführung. Die Vogelgrippe, die die Welt zwei Jahre lang mit einer Pandemie bedrohte, ist nicht viel mehr

In den Vereinigten Staaten sind die Ängste derart übertrieben und ausser Kontrolle, dass sie zum psychischen Gesundheitsproblem Nummer eins geworden sind.

als eine beim Geflügel häufige Infektionskrankheit, die sich nicht über Wildtiere, sondern über die Kanäle der Massentierhaltung verbreitet und den Menschen nicht befällt. Das Bienensterben, das angeblich die Befruchtung der Pflanzen auf der Erde akut in Frage stellte, manifestierte sich als Medienereignis, das aus den USA importiert wurde und zu dem in Europa ein paar plakativ dargestellte Einzelfälle als Bestätigung gefunden wurden. Selbst AIDS ist nicht mehr das, was es einmal war, wenn man von Afrika absieht. Dort wird die Diagnose aber so definiert, dass viel mehr Menschen darunter fallen als in Europa, wo es dafür einen standardisierten Aids-Test braucht. Horx plädiert für eine Renaissance des aufklärerischen Skeptizismus, der sich den «Imperien des Glaubens» entgegenstellt. Hinter den Angstschleiern der jeweils aktuellen Katastrophenszenarien verstecken sich dagegen viele echte Gefahren – Elektromog, Armutsschere oder Überschuldung, über die die Medien kaum berichten.

Warum kann die Angst eine so dominierende Rolle in unserer Gesellschaft einnehmen? In der Broschüre «Wach werden an der Angst» verweist der in Zürich praktizierende Psychiater Christian Schopper, in Anlehnung an Rudolf Steiner, darauf, dass die Menschheit über eine Schwelle gegangen sei, in der sie permanent, aber unbewusst einer noch kaum bekannten geistigen Welt begegne. «Da wir immer stärker in diesen fragilen Schwellenbereich hineinkommen, breiten sich Angst und Verunsicherung mehr und mehr aus. Wenn sich nicht jeder Einzelne darum kümmert – sei es re-

ligiös, philosophisch, ganz persönlich oder wie auch immer –, wird das kollektiv, zugleich aber auch sehr individuell, zunehmen. Ich glaube, dies ist eine prägende Signatur unserer Zeit.»

Tatsächlich ist ein erstaunlich hoher Anteil von Menschen auch im Westen von der Existenz vergangener Leben, ausserirdischer Intelligenz, Telepathie oder anderer Phänomene überzeugt, die von der Wissenschaft noch strikt abgelehnt werden. Schopper: «Es gibt viel Abwehr und Widerstand – aber es hilft nichts: Wir müssen das anschauen, müssen uns damit auseinandersetzen, dass wir alle mit dieser Schwellenluft zu tun haben, die uns Sicherheiten entzieht.»

Obwohl die Konzentration der Medien auf be-

drohliche Inhalte schon oft beklagt worden ist, muss sie hier wiederholt werden. Für den Soziologieprofessor Barry

Glassner, Autor des Buches «The Culture of Fear», ist klar:

«Dem durchschnittlichen US-Fernsehkonsumenten stellen

sich sowohl die eigene Umwelt, als auch die eigene Nation und die ganze Welt sehr viel gefährlicher dar, als sie tatsächlich sind. In den Vereinigten Staaten sind unsere Ängste derart übertrieben und ausser Kontrolle, dass sie zum psychischen Gesundheitsproblem Nummer eins geworden sind.» Da führt man die Waffe am besten immer mit sich.

Die übertriebenen Ängste seien für eine ganze Reihe von Angstmachern «ausgesprochen gewinnbringend»: Parteien,

TUE WAS DU FÜRCHTEST, UND DIE FURCHT WIRD DIR FREMD.

Dale Carnegie



Interessengruppen, Rechtsanwälte, der Waffenhandel, die Sicherheitsindustrie, die Immobilienbranche. «Es ist nicht weiter verwunderlich, dass wir so viel Angst haben.» In diesem Geschäft mit der Angst werden natürlich die Proportionen vernebelt. Zum Beweis führt Glassner an, dass die Gefahr, Opfer eines Terroranschlags zu werden, selbst im Terrorjahr 2001 zehnmal kleiner gewesen sei, als in einem Verkehrsunfall zu sterben. Trotzdem würden die Menschen mit Terrorwarnungen überschwemmt, Milliarden im Krieg gegen den Terror ausgegeben und Gesetze mit gravierenden Einschränkungen der Bürgerrechte erlassen – die Verkehrstoten gelten daneben als «business as usual».

Eine für Glassner besonders gravierende Folge der kollektiven Verängstigung ist der Rückzug der Bürger aus dem gesellschaftlichen Leben und der Politik. Die Beschäftigung mit den Schatten der Bedrohung überlässt man den starken Männern oder denen, die sich als solche aufspielen.

Hinter der Politik der Angst dunkle Absichten

zu vermuten, ist vermutlich nicht falsch. Aber unscharfe Feindbilder bringen nur weitere Angstszenerien hervor und

VIELE GLAUBEN NICHTS, ABER
FÜRCHTEN ALLES.

Friedrich Hebbel verschlimmern die Situation. Und zudem fällt den Politikern oftmals nichts Besseres ein, als mit Angstmacherei ihre eigen-

nen programmatischen Schwächen zu übertünchen, wie der Soziologie-Professor Frank Furedi von der Universität Kent, Autor von «Politics of Fear: Beyond Left and Right», meint: «Die Politik der Angst ist eine Manipulationsstrategie, mit der Widerspruch zum Schweigen gebracht werden soll. Sie ist aber auch ein Pfeifen im Dunkeln, mit dem eine isolierte Elite von ihrer eigenen Verunsicherung abzulenken versucht. Im Unterschied zur Politik, wie sie von autoritären Regimes betrieben wird, verfolgt sie kein klares Ziel. Hinter den vielen kleinen Massnahmen und Verordnungen, durch die in jüngerer Vergangenheit Freiheitsrechte eingeschränkt wurden, verbirgt sich kein durchdachter Plan. Die Politik der Angst hat für die politische Klasse dennoch eine wichtige Funktion:

Durch sie entledigt sie sich des lästigen Zwangs, erklären zu müssen, wofür sie eigentlich eintritt.» Denn inspirierende Visionen für die Zukunft hat sie nicht; ihr Ziel ist in der Regel, an der Macht zu bleiben.

Die Frage ist nun, wann eine Gesellschaft von

einem Klima des Vertrauens und der Zuversicht in ein Klima der Angst kippt. Darüber gibt es meines Wissens keine Forschung, aber eine interessante Betrachtung von Kurt Annen, Assistenzprofessor am volkswirtschaftlichen Departement der Universität Guelph in Kanada aus einem Aufsatz über «Angst und Misstrauen» (In: Angst vor Gefahren oder Gefahren durch Angst). Vertraut ein Einzelner in einer Gesellschaft mit vorherrschendem Misstrauen und verbrennt er sich die Finger dabei, wird er für dieses Verhalten selber verantwortlich gemacht. Die Konsequenz ist, dass vertrauendes Verhalten, nicht aber vertrauensunwürdiges Verhalten Gegenstand gesellschaftlicher Sanktionen wird. Misstrauen wird so zur sozialen Norm, die Kriminalität steigt rasant – eine Abwärts-spirale, in der sich Grossstädte in Dritt- und Schwellenländern zunehmend befinden.

Ohne Angst zu leben, ist bei uns noch möglich. Sobald sie aber zum bestimmenden Faktor in der Politik wird, könnte das Klima kippen. Dann wird der Staat selber, wie die Geschichte immer wieder gezeigt hat, zu einer Bedrohung.

Was tun? Auf diese Frage gibt es letztlich nur

individuelle Antworten. Sicher gibt es keine Pflicht, sich die alarmierenden Nachrichten der Mainstream-Medien zuzumuten. Bürgerpflicht ist es schon eher, den Dingen auf den Grund zu gehen, sich eine sachliche Meinung zu bilden und diese, wenn nötig, auch gegen aussen zu vertreten. Wer das Feld den Angstmachern räumt, überlässt den kollektiven Entscheidungsprozess einfachen Reiz-Reaktionsmechanismen, und das ist noch nie gut herausgekommen.

Schliesslich ist eine geistige Orientierung, die den unvermeidlichen Härten des Lebens Sinn gibt, ein gutes Fundament, auch echte Bedrohungen unbeschadet zu überstehen.

Die Politik der Angst hat für die politische Klasse aber dennoch eine wichtige Funktion: Durch sie entledigt sie sich des lästigen Zwangs, erklären zu müssen, wofür sie eigentlich eintritt.