

KULTUR | 65

Ein Land voller Angsthasen

„HABEN SIE EIGENTLICH Angst, Frau Schmidt?“, war die Frage an die Gesundheitsministerin vergangene Woche in den „Tagesthemen“. Nein, Angst habe sie nicht, aber besorgt sei sie wegen der Schweinegrippe schon, sagte die Ministerin. Was ist denn da passiert, dass eine Nachrichtensendung mit einer so persönlichen Frage das Gespräch mit einer Politikerin beginnt?

Die Angst geht um in Deutschland. Ob vor Krieg, Krise oder Klimawandel, unser Leben wird von unendlich vielen diffusen Ängsten geprägt, gleichzeitig können wir die realen Gefahren immer weniger einschätzen. Da kommt dieses Buch genau richtig. Der Autor Klaus-Jürgen Grün, der Führungskräfte aus Politik, Medien und Wirtschaft berät, stellte sein Buch „Angst – Vom Nutzen eines gefürchteten Gefühls“ (Aufbau Verlag, 22,95 Euro) zusammen mit dem Herausgeber Michel Friedman in Berlin vor.

Grüns These: „Unsere Furcht vor realen Gefahren ist einer vielfach irrationalen Angst vor nahezu allem gewichen.“ Psychologen und Neurobiologen unterscheiden genau wie die Philosophie zwischen Angst und Furcht. Furcht bezieht sich dabei auf eine reelle Gefahr, während wir Angst auch empfinden können, wenn überhaupt keine Gefahr besteht. Wir fürchten uns, wenn wir an einer tiefen Schlucht stehen und hinüberspringen müssen, weil wir wissen, dass wir abstürzen können, aber wie gefährlich etwa die Wirtschaftskrise ist, wissen wir nicht. Wir haben Angst, nur weil wir uns vorstellen, was die Gefahr sein könnte. Sie speist sich meist aus einem Nichtwissen – je größer das Fragezeichen, desto größer die Angst.

Furcht und Angst äußern sich durch dieselben Symptome: Der Adrenalinpegel steigt, und wir wollen handeln, um diese Emotion zu verdrängen. Wir schauen an Flughäfen nach herrenlosen Koffern, wir bestellen Grippemedikamente im Internet, wir sparen unser Geld

für noch schlechtere Zeiten. Doch wie sinnvoll sind solche Reaktionen? Wann wird die Angst zu einer Krankheit? Waschen Sie sich etwa auch bereits häufiger die Hände?

Klaus-Jürgen Grün warnt vor „Katastrophilie“ und rät, sich immer wieder zu fragen, wovor genau wir eigentlich Angst haben. Versetzt uns die Grippe in Angst, weil wir selbst glauben zu sterben? Ähnlich wie in Phobie-Therapien rät er zu direkter Konfrontation mit den Ängsten. „Wir lernen Abwehrmechanismen der Angst, aber keine Gegenwehr“, beklagt Grün. So fördere man erst die Missachtung wirklicher Gefahren. Friedman hingegen plädiert für den präventiven Nutzen der Angst. „Bei einem Schrumpfen der Wirtschaft um sechs Prozent ist es konstruktiv, das Verhalten daran anzupassen“ sagt er. Angst aber mache uns oft blind, die richtigen Maßnahmen zu treffen, sagt Grün. Vorsichtsmaßnahmen seien zwar gut, allerdings brauchten wir, um diese anzuwenden, nicht erst in Panik zu verfallen.

Unsere Gesellschaft sei auf Angst aufgebaut, so der Autor. Vom Schulsystem bis zur Meinungsbildung: Was uns antreibt, ist meist die Angst. Er kritisiert verschiedene Institutionen, die genau das nutzen, um uns zu manipulieren. Ob Kirchen, Politik oder Pharmaindustrie, es gibt viele Profiteure der Angst. Da wirbt zum Beispiel gerade ein Seifenhersteller damit, dass das Waschen mit seiner Seife vor Ansteckung schütze.

Dieses System der Angst machen wir willig mit, nicht zuletzt weil „wir auch Lust an ihr verspüren“. Anderen Angst einzujagen gibt uns Macht, und sich mit dem Gegenüber solidarisch im Leiden zu fühlen erleichtert uns. Klaus-Jürgen Grün glaubt an ein freudvolleres Leben, wenn man sich seiner Ängste bewusst ist. Oder wie Friedman bei der Präsentation des Buches sagte: „Ich rauche, weil ich weniger Angst vor dem Tod habe, als davor, auf Gentüsse verzichten zu müssen.“

Laura Ewert