

Gesellschaft in Angst

Bedrohungsgefühl und Erregungskult als gesellschaftliches Phänomen

Christian Zehenter

Niemand will sie haben, aber sie zählt zu unseren wertvollsten Fähigkeiten: Angst lässt uns Gefahren erkennen und vermeiden. Durchdringt sie jedoch unsere Weltbetrachtung, produziert sie Irrtümer und Leid. Kollektives Bedrohungsgefühl, katastrophisierende Berichterstattung und Erregungskult haben einen immer größeren Anteil daran.

Angst ist unser warnender Freund. Denn ohne sie würden wir uns ahnungslos in Gefahren begeben und Schaden nehmen. Sie lässt uns Bedrohungen schnell erkennen und entschlossen darauf reagieren. Im Lauf unserer kollektiven und persönlichen Entwicklung haben wir dazu einen umfangreichen Erfahrungsschatz und eine feine Sensorik installiert. So gleichen wir ständig aktuelle mit bereits erlebten Situationen ab und prüfen sie vor diesem Hintergrund – meist unbewusst – auf ihr Gefahrenpotenzial und die daraus folgenden Handlungen. Sind wir jedoch zu sehr auf Alarm gepolt, wird diese Reaktion zum Selbstläufer: Aus gesunder Risikovermeidung wird Dauererregung, aus aufmerksamer Abwägung ein katastrophisierender Blick auf eine scheinbar düstere Welt. Doch birgt diese Übersteuerung deutlich größere Gefahren als das Objekt der Angst selbst. Denn angsterfüllte Menschen neigen zu Stress, Suchtverhalten, Depression, Zwängen, Kontrollverhalten, Aggression, dissozialem Verhalten, als Gesellschaft auch zu Totalitarismus, Aufheizung, Unterdrückung und Krieg.

Beispiel Spinnen: Die meisten Ängste sind grundlos

Solange allerdings die Angstreaktion wieder und wieder abläuft, bestätigt sie sich selbst. So hat kein Kind Angst vor Spinnen, wenn es zur Welt kommt. Denn die geschickten und scheuen Tiere schaden uns in keiner Weise (selbst die weltweit giftigsten Spinnen sind weniger gefährlich als normale Wespen) und verschmähen auch unsere Lebensmittel, Baumaterialien und Textilien. Hingegen befreien sie ihre Umgebung von allerlei lästigem Getier wie Parasiten, stechenden Insekten oder Vorratschädlingen. Dennoch haben die meisten Menschen Angst vor ihnen, rund 5 % sogar eine Phobie. Dies liegt nicht etwa an gefährlichen Spinnenattacken, sondern vor allem an kindlicher Prägung: Eltern und andere Bezugspersonen gerieten beim Anblick von Spinnen in Rage oder sogar Panik – für Kinder ein „Schock“. Diese kleinen Tiere mussten also Gefahren bergen, so schrecklich, dass man gleichsam einem Flugzeugabsturz das unbedingt zu vermeidende Ereignis in der Regel nicht einmal erlebte. In der Schule erfahren Kinder, dass Spinnen ungefährlich und nützlich sind. Doch ihre erlernte Reaktion entspringt dem emotionalen System und nicht dem Intellekt. Jede Schreck- und Angsterfahrung (auch der Familie) dient als Beleg: Eine Begegnung mit Spinnen ist leidvoll und daher zu vermeiden. Tatsächlich begegnen wir aber immer wieder nur unserer (Angst-)Reaktion – bis wir das falsche Spiel durchschauen und einmal anders reagieren, z. B. das Tier neugierig betrachten, uns darüber informieren und es in unserer Nähe willkommen heißen. Dann kann sich die Angst in Wohlgefallen auflösen.

Angst bestätigt sich selbst – bis wir aussteigen

Wird jedoch der Kreislauf aus Angst und leidvollem Bedrohungserleben nicht durchbrochen, wiederholen sich Angstreaktionen weiter und reichen von fluchtartigem Rückzug oder heftigem Stress bis hin zum Angriff. Was sich hierbei zeigt: Angst macht (vermeintlich) hilflos, und Hilflosigkeit wütend. So sind es häufig ängstliche Menschen, die anderen aggressiv und destruktiv begegnen.

Dass Ängste wenig mit tatsächlichen Gefahren zu tun haben, offenbart die Statistik der häufigen Todesursachen. Darunter finden sich weder Insekten und Spinnen noch böse Menschen, enge Aufzüge, Zahnarztbesuche, Prüfungen, große Höhen, Nahrungsinhaltsstoffe, Gifte, Gewalt, Seuchen (mit kausalem Nachweis als Todesursache), wilde Tiere, Naturkatastrophen, Autounfälle oder Kriege. Hingegen machen Herz-Kreislauf- und Tumorerkrankungen rund drei Viertel der Todesfälle aus. Vor

deren Ursachen fürchten sich die meisten Menschen jedoch keineswegs, darunter Bewegungsmangel, ungesunde Beziehungen, reichlicher Alkoholgenuß, Rauchen, Medikamente, üppiges oder einseitiges Essen oder unbewältigte innere Konflikte.

Angst ist Bauchsache – und ein schlechter Analytiker

Angst ist also ein denkbar schlechter Analytiker – und vor allem Bauchsache. Sie stammt aus einer Zeit vor rund 50.000 Jahren, als wir Menschen als Wildbeuter durch die Savanne zogen. Gefährliches sah hier auch gefährlich aus – z. B. wenn ein wildes Tier oder ein Krieger mit gezogener Waffe auf uns zustürmte oder wir von einem Berg zu stürzen drohten. Sicherheit war ebenso eindeutig erfahrbar. Dahingegen tritt heute die sinnliche Erfahrbarkeit unserer Welt zurück. Unsere Angst ist somit überwiegend allein mit sich – und wird kreativ. So strömen Bedrohungsvorstellungen und -erzählungen in das Angstvakuum. Nachrichten berichten hierzu zwar ein Geschehen, *sind* aber nicht das Geschehen. So haben sich alle früheren apokalyptischen Prognosen, z. B. zu Ozonloch, gefährlichen Stickoxidwerten, bodennahem Ozon, Rinderwahnsinn, Schweinegrippe, dem Ende unserer Rohstoffe, der radioaktiven Verseuchung oder dem Waldsterben der 1980er-Jahre nicht erfüllt. Auch der Meeresspiegel an dem seit 30 Jahren besuchten Urlaubsort ist nicht angestiegen. Im Gegenteil: Laut den Zahlen ist das Leben auf der Welt heute so sicher, gesund und friedlich wie noch nie in der Menschheitsgeschichte – ganz im Gegensatz zu früheren Zeiten. So dezimierte die Pest allein zwischen 1347 und 1353 die europäische Bevölkerung um rund ein Drittel. Vulkanausbrüche führten immer wieder zu vernichtenden Klimakatastrophen mit Hungersnöten, in nachchristlicher Zeit z. B. die Ausbrüche von Taupo (150 n. Chr.), Ilopango (429), Samalas (1257) und Tambora (1815). Der Dreißigjährige Krieg löschte allein in Deutschland etwa 40 % der Bevölkerung aus. Doch warum sagt unser Gefühl, dass es immer schlimmer statt besser wird? Und warum tun wir uns in der Zeit der höchsten Lebenserwartung und Sicherheit so schwer mit der Vergänglichkeit und Fragilität des Lebens?

Vergänglichkeitstabu und mediale Schreckenserzählungen als Angstmotor

Zu den wichtigsten Gründen zählt die Tabuisierung des Todes und damit verbunden eine Idealisierung des Individuums und seines Wohlergehens – mit dem illusorischen Sicherheitsversprechen ewiger Gesundheit und Unversehrtheit. Zum anderen überziehen mediale Schreckenserzählungen die Welt mit Untergangsprognosen – nicht weil die Welt vor dem Untergang stünde, sondern weil nichts anderes die Menschen stärker mobilisiert: In der Evolution haben wir gelernt, uns der Gruppenreaktion ohne Überprüfung anzuschließen. Dies gilt auch für mediale Bedrohungserzählungen – ob von Krankheiten, bösen Menschen oder gefährlichen Umwelteinflüssen.

Wer immer maximale Aufmerksamkeit und Anpassung erzeugen möchte, erreicht dies mit Angst – und präsentiert die Erlösung gleich dazu. Wichtige Tricks sind hierbei banale Wahrheiten, markige Bilder und Worte sowie die Beschwörung von Alternativlosigkeit und einer sich ständig verschlimmernden Situation. Tatsächlich ist eine sich dauernd verstärkende oder gar exponentiell ansteigende Bedrohungslage in der Realität nicht möglich, denn entsprechende Entwicklungen steigen und fallen als Glockenkurve.

Erstmals beobachtet man heute in großer Zahl Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) durch Dauerkonsum alarmierender Nachrichten – ohne dass Betroffene jemals ein traumatisches Ereignis erfahren hätten: Nachrichten und reales Erleben verschmelzen. Auch die Unterhaltung nutzt Bedrohung und den Kampf dagegen: Kaum ein Film oder Computerspiel, in dem es nicht darum geht.

In diesem Zusammenhang erfolgt eine Eskalationspolitik und -berichterstattung, die Angst, Erregung und Empörung kultiviert und auf dieser Grundlage Vertrautes in ein „New Normal“ transformieren möchte – vom Geschlecht bis zur Sprache, von der Ernährung bis zur Heizung, von der Arbeit bis zu Mobilität, Familie, Digitalisierung, Bildung, Militarisierung oder Gesundheitsversorgung. Doch wie meist in der Geschichte wird leicht die Lösung selbst zum Problem. Denn die Erwartung und nicht

eine „absolute“ Eigenschaft einer Sache entscheidet über Bedrohungsgefühl und Risikoeinschätzung – und bringt sogar häufig selbst das befürchtete Szenario hervor. Einfache Beispiele sind die Angst, sich zu versprechen, zu stolpern, sich zu verraten oder mit jemandem in Streit zu geraten, oder in der Weltpolitik: Angst vor Angriff und Krieg. Erst wenn wir lernen, zwischen Auslöser und Ursache von Angst zu unterscheiden, können wir uns wieder entspannen.

Angststörungen: Jeder Achte ist betroffen

Nach Schätzungen leiden 10–14 % der Bevölkerung unter Angststörungen, 25 % im Lauf ihres Lebens. Als krankhaft gilt Angst, wenn sie ohne adäquaten Anlass auftritt und die Lebensqualität deutlich einschränkt. Man unterscheidet hierbei verschiedene Angstformen, die häufig gekoppelt auftreten, darunter Phobien wie Klaustrophobie (Platzangst), Agoraphobie (Angst vor unbekanntem Orten und Menschenmengen ohne Rückzugsmöglichkeit), soziale Phobie (Angst, im Mittelpunkt zu stehen oder sich zu blamieren), Spinnenphobie, Flug- oder Höhenangst. Auch Hypochondrie – die Angst und Vorstellung, krank zu sein oder zu werden – und Panikstörungen zählen dazu. Letztere äußern sich dramatisch, unter anderem mit Todesangst, dauern – auch aufgrund unseres begrenzten Adrenalinvorrats – aber meist nur etwa eine halbe Stunde.

Ängste treten häufig auch im Rahmen psychischer Beeinträchtigungen auf, darunter Zwangsstörungen, Posttraumatische Belastungsstörung, Neurosen (z. B. Herzneurose), Depression oder Schizophrenie. Im Fall generalisierter Angst hat sich die Reaktion noch weiter verselbstständigt. Hier treten die Angstobjekte eher in den Hintergrund, wechseln eher und weichen einer Angst im Allgemeinen.

Ursachen: Familie und Umfeld wesentlich beteiligt

Neben den beschriebenen medialen und kollektiven Einflüssen haben übersteigerte Ängste viel mit kindlicher Prägung zu tun: Haben wir als Kind in einem Nest der Geborgenheit bedingungslos Liebe, Schutz, Selbstwirksamkeit, Wertschätzung und sichere Bindung erfahren, konnten wir ein tiefes Grundvertrauen und Selbstwertgefühl aufbauen. Dieses lässt uns zuversichtlich, neugierig und kreativ unseren Weg beschreiten, in dem Wissen, dass wir Herausforderungen meistern oder gut mit ihnen leben werden.

Anders verhält es sich, wenn die Kindheit von Einsamkeit, seelischer oder körperlicher Verletzung, Disruption, Liebesentzug, Manipulation, Ignoranz, Leistungsdruck, Verlust, Angst bei Bezugspersonen oder unsteten Bindungen geprägt war. Dies hat uns möglicherweise gelehrt: „Nichts ist sicher, alles bedrohlich, ich bin hilflos und ohnmächtig und muss mich immer vorsehen und schützen.“ Andere Menschen, die Lage der Welt, alltägliche Situationen und sogar Nähe, Bindung und Liebe erscheinen durch diese (unbewusste) Brille gefährlich, haben sie uns doch einst bitteren Schmerz zugefügt. Auch Veranlagung, Stress, Traumata, erschreckende Erfahrungen (z. B. Unfall), Drogen, Medikamente, Koffein und Alkohol zählen zu den häufigen Ursachen. Aber auch organische Ursachen wie Schilddrüsen-, Herz- und Gehirnerkrankungen oder -verletzungen kommen infrage.

Symptome: von Unbehagen bis Vernichtungsgefühl

Angstsymptome zeigen sich unter anderem als Herzklopfen, erhöhter Puls, Zittern, Schwitzen, Atembeschwerden und evtl. Schwindel, aber auch allgemeine Unruhe, Unwohlsein und Sorgen wie:

- Welche Leiden bringt die Zukunft?
- Habe ich den Herd ausgeschaltet, alles erledigt, jeden zufrieden gestellt, nichts falsch gemacht?
- Alles wird schlimmer auf der Welt, z. B. Krieg, Krankheiten, Gesellschaft, Naturkatastrophen.
- Bloß keine großen Veränderungen, lieber das bisschen, das ich habe
- Krankheit, Gewalt, Verlust und Tod lauern überall.
- Ich könnte die Kontrolle verlieren.
- Ich könnte mich vor anderen bloßstellen, blamieren und isolieren.

- Ich fühle mich hilflos, angreifbar oder ausgeliefert.

Werden Angstsymptome selbst als bedrohlich (z. B. als Zeichen eines Herzinfarktes oder Kollapses) wahrgenommen, können sie die Angst weiter verstärken. Dies verdeutlicht das Beispiel Hyperventilation: Durch Angst steigen Atemfrequenz, CO₂-Abgabe und Blut-pH. Dies ist harmlos, verursacht aber evtl. zusätzlich Symptome wie Zittern, Benommenheit, Schwindel, Unruhe, bis hin zu Atemnot und Sehstörungen. Dies befeuert weiter die Angst, die wiederum die Atemfrequenz steigert. Erst, wenn Betroffene ihre Atmung bewusst beruhigen und dabei evtl. auch kurze Zeit in eine Tüte atmen, entspannt sich die Situation wieder.

Angst kann auch maskiert auftreten. Im Vordergrund stehen dann z. B. Misstrauen, Pessimismus, Rückzug, Unsicherheit, Gebrauchtwerdenwollen, Empfindlichkeit, körperliche Beschwerden (z. B. Schmerz, Magen-Darm-Probleme), Dauerkonflikte, Unruhe, Stress, Schlafstörungen, Müdigkeit, Aggression, Sucht, Dominanz, Abhängigkeit oder das Gefühl der Überforderung, Sinn- oder Freudlosigkeit.

Ausgeprägte Angst kann auch zu hohem Blutdruck, Brustschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Atemnot, Erstickungsgefühl, Bewusstseinsstörungen oder Dissoziation (z. B. Gefühl, neben sich zu stehen, nicht mehr ganz in der Wirklichkeit oder man selbst zu sein) führen, ebenso zu Todesangst, Schmerzen, dem Gefühl, bewusstlos zu werden oder den Verstand zu verlieren. Wichtig: Diese schlimmen Erwartungen erfüllen sich nicht.

Als Folge zeigt sich meist Abwehr- oder Vermeidungsverhalten – vom Meiden bestimmter Aktivitäten oder Orte über sozialen Rückzug bis hin zur Weigerung, vor die Tür zu gehen.

Ausweg: Erkennen, verstehen, integrieren, konfrontieren

Angst ist nicht per se krankhaft und auch bei häufigem Auftreten zunächst als Wegweiser zu verstehen. Beeinträchtigt sie jedoch Alltag und Lebensqualität dauerhaft, ist therapeutische Hilfe gefragt, z. B. in Form einer kognitiven Verhaltenstherapie (Ursachen und belastende Reaktions- und Verhaltensmuster entdecken, verstehen und modifizieren) oder eines Aufenthalts in einer psychosomatischen Klinik. Auf diesem Weg stellen sich Fragen wie „was ist das Angstobjekt und für was steht es, welche Mechanismen stecken dahinter?“ oder „bin ich es mir wert, keine Angst zu haben und in die Gestaltung und Entspannung zu gehen?“. Häufig sind Versöhnung (mit sich selbst, der Herkunftsfamilie und anderen), Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit, Akzeptanz, soziale Bindung und ein erwachsenes, sinnbetontes Selbstkonzept wichtige Wegmarken zur Entspannung.

In schweren, therapieresistenten Fällen oder vorübergehend in Krisen kommen auch Medikamente wie Antidepressiva oder Benzodiazepine zur Anwendung. Sie sollten aber nicht dauerhaft oder als Ersatz für notwendige Lebensänderungen eingenommen werden. Viele Betroffene nutzen auch beruhigende Heilpflanzen wie Passionsblume, Lavendel, Melisse, Hopfen oder Baldrian (als Tees oder Fertipräparate). Auch Selbsthilfegruppen bieten wertvolle Unterstützung.

Entscheidend ist das Wissen um Ursachen der Angstbereitschaft, die meist in der Kindheit liegen. Haben wir sie identifiziert, können wir sie betrachten, erforschen, betrauern, integrieren – und uns davon emanzipieren: Heute sind wir erwachsen und selbstbestimmt. Bedrohung, Abhängigkeit, Ausgeliefertsein und Hilflosigkeit sind vorbei. Nun dürfen wir unsere Handlungsfähigkeit, Zuversicht, Freiheit und Selbstwirksamkeit entfalten, einfach so. Dann entpuppen sich vermeintliche Bedrohungen als „Scheinriesen“: Sie schrumpfen, je mehr man sich ihnen nähert.

„Es ist nur Angst“

Daneben spielt auch die gezielte Exposition bzw. Konfrontation mit Angstauslösern eine wichtige Rolle – denn der Reiz-Reaktions-Automatismus hat sich emotional tief verankert (Stichwort: vorbewusste Indexierung von Reizen durch den Hippocampus). Hierbei setzen sich Betroffene –

selbstständig oder im Rahmen einer Therapie – gleichsam einer Desensibilisierung schrittweise dem Angstobjekt aus (z. B. Spinnen, Höhe, geschlossene Räume, soziale Kontakte oder belebte Orte), wodurch sie sich stufenweise daran gewöhnen und die Katastrophenerwartung durch positive Erfahrungen (z. B. neue Kontakte, Selbstwirksamkeit, Freiheit, Bestätigung) ersetzen. Sie lernen dabei auch: Wir erfahren nicht eine Situation, sondern unsere Reaktion darauf – und können sie entsprechend transformieren. Darin steckt auch die gute Nachricht: „Es ist nur Angst“. Was immer wir empfinden, kommt nicht aus der betrachteten Sache, sondern aus unserer Vergangenheit. Wechseln wir unsere „Brille“ (z. B. „ich bin einverstanden/neugierig/dankbar“ statt „ich fühle mich bedroht/bedroht/angegriffen“), ändert sich auch unsere Reaktion.

Leben wir „artgerecht“?

Wie jedes Lebewesen brauchen wir für innere Balance ein „artgerechtes“ Leben: Würde man den Menschen als Haustier halten, würde man die Kriterien dazu sofort erkennen wie: schützende und einbindende Gemeinschaft, körperliche Nähe, Partnerschaft, Sexualität, Sinnlichkeit, sinnstiftende Aufgaben, Selbstwirksamkeit, reichlich Bewegung, Aufenthalte im Grünen, gesunde Nahrung, Ausdruck (z. B. Kunst, Tanzen, Singen) und ein gesunder Schlafplatz mit ausreichend Schlaf. Auch das Kultivieren eines tieferen Lebenssinns, ein fester Tagesrhythmus, Zeiten der Regeneration und gesunde Beziehungen zählen zu diesen Voraussetzungen, ebenso wie allgemeine Zuversicht und soziale Sicherheit.

Auch medial, kollektiv und politisch dürfen wir uns wieder entspannen, mit vermeintlichen Bedrohungen und Feinden Frieden schließen, das Leben und seine Abläufe wieder vereinfachen, Gewohntes pflegen, vom täglichen Stakkato medialer Erregung Abstand nehmen und uns gegen Eingriffe in unser Leben schützen. Die Welt ist besser und sicherer, als die meisten Menschen glauben – und vor allem besser, als Profiteure der Angst vermitteln. Aus der Geschichte haben wir gelernt, dass Freundschaft, Entspannung, offene Diskussion, Allparteilichkeit, Freiheit, Behutsamkeit, Verständigung, Neugier und Zuversicht national und international deutlich bessere Ratgeber sind als Aktionismus, Angst, Empörung, Moralismus, Spaltung und Erregung.

Wer den Tod akzeptiert, kann auch das Leben akzeptieren

Dabei gilt es auch, sich mit der Vergänglichkeit zu beschäftigen – als „Original“ hinter vielen Angstobjekten. Erst wer mit ihr Frieden schließt, wird auch im Leben Frieden finden. Daher gehören die akzeptierende (statt verdrängende) Auseinandersetzung mit Tod und Vergänglichkeit und deren Integration in ein sinnstiftendes Selbst- und Lebenskonzept zu den Voraussetzungen für Zuversicht und Entspannung. Wer den Tod akzeptiert, kann auch das Leben akzeptieren.

Welche Energiediebe treiben uns im Alltag an?

Zugleich sollten wir verstehen, was uns im Alltag antreibt, beunruhigt und rastlos macht. Sind unsere Erwartungen an uns und andere sowie an das Leben im Allgemeinen realistisch oder schaffen eine ständige vermeintliche Mangelsituation? Welche Quellen der Ruhe und Balance nutzen wir, darunter Regeneration, Nichtstun, Kreativität, Spaziergänge, Schwimmen, freie Zeiten – aber auch Meditation, Entspannungsverfahren, friedliche Tagesausklänge und Zeiten der Muße? Welche Einflüsse rütteln uns hingegen auf, z. B. Dauerkonflikte, Eile, Druck, Über- oder Unterforderung, schlechte Nachrichten, Alarmismus, alte ungelöste innere Konflikte? Auch eine überbordende Beschäftigung mit elektronischen bzw. digitalen Medien wird schnell zum Unruhestifter im emotionalen System: Mittlerweile verbringen Menschen in Deutschland im Schnitt rund 3,5 Stunden täglich in mobilen Apps – meist zusätzlich zu beruflicher Bildschirmarbeit, Onlinemeetings, TV- und Videokonsum – ein mediales Dauerfeuer für unser hochsensitives Gehirn. Hier ist „digital detox“ angesagt, Digitalfasten einschließlich aller elektronischen Medien. Denn so kurzweilig digitale Unterhaltung und Kommunikation sein mögen, lassen sie uns doch nicht zur Ruhe kommen und manövrieren uns in einen Zustand ständiger fahriger Erregung – und befördern damit auch die Angst.

Hingegen stellt das Leben uns die Aufgabe, Daueraktivität und Bedrohungsmodus wieder in Grundvertrauen, Entspannung und Zuversicht zu überführen, mit dem Bewusstsein: Wir gestalten, was geschieht – und nehmen an, was außerhalb unserer Gestaltung liegt.