



Fürchtet euch (nicht)!

Was wir der Angst alles verdanken

von Gerald Hüther

Wir Menschen sind und bleiben Suchende. Worauf es im Leben ankommt, müssen wir mit unserem plastischen, zeitlebens lernfähigen Gehirn erst herausfinden. Auf dieser lebenslangen Suche nach einem glücklichen und sinnerfüllten Leben verirren wir uns zuweilen – als Einzelne ebenso wie als ganze Gesellschaft – und dann bekommen wir Angst. Das ist auch gut so, denn Angst ist unser wachsamster Begleiter und ermöglicht uns, aus Fehlern zu lernen. Trotzdem mögen wir sie nicht, die Angst. Sie macht uns hilflos, schnürt die Kehle zu, lässt das Herz rasen, die Knie zittern und verursacht kalte Schweißausbrüche. Als sei der Gedanke an das unerwartete und scheinbar unlösbare Problem nicht schon bedrohlich genug, spielt dann auch noch der ganze Körper verrückt. Lange auszuhalten ist dieser Zustand nicht, deshalb versucht jeder, sich wieder möglichst schnell aus dem Würgegriff der Angst

zu befreien. Die dafür gefundenen Lösungen wirken allerdings selten nachhaltig.

Die meisten Menschen setzen bei der Angstbewältigung immer die gleichen, nicht gerade tragfähigen Strategien ein: Leugnen, Verdrängen, Überwachung, Kontrolle – und nicht zuletzt die Suche nach Schuldigen, die man für das beängstigende Geschehen verantwortlich machen kann. Diese eingefleischten Standardreaktionen lassen sich gerade jetzt, im Zuge der Corona-Pandemie, besonders gut beobachten. Dabei ist es gar nicht das Virus selbst, das uns Angst macht, sondern vielmehr die von anderen Menschen verbreitete Vorstellung der von ihm ausgehenden Gefahr. Wenn diese Krise vorbei ist, werden wir gemeinsam der Frage nachgehen müssen, ob unsere Angst berechtigt war – oder ob sie nur deshalb so groß werden konnte, weil wir uns gegenseitig Angst gemacht haben.

ANGST kann geschürt werden

Manche Leute haben bemerkenswert gut gelernt, wie man andere verängstigt, um sie gefügig zu machen. Um diese Fähigkeit herauszubilden, muss man nicht Neurologie oder Psychologie studieren. Es reicht völlig aus, zu beobachten, wie Menschen auf bestimmte Botschaften reagieren. Selbst der Dümme wird dann erkennen, dass jeder Mensch, dem gesagt wird, dass etwas Bedrohliches auf ihn zukomme, zunächst prüft, ob diese Warnung gerechtfertigt ist. Falls die erste Überprüfung zu schwierig oder zu langwierig erscheint, hängt seine Reaktion davon ab, ob er dem Überbringer dieser Warnung vertraut. Deshalb versuchen alle Angstmacher, einen möglichst vertrauenswürdigen Eindruck zu erwecken. Wenn der Adressat ihrer Warnungen die herannahende Bedrohung ernst nimmt, beginnt dieser blitzschnell abzu-

wägen, ob er imstande ist, die Gefahr abzuwenden. Auch das wissen alle Angstmacher. Die weniger Geschickten unter ihnen greifen dann zum Nächstliegenden: Sie blasen die von ihnen angekündigte Bedrohung einfach so lange auf, bis ihr „Opfer“ nicht mehr die geringste Chance sieht, der Gefahr aus eigener Kraft zu entkommen. Dann steckt es in der Falle und ist bereit, die Vorschläge, Angebote und Maßnahmen des vermeintlichen Retters aus der Not willfährig anzunehmen und widerspruchslos zu befolgen.

Je unsicherer sich Menschen fühlen, desto leichter lassen sie sich durch heraufbeschworene Schreckensszenarien in einen Zustand von Hilflosigkeit versetzen. Deshalb ist es eine sehr beliebte Strategie von Angstmachern, ihren späteren „Opfern“ schon vorher alle Probleme abzunehmen: Sie räumen möglichst alle Schwierigkeiten beiseite und bieten jede Menge Unterstützungs- und Hilfsmaßnahmen sowie Sicherheitssuggestierende Gerätschaften und Hilfsmittel an, sodass ihre „Opfer“ möglichst wenig Gelegenheit haben, sich die erforderlichen Kompetenzen für die Bewältigung problematischer Situationen eigenständig anzueignen. Menschen, die durch diese Maßnahmen ausreichend lebensuntüchtig geworden sind, befolgen dann widerspruchslos die von ihren „Rettern“ vorgeschlagenen Gegenmaßnahmen – und besorgen sich auch bereitwillig alle dazu empfohlenen und notwendigen Dinge und Gerätschaften.

Falls man es nicht alleine schafft, eine Gefahr abzuwenden, holt man sich Hilfe und Unterstützung bei Verwandten, Bekannten, Freunden, Kollegen oder Nachbarn. Bedrohliche Situationen meistert man am besten gemeinsam. Wie wichtig diese Ressource der Angstbewältigung für uns Menschen ist, wissen auch die meisten Angstmacher. Deshalb versuchen sie gerne, die Verbindungen ihrer Opfer zu solch unterstützenden Personen zu lockern oder gar zu durchtrennen. Am leichtesten geht das, indem man Misstrauen und Zwietracht sät: Der



Wenn diese Krise vorbei ist, werden wir gemeinsam der Frage nachgehen müssen, ob unsere Angst berechtigt war – oder ob sie nur deshalb so groß werden konnte, weil wir uns gegenseitig Angst gemacht haben.



Angstmacher redet den Menschen ein, dass jeder seines eigenen Glückes Schmied ist und Selbstsucht, Neid und Gier in allen Menschen genetisch verankert sei. Wer dann fest davon überzeugt ist, sich alleine durchschlagen zu müssen und niemandem vertrauen zu dürfen, wird auch alles tun, um sein eigenes Leben zu retten. Wie das am besten geht, sagt ihm der Angstmacher nur allzu gern.

Die perfideste Strategie, anderen Menschen Angst einzujagen und sie dazu zu bringen, alles zu tun, was von ihnen verlangt wird, beherrschen nur ganz besonders erfolgreiche Angstmacher. Sie nutzen dazu die Fähigkeit zu Empathie und Mitgefühl aus. Die ist besonders bei jenen Menschen stark ausgeprägt, an denen alle bisher beschriebenen Strategien eher abprallen. Diese sehr verantwortungsbewussten Personen, die sich gern um andere Menschen kümmern und alles Mögliche dafür tun, damit andere keinen Schaden erleiden, keine Schmerzen ertragen oder gar sterben müssen, lassen sich meist schon durch kleinste Andeutungen, sie könnten andere durch ihr Verhalten in Gefahr bringen, gefügig machen. Immerhin wollen sie doch ihre Mitmenschen um jeden Preis schützen.

ANGST erzwingt Veränderung

Keine andere Spezies dieser Erde ist in der Lage, ihre eigene Lebenswelt so sehr zu verändern und nach ihren Vorstellungen zu gestalten, wie wir Menschen. Daher ist auch keine andere Art so sehr gezwungen, sich immer wieder an neue Lebensbedingungen anzupassen. Durch das ständige Verändern der Welt entstehen auch immer wieder neuartige Herausforderungen – die uns, wenn sie hinreichend stark werden, Angst machen. Diese Angst begleitet uns so lange, bis wir eine Lösung gefunden haben, die das Durcheinander wieder etwas übersichtlicher macht. Bis heute suchen die meisten Menschen auf der ganzen Welt diese Lösungen im Außen. Man gestaltet das eigene Lebensumfeld einfach so lange um, bis



es wieder besser zu den eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen passt. Zwangsläufig entstehen dadurch aber in anderen Lebensbereichen neue Ungereimtheiten – was wiederum Angst erzeugt. Und wieder sucht man dann im Außen nach besseren Lösungen, die wiederum unvorhergesehene Veränderungen bewirken, die wiederum Angst machen.

Dieser Blick in unsere eigene Entwicklungsgeschichte macht auf sehr anschauliche Weise deutlich, wie sich die Menschheit als lebendes System selbst organisiert und was diesen Selbstorganisations-Prozess immer wieder in eine bestimmte Richtung lenkt: Der zur Aufrechterhaltung der Struktur und Funktion eines lebenden Systems erforderliche Energieaufwand sollte möglichst gering sein. Wenn manches nicht mehr so gut zusammenpasst, steigt dieser Energieaufwand – und um ihn wieder zu verringern, muss eine passende, möglichst einfache Lösung gefunden werden.

Dieser Ablauf scheint sich seit Beginn der Menschheitsgeschichte immer und immer wieder zu wiederholen. Als zwangsläufiges Nebenprodukt der dabei

Wenn wir unsere Irrtümer erkennen und damit auch die Vorstellung der eigenen Unfehlbarkeit erschüttert wird, bekommen wir besonders große Angst.



auftauchenden Ängste und der letztlich neu gefundenen Lösungen ist jedoch auch etwas entstanden und weiter gewachsen, was anfangs noch gar nicht vorhanden war: Erkenntnis! Zunächst über die Beschaffenheit der Welt, aber dann auch zunehmend über unsere eigene Beschaffenheit.

Vielen von uns ist noch immer nicht klar, wie leicht wir uns auf der Suche nach Wegen aus der Angst verirren und in fatalen Sackgassen landen können. Der ständige Versuch, einen unerwünschten Zustand wieder zu korrigieren, führt zwangsläufig auch zu Irrtümern. Wenn wir diese Irrtümer endlich erkennen und damit auch die Vorstellung unserer eigenen Unfehlbarkeit erschüttert wird, bekommen wir besonders große Angst. Diese Angst lehrt uns dann das, was wir Demut nennen. Auch die Bereitschaft, fortan aus unseren Fehlern zu lernen. Vielleicht sind wir dann sogar bereit, uns selbst zu verändern. Aber bis heute fürchten wir uns schon allein bei der Vorstellung, einen endlich erreichten und einigermaßen kohärenten (also passenden) Zustand wieder aufgeben zu müssen. Darum lassen wir

dann doch lieber alles beim Alten, halten fest an unseren Gewohnheiten und versuchen so zu bleiben, wie wir geworden sind. Das funktioniert allerdings nur so lange, wie sich unsere Lebenswelt nicht allzu stark verändert – denn dann wird es zunehmend unbehaglich. Dann versuchen wir, alles wieder unter Kontrolle zu kriegen und bekommen Angst, wenn wir erkennen, dass das nicht mehr gelingen kann.

ANGST führt zu Selbsterkenntnis

Als einzige Lösung bleibt dann nur noch die eigene Veränderung übrig.

Und Menschen können sich ja auch verändern, sogar sehr grundlegend, aber nur dann, wenn sie es auch selbst wollen. Und wer sein bisheriges Verhalten tatsächlich ändern will, wird das nur dann tun, wenn das Neue seiner inneren Natur besser entspricht als das Alte. Also wenn er sich nach der Veränderung lebendiger und glücklicher fühlt als zuvor.

Wie aber findet man wieder zur „ur-eigenen Natur“ zurück? Wie kann man sich endlich wieder „in seinem Element“ erleben? Wie kommt man mit all den lebendigen Anteilen und Bedürfnissen wieder in Kontakt, die man so lange tapfer unterdrückt hat, um optimal zu funktionieren? Das ist alles nicht möglich, solange man mit den bisherigen Verhaltensweisen, Einstellungen und Haltungen noch halbwegs erfolgreich unterwegs ist. Um wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen, müssten diese alten Muster erschüttert, destabilisiert werden. Erst dann besteht die Chance, dass sich diese, das eigene Denken, Fühlen und Handeln bestimmenden Muster umorganisieren und einen neuen Entfaltungsprozess in Ganz setzen.

Dieses Grundprinzip jedes Neuanfangs nennt man in der Biologie „Entdifferenzierung“: Eine Leberzelle lässt sich weder durch Drücken noch Ziehen in eine Lungenzelle verwandeln. Aber man kann ihr helfen, sich durch Entdifferenzierung in eine „pluripotente Stammzelle“ zurück zu verwandeln. Und die wiederum kann anschließend



Nicht mehr ständig zu müssen, sondern endlich zu dürfen – das ist das Grundgefühl der Freiheit.

unter dafür geeigneten Bedingungen, indem sie „ihrer Natur folgt“, zu einer Lungenzelle werden.

Was aber wäre das geeignete „Entdifferenzierungs-Verfahren“ für Menschen? Wie kann man in Menschen den Wunsch wecken, sich selbst und ihr bisheriges Leben grundsätzlich zu verändern? Sie müssten Gelegenheit bekommen, mit ihren ursprünglichen, aber von ihnen selbst unterdrückten, abgespaltenen und verdrängten Anteilen und Bedürfnissen wieder in Berührung zu kommen. Mit ihrer als Kind noch vorhandenen Entdeckerfreude zum Beispiel. Oder mit ihrer Gestaltungslust, mit ihrer Sinnlichkeit, ihrer Offenheit und ihrem Einfühlungsvermögen – oder auch mit ihrem Bedürfnis, sich um etwas zu kümmern und Verantwortung für etwas zu übernehmen.

Was dann mit und in diesen Menschen geschieht – wie sie fortan unterwegs sind, was sie künftig tun und vor allem lassen – ist allerdings nicht bloß eine „Veränderung“ sondern eine „Verwandlung“. Verändern können wir Bauwerke und Maschinen – aber alles Lebendige kann sich nur selbst verändern, indem es sich verwandelt.

Auch zu dieser Erkenntnis wären wir nicht gelangt, hätte uns die Angst nicht immer wieder gezwungen, nach immer besseren Lösungen zur Wiederherstellung eines kohärenten Zustandes zu suchen. Es ist schon bemerkenswert, wie wir auf dieser Jahrtausende langen

Suche zwangsläufig und letztendlich bei uns selbst und unserem eigenen Selbstverständnis angekommen sind.

„Die Natur lässt sich nicht ändern, außer dass man sich ihr fügt“, schrieb uns schon Gregory Bateson ins Stammbuch. Aber der Natur kann sich nur jemand fügen, der sich selbst auch als Teil dieser Natur erlebt. Wem das gelingt, der lebt fortan im Einklang, in Kohärenz mit der Natur, auch mit seiner eigenen. So ein Mensch wird sich darüber freuen, dass sich die Natur nicht beherrschen lässt. Er oder sie wird die Vielfalt natürlicher Lebensformen bestaunen und die Unvorhersehbarkeit des Lebens dankbar annehmen.

Nicht mehr ständig zu müssen, sondern endlich zu dürfen, ist das Grundgefühl der Freiheit.

Auch diese wichtige Erkenntnis verdanken wir der Angst.

infos

Prof. Dr. Gerald Hüther

Jg. 1951, ist Neurobiologe und einer der bekanntesten Hirnforscher im deutschsprachigen Raum. Der Autor zahlreicher Bücher ist auch



Gründer der „Akademie für Potenzialentfaltung“, die mit vielen Projekten aktiv zum gesellschaftlichen Wandel beiträgt.

www.gerald-huether.de

www.akademieforepotentialentfaltung.org

Weiterlesen:

- **Wege aus der Angst** – Über die Kunst, mit der Unvorhersehbarkeit des Lebens umzugehen von Gerald Hüther (Vandenhoeck & Ruprecht, erscheint im Oktober 2020)

- **Die Pandemie als psychologische Herausforderung. Ansätze für ein psychologisches Krisenmanagement** von Steven Taylor (Psychosozial-Verlag, 2020)

- **Der entstörte Mensch.**

Wie wir uns und die Welt verändern von Petra Bock (Droemer Verlag, 2020)

- **Das Unwillkommene willkommen heißen.** Mit offenem Herzen Verletzungen, Traumata und Ängste überwinden von Pema Chödrön (Arkana, 2020)