



ANGST

Was jetzt?

Von Corona bis Klimawandel: In einer Welt voller Risiken werden wir zu Gefangenen der Angst. Das BfR begibt sich auf die Suche nach der Zuversicht.

Maskenpflicht, Lockdown, apokalyptische Bilder und düstere Prognosen – die Furcht vor dem neuartigen Coronavirus hatte die Welt seit dem Frühjahr 2020 fest im Griff. Für das BfR ist diese Krise der aktuelle Anlass, um die Frage, wie Risiken und ihre Wahrnehmung die Gesellschaft herausfordern, zu diskutieren. Mit regelmäßigen Umfragen wie dem „BfR-Verbrauchermonitor“ und dem „BfR-Corona-Monitor“ sowie sozialwissenschaftlichen Studien widmet sich das BfR immer wieder diesem Themenkomplex.

„Man könnte meinen, unsere Gesellschaft befindet sich im Daueralarm“, konstatiert BfR-Präsident Professor Andreas Hensel. Er bezieht sich dabei neben der Corona-Pandemie auch auf Themen wie Klimawandel, Artenvielfalt, Mikroplastik und Glyphosat und fragt, ob der Alarm stets gerechtfertigt sei. Denn manches Risiko stelle sich dank wissenschaftlicher Prüfung als übertrieben oder gar als Einbildung heraus – so wie die gefährlichen Riesen, gegen die Don Quichotte ankämpfte und die sich als Windmühlen entpuppten.

Zunächst: Angst ist überlebenswichtig, warnt sie doch Mensch und Tier vor akuten, mitunter tödlichen Gefahren. Sie ist angeboren und evolutionär tief verankert, ein archaisches Erbe.

Auf der Stufe eines Huhns

„Wir haben im Gehirn ein Angstsystem, das auf der Stufe eines Huhns ist“, sagt Professor Borwin Bandelow, Psychiater und Angstexperte von der Universität Göttingen. Wie ein Feuermelder ist es darauf geeicht, rasch Alarm zu geben und den Körper fähig zur Flucht – oder zum Kampf – zu machen. Dieses „Überlebenssystem“ hat als zentrales Element den Thalamus, ein Areal im Zwischenhirn. Als „Schaltstation“ muss der Thalamus auf eine Gefahr sofort schlagartig reagieren und eine genaue Analyse der Situation vornehmen.

Im Alarmfall springt in Bruchteilen von Sekunden das Angstsystem an. Über die Schaltstationen des Mandelkerns (Amygdala), des Hypothalamus und der Hirnanhangsdrüse führt es zum Ausschütten von Stresshormonen, steigert Puls, Blutdruck und Atemfrequenz. Blut wird in die Arme gepumpt, damit man besser kämpfen kann, sowie in die Beine, um schneller weglaufer zu können. All das läuft in Tausendstelsekunden ab. Der



Flucht oder Kampf? Es gibt noch mehr Möglichkeiten, mit Angst umzugehen.

Thalamus veranlasst eigentlich auch eine genaue Analyse der Situation – die würde allerdings zu lange dauern, um einen Angriff zu überleben. Die Analyse übernimmt das Vernunftgehirn.

Und in einer Krise? Da bekommt das primitive Angstgehirn die Führungsposition, und das Vernunftgehirn tritt in den Hintergrund. „Angst ist kein guter Statistiker“, sagt Bandelow. Das eher einfach gestrickte Angstsystem neigt dazu, neue und unbeherrschbare Risiken wie Terroranschläge oder Viren zunächst als unverhältnismäßig hoch zu veranschlagen – ebenso Gefahren, die genetisch programmierte Urängste ansprechen wie die vor wilden Tieren (Spinnen, Schlangen, Wölfe) oder vor großen Höhen (Flugzeugabstürze). Bekannte Bedrohungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Unfälle im Haushalt werden dagegen unterschätzt, ebenso unsichtbare Gefahren wie Radioaktivität und Cyberkriminalität.

Wie begegnet man einer Herausforderung wie dem neuartigen Coronavirus? Wie bewältigt man die Angst? „Mit Ehrfurcht und gesundem Fatalismus“, lautet Bandelows Antwort. „Ehrfurcht, weil wir das Virus nicht unterschätzen dürfen – und gesunder Fatalismus, weil



Viele denken: Das Schlimmste, was passieren kann, liegt nicht mehr hinter uns, sondern vor uns.

es schon schiefgehen wird und wir wahrscheinlich nicht an ihm sterben werden.“ Mit einer Prise Galgenhumor lebt sich's leichter.

Steinzeitliche Angst-Prägung

„Wie kommt es, dass die meisten Menschen zu negativ denken und ein zu negatives Weltbild haben?“, fragt Maren Urner, Professorin für Medienpsychologie an der Hochschule für Medien, Kommunikation und Wirtschaft Köln (siehe Seite 12). Auch sie verortet die Antwort in der evolutionären Vergangenheit des Menschen, stellt das „Steinzeithirn“ mit seinen Beschränkungen wie Möglichkeiten ins Zentrum ihrer Überlegungen. „Es ist so optimiert, dass es sehr viel schneller Negatives verarbeitet als Positives“, erläutert Urner.

Die rasche Angstreaktion konnte in der Steinzeit über Leben und Tod entscheiden. Aber diese Prägung des Gehirns ist in der Moderne nur noch bedingt von Vorteil. Das macht sich bemerkbar, wenn das Gehirn – Urner bezeichnet es als Vorhersagemaschine – Entscheidungen fällen muss. Angst, Unsicherheit und Stress, wie sie in Zeiten von Corona herrschen, dominieren das Denken und führen auf Abwege.

„Angstgetriebene Entscheidungen sind schlechte Entscheidungen“, sagt Urner. Hinzu komme die Macht der Gewohnheit, die den Großteil unserer Handlungen prägen und neue und konstruktive Lösungen verhindern. Macht der Gewohnheit führt zu Fatalismus. Zu dem Gefühl, ohnehin nichts ändern zu können. Am Ende steht erlernte Hilflosigkeit, ein Zustand der Resignation. „Wir müssen weg von der Dauerangst“, fordert Urner und ruft dazu auf, positive Lernerfahrungen zu machen. „Das ist der Kern des lösungsorientierten Denkens, bei dem es immer um die Frage geht: Was jetzt? Wie kann's weitergehen? Wenn wir uns die nicht stellen, wird jedes Denken und Handeln ad absurdum geführt.“

Aber das steinzeitliche Problemgehirn hat auch seine Vorteile. Urner hält das uns eigene kritische Denken für einen Ansatz, um aus der Ohnmacht zum Handeln zu kommen. Diesem kritischen Denken ordnet sie mit Naivität, Nachsicht und Neugier drei wesentliche Eigenschaften zu. Naivität könne helfen, Gruppendenken zu überwinden. Sie kann etwa aus einem speziellen Fan von Borussia Dortmund einen allgemeinen Fußballfan machen oder helfen, das Coronavirus als die Grenzen überschreitendes, globales Problem zu sehen – gemeint ist also mit Naivität so etwas wie ein frischer und unver-

stellter Blick auf die Welt. Nachsicht sei die Fähigkeit, miteinander zu reden – „auch wenn wir die Welt alle unterschiedlich sehen“. Und unter Neugier versteht Urner die Fähigkeit, Neues zu entdecken und lösungsorientiert und konstruktiv über die Zukunft nachzudenken, zu sprechen und zu handeln.

Eine Formel für den Augenblick

Der Soziologe und Buchautor Heinz Bude, Professor an der Universität Kassel, erinnert an das Grundgefühl in der Nachkriegszeit. Es war geprägt von einem vorsichtigen Optimismus, weil mit Krieg und Völkermord „das Schlimmste, was passieren kann“ schon überstanden war. „Es ist vorbei, und es wird nicht wiederkommen.“

Diese Stimmungslage hat sich nach Ansicht Budes in der Gegenwart bei den Jüngeren umgekehrt. „Viele denken: Das Schlimmste, was passieren kann, liegt nicht mehr hinter uns, sondern vor uns“, sagt Bude. Auf die Zeit von Frieden, Freiheit und Wohlstand könne eine Epoche der Krisen folgen, grundiert von Corona-Pandemie, Klimawandel, Handelskriegen und dem Niedergang traditioneller Wirtschaftszweige wie der Autoindustrie.

Hilfreich ist in dieser Situation „lebensdienliches Vergessen“, um den Alltag zu bewältigen. Gleichzeitig gelte es, wach zu bleiben. Das Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit, das den Einzelnen in der Pandemie ergreife, dürfe sich nicht auf die ganze Gesellschaft übertragen. Das Wichtigste ist für Bude jedoch etwas, das er als „metaphysisches Quantum“ bezeichnet. Es gehe darum, das Vertrauen in die Welt zurückzugewinnen und in ihr nicht nur eine Ansammlung von Gefahren, sondern auch einen Horizont für Möglichkeiten zu sehen. „Hoffnung ohne Optimismus“ bezeichnet Bude als seine Formel für den Augenblick.

Reflektion auf Vorrat

Bude regt an, bessere Vorkehrungen für Pandemien, Wirtschaftskrisen und andere Großrisiken zu treffen. „Wir brauchen eine gebündelte wissenschaftliche Reflektion, die uns auf extreme Gefährdungslagen vorbereitet, eine systematische Vorratsreflektion für gesellschaftliche Gesamtkrisen.“ Das Ziel sei eine größere Widerstandskraft (Resilienz) der Gesellschaft. Bislang fehle es jedoch an einem Ort, einer Einrichtung, in der die Vorratsreflektion stattfinden könne. „Da sollten wir uns schnell was einfallen lassen“, sagt Bude.

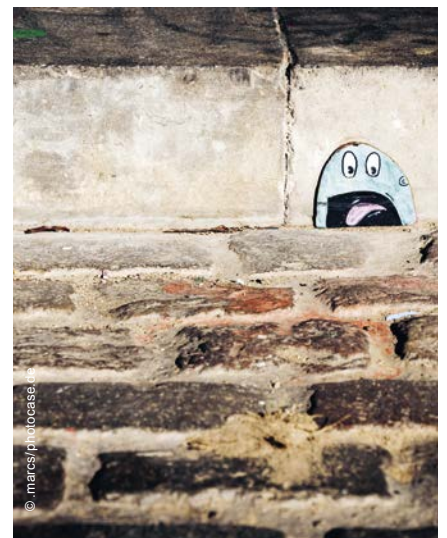


© picture alliance/ASSOCIATED PRESS | Markus Schreiber

In einer Krise übernimmt das primitive Angstgehirn die Führungsposition.



© picture alliance/REUTERS | Phill Noble



© .marcs/photocase.com

© Ian Taylor/unsplash



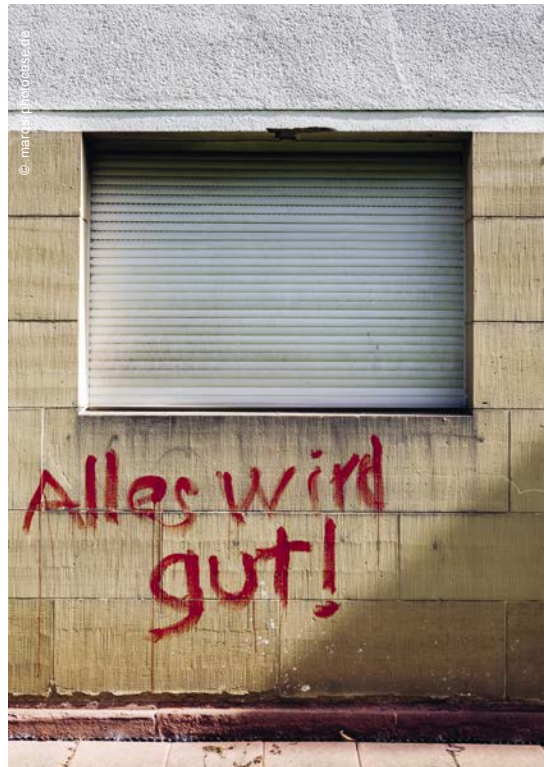
99
Hoffnung ohne
Optimismus

© marqs/photocase.de



Positiv nach vorn schauen und trotzdem Vorkehrungen treffen. Große Krisen können unsere Gesellschaft widerstandsfähig machen.

© marqs/photocase.de



„Wir haben Angst immer vor der Zukunft“, konstatiert Wolfgang Freitag, Professor für Theoretische Philosophie und Sprachphilosophie an der Universität Mannheim. Wer die Angst verstehen will, muss sich deshalb auch mit der Zukunft auseinandersetzen. Freitag stellt der Angst die Vorfriede gegenüber und legt für die Zukunft die Kategorien Risiko und Chance fest. Er präsentiert eine Formel, mit der die „Erwartungswahrscheinlichkeit“ berechnet werden kann. Sie soll es ermöglichen, Chancen und Risiken für ein zukünftiges Ereignis zu bewerten und einzuschätzen.

Um die Erwartungswahrscheinlichkeit zu ermitteln, wird die Wahrscheinlichkeit eines Ereignisses (etwa das Lawinenrisiko in den Alpen) multipliziert mit der subjektiven Bewertung (etwa Vorfriede aufs Skilaufen in den Alpen). In den so ermittelten Wert fließen sowohl – in Form der Bewertung – persönliche Befindlichkeiten und Stimmungslagen als auch – mit der Wahrscheinlichkeit – mehr oder minder richtige und vernünftige Einschätzungen ein.

Den Fachleuten nicht alles überlassen

Wie wahrscheinlich ein Ereignis ist, ist dabei häufig auch von Fachleuten nur schwer vorherzusagen. Als Beispiel nennt Freitag die Frage, inwieweit bestimmte Maßnahmen die Ausbreitung des Coronavirus eindämmen. Freitag plädiert dafür, „den Experten nicht alles zu überlassen, insbesondere nicht die Bewertung der Zukunft“. Der Expertenrat sei wichtig für die rationale Einschätzung von Ereigniswahrscheinlichkeiten. Wie das Ereignis bewertet werde, könne aber in einer Demokratie nicht von oben herab entschieden werden.

Wie sehr Angst mit Erwartung und Zukunft zusammenhängt, macht auch die Kölner Moderatorin und Schauspielerin Shary Reeves in ihrem sehr persönlichen Beitrag deutlich. Und wenn es nur das „rote Licht“ ist, mit dem die Fernsehkamera signalisiert, dass man „auf Sendung“ ist. „Vor kaum etwas hat man mehr Respekt, wenn man in einem solchen Beruf tätig ist.“ Das Gefühl, plötzlich einem unsichtbaren Millionenpublikum gegenüberzustehen, löst Stress aus: „Wer sind die Menschen, die mich beobachten? Was fühlen sie, was denken sie? Was wünschen sie mir, und was passt ihnen gerade in diesem Moment nicht an mir?“

In die Gene tätowiert

„Angst ist uns in die Gene tätowiert“, sagt Reeves. „Dem einen mehr, dem anderen weniger.“ Prägend waren für Shary Reeves Ängste und Verlusterlebnisse in ihrer turbulenten Kindheit und Jugend. Als Tochter einer aus Afrika gebürtigen Schwarzen Krankenschwester kam sie früh in eine Pflegefamilie und schließlich in ein strenges Internat. Zugleich half das Vertrauen zu ihren Pflegeeltern ihr, bedrückende Erfahrungen und Diskriminierung zu verkraften und eine starke Persönlichkeit zu entwickeln. „Ängste zu überwinden bedeu-

Die tägliche Risikobilanz

Ob Risiken als hoch oder gering eingeschätzt werden, hängt von diesen Faktoren ab:

- **Wahlmöglichkeit:** Übernehmen wir das Risiko freiwillig, oder werden wir dazu gezwungen?
Beispiel: Rauchen oder Passivrauchen
- **Kontrollierbarkeit:** Können wir durch eigenes Handeln ein Risiko vermeiden?
Beispiel: Geschwindigkeit beim Autofahren
- **Risiko-Nutzen-Verhältnis:** Überwiegen Vorteile (oder das Vergnügen) das Risiko?
Beispiel: Fallschirmspringen
- **persönliche Betroffenheit:** Gehen mich einzelne Risiken überhaupt etwas an?
Beispiel: Kinderspielzeug
- **Schrecklichkeit des Schadens:** Wie tragisch ist der Schaden?
Beispiel: Autounfall versus Unwohlsein
- **Vertrauen:** Wie glaubwürdig ist die verantwortliche Institution?
Beispiel: Ärztinnen und Ärzte versus Blog-Artikel
- **Verantwortlichkeit:** Ist das Risiko natürlichen oder menschlichen Ursprungs?
Beispiel: Bakterien in Lebensmitteln versus Pflanzenschutzmittel
- **Art des Schadeneintritts:** Kann der Schaden zeitlich genau lokalisiert werden?
Beispiel: akute (Vergiftung) versus chronische (Adipositas) Gesundheitsschäden
- **Bekanntheit:** Wie neu oder unbekannt ist eine gefährliche Substanz oder ein Erreger?
Beispiel: SARS-CoV-2

tet für mich immer, auf das zu fokussieren, was nach der Angst kommt“, sagt Shary Reeves. „Das hilft mir, den Zweifel im Keim zu ersticken.“

Sich der Angst stellen und zugleich über sie hinausdenken und Zuversicht gewinnen, dieser Grundgedanke kommt in einer afrikanischen Weisheit zum Ausdruck, die Reeves zitiert: „Wende dein Gesicht der Sonne zu, denn dann fallen die Schatten hinter dich.“ Das Licht der Sonne, schließt Reeves, ist auch aus einem tiefen Tunnel sichtbar. ■

—
Dieser Text fasst Vorträge des BfR-Wissensdialogs „Zwischen Angst und Zuversicht“ zusammen. Die Online-Veranstaltung fand am 02. November 2020 im Magnus-Haus in Berlin statt.