

Angst

Kooperationsveranstaltung mit dem Bayerischen Rundfunk

Angst ist der Kompass menschlichen Lebens: Ob wir etwas tun oder nicht tun – stets zeichnet die Angst die uns gangbaren Wege vor. Doch woher rührt eigentlich unsere Angst? Was verschließt Sie und was kann Sie uns eröffnen?

Diese und weitere Fragen diskutierte die berühmte Psychotherapeutin Verena Kast am Abend des 28. März 2019 in der Katholischen Akademie in Bayern mit dem Philosophen Axel Hutter. Unter der Gesprächsleitung des stellvertretenden Fernsehdirektors des Bayerischen Rundfunks Andreas Bönnte stand unter anderem die Einsicht im Vordergrund, dass eine gelingende Thematisierung der Angst paradoxe Züge aufweist. Denn nur dann, wenn wir zu unserer Angst stehen und diese ernst nehmen – wenn wir also „keine Angst vor unserer Angst“ haben –, können wir uns zu einer Haltung entschließen, die Hoffnung und Zuversicht in sich birgt.

Lesen Sie nachfolgend eine Zusammenfassung der Gesprächsrunde, wie sie auch im Video-Format in der Mediathek von ARD-alpha unter dem Titel „Warum Angst haben“ zu finden ist.

Knapp 400 Interessierte kamen am Abend des 28. März 2019 in der Katholischen Akademie zusammen, um gemeinsam über das vielleicht wichtigste Thema des menschlichen Lebens zu sprechen: die Angst. Denken wir an die bloße Bewältigung unseres Alltags, die Bildung eines politischen Willens oder gar den Glauben an bestimmte Werte und Normen – stets scheint auch Angst uns die Richtung zu weisen. Jedoch oft mit dem Stigma der Schwäche oder Schuld behaftet, eilt der Angst seit jeher ein zweifelhafter Ruf voraus und verhindert so in aller Regel eine offene und öffentliche Auseinandersetzung mit diesem so zentralen Phänomen. „Keine Angst vor der Angst“ lautete demnach die Devise des Abends und hatte zum Ziel, den Dingen einmal gehörig auf den Grund gehen.

Aber was ist sie denn überhaupt, die Angst? Begleitet von drei Fernsehkameras des Bayerischen Rundfunks, der die Abendveranstaltung im Rahmen eines eigenen Themenabends auf ARD-alpha ausstrahlte, sprach Prof. Dr. Verena Kast, Professorin für Psychologie an der Universität Zürich sowie Dozentin und Lehranalytikerin am dortigen C. G. Jung-Institut, zunächst von einer „biologischen Grundausstattung“ des Menschen, die diesen als „Angstwesen“ entlarve. Schließlich sei es ein Charakteristikum der Angst, dass sie sich sehr leicht mit weiteren „Basisemotionen“ des Menschen – etwa Neid, Ärger oder Scham – verbinde und durch die so erzeugten „Emotionsfelder“ allgegenwärtig bleibe.

Ganz anders dagegen Prof. Dr. Axel Hutter, Ordinarius für Philosophie an der LMU München sowie approbierter Arzt, der gleich zu Beginn dafür argumentierte, dass die Angst, die uns als Menschen zu interessieren habe, „biologisch überhaupt nicht zu verstehen“ sei; vielmehr sei das Bemerkenswerte an unserer Angst gerade der Umstand,

dass uns die menschliche „Herausgehobenheit aus einer soliden biologischen Ordnung“ – also das, was uns Menschen zum Menschen macht – allererst in der Erfahrung der Angst zugänglich werde und Angst in diesem Sinne als ein Auszeichnungskriterium verstanden werden müsse.

Moderator des Abends Andreas Bönnte, stellvertretender Fernsehdirektor des Bayerischen Rundfunks sowie Leiter des Programmbereichs BR Fernsehen, ARD-alpha und 3sat, wusste diesen Facettenreichtum der Angst sogleich wirksam zu bündeln: Wie es zu verstehen sei, dass Angst zur Krankheit werden könne? Letztlich – so Verena Kast – gehe es bei der Angst immer um „Mitte“, um einen richtigen Umgang mit der Angst. Denn „Angst zu haben“ sei nicht krank; „nicht mehr aus der Angst herauszufinden“ hingegen schon. Und immer dann, wenn die Angst „generalisiert“ werde, wenn also plötzlich alles Zeitliche gefährlich und bedrohlich sei und nicht mehr über die Angst reflektiert werde, hätte man von einer Angst-erkrankung zu sprechen. Dabei dürfe sich der Mensch aber – wie Professor Hutter betonte – nicht zu der irigen Annahme verleiten lassen, dass es prinzipiell erstrebenswert sei, die Angst möglichst gründlich zu „tilgen“ oder „ein für alle Mal zu überwinden“. So wäre ein Mensch, der überhaupt keine Angst (mehr) hätte, ein „inhumaner Mensch“, weil ihm seine Menschlichkeit ja allererst in der Angst bewusst wird – in der Angst davor, mehr als bloße Natur zu sein. Es gehe somit darum, angemessen auf Angst zu reagieren, ohne diese dabei zum Verschwinden zu bringen – etwa durch „Tapferkeit“: Tapfer sei nur, wer zwar Angst habe, die Angst also erhalte, dabei aber nicht länger zum „Opfer der Angst“ werde.

Mutig mit der Angst umzugehen sei sicherlich kein einfaches Unterfangen,

meinte dann Andreas Bönnte; immerhin hätte man es doch – so seine Frage – mit einer „gesellschaftlichen Tabuisierung“ der Angst zu tun? Ganz bestimmt sogar, wusste Verena Kast: „Deshalb gibt es etwa 465 Namen für Angst“. Beispielsweise sei es heute unproblematisch, von „Stress und Stresskrankheiten“ zu sprechen, obwohl diese Phänomene sich nicht wirklich sinnvoll von Angst und Angstkrankheiten unterscheiden ließen. Mehr noch: Die Angst sei immer da, „wo wir uns hilflos fühlen“, so dass auch die rasante Entwicklungsgeschwindigkeit unserer modernen Gesellschaft beständig dazu beitrage, dass alles komplexer und unübersichtlicher werde und wir immer mehr Angst und Ängste ausbildeten.

Diese Komplexität stünde uns, wie Andreas Bönnte daraufhin anmerkte, gerade im Falle der Künstlichen Intelligenz deutlich vor Augen: Der Mensch entwickle sich in einem Maße weiter, das von vielen nicht mehr verstanden würde. Machen wir uns also selber Angst? Grundsätzlich sei es doch so, wie Professor Hutter bemerkte, dass „etwas verstehen, etwas begreifen“ zu wollen zunächst mit dem mutigen Eingeständnis beginne, dass man es nicht versteht.

Haben wir große Angst, „fühlen wir uns lebendig“.

Und genau diese Toleranz gegenüber „anfänglichem Nicht-Verstehen“ sei heute nur noch wenig ausgeprägt, weil wir „mono-kulturell“ auf „das eine Paradigma Wissenschaft“ setzen würden, um uns „verständlich zu machen“. Weil aber dieses Paradigma nicht auf alle Phänomene gleichermaßen anwendbar sei – beispielsweise auf die Angst selbst –, hätten wir dann „zu recht das Gefühl, viele Dinge nicht mehr bewältigen zu können“. So auch mit Blick auf die Künstliche Intelligenz: Diese hätten wir Menschen ja nur deshalb entwickelt, „damit uns die Angst genommen wird“, damit also Komplexität im Alltag reduziert werde; dass wir Menschen uns nun vor eben diesem Reduktionsversuch fürchten würden, sei – so Hutters ironische Wendung – die „gerechte Strafe“ des Menschen für seine alternativlose Akzeptanz der Wissenschaft.

Ein allzu unscheinbarer Aspekt der Angst wurde schließlich von Andreas Bönnte beleuchtet: Wenn der Mensch so fundamental auf Angstvermeidung aus sei, warum gebe es dann das Phänomen des „Angst-Kicks“, des bewussten



Akademiestudienleiter Dominik Fröhlich, der den Abend zum Thema „Angst“ organisierte, fasst den Gesprächsverlauf für unsere „debatte“ zusammen.

Suchens der Angst, etwa beim Genuss eines Horrorfilms? „Angst ist eine Erregung“, erklärte Verena Kast, „und Menschen wollen lebendig sein“. Haben wir große Angst, „fühlen wir uns lebendig“ – besonders dann, wenn bereits vorab gewusst werde, dass es „gut ausgeht“. Menschen suchten also „ein Gipfelerlebnis“ in Form von Angst, um sich einmal wieder richtig „zu spüren“, wobei eben hier wieder zu fragen sei, warum wir uns eigentlich „nicht mehr spüren“. Möglicherweise liege es daran, so Axel Hutter, dass „an unserem vermeintlich gelingendem Leben etwas nicht mehr gelingt“. So erfahre der Mensch die Phänomene der „Langeweile“ oder „Sinnlosigkeit“ ja gerade dann, wenn er „alles hat“, was er „sich gewünscht hat“, und dennoch das Gefühl dabei nicht loswerde, dass „etwas nicht stimmt“. So sei die bewusste Angstsuche, das Sich-Spüren-Wollen des modernen Menschen, als eine Art „Reperatur“ und „Mahner“ eines unbewusst misslingenden Lebens zu verstehen.

Selbstverständlich durfte an diesem Abend auch die vielfältige Beziehung der Medien zum Thema Angst nicht unerwähnt bleiben. „Viel zu viel schlechte Nachrichten“ würden wir uns zumuten, meinte vor allem Verena Kast. Ein schiefes Weltbild hätte das zur Folge, das uns irgendwann zu der Annahme dränge, „alles sei schlecht“. Es heiße nicht umsonst „Fern-sehen“, meinte auch Axel Hutter: Die „Komplizenschaft“ der Massenmedien mit einem „virtuellen Raum“, der einem beständig das Gefühl gebe, es sei „nicht wirklich ernst“, hätte eine Lust an negativen Nachrichten zur Folge – etwa in Analogie zum „unverbindlichen Gruseln“ an einer Märchengeschichte.

Zum Schluss waren sich dann alle einig: Die „Bewirtschaftung der Angst“ – sei es in Politik, Religion oder auch den Medien – erfordere, wie es Verena Kast gleich mehrfach nannte, „neue Menschen“, ein neues „Wir“ und damit ein Miteinander des Vertrauens, welches wiederum – wie Axel Hutter ergänzte – kein plattes „Sicherheitsversprechen“ geben dürfe, sondern sensibel und aufgeschlossen bleiben müsse für die Ängste der Menschen.

Dominik Fröhlich

Hatten keine Angst vor Rückfragen aus dem Publikum: Prof. Dr. Axel Hutter, Ordinarius für Philosophie an der LMU München, Prof. Dr. Verena Kast, Professorin für Psychologie an der Universität Zürich, und Andreas Bönnte, stellvertretender Fernsehdirektor des Bayerischen Rundfunks (v.l.n.r.).

