



Prof. Dr. Gerald Hüther

Woher kommt die Angst und wozu brauchen wir sie?

Ja, es stimmt. Angst macht uns hilflos, wir fühlen uns wie gelähmt, es schnürt uns die Kehle zu, das Herz rast, die Knie beginnen zu zittern, kalter Schweiß tritt auf die Stirn, und die Haare stehen uns zu Berge. Als ob der Gedanke an das unerwartete und scheinbar unlösbare Problem, das da auf uns zukommt, nicht schon bedrohlich genug wäre, spielt nun auch noch der ganze Körper verrückt.

Die Angst ist kein angenehmes Gefühl, und die damit einhergehende Hilflosigkeit ist auch kein beglückender Zustand. Deshalb sucht jeder Mensch in einer solchen Situation nach Lösungen, die dazu beitragen, diesen Zustand zu beenden. Meist wird dann eine der beiden Möglichkeiten gewählt: Entweder man verändert die Verhältnisse, die die Angst auslösen, und versucht so, die Welt und die anderen Menschen an sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse anzupassen. Oder man verändert sich selbst und versucht, sich und seine eigenen Bedürfnisse an die jeweils herrschenden Verhältnisse anzupassen. Meist gelingt dann ja auch das eine oder das andere.

Erfolgserlebnis nennt man das, und ohne solche Erfolgslebnisse wäre das Leben grau und eintönig. Weil die verstärk-

te Ausschüttung von bestimmten Botenstoffen im Gehirn gleichzeitig auch noch zur Bahnung und Verstärkung der zur Lösung des Problems aktivierten neuronalen Verschaltungen führt, wird man bei der Bewältigung solcher und ähnlicher Herausforderungen zwangsläufig immer besser. Aus den anfänglich noch sehr schwachen Verknüpfungen werden, je häufiger ein Problem auf die gleiche Weise gelöst wird, allmählich immer besser nutzbare Nervenwege, dann Straßen und am Ende sogar Autobahnen. Und von diesen kommt man später oft nur schwer wieder herunter. Wer also Probleme immer wieder auf die gleiche eingefahrene Weise zu lösen versucht, fährt sich allzu leicht fest und gerät in Angst und Panik, wenn eine Situation entsteht, für die nun wirklich eine andere, innovative Lösungsstrategie gefunden werden müsste.

Vor allem solche Personen, die bisher extrem erfolgreich bestimmte Strategien eingesetzt haben, um alles, was ihnen Angst macht, unter Kontrolle zu halten und zu beherrschen (auch sich selbst), verlieren auf diese Weise allzu leicht den Kontakt zu ihrem Körper. Oft betrachten sie ihn sogar als ein Instrument, das es zu kontrollieren gilt und das optimiert werden muss, um die von ihnen angestrebten Ziele zu erreichen. Je länger und je erfolgreicher solche Menschen auf diese

markieren oder wie ein Hahn herumkrähen, damit andere wissen, wo wir zu Hause sind, und uns dort in Ruhe lassen.

Indem wir Menschen zunehmend besser lernen, unsere eigene Lebenswelt nach unseren Vorstellungen zu gestalten, diese Vorstellungen aber von dem bestimmt werden, was wir in dieser so geschaffenen Lebenswelt erleben, manövrieren wir uns in ein zunehmend schwieriger werdendes Problem hinein: Die von den Mitgliedern einer Familie, eines Dorfes, einer Stadt, eines Kulturkreises nach ihren Vorstellungen geschaffenen Lebensbedingungen stabilisieren und reproduzieren dieselben Vorstellungen, nach denen diese Lebenswelt ja auch schon von ihren Eltern und Großeltern gestaltet worden war. Die betreffende Gemeinschaft schwimmt dann sprichwörtlich „in der von ihr selbst gekochten Suppe“. Solange sich nichts ereignet, was diese nach ihren Vorstellungen gestaltete Welt durcheinanderbringt und infrage stellt, sind die Mitglieder solcher Gemeinschaften fest davon überzeugt, sie hätten alles im Griff. Es gibt dann für sie weder einen Grund, an der Gültigkeit der bisher von ihnen umgesetzten Vorstellungen zu zweifeln noch die nach diesen Vorstellungen geschaffene Lebenswelt infrage zu stellen.

In ihren Augen sind sie mit völlig richtigen Vorstellungen auf einem völlig richtigen Weg und auch genau in die richtige Richtung unterwegs.

So empfindet das jede und jeder Einzelne, und darin bestärken sich auch alle gegenseitig. Aber so wird jede und jeder Einzelne und damit auch die jeweilige Gemeinschaft aufgrund der Starrheit ihrer Vorstellungen zunehmend unflexibel. Gelingt es ihnen nicht, diese Vorstellungen zu öffnen, ereilt sie das gleiche Schicksal, wie es auch schon all jene tierischen Vorfahren ereilt hat, die an der Unveränderbarkeit der ihr Verhalten bestimmenden genetischen Anlagen gescheitert sind.

Zwar können Menschen eine Zeit lang versuchen, ihre Vorstellungen und ihre danach gestaltete Lebenswelt aufrecht-



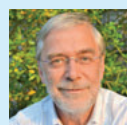
zuerhalten, indem sie sich von all dem, was sie infrage stellt, abgrenzen, zurückziehen oder sich in einem entlegenen Winkel verstecken. Sie können sich auch gegenseitig beschwichtigen oder sich mit anderen Beschäftigungen ablenken. Und sie können auch versuchen, all das zu bekämpfen, was ihre jeweiligen Vorstellungen und Überzeugungen bedroht. Aber auf Dauer gelingen wird ihnen das ebenso wenig wie allen an der Starrheit ihrer genetischen Anlagen und der von ihnen festgelegten unflexiblen Verhaltensweisen gescheiterten Tiere.

Deshalb bekommen wir auch am häufigsten und immer dann Angst, wenn wir erleben müssen, dass unsere Vorstellungen davon, wie wir leben wollen, was unser Leben ausmacht und was wir für ein glückliches Leben brauchen, sich nicht verwirklichen lassen. Dann haben wir das Gefühl, dass der Boden, auf dem wir stehen, unter unseren Füßen wegrutscht. Das macht Angst und treibt manche Menschen sogar in die Verzweiflung. Alles, was sie bisher gemacht und geschaffen haben, wofür sie sich mit aller Kraft eingesetzt und gekämpft haben, was ihrem Leben bisher Halt, Orientierung und Sinn geboten hatte, bricht dann wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Das ist schrecklich. Davor, dass ihnen genau das zustoßen könnte, haben die meisten Menschen allergrößte Angst. Und dennoch, auch hier: Wie sollte ein Mensch jemals zu der Einsicht gelangen, dass er sich mit seinen Vorstellungen davon, worauf es im Leben ankommt, völlig verrannt hat? Wenn er nicht Angst bekäme, wenn er sich zu weit von dem entfernt hat, was er für ein gelingendes Leben braucht?

Mit unserem plastischen, lernfähigen Gehirn sind und bleiben wir Menschen zeitlebens Suchende. Wir können nicht wissen, was richtig und was falsch ist. Wir müssen dazu eine Vorstellung herausbilden und es dann ausprobieren. Und natürlich können wir uns dabei irren, bisweilen sogar völlig verirren. Das gilt für jeden einzelnen Menschen, aber ebenso für eine ganze menschliche Gemeinschaft. Wenn wir auf solchen Irrwegen keine Angst bekämen, hätten wir auch keine Veranlassung, jemals nach einem anderen, geeigneteren Weg zu suchen.

Mehr dazu finden Sie in dem Buch „Wege aus der Angst. Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen“ (erscheint Anfang Oktober 2020 bei Vandenhoeck und Ruprecht).

Prof. Dr. Gerald Hüther



geboren 1951, hat am Max-Planck-Institut und der Universität Göttingen als Prof. für Neurobiologie geforscht. Er ist ein sehr bekannter Autor populärwissenschaftlicher Bücher, darunter mehrere Bestseler, zuletzt „Die Demenzfalle“ und „Würde. Was uns stark macht, als Einzelne und als Gesellschaft“. Er ist Gründer und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung (www.akademiefuerpotentialentfaltung.org)