

Gerald Hüther

# Wege aus der **Angst**

Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit  
des Lebens anzunehmen



V&R





Gerald Hüther

# Wege aus der Angst

Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit  
des Lebens anzunehmen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2020, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,  
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Jamesbin/Shutterstock.com

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

**Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | [www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com)**

ISBN 978-3-647-45387-3

# Inhalt

Weshalb ich dieses Buch für Sie geschrieben habe . . . . .	6
1 Weshalb ist es in bedrohlichen Situationen so hilfreich, dass die Angst den ganzen Körper erfasst? . . . .	12
2 Wie schützt uns die Angst vor Bedrohungen und hilft uns, aus unseren Fehlern zu lernen? . . . . .	18
3 Was verbirgt sich hinter dem Phänomen der Angst? . . . .	28
4 Wovor haben wir Angst? . . . . .	44
5 Wie werden unsere Erfolge bei der Bewältigung von Angst strukturell im Gehirn und in der Gesellschaft verankert? . . . . .	58
6 Weshalb ist das Schüren von Angst die wirksamste Strategie, um Menschen gefügig zu machen? . . . . .	74
7 Was stärkt unsere Widerstandskraft gegenüber Angst einflößenden Manipulationsversuchen? . . . . .	86
8 Weshalb ist die Angst unser wichtigster Wegweiser in die Freiheit? . . . . .	106
Fazit: Was ich mir wünsche . . . . .	122

## Weshalb ich dieses Buch für Sie geschrieben habe

Es gibt Ereignisse, die einem Menschen<sup>\*</sup> zustoßen, oder Situationen, in die sie oder er gerät, die sein Leben bedrohen. Oder die alles zu zerstören drohen, was ihm bisher wichtig war, was er im Verlauf seines bisherigen Lebens aufgebaut und geschaffen hat. Auch solche, die seine Hoffnungen und Sehnsüchte und all das, was er erreichen wollte, mit einem Schlag zunichtemachen. Manchmal reicht auch nur die bloße Vorstellung, dass so etwas passieren könnte. All das macht Angst und das ist nur allzu verständlich. Auch, dass in einer solchen Situation jeder Strohalm ergriffen wird, um sich aus dieser lähmenden Angst zu befreien.

Bisweilen kann es geschehen, dass nicht nur ein einzelner Mensch durch solche Ereignisse in Angst gerät und nicht mehr weiß, wie es weitergehen soll. Manchmal wird eine ganze menschliche Gemeinschaft von der Angst befallen, fast so, als sei sie ansteckend. Dann werden alle Mitglieder von diesem Strudel aus Hilflosigkeit und Verzweiflung erfasst. Wenn keine Lösung gefunden werden kann, die aus dieser kollektiv empfundenen Angst herausführt, zerfällt die betreffende Gemeinschaft

\* Ich weiß, dass es zwei oder gar mehr Geschlechter gibt. Der besseren Lesbarkeit wegen verwende ich mal die männliche und mal die weibliche Form.

und jeder Einzelne versucht dann, sein Leben, sein Hab und Gut, seine Familie, oder was immer ihm wichtig erscheint, zu retten. Aber noch nie in der Menschheitsgeschichte ist es bisher vorgekommen, dass sich alle Menschen, überall auf der Welt durch etwas bedroht fühlen, das plötzlich und völlig unerwartet über sie alle hereingebrochen ist: ein Virus aus der Gruppe der Corona-Viren mit der Bezeichnung COVID-19. Was die gesamte Menschheit in Angst versetzt hat, war aber genau genommen nicht dieses kleine Virus, sondern die sich noch rascher als jeder Krankheitserreger über die Medien global ausbreitende Vorstellung von seiner Gefährlichkeit.

Bedenkenswert ist das deshalb, weil es ja noch eine ganze Reihe anderer Phänomene gibt, die das Überleben der Menschheit auf diesem Planeten ebenfalls bedrohen: dreckige Luft, verunreinigtes Trinkwasser, geplünderte Ressourcen, antibiotikaresistente Keime, abgeholzte Regenwälder, zerstörte Ökosysteme oder nicht mehr aufzuhaltende Klimaveränderungen, Kriege, Hunger und die endlosen Ströme aus ihrer unbewohnbar gewordenen Heimat fliehender Menschen. Weshalb war nichts davon bisher in der Lage, eine sich derart global ausbreitende Angst auszulösen?

Um herauszufinden, weshalb das so ist, habe ich dieses Buch geschrieben. Es ist der Versuch zu verstehen und gemeinsam mit Ihnen herauszuarbeiten, was uns wirklich Angst macht, wie die



Angst unser Denken, Fühlen und Handeln verändert und was uns helfen kann, gar nicht erst in den Würgegriff der Angst zu geraten oder – wenn sie uns erfasst hat – uns möglichst schnell wieder aus ihrem Zugriff zu befreien.

Menschen können einander Angst machen. Sie können andere bedrohen, misshandeln, unterdrücken oder vergewaltigen. Und sie können auch Vorstellungen verbreiten, die andere verunsichern und zutiefst verängstigen. Unsere gesamte, im kollektiven Gedächtnis verankerte Menschheitsgeschichte ist eine Geschichte der Instrumentalisierung dieses Gefühls der Angst zum Zweck der Durchsetzung von Machtinteressen einzelner Herrscher oder nach Herrschaft strebender Cliques. Wer außerstande ist, das zu durchschauen, und keinen Weg findet, sich aus der von anderen Menschen geschürten Angst zu befreien, wird zu deren willfährigem Opfer.

Jetzt wird es zuversichtlicher: Menschen können einander auch helfen, sich aus dem Würgegriff der Angst zu befreien. Sie können andere einladen, ermutigen und inspirieren, die Welt noch einmal mit anderen Augen zu betrachten. Sie können andere auch dazu bringen, ihre bisher verfolgten Ideen und Vorstellungen zu überdenken und sich selbst als lustvolle Entdecker wiederzuerleben. Wer die Erfahrung machen konnte, wie beglückend es ist, sein Leben selbstbestimmt und selbstverantwortlich zu gestalten, lässt sich nicht mehr einschüchtern.

Und was wir nie vergessen sollten: Wir alle sind ja nicht mit Angst vor dem Leben zur Welt gekommen. Unsere Ängste sind nur deshalb entstanden, weil wir Angst machende Erfahrungen in unseren Beziehungen zu anderen Personen machen mussten. Diese angstbesetzten Erfahrungen verlieren ihre Bedeutung und werden im Gehirn neu verknüpft, wenn wir später erleben dürfen, dass es auch Menschen gibt, die uns so annehmen, wie wir sind, und denen wir vertrauen können. Es ist nie zu spät, verloren gegangenes Vertrauen zu sich selbst und gegenüber anderen Menschen wiederzufinden.

Und nun noch der wichtigste Grund, weshalb ich dieses Buch geschrieben habe: Ich ertrage es einfach nicht, dass noch immer so viele Menschen glauben und sich bis heute von anderen einreden lassen, dass es darauf ankäme, ihre Ängste zu überwinden – oder zu unterdrücken oder gar zu bekämpfen. Und dass dann auch noch alle möglichen Kurse, Seminare und Trainings angeboten werden, in denen die Teilnehmenden lernen sollen, wie sie ihre Angst loswerden.

Im Zusammenhang mit der Angst vor dem Corona-Virus hatte ich es schon angedeutet: Es war nicht das Virus, das diese Angst ausgelöst hat. Es war die Vorstellung einer durch dieses Virus ausgelösten lebensbedrohlichen Erkrankung. Die angesichts einer realen Gefahr erlebte Angst ist nicht das Gleiche wie die durch die Vorstellung einer existentiellen Bedrohung ausgelöste Angst.

Wir müssen Angst haben und brauchen die Angst, ja, wir könnten ohne die von ihr ausgehenden Botschaft, gar nicht überleben. Ihre Botschaft lautet: Du bist in eine lebensbedrohliche Situation oder auf einen gefährlichen Irrweg geraten! Mach etwas, hau ab oder kehre um, ändere dein Leben, sonst ist es vorbei! Es wäre absurd, diese Angst und ihre Botschaft überhören, unterdrücken, verdrängen oder durch Atemübungen oder andere Angstbewältigungsstrategien zum Schweigen bringen zu wollen. Wir können froh sein, dass sie uns zeitlebens begleitet. Ganz anders verhält es sich aber mit all den vielen, nur in unserer Vorstellungswelt existierenden Bedrohungen und den durch diese Vorstellungen ausgelösten Ängsten. Hilfreich können solche Vorstellungen nur dann sein, wenn sie auch zutreffen. Dann wären auch die durch sie ausgelösten Ängste berechtigt, denn sie würden uns helfen, vorausschauend all das zu vermeiden, was uns in Gefahr bringen könnte.

Aber wie können wir herausfinden, dass eine Angst machende Vorstellung zutreffend und deshalb berechtigt oder unzutreffend und daher unberechtigt ist? Müssten wir nicht viel eher

nach geeigneten Wegen suchen, um diese Vorstellung zu überprüfen und gegebenenfalls zu korrigieren, aber nicht nach solchen, die uns helfen, die durch unzutreffende Vorstellungen ausgelösten Ängste loszuwerden?

Jetzt beginnen Sie wahrscheinlich zu ahnen, worauf ich hinauswill: Alle Vorstellungen, die wir Menschen herausbilden, um unser Leben zu bewältigen, erweisen sich bei genauerer Betrachtung als Vorstellungen davon, wie es uns gelingen kann, die Angst zu besiegen. Und wir haben allergrößte Angst davor, dass diese einmal gefundenen, Halt bietenden Überzeugungen ins Wanken geraten.

Am weitesten verbreitet ist die Vorstellung, wir könnten alles, was uns bedroht, durch geeignete Maßnahmen unter Kontrolle bringen. Deshalb betreiben wir Wissenschaft, suchen Rat bei Experten und versuchen, so viel Wissen zu erwerben und uns so viele Fähigkeiten wie möglich anzueignen. Getragen wird dieses Bemühen von der Überzeugung, wir könnten irgendwann einmal alles kontrollieren, was uns bedroht. Alles, was darauf hindeutet, dass diese verständliche Vorstellung unzutreffend sein könnte, macht uns Angst.

Ebenfalls sehr verbreitet ist die Vorstellung, es gäbe besonders kluge, umsichtige und kompetente Personen, die besser als wir wissen, was in schwierigen Situationen zu tun ist, die uns Halt und Sicherheit bieten und uns aus der Gefahr herausführen. Auch diese Vorstellung erweist sich allzu oft als unzutreffend. Und wenn wir feststellen, dass solche Anführer die in sie gesetzten Erwartungen nicht erfüllen könnten, bekommen wir Angst.

Sicher gibt es noch mehrere solcher Vorstellungen, die uns helfen, unsere Ängste zu beschwichtigen – bis sie sich als ungeeignet erweisen. Dann befällt uns eine noch größere Angst. Deshalb geht es in diesem Buch nicht um das Besiegen von Angst. Was ich hier gemeinsam mit Ihnen herausfinden möchte, sind mögliche Wege, die uns herausführen aus der Gefangenschaft

unserer eigenen Vorstellungen und Überzeugungen davon, wie sich die Angst besiegen lässt.

Vielleicht ist es ganz anders, als wir es uns bisher vorgestellt haben. Vielleicht ist die Angst gar nichts Bedrohliches. Vielleicht ist sie unser wichtigster Wegweiser auf dem schmalen und leicht zu verlierenden Pfad in die Freiheit.

# 1 Weshalb ist es in bedrohlichen Situationen so hilfreich, dass die Angst den ganzen Körper erfasst?

Ja, es stimmt: Angst macht uns hilflos. Wir fühlen uns wie gelähmt, es schnürt uns die Kehle ein, 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. So gesellt sich zur ersten Angst vor der Bedrohung nun allzu leicht noch eine zweite: die vor dem, was jetzt in unserem und mit unserem Körper geschieht.

Recht leicht zu verstehen ist die Botschaft dieser ersten Angst. Lässt sie uns doch so eindringlich spüren, dass unser Leben auf bedrohliche Weise ins Wanken gerät, wenn etwas geschieht, das wir so nicht erwartet hatten. Aber weshalb gibt es auch noch diese andere Angst? Und was will die uns lehren? Bevor wir diese Fragen beantworten, müssen wir noch kurz klären, weshalb die Angst so funktioniert, dass wir es am ganzen Körper spüren.

## Die Physiologie der Angst- und Stressreaktion

Eine Angst auslösende Bedrohung führt im Gehirn zur Mobilisierung sogenannter archaischer Notfallreaktionen. Aktiviert werden diese Reaktionen durch spezifische Auslöser auf der

Ebene der Wahrnehmung (etwa bei einem Unfall), viel häufiger aber durch die subjektive Bewertung eines Ereignisses, oft auch im Vorfeld (etwa eine bevorstehende Trennung), wobei es weniger das Ereignis ist, das die Angst auslöst, sondern die befürchteten Folgen dieses Ereignisses für sich selbst oder für Personen, mit denen man sich eng verbunden fühlt oder von denen man abhängig ist.

Deshalb beginnt jede Angstreaktion im Gehirn auch dort, wo wir unsere Bewertungen vornehmen, also im Frontallappen, der komplexesten Region des menschlichen Gehirns. Dort kommt es immer dann, wenn wir eine Diskrepanz bemerken zwischen dem, was wir erwarten oder erhoffen, und dem, was wir real erleben oder wahrnehmen, zu einer unspezifischen Erregung, die sich zu einer Übererregung (Hyperarousal) aufschaukelt.

Unter diesen Umständen ist aus den komplexen neuronalen Netzwerken des Frontalhirns kein »vernünftiges« handlungsleitendes Muster mehr aktivierbar. Das Verhalten, auch das Fühlen und die Reaktionen des Körpers werden jetzt von den tieferliegenden, entwicklungsgeschichtlich früher herausgeformten und stabileren neuronalen Netzwerken bestimmt.

Wenn kein Ausweg aus dieser Situation gefunden wird, übernehmen schließlich die archaischen Notfallprogramme im Hirnstamm das Kommando. Dann bleiben nur noch drei Verhaltensoptionen: Angriff, wenn das nicht geht, Flucht, und

wenn beides nicht geht, ohnmächtige Erstarrung. Vernünftig denken kann man dann nicht mehr, auch nicht sich in andere Menschen hineinversetzen, Handlungen planen oder die Folgen einer Handlung abschätzen.

Diese psychische Reaktionskette wird von einer Kettenreaktion auf körperlicher Ebene begleitet, die ebenso wie diese Notfallprogramme der Sicherung des eigenen Überlebens dient und die als physiologische Stressreaktion bezeichnet wird. In einem ersten Schritt kommt es dabei zur Aktivierung des sogenannten sympathiko-adrenomedullären Systems, also zu einer verstärkten Ausschüttung von Noradrenalin an den Enden der Fortsätze des den gesamten Körper durchziehenden sympathischen Nervensystems und zu einer massiven Freisetzung von Adrenalin aus dem Nebennierenmark in den Blutkreislauf. Die Folge ist eine radikale Umstellung des Stoffwechsels und der Funktion aller Körperorgane in einen Modus, der der akuten Sicherung des Überlebens dient (Mobilisierung von peripheren Energiereserven, erhöhter Muskeltonus, Darmentleerung, Blutdruckanstieg etc.). Etwa zehn Minuten später als diese sofort anspringende und über das sympathische Nervensystem ausgelöste »Reaktionsreaktion« kommt es zur Aktivierung einer zweiten, langsamer einsetzenden, aber dafür nachhaltiger wirksamen Reaktionskette, des hypothalamo-hypophysen-adrenocortikalen Systems. Am Ende dieser Kettenreaktion, in deren Verlauf auch ähnlich wie Morphin wirkende endogene Opiate durch die Hypophyse in den Blutkreislauf ausgeschüttet werden, kommt es zu einer massiven Freisetzung von Cortisol durch die Zellen der Nebennierenrinde. Cortisol bremst vor allem die zum »Überhitzen« neigenden akuten Reaktionen ab, die durch die Freisetzung von Noradrenalin und Adrenalin ausgelöst wurden. Es schützt also den Körper gewissermaßen vor möglichen Kollateralschäden der eigenen »Feuerwehr«. Die wichtigste dieser »Bremsfunktionen« ist die Hemmung entzündlicher Prozesse. Eine dauerhafte Aktivierung dieses Systems und der damit einhergehende

erhöhte Cortisolspiegel im Blut (bei Dauerstress) hat teilweise langfristige funktionelle und strukturelle Reorganisationsprozesse zur Folge, die zu chronischen Beschwerden führen können (erhöhte Krankheitsanfälligkeit durch Unterdrückung des Immunsystems, Osteoporose, Impotenz etc.).

## Die biologische Bedeutung der Angst

Gäbe es die Angst mit ihren unangenehmen Begleiterscheinungen nicht, wären wir nicht überlebensfähig. Wir brauchen die Angst, denn sie macht uns in unübersehbarer und nicht zu verdrängender Weise darauf aufmerksam, dass Gefahr droht. Sie zwingt uns, nach geeigneten Bewältigungsstrategien zur Abwendung oder Überwindung dieser Bedrohung zu suchen. Und wenn wir eine Lösung für das Angst auslösende Problem gefunden haben, dann ist alles gut. Die Angst verschwindet und die physiologische Stressreaktion findet ein natürliches Ende. Die Angst ist kein angenehmes Gefühl und der Rückfall in archaische Notfallmuster der Verhaltenssteuerung ist kein beglückender Zustand. Deshalb sucht jeder Mensch in einer solchen Situation nach Lösungen, die dazu beitragen, ihm diese Erfahrung künftig zu ersparen. Meist wird dann eine der beiden Möglichkeiten gewählt: Entweder man verändert die Verhältnisse, die die Angst auslösen, und versucht, die Welt und die anderen Menschen seinen eigenen Erwartungen und Bedürfnissen anzupassen. Oder man verändert sich selbst und versucht sich und seine eigenen Bedürfnisse an die jeweils herrschenden Verhältnisse anzupassen. Beides kann sich zumindest eine Zeitlang als geeignet erweisen, um solche Angst auslösenden Diskrepanzen zwischen den eigenen Erwartungen und den wahrgenommenen Ereignissen zu vermeiden. Nur wenigen Menschen gelingt eine dritte Form der Veränderung. Sie manifestiert sich als Bewusstseinswandel. Auf dieser



Stufe wird weder eine Veränderung der Verhältnisse noch des eigenen Verhaltens als wichtigste Voraussetzung zur Überwindung der Angst betrachtet, sondern eine andere Bewertung des im Außen erlebten Geschehens im eigenen Inneren angestrebt. Grundlage dieser neuen Bewertung ist eine veränderte Haltung, eine andere Einstellung der betreffenden Personen gegenüber dem Leben und dem, worauf es im eigenen Leben ankommt. Dabei geht es eher um das Wiederfinden von etwas, was angesichts von Leistungsdruck und Erfolgsstreben oder auch durch eingefahrene Gewohnheiten und Alltagsroutinen verloren gegangen ist. So erweist sich also die Angst als eine in unserem Gehirn und in unserem Körper ausgelöste Reaktion, die uns zu einer eigenen Weiterentwicklung zwingt.

## Die versteckte Botschaft der Angst

Die mit der Angstreaktion einhergehende verstärkte Noradrenalin-Ausschüttung führt im Gehirn zur Mobilisierung von Energiereserven und einer Arousal-Reaktion im Gehirn, die wachrüttelt und die Aufmerksamkeit auf das Problem lenkt, das es zu bewältigen gilt. Ist das geschafft, kehrt wieder Ruhe ein. Die periphere sympathische Aktivierung wird abgestellt, im Gehirn wird noch ein Schwapp Dopamin und Endorphin ausgeschüttet und man erlebt einen Zustand, als hätte man gleichzeitig eine kleine Dosis Kokain und Heroin eingenommen. Erfolgserlebnis nennen das die Psychologen und ohne solche Erfolgs- und Aha-Erlebnisse wäre das Leben flach und langweilig. Weil die verstärkte Ausschüttung von Dopamin gleichzeitig auch noch eine Bahnung und Verstärkung der zur Lösung des Problems aktivierten neuronalen Verschaltungen unterstützt, werden aus den anfänglich noch sehr schwachen Verknüpfungen im Gehirn – je häufiger ein Problem auf die gleiche Weise gelöst wird – allmählich immer besser nutzbare Nervenwege,

dann Straßen und am Ende sogar Autobahnen. Und diese können wir dann später oft nur schwer wieder verlassen. Wer also Probleme immer wieder auf die gleiche, eingefahrene Weise zu lösen versucht und dabei auch noch meint, alles im Griff zu haben, gerät allzu leicht in Angst und Panik, wenn eine Situation entsteht, für die eine ganz andere, neuartige Lösungsstrategie gefunden werden müsste.

Vor allem solche Personen, die bisher extrem erfolgreich bestimmte Strategien eingesetzt haben, um alles, was ihnen Angst machte, 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. Dabei kommt ihnen das Gefühl für ihren eigenen Körper zunehmend abhanden, sie werden gewissermaßen taub für die dort generierten Signale.

Die in bedrohlichen Situationen ausgelösten körperlichen Reaktionen machen ihnen Angst. Aber diese Angst wird nun nicht durch das konkrete Ereignis, sondern durch die ihnen so fremd gewordenen Reaktionen ihres eigenen Körpers ausgelöst. Hier hilft diesen Personen all das nicht mehr weiter, was sie normalerweise bisher immer wieder erfolgreich eingesetzt hatten: Verdrängung, Ablenkung, Aufregung, auch nicht noch mehr Arbeit oder etwa eine Urlaubsreise. Sie müssten lernen, die hinter dieser Angst verborgene Botschaft zu verstehen, und sich mit dem Umstand anfreunden, dass sich im Leben nicht alles kontrollieren lässt. Oder positiver ausgedrückt: Sie müssten die Demut wiederentdecken, die darin besteht, das Leben so anzunehmen, wie es ist.

## 2 Wie schützt uns die Angst vor Bedrohungen und hilft uns, aus unseren Fehlern zu lernen?

Neuroplastizität nennen die Hirnforscher die Fähigkeit des Gehirns, die für bestimmte Leistungen zuständigen neuronalen Verknüpfungen und synaptischen Netzwerke so herauszubilden, wie sie sich am besten für die Umsetzung all dessen eignen, was einem Menschen in seinem Leben wichtig erscheint. Dass unser Gehirn nicht mehr durch genetische Anlagen programmiert wird, sondern zeitlebens umbaufähig, also lernfähig bleibt, ist eine atemberaubende Erkenntnis. Keine andere Spezies kommt mit einem derart offenen, durch eigene und von anderen übernommene Erfahrungen in seiner strukturellen Ausformung gestaltbaren Gehirn zur Welt wie wir Menschen. Weder ein Regenwurm noch ein Krokodil oder ein Kuckuck muss erst im Lauf seines Lebens lernen, was ihm guttut und was er zu tun und zu lassen hat, um möglichst lange zu leben und Nachkommen hervorzubringen. Die über viele Generationen hinweg durch Mutation, Rekombination und Selektion optimierten genetischen Programme dieser nur sehr begrenzt lernfähigen Tiere steuern die Herausbildung ihrer körperlichen Merkmale, auch die strukturelle Ausformung ihres Gehirns – und so auch ihres Verhaltens – auf die stets gleiche, artspezifische Weise.

Damit finden sich diese Tiere dann auch in ihrer jeweiligen Lebenswelt, für die sich diese genetischen Programme optimiert haben, optimal zurecht. Wenn sich diese Welt aber zu verän-

dern beginnt, stehen sie vor einem unlösbaren Problem. Sie können weder ihre festgefügten Verhaltensweisen noch die Welt, in der sie leben, so verändern oder umgestalten, wie es für ihr Fortbestehen erforderlich wäre. Weil sie für eine sich fortwährend verändernde Welt zu starr, zu wenig anpassungsfähig sind, sterben sie irgendwann aus.

Bessere Überlebenschancen haben all jene Tiere, deren Gehirnentwicklung weniger streng durch genetische Programme gesteuert wird. Die können im Lauf ihres Lebens noch lernen, auch unter diesen etwas anderen Bedingungen weiterzuleben und sich fortzupflanzen. Auch ihren eigenen Lebensraum und ihre eigenen Lebensbedingungen können sie in gewissem Umfang selbst zu gestalten lernen. Mit ihrem zumindest einigermaßen lernfähigen Gehirn können sie auch in einer Welt überleben, die nicht für immer und ewig so bleibt, wie sie einmal war. Deshalb ist es kein Wunder, dass in diesem fortwährenden, über viele Millionen Jahre andauernden Selbstoptimierungsprozess schließlich eine Spezies mit einem so enorm lernfähigen Gehirn entstanden ist wie wir Menschen. Fast überall und sogar unter äußerst lebensfeindlichen Bedingungen haben Vertreter unserer Spezies gelernt, am Leben zu bleiben und sich fortzupflanzen. Das dabei erworbene Wissen und Können, die dabei gemachten Erfahrungen und die daraus abgeleiteten Vorstellungen werden in diesen menschlichen Gemeinschaften dann

auch noch von anderen übernommen und transgenerational weitergegeben. Das ist ein Selektionsvorteil, der kaum noch zu überbieten ist. Aber in ihm verbirgt sich auch eine enorme Gefahr.

## Wir müssen erst lernen, wie das Leben geht

Genau das unterscheidet uns ja so grundsätzlich von den Tieren: Im Gegensatz zu ihnen wird unser Verhalten nicht mehr von angeborenen, fest im Hirn verankerten und durch entsprechende Auslöser in Gang gesetzte Verhaltensweisen bestimmt. Wir müssen erst lernen, was wir wann zu tun und zu lassen haben.

Deshalb verpaaren wir uns nicht nur im Frühjahr, wenn der Testosteronspiegel ansteigt. Deshalb müssen wir nicht sofort nach etwas Essbarem suchen, wenn der Magen zu knurren beginnt. Deshalb müssen wir auch nicht ständig unser Revier markieren oder wie ein Hahn herumkrähen, damit andere wissen, wo wir zu Hause sind, und uns dort in Ruhe lassen.

Was uns dazu bringt, uns so zu verhalten, wie wir uns verhalten, sind eben nicht mehr irgendwelche Triebe und Instinkte, sondern unsere jeweiligen Vorstellungen. Und die haben wir uns selbst aufgrund vorangegangener eigener Erfahrungen in Form bestimmter Nervenzellverschaltungen ins Hirn gebaut oder von anderen, uns wichtigen Personen übernommen. Da wir in eine Lebenswelt hineinwachsen, die weitgehend von all dem bestimmt ist, was andere vor uns bereits geschaffen haben, können wir zwangsläufig auch nur solche Erfahrungen machen, wie sie in unserer Familie, unserem Dorf, unserer Stadt, unserer Gegend, unserem jeweiligen Kulturkreis möglich sind. Unsere Vorstellungen davon, worauf es im Leben ankommt, was uns erstrebenswert erscheint und wie wir uns in bestimmten Situationen zu verhalten haben, sind also gebunden an die von anderen

Menschen nach ihren Vorstellungen gestalteten Erfahrungsräume in Form der von ihnen geschaffenen Verhältnisse und Lebensbedingungen. Zwangsläufig passen deren Vorstellungen zu der von ihnen geschaffenen und gestalteten Lebenswelt. Wenn wir als Heranwachsende diese Vorstellungen übernehmen oder sie aufgrund der dort machbaren Erfahrungen selbst herausbilden, dann passen auch unsere eigenen Vorstellungen meist recht gut zu den jeweiligen Gegebenheiten und Verhältnissen, innerhalb derer wir aufgewachsen sind und in denen wir leben.

## Wir sind und bleiben Suchende ein Leben lang

Aus dem Umstand, dass wir Menschen zunehmend besser lernen, unsere eigene Lebenswelt nach unseren Vorstellungen zu gestalten, diese Vorstellungen aber von unseren Erfahrungen in dieser so geschaffenen Lebenswelt bestimmt werden, erwächst ein zunehmend deutlicher zutage tretendes Problem: Die von den Mitgliedern einer Familie, eines Dorfes, einer Stadt, eines Kulturkreises nach ihren Vorstellungen geschaffenen Lebensbedingungen stabilisieren und reproduzieren dieselben Vorstellungen, nach denen auch schon ihre Vorfahren diese jeweilige Lebenswelt gestaltet hatten. Die betreffende Gemeinschaft schwimmt dann sprichwörtlich »in der von ihr selbst gekochten Suppe«. Solange sich nichts ereignet, was diese nach ihren Vorstellungen gestalteten Welt durcheinanderbringt und in Frage 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 in Frage 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. Jede und jeder Einzelne und damit auch die jeweilige Gemeinschaft wird 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 und die – weil wir ihre bisherige Lebenswelt zu sehr verändern – auch heute noch aussterben.

Zwar können Menschen eine Zeitlang versuchen, ihre Vorstellungen und ihre danach gestaltete Lebenswelt aufrechtzuerhalten, indem sie sich von all dem, was sie in Frage 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 bisherigen Vorstellungen und Überzeugungen bedroht. Aber dauerhaft wird ihnen das ebenso wenig gelingen wie allen an der Starrheit ihrer genetischen Anlagen und der von ihnen festgelegten unflexiblen Verhaltensweisen gescheiterten Tiere.

Es nützt also letztlich nichts, ein zeitlebens lernfähiges Gehirn herausgebildet zu haben, wenn man es dazu benutzt, sich eine ganz bestimmte Vorstellungswelt und eine dazu passende, allzu enge Lebenswelt zusammenzubauen. »Alles fließt«, hatte schon Heraklit erkannt, aber es hat zwei Jahrtausende gedauert, bis sich nun allmählich die Einsicht durchzusetzen beginnt, dass nichts von dem, was wir Menschen zu erschaffen imstande sind, so bleiben wird, wie es einmal war. Auch unsere Vorstellungen und Überzeugungen müssen sich verändern. Nur so ist es uns möglich, in einer sich ständig und immer weiter verändernden Welt nicht nur lebendig, sondern auch glücklich, gesund und entwicklungsfähig zu bleiben. Und das Wichtigste: Niemand von uns weiß, wie das Leben geht und worauf es für ein ge-

lingendes Leben ankommt. Auch nicht diejenigen, die das behaupten. Wir sind und bleiben alle Suchende.

Wir müssen erst durch immer neue Versuche herausfinden, wie wir unser Leben und unser Zusammenleben – auch mit allen anderen Lebewesen – so gestalten können, dass sich das endlich entfalten kann, was unsere natürliche Bestimmung zu sein scheint: vom Benutzer zum Bewahrer alles Lebendigen und der in allen Lebensformen angelegten schöpferischen Kraft zu werden.

## Die Angst ist unser wichtigster Wegweiser auf der Suche nach einem gelingenden Leben

Stellen Sie sich vor, sie seien ein Pantoffeltierchen, also ein winziger Einzeller, und würden bemerken, dass sich in dem kleinen Tümpel, in dem Sie herumschwimmen, etwas, das Sie zum Überleben brauchen, zu verändern beginnt. Die Wassertemperatur beispielsweise könnte ansteigen und Sie hätten keine Möglichkeit, das aufzuhalten. Sie würden dann wohl versuchen, dorthin zu schwimmen, wo es noch etwas kühler ist. Wenn das nicht hilft, gerät ihr kleiner Pantoffeltierkörper in Stress, manche Stoffwechselaktivitäten werden dann automatisch herunterreguliert, andere – für die Bewältigung dieser Affenhitze geeignetere – werden hochgefahren. Wenn das alles nicht hilft, fängt Ihre innere Maschinerie an, bestimmte Stoffe zu produzieren, die in ihren Zellkern wandern und dort die Abschreibung von bestimmten DNA-Sequenzen stimulieren, aus denen dann Eiweiße produziert werden, die Ihr Körper benutzt, um den gesamten Stoffwechsel herunterzufahren, den Zellkörper einzuschrumpfen und eine feste Hülle darum zu bauen. Dann sehen Sie aus wie ein winziges Staubkorn. Aber die Hitze kann Ihnen nun nichts mehr anhaben. Der Tümpel wird austrocknen und der darüber hinwegfegende Wind wird Sie irgend-



wo hintragen. Wenn Sie Glück haben, in einen anderen, besseren Tümpel.

So, nur etwas anders, ginge es Ihnen auch, wenn Sie ein Regenwurm, ein Krokodil oder irgendein anderes, nicht lernfähiges Tier wären, dessen Verhaltensweisen von genetischen Anlagen festgelegt sind. Entweder kann, wenn Gefahr droht, eine geeignete, lebensrettende Verhaltensweise aktiviert werden oder Ihr Leben ist zu Ende. Denn das, was die Pantoffeltierchen noch können, sich also abkapseln und in ein Staubkorn verwandeln, können diese hochentwickelten Vielzeller nicht mehr. Stress, so wie die Pantoffeltierchen, haben sie auch, der löst auch in ihnen bestimmte Selbstrettungsreaktionen aus. Aber Angst zu haben brauchen Sie als Regenwurm oder als Krokodil nicht. Die würde Ihnen auch nichts nützen, wenn Ihre Reaktionen so automatisch programmiert ablaufen.

Auch wir Menschen kennen Situationen, in denen wir fast genauso spontan und automatisiert reagieren. Wenn ein Löwe plötzlich vor uns steht, zum Beispiel. Oder wenn unser Auto auf Glatteis wegzurutschen beginnt. In beiden Fällen tun wir dann etwas, sofort und ohne nachzudenken. Dann haben wir gar keine Zeit, Angst zu empfinden. Deshalb nennen wir das Gefühl, das in solchen Situationen auftaucht, auch nicht Angst, sondern Furcht. Hinterher, wenn es vorbei ist und uns klar wird, dass es gerade noch einmal gut gegangen ist, und wir uns vorstellen, was alles hätte passieren können, dann erst breitet sich die Angst in uns aus und erfasst unseren ganzen Körper.

Hier wird schon deutlich, dass die Angst etwas mit Nachdenken zu tun hat. Und nachdenken können wir nur dann, wenn es auch etwas zum Denken gibt. Genau dazu müssen wir also irgendwelche Vorstellungen wachrufen, die etwas mit dem erlebten Geschehen zu tun haben. Die kommen dann hoch und die sind es, die uns nun Angst machen. Wir sollten dankbar dafür sein, dass es so ist. Stellen Sie sich nur einmal vor, Sie hätten nicht die Möglichkeit, das gerade so schrecklich Erlebte und

dank Ihrer automatischen Reaktionsweise unbeschadet Überlebte, noch einmal in Gedanken durchzugehen. Nur so können Sie es mit all dem vergleichen, was Sie bisher schon an Gefahren erlebt und wie Sie die damals gemeistert haben. Ohne so einen gedanklichen Abgleich wäre es Ihnen nicht möglich, sich vorzustellen, wie Sie sich beim nächsten Mal in einer ähnlichen Situation noch etwas günstiger verhalten könnten.

Viel häufiger erleben wir Angst aber nicht, nachdem uns etwas Furchtbares zugestoßen ist, sondern dann, wenn wir uns vorstellen, dass etwas Bedrohliches passieren könnte. Da ist es dann die bloße Vorstellung, die uns Angst macht. Auch dafür, dass uns dieses auf zukünftige Bedrohungen ausgerichtete Empfinden möglich ist, sollten wir dankbar sein. Hilft es uns doch, gefährliche Situationen zu vermeiden, indem wir dann lieber doch nicht das machen, was wir eben noch vorhatten. Bisweilen können wir aber aus irgendwelchen Gründen gar nicht anders, als das fortzusetzen, was wir gerade begonnen hatten, obwohl wir Angst davor haben, dass es schiefgehen und gefährlich enden könnte. Wunderbar, wenn es klappt! Aber wie hätten wir ohne diese Angst lernen können, dass die Vorstellung, es könnte bedrohlich enden, zumindest in dieser Situation unberechtigt war? Und wenn es tatsächlich schiefgegangen ist, bestätigt es uns, so etwas künftig zu unterlassen.

Angst bekommen wir am häufigsten immer dann, 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