

SN.AT / WOCHENENDE / WISSEN

Warum haben wir so viel Angst vor Veränderung?

THOMAS HÖDLMOSE

30. März 2024 00:02 Uhr

\$11 PLUS

Artikel teilen

Der Mensch hatte schon immer vor irgendetwas Angst. Machen wir uns heute zu viele Sorgen?



BILD: SN/MIDJOURNEY-RESCH

Untergangsängste hatten die Menschen schon immer.

Die Gefohr is groß, es is die Hölle los, da Teifl schloft ned! Es kann so vü gscheng, do konnst nix tuan dagegn, da Teifl schloft ned!

Ja, das Leben ist lebensgefährlich und ständig droht irgendwo Ungemach. So klingt es jedenfalls im Lied "Da Teifl schloft ned" des Weinviertler Musikers Jimmy Schlager.

Die einen haben Angst vor dem militärischen Vordringen der Russen in Richtung Westen, die anderen fürchten sich vor dem politischen Vormarsch der Rechts- und Linkspopulisten in Europa. Viele Junge ängstigt der Klimawandel, andere fürchten sich weit mehr vor der angeblich drohenden "Öko-Diktatur". Hier der islamistische Terror und der Krieg im Gazastreifen, dort die mögliche Rückkehr Donald Trumps ins Weiße Haus. Und dazu noch die gestiegenen Preise, die verbreitete Angst um den eigenen Wohlstand, die Überzeugung, dass es die Kinder einmal nicht mehr besser haben werden als wir. Und wer weiß, was mit der künstlichen Intelligenz noch alles auf uns zukommt? Es scheint, als würden wir immer mehr in einen Strudel aus Sorgen und Ängsten hineingerissen.

Menschen hatten immer Angst vor irgendetwas

Angst hatten die Menschen schon immer vor irgendetwas, war doch das Leben permanent in Gefahr, bedroht vom Säbelzahn tiger, von Feinden, Naturgewalten. Schon die Bibel erzählt davon: "Als es Morgen wurde, hatte der Ostwind die Heuschrecken ins Land gebracht. Sie fielen über ganz Ägypten her und ließen sich in Schwärmen auf dem Gebiet von Ägypten nieder. Niemals vorher gab es so viele Heuschrecken wie damals, auch wird es nie wieder so viele geben. Sie bedeckten die Oberfläche des ganzen Landes, und das Land war schwarz von ihnen." Die zehn Plagen, mit denen Gott im Zweiten Buch Mose den Pharao und sein Volk bestraft, zeugen von den Gefahren, die den Menschen früher Angst einjagten. Kriege, Hungersnöte und Seuchen drohten immer. Die Pest zum Beispiel, mit den plötzlich auftretenden Beulen, den Pestdoktoren mit ihren Mänteln und Schnabelmasken - um die Mitte des 14. Jahrhunderts raffte der Schwarze Tod ein Drittel der europäischen Bevölkerung hin. Und immer ließen irgendwo skrupellose Heerführer die Menschen hinmetzeln - im Dreißigjährigen Krieg etwa schrumpfte die Bevölkerung Mitteleuropas von rund 17 Millionen auf zehn Millionen Menschen.

Kein Wunder, dass angesichts der ständigen Bedrohung des eigenen Lebens der Glaube an den Weltuntergang stets präsent war. Die Angst vor dem totalen Untergang war auch im 20. Jahrhundert noch da, als der Krieg nur ein "kalter" war: So herrschte während der Kuba-Krise 1962, als die Konfrontation zwischen den nuklearen Supermächten USA und UdSSR den Höhepunkt erreichte, in der ganzen Welt für ein paar Tage Angst vor einem alles verwüstenden atomaren Weltkrieg. Ab dem Tschernobyl-Jahr 1986

ging die Angst vor der bedrohlichen unsichtbaren Strahlung um, dann kamen Aids, der saure Regen, Rinderwahnsinn, 9/11 und vieles mehr. So hat jede Generation ihre eigenen kollektiven Ängste.

I schau ma täglich interessiert

im Fernseh Nachrichten an.

Und mi wundert jedes Moi,

vor wos mi i ois fiachtn kann.

Es is so schrecklich, wos do täglich in der Zeitung steht, und es gibt so vüü mehr, vor dem i mi no fiachtn könnt (...)

Die Gefohr is groß, es is die Hölle los, da Teifl schloft ned! Es kann so vüü gscheng, do konnst nix tuan dagegn, da Teifl schloft ned!

Viele glauben noch heute an den französischen Apotheker und Astrologen Nostradamus und dessen schwammig formulierte Zukunftsvorhersagen. Der angeblich von Nostradamus für das Jahr 2023 prophezeite Dritte Weltkrieg brach jedenfalls nicht aus. Ebenfalls blieb der anscheinend von den Maya vorhergesagte Weltuntergang im Dezember 2012 aus - dieser fand letztlich nur im Kino statt, in dem vom Katastrophenfilm-Produzenten Roland Emmerich gedrehten Film "2012". Karl Kraus' während des Ersten Weltkriegs niedergeschriebene "Letzten Tage der Menschheit" sind bis heute nicht eingetreten - im Gegenteil ist die Menschheit dank des Fortschritts der Medizin mittlerweile auf über acht Milliarden angewachsen.

Aber nicht nur Abergläubige und Schwurbler, auch Wissenschaftler warnen vor den drohenden Gefahren - Sinnbild dafür ist die symbolische "Doomsday Clock": Diese von Wissenschaftlern der US-amerikanischen Zeitschrift "Bulletin of the Atomic Scientists" bestimmte Weltuntergangsuhrzeit gibt an, wie nah wir einer globalen Katastrophe sind. Der Zeiger steht derzeit eineinhalb Minuten vor Mitternacht. 1947, als die "Doomsday Clock" zu "ticken" begann, hatte die Menschheit immerhin noch sieben Minuten Zeit.

In Wahrheit geht es uns besser als je zuvor

"Das Gefühl des bevorstehenden Endes scheint Teil der menschlichen Natur zu sein", schreibt der britische Historiker Simon Sebag Montefiore in

seiner vor Kurzem erschienenen umfassenden Familiengeschichte der Menschheit ("Die Welt", Verlag Klett-Cotta). Heute stehe, nicht zuletzt wegen der nuklearen Bedrohung, "so viel auf dem Spiel, dass das Ende aller Tage immer wahrscheinlicher wird". Allerdings verweist Montefiore auch auf einen Aspekt, den wir, in unserem Sorgenstrudel gefangen, allzu gern vergessen: "In gewisser Hinsicht ging es dem Homo sapiens noch nie so gut, noch nie war er so gesund, und nie zuvor hat er so lange gelebt (...). Während unsere Vorfahren häufig aufgrund von Infektionen, Gewalt oder Hungersnöten ihr Leben ließen, sterben die Menschen heute vor allem deswegen an bestimmten Zivilisationskrankheiten - Herzinfarkt, Krebs und neurologischer Degeneration -, weil wir so lange leben und oftmals auch zu viel essen." Und viele dieser Krankheiten würden wohl bald durch neue Technologien aus dem Bereich der Genmedizin geheilt werden können.

*I hob Angst, dass i im Urlaub
meine Schwiegereltern triff.*

Oder dass mei Bua im Freibod vom Dreimeterbrettl schiff.

*I hob Angst, dass i im Supermarkt des Angebot ned siach und dass mei
Deo nimmer wirkt und i dann noch mir selber riach.*

*I hob Angst, dass si mei Tochter in an Ausländer verliebt und dass es
wegn der Erderwärmung boid des Twinni nimma gibt (...)*

Machen wir uns heute zu viele Sorgen? Wo es den meisten von uns in Europa, nüchtern betrachtet, besser geht als je zuvor?

Ja, in mancherlei Hinsicht sei das der Fall, sagt der deutsche Angstforscher Borwin Bandelow. Die Ursache dafür, dass die Teuerung noch immer so vielen Menschen in Deutschland und auch in Österreich Sorgen bereite, sieht der Psychiater im Überlebenskampf unserer Vorfahren. "Wer vor 50.000 Jahren bei uns im Winter nicht vorausschauend dachte und nicht ängstlich war, hat den Winter nicht überlebt. Man musste möglichst viel Fleisch konservieren und Brennmaterial sammeln. Die Leute, die das machten, waren die Ängstlichen, während die Fröhlichen, die Unbekümmerten erfroren und verhungerten." Und da solche Ängste über Generationen hinweg weitergegeben würden, gebe es auch heute noch bei vielen "unrealistische Ängste vor dem Hungern". Andererseits könne es aber auch passieren, dass Menschen Gefahren zu wenig erkennen würden und zu wenig Angst hätten, sagt Bandelow. Die Gefahr, die etwa von Russlands Wladimir Putin ausgehe, werde in weiten Kreisen unterschätzt.

Dabei sei der Herrscher im Kreml völlig unberechenbar: "Putin muss man alles zutrauen."

Was hilft gegen die Ohnmacht?

Klimaerwärmung, Artensterben, Ukraine-Krieg - all das lässt uns ohnmächtig und mit einem negativen Bild von der Zukunft zurück. Die deutsch-französische Politikwissenschaftlerin und Zukunftsforscherin Florence Gaub spricht vom "Kassandra-Komplex", weil wir "angesichts zu viel negativer Zukunft einfach den Kopf in den Sand stecken". Zu viele schlechte Nachrichten ließen uns erstarren, schreibt Gaub in ihrem Buch "Zukunft. Eine Bedienungsanleitung" (dtv-Verlag). "Anstatt zu handeln, Entscheidungen zu treffen, uns etwas vorzustellen und die Zukunft zu beeinflussen, tun wir nichts. Wir geben die Zukunft quasi auf." Angesichts der fehlenden positiven Zukunftsbilder sei es nicht verwunderlich, dass viele Menschen heute unglücklich seien.

*I hob Angst, mi legns amoi ois
a Lebendiger ins Grob.*

*Den ganzen Urlaub denk i dron,
ob i den Ofen odraht hob.*

*I hob Angst, dass die Geschenkmünzn von Palmers nimmer güt und dass
der Typ beim Supermarkt mein Euro ausn Wagerl stüht.*

*I hob Angst, dass i unobsichtlich wos Veganes friss oder dass die
Zeckenimpfung vielleicht a scho ogrennt is.*

*I hob Angst, mir foit boid goa nix mehr zum Fiachtn ein, weil i hob so a
riesengroße Angst vorm Glücklichei!*

Glücklich sein, die Angst ablegen, sich selbst befreien aus dem endlosen Sorgenstrudel - geht das?

Möglich wäre es. Politiker/-innen und Firmenchefs könnten damit beginnen, Visionen einer positiven politischen und wirtschaftlichen Zukunft zu entwerfen und dafür zu werben. Jeder und jede Einzelne könnte aus eigenem Antrieb den CO₂-Ausstoß verringern und sich in der Gemeinde engagieren - und auf diese Weise ein Stück weit die Zukunft mitgestalten. Und genau das wäre auch ein Rezept gegen Angst und Ohnmacht. "Je mehr Einfluss wir glauben zu haben, desto optimistischer sind wir", betont

Zukunftsforscherin Gaub. Und noch etwas sei wichtig: "Wir sollten Veränderungen als normalen Teil des Lebens begreifen."