

# „Mit Angst wird auch Politik gemacht!“

© Privat



Die Angst ist ein ambivalentes Phänomen: In einer Situation kann sie uns vor großem Unheil bewahren, in einer anderen lähmt sie unser Verhalten völlig kontraproduktiv. Die Angst beeinflusst nicht nur unsere persönlichen Entscheidungen, die Stimmung vieler prägt auch die Verfasstheit einer Gesellschaft.

*tv diskurs* sprach darüber mit Dr. Gesine Dreisbach, die als Professorin am Institut für Experimentelle Psychologie an der Universität Regensburg forscht und lehrt.

## ***Beeinflussen Stimmungen unsere Sicht auf die Welt – und wenn ja, wie?***

Auf alle Fälle tun sie das. Stimmungen können z. B. auf vielfältige Weise unsere Wahrnehmung beeinflussen. Je nachdem, ob wir in einer eher positiven oder negativen Stimmung sind, rücken ganz verschiedene Dinge in den Fokus unserer Aufmerksamkeit. Die zur jeweiligen Stimmung passenden Informationen werden eher aufgenommen – was diese dann wiederum verstärken kann.

## ***Angenommen, ich saß acht Stunden im Büro vor dem Rechner und mache mich anschließend müde und abgespannt auf den Nachhauseweg. Wie wird meine Wahrnehmung von Welt sein?***

Es gibt Untersuchungen dazu, dass z. B. die Hilfsbereitschaft sinkt, wenn wir in eher schlechter Stimmung sind, weil wir tatsächlich auch weniger Umgebungsreize wahrnehmen. Der Aufmerksamkeitsfokus ist verengt. Um jemandem helfen zu können, muss man die Situation aber erst einmal als solche erkennen. Entsprechend nimmt man

an, dass der Aufmerksamkeitsfokus unter positivem Affekt ein breiterer wird. Das bedeutet: Ich nehme ganz andere Sachen wahr. Das kann vorteilhaft sein, kann aber auch dazu führen, dass wir insgesamt durch das Mehr an aufgenommener Information abgelenkter sind. Das wiederum kann in anderer Form hinderlich sein und ist eben situationsabhängig. Wenn ich mich auf eine anstrengende Aufgabe konzentrieren muss, ist es eher nachteilig, frisch verliebt zu sein, da mich dies tatsächlich ablenkbarer macht. Deshalb würde ich auch nicht sagen, dass es die eine Stimmung gibt, die besonders erstrebenswert ist.

### **Lässt sich dies psychologisch erklären?**

Eine Idee, die wir verfolgen, ist, dass wir uns permanent im Konflikt zwischen den Modi der Abschirmung und der Offenheit befinden. Wenn wir uns in einem abgeschirmten Modus befinden, dringen keine störenden Informationen zu uns durch, wir sind konzentriert bei der Sache. Das geht natürlich zulasten unserer Flexibilität. Im schlimmsten Fall würden wir sehr rigides Verhalten zeigen und potenziell relevante Information verpassen. Wir müssen also gleichzeitig auch offen sein für Neues und für Informationen, die gerade nicht unmittelbar etwas mit unserem aktuellen Ziel zu tun haben. Unsere Forschung zeigt, dass Stimmungen diese Balance zwischen Abschirmung und Offenheit modulieren. Beides ist nötig, aber keines immer zu jedem Zeitpunkt der ideale Verarbeitungsmodus.

### **Die Stimmung vieler Einzelner beeinflusst letztlich die Verfasstheit einer Gesellschaft. Wie ist es diesbezüglich Ihrer Meinung nach um unser Land aktuell bestellt?**

Mein Eindruck ist, dass es extreme Schwankungen gibt. Schaut man sich Wahlen an, so waren Prognosen früher viel zuverlässiger, was auch daran liegt, dass Menschen ihre Ansichten und Meinungen heute viel schneller wechseln. Ich will das gar nicht bewerten. Dass wir heute schneller in die eine oder andere Richtung tendieren, macht es aber z. B. für Politiker viel schwieriger, die im Grunde in Ruhe agieren müssen, aber eben auch auf die Zustimmung der Menschen angewiesen sind.

### **Bedeutet dies, dass unsere Geduld und die Fähigkeit, abzuwarten und Dinge auszuhalten, abnehmen?**

Ich glaube, dass es einen Zusammenhang zwischen der Verfügbarkeit und Schnellebigkeit von Informationen einerseits und der Geschwindigkeit, mit der Informationen verarbeitet werden, andererseits gibt. Von daher bin ich nicht sicher, ob unsere Ungeduld ursächlich ist oder ob diese eher eine Reaktion auf die Veränderung von Informationsprozessen ist.

### **Früher sollte man, wenn es eine wichtige Entscheidung zu treffen gab, sprichwörtlich „einen kühlen Kopf bewahren“. Von der These, dass die Vernunft hierbei die entscheidende Rolle spielt, geht man heute nicht mehr aus ...**

Genau! Gefühle sind ein ganz wichtiger Teil unserer Entscheidungen, weil sie uns z. B. vor zu riskanten Aktionen warnen können. Angst ist überlebenswichtig. Dieser Paradigmenwechsel begann mit António Damásio, der als Erster in neuerer Zeit die Evidenz dafür erbracht hat, dass tatsächlich das Bauchgefühl, wie man es umgangssprachlich nennt, wichtig und notwendig ist, um gute Entscheidungen zu treffen. Er hat Untersuchungen mit Patienten durchgeführt, denen aufgrund bestimmter Gehirnschädigungen im Frontalhirn entsprechende Rückmeldungen aus dem Körper fehlten. Dabei konnte Damásio feststellen, dass sie eher dazu neigen, riskante Entscheidungen zu treffen. Bei solchen Hypothesen muss man immer aufpassen, dass man sie nicht überstrapaziert, weil es natürlich dennoch sinnvoll ist, sich nicht allein von seinen Gefühlen leiten zu lassen. Anderenfalls laufen wir viel eher Gefahr, etwa Parteien auf den Leim zu gehen, die versuchen, Menschen über das Schüren von Angst zu beeinflussen.

### **Ein verlässliches Bauchgefühl zu haben, bedeutet doch eigentlich, in einer guten Verbindung zu sich selbst zu stehen. Wie kann ich nun herausfinden, welche Gefühle „meinem Bauch“ entstammen und welche ich quasi von außen implementiert habe?**

Einen allgemeingültigen Tipp habe ich dazu leider nicht, aber sicherlich kann es hilfreich sein, frühere Entscheidungen anzuschauen und zu überlegen, ob die eher gut waren oder ob man vieles von dem, was man getan hat, bedauert. Ich glaube zudem, dass es hilfreich sein kann, sich von allgemeinen Stimmungen nicht allzu sehr ablenken zu lassen. Wie gesagt, mit Angst wird auch Politik gemacht;

und ich glaube, davor muss man sich schützen. Es gibt eine Untersuchung des Psychologen Gerd Gigerenzer, der statistische Analysen von Unfallhäufigkeiten vorgenommen hat, die darauf hinweisen, dass in der Folge der Anschläge vom 11. September 2001 viel mehr Menschen auf amerikanischen Highways gestorben sind als in vergleichbaren Zeiträumen auf vergleichbaren Straßen zuvor. Aus Angst vorm Fliegen waren signifikant mehr Menschen mit dem Auto unterwegs. Ein sehr anschauliches Beispiel dafür, wie man sich von seiner Angst auch falsch leiten lassen kann, wenn solche seltenen, aber sehr dramatischen Ereignisse die eigenen Handlungen zu sehr beeinflussen. Das ist die Schwierigkeit, die eigenen, mitunter sehr subtilen Gefühle von denen zu unterscheiden, die von außen auf einen eindringen. Hier empfiehlt es sich, eine gewisse Selbstaufmerksamkeit walten zu lassen.

***Wenn wir beim Gefühl der Angst bleiben und dieses als dominierendes Gefühl annehmen: Was bedeutet das für die Verarbeitung von Informationen bzw. für unsere Sicht auf Welt?***

Es bleibt sicherlich nicht ohne Folgen, was derzeit auf der Welt geschieht. Wenn es etwa nach einem wiederholten Terroranschlag heißt: „Wir müssen so weitermachen wie bisher und dürfen uns nichts anmerken lassen“, halte ich das für eine Illusion. Die Oberfläche ist ganz sicher dünner geworden und die meisten reagieren z. B. sensitiver auf bestimmte Geräusche. Dass Menschen, die selbst in der Nähe eines solchen Ereignisses waren, entsprechend traumatisiert sind, das ist nachvollziehbar und lässt sich über bestimmte Lernprozesse gut begründen. Hier werden verschiedene Assoziationen geknüpft, die in entsprechenden Momenten getriggert werden.

***Gibt es Informationen darüber, wie sich Entscheidungen, die vor einem eher ängstlichen Hintergrund getroffen werden, von solchen unterscheiden, die vor einem zukunftsoptimistischeren Hintergrund gefällt wurden?***

Man ist sicherlich vorsichtiger, wenn man ängstlicher ist. Hier muss unterschieden werden, ob man von einem diffusen ängstlichen Gefühl spricht oder von Panik. In einer akuten, starken Angst werden dominante Reaktionsprogramme abgerufen und man reagiert auf Autopilot. Es gilt der Satz: Fight or Flight. Alles wird mobilisiert, um

möglichst ideal reagieren zu können. Es wird entsprechend das Stresshormon Kortisol ausgeschüttet, Blutdruck und Puls steigen – all das soll für den Kampf bereit machen. Wenn das zu häufig passiert oder zu einem Dauerzustand wird, ist das natürlich überhaupt nicht mehr adaptiv, im Gegenteil: Es kann zu dauerhaftem Stress führen. Es kann aber auch zu einer Art Freezing kommen. Evolutionär kann man das so erklären, dass Nichtbewegen einen zumindest im Tierreich davor schützen kann, überhaupt entdeckt zu werden.

***Haben Sie das Gefühl, dass die Menschen insgesamt gerade ängstlicher in die Zukunft schauen?***

Meinem ganz persönlichen Eindruck nach trifft dies nicht zu. Ich habe das Gefühl, dass in den 1980er-Jahren mit Themen wie „saurer Regen“, „Atomkraft“ oder „Ost-West-Konflikt“ die Weltuntergangsstimmung viel größer war als heute. Heute gibt es natürlich andere Bedrohungen und Gefahren, die ich auch gar nicht kleinreden will. Aber wenn ich meine jüngeren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oder meine Nichten und Neffen anschau, dann sehe ich überhaupt nicht, dass sie von Weltuntergangsängsten getrieben sind. Ich habe eher den Eindruck, dass manches aus politischer Sicht schlecht geredet wird.

***Haben Sie eine Erklärung dafür, warum wir uns mit Themen wie „Apokalypse“ oder „Dystopie“ so intensiv auseinandersetzen?***

Das hat sicherlich etwas mit unserer eigenen Endlichkeit zu tun. Wir sind die einzigen Lebewesen, die um den eigenen Tod wissen und auch entsprechend darüber nachdenken.

Das Interview führte Barbara Weinert.