

FÜRCH

SCORPIO

TET

MARTIN
HÄUSLER

FEUCH

NICHT!

DIE VERTREIBUNG DER DEUTSCHEN ANGST

Eine Reportagereise mit vielen prominenten Gesprächspartnern
Ulrich Tukur +++ Roland Koch +++ Esther Schweins +++ Christoph
Daum +++ Charlotte Knobloch +++ Dieter Wedel +++ Bernd Kundrun +++
Rüdiger Nehberg +++ Gabriele Baring +++ Ottmar Hitzfeld +++ Wolfgang
Niedecken +++ Karl Lauterbach +++ Bernd Siggelkow +++ Franz Alt +++

SCORPIO

MARTIN HÄUSLER
FÜRCHTET EUCH NICHT!

DIE VERTREIBUNG
DER DEUTSCHEN ANGST

Eine Reportagereise mit vielen prominenten Gesprächspartnern Ulrich Tukur +++ Roland Koch +++ Esther Schweins +++ Christoph Daum +++ Charlotte Knobloch +++ Dieter Wedel +++ Bernd Kundrun +++ Rüdiger Nehberg +++ Gabriele Baring +++ Ottmar Hitzfeld +++ Wolfgang Niedecken +++ Karl Lauterbach +++ Bernd Siggelkow +++ Franz Alt +++

SCORPIO

1. eBook-Ausgabe

© 2011 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, Berlin · München

Umschlaggestaltung: David Hauptmann,
Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Satz: BuchHaus Robert Gigler, München

Konvertierung: Brockhaus/Commission

ePub-ISBN 978-3-942166-58-4

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

www.scorpio-verlag.de

*für
John Henry*

*»Close your eyes, have no fear, the monster's gone,
he's on the run and your daddy's here.«*
JOHN LENNON

INHALT

VORWORT

1 EIN VOLK IN ANGST

Interview mit Dr. Traugott Ullrich

2 DIE VERGANGENHEIT DER ANGST

Interview mit Gabriele Baring

Interview mit Tamara Frühbeiss

3 DIE PHYSIK DER ANGST

Interview mit Dr. Michael König

4 DIE ANGST UND DER GLAUBE

Interview mit Bernd Siggelkow

Interview mit Charlotte Knobloch

5 DIE ANGST IN DEN MEDIEN

Interview mit Dr. Bernd Kundrun

Interview mit Dr. Franz Alt

6 DIE ANGST IN DER KUNST

Interview mit Wolfgang Niedecken

Interview mit Ulrich Tukur

Interview mit Dr. Dieter Wedel

7 DIE ANGST UND DAS ÜBERLEBEN

Interview mit Esther Schweins

Interview mit Rüdiger Nehberg

8 DER FUSSBALL UND DIE ANGST

Interview mit Christoph Daum

Interview mit Ottmar Hitzfeld

9 DIE ANGST UMS GELD

Interview mit einem Banker

10 DIE ANGST DER MÄCHTIGEN

Interview mit Prof. Dr. Karl Lauterbach

Interview mit Roland Koch

11 AM ENDE DER REISE - LIEBE STATT ANGST

Literaturempfehlungen, Erwähnungen und Quellen

Blinder als blind ist der Ängstliche.
MAX FRISCH

*Die Angst ist verschwunden, wenn man
ihr seine volle Aufmerksamkeit gewidmet hat.*
JIDDU KRISHNAMURTI

VORWORT

Durchsuche ich mein Leben nach Ängsten, fällt mir zuerst die frühe Kindheit Mitte bis Ende der 1970er-Jahre ein. Da ließen mich regelmäßig höchst abstrakte Träume aufwachen. Sanft dahingleitende geometrische Formen wurden von chaotischen Strukturen gestört. Ein irrales Bild von der Unterbrechung einer Harmonie übte gewaltigen Horror aus, den ich mir bis heute nicht erklären kann.

Das Mosaik kindlicher Angst wurde meist kurz vor dem Einschlafen ergänzt von Gedanken an den eigenen Tod. Es waren geistige Annäherungen an etwas noch Unbegreifliches. Ich war von einem totalen Verschwinden ausgegangen, was mich völlig panisch machte. Der Selbstmord einer Nachbarin schürte weitere Ängste. Ich fürchtete mich davor, dass die eigene Mutter genauso etwas Grausames tun könnte - obwohl überhaupt kein Anlass dafür bestand.

Ich war immer noch Kind, als die Ängste durch das politische Geschehen genährt wurden. Ich erinnere mich an Fernsehabend, an denen ich mit meinen Eltern die *Tagesschau* sah. Darin wurde ausführlich über das atomare Wettrüsten zwischen NATO und Warschauer Pakt berichtet. Obwohl die Eltern zu beschwichtigen versuchten, lösten die Nachrichten von der Stationierung amerikanischer Pershing-II-Raketen in Deutschland große Ängste vor einem dritten Weltkrieg aus, die mich in Tränen ausbrechen und nicht einschlafen ließen. Diese Tränen habe ich weit stärker im Gedächtnis als die Fußballweltmeisterschaften 1978 und 1982.

Ich erinnere mich auch an Autofahrten in die City von Leverkusen, meiner Heimatstadt. Für neugierige Kinderaugen waren die qualmenden Schornsteine der Bayer-Werke am Horizont nicht zu übersehen. Ich fragte meinen Vater, was denn sei, wenn die Schornsteine nicht mehr qualmen würden. »Dann ist Leverkusen pleite!«, antwortete er, ein Beamter im Dienst der eigenen Kommune. Fortan ging mein ängstlicher Blick Richtung Skyline, und ich war ein ums andere Mal glücklich, wenn ich dicht dampfende Schloten ausmachte.

Komischerweise hören dann die Erinnerungen an meine Ängste auf. Natürlich spürte ich – wie wohl jeder Mensch – in alltäglichen unangenehmen Situationen Unwohlsein verschiedenster Abstufungen. Seit Mitte der 1980er aber kann von großen und dauerhaften Sorgen keine Rede mehr sein. Was mit den Jahren jedoch zunahm, war das Bewusstsein für die Ängste der Menschen um mich herum. Furcht und Verzweiflung in den 1990ern, wohin ich blickte: Angst vor Aids, Angst vor Krebs, Angst vor Atomkraft, Angst vor dem Ozonloch, Angst vor Neonazis. Mir war die Relevanz dieser Themen völlig klar, ich selbst spürte aber keine Angst. Auch nicht, als 1986 der Tschernobyl-Reaktor in die Luft flog, auch nicht, als nach den Anschlägen von 2001 das World Trade Center einstürzte und einige Kolleginnen in meiner damaligen Redaktion zusammenbrachen, weil sie den Anfang vom Ende befürchteten.

Mit Anbruch des dritten Jahrtausends bemerkte ich dann ein Ausmaß an gesellschaftlicher Angst, das exponentiell anstieg. Zu den bisherigen Ängsten gesellte sich die Angst vor dem wirtschaftlichen Niedergang, vor dem Arbeitsplatzverlust, vor dem Euro-Crash, vor dem Klimawandel, vor periodisch einfallenden Krankheiten wie Rinderwahn, Vogelgrippe oder Schweinegrippe, vor der Armut, dem internationalen Terrorismus oder dem nuklearen Super-GAU. Plötzlich lebte ich in einer Welt aus Angst, Zweifel, Misstrauen und Skeptizismus. Wie fürchterlich.

Auch mir selbst passierten erstmals ziemlich unschöne Dinge, die meine eigenen Ängste - vor allem die Existenzängste - mit voller Wucht hätten aktivieren können. Einschneidende Erlebnisse waren das, persönliche Umbrüche, erste Frontalkollisionen mit den unangenehmen Seiten des Lebens. Nachdem der erste Schock überwunden war, blieb ich auch nach diesen Fällen im Rückblick seltsam ruhig. Vielleicht, weil im entscheidenden Moment ein »rettender Engel« vorbeigeflogen kam - in Form eines Menschen, einer Inspiration, einer glücklichen Fügung. *Et hätt noch immer joot jejange* - die gelassene und bei aller Volkstümelei hochspirituelle Lebensweisheit meiner kölschen Heimat erwies sich im Praxistest als äußerst stimmig.

Der Einfall, der Angst ein Buch entgegenzusetzen, kam mir erstmals während der 2008 beginnenden Weltwirtschaftskrise. Ich fühlte nicht nur diese galoppierende gesellschaftliche Angst, ich nahm bereits Anfänge einer Massenpanik wahr, die bislang selbstbewusste und kluge Menschen zu Nervenbündeln machte. Freunde wurden depressiv, weil sich ihr Ersparnes, mit dem die Banken gezockt hatten, in Nichts auflöste. Bekannte erzählten von gleich mehreren ihnen nahestehenden Verzweifelten, die sich im wirtschaftlichen Niedergang die Kugel gaben. Andere kauften Goldbarren und deponierten sie unterm Bett. Wieder andere wurden vom Burn-out heimgesucht, weil sie den Druck in ihrer Redaktion nicht mehr aushielten. Und es gab die Fraktion, die sich aus Furcht davor, anzuecken und im aktuellen Abschwung auf Jobsuche gehen zu müssen, alle Weisungen, Kürzungen und Gemeinheiten ihrer Arbeitgeber widerspruchslos gefallen ließ.

Ich selbst rannte erstmals freiwillig zum Bankberater, um zu wissen, wo mein Geld zurzeit am sichersten sei («Und Silber? Was ist mit Silber?«). Ich hatte mich durch eine beunruhigende und sehr konkret formulierte Meldung im

Internet infizieren lassen. Angeblich sollte Angela Merkel auf einer Pressekonferenz den Abschied vom Euro und die Rückkehr zur D-Mark ankündigen. Die neue alte Währung sei bereits gedruckt und geprägt. Nur wurde die Dame zum genannten Zeitpunkt vor keinem einzigen Mikro gesichtet. Zum Glück hatte ich keine Transaktionen veranlasst, und die Sorge verflog so schnell, wie sie gekommen war. Nur die Wut auf die Panikmacher war gewachsen.

Viele andere kühlten nicht so schnell ab. Das allgemeine Unbehagen schlich sich weiter ein in fast jeden Teil des täglichen Lebens. Die in meinem Umfeld und in den Medien wahrgenommene Angst wurde immer häufiger gestützt durch Studien, Erhebungen, Umfragen. Die Deutschen, so eine der Aussagen, haben tatsächlich so viel Angst wie nie zuvor. Ein ohnehin als ängstlich bekanntes Volk fürchtet sich in Grund und Boden.

In dieser allgemeinen Ausnahmesituation erinnerte ich mich an ein Gespräch mit einer Verkäuferin in einem buddhistischen Laden im Hamburger Stadtteil St. Georg. Sie erzählte mir von dem tibetischen Mönch Palden Gyatso, der von den Chinesen verhaftet und für über 30 Jahre in diverse Arbeitslager gesteckt wurde. Er wurde erniedrigt, gequält, gefoltert, musste unmenschlichste Umstände ertragen, in seinem Kot schlafen, faules Wasser trinken – und war doch nie totzukriegen. Gyatso habe, nachdem er entlassen wurde, auf vielen Vorträgen und vor der UN-Menschenrechtskommission von seinem Überlebensrezept berichtet: einem unbeirrbaren Glauben, einer ungefährdeten Zuversicht, einer Zuversicht, die die chinesischen Peiniger wahnsinnig gemacht hat. Ich besorgte mir die Memoiren Gyatsos. Darin schreibt er: »Der menschliche Körper kann sich von unermesslichen Schmerzen erholen. Wunden können heilen. Aber sobald die Willenskraft gebrochen ist, gibt es keine Rettung mehr. Deshalb erlaubten wir uns nicht, den Mut zu verlieren. Wir bezogen Kraft aus unseren Überzeugungen – und vor allem aus unserem Glauben, dass

wir für die Gerechtigkeit und die Freiheit unseres Landes kämpften.«¹

Nachdem ich Gyatsos Aufzeichnungen komplett gelesen hatte, fragte ich mich: Wenn dieser Mann in der Lage gewesen ist, eine solche Tortur zu überstehen, wovor haben wir hier eigentlich Angst? Was könnten wir uns bei ihm anschauen? Wie können wir uns in unserem materiell orientierten westlichen Lebensstil von dieser unglaublichen Verlustangst befreien? Ich versuchte, Palden Gyatso ausfindig zu machen. Es gelang zwar, aber der fast achtzigjährige Nachbar des Dalai-Lama war nicht mehr in der Stimmung zu reisen, und mir war es nicht möglich, in der Zeit, die ich hatte, nach Dharamsala zu fliegen. Dieses Buch sollte trotzdem gelingen.

Ich breche auf zu einer Reise durch Deutschland. Ich will diese deutsche Angst zu Gesicht bekommen, erspüren und begreifen und gleichzeitig herausdestillieren, wo die Wege liegen, die aus diesem gigantischen Angstkomplex herausführen. Dabei wähle ich eine andere Strategie als Deutschlands Chefzyniker Henryk M. Broder, der mit seinem ägyptischen Kompagnon Hamed Abdel-Samad für 3sat in einem telegen besprayten Vehikel eine »Deutschlandsafari« unternahm und neben skurrilen Gestalten ebenso der deutschen Angst begegnete. Mir geht es weniger um die Pointe als vielmehr um Lösungen. »Man muss nicht 30 000 Kilometer durch Deutschland fahren, um festzustellen, dass die Deutschen gern Angst haben«, sagt Broder in einem Interview mit der *Zeit* im März 2011 über seine Visiten. »Sie haben Angst vor Oberleitungen und unterirdischen Bahnhöfen, vor Dioxin im Frühstücksei und vor der Klimaerwärmung. Letztere ist bekanntlich ein globales Phänomen, aber niemand fürchtet sie so sehr wie die Deutschen. Angst ist das deutsche Lebenselixier.« Wie er sich das erklären würde, fragt ihn daraufhin die Redakteurin Stefanie Flamm. Broder meint: »Ich glaube, die Deutschen

warten seit 1945 auf ihre Bestrafung. Wenn die Alliierten damals wenigstens ein bisschen streng gewesen wären, anstatt die Marsriegel vom Himmel segeln zu lassen, wären die Deutschen heute in einer besseren Verfassung. So denken sie ständig: Irgendwas kommt da noch, und wir hätten's auch verdient.«² Da ist sie wieder, die brodersche Pointe. Seine darin liegende Behauptung halte ich für Nonsens. Vor meiner Reise und – ich nehme es vorweg – nach meiner Reise sowieso.

Jeder Mensch, den ich treffen werde, jedes in diesem Buch konservierte Gespräch soll einen Wegweiser in sich tragen und damit ein Stück Selbstermächtigung. So schwer es ist, gerade bekanntere Personen, die wir ausschließlich souverän und gut gelaunt aus dem Fernsehen kennen, von einem Gespräch über ihre Ängste zu überzeugen, so mutig werden dann hoffentlich die sein, die sich dazu bereit erklären: viele erfahrene und weise Menschen, Künstler, Manager, Politiker, Aktivisten, Wissenschaftler, Sportler, Glaubensleute, Finanzberater, Medienmacher, Psychotherapeuten. Darunter Umstrittene, Geläuterte, Gerettete, Verfolgte.

Es hat auch einen deutschsprachigen Gyatso gegeben. Eine Psychologin stößt mich bei einem Abendessen auf ihn. Viktor E. Frankl hieß er, und einige mögen den 1997 verstorbenen Wiener Professor für Psychiatrie längst kennen. Er war nicht nur eine Koryphäe auf dem Gebiet der Depression und Begründer der Logotherapie. Er überlebte die KZs Theresienstadt, Auschwitz und Türkheim, schrieb in den 1970ern den beeindruckenden Bestseller *... trotzdem Ja zum Leben sagen - Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*.

Frankls Erlebnisse, Beobachtungen und Einschätzungen gehen wie Gyatsos Erinnerungen unter die Haut. »Wer von denen, die das Konzentrationslager erlebt haben, wüsste nicht von jenen Menschengestalten zu erzählen, die da über

die Appellplätze oder durch die Baracken des Lagers gewandelt sind, hier ein gutes Wort, dort den letzten Bissen Brot spendend?«, fragt Frankl in seinen Aufzeichnungen. »Und mögen es auch nur wenige gewesen sein – sie haben Beweiskraft dafür, dass man dem Menschen im Konzentrationslager alles nehmen kann, nur nicht: die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen.«³ Und er weist eindringlich darauf hin, dass es selbst unter den menschenunwürdigsten Bedingungen stets die Wahlmöglichkeit gab, die innere Freiheit und Würde zu wahren oder sich von den äußeren Umständen zum bloßen Spielball machen zu lassen. In diesem fundamentalen Sinne will dieses Buch nicht bloß ergründen, warum die Angst der Deutschen zunimmt und wer und was dafür verantwortlich ist. Es will auch relativieren und an die Kraft des Geistes erinnern, es will ermutigen und helfen, zurückzufinden in angstfreie Selbstbestimmtheit und unerschütterliche Zuversicht. Denn Angst macht starr. Erstarrte aber sind nicht in der Lage, ihr Leben und ihr Land kreativ mitzugestalten und weiterzuentwickeln. Sie bilden eine willfährige Masse, die das Spiel der Mächtigen geschehen lässt. Und das kann angesichts der globalen Krisensituation nicht mehr die Abmachung sein.

Die Schornsteine von Leverkusen rauchen noch. Aber es raucht weit weniger als vor 30 Jahren. Die Stadt ist nahezu pleite. Die veränderte Skyline flößt mir keine Angst mehr ein. Nicht, weil ich längst nicht mehr dort lebe, sondern weil ich heute weiß, dass uns selbst in Zeiten größter Krisen allein die Zuversicht und unser kreatives Bewusstsein zu neuen Ufern tragen werden.



Für den Reisenden ein Weggucker, für den Einheimischen ein Anblick mit Angstkraft: die Schlote der Bayer-Werke in Leverkusen

1 EIN VOLK IN ANGST

Als würden wir auf die Probe gestellt: Trotz all unserer Ängste schwappen 2011 vier neue Furcht einflößende Wellen fast zeitgleich über uns hinweg. Die Medien transportieren sie über zehn Zentimeter große Buchstaben und die neu eingeführte Nachrichten-Darreichungsform des minütlich aktualisierten Krisentickers im Internet. Straßenumfragen, Netzforen, Blogs und Gespräche von Wochenmarkt bis Freundeskreis dokumentieren verlässlich, dass die Angst auch angekommen ist.

Die erste der vier Ängste infiltriert uns im Januar aus Nordafrika. Die zerbrechenden Bollwerke der dortigen Regime lassen viele Europäer Flüchtlingswellen sowie die Machtergreifung fanatischer Muslime befürchten. Eine weit größere Sorge erreicht die Republik im März aus Japan, wo nach Beben und Tsunami der nukleare Super-GAU eingetreten ist. Die Atomangst ist zurück. Sie ist so stark, dass sie die Menschen zu Hunderttausenden auf die Straße treibt und damit sogar die Politik zu Veränderungen zwingt. Die dritte Angst ist die vor neuem Terror, nachdem Osama Bin Laden Anfang Mai von einem amerikanischen Killerkommando erschossen wurde. Haben wir doch noch die weihnachtliche Warnung des Innenministers im Ohr, der nach Geheimdienstinformationen befand, dass wohl »Grund zur Sorge«, aber eben »kein Grund zur Hysterie« vor Anschlägen in Deutschland gegeben sei. Die vierte Angst trägt den Namen eines tödlichen Darmkeims. Eine bisher ungekannte EHEC-Mutation bringt Ende Mai – gerade mal 500 Meter von der eigenen Haustür entfernt – das Hamburger Universitätsklinikum Eppendorf an den Rande

der Belastbarkeit und - weltweit - die überforderte Wissenschaft ins Schwitzen.

Die meisten unserer Ängste werden nicht in derartiger Panoramaoptik dokumentiert. Zwar kann man sie eindrucksvoll spüren, wenn man sich auch nur ansatzweise umhört. Natürlich kann man sich diese gefühlte Angst auch von Experten bestätigen lassen. Und diese Recherchen nähren in der Tat den Verdacht, dass die Angst zu einem ständigen Begleiter geworden ist und sich wie ein dicker Mantel auf unser Land und jeden Bereich unseres Lebens gelegt hat, uns einengt und Luft raubt. Vor allem aber findet die deutsche Angst immer dann einen klaren Niederschlag, wenn repräsentative Umfragen dazu veröffentlicht werden.

Das war wieder mal im September 2010 der Fall, dem vorläufigen Zenit des deutschen Angstklimas. Die R+V Versicherung konnte bei der Präsentation ihrer alljährlichen Angstumfrage von einem selten da gewesenen Angstniveau berichten. Die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) hatte für das Unternehmen 2500 Bundesbürger befragt und herausgefunden, dass sich inzwischen mehr als zwei Drittel vor steigenden Lebenshaltungskosten (68 Prozent) und einem Wirtschaftsabschwung (67 Prozent) fürchten. Auf Rekordhöhe ist die Angst um die Umwelt gestiegen. 64 Prozent gingen davon aus, dass die Zahl der Naturkatastrophen zunehmen wird. Zugenommen hat auch das Misstrauen in die Politik. 62 Prozent - knapp zehn Prozent mehr als im Vorjahr - befürchteten, dass die Volksvertreter der aktuellen Krisenlage nicht gewachsen sind. 61 Prozent der Deutschen bangten zudem um ihren Arbeitsplatz, eine leichte Aufhellung zwar, aber immer noch ein hoher Wert - zum Vergleich: Bei den Holländern hatten zur gleichen Zeit nur acht Prozent Angst um ihren Job. Richteten sich die Blicke auf die Zeit nach dem Berufsleben, zeugten die Antworten der befragten Bundesbürger von wachsender Furcht vor einem Lebensabend in Armut, Krankheit und Pflegebedürftigkeit.

Und das Angstwachstum nimmt kein Ende. Stärker denn je machten sich Eltern Gedanken um das Wohl ihrer Kinder. Die Kriegsangst wuchs. Die Terrorangst wuchs. Die Angst der Männer wuchs. Die Angst vor dem Zerbrechen der eigenen Partnerschaft wuchs. Damit kletterte das durchschnittliche Angstniveau auf 50 Prozentpunkte. In 20 Jahren Angststudie ist das der zweithöchste Wert - nach 51 Prozent 2003 und 2005.

Interessant ist, dass den Deutschen vor allem wirtschaftliche Ängste auf der Seele liegen. Sie sind seit Jahren Spitzenreiter im Ranking. »Die Suche nach Sicherheit kennzeichnet die Deutschen im besonderen Maße«, hatte Professor Manfred G. Schmidt vom Institut für Wirtschaft der Universität Heidelberg für die Auftraggeber der Studie das Ergebnis kommentiert, und er fügte an: »Ihr Wunsch nach einer sicheren persönlichen Lebensplanung mit festem Arbeitsplatz, einem finanziell abgesicherten Ruhestand und nach Preisstabilität wird in Krisenzeiten gefährdet. Das löst große Ängste aus.«

Warum ist das so? Das will ich von Manfred G. Schmidt persönlich wissen. Ich erreiche ihn in seinem Büro an der Uni Heidelberg. »Die Suche nach Sicherheit und die damit verbundene Angst um die eigene Sicherheit finden wir in Ländern, die wirtschaftlich entwickelt und hochgradig arbeitsteilig sind, wo der Einzelne darauf angewiesen ist, dass für seine Lebenssicherung nicht nur das private Streben wichtig ist, sondern dass die öffentlichen Einrichtungen intakt sind«, sagt Schmidt. »Deutschlandspezifisch allerdings ist die Erinnerung an Phasen fürchterlicher Unsicherheit, an Krieg, Vertreibung, Flucht, massenhaften Tod. Hinzu kommen ökonomische Traumata wie die Hyperinflation von 1924 oder die Währungsreform von 1948. Das durchschüttelt den gesamten Gesellschaftskörper so sehr, dass daraus ein Verlangen nach Sicherheit erwächst, das ungleich stärker ist als in anderen Ländern. Damit zu tun haben die hohen

Angstwerte vor steigenden Lebenshaltungskosten als unser Topthema sowie die Sorge um die Geldwertstabilität.« Unsere Geschichte. Da haben wir sie schon. Natürlich war mir bewusst, dass die deutsche Historie eine Rolle spielen wird auf der Suche nach der Angst, aber ich hätte nicht gedacht, dass sie zu einem der Schwerpunkte werden wird.

2010 wurden nicht nur der Deutschen Horrorvorstellungen von der GfK ermittelt, sondern auch die potenziellen Glücksbringer. Die hatten weniger mit finanziellen Werten zu tun. Für 24 Prozent brachte die Geburt von Kindern und Enkelkindern den größten Segen. Die Zukunft, in die diese hineinwachsen, wird allerdings weniger rosig gesehen. Gefragt nach den womöglich vorherrschenden Ängsten im Jahr 2030, nannten die Befragten rund 60 verschiedene Themen, darunter Angst vor Atomenergie, vor Egoismus, vor Korruption und vor Überbevölkerung. Für einige droht sogar der Weltuntergang. Wohlgemerkt: Die Antworten wurden ein Dreivierteljahr vor den Katastrophen von Japan gegeben!

Angstdaten dieser Art gibt es einige. Sie zementieren und konturieren das Bild vom ängstlichen und angstkranken Deutschen. Jobstudien wie der »Workplace Survey« des Personaldienstleisters Robert Half gaben 2010 darüber Auskunft, dass deutsche Manager aus Angst vor Arbeitsplatzverlust viel seltener bei Krankheit das Bett hüten als Manager anderer Nationen. 55 Prozent bekundeten, dass sie sich lädiert zur Arbeit schlepten. Ein Wert, der nur noch von den Österreichern getoppt wird, wo sich 59 Prozent aus Angst vor Jobverlust nicht zu Hause auskurieren.

Immer mehr Untersuchungen geben auch darüber Auskunft, dass es die Ängste selbst sind, die uns erst krank machen. So gab die Krankenkasse DAK Mitte 2010 eine alarmierende Pressemeldung heraus, die ihren Niederschlag in zahlreichen Medien fand. Kernbotschaft: Gerade bei jungen Erwachsenen haben die psychischen Erkrankungen

überproportional zugenommen. Bei berufstätigen Frauen zwischen 20 und 29 Jahren sowie bei berufstätigen Männern zwischen 25 und 29 nahm die Anzahl von »Krankheitsfällen durch psychische Leiden« im Vergleich zu 1997 um 145 Prozent bzw. 124 Prozent zu. Das ergab die Langzeitauswertung der DAK-Gesundheitsreporte. »Die zunehmende Belastung durch Stress führt offenbar schon bei jungen Erwachsenen zu immer mehr Krankschreibungen aufgrund von Depressionen oder Ängsten«, ordnete ein Psychologe in der gleichen Pressemitteilung ein. Im Februar 2011 schiebt die DAK eine dazu passende Zahl hinterher: Der Anteil der psychischen Erkrankungen am Gesamtkrankenstand ist auf nie da gewesene zwölf Prozent angestiegen.

Mir geht es mit diesem Buch nicht in erster Linie darum, einmal mehr die pathologische Angst zu sezieren. Es geht mir um die diffuse gesellschaftliche Angst. Jedoch erscheint es mir angebracht, zumindest in einem der Gespräche auf das Phänomen der wachsenden Angsterkrankungen einzugehen. Denn auch sie sind Teil der deutschen Angst. Und die diffusen Ängste äußern sich ebenso irgendwann in körperlichen Symptomen.

Ich erfahre von einem Geschäftsführer, der gerade mit seiner Pharmafirma ein pflanzliches Präparat für Angstgeplagte auf den Markt gebracht hat. Mir liegt es fern, in irgendeiner Weise Werbung zu machen für irgendein Produkt, weshalb ich den Namen des Produkts hier auch nicht nenne. Aber der Mann, Dr. Traugott Ullrich heißt er, scheint mir ein guter Gesprächspartner zum Thema Angst zu sein: Neun Jahre Forschungsarbeit und Produktentwicklung liegen hinter ihm und seiner Mannschaft. Ich treffe Ullrich, Chef der Ettlinger Spitzner-Arzneimittelfabrik, zum Frühstück. Ullrich ist ein jugendlich aussehender Manager mit markanter Brille und geschliffener Sprache. Bevor er ins Pharmageschäft einstieg, studierte er

Medizin, machte seinen Facharzt in Urologie und Chirurgie, legte noch ein BWL-Studium nach.

»

Wir haben nicht akzeptiert, dass es nicht ewig bergauf, sondern im Laufe einer Biografie auch mal runtergehen kann. «

Dr. Traugott Ullrich

Herr Ullrich, haben Sie in den neun Jahren Forschungsarbeit zum Thema Angst eine Zunahme der Angst beobachten können?

Ullrich Die Angstspezialisten - und wir haben in fünf Studien mit den größten Namen der europäischen Angstforschung zusammengearbeitet - würden diese Frage mit Ja beantworten. Wenn Sie sich die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen anschauen, ist das doch auch völlig verständlich. Wir haben uns in den letzten zehn Jahren von einer sehr behüteten und sehr stabilen Gesellschaft zu einer mitten im globalisierten Wettbewerb stehenden Gesellschaft entwickelt, und zwar in einer Geschwindigkeit, die wir vorher noch nicht erlebt hatten. Das hat dazu geführt, dass ganz wesentliche Stützen der Menschen plötzlich nicht mehr sicher sind. Firmen, in denen man sein Leben lang geschafft hat, sind nicht mehr sicher. Die Familienbande werden labil. Nicht erst durch den Missbrauchsskandal ist klargeworden, dass die Institution der Kirche schwächer geworden ist. Ich glaube, dass die Leute gerade den Boden unter den Füßen verlieren. Unter diesen Rahmenbedingungen haben wir uns zu einer Gesellschaft entwickelt, die das Hohelied der Multioptionalität singt.

Was meinen Sie damit?

Ullrich Man ist dann der König, wenn man ganz viele Möglichkeiten hat und sich bestenfalls alle Möglichkeiten offenhält. Den Leuten ist dabei nicht klar, dass sie für Multioptionalität einen hohen Preis zahlen. Die Kehrseite

davon ist nämlich die fehlende Sicherheit. Das ist hier noch nicht angekommen. Das ist im Übrigen auch etwas, was ich als typisch deutsch ansehe. Wir kommen aus einer unglaublich gesicherten Gesellschaft. Es war ja für alles gesorgt. Aber wir haben es nicht akzeptiert, dass das nicht ewig so geht und es im Laufe einer Biografie rauf- und runtergehen kann.

Befördert diese Situation Angsterkrankungen?

Ullrich Auch, ja. Ursachen für Angsterkrankungen liegen entweder in akut traumatisierenden Erlebnissen oder in einer chronischen Überforderungssituation. Wendet man sich dieser Angst nicht zu, setzt sich irgendwann eine Depression drauf. Wenn dann ein Patient nach sieben Jahren erstmals beim richtigen Arzt aufläuft, hat er eine Störung, die sehr schwierig zu behandeln ist.

Sieben Jahre?

Ullrich So lange dauert in Deutschland im Schnitt die Phase vom ersten Auftreten von Angstsymptomen bis zur ersten richtigen Behandlung. Wird der Leidensdruck so stark, gehen die Leute endlich zum Arzt – aber erst zum falschen. Da passiert Folgendes: Die Leute sagen nicht, dass sie ein Angstproblem haben, sondern klagen über chronische Kopfschmerzen, chronische Rückenschmerzen, chronische Magen-Darm-Beschwerden, über Herzrhythmusstörungen. So wie wir hier ausgebildet sind, stürzen wir uns auf die Symptomatik. Am Ende steht aber keine fassbare Diagnose. Das führt unter Umständen zu einer Beschleunigung der Angst. Diese Patienten wechseln oft die Ärzte, und überall präsentieren sie sich anders.

Das sind dann eher praktische Ärzte und Internisten und weniger Psychologen?

Ullrich Genau, das dauert sehr, sehr lange, bis dann diese nächste Hürde genommen wird. Einerseits empfinden sich diese Patienten nicht als psychisch krank, andererseits reagieren die praktischen Ärzte gar nicht darauf. Selbst

wenn man jemand ist, der relativ offen sein Angstproblem anspricht, ist unser Medizinsystem so gepolt, dass es nicht honoriert, wenn man sich darauf einlässt. Letztlich hat doch ein Radiologe ganz andere Veranlassungen, Menschen in die Röhre zu schieben.

Er ist möglicherweise froh.

Ullrich Bis zu einem gewissen Punkt. Spätestens mit dem dritten Besuch des Patienten, dem man immer noch keine Lösung anbieten kann, wird der Patient anstrengend.

Warum wird der Psychologe noch immer so gemieden?

Ullrich Wir sind eine Gesellschaft, in der Schwäche, Versagen und Misserfolg nicht zu den Diskussionsthemen gehören. Das ist hier nicht vorgesehen. Im Gegenteil, psychische Erkrankungen haben in Deutschland heute immer noch etwas Stigmatisierendes. Man setzt sich nicht wirklich damit auseinander. Das muss noch nicht einmal ins Krankhafte gehen. Ein Manager mit Angst, mit Zweifeln, mit Misserfolg ist mit einem Makel behaftet. In der Folge von Robert Enkes Tod (der Nationaltorhüter, der sich 2009 umbrachte - Anm. d. Autors) ist - zynisch gesagt - zumindest die Depression etwas salonfähiger geworden. Aber Depressionen sind die eine Geschichte und Ängste sind die andere. Angst ist ein ganz klarer Makel. Die Leute wollen sich daher nicht outen, geschweige denn damit hausieren gehen.

Die Furcht vor dem Psychologen ist womöglich die Furcht vor Psychopharmaka.

Ullrich Das ist so. In Amerika gehört es zum guten Stil, dass man das Antidepressivum Prozak nimmt. Sind die Deutschen krank, verlangen sie inzwischen erst einmal nach etwas Pflanzlichem. Die Furcht vor Chemiehemmern wie auch Antibiotika liegt laut Untersuchungen nahe bei der Furcht vor einem platzenden Atomkraftwerk. Diese Angst hat mit der Vorstellung zu tun, dass man unter dem Einfluss des Medikaments nicht mehr der Gleiche ist.

Wie reagieren die Hersteller von Pharmakeulen auf Sie?

Ullrich Ich glaube, von denen werden wir gar nicht richtig ernst genommen. Natürlich spielen wir in einer anderen Liga. Wir sind nicht rezeptpflichtig. Aber ich denke, beides hat eine Berechtigung, nebeneinander zu existieren.

Weil unterschiedliche Ängste unterschiedlich behandelt werden müssen?

Ullrich Ja, wir haben ja nicht die schweren Ängste im Blick. Die größte Gruppe von Angststörungen in Deutschland ist die der generalisierten Angststörungen. Das sind Dinge, vor denen jemand Angst hat, aber eigentlich nicht Angst haben müsste. Klassisches Beispiel: Sie sind kerngesund, sehen aber, dass einige Leute um Sie herum krank werden, weshalb Sie denken, dass Sie morgen auch Krebs haben werden. Oder: Sie machen eigentlich einen guten Job, haben aber ständig Angst, Ihren Arbeitsplatz zu verlieren, sodass Sie völlig aus der Spur geraten und Ihr Leben nicht mehr in den Griff bekommen. Oder: Sie geben Ihrem kleinen Kind schon früh ein Handy mit und rufen es alle zehn Minuten an, weil Sie denken, ihm könnte etwas passiert sein.

Wie groß schätzt man diese Gruppe Menschen?

Ullrich Zwölf bis 15 Prozent der Gesamtbevölkerung machen irgendwann in ihrem Leben eine Phase einer solchen Angststörung durch. Medizinisch definiert ist diese Angststörung nicht nur durch die Sorgen, die man nicht mehr in den Griff kriegt. Sie ist auch dadurch definiert, dass diese Phase mindestens sechs Monate dauern muss. Es gibt aber unglaublich viele Menschen, die dieses Phänomen nur sechs bis acht Wochen haben. Damit fallen die aber aus der Gruppe der generalisierten Angststörung heraus. Das ist ein riesiges Manko. Spezialisten wissen, dass es unter der generalisierten Angststörung eine leicht unterschwellige generalisierte Angststörung gibt, die zwar kürzer währt, in ihrer Auswirkung auf die Alltagsfähigkeit aber genauso einzuordnen ist. Nun kann man doch jemandem mit einer Angststörung – nur weil sie nicht ausreichend ausgeprägt ist – nicht die Behandlung verweigern.

Sicher, da argumentieren Sie als Hersteller eines – wenn auch pflanzlichen – Produkts. Aber für Ihr Präparat gilt doch auch: Du kannst es zwar nehmen, um dich besser zu fühlen, aber deine Angst anschauen, um sie zu beseitigen, musst du immer noch selbst!

Ullrich Das stimmt natürlich. Unsere Marktforschung hat ergeben, dass sich die Patienten in zwei Gruppen scheiden. Es gibt etwa 30 Prozent der Patienten mit relevanten Angststörungen, die sagen: »Unabhängig davon, was das jetzt für ein Wirkstoff ist, habe ich eigentlich für mich erkannt, dass ich an die Ursache herangehen muss. Ich habe ja nicht umsonst diese Störung entwickelt. Ich weiß, da kommen viele unverarbeitete Dinge zusammen, die letztlich dazu führen, dass sich meine Angst so entwickelt hat. Und eigentlich will ich das Zeug, auch wenn es nur pflanzlich ist, gar nicht nehmen, aber ich nutze es, um aus dem tiefsten Morast rauszukommen, wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Und dann werde ich mich um die Ursache meiner Angst kümmern.« Das sind die Reflektierten.

Und die anderen 70 Prozent?

Ullrich Das sind die Verdränger. Sie gehen mechanistisch mit ihrer Angst um, nach dem Motto: »Ich habe ein Problem, und ich brauche schnell eine Lösung für das Problem.« Ich will mich über diese Reaktion gar nicht hinwegsetzen. Vielleicht ist dies für diese Patienten ja sogar der beste Weg.

Verdrängen kann auf Dauer nicht der Ausweg sein, sagen mir der Verstand und das Herz erst recht. Ich habe über die letzten Jahre einige Ärzte und Therapeuten kennengelernt, die mir anschaulich berichten konnten, wie sehr sich neben aktueller Frustration auch alte Erlebnisse als körperliche Gebrechen darstellen – nicht aber als Ursache der Krankheit angesehen werden, auch weil sie zum Teil weit zurückliegen. Wir machen eine hochemotionale Erfahrung, packen sie in den Schatten, aber von dort wirkt sie beharrlich auf uns ein, heimlich, still, zerstörerisch. Fast wie ein Reaktorblock, der

einmal angeschmissen wurde, dessen Kontrolle man aber abgegeben hat.

Schaue ich mich in meinem direkten Umfeld um, treffe ich auf die unterschiedlichsten Ausformungen von Angst, verdrängte wie nicht verdrängte, alte wie neue. Da gibt es die Angst, seine Freiheit zu verlieren, da gibt es die Angst vor Konkurrenz auf der Bühne, da gibt es die Angst, keine Aufträge mehr zu bekommen, da gibt es die Angst, entlassen zu werden, da gibt es die Angst, sich nach der Scheidung in einer neuen Partnerschaft zu binden, da gibt es die Angst, sich endlich Familienmitgliedern zu stellen und sich auszusöhnen, da gibt es die Angst, bei all der Arbeit seiner Vaterrolle nicht gerecht werden zu können. Jemand, von dem ich es gar nicht vermutete, behauptete sogar, vor fast allem Angst zu haben. Ein anderer Freund gestand mir, das berühmte Glas eigentlich immer halb leer zu sehen.

Diese wachsende Angstgemeinde probiert gerade die diversesten Lösungsversprechen aus: den Psychologen, den Neurologen, den Schamanen, den Astrologen, den Geistheiler, den Beichtvater, den Life-Coach, das stimmungsaufhellende Mittelchen, die Meditation, die Ratgeberabteilung im Buchhandel. Alles Impulsgeber. Am Ende allerdings müssen wir unsere Regale und Hausapotheken leer räumen können, dann sind wir mit unserer Angst alleine, einer Angst, deren wahrer Ursache wir uns *vor* einem dieser Impulse möglicherweise überhaupt nicht bewusst gewesen sind. Über diese jenseits unseres direkt greifbaren Alltagshorizonts liegenden Angstursachen werde ich in keinem anderen Gespräch so überrascht wie in dem mit Gabriele Baring. Ich mache mich auf nach Berlin.

2 DIE VERGANGENHEIT DER ANGST

Im Stadtteil Tempelhof habe ich einen Termin mit der Psychotherapeutin. Gabriele Baring soll rein gar nichts mit der als Seelenklempterei verschrienen Branche zu tun haben, um die sich die angstgeplagten Deutschen so herumdrücken, sondern sich mithilfe jahrelanger Recherchen und spezieller Methodik eine einmalige Expertise erarbeitet haben. Barings Spezialgebiet: die Ängste der Deutschen.

Baring? Der Nachname muss eifriger wie gelegentlichen Talkshowguckern bekannt vorkommen. Gabriele Baring ist die Ehefrau des Historikers Arnulf Baring, einer der Lieblingsgesprächsgäste, wenn es um die Eigenarten der deutschen Seele und zuweilen auch um die Eigenarten der Kanzlerin geht. Doch heute Morgen soll er Sendepause haben. Mir geht es um die Thesen seiner Frau. Sie wirkt zwar in einem völlig anderen Metier, ihr Aufenthaltsort ist dabei aber genauso oft die Vergangenheit, unsere Vergangenheit, der Teil unserer Vergangenheit, von der Professor Schmidt schon gesprochen hatte.

Es war nicht leicht, Barings Vertrauen zu bekommen. Mehrere Telefonate, unzählige Gegenfragen brauchte es, bis sie mir Einblick gewährte in ihr Leben, ihre Arbeit und ihre Erkenntnisse. Selbst das erste Zusammentreffen in ihrer Praxis im Hochparterre dieses Berliner Altbaus ist erst einmal von Misstrauen bestimmt, von kritischen Fragen und einschüchternden Bemerkungen. Möglicherweise, denke ich mir, verbirgt sich dahinter ja sogar: die Angst.

Es wird jetzt um die finstersten Kapitel der deutschen Geschichte gehen und die langen Schatten, die sie bis in die

Gegenwart wirft. Als ob dieses Thema, als ob unsere Begegnung einen beruhigenden Hintergrund bräuchte, entzündet Baring ein knisterndes Feuer in ihrem Kamin.



*Umgeben von Fotografien, Büchern und Therapie-Accessoires:
Psychotherapeutin Gabriele Baring am Schreibtisch ihrer Berliner Praxis*

»

Nichts ist vergangen. Beschäftigt euch mit eurer Familiengeschichte und schließt das Böse nicht aus!«

Gabriele Baring

Wie viel von dem, was wir heute als unsere täglichen Sorgen und Ängste wahrnehmen, hat mit unserer deutschen Vergangenheit zu tun, Frau Baring?

Baring Das ist ganz unterschiedlich. Aber in meiner Arbeit stoße ich doch zu 80 Prozent auf Dynamiken, die weit in frühere Generationen zurückreichen.

Können Sie konkrete Beispiele nennen?

Baring Ich könnte Ihnen unzählige Beispiele aus meiner Praxis nennen. Man merkt schnell, dass sich die Altlasten in den unterschiedlichsten Verkleidungen zeigen. Das fängt an bei ganz schlichten und überschaubaren Ängsten wie zum Beispiel der, nicht unter einer Brücke hindurchfahren zu können ...

Ein Phänomen, bei dem man nicht sofort an die Vergangenheit seiner Familie denkt.

Baring Wie gesagt: Die Angst verkleidet sich. Und sie kann sich irgendwann körperlich niederschlagen. Bis hin zu Krebs und vielen chronischen Erkrankungen. Ich glaube, es ist heute nicht mehr umstritten, dass Krebs in der Regel psychosomatisch ist. Ich gehe sogar so weit zu sagen: Die tiefere Ursache jeder Krankheit liegt zu einem gewissen Anteil in der Psyche. Irgendwann wird der seelische Druck zu einem körperlichen Symptom, zu einer funktionellen Störung, zum Beispiel Bluthochdruck. In diesem Stadium können psychotherapeutische Bemühungen noch helfen, die sich anschließenden organischen Krankheiten zu verhindern.

Um unseren Depressionen, der Migräne, den Rückenschmerzen auf den Grund zu gehen, suchen wir erst einmal plakativ im Job, im Sport, in der Ernährung, schieben unser Bett herum. Sie sagen: Sucht auf einer anderen Ebene!

Baring Das ist richtig. Sich mit den eigenen Gefühlen zu konfrontieren macht den meisten große Angst. Selbst die Ärzte, die chronische Schmerzpatienten behandeln, verschreiben lieber ihre Mittelchen, als Hinweise darauf zu geben, dass eine Suche nach seelischen Ursachen sinnvoll sein könnte. Aber wahrscheinlich tun sie das, weil ihre Hinweise in den seltensten Fällen befolgt werden. Die Angst und die Scham der bereits Erkrankten ist oft zu groß.

Wir rennen also seit Jahren zu den falschen Ärzten?