

# „Ängste sind nicht nur schlecht!“

Der Kieler Angstforscher Ulrich Hoinkes erklärt, wieso Ängste gute Ratgeber sein können, warum die deutsche Überheblichkeit ein Problem ist und weshalb er wenig von Robert Habecks Duschtipps hält.



ANGST KANN AUCH HILFREICH SEIN. IMAGO IMAGES/SHOTSHOP

## *Sina Wilke*

Der Romanist Prof. Dr. Ulrich Hoinkes von der CAU Kiel forscht zusammen mit internationalen Wissenschaftlern zur Angstkultur. Das von ihm aufgebaute Forschungsprojekt versteht Angstkultur als gesellschaftliche Prägung globalen Ausmaßes, die das Angsterleben zu einem zentralen Moment der Welterfahrung macht.



## **Herr Hoinkes, auf einer Skala von null bis zehn, wie viel Angst haben die Deutschen im Moment?**

Ich würde sagen, sieben bis acht.

## **Wie viel war es vor der Pandemie?**

Vielleicht fünf bis sechs – das ist natürlich eine intuitive Einschätzung.

## **Gehen wir mal zurück: Was hat uns in den vergangenen Jahren Angst gemacht?**

Als wir 2015 mit unserem Projekt zur Angstkultur anfangen, war es der Terror, dann kamen Migration, Klima, Corona und jetzt der Ukraine-Krieg mit seinen Folgen. Es steht immer etwas im Vordergrund, weil wir gar nicht in der Lage sind, uns auf alle Ängste gleichzeitig zu konzentrieren. Stattdessen fokussieren wir uns auf das unmittelbar Bedrohende: Das sind im Moment die Inflation und die Kostenexplosion bei Gas und Strom. Trotzdem sehen wir auch, dass unsere großen Probleme eng miteinander verflochten sind, und diese Erkenntnis löst eine umso größere Beunruhigung in der Gesellschaft aus.

## **Inwiefern?**

Bei der Angstkultur, wie wir sie verstehen, geht es nie um Angst allein, sondern auch um Verunsicherung und Unsicherheit. Hinzu kommen noch zwei Aspekte, die sich immer mehr verbreiten: Ohnmacht und Überforderung. Als der Ukraine-Krieg ausbrach, haben viele Menschen keine Nachrichten mehr geschaut, weil sie nicht schon wieder von neuen Probleme hören wollten. Diese mangelnde Verarbeitung verstärkt aber nur die Ängste.

## **Sind unsere alten Ängste um Terror oder Migration denn jetzt weg?**

Nein, auch die sind latent immer noch da. Und keines der großen Probleme ist ja wirklich überwunden. Deshalb sollten wir auch zu unseren Ängsten stehen. Sie sind nämlich nicht nur schlecht.

## **Wie bitte?**

Die einzige Lösung, um beispielsweise aus der Klimakrise zu kommen, ist, wenn wir gesamtgesellschaftlich Ängste weiter aufbauen. Das fällt den Menschen nicht schwer, die von Waldbränden oder Überschwemmungen betroffen sind, aber allen anderen schon. Diese emotionale Betroffenheit muss man sich aber erhalten.

## **Aber ist Angst nicht grundsätzlich ein schlechter Ratgeber?**

Angst ist nicht gut, wenn sie überhand nimmt. Aber mit längerfristigen Ängsten kann man gut leben und sie sind sogar gute Ratgeber. Ich rede nicht über eine schlimme Angst, die depressiv werden lässt, sondern über das Zulassen von Emotionalität. Ist die Welt etwa in Ordnung, wenn Sie keine Ängste mehr verspüren? Das werden wir nie erreichen! Wir sollten unsere Ängste also anerkennen und verstehen lernen. Nehmen wir den Klimawandel: Die Sorgen um ihn sind rational begründbar, deshalb haben wir nichts davon, wenn wir sie ignorieren. Stattdessen müssen wir uns ihnen stellen.

## **Wie kann das gelingen?**

Indem wir Ängste ohne Dramen in unser Leben einbauen. Indem wir sie nicht einfach wegschieben, sondern ernst nehmen und auch mal zulassen. Aber vor allem müssen wir sie längerfristig einordnen. Sie sollten uns nicht momentan zu extremem Verhalten verleiten, sondern uns helfen, Perspektiven zu Problemen zu entwickeln. Nehmen wir die Migration: Dazu braucht jeder Einzelne eine Haltung, damit wir uns vor zu kurzfristig überbordenden Emotionen und Ängsten schützen.

## **Wir sollten Ängste also pflegen, aber uns nicht von ihnen beherrschen lassen?**

Ja, das ist die einzige Lösung, die bleibt.

## **Aber wie soll das gehen? Vielen Menschen geht es durch ihre Ängste ja schlecht.**

Stimmt, psychische Instabilitäten wie Angststörungen nehmen zu. Das hat auch damit zu tun, dass es wenige optimistische Beiträge gibt, auch von wissenschaftlicher Seite. Früher wuchsen junge Leute mit positiven Utopien auf, heute sind es eher Horrorszenarien. Da sind wir alle gefordert, lösungsorientierter und optimistischer zu denken.

## **Fällt schwer bei der Weltlage .**

Klar, man kann die pessimistische Sicht oft gut begründen, aber es wird uns nicht helfen. Was hätten Sie der Ukraine für eine Chance nach dem russischen Angriff gegeben? Es war und ist viel mentale Kraft von jedem Ukrainer und jeder Ukrainerin gefragt, um so beachtliche Gegenwehr zu leisten. Ich glaube, wir sollten allen Bedrohungen unserer Welt so entgegentreten.

## **Was können wir also tun?**

Es ist nicht hilfreich, Ängste einfach abzuwehren. Wir sollten uns vielmehr überlegen, wie wir Vernunft und Gefühl in Einklang bringen, statt uns einseitig auf das Rationale zu konzentrieren.

## **Aber ist Vernunft nicht das, was uns in dieser Situation hilft?**

Natürlich sollten wir uns nicht von Emotionen treiben lassen – ein Teil der Gesellschaft widersetzt sich ja jeglichem Vernunftdenken. Aber wir sollten auch nicht aus Vernunftprinzipien auf Zahlen vertrauen, die wir nie erreichen werden. Wir müssen ein Gleichgewicht herstellen zwischen Emotionalem und Rationalem – genau das hilft aus der Angst und auch aus den Problemen.

## **Nehmen wir ein Beispiel: Jemand hat Ängste, wenn er Berichte über den Ukraine-Krieg im Fernsehen sieht. Wie kann er die lindern?**

Er kann sich empathisch um die Destabilisierung der westlichen Welt Sorgen machen und darüber auch zu der Bereitschaft gelangen, etwas zu ändern. In diesem Sinne ist es großartig, dass so viele, die dazu die Möglichkeit hatten, den aus der Ukraine geflohenen Menschen Zuflucht gewährt haben. Gleichzeitig kann man sich rational sagen: Wenn wir gewisse Prinzipien der Solidarität verwirklichen, können wir auf vernünftiger Basis zu Verbesserungen kommen. Aber Unterstützung und Gemeinsinn reichen allein nicht aus, wir brauchen auch radikale Lösungen gegen Ängste. Für die ist aber die Politik verantwortlich.

## **Wie meinen Sie das?**

Lösungsansätze sind im öffentlichen Diskurs oft individuelle Handlungsempfehlungen. Robert Habeck sagt: duscht kürzer! Das ist gut gemeint, aber jeder hat doch seine eigene Moralität und muss wissen, wie lange er duscht. Von der Politik erwarte ich dagegen größer angelegte radikale Lösungen im positiven Sinne – zum Beispiel einen kostenlosen ÖPNV, das bedingungslose Grundeinkommen oder auch eine konsequent abgestimmte Sicherheitspolitik in Europa, die den Schutz der Menschenrechte und Demokratie an erste Stelle setzt.

## **Was machen Ängste mit der Gesellschaft?**

Sie machen einzelne Menschen krank, überfordern unser Gesundheitssystem. Und sie machen die Gesellschaft latent krank und gefährden unsere Demokratien. Das sind die schlechten Seiten der Angst. Aber ich betone nochmal: Wenn man sie besser einordnet, kann Angst

positiv sein. Das heißt, wir müssen die Auswüchse der Angstkultur bekämpfen, die uns dominiert und lähmt, aber nicht die Angst an sich.

### **Befördert die Angstkultur rechte Tendenzen?**

Ja, absolut. Machthaber manipulieren Ängste, und auch demokratische Politiker nutzen sie oft in schlechter, populistischer Weise aus. Dagegen müssen wir arbeiten, etwa, indem wir mehr Bildung vermitteln und auf die Wissenschaft hören.

### **Wie sehr sehen Sie die Demokratie in Deutschland in Gefahr?**

Nicht mehr als in anderen Ländern. Ich mache mir eher Sorgen um die Deutschen, weil ihr Bewusstsein oft von Überheblichkeit geprägt ist: „Bei uns funktioniert alles gut, uns passiert nichts.“ Das entspricht aber nicht der Wirklichkeit, und so sind wir immer ein bisschen spät mit unseren Reaktionen, weil wir uns allzu sicher fühlen. Dieses latente Bewusstsein von Gefahr, diese positive Angst müssen wir stärker entwickeln und besser kultivieren.

---