Maren Urner & Vito Avantario

Nur wenn wir Angst zulassen, können wir mutig sein

29. Juli 2016

Deutschland und Europa diskutieren über Angst. Auch für uns ist das Thema wichtig. Wir fragen uns: Welche Chancen bietet Angst?

An einem Sonntagmorgen schickte unser Textberater Vito mir einen kurzen Text über die Angst, die uns steuert. Wie die Karotte an der Angel den Esel. Ich habe ihm geantwortet, weil Angst auch bei der Gründung von Perspective Daily eine entscheidende Rolle spielte. 2 Reflexionen.

Wie die Karotte mit dem Esel – Vito Avantario

Legten wir in unserem Alltag nicht hin und wieder ein Mindestmaß an Mut an den Tag, wir wären Feiglinge. Auch als Feigling kann man ein gutes Leben führen. Es besteht kein großer Unterschied zwischen einem Feigling und einem mutigen Menschen. Beide haben Ängste. Sie unterscheiden sich nur in einem: Der Feigling gibt seiner Furcht nach, er kämpft nicht gegen sie an, er vermeidet Situationen, die ihn ängstigen. Wunder darf er nicht erwarten. Der Mutige geht durch die Angst hindurch ins Unbekannte.

Dies ist die PDF-Version des Artikels ›**Nur wenn wir Angst zulassen, können wir mutig sein**‹ von Perspective Daily.
Den vollständigen Artikel inklusive Bildern und multimedialer Elemente findest du hier online:
perspective-daily.de/article/36/bDTgYTLw

Das Unbekannte macht Menschen Angst. Als Kinder fürchten wir die Nachtgespenster dieser Welt. Reifen wir, haben wir als Jugendliche Angst vor Prüfungen. Als Erwachsene fürchten wir um unseren Arbeitsplatz, weil wir uns vor dem ängstigen, was wäre, wenn wir keinen mehr hätten. Wir fühlen uns bedroht von Fremden, weil wir sie nicht kennen und nicht wissen, was sie über uns denken. Lieben wir jemanden, fürchten wir den Verlust dieses Menschen, weil wir uns ein Leben ohne ihn nur schwer vorstellen wollen. So wie ich den Verlust meiner Frau, meiner Tochter oder meines besten Freundes fürchte.

Was uns ängstigt, sind meist nicht Dinge, die uns mit hoher Wahrscheinlichkeit zustoßen können: Im Laufe unseres Lebens werden wir eher nicht überfallen oder ernsthaft bedroht. Von den Flugzeugen, die jährlich weltweit in die Luft steigen, [*1] stürzen relativ wenige ab. [*2] Auch erkranken wir eher an einer banalen Erkältung als an einem lebensgefährlichen Virus. Wir fürchten also nicht die Realität, sondern vielmehr unsere düsteren Fantasien über eine mögliche, wenn auch unwahrscheinliche Zukunft: Wir könnten überfallen werden, wir könnten abstürzen, wir könnten lebensgefährlich erkranken. Wir malen uns also aus, welche bösen Konsequenzen sich für uns ergeben könnten, wenn dies oder jenes geschieht oder wir dies oder jenes tun oder sagen. Ständig berechnen wir die potenziellen Folgen unseres Handelns und malen uns pessimistische Szenarien aus.

Ist Angst also nichts weiter als unsere Unfähigkeit, unsere Gedanken- und Gefühlswelt gegen düstere Fantasien abzuschirmen? Vielleicht ist es wirklich so, wie die Buddhisten sagen. [#1] Könnten wir genauso gut Gedanken und Gefühle der Angst einfach nur geschehen lassen, sie kommen und gehen lassen, ohne ihnen allzu großes Gewicht beizumessen? Ja, vielleicht könnten wir sie als Fantasie betrachten, als menschliche Marotte belächeln, als faules Gefühl entsorgen. Doch anstelle dessen folgen wir ihnen wie ein Esel der Karotte.

Wie die Karotte den Esel lenkt, ist es die Angst, die den Menschen zum Sklaven macht. Das Gegenmittel, das Menschen von der Angst befreit, ist Mut. Platon zählte Mut zu den 4 Kardinaltugenden. Die anderen sind

Weisheit, Begierde und Gerechtigkeit. Vielleicht ist Mut aber die wichtigste Tugend von allen. Immer wieder kartographiert der Mutige neue Grenzbereiche und weitet das Wissen über seine innere und äußere Welt aus. Alles andere im Leben folgt dann von allein. Ein mutiger Mensch liebt das Leben und lebt aus Leidenschaft.

Die englische Übersetzung für Mut ist »Courage«. Darin steckt das lateinische Wort für Herz. Jemand, der Mut hat, lässt sich also von seinem Herzen leiten. Metaphorisch könnte man sagen, ein solcher Mensch nimmt »sein Herz in die Hand«. Denke ich diese Metapher weiter, ist Mut also nichts, was der Verstand berechnet. Der Kopf ist voll mit Wissen und Erfahrungen und errechnet daraus so etwas wie Wahrscheinlichkeiten, mit denen dies oder jenes in der Zukunft eintreten könnte. Mut ist eine Herzensangelegenheit, die einen bewegt, sich für etwas einzusetzen. Der Kopf ist der Geschäftsmann, das Herz ist der Spieler in uns; derjenige, der das Leben als eine Aneinanderreihung von Rollenspielen betrachtet, die es möglichst lustvoll auszufüllen gilt.

Wer mit dem Leben eher spielen möchte, als es als Geschäft zu betreiben, benötigt Vertrauen in sich und seine Fähigkeiten. Vertrauen ist vielleicht die mutigste aller menschlichen Eigenschaften, denn wer Vertrauen an den Tag legt, kann sich fremden Menschen oder unbekannten Situationen zuwenden, obwohl er sich davor fürchtet. Was uns Angst macht, uns an schmerzhafte Grenzen führt, vermeiden wir gewöhnlich. Dabei ist völlig klar: Wo die Angst ist, ist der Weg.

Wer bereit ist, etwas zu riskieren, auch auf die Gefahr hin, auf unbekanntem Terrain Fehler zu machen, beschreitet immer den richtigen Weg. Wer das Unbekannte meidet, lebt dagegen ein Leben aus zweiter Hand, eines, das einem nichts weiter bietet außer Kombinationen unserer alten, immer wieder durchgekauten Gedanken und den daraus resultierenden Möglichkeiten. Freiheit erlangt nur, wer in das Unbekannte hinter der Wissensbarriere schreitet.

Das Gegenteil von »Angst« ist nicht »keine Angst« – Maren Urner

Natürlich habe ich Angst. Jeden Tag.

Ich sitze im Zug auf dem Weg zum Flughafen, den Laptop auf dem Schoß und arbeite an einem Text. Im letzten Jahr habe ich ein Unternehmen mitgegründet, habe ein Team aus mehr als 20 Menschen mit aufgebaut, bin durch die Bundesrepublik gereist, um vom Konstruktiven Journalismus und Perspective Daily zu erzählen, habe auf Bühnen gestanden, auf Podien gesessen, Hände geschüttelt und in Hotelbetten geschlafen. Im vorletzten Jahr habe ich meine wissenschaftliche Laufbahn an den Nagel gehängt.

Natürlich habe ich Angst. Habe Angst davor, dass meine Gesundheit mir einen Strich durch die Rechnung macht, dass mir wichtige Menschen morgen nicht mehr da sind, dass wir nicht genügend Mitglieder für Perspective Daily begeistern, um weitermachen zu können.

Mein Zug hat Verspätung. Kurz habe ich Angst, den Anschluss zu verpassen. Aber auch der hat Verspätung. Ein Mitarbeiter erzählt mir am Telefon von einem Themenvorschlag und fragt mich, ob mir das Ende seines aktuellen Textes gefällt. Wir planen einige Themen für die nächsten Wochen und sprechen über anstehende unternehmerische Entscheidungen.

Mein Anschlusszug zum Flughafen rollt ein und ich beende das Telefonat, den Laptop wieder auf dem Schoß. Bin ich zur Geschäftsfrau geworden, die Vito beschreibt, die sich nur auf den Verstand verlässt und das Herz außen vor lässt? Die Neurowissenschaftlerin in mir weiß: Die Herzmetapher ist veraltet. Wir wissen längst, dass unser Gehirn die wichtigere Rolle für unsere Gefühle spielt. Und nicht nur das: Die Trennung zwischen Gefühl und Verstand – zwischen lebensfrohem Spieler und kalkulierendem Geschäftsmann – ist unmöglich. Jede

Entscheidung, die wir treffen, ist immer geprägt von unseren Emotionen und Gefühlen; wir können nur »rational« auf eine Gefahr reagieren, wenn wir die Situation als gefährlich wahrnehmen, wenn wir Angst haben. Jeder Gedanke, den wir denken und jede Entscheidung, die wir treffen, ist emotional geprägt. Aber wo komm der Mut her? Der Mut, einfach mal anzufangen.

Am Flughafen angekommen, muss ich an mein altes Leben denken: Als ich noch in London gewohnt habe, bin ich viel geflogen. (Nein, ich werde nicht über Flugangst und sichere Verkehrsmittel sprechen.) Ich hatte keine Angst vor dem Alltäglichen, hatte keine Angst, dort im Dunkeln laufen zu gehen, weil keine maskierten Männer im Gebüsch oder Gespenster unterm Bett warteten. In meinem Kopf geisterten keine Mitarbeiter, Mietverträge und Mitgliederzahlen herum. Stattdessen der Fokus auf meiner Doktorarbeit und der damit verbundenen Forschung. Mal eine Wochenend-Schicht, aber ansonsten freie Fahrt.

Der überfüllte Bus rollt über das Flughafenfeld. Das Telefon wieder am Ohr. Mit meiner Mitarbeiterin spreche ich über Gesundheit und Krankheit, über lebensbejahende Entscheidungen, Lebensmut. Mein Mut kommt von der Angst. Der Angst vor dem Nichtstun. Die ist viel größer, als die Angst, etwas zu wagen. Denn wenn wir alle nichts täten – gelähmt von der Angst [*3] – oder nur das täten, was wir »immer« [*4] getan haben, dann steuerten wir auf eine Zukunft ohne Zukunft zu. Meine Angst dreht sich weniger um persönliche Ängste wie die Gespenster unterm Bett – manche nennen mich daher »rational« – sondern um die Angst vor dieser Zukunft ohne Zukunft.

Um mich herum dicht gedrängt die Achseln der Mitreisenden, vor uns die Weite der Landebahn. Landen und ankommen. Mein altes und mein neues Leben treffen sich nicht nur bei der Erinnerung an zahlreiche Flugreisen. Sie treffen sich bei der Frage, wo ich hingehöre. Welches Land? Welche Identität? [#2] Welcher Job? Wissenschaftlerin, Journalistin, Gründerin. So nennen sie mich. Das Telefon am Ohr, als ich das Flugzeug betrete und mit einem der Designer über eine Illustration zum Artikel über Angst spreche. Ein Anruf von einem Berater, als ich den Sicherheitsgurt

schließe. Ein verpasster Anruf, als ich das Telefon auf Flugmodus schalte.

Langsam rollt die Maschine über die Startbahn, die obligatorischen Sicherheits-Belehrungen der Stewardess runden das Bild ab. 20 Uhr. In der Redaktion läuft gerade ein Interview mit einem Kooperationspartner zum Thema Dekarbonisierung [*5] – also die Umstellung auf eine CO2-neutrale Wirtschaft. Währenddessen bin ich auf dem Weg zu einem 3-tägigen Workshop zum Thema Konstruktiver Journalismus. Dort werde ich anderen Journalisten davon erzählen. Und das, obwohl ich mich selbst eher selten als Journalistin sehe. Die Maschine hebt ab und pustet ihren Anteil CO2 in die Luft.

Da ist sie wieder: Meine Angst, dass nicht genug gehandelt wird. Dass es zu spät sein könnte, weil zu viele Menschen gelähmt von der eigenen Angst sind. Ist das nicht paradox? Denn es droht uns eine Umgebung, die viel angsteinflößender ist, als die aktuelle. Und damit hätten wir uns selbst veräppelt: Unsere Angst davor, zu scheitern, bringt uns dazu, im Hier und Jetzt nichts zu tun, um eine zukunftsfähige Zukunft zu gestalten. So steuern wir sehenden Auges in Richtung einer Zukunft, in der das, wovor wir Angst haben, Realität geworden sein wird.

Ich habe Angst, als Mensch, als Freundin, als Tochter, als Schwester, Unternehmerin, Journalistin und Wissenschaftlerin. Angst um mich, meinen Freund, meine Eltern, meinen Bruder, meine Mitarbeiter, das Weltgeschehen. Aber ich beuge mich dieser nicht, weil ich weiß, dass mir die Realität, die dann folgt, noch mehr Angst macht. Ich habe ein Online-Medium mitgegründet, weil ich keine bessere Option gesehen habe, die es mir erlaubt hätte, ähnlich viele Menschen zu ermutigen und zu befähigen, sich gemeinsam für unsere Zukunft einzusetzen.

Das heißt, das Abwägen zwischen unterschiedlichen Ängsten hat mir geholfen, meine eigene Angst zu bewerten und so zu überwinden. Gemeinsam mit Menschen, die sich mit mir auf den Weg machen.

Angst kann uns hemmen, aber auch schützen – oder sogar antreiben.

Willst du mehr über diese uralte Emotion wissen? **Dieser Text ist Teil unserer Reihe zum Thema Angst!**

Zusätzliche Informationen

*1 Im Jahr 2015 wurden 37,6 Millionen Flüge gezählt – dabei gab es laut der International Air Trasport Association 4 fatale Unfälle.

*2 Wir sind generell nicht gut darin, Wahrscheinlichkeiten von Gefahren einzuschätzen. So haben mehr Menschen Angst vorm Fliegen als vorm Autofahren, auch wenn Flugzeuge das sicherste Verkehrsmittel sind. Ähnliches gilt für die Einschätzung von Terroranschlägen und Gewalttaten. Die Berichterstattung spielt dabei eine wichtige Rolle.

*3 Der Angst wovor eigentlich? Wovor hast du Angst? Wenn uns das diffuse Gefühl der Unsicherheit und Angst überkommt, hilft es meist, einen Schritt zurückzutreten, um die entstehenden Emotionen einzuordnen. Dabei hilft es auch, Informationen einzuordnen und mögliche Annahmen zu hinterfragen: Ist das wirklich so?

*4 Die Aussage »Das war schon immer so« als Rechtfertigung für Stillstand verärgert mich regelmäßig. Ich weiß, wie stark Gewohnheiten und Routinen uns prägen. Diese jedoch als unumstößlich anzusehen und als Ausrede gegen jedes Handeln zu nutzen, ist ein Zeichen von Schwäche.

*5 Um das 2-Grad-Limit bezogen auf die globale Erwärmung einhalten zu können, ist eine Reduktion des CO2-Ausstoßes unumgänglich. Um eine Dekarbonisierung – oder Entkarbonisierung – zu erreichen, werden Prozesse, die aktuell viel CO2 freisetzen, durch solche, die wenig oder kein CO2 ausstoßen, abgelöst. Das spielt vor allem bei der Energienutzung und der Umstellung auf regenerative Energiequellen eine wichtige Rolle.

Quellen und weiterführende Links

#1 Zu emotionaler Intelligenz und Buddhismus

http://www.buddhismus-heute.de/archive.issue__30.position__9.de.html

#2 In »Being No One« stellt der Philosoph Thomas Metzinger das Konzept einer Identität in Frage

https://www.buch7.de/store/product_details/103625321