

„Es ging uns noch nie so gut wie heute“

Interview der Zeitschrift *Emotion* 2007 mit Dr. Gerald Mackenthun, früher Wissenschaftsredakteur bei der dpa in Berlin, heute Psychotherapeut mit Praxis in Magdeburg, Co-Autor des Buches „Die Panik-Macher“ (Piper-Verlag)

Sie sagen: Angst ist der Feind der Unbeschwertheit. Aber wir Menschen der westlichen Industrienationen hätten vor den falschen Dingen Angst. Wie meinen Sie das?

Die regelmäßigen Befragungen einer großen Versicherungsgesellschaft zeigen, dass das Angstniveau der Deutschen seit Beginn der 90er Jahren kontinuierlich gestiegen ist – in West wie Ost. Es sieht so aus, als ob wir immer ausdauernder und lustvoller über die Gefahr und Schlechtigkeit der Welt geklagt. Die Angst vor Krankheit, Arbeitslosigkeit, Kampfunden und Terrorismus kann sich bis zu Weltuntergangsvisionen steigern: mit heftigen Gefühlen reagieren viele – nicht alle – Menschen auf sensationelle Meldungen, die sie meist aus den Medien haben. Der nüchterne Verstand bleibt da oft außen vor. Das ist schade, denn viele der Katastrophenmeldungen relativieren sich bei genauem Hinsehen. Zum Beispiel das Thema Gewaltverbrechen an Kindern, das vor allem die mütterlichen Gemüter erregt.

Aber es stimmt doch, dass es immer gefährlicher wird, Kinder alleine auf die Straße zu lassen?

Ich denke, nein. De facto haben Gewaltverbrechen an Minderjährigen in den letzten Jahren nicht zugenommen. Aber was wäre das denn für eine Schlagzeile: Heute wieder 99,99 Prozent aller Schulkinder heil nach Hause gekommen? Medien mischen im Meinungsklima mit, es wäre unrealistisch, etwas anderes zu erwarten. Doch der Konsument hat es selbst in der Hand, was für Sendungen er sieht, welche Zeitungen er liest. Bei Aufregertemen sollte man eine zweite Zeitung lesen oder im Internet mal nach Kriminalstatistiken googeln. Wissen ist ein hervorragendes Mittel gegen die Angst. Wer nachfragt, hat ein unbeschwerteres Leben, wird weniger schnell zum Spielball gesellschaftlicher Trends und Stimmungen.

Soll das heißen, dass gebildete Menschen unbeschwerter leben?

Es gibt tatsächlich Untersuchungen, die darauf hindeuten. Ein Problem ist, dass ungebildete Menschen häufig in der Erstinformation stecken bleiben und nur den emotionalen Aspekt einer Meldung abspeichern. Und die Schlagzeilen der Zeitung mit den großen Buchstaben zielen ja genau darauf ab: sie sollen heftige Emotionen erzeugen. Das Tragische ist, dass das Stehenbleiben bei der Erstinformation, das fehlende Reflektieren und Hinterfragen dazu führen kann, dass Ängste eine Eigendynamik entwickeln, sich hochschaukeln. Angst steckt an. Man spricht mit der Nachbarin, der Friseurin, dem Fleischer an der Ecke darüber und ist sich einig: es wird wirklich alles immer schlimmer. Der Einzelne, der oft nicht selbst eingreifen kann, wird übervorsichtig oder er resigniert, selbst wenn die erste Risikowarnung längst widerlegt ist. Zu dem Zeitpunkt ist es ohnehin zu spät: die überbesorgte Mutter hat beschlossen, ihr Kind nicht mehr alleine auf die Straße zu lassen, mit dem Ergebnis, dass auch dem Nachwuchs ein Stück Unbeschwertheit genommen wird.

Okay, im Falle der Gewaltverbrechen scheint die subjektive Wahrnehmung nicht mit den tatsächlichen Gegebenheiten übereinzustimmen. Generell findet sich der moderne Mensch aber doch wesentlich mehr Bedrohungen ausgesetzt als noch vor 50 oder hundert Jahren? Stichwort Umweltverschmutzung, Kriege, Terror...

Das ist es ja gerade: Genau das Gegenteil ist der Fall! Jedenfalls in unseren zivilisierten und industrialisierten Breitengraden. Noch nie lebten wir so sicher, ging es uns so gut wie heute. Trotz all der kleinen und großen Katastrophen, über die wir durch die Medien mehr als ausreichend erfahren: wer sehnt sich denn ernsthaft nach der guten alten Zeit zurück? Der Zeit etwa, als Peter Süßmilch schrieb: „Im ersten Jahr stirbt eins von drei?“ Als man vor einer Reise von Berlin nach Amsterdam sein Testament machte, weil Überfälle auf Kutschen und Raubmorde an der Tagesordnung waren? Als mangels Kanalisation der Nachttopf auf die Straße gekippt wurde und unreines Wasser in den Großstädten zu Massenepidemien führte? Die in deutschen Fernsehmagazinen und Zeitschriften zelebrierten Mini- und Midigefahren, die uns tatsächlich oder auch nur vermeintlich bedrohen, wären unseren Vorfahren wie Verheißungen erschienen. Die Beschäftigung damit ist ein Luxus, den sich nur reiche Europäer leisten können, die sich um sauberes Trinkwasser, eine vernünftige Schule für ihre Kinder und eine

trockene und im Winter geheizte Wohnung nicht mehr kümmern müssen.

Sie wollen doch nicht allen Ernstes behaupten, Meldungen über Umweltzerstörungen, Elektrosmog und Pestizide im Essen seien allesamt Hysterie?

Bei genauem Hinsehen sind ein Großteil der Meldungen genau das. Fakt ist: Nie war die Lebenserwartung so hoch wie heute, seit den 50er Jahren ist unsere Atemluft sauberer geworden, die Wasserqualität ist konstant hoch, die Muttermilch ist nachweislich weniger schadstoffbelastet, die Autos sind sicherer, die Versorgung mit Vitaminen ist optimiert – aber die Panikmacher erzeugen das Gefühl des Gegenteils. Noch in den 50er Jahren hatte in unseren Städten ein frisches Hemd wegen der Luftverschmutzung bereits am Mittag einen schwarzen Kragen. Heute machen wir uns Sorgen über Feinstaub in der Luft oder AZO-Farben in Textilien – Mini-Risiken, deren Gefahrenpotenzial nur noch statistisch-theoretisch berechnet werden kann. Dabei sind die von Medien und der Öffentlichkeit gemachten Ängste manchmal gefährlicher als die tatsächlichen Gefahren selbst. Das Verbot des Pflanzenschutzmittels DDT hat in Entwicklungsländern Hunderttausende von Malaria-Tote verursacht. Wer ständig überall Bedrohungen wittert, wird im schlimmsten Fall zum eingebildeten Umweltkranken oder Hypochonder – und beraubt sich damit eines Stückes Lebensqualität.

Dennoch: es gibt Gefahren, die sollten ernst genommen werden., Risiken, die darf man nicht runterspielen. Sinn und Zweck der Angst ist doch, uns zu warnen, uns auf Vorsichtsmaßnahmen aufmerksam zu machen.

Natürlich ist Angst evolutionsbiologisch gesehen ein wichtiges Gefühl. Angst ist aber oft nicht rational. Aus der Panik heraus ergreifen wir oft überstürzt die falschen Maßnahmen. Da sehen wir Bilder von einem Flugzeugabsturz im Fernsehen und beschließen, künftig wo möglich mit dem Auto zu fahren. Und was ist? Die Gefahr, im Auto zu verunglücken, ist statistisch gesehen um ein Vielfaches höher als das Risiko, mit dem Flugzeug abzustürzen.

Ganz besonders gefährlich soll es ja zu Hause zu sein, denn im Haushalt passieren zahlenmäßig die meisten tödlichen Unfälle?

Das stimmt nicht ganz, noch gefährlicher wäre es, im Bett zu bleiben, denn die meisten Menschen sterben genau da. Spaß beiseite, es ist wirklich so: Mehrere tausend meist ältere Menschen sterben durch Stürze, oft im eigenen Haushalt. Mehrere tausend sterben jährlich im Straßenverkehr. Durch Rauchen – dem größten Einzelrisiko überhaupt – verlieren jährlich Zehntausende vorzeitig ihr Leben und einige Hunderttausend werden früher als nötig krank. Sie fürchten sich vor – meines Erachtens ungefährlichen – Kernkraftwerken und missachten die Anzeichen von Bluthochdruck und Diabetes.

Haben Sie weitere Beispiele für irrationales Risikoverhalten?

Als man Mitte der neunziger Jahre in Babynahrung Pflanzengifte nachgewiesen hatte, begannen Tausende von Müttern, die Babynahrung selbst zuzubereiten, nicht wissend, dass die Rückstände von Pestiziden in normalem Marktgemüse bis zu 200 mal höher sein dürfen als in Babyfertignahrung. Aber selbst diese Pestizidrückstände sind sogar bei Grenzwertüberschreitungen gesundheitlich vernachlässigenswert. Als zwiespältig hat sich übrigens auch die viel gelobte Hygiene im Kindesalter herausgestellt. Heute nimmt man an: indem wir Kinder vor all den Infektionen schützen, mit denen unsere Ahnen noch zu kämpfen hatten, machen wir sie offenbar anfälliger gegen allergische Reaktionen aller Art.

In vielem wäre also ein bisschen mehr Unbeschwertheit angebracht? Aber einfach die Augen zumachen, wenn neue Schreckensmeldungen über die Medien verbreitet werden, einfach so tun, als bekäme man davon nichts mit – das kann doch auch nicht die Lösung sein?

Das nicht, nein. Was wir aber tun können, ist unsere innere Haltung verändern. Spielerischer mit Informationen umgehen. Nicht gleich mit der vollen Wucht unserer Affekte auf die Neuigkeiten anspringen, sondern einen Moment innehalten. Durchatmen. Skepsis zulassen. Sich fragen: Stimmt denn das überhaupt, was dort steht? Sollte ich nicht mal lieber abwarten, was in den nächsten Tagen und Wochen noch an – meist beruhigenderen – Informationen nachkommt? Ich persönlich habe mir angewöhnt, bei starken Aufregertemen erst mal das Gegenteil zu denken: So wie es da steht, stimmt es wahrscheinlich nicht. Wenn mir das Thema wichtig ist, forsche

ich genauer nach. Und oft stellt sich der Sachverhalt wirklich anders dar: Tschernobyl-Strahlung, Grüne Gentechnik, Krebs durch Hormone, Klimakatastrophe ... Wir sollten das Leben insgesamt beschwingter nehmen.

Sind Sie durch das Sich-Beschäftigen mit dem Thema mediale Panikmache gelassener geworden? Ist Ihr Leben, seitdem Sie für das Buch „Die Panikmacher“ recherchiert haben, unbeschwerter?

Diese Frage kann ich unbedingt mit Ja beantworten! Durch mein Wissen kann ich mediale Panikmacher rasch durchschauen. Meine Meinung ist: Die Menschen unseres Kulturkreises haben allen Grund, optimistisch in die Zukunft zu schauen und mit Selbstvertrauen die anstehenden Probleme, die es ja nun wirklich gibt, anzugehen. Unbeschwertheit und Leichtigkeit des Seins ist wichtig für die eigene Lebensfreude, einen kleinen Rest an Vorsicht sollte man natürlich behalten. Aber Panik ist wirklich nicht angebracht.

* * *