

Vor den Furchtlosen kann einem Angst werden

Freiheit, Angst, Mut und Selbstbestimmung aus psychologischer Perspektive

| ARNOLD RETZER | Zur Freiheit gehört auch der Mut, sie zu gebrauchen. Wie aber verhält sich Freiheit zur Angst des Menschen? Was bedeutet die psychologisch wichtige Beobachtung, dass Angst und Freiheit eng aufeinander bezogen sind, für das Leben des Einzelnen?

Forschung & Lehre: Im Jahr 1959 veröffentlichte Eugène Ionesco „Die Nashörner“, ein Theaterstück gegen den Konformismus, über den Totalitarismus und die Macht. Während sich nach und nach alle Menschen in eine Herde stampfender Nashörner verwandeln, entgeht allein der gewöhnliche, aber freie und verantwortungsbewusste Protagonist Behringer der Verwandlung. Das Normale wird zum Heldentum, das Andersdenken absurd. Während die Nashörner zunehmend schöner aussehen, wird Behringer als letzter Mensch in der Nashornherde schließlich zum Ungeheuer. Die „Nashornkrankheit“ drohe allen, so sagt es Ionesco, die Sinn

und Geschmack an der Freiheit, am Selbst- und Andersdenken verloren haben. Eine aktuelle Geschichte?

Arnold Retzer: Wahrscheinlich schon. Ein Stück über die Kollektivhysterie und die Epidemien, die sich unter dem Deckmantel von Vernunft und Nützlichkeit verbreiten. Was wäre dann aber die aktuelle Hysterie bzw. der gegenwärtige Konformismus, die Rhinoceritis? Ich meine, im Zentrum steht heute das Phänomen der Angst bzw. des Umgangs mit ihr. Ich habe deshalb einen Aspekt unserer Gesellschaft als Angstbekämpfungsgesellschaft bezeichnet. In ihr werden diejenigen, die nicht nur Angst verspüren – das tun ja alle –, sondern sich dies auch noch anmerken lassen, zu den Andersartigen, den Devianten. Gleichzeitig stellt die Angstbekämpfungsgesellschaft massenhaft „Heil-“ oder „Dopingmittel“ gegen diese Abweichung bereit: Vom verbreiteten Konsum legaler und illegaler Drogen gegen die Angst bis zu den verschiedensten gut verkäuflichen angstlösenden Tröstungsideen unterschiedlichster Herkunft. Angstbekämpfung verkauft sich und wird sich auch in der Zukunft gut verkaufen.

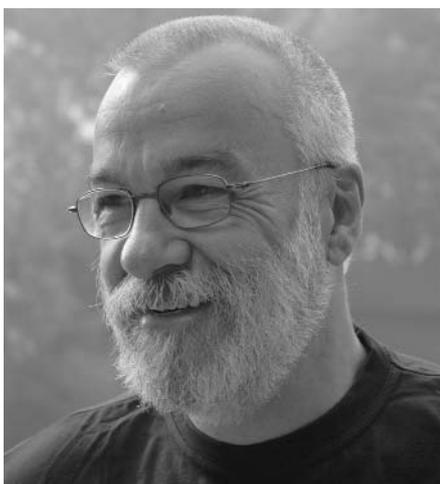
F&L: Heute scheint der flexible, risiko- und fortschrittsfreudige Mensch, der in Wirtschaft und Gesellschaft reibungslos funktioniert, das Maß zu sein. Veränderung wird als ein Wert an sich angesehen. Werden wir überfordert?

Arnold Retzer: Nein, das glaube ich nicht. Überfordert vielleicht allenfalls

nur in dem Sinne, dass man glaubt, die dabei anfallenden Kosten vermeiden bzw. ignorieren zu können. Das allerdings ist auf die Dauer anstrengend. Was muss ignoriert werden, bzw. was darf nicht in Frage gestellt werden? Vor allen Dingen der Glaube an die Beherrschung und Kontrolle der Dinge, der Glaube an die richtigen Entscheidungen, der Glaube an den unaufhaltsamen Fortschritt und an absolut gesetzte Autonomievorstellungen der eigenen Wirksamkeit. Jeder ist ja inzwischen aufgefordert bzw. fühlt sich verpflichtet, seines Glückes Schmied zu sein, sein Selbst zur maximalen Entfaltung zu bringen und seine Ich-AG zum Erfolg zu führen.

F&L: Man darf nicht mehr scheitern?

Arnold Retzer: Jedes Scheitern, jeder Misserfolg, ja jeder nicht ganz erreichte Anspruch wird dem persönlichen Versagen zugerechnet. Jede Bewegung kann dann leicht zur ängstlichen Befürchtung werden. Man darf sich aber von all dem nichts anmerken lassen, sondern muss mit dem entsprechenden Optimismus, positivem Denken, Flexibilität und der Fähigkeit zur konsequenten Ressourcen-, Ziel- und Lösungsorientierung ans Werk gehen. Man ist mehr oder weniger fremdbestimmt, d.h. hat seine Autonomie und Freiheit durch Autonomiemystifizierung verloren, da man mit dem richtigen „outfit“ und der am Erfolg orientierten „competency“ ans Werk zu gehen hat, um „fit for success“ und mit der richtigen „mentality“ unbeirrt aufzusteigen. Wir haben also eine Situation, in der genau das, was eingefordert wird (Flexibilität, Risikofreudigkeit, Fortschrittsgläubigkeit, Autonomiegestaltung...) verloren geht, weil es einge-



Arnold Retzer, Privatdozent Dr. med. Dipl.-Psych. (www.arnretzer.de), *Leiter des systemischen Instituts Heidelberg (SIH)* (www.si-hd.de), *Psychotherapeut, Coach und Organisationsberater.* Zum Thema dieses Interviews ist von ihm im Verlag Klett-Cotta das Werk „Passagen – Systemische Erkundungen“ erschienen.

fordert wird und realisiert werden muss.

F&L: Wir leben den Rechten und dem Anspruch nach in einer freien Gesellschaft. Gleichwohl gibt es eine kollektive Anstrengung zur vollständigen Absicherung. Haben wir Angst vor der Freiheit?

Arnold Retzer: Was heißt Freiheit? Die Freiheit so zu sein wie alle oder gar so sein zu müssen wie alle? Vielleicht kennen Sie den wunderbaren und klugen Film „Das Leben des Brian“ von Monty Python. Dort wird eine riesige Menschenmenge, die dem Protagonisten Brian huldigt, aufgefordert, nach Hause zu gehen, mit der Begründung: „Ihr seid doch alles Individuen!“ In der letzten Reihe meldet sich einer und wirft ein: „Ich nicht!“

Wenn es also so ist, dass man über das Recht und den Anspruch auf Freiheit hinaus sich auch noch die Verpflichtung auferlegt, aus seinem Leben das Beste machen zu müssen und andernfalls persönlich versagt zu haben, dann ist Freiheit und Absicherung kein Widerspruch mehr, beide gehören zusammen. Absicherung ist dann eine Kostenreduktionsmaßnahme, ein Versuch, die ängstlich befürchteten Unkosten der Freiheit gering zu halten. Es stellt sich also die Frage, ob es neben den Rechten, den Ansprüchen, ja der Verpflichtung zur Freiheit auch die Freiheit zur Niederlage, die Freiheit des Versagens oder gar der Verweigerung geben kann. Wenn dies nicht der Fall ist, und es ist m.E. zumindest in den Selbstverpflichtungen der meisten Menschen kaum der Fall, dann wird die Absicherung plausibel. Allerdings glaube ich, dass Angst falsch verstanden ist, wenn sie als Angst vor der Freiheit beschrieben wird. Ich glaube, Angst ist die Freiheit.

F&L: Kein menschliches Leben ohne Angst?

Arnold Retzer: Ein menschliches Leben ohne Angst ist weder vorstellbar noch möglich. Angstfreiheit wäre ein Zustand wie Schmerzfreiheit, unvereinbar mit dem Leben. Gleichzeitig darf die Angst, dieses entscheidende Merkmal des Menschseins, nicht zu Wort kommen. Insofern wird das, was zwar massenhaft

verbreitet ist, nur individuell erlebt und führt nicht zu einer sozial verbindenden Kollektivität. Gemeinsam wird die Angst bekämpft, aber individuell erleben wir die Angst, die Angst vor dem Risiko. Risiko meint, dass ich entscheide und zwar unter Unsicherheit, d.h. ohne ausreichendes Wissen darüber, ob es die richtige Entscheidung ist. In der Angst vor dem Risiko, haben wir es mit einer existentiellen Angst zu tun. Anders ausgedrückt: In der Angst ist man mit sich selbst konfrontiert. Ich kann entscheiden, ich kann handeln. Das macht Angst.

Angst heißt, man wird auf sich selbst als wählendes, entscheidendes Individuum aufmerksam. Ich habe Angst, also bin

»Die Lebensfragen müssen weiterhin bei Informationsunsicherheit und ohne das Hilfsmittel der Wahrheit beantwortet werden.«

ich. Die Angst macht uns auf uns selbst aufmerksam und erlaubt uns, Fragen an uns selbst zu stellen: Nach welchen Prämissen, nach welchen Wertmaßstäben treffe ich diese Entscheidung? Was will ich, was will ich nicht, will ich überhaupt? Dadurch kann unsere Angst zu einer Zeitdehnungsressource werden. Sie stellt Zeit zum Nachdenken zur Verfügung. Insofern ist Angst allerdings auch Sand im Getriebe der üblichen Abläufe. Dadurch werden wiederum all die scheinbar Funktionalität sichernden Angstbekämpfungsmaßnahmen so überaus plausibel.

»Angst stellt Zeit zum Nachdenken zur Verfügung. Sie ist Sand im Getriebe der üblichen Abläufe.«

F&L: Widerspricht nicht die gegenwärtige Sehnsucht nach Autoritäten, z.B. in der Religion, dem Drang des Menschen nach Freiheit?

Arnold Retzer: Nein! Es ist nur einer von vielen Versuchen, mit den unvermeidlichen Unkosten der Freiheit, nämlich der Angst, fertig zu werden, also eine von vielen Angstreduzierungsstrategien neben anderen Anxiolytika wie etwa die des Glaubens an die Wissenschaft. Gemeinsam ist all diesen Versuchen tatsächlich eine neue Sehnsucht danach, von Autoritäten, wem auch immer, gesagt zu bekommen, wo es lang-

geht. Der Erfolg der neokatholischen Frömmerei ist nur ein Beispiel dafür. Es geht um die Bekämpfung der Angst. Man möchte sich von der eigenen Verantwortung entlasten und sie an jemand anderen abgeben, um damit die Angst, dieses schlecht angesehene Gefühl, loszuwerden.

F&L: Macht die Wahrheit frei?

Arnold Retzer: Eine komplexe Frage. Der Glaube an eine Wahrheit kann eine ebenso anxiolytische Maßnahme wie der religiöse Fundamentalismus oder die Neuromythen sein. Wie wird die Idee der Wahrheit benutzt? Das ist ja die entscheidende „Endverbraucherfrage“. Die Wahrheit wird so verwendet,

dass sie Antworten liefert oder liefern soll, damit wiederum Entscheidungen erleichtert, vielleicht überhaupt erst möglich werden.

Ein Wahrheitslieferant soll ja die Wissenschaft sein und da besonders die Naturwissenschaften, also die „hard sciences“. Welche Fragen beantworten oder welche Probleme lösen aber die „hard sciences“? Meist, wenn überhaupt nur die „soft questions“ oder „soft problems“, also die Fragen, die nicht im Entferntesten etwas mit den uns bewegenden Lebensfragen zu tun haben, nämlich: Wie soll ich leben? Welche Entscheidungen soll ich treffen? Diese Lebensfragen müssen weiterhin bei Informationsunsicherheit bzw. bei unvollständiger Information und ohne das Hilfsmittel der Wahrheit beantwortet werden. Die bekannten Fragen mit ihren riskanten Antworten.

Frei sind wir wahrscheinlich dort, wo wir uns nicht vom Wahrheitsfundamentalismus getröstet die Antworten vorgeben lassen. Braucht man nicht Mut, um sich auf diese Weise mit seiner Angst zu konfrontieren? Häufig wird ja Mut mit Furchtlosigkeit gleichgesetzt. Das heißt dann, mutig zu sein ist, keine Angst zu haben. Das scheint mir abwegig. Mut hat Angst zur Voraussetzung. Mutig sein heißt, trotz Angst kühn zu denken und zu handeln. Der Ängstliche ist der Mutige. Vor den Furchtlosen kann einem dagegen Angst werden.