

Florian Holsboer

Freitag, 08.04.2011

## *Im Stress durch den Streit*

Veranstaltung Pöllath und Partner im Künstlerhaus München



Sehr geehrte Damen und Herren,

wie hätte ich Herrn Pöllath die Bitte abschlagen können, im Rahmen einer Veranstaltung zu einem so ernsten Thema - als „special event“ sozusagen - einen Vortrag zum Thema Stress zu halten. Dies noch dazu, wenn Herr Pöllath Frau Bludau, die langjährige Generalsekretärin der Max-Planck-Gesellschaft als Vermittlerin vorausschickt.

Ich hatte gerne zugesagt, lange noch bevor ich wegen eines Skiunfalls temporär „zwangsentschleunigt“ wurde. Im Nachhinein hat meine Zusage auch für mich zu einigen lehrreichen Erkenntnissen geführt, die ich heute gern mit Ihnen teilen möchte. Dies in der Hoffnung, Sie könnten das für Ihre wichtigen Erörterungen gebrauchen, wie man bei juristischen Auseinandersetzungen mit Stress, Angst und Zorn, die sich beim Streiten entwickeln, so umgehen kann, dass die Ergebnisqualität nicht unter der psychischen Anspannung leidet.

Das Wichtigste gleich vorneweg: Stress ist eine gute Sache.

Was wäre denn, wenn wir nicht zu einer Stressreaktion fähig wären? Um es auf den Punkt zu bringen: Wir würden glattweg sterben. Die Stressreaktion erlaubt uns im Moment der Gefahr, innerhalb weniger Augenblicke alle Körperfunktionen so auszurichten, dass es uns gelingt, die akute Situation zu bewältigen oder zumindest die Bedrohung zu verringern.

Diese Anpassung geschieht blitzschnell: Über unsere Sinnesorgane nehmen wir alle in unserem Umfeld stattfindenden Situationen wahr, bewerten sie bewusst oder unbewusst durch Vergleich mit Informationen, die wir in unserem Gehirn gespeichert haben, aber auch mit unseren Instinkten. Ist das Ergebnis, dass Gefahr droht, setzt unser Gehirn kleine chemische Moleküle frei, die unsere Stressreaktion koordinieren. Bekanntestes Stresshormon ist das Cortisol, das uns hilft, den Blutzucker zu erhöhen. Zucker ist der geeignetste Energielieferant all unserer Zellen. Unter Belastungssituationen ist diese Cortisolerhöhung nützlich, erspart sie dem Körper die Energiegewinnung durch komplizierte Verdauungsprozesse. Zur Stressreaktion gehören auch die Erhöhung der Angst und der Aufmerksamkeit, die Unterdrückung von Müdigkeit, schnellerer Puls und höherer Blutdruck.

Also alle Reaktionen, die uns helfen sollen, um uns auf die Situation einzustellen, um uns anzupassen. Das sichert uns das Überleben: Darwin hat dies zum Fundament seiner Evolutionstheorie gemacht: Nicht die kräftigste oder intelligenteste Spezies überlebt, sondern diejenige, die sich am besten adaptieren oder anpassen kann.

Nach Beendigung der Stressexposition regeln sich alle Anpassungsvorgänge wieder auf die Anfangssituation zurück. Besonders deutlich kann man dies quantifizieren,

indem man Cortisol im Blut misst – es geht nach beendeter Stressreaktion auf den Ausgangswert zurück. Auch Puls und Blutdruck normalisieren sich, wir haben wieder Appetit und können schlafen.

Kritisch wird es erst, wenn die Stressbelastung zu einem Dauerzustand wird. Dann kann es allmählich zu Herz-Kreislaufreaktionen und chronischen Infekten, vor allem auch zur Depression kommen. Chronischer Stress senkt die Immunabwehr und setzt im Gehirn kleine Eiweißmoleküle frei, die nach einiger Zeit zu Depression und Angst-erkrankungen führen können. Dies natürlich nicht bei jedem, sondern nur bei denjenigen, die hierfür eine Veranlagung haben. Solche Veranlagungen können ererbt sein. Sie können aber auch durch belastende Ereignisse, vor allem in früher Jugend, erworben sein.

Die Kausalkette Stress-Angst-Depression ist durchaus ganz real. Heute wird allerdings zwischen dem Dauerstress, der Angst und der Depression gerne noch der Begriff „Burn-Out“ geschoben. Depression ist auch heute noch mit Stigma belastet – Burn-Out ist es nicht. Die Zeitschrift FOCUS schrieb hierzu treffend: „Nicht nur die weite Verbreitung des ‚Ausgebranntseins‘ ist erstaunlich, sondern auch, dass es sich um die einzige Seelenpein handelt, mit der Menschen offenbar gerne an die Öffentlichkeit gehen.“ Der Spiegel titelte 2011: „Ausgebrannt – das überforderte Ich“ und konstatiert zu Recht, dass das Erschöpfungssyndrom die Menschheit schon seit Jahrtausenden begleitet. Wer an Burn-Out leidet – also ausgebrannt ist – hat zumindest vorher für etwas gebrannt. Dieses für etwas brennen und dann ausbrennen geschieht – so erklärt es die Arbeitspsychologie – weil der engagierte Einsatz des Einzelnen von den Kollegen und Vorgesetzten nicht mit dem nötigen Respekt und Anerkennung gewürdigt wird. Der Betroffene strengt sich noch mehr an, überschreitet seine Leistungsgrenzen, die „Batterie ist leer“, er „brennt aus“. Und schuld sind die anderen. Das macht den Burn-Out so attraktiv. Es ist eine Krankheit, an der die anderen schuld sind. Aber sind sie es wirklich? Steckt nicht hinter diesem Klischee etwas viel Umfassenderes unserer heutigen, vom technischen Fortschritt geprägten Zeit?

Gesellschaftstheoretiker und Historiker wie Radkau („Deutschland zwischen Bismarck und Hitler“) bezeichnen den Übergang vom 19. zum 20. Jahrhundert als „Zeitalter der Nervosität“. Wir sind gehetzt, haben zu wenig Zeit. Sie erinnern sich an das Plakat des Computerkonzerns IBM, auf dem unter dem Bild eines Jungen, der auf einem Chefsessel sitzt, steht „Wenn er groß ist, erbt er die Firma von dem komischen Typen, der nie Zeit für ihn hatte“. Firmen wie IBM und zahllose andere Software-Hersteller werben ebenso wie sündhaft teure Manager-Seminare für „Produkte“ und „Strategien“, mithilfe derer effizienter produziert werden kann. Dabei sollte eigentlich Zeit frei gesetzt werden, die wir zum Müßiggang nutzen könnten. Der Ökonom Keynes sagte voraus, ein zentrales gesellschaftspolitisches Zukunftsproblem sei das Übermaß an Freizeit und die Frage, wie man diese sinnvoll nutzen könne. Das Zeitalter der Muße hat uns aber der technische Fortschritt gar nicht beschert – oder doch? So wenig wie heute hat in Deutschland noch keine Generation gearbeitet. Die durchschnittliche Arbeitszeit beträgt 30 Stunden pro Fünf-Tage-Woche, außerdem rund 31 Tage Urlaub und dann noch jede Menge Feiertage.

Ich vermute, unter Ihnen gibt es niemand, auf den diese Mittelwerte des Statistischen Bundesamtes zutreffen. Sie gehören wahrscheinlich zu denjenigen zehn Prozent der Bevölkerung, die mehr als 60 Stunden pro Woche arbeiten – zu den Überstunden machenden Dauererreichbaren, die auch noch nachts, wenn sie aufwachen kurz mal das

Smart-Phone checken, ob eine Mail aus den USA oder Asien gekommen ist. Es arbeiten heute immer weniger Menschen immer mehr, damit immer mehr Menschen immer weniger arbeiten können. Die damit derzeit noch verbundenen Einkommensunterschiede sind Gegenstand von Umverteilungsgelüsten, derer sich mittlerweile keine politische Partei vollends erwehren kann. Dass diese mit immer mehr Arbeit und immer weniger Belohnung bedachten Menschen allmählich zu einer aussterbenden Spezies gehören werden, ist leicht voraussagbar.

Also, wo kommt der Dauerstress her: Er lässt sich – überspitzt gesagt – darauf zurückführen, dass wir unser Hirn anders behandeln als die anderen Organe des Körpers.

Wir stopfen all das, dessen wir an Informationen habhaft werden können, in das Gehirn hinein, betreiben „Informationsvöllerei“ als ob unser armes Gehirn einen unbegrenzten Speicherplatz hätte und nicht etwas Zeit bräuchte, um all das, was wir hineinstopfen, auch zu verarbeiten. Wir gönnen dem Gehirn immer weniger Ruhepausen, schlafen kürzer, nehmen Schlafmittel und übersehen, dass wir das fein abgestimmte Regenerationsprogramm unseres Gehirns und seiner Milliarden Nervenzellen unterdrücken. Unsere eigenen Forschungsergebnisse haben gezeigt, welche raffinierte biochemische Prozesse innerhalb der Gehirnzellen und in den Verbindungen komplexer Nervenzellverbände während des Schlafs stattfinden. Aus der Psychologie ist bekannt, dass für die Konsolidierung im Wachzustand aufgenommener Informationen der gesunde Schlaf eine wichtige Rolle spielt. Erzwingen wir den Schlaf mit den üblichen Schlafmitteln, wirklich sich dies negativ auf unsere geistige Leistungsfähigkeit am Tage aus.

Besonders jetzt im Frühjahr fehlt in keiner Zeitung ein Diätatgeber, der uns zur Besonnenheit bei der Ernährung und zum Kalorienzählen ermuntert, damit wir fit, schlank und vor allem einen dynamischen Eindruck machen. Mit dem Ziel, nun noch effizienter Information in uns hinein schaufeln zu können. Das Gehirn, das kostbarste aller unserer Organe bekommt keinen Speckgürtel und keinen Muskelkater, sonst würden wir merken, was wir ihm zumuten. Die rapide Zunahme psychischer Erkrankungen – die von der Deutschen Angestelltenkrankenkasse als Hauptursache von Fehlzeiten ermittelt wurde, ist wesentlich der Stress-auslösenden „Informationsvöllerei“ geschuldet. Die Weltgesundheitsorganisation hat den berufsbedingten Stress durch permanente Überlastung zu einer der „größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt. Im Auftrag der Zeitschrift STERN ergab eine von FORSA im Jahre 2005 durchgeführte Studie, dass die Deutschen nichts so sehr „stresst“ wie „Leistungsdruck am Arbeitsplatz“, „ständige Hektik und Unruhe“, die „Flut negativer Nachrichten“ und die „Sorge um die eigene Gesundheit“.

Die Redewendung „der macht schon wieder Stress“ ist bei vielen in den aktiven Wortschatz eingeflossen und einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Allensbach im Jahre 2009 zufolge, so berichtet die ZEIT, wünschten sich die Deutschen vor allem, sie wären ruhiger.

Die „Multi-Tasking-Gesellschaft“ wird zu einer Gesellschaft der Aufmerksamkeitsgestörten – oder anders: wenn wir dauernd online sind, verlieren wir die Fähigkeit, uns in ein Problem kreativ und produktiv zu vertiefen.

Dem großen Philosophen der Antike, Platon, ging es um „göttlich vollendete Wesensschau“, gelungene Mußestunden gewährten ihm „Augenblicke in die Ewigkeit“.

Wer gönnt sich heute noch solche „Augenblicke in die Ewigkeit“? Google lesen, E-Mails scannen, Online-News durchsehen macht jeden von uns zu einem modernen Sisyphus.

Sokrates wetterte schon 500 Jahre vor Christi Geburt gegen die damals neue Unsitte des Schreibens. Er befürchtete, die Anstrengung des „erinnernden Verstehens“ ginge durch die Schreibung verloren, wenn man sich nur noch „von außen“ helfen lasse, wie Schnabel in seinem hochinteressanten Buch „Muße“ aus Platons Phaidon zitiert.

Nun mag man zu Recht einwenden, wir leben nicht mehr in der Antike, wir haben andere Ziele als „göttlich vollendete“ Wesensschau und das Schreiben hat sich ja doch bewährt. Der amerikanische Psychiater Edward Hallowell, der sich klinisch mit Aufmerksamkeitsstörungen befasst, hat das so beschrieben: Er behauptet, die erworbene Unfähigkeit zur Konzentration sei direkte Folge der modernen Arbeitswelt. Der Zwang zum Multitasking sei die Hauptursache für Konzentrationsstörungen bei Kopfarbeitern und die Aufmerksamkeitsstörung das Ergebnis des Informationszeitalters. Einst habe er, Hallowell, sich wie ein Tiefseetaucher im Meer der Worte gefühlt. Heute hingegen gleite er nur noch über die Oberfläche wie ein Jetskifahrer.

Auch hier muss man sich vor modischer Übertreibung schützen. Der Zugriff auf Informationen in kurzer Zeit ist ein Segen, wir sparen Zeit, die wir kreativ nutzen könnten. Zumeist nutzen wir diesen Zeitgewinn aber damit, noch mehr Informationen aufzunehmen, was zu Lasten der Kreativität gehen kann. Mir geht es in der Wissenschaft auch so: wenn ich zuviel Fachliteratur lese und mir gerade noch die Kernaussagen merke, geht das zu Lasten meiner Urteilskraft und Fähigkeit, Informationen intelligent zu verknüpfen.

Die dem technischen Fortschritt zu verdankende Beschleunigung aller Arbeitsabläufe und die Auffüllung der freiwerdenden Zeitressourcen durch immer mehr Arbeitsaufgaben hat uns Wohlstand beschert, das steht außer Frage, aber wir stoßen nun an Grenzen. Benjamin Franklin, der Erfinder - ausgerechnet des Blitzableiters - formuliert mit drei Worten die schicksalshafte Doktrin des Industriezeitalters: „Time is money“ – Zeit ist Geld.

Ich will hier nicht die „gute alte Zeit“ verklärt aufleben lassen, die war nämlich gar nicht so gut. Dennoch hat uns das ständige Beschleunigen, das Wachstum als Wohlstandsmotor, nicht unbedingt glücklicher gemacht. Denken Sie an Grimms Märchen vom „Fischer und seiner Frau Ilsebill“, die voll Gier immer mehr haben wollte, bis schließlich alles weg war. Droht uns das wieder?

Ich erwähnte, wie chronischer Stress im Gehirn Moleküle freisetzt, die nach längerer Zeit zu den typischen Volkskrankheiten führen können. Es ist heute nicht mehr so sehr der individuelle Stress, der sich beispielsweise aus einer akuten Notlage ergibt – es ist aus meiner Sicht eher der unbestimmte, wenig fassbare und auch nicht individuell zu bewältigende Stress, den ich als Zukunftsrisiko ansehe.

Denken Sie an die Klimaerwärmung und die Energiedebatte und all ihre Widersprüche, denken Sie an das zunehmende Verschwinden unserer Süßwasservorräte, die wir nur durch energiefressende Meerwasserentsalzung auffüllen können, oder Gesundheitsrisiken wie die zunehmende Antibiotika-Resistenz und der Mangel an neuen Medikamenten gegen resistente Bakterien. Denken Sie vor allem auch an diejenigen

Risiken unserer Gesundheit, die sich als Folge des demografischen Wandels ergeben. Die Alzheimer'sche Krankheit zum Beispiel ist nur deswegen immer häufiger, weil wir in Folge des medizinischen Fortschritts immer länger leben. Hier hat sich ein Erkrankungsrisiko bedrohlicher Art als Ergebnis des Fortschritts in der Medizin ergeben. Wollen wir darauf verzichten?

Aber bleiben wir bei der beschleunigungsbedingten Hektik als Stressverursacher unserer Zeit.

Ein Beispiel für außer Kontrolle geratene Beschleunigung ist die noch immer brodelnde Finanz- und Wirtschaftskrise, die, wie Ulrich Schnabel es treffend bezeichnet, ein „Beschleunigungsunfall“ war. Das Tempo der Finanztransaktionen lief der Produktion und Marktentwicklung davon, die Politik lief sowieso hinterher, bis der Crash da war.

Auch die Politik befindet sich im „Beschleunigungsstrudel“: Es gibt keine Zeit mehr für große Entwürfe, integriert man den Zickzack-Kurs unserer Regierung, vermag ich nicht einmal mehr eine Grundrichtung zu erkennen. Innerhalb von Tagen werden Milliarden für Rettungsschirme ganzer Nationen aufgestellt, Banken mit horrenden Summen an Steuergeldern saniert und Atomkraftwerke abgeschaltet. Bankenkrise – gefährliche Atomkraftwerke, was macht man da als nächstes? Richtig! Einen Stress-test für Banken und Atomkraftwerke. Die Ergebnisse dieser Belastungstests, die nun modische „Stresstests“ genannt werden, unterscheiden sich gar nicht so sehr von Land zu Land. Die Interpretation dagegen schon:

Obwohl unsere Erde wegen der dramatischen Zunahme der durchschnittlichen Reisesgeschwindigkeit transporttechnisch um das zehnfache „kleiner geworden“ ist, wir mal eben nach New York oder Tokio fliegen, um etwas zu erledigen, sind dennoch im Umgang mit Bedrohungen regional – oder sollte ich sagen national – unterschiedliche Stressbewältigungsstrategien offensichtlich.

Hier komme ich zu einem Kernsymptom der Stressreaktion, nämlich der Angst und zwar zunächst der kollektiven – zur deutschen Angst. Oder, wie es international mittlerweile akzeptiert heißt, zur „German Angst“.

Ich vermute, Sie haben es auch befremdlich gefunden, dass Tausenden von Deutschen angesichts des unermesslichen Leids, das über Japan hereingebrochen ist, nichts Besseres einfiel, als eine Menschenkette zwischen dem Stuttgarter Hauptbahnhof und dem Atomkraftwerk in Neckarwestheim zu bilden. In Japan haben über 20.000 Menschen wegen eines Erdbebens und einer über 20 Meter hohen Flutwelle ihr Leben verloren, ganze Landschaften und Städte sind verwüstet und eine halbe Million Menschen in Notunterkünften abgeschnitten von Versorgungsleitungen, weil das Erdbeben die Verkehrswege zerstörte.

Dass im Gefolge dieser Naturkatastrophe ein Atomkraftwerk stark beschädigt wurde und zu Recht die Vermutung besteht, beim Austritt erheblicher Mengen radioaktiver Strahlung sei auch Sorglosigkeit und Schlamperei im Spiel gewesen, ist die eine Sache. Der Ausverkauf von Geigerzählern in Deutschland und die Warnung vor dem Verzehr von japanischem Grüntee hier bei uns in Deutschland allerdings ist ebenso beschämend wie die Verdrängung des Katastrophen-bedingten menschlichen Leids durch die mediale Fixierung auf Fukushima. Ich wage sogar die äußerst unpopuläre Behauptung: Wenn aus einem mäßig gewarteten, 30 Jahre alten Atomkraftwerk nach einem der größten Erdbeben der Weltgeschichte und einer der größten Flutwellen, die

es je gab, vergleichsweise geringe Radioaktivität entweicht, dann bedeutet dies doch, dass diese Energiequelle relativ sicher ist. In Kohlekraftwerken sterben jedes Jahr weitaus mehr Menschen und die Gesundheitsschäden, die sich aus dem Verbrennen fossiler Energieträger ergeben, sind weitaus größer als diejenigen, die sich aus dem technisch vermeidbaren Austreten von Radioaktivität veralteter Atomkraftwerke ergeben. Risikofreie Energiegewinnung gibt es nicht.

Die irrationale Reaktion aller politischen Parteien in Deutschland und die Behauptung, Fukushima stünde für das Ende des Atomzeitalters, hat sich weder bei unseren europäischen Nachbarn noch den USA oder Asien einschließlich Japan herumgesprochen.

Im Gegenteil, in den meisten Industrieländern wird man auch weiter auf Atomkraftwerke setzen, einfach weil es keine ökologisch verträglichen und wirtschaftlich realisierbaren Alternativen gibt. Es wird in absehbarer Zeit keine Technologie geben, die uns den Verzicht auf Kernenergie ermöglichen. Mir wäre es auch lieber, es gäbe keine Kernkraftwerke, wir könnten unseren Energiebedarf irgendwie anders decken. Ich finde es aber nicht moralisch gerechtfertigt, zu sagen, wir schalten hier bei uns ab und holen uns die Energie bei Anbietern aus dem Ausland – sollen die doch das Risiko tragen. Wir haben dort auch keine Möglichkeit, die Einhaltung maximaler Sicherheitsstandards zu überprüfen. Radioaktive Partikel machen nicht an Landesgrenzen halt, denken Sie an Tschernobyl.

Warum neigen wir dann gerade in Deutschland zu solch hysterisch-ängstlichen Reaktionen: Nirgends auf der Welt sind Atomkraftwerke sicherer als hier bei uns. Es waren die großen deutschen Physiker, die hierfür die theoretischen und experimentellen Grundlagen geschaffen haben. Denken Sie an Werner Heisenberg, Lise Meitner und Otto Hahn.

Warum sagen die anderen Nationen, wir müssen dazulernen und alles daransetzen, dass unsere Atomkraftwerke immer noch sicherer werden, damit es nicht zu einer Katastrophe wie in Tschernobyl und Fukushima kommt? Warum setzen wir nicht unsere hohe Kompetenz in Atomphysik und Maschinenbau dafür ein, dass dieses Ziel erreicht wird? Warum schalten wir ab? Warum dieser ökologische Exorzismus, dem nunmehr alle politischen Parteien huldigen?

Ist es die „German Angst“, über die schon viel nachgedacht wurde?

Könnte es vielleicht damit zusammenhängen, dass Deutschland gerade erst im Jahre 1871 zu einer Art Nationalstaat wurde und nicht zuletzt dank der reichlichen Reparationszahlungen des besiegten Frankreichs zur internationalen Wirtschaftsmacht, zum wissenschaftlichen Epizentrum Europas, vielleicht auch der Welt aufstieg, um kurz danach wieder alles zu verlieren?

Die beiden Weltkriege, dazwischen die Weltwirtschaftskrise haben in den 1950er Jahren ein Volk hinterlassen, dass ein halbes Jahrhundert nie Zeit und Gelegenheit hatte, das Geschehene aufzuarbeiten – Trauerarbeit zu leisten, wie die Psychoanalytiker sagen würden.

Stattdessen ist eine sehr vorsichtige, zurückhaltende, auf Sicherheit und Konsens bedachte Gesellschaft entstanden, die vom Ausland zwar als fleißig und effizient, aber gelähmt und uninspiriert wahrgenommen wird. Erklärt dies allein die von anderen

Industrienationen abweichende wissenschafts- und fortschrittsfeindliche Grundeinstellung? Immer wieder hieß es in den letzten Jahrzehnten „Wir steigen aus!“. Das Wort „Ausstieg“ schaffte es 1986, dem Jahr des Super-Gaus in Tschernobyl, immerhin zum Wort des Jahres. Aber wir steigen auch sonst aus: Denken Sie an die Gentechnik, die Stammzellen, die Prä-Implantationsdiagnostik und vieles andere.

Wir wissen aus der molekularbiologischen Forschung, dass schwere Traumata zu Veränderungen auf unserer Erbsubstanz führen, die uns auf Dauer verändern. Wir sind nach dem Trauma nicht mehr die gleichen. Ja, wir können unter Umständen diese Veränderungen an unsere Nachkommen weitergeben. Dieser Forschungszweig heißt Epigenetik, ich will dies kurz erklären. Sie wissen, dass wir auf unserer Erbsubstanz etwa 25.000 Gene tragen, die sich im Kern unserer Körperzellen befinden. In diesen Genen steckt die Information für etwa 1 Million Eiweißmoleküle, die Bausteine des Lebens.

Trifft ein Signal – zum Beispiel ein Molekül, das, wie erwähnt, Teil der Stressreaktion ist – auf eine Zelle, dann wird im Zellinneren eine Maschinerie in Gang gesetzt, die zur Aktivierung einer Reihe von Genen und damit zur Synthese von Eiweißmolekülen führt. Nicht die Zusammensetzung, wohl aber die Menge der Eiweißmoleküle, die pro Signal synthetisiert wird, kann variieren und hier spielen die epigenetischen Prozesse eine entscheidende Rolle. Im Rahmen der vielen molekularen Anpassungsmechanismen bei einer Stressreaktion, vor allem, wenn Sie die Dimension eines Traumas hat, werden kleine chemische Atomanordnungen an unsere Erbsubstanz geknüpft. Diese epigenetischen Markierungen verändern die pro Signal synthetisierte Menge der genetisch kodierten Eiweißmoleküle. Die daraus resultierenden mengenmäßigen Veränderungen dieser Eiweißmoleküle im Verhältnis zu anderen Molekülen dieser Art haben weitreichende Folgen für Befinden und Verhalten. Diese Veränderungen können erblich sein; daher die Frage: Sind die Traumata der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts schuld an der „German Angst“? Haben unsere Großeltern und Eltern ihre traumabedingten Wesensänderungen an uns weitergegeben? Haben wir die „German Angst“ als Charaktereigenschaft geerbt? Ich glaube, diese höchstpersönliche Interpretation ist so falsch nicht.

Wir müssen aber auch sehen, dass es schon in der wilhelminischen Zeit eine starke Gegenbewegung zur rasant fortschreitenden Modernisierung gab. Bereits in den 1890er Jahren war es die Lebensreformbewegung, man kann sie als Vorläuferbewegung der heutigen Grünen ansehen. Die Naturromantik war eine deutsche Entwicklung, man hatte ja auch sonst nichts anderes Gemeinsames als Natur, Landschaft und die Sprache. Heute erinnern uns übrigens an diese Bewegung noch die Reformhäuser, die eigentlich Lebensreformhäuser heißen müssten. In Frankreich gab es im Gegensatz zu Deutschland nie etwas Vergleichbares. Frankreich war schon lange eine Nation, Deutschland erst 1871. Die Botanisiertrommel konnte nur im Land der Naturromantiker und Wandervögel erfunden werden.

Warum erzähle ich Ihnen das alles?

Ich will Ihnen verdeutlichen, dass im Streit entstandener Stress und Emotionen, Angst und Zorn auch eine kollektive, eine soziokulturelle Dimension besitzen, aus der heraus dann der Einzelne seine individuellen Stress-induzierten Emotionen entwickelt.

Angst stört beim Denken, so viel ist klar. Nur, Angst lässt sich nicht vermeiden.

Nicht in der Gruppe, wenn diese eine gemeinsame Entscheidung unter Stress fällen muss, und schon gar nicht der Einzelne.

In einem solchen Moment ist der unter Stress stehende emotionsbeladen zur Entscheidung Gedrängte bitter einsam: Als Beispiel möchte ich Ihnen die schicksalsschwere Not unseres Königs Ludwig II nennen, nicht nur, weil wir hier in Bayern dem Hause Wittelsbach von Herzen und mit großer Sympathie verbunden sind. Ich nenne diese Beispiel auch, weil dem Ereignis, das ich hier skizziere, eines der größten „Merger and Acquisition“-Verfahren der deutschen Geschichte vorausging, nämlich der Beitritt des Königsreichs Bayerns zum Norddeutschen Bund im Jahre 1867. Auch dieser Beitritt - oder sollte ich sagen - diese „merger and acquisition“-Aktion ging nicht ohne innenpolitischen Streit vor sich, bei dem sich der König entschied seinen Ministerpräsidenten, den Fürsten Hohenlohe-Schillingsfürst, zu entlassen. Die weitaus größere psychische Belastung hatte Ludwig II. im November 1870 zu verkraften, als er den von Bismarck vorformulierten „Kaiserbrief“ unterschrieb, der die Ausrufung des Preussenkönigs Wilhelm I. im Spiegelsaal von Versailles bewirkte.

Dort waren die deutschen Fürsten und Vertreter der Städte im Januar 1871 versammelt und vollzogen die Kaiserproklamation. Ludwigs Unterschrift besiegelte das Ende der bayerischen Eigenstaatlichkeit und man kann sich gut vorstellen, wie diese „Kapitulation vor der Realpolitik“ auf sein Selbstverständnis als souveräner Monarch gewirkt haben muss. Nach dieser schlimmen Erfahrung begann sein Rückzug in die Scheinwelt seiner Schlösser und Schlossprojekte.

Da wir weder als Einzelne, noch als Gruppe in der Lage sind, uns in schwierigen Situationen gegen Stress quasi zu immunisieren, müssen wir doch im Auge behalten, wie sehr die Stress-induzierten Emotionen in das Streitgeschehen hineinwirken können. Bei Angst vermeiden wir Risiken, sichern uns ab, allenfalls tolerieren wir niedrige Risiken. Bei Ärger und Zorn dagegen liegen die Dinge anders. Werden wir im Streit zornig, dann haben wir ein verstärktes Sicherheitsgefühl, überschätzen die eigene Position, gehen Risiken ein und werden aggressiv. In einer epidemiologischen Umfrage nach dem Terroranschlag in New York am 11. September 2001 wurde als weitaus häufigste Emotion der Zorn genannt. Zorn macht aggressiv, wie ich Ihnen sagte. Die Aggression ließ, wie wir wissen, nicht mehr lange auf sich warten.

Vor mehr als 2.000 Jahren hat Aristoteles auf die kognitiven Konsequenzen von Ärger und Zorn hingewiesen.

Der zornige Entscheider – so Aristoteles – hat mit der Schwierigkeit zu kämpfen, zur richtigen Zeit zornig gegenüber der richtigen Person zu sein, den richtigen Anlass für seinen Zorn zu finden und dem Zorn in der richtigen Art und Weise Ausdruck zu verleihen. Weil das wohl nicht alles so fein abgestimmt gelingen mag und sich in den letzten 2.000 Jahren wohl nichts an dieser Einschätzung geändert hat, sollte man Entscheidungen im Zorn nicht fällen. Man kann die Situation nicht objektiv und rational einschätzen, hat die Tendenz zu übertriebener Zuversicht und erhöhter Aggressivität. Dies sind schlechte Ratgeber.

Die wichtigste Botschaft ist aber, sich nicht unter Zeitdruck zu setzen, vor allem dann, wenn die Entscheidung wirklich große Tragweite besitzt. Wenn ich von manchem Schlichtungsgespräch auf der politischen Bühne höre, erst nach einer bis in die

Morgenstunden dauernden Marathonsitzung sei ein Resultat erzielt worden, habe ich großen Zweifel, ob hier nicht unter Stressbedingungen eine suboptimale Ergebnisqualität akzeptiert wurde.

Ich glaube zwar nicht, dass einem immer die besten Ideen beim Rasieren oder Schminken in den Sinn kommen. Ob Isaac Newton wirklich die Idee zum Gravitationsgesetz kam, als ihm, während er im Obstgarten döste, ein Apfel auf den Kopf fiel, ist vielleicht der Phantasie von Anekdotenschreibern zuzurechnen. Vielleicht wollte sich Newton aber auch populärwissenschaftlich äußern.

Ich darf Sie aber an ein Ergebnis der Hirnforschung erinnern:

Auch dann, wenn wir glauben, nicht zu denken und vor uns hin zu dösen, uns also der Muße hingeben, dem Nichtstun unter Einschluss unserer willkürlichen Hirnbenutzung, passieren höchst komplexe, aufeinander abgestimmte Vorgänge in unserem Gehirn.

Dies können wir erst jetzt, dank der neuen Techniken, der Bildinformation entschlüsseln. In diesen Momenten macht sich das Hirn wieder fit. Gönnen Sie also bitte Ihrem wertvollsten Organ diese Möglichkeit zum aktiven und regenerativen Leerlauf – dann kommen Sie besser – trotz Stress – durch den Streit!

Empfohlene Lektüre:

Ulrich Schnabel: Muße – vom Glück des Nichtstuns. Blessing 2010

Florian Holsboer: Biologie für die Seele – mein Weg zur personalisierten Medizin. Beck 2009, dtv 2011

E.M. Hallowell, J. Ratey, S. Hunzinger: Zwanghaft zerstreut oder die Unfähigkeit, aufmerksam zu sein. rororo 1999