

AUS POLITIK UND ZEITGESCHICHTE

Angst

Peter Zwanzger

WAS IST ANGST?

Frank Biess

EINE ANGSTGESCHICHTE DER
BUNDESREPUBLIK

Heidrun Deborah Kämper
SPRACHE DER ANGST

Bärbel Frischmann

POLITIK UND ANGST

Alice Hasters

EIN FEIGES LAND HAT MICH
GROßGEZOGEN

Stephan Heinzel · Paula Blumenschein ·

Dagny Giel · Katherina Heinrichs ·

Felix Peter · Nora Spirkel

KLIMA-ANGST

Mathias Clasen

DER SPAß AN DER ANGST

APuZ

ZEITSCHRIFT DER BUNDESZENTRALE
FÜR POLITISCHE BILDUNG

Beilage zur Wochenzeitung  DAS PARLAMENT



Angst

APuZ 43–45/2025

PETER ZWANZGER

**WAS IST ANGST? UNSERE WICHTIGSTE
GRUNDEMOTION AUS MEDIZINISCH-
PSYCHOLOGISCHER PERSPEKTIVE**

Ein gewisses Maß an Angst ist für Menschen überlebenswichtig: Angst steuert unser Verhalten und hilft, Gefahren richtig einzuschätzen und Risiken zu vermeiden. Tritt sie jedoch zu oft und zu intensiv auf, kann sie zur Angsterkrankung werden. Diese sind jedoch gut behandelbar.

Seite 04–09

FRANK BIESS

**EINE ANGSTGESCHICHTE
DER BUNDESREPUBLIK**

Ob Nachkriegsängste, das expressive Emotionsregime der 1960er und 1970er Jahre oder heutige Globalisierungsängste: Gesellschaftliche Ängste wandeln sich. Politisch können sie als Katalysator von Hass und Gewalt, aber auch zur demokratischen Mobilisierung genutzt werden.

Seite 10–16

HEIDRUN DEBORAH KÄMPER

**SPRACHE DER ANGST. SPRACHLICHES
HANDELN IN POLITIK UND GESELLSCHAFT**

Insbesondere rechte Akteure schüren Emotionen wie Wut, Hass und Angst, um ihre politischen Botschaften zu vermitteln. Was kennzeichnet diese Angst befördernden Diskursstrategien aus sprachlicher Sicht? Und wo kommt Angst im politischen Diskurs außerdem vor?

Seite 17–22

BÄRBEL FRISCHMANN

POLITIK UND ANGST

Auf die eine oder andere Weise ist Angst für jede Politik bedeutsam: etwa als Machtinstrument der Regierung „von oben“ oder als Druckmittel durch Bürger/-innen „von unten“. Dabei unterscheiden sich ihre Inhalte, Funktion und Wirkmacht je nach politischem System deutlich.

Seite 23–28

ALICE HASTERS

**EIN FEIGES LAND HAT MICH GROßGEZOGEN.
GEDANKEN ZU AUSWIRKUNGEN DES
RECHTSRUCKS IN DEUTSCHLAND**

Rechts motivierte Straftaten nehmen zu, und Rechtsextreme schüren die Angst vor nicht-weißen Menschen. Je mehr die Politik versucht, dieser Angst entgegenzukommen, desto mehr Angst haben diejenigen, die von Rassismus und Ausländerfeindlichkeit betroffen sind.

Seite 29–34

**STEPHAN HEINZEL · PAULA BLUMENSCHNEIDER ·
DAGNY GIEL · KATHERINA HEINRICHS ·
FELIX PETER · NORA SPIRKL**

**KLIMA-ANGST. EMOTIONALE REAKTIONEN
AUF EINE BEDROHLICHE ZUKUNFT**

Klima-Angst ist keine psychische Störung, sondern eine angemessene Reaktion auf die Bedrohung der Lebensgrundlagen durch die Klimakrise. Wo ist sie besonders verbreitet und wie wirken sich Klima-Angst und andere Klima-Emotionen auf Engagement für Klimaschutz aus?

Seite 35–39

MATHIAS CLASEN

DER SPAß AN DER ANGST

Ob Achterbahnen oder Horrorfilme: Viele Menschen setzen sich bewusst angstausslösenden Situationen aus. Die Lust an der Angst ist evolutionär und kulturell tief verwurzelt und kann – in der richtigen Dosis – positiv auf unsere Gesundheit und Psyche wirken.

Seite 40–46

EDITORIAL

Herzklopfen, Atemnot, Fluchtgedanken – wir alle kennen Angst. So unangenehm und einschränkend ihre körperlichen und psychischen Symptome bisweilen sein mögen, so zentral ist sie aus evolutionärer Sicht für unser Überleben: Angst warnt uns vor Gefahren und hilft uns, Risiken richtig einzuschätzen. Sie ist jedoch nicht nur eine subjektive Empfindung, sondern auch ein gesellschaftlich relevantes und damit zutiefst politisches Gefühl.

Wovor Gesellschaften Angst haben und wie mit diesen Ängsten umgegangen wird, verändert sich abhängig vom politischen System und den historischen Gegebenheiten. So war in der frühen Bundesrepublik die Angst vor einem neuen Krieg in Europa weit verbreitet. Allerdings wurde ihr in einer um Sachlichkeit und Nüchternheit bemühten Politik nur wenig Raum zugestanden. In den 1960er und 1970er Jahren wandelte sich der Umgang mit der durch die nukleare Bedrohung nochmals verschärften Kriegsangst: Anstatt im Privaten zu verbleiben, wurde sie nun laut geäußert und entfaltete in der Umwelt- und Friedensbewegung ihr mobilisierendes Potenzial. Ein neues, expressives „Emotionsregime“ entstand, das bis heute in Deutschland den öffentlichen Umgang mit Ängsten prägt.

Angst beeinflusst also Politik. Bürgerinnen und Bürger bringen ihre von Angst geleiteten Forderungen in den politischen Diskurs ein, etwa bei Protesten für eine andere Klima- oder Migrationspolitik. Politik kann aber auch Angst auslösen. Autoritäre Machthaber setzen sie gezielt als Herrschaftsinstrument ein, um die Bevölkerung einzuschüchtern und zu unterdrücken. Auch in Demokratien können politische Akteure Ängste nutzen, um ihre Vorhaben zu legitimieren oder Unterstützung zu gewinnen. Aktuell schüren Rechtspopulisten weltweit die Angst vor dem „Fremden“ – was wiederum Angst bei denen hervorruft, gegen die sie sich richtet. Freiheitlich-demokratische Politik steht vor der Herausforderung, verbreitete Ängste in der Bevölkerung wahrzunehmen, sie kritisch zu prüfen und aufzugreifen, ohne sich von ihnen treiben zu lassen.

Luise Römer

WAS IST ANGST?

Unsere wichtigste Grundemotion aus medizinisch-psychologischer Perspektive

Peter Zwanzger

Angst gehört zu den sogenannten Grundemotionen.⁰¹ Es handelt sich dabei um Gefühle, die jeder Mensch von Natur aus in sich trägt. Neben der Angst gehören etwa auch Freude, Trauer, Wut und Ekel zu den Grundemotionen. Angst ist allgegenwärtig und betrifft uns sowohl als Individuen wie als Gesellschaft – und das über alle Zeitalter, Sprachen und Kulturen hinweg. Sie ist zentrales Thema in Medien, Literatur, Musik und auch in der Kunst.⁰²

Der Begriff „Angst“ leitet sich ab aus dem lateinischen *angustia*, zu Deutsch „die Enge“ – sinnbildlich für die bei Angst entstehende Enge in der Brust, das Druckgefühl, die zugeschnürte Kehle. Angst kann auf unterschiedliche Art und Weise auftreten, als allgemeine Ängstlichkeit, Furcht, Panikattacken oder auch Sorgen. Ebenso kann sich Angst in körperlichen Symptomen äußern, wie beispielsweise in Form von Atemnot, Herzklopfen, Ohnmacht, Schwindel, Magen-Darm-Beschwerden, Schwitzen oder Zittern.

Die Fähigkeit, Angst haben zu können, gehört zu den wichtigsten des Menschen: Angst schützt uns, Angst bewahrt uns vor Gefahr, oder „Best safety lies in fear“,⁰³ wie es in William Shakespeares „Hamlet“ heißt. Tatsächlich wirkt Angst als bio-soziales Signal und trägt wesentlich zu einer risikobewussten Auseinandersetzung mit der Umwelt bei. So verhindert Angst tagtäglich, dass wir uns unnötig in Gefahr begeben und Risiken eingehen: Eine gesunde Angst macht uns auf die Gefahren im Straßenverkehr aufmerksam, verhindert, dass wir zu schnell fahren oder waghalsig überholen. Eine gesunde Angst vor der Prüfung ermöglicht es dem Prüfling, sich intensiver vorzubereiten. Das Lampenfieber erlaubt es Musikern oder Schauspielern, ausreichend positive Anspannung für die bestmögliche Leistung zur Verfügung zu stellen. Entscheidend ist in jedem Fall das richtige Maß an Respekt vor der Herausforderung. So

beschreibt das Prinzip der Verhaltenspsychologen Robert Yerkes und John Dodson den Zusammenhang zwischen Angstniveau und Leistungsfähigkeit im Sinne einer umgekehrten U-Kurve: dabei kann ein Zuwenig an Angst genauso schädlich sein wie ein Zuviel an Aufregung. Das mittlere Angstniveau hingegen ermöglicht eine optimale Leistung auf dem Zenit des umgekehrten U.⁰⁴

DIE VERSCHIEDENEN NAMEN DER ANGST

Furcht, Panik, Sorge: Ein Gefühl kann viele Namen haben. Dabei ist die Furcht ein Angstgefühl, welches sich bei Konfrontation mit einem konkreten, bedrohlichen Objekt einstellt. Dies kann ein Hund sein, ein Einbrecher oder eine giftige Schlange. Furcht ist also immer auf etwas ganz Bestimmtes gerichtet. Sie ist somit Teil unseres Alarmsystems – sie stellt sich ein, wenn unmittelbare Gefahr droht. Eine Panikreaktion kann folgen, zum Beispiel in Form einer Panikattacke. Dabei handelt es sich um ein plötzlich auftretendes, massives und existenzielles Angstgefühl – durchaus nützlich, da es uns ermöglicht, eine Kampf- oder Fluchtreaktion einzuleiten.

Demgegenüber beschreibt Sorge ein eher subtiles und kognitives Gefühl von Angst, einen sich langsam entwickelnden, meist länger andauernden Zustand ängstlicher Erwartung. Manche Sorgen entspringen durchaus sinnvollen Überlegungen, so unter anderem die Sorge um die eigene Gesundheit, die Unversehrtheit der Kinder oder die eigene wirtschaftliche Sicherheit. Allerdings kann jede Art der Angst überborden und damit umschlagen in eine krankhafte Form. So kann die Furcht zur Phobie werden – dabei stellt sich Angst ein, obgleich das Objekt, mit dem man konfrontiert ist, gar nicht gefährlich ist. Panikattacken können bei einer Panikstörung grundlos

und aus heiterem Himmel auftreten, und die Sorge kann bei einer generalisierten Angststörung so überhandnehmen, dass man sich die meiste Zeit des Tages damit beschäftigt, obgleich objektiv kein Grund dazu besteht.

WIE KRANKHAFT ANGST ENTSTEHT

Wie beschrieben, ist ein gewisses Maß an Angst überlebenswichtig. Die Abgrenzung von gesunder zu krankhafter Angst kann daher im Einzelfall durchaus schwierig sein. So spielt sich der Übergang von Angst zu Angsterkrankung in einem Kontinuum ab. In vielen Ratgebern lesen wir, die Angst sei dann krankhaft, wenn sie zu lange, zu stark, zu oft auftrete, vor allem aber, wenn sie in Situationen auftrete, in denen keine reale Gefahr existiert.⁰⁵ Ebenso kann eine erhebliche Einschränkung der Alltagskompetenz auf eine Angsterkrankung hinweisen. Insbesondere dann, wenn Betroffene einen hohen Leidensdruck verspüren und bestimmte Alltagskompetenzen verlieren, etwa der Gang zur Arbeit immer schwerer fällt oder aus Angst die Wohnung nicht mehr verlassen werden kann, sollte das Vorliegen einer Angsterkrankung geprüft werden.

Nehmen wir als Menschen eine Bedrohung wahr, reagieren wir mit einer entsprechenden Alarmreaktion. In einem entwicklungsgeschichtlich tief verankerten Prozess entscheiden wir in Sekundenbruchteilen darüber, wie wir uns in einer solchen Situation aus der Affäre ziehen: *Fight*, *flight* oder *freeze*, also Kampf-, Flucht- oder Totstellreflex. Dies erfolgt in der Regel blitzschnell unter Umgehung höherer kognitiver Prozesse. Für die Steuerung und Regulation dieser Alarmreaktion sind in unserem Gehirn bestimmte

neuroanatomische Strukturen verantwortlich, von denen insbesondere die sogenannte Amygdala (deutsch: Mandelkern) eine zentrale Rolle einnimmt. Bei Angststörungen ist die Aktivität der Amygdala oft gesteigert, was dazu führt, dass Betroffene eine erhöhte Sensitivität gegenüber angstauslösenden Reizen zeigen. Gleichzeitig ist der Hippocampus, eine Gehirnregion, die für die Kontextualisierung von Angst und die Unterscheidung zwischen realer und vermeintlicher Bedrohung zuständig ist, in seiner Funktion beeinträchtigt. Normalerweise helfen weiterhin Bereiche der Gehirnoberfläche, zum Beispiel der sogenannte präfrontale Kortex, durch ihre stabilisierende Funktion, die emotionalen Reaktionen im Zaum zu halten. Bei krankhafter Angst ist allerdings auch dieser Mechanismus gestört, was dazu führt, dass Angstreaktionen überschießen – es kommt zum Fehlalarm. Körperlich können diese Phänomene aus unserer „Alarmzentrale“ im Kopf zahlreiche Folgen haben: So steigt die Herzfrequenz an und wir erleben Herzrasen, wir schwitzen, werden unruhig, Schwindel und Übelkeit treten auf, wir atmen schneller. Eine Panikattacke kann entstehen.

Auf neurochemischer Ebene spielen die sogenannten Neurotransmitter, Botenstoffe im Gehirn, eine wichtige Rolle. Noradrenalin und Serotonin, zwei in diesem Kontext besonders wichtige Transmitter, sind bei Angststörungen häufig dysreguliert. Ebenso ist die Gamma-Aminobuttersäure, der wichtigste hemmende Neurotransmitter, bei Betroffenen oft vermindert, was zu einer erhöhten Erregbarkeit der neuronalen Netzwerke führt: Die Empfindlichkeit für Außenreize steigt, wir werden nervös und ängstlich – unser innerer Angststabilisator versagt.

Neben den neurobiologischen Faktoren spielen auch genetische und epigenetische⁰⁶ Einflüsse eine bedeutende Rolle. Studien zeigen, dass Angststörungen eine genetische Komponente haben, wobei Variationen in Genen, die die Funktion von Neurotransmittern beeinflussen, die Vulnerabilität erhöhen.⁰⁷ Interessant dabei ist, dass Umweltfaktoren, zum Beispiel trauma-

01 Vgl. Katharina Domschke/Peter Zwanzger, *Das Alphabet der Angst – 200 Fakten rund um unsere wichtigste Emotion*, Freiburg/Br. u. a. 2025; Teile dieses Beitrags sind dem Buch entnommen.

02 Vgl. Peter Zwanzger (Hrsg.), *Angst. Medizin. Psychologie. Gesellschaft*, Berlin 2018; Katharina Domschke, *Angst in der Kunst*, Stuttgart 2019.

03 William Shakespeare, *Hamlet*, hrsg. von Ann Thompson/Neil Taylor, London–New York 2006, S. 192.

04 Vgl. Robert M. Yerkes/John D. Dodson, *The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation*, in: *Journal of Comparative Neurology and Psychology* 18/1908, S. 459–482.

05 Siehe etwa Doris Wolf, *Ängste verstehen und überwinden*, München 2024.

06 Umwelt- und Lebensstilfaktoren, welche die Gene beeinflussen, ohne die DNA-Sequenz zu verändern (*Anm. d. Red.*).

07 Vgl. Miriam A. Schiele et al., *The Applied Implications of Epigenetics in Anxiety, Affective and Stress-Related Disorders – A Review and Synthesis on Psychosocial Stress, Psychotherapy and Prevention*, in: *Clinical Psychology Review* 77/2020, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101830>.

tische Erfahrungen wie Krieg, Missbrauch oder schwere Unfälle, diese genetische Disposition ungünstig beeinflussen: Epigenetische Mechanismen können die Genexpression⁰⁸ verändern und so die Anfälligkeit für Angststörungen verstärken. So weisen Studien darauf hin, dass epigenetische Mechanismen tatsächlich unsere „Angstgene“ aufwecken und damit auch das Risiko für Angsterkrankungen steigt. Allerdings ist auch der umgekehrte Weg denkbar, indem positive Umweltfaktoren oder eine erfolgreiche Therapie unsere „Angstgene“ wieder in den Winterschlaf versetzen können.

Auch Substanzkonsum, etwa von Koffein und Nikotin, insbesondere aber von Alkohol, Cannabis und anderen psychoaktiven Drogen, kann unser seelisches Gleichgewicht destabilisieren und Angst entstehen lassen oder verstärken. Zudem tragen unsere Persönlichkeitsmerkmale (zum Beispiel erhöhte Ängstlichkeit), maladaptive Denkmuster (beispielsweise Katastrophisieren), Konditionierung und Modelllernen dazu bei, Angst zu entwickeln und aufrechtzuerhalten.

ANGSTERKRANKUNGEN UND IHRE SYMPTOME

Wird die Angst zu viel, beeinträchtigt sie den Alltag und führt sie zu Folgeschäden, spricht man von Angsterkrankungen.⁰⁹ Diese gehören mit Abstand zu den häufigsten psychischen Störungen. Epidemiologischen Untersuchungen zufolge beträgt das Risiko, im Leben eine Angsterkrankung zu entwickeln, circa 20 Prozent.¹⁰ Zu den wichtigsten Diagnosen zählen dabei die Panikstörung, die generalisierte Angststörung sowie die soziale Angststörung und die spezifische Phobie.

Die *Panikstörung* ist charakterisiert durch wiederholt auftretende Panikattacken. Dabei handelt es sich um plötzliche, unerwartete Episoden massiver Angstgefühle ohne erkennbare externe Auslöser. Die Attacken dauern in der Regel zwischen 5 und 30 Minuten, können jedoch im Ein-

zelfall auch mehrere Stunden anhalten. Zwischen den Episoden treten häufig symptomfreie Intervalle auf, die Tage andauern können. Während dieser Phasen entwickeln Patienten nicht selten Angst vor der Angst, sogenannte antizipatorische Angst, auch Phobophobie genannt, die sich in der Erwartung einer erneuten Panikattacke manifestiert und zu Vermeidungsverhalten führt. Der Begriff „Panik“ ist im Übrigen altgriechischen Ursprungs und leitet sich ab vom Hirtengott Pan, der mit seiner unheimlichen Erscheinung und behörntem Haupt Angst und Schrecken verbreitete. Während einer Panikattacke dominieren körperliche Symptome, wie zum Beispiel Herzasen, Engegefühl in der Brust, Atemnot und Schwindelgefühle. Die Betroffenen berichten häufig von einer intensiven Angst, die Kontrolle zu verlieren, „verrückt“ zu werden oder zu sterben. Sehr oft werden die körperlichen Veränderungen zunächst als Anzeichen einer akuten körperlichen Erkrankung interpretiert, beispielsweise eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls, was häufig zu einer Vorstellung in der Notaufnahme führt.

Im Gegensatz zur Panikstörung handelt es sich bei der *generalisierten Angststörung* um eine Erkrankung, die eher schleichend beginnt: So berichten Angehörige, Freunde oder Bekannte, dass sich die Betroffenen zunehmend übermäßig viele und unangemessene Sorgen machen. Auch stellen sie fest, dass die Betroffenen mit beruhigenden Ratschlägen meist wenig ausrichten können. Oft drehen sich die Sorgen um Dinge, um die sich auch gesunde Menschen Sorgen machen, so zum Beispiel um die Arbeit, die Familie, die Gesundheit, das Wohl der Kinder und vieles mehr. Im Gegensatz zu Gesunden sind aber Personen mit einer generalisierten Angststörung nicht in der Lage, ihre Sorgen durch reflektierte Überlegungen zu relativieren; vielmehr beschäftigen sie sich die meiste Zeit des Tages mit diesen multiplen und meist unbegründeten Sorgen und können sich davon in ihrer gedanklichen Fixierung nicht mehr lösen.

Bei einer *sozialen Angststörung* haben Betroffene übermäßige Angst davor, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen. Im Zentrum der Befürchtungen steht die Sorge vor der prüfenden Beobachtung durch andere und die Angst, irgendeiner Peinlichkeit zu unterliegen und sich zu blamieren. Das kann dazu führen, dass Angst in nahezu allen sozialen Situationen auftritt, also beim Gespräch mit dem Vorgesetz-

⁰⁸ Genexpression ist der Vorgang, bei dem die genetische Information für die Zelle nutzbar gemacht wird, also – vereinfacht gesagt – die Entwicklung vom Gen zum Protein (Anm. d. Red.).

⁰⁹ Vgl. Zwanzger (Anm. 2).

¹⁰ Vgl. Hans-Ulrich Wittchen et al., The Size and Burden of Mental Disorders and Other Disorders of the Brain in Europe 2010, in: European Neuropsychopharmacology 9/2011, S. 655–679.

ten, an der Ladenkasse, im Kino oder im Restaurant. Die Symptome sind denen einer Panikattacke meist nicht unähnlich: Akut auftretendes Herzklopfen, Schweißausbrüche, Übelkeit, Unruhegefühle, insbesondere aber auch Erröten und Zittern werden von den Patienten berichtet. Das führt dazu, dass eben gerade diese Situationen zunehmend vermieden werden. Soziale Isolation und Rückzug können die Folge sein, wie auch erhebliche Beeinträchtigungen im schulischen und beruflichen Fortkommen: Beispielsweise, weil Betroffene sich in der Schule weniger zu Wort melden, keine Referate halten oder im beruflichen Kontext Vorträge oder sonstige Auftritte vermeiden.

Die *spezifische Phobie* ist mit Abstand die häufigste Angsterkrankung. Bis zu sieben Prozent aller Menschen haben das Risiko, eine solche im Laufe ihres Lebens zu entwickeln. Dabei handelt es sich um die – unbegründete – Furcht vor bestimmten Objekten oder Situationen. Entscheidend ist dabei, dass der Kontakt mit dem gefürchteten Reiz zu einer ausgeprägten Angst und einer Panikreaktion führt. Typischerweise vermeiden Menschen mit Phobien gezielt die phobischen Reizsituationen: So gehen Spinnenängstliche nicht mehr in den Keller, Menschen mit Flugphobie steigen in kein Flugzeug, und Klaustrophobiker nehmen nur noch die Treppe statt des Aufzugs. Meist erhält die spezifische Phobie dann Relevanz im Alltag der Patienten, wenn sich die Konfrontation mit dem gefürchteten Objekt nicht mehr umgehen lässt: Beispielsweise, wenn der Patient mit Flugphobie aus beruflichen Gründen nun doch gezwungen ist, das Flugzeug zu nehmen, weil die Tagung in den USA anders nicht zu erreichen ist. Ähnlich der Abteilungsleiter, dessen Büro in die elfte Etage verlegt wird und der im Rahmen seiner Klaustrophobie bisher immer die Treppe benutzt hat.

Ängste, die auf medizinische Situationen bezogen sind, können dazu führen, dass Behandlungs- oder Vorbeugungsmaßnahmen nicht oder nicht in ausreichendem Maße durchgeführt werden können. Besonders typisch ist die Zahnarztangst (Dentophobie), bei der die Betroffenen ausgeprägte Ängste vor dem Zahnarzt und der Behandlung entwickeln. Der typische Geruch in der Zahnarztpraxis und das Geräusch des Bohrers sind häufige Triggerreize. Ähnlich verhält es sich mit der Blut-Spritzen-Verletzungs-Phobie. Analog kommt es hier zu Angst- und Panik-

gefühlen im Zusammenhang mit der Verabreichung einer Injektion oder einer Blutentnahme. Im Einzelnen unterscheidet man die eigentliche Angst vor Nadeln, die Angst vor Injektionen oder die Angst vor spitzen Gegenständen ganz allgemein. Davon abzugrenzen ist die Vaccinophobie, die sogenannte Impfangst, die dazu führt, dass sich Menschen notwendigen Impfungen verweigern. Allerdings beruht die Impfangst oftmals weniger auf der Angst vor dem „Piks“ als auf Sorgen und Ängsten im Zusammenhang mit Impfungen per se; hier spielt auch Misstrauen gegenüber Behörden und der Pharmaindustrie eine Rolle.

Zwei weitere Angsterkrankungen betreffen eher Kinder und Jugendliche. Dabei handelt es sich zunächst um den sogenannten *selektiven Mutismus*. Obwohl betroffene Kinder und Jugendliche ausreichende Sprachkompetenz besitzen, sprechen sie in bestimmten angstbesetzten Situationen plötzlich nicht mehr. Es verschlägt ihnen buchstäblich vor Angst die Sprache. Häufig tritt das Verstummen in Situationen im Kindergarten, auf dem Spielplatz, in der Schule, beim Zahnarzt, bei Geburtstagen oder im Sportverein auf.

Eine weitere Störung im Kinder- und Jugendalter ist die *Trennungsangststörung*. „Die Möglichkeit, alleine gelassen zu werden, ist (...) zweifellos die schwerste Bedrohung im Leben“,¹¹ schrieb der Psychoanalytiker Erich Fromm. Bei dieser Form der Angst handelt es sich um eine allgemeine Urangst des Menschen. Entwickelt sie sich bei betroffenen Kindern und Jugendlichen allerdings exzessiv und entwicklungspsychologisch inadäquat, spricht man von einer Trennungsangststörung. In diesen Fällen entwickeln die Personen große Ängste, wenn sie alleine sind und können zum Beispiel nicht mehr alleine schlafen. Im Fokus steht die Sorge, der wichtigsten Bezugsperson könne etwas zustoßen, diese könne einen Unfall erleiden oder sterben. Alpträume sind dabei typisch.

THERAPIEVERFAHREN

Der Begriff Therapie leitet sich ab vom griechischen Wort *therapeia* (deutsch: Heilung). Er umfasst alle Maßnahmen, die darauf ausgerichtet

¹¹ Erich Fromm, *Die Furcht vor der Freiheit*, München 2000 (1945), S. 99.

sind, die Erkrankungen und Beschwerden, welcher Art auch immer, zu bessern, zu heilen oder zumindest erträglich zu machen. Wichtig ist aber, dass eine Therapie immer ganzheitlich zu verstehen ist. Neben psychotherapeutischen Maßnahmen spielen in der Angsttherapie auch medikamentöse Ansätze eine wichtige Rolle. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von begleitenden Maßnahmen, die in ihrem Zusammenspiel hervorragende Aussicht auf Besserung verschaffen. Die Therapie von Angststörungen orientiert sich an der wissenschaftlichen Studienlage und der klinischen Erfahrung von Experten. Sie ist in Deutschland in den Leitlinien der höchsten Güteklasse, den sogenannten S3-Leitlinien, festgelegt und wird dort regelmäßig aktualisiert.¹² Zu den wichtigsten Säulen der Therapie gehören die Psychotherapie und die medikamentöse Therapie.

Psychotherapie

Unter den psychotherapeutischen Verfahren ist die sogenannte kognitive Verhaltenstherapie mit Abstand das am besten wissenschaftlich untersuchte und erwiesenermaßen wirksamste Verfahren in der Therapie von Angststörungen.¹³ Ganz allgemein wird mit dieser Therapieform das Ziel verfolgt, Menschen in die Lage zu versetzen, die krankheitsbedingt eingeschränkte Alltagsbewältigung wiederherzustellen. Zu den wichtigsten Bausteinen zählt zum einen die Psychoedukation, also die Vermittlung von Wissen und Kenntnissen über die Erkrankung, über die Zusammenhänge zwischen psychischen und körperlichen Symptomen sowie über die Wirksamkeit bestimmter Therapiemaßnahmen. Weitere zentrale Bestandteile der kognitiven Verhaltenstherapie sind die Expositionsbehandlung, also die Konfrontation mit dem furchtauslösenden Reiz, und die Veränderung dysfunktionaler Denkmuster. Wichtig ist jedoch, sich bewusst zu machen, dass eine erfolgreiche Psychotherapie immer auch Engagement vom Patienten erfordert. Ähnlich wie bei einer physiotherapeutischen Behandlung von Rückenschmerzen sind Eigeninitiative und regelmäßiges Training erforderlich, wenn eine Therapie erfolgreich sein soll.

Medikamentöse Therapie

Die zweite wichtige Säule in der Therapie von Angststörungen ist die medikamentöse Therapie. Zu den wichtigsten Substanzen in der Angsttherapie gehören dabei Antidepressiva. Diese ursprünglich für die Behandlung von Depressionen entwickelten Medikamente zeigen bei Angststörungen gleichermaßen eine sehr gute Wirksamkeit – dies ist weltweit in zahlreichen Studien belegt.¹⁴ Zu den wichtigsten Substanzen gehören dabei die selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer sowie die selektiven Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer. Benzodiazepine, also klassische Beruhigungsmittel wie zum Beispiel Diazepam, werden ausdrücklich nicht empfohlen.¹⁵ Trotz guter und nachgewiesener Wirksamkeit sowie internationaler Leitliniempfehlungen¹⁶ herrscht bezüglich des Einsatzes von Antidepressiva hierzulande immer noch eine gewisse Ambivalenz, sowohl bei Patienten als auch aufseiten mancher Professioneller. Es ist daher wichtig herauszustellen, dass Antidepressiva weder abhängig machen noch die Persönlichkeit verändern. Die kritische Grundhaltung in Deutschland gegenüber Antidepressiva ist insgesamt umso erstaunlicher, als andere, durchaus als problematisch einzustufende und in ihrer Wirksamkeit nicht ausreichend belegte Substanzen, wie zum Beispiel Cannabis oder bestimmte nicht evidenzbasierte Therapieverfahren, von vielen als unbedenklich wahrgenommen werden.

Entspannungsverfahren

Darüber hinaus sind Entspannungsverfahren, zum Beispiel achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren, progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Meditation, Yoga, Sport oder Bewegung wichtige Therapiebausteine. In Bezug auf die Zahnarztangst können auch Hypnoseverfahren hilfreich sein. Insbesondere achtsamkeitsbasierte Verfahren werden medial in jüngerer Zeit immer wieder aufgegriffen. So wurde dem in Japan geprägten Begriff des Waldbadens, einer achtsamen Auszeit im Wald, zunehmend mehr Aufmerksamkeit zuteil. Erste Studien zei-

¹² Vgl. Borwin Bandelow et al., S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen, o. O. 2021, <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/051-028>.

¹³ Vgl. Ingmar Heinig et al., Kognitive Verhaltenstherapie der Angststörungen, in: Zwanzger (Anm. 2), S. 165–174.

¹⁴ Vgl. Bandelow et al. (Anm. 12).

¹⁵ Vgl. Peter Zwanzger/Nicolas Singewald/Borwin Bandelow, Pharmakotherapie von Angststörungen – Leitliniengerechte Therapie und Neuentwicklungen, in: Nervenarzt 5/2021, S. 433–440.

¹⁶ Vgl. Bandelow et al. (Anm. 12).

gen bereits mögliche positive Effekte des Waldbadens auf Angst.¹⁷ Die entspannende Wirkung von Ruhe und Natur hat dabei einen positiven Effekt auf das Stressniveau.

Entwicklungen aus der digitalen Medizin

Für die Therapie von Angsterkrankungen gibt es mittlerweile eine Reihe von interessanten digitalen Gesundheitsanwendungen, sogenannten DiGAs, die im Wesentlichen verhaltenstherapeutische Elemente aufgreifen und den Patienten als App zugänglich gemacht werden können. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen. Eine Übersicht über alle zugelassenen digitalen Gesundheitsanwendungen findet sich im sogenannten DiGA-Verzeichnis auf der Homepage des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte.¹⁸

Eine weitere interessante Perspektive ergibt sich durch die Entwicklung von Expositionsbehandlungen, die mithilfe von virtueller Realität durchgeführt werden. Die Expositionsszenarien in virtueller Realität ermöglichen es, Patienten barrierefrei bestimmten Situationen auszusetzen, ohne den Patienten tatsächlich in diese Situation zu bringen. Die mittlerweile verfügbaren Szenarien zeigen sich bei phobischen Störungen in ihrer Wirksamkeit äquivalent zu einer „echten“, sogenannten In-vivo-Behandlung. Dabei bieten sich insbesondere Möglichkeiten zur Therapie von Höhenphobie, Klaustrophobie, Flugangst und bestimmten Tierphobien.

PRÄVENTION

Tatsächlich konnten in Studien mittlerweile zahlreiche Risikofaktoren identifiziert werden, deren Beachtung erhebliches Präventionspotenzial birgt. Dabei gelten Substanzen wie Alkohol, Nikotin und insbesondere Cannabis als Risiko-

substanzen, deren häufigere Einnahme die Entstehung von Angst und Panikattacken zur Folge haben kann.¹⁹ Insofern kann der Verzicht darauf hilfreich sein, um Angsterkrankungen zu vermeiden. Mit Blick auf Maßnahmen, die zur Risikoreduktion beitragen können, wurden insbesondere für Meditation, progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Yoga, Sport und Waldbaden positive Effekte gezeigt. Techniken der Meditation umfassen unter anderem Achtsamkeits-, Konzentrations- und Ruheübungen, aber auch aktive körperliche Betätigung oder ritualisierte Handlungen. Mithilfe von Meditation soll ein innerer Ruhezustand erreicht werden, durch den ein gewisses „Loslassen“ ermöglicht wird. Wie für die Meditation gilt aber auch für die anderen Verfahren, dass diese Techniken erlernt werden müssen – eine erstmalige Ad-hoc-Anwendung im Rahmen einer Panikattacke wird wahrscheinlich kaum einen Effekt zeigen.

SCHLUSS

Angst ist unsere wichtigste Emotion. Sie schützt uns vor Gefahr und ermöglicht uns, Risiken frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu handeln. Wird die Angst zu stark, kann sie zur Krankheit werden, dann spricht man von Angsterkrankungen. Diese gehören zu den häufigsten seelischen Störungen. Die Abgrenzung zu gesunder Angst ist nicht immer einfach, die Übergänge sind fließend. Entscheidende Faktoren sind dabei sowohl der individuelle Leidensdruck als auch die eingeschränkte Alltagskompetenz. Auch wenn Angsterkrankungen hohen Leidensdruck verursachen und zuweilen lange Verläufe aufweisen, bleibt doch festzuhalten, dass – wenn einmal erkannt – zahlreiche Therapieoptionen bestehen, die eine rasche und nachhaltige Heilung ermöglichen.

PETER ZWANZGER

ist Ärztlicher Direktor und Chefarzt des kbo-Inn-Salzach-Klinikums, Professor an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Ludwig-Maximilians-Universität München sowie Vorsitzender der Gesellschaft für Angstforschung. 2025 erschien sein gemeinsam mit Katharina Domschke herausgegebenes Buch „Das Alphabet der Angst – 200 Fakten rund um unsere wichtigste Emotion“ im Herder-Verlag.

¹⁷ Vgl. Yasuhiro Kotera et al., Effects of Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy on Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis, in: International Journal of Mental Health and Addiction 1/2022, S. 337–361.

¹⁸ Siehe <https://diga.bfarm.de/de>.

¹⁹ Vgl. Bridget F. Grant et al., Epidemiology of DSM-5 Drug Use Disorder: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions-III, in: JAMA Psychiatry 1/2016, S. 39–47; Sabine Hellwig/Katharina Domschke, Angst und Abhängigkeitserkrankungen – Fokus Alkohol und Cannabis, in: Nervenarzt 7/2023, S. 647–654.

EINE ANGSTGESCHICHTE DER BUNDESREPUBLIK

Frank Biess

Dieser Aufsatz nimmt die Wandelbarkeit politischer Ängste in der Bundesrepublik von 1945 bis in die Gegenwart in den Blick.⁰¹ Dabei ergibt sich eine Periodisierung in drei Zeitabschnitte, die jeweils wichtige Verschiebungen im Hinblick auf die Artikulation, aber auch die Erfahrung der Angst markieren.

Erstens die Nachkriegsperiode, die gekennzeichnet war von der Spannung zwischen einer vielfach angstbehafteten Gesellschaft einerseits und der weitgehenden Unmöglichkeit andererseits, diese Ängste offen zu artikulieren. Zweitens eine Umbruchperiode in den 1960er und 1970er Jahren, während der sich das gegenwärtige expressive Emotionsregime herauskristallisierte. Dies umfasste auch neue Möglichkeiten zur öffentlichen Artikulation, ja gelegentlich auch zur Performanz der Angst. Der Angst kam dadurch eine neue politische Signifikanz zu, sie wirkte mobilisierend und wurde selbst Teil des politischen Diskurses, etwa in der Friedens- und Umweltbewegung. Gleichzeitig prägte die Erfahrung und Auseinandersetzung (mit) der Angst auch eine neue, die eigenen Emotionen kultivierende Subjektkultur. Schließlich veränderte sich, drittens, seit dem Beginn des 21. Jahrhunderts das Wesen der Ängste. Sie sind kaum mehr, wie noch in der alten Bundesrepublik, in einem nationalen Erfahrungsraum verankert, das heißt durch eine spezifische deutsche Katastrophenerfahrung in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts bedingt. Die Ängste der Gegenwart sind vielmehr entterritorialisierte Globalisierungsängste, die nicht mehr von einem konkreten Ort ausgehen. Emotionshistorisch ist der rechtspopulistische Versuch einer Politik der Angst eine Antwort auf diese neue Art von Globalisierungsängsten. Denn der Rechtspopulismus versucht, diesen entterritorialisierten Ängsten ein konkretes Objekt zu geben: Flüchtlinge und Migranten.

NACHKRIEGSÄNGSTE

In der Frühzeit der Bundesrepublik war die Angst allgegenwärtig, konnte jedoch kaum artikuliert werden. Ein Zitat des Historikers Hans-Ulrich Wehler bringt diese Spannung auf den Punkt: „Für diejenigen Generationen, die den Zweiten Weltkrieg, die Flucht und die Nachkriegszeit bewusst miterlebt haben, war Affektkontrolle eine unabdingbare Voraussetzung des physischen und psychischen Überlebens. Gefühlen wurde nur im Kreis der Familie, unter engen Freunden und Freundinnen offen nachgegeben, in vermittelter Form gingen sie natürlich auch in politisches und wissenschaftliches Arbeiten ein.“⁰² Angst und Gefühle im Allgemeinen erschienen politisch suspekt, sie sollten aus dem öffentlichen und politischen Raum möglichst verbannt werden und blieben wohl auch im privaten Bereich oft unartikuliert. Ein Grund hierfür war eine Interpretation des Nationalsozialismus, die das „Dritte Reich“ als eine Form der kollektiven emotionalen Verirrung wahrnahm. Demnach sei den Deutschen in ihrer Begeisterung für Hitler die Gefühlskontrolle abhandengekommen und hätten sie sich in einer zutiefst irrationalen emotionalen Hingabe an den Faschismus verloren.

Die Reaktion hierauf war emotionshistorisch eine dezidiert intendierte Kultur der Sachlichkeit und der performativen Rationalität, eine Art „Pathos der Nüchternheit“, insbesondere im öffentlichen und politischen Raum.⁰³ Zwar ging es auch in der frühen Bundesrepublik bei den politischen Debatten beispielsweise um die Wiederbewaffnung emotional hoch her. Doch die politischen Akteure bemühten sich sehr um den Anschein der Nüchternheit. Dies traf selbst auf Protestbewegungen wie zum Beispiel die Bewegung „Kampf dem Atomtod“ der 1950er Jahre zu. Auch sie kleideten ihren Protest in die Form des rational begründeten und sachlich vorgetragenen Einspruchs, ganz im Gegensatz zu den späteren

Protestbewegungen.⁰⁴ Gefühle wurden, wenn überhaupt, in den Bereich der Unterhaltungskultur verbannt, wo sie sich beispielsweise in der Sentimentalität der Heimatfilme offenbarten.

Problematisch war diese Kultur der Nüchternheit, weil sie im Widerspruch stand zu den gefühlten Emotionen der Nachkriegsdeutschen, insbesondere der Angst. In der unmittelbaren Nachkriegszeit stand hier die Angst vor der Vergeltung durch die Siegermächte im Vordergrund. Dies schloss auch die Angst vor der Rache von jüdischen Überlebenden oder osteuropäischen Zwangsarbeitern ein. Diese Ängste sind heute vielfach vergessen, aber in den subjektiven Zeugnissen der Zeit außerordentlich stark präsent. Sie verweisen indirekt auch auf ein kollektives Schuldeingeständnis vieler Deutscher, die sich der nationalsozialistischen Verbrechen – und teilweise ihrer eigenen Mitwirkung daran – durchaus bewusst waren und daher guten Grund hatten, die Vergeltung oder gar „Rache“ der ehemaligen Opfer zu fürchten.⁰⁵

Aber auch nachdem sich diese Vergeltungsängste allmählich als unbegründet erwiesen hatten, stand die bundesrepublikanische Nachkriegsgesellschaft lange unter dem Signum der Angst. Teilweise geheim gehaltene Umfragen des Instituts für Demoskopie Allensbach für die Adenauer-Regierung verweisen auf ein weitverbreitetes Gefühl der Zukunftsunsicherheit, ja der Angst, in den 1950er Jahren. Im Vordergrund standen hier die Kriegsängste. So erwarteten zu Jahresbeginn 1950 53 Prozent der Bundesbürger/-innen einen neuen Weltkrieg „noch in diesem Jahr“. Zwar ging diese Zahl im Hinblick auf die unmittelbare Erwartung eines Krieges in der nahen Zukunft bis 1958 auf 20 Prozent zurück. Doch einen Krieg für generell möglich hielten im Jahr 1956 immerhin fast zwei Drittel der Bun-

desbürger/-innen (63 Prozent).⁰⁶ Adenauers vielgerühmter Politik der Sicherheit gelang es nicht, dieses in der westdeutschen Gesellschaft weitverbreitete Gefühl massiver Unsicherheit einzudämmen. Laut einer Allensbach-Umfrage vom Juli 1954 fühlten sich 72 Prozent der Deutschen (79 Prozent in den großen Städten) „nicht sicher“ vor einem Angriff mit Atomwaffen. Nur 36 Prozent der Deutschen glaubten 1952, dass die USA einen sowjetischen Angriff abwehren könnten; dieser Prozentsatz fiel bis 1958 auf 20 Prozent.⁰⁷

Die Spannung zwischen einem repressiven Emotionsregime einerseits, das die Artikulation von Emotionen nur sehr eingeschränkt billigte, und einem weitverbreiteten Angstgefühl andererseits war konstitutiv für die Nachkriegsgesellschaft. Sie produzierte eine ebenfalls weitverbreitete Sprachlosigkeit oder – in der Terminologie des Emotionshistorikers William Reddy – eine Form des „emotionalen Leidens.“⁰⁸ Denn die oft auf eigenen Gewalterfahrungen basierende Angst ließ sich nur schwer in den politischen Diskurs integrieren. Zwar gab der Opferdiskurs der 1950er Jahre dem deutschen Leiden infolge von Bombenkrieg oder Flucht und Vertreibung großen Raum.⁰⁹ Doch die konkreten, subjektiven Folgen dieser Erfahrungen, einschließlich der daraus resultierenden Ängste, konnten kaum artikuliert werden. Sie wurden in den Familien oft auch zulasten der Frauen und Kinder ausgetragen, die die häufig psychisch labilen Männer zu stabilisieren hatten.¹⁰

Ganz im Gegensatz zu dieser Alltagserfahrung mit psychischem Leiden negierte nicht nur die westdeutsche, sondern auch die internationale Psychiatrie lang anhaltende psychologische Folgewirkungen von aktiven und passiven Gewalterfahrungen. Gesunde Individuen, so die Annahme, würden diese nach einer gewissen Erholungszeit unbeschadet überwinden. Anhaltende psychische

01 Diese Überlegungen basieren auf meinem Buch *Republik der Angst. Eine andere Geschichte der Bundesrepublik*, Reinbek 2019.

02 Hans-Ulrich Wehler, *Alltagsgeschichte: Königsweg zu neuen Ufern oder Irrgarten der Illusionen?*, in: ders., *Aus der Geschichte lernen?*, München 1988, S. 309, Anm. 13.

03 Vgl. Marcus Payk, *Das „Pathos der Nüchternheit“? Über Emotionalität, Generationalität und Demokratie in Westdeutschland*, in: *Moderne: Kulturwissenschaftliches Jahrbuch* 3/2007, S. 128–141.

04 Vgl. Holger Nehring, *Politics of Security. British and West Protest Movement and the Early Cold War*, Oxford 2013.

05 Vgl. Biess (Anm. 1), S. 41–83.

06 Vgl. *Die Stimmung im Bundesgebiet. Kriegsfurcht nicht aktuell*, Bundesarchiv Koblenz (BAK), B145/4231; *Die Stimmung im Bundesgebiet. Das Echo auf Ungarn und Ägypten*, BAK, B145/4227.

07 Ebd.

08 William Reddy, *The Navigation of Feeling. A Framework for the History of Emotions*, Cambridge 2001, S. 123–130. Vgl. auch Klaus Naumann, *Nachkrieg in Deutschland*, Hamburg 2001.

09 Vgl. Robert Moeller, *War Stories. The Search for a Usable Past in the Federal Republic of Germany*, Berkeley 2001.

10 Vgl. Vera Neumann, *Nicht der Rede wert. Die Privatisierung der Kriegsfolgen in der frühen Bundesrepublik. Lebensgeschichtliche Erinnerungen*, Münster 1999.

Störungen erschienen in klassisch eugenischer Sichtweise als anlagebedingt oder erblich verursacht. Rentenansprüche beispielsweise ließen sich auf dieser Grundlage kaum durchsetzen. Erst gegen Ende der 1950er Jahre, im Kontext der Behandlung von Holocaust-Überlebenden, aber auch infolge der Konfrontation mit den letzten Heimkehrern aus sowjetischer Kriegsgefangenschaft 1955/56 wurde das Konzept der „erlebnisbedingten Persönlichkeitsveränderung“ entwickelt.¹¹ Dies war ein Vorläufer der Diagnose der posttraumatischen Belastungsstörung, wie sie im Gefolge des Vietnamkrieges entstand.

DAS NEUE EMOTIONSREGIME DER 1960ER UND 1970ER JAHRE

Seit Ende der 1950er Jahre verschoben sich in der Bundesrepublik die normativen Regeln für den Ausdruck und die Erfahrung von Angst und Emotionen. Ein expressives Emotionsregime ersetzte zusehends das bis dahin dominierende repressive Emotionsregime. Die Gründe dieser wichtigen soziokulturellen Verschiebung waren vielfacher Art. Auf normativer Ebene lässt sich eine Neubewertung der Angst feststellen, die nicht mehr als nur negativ und pathologisch, sondern als durchaus funktional und „gesund“ porträtiert wurde.¹² Sozialhistorisch wendete sich die entstehende Studentenbewegung gegen die „wohlweisliche Gefühlsarmut“ der Elterngeneration, wie der Schriftsteller Peter Schneider es nannte.¹³ Mit der Kassenzulassung der Psychotherapie 1968 entstand in der Bundesrepublik auch eine Art therapeutischer Gesellschaft, die nun – im Gegensatz zur Nachkriegsperiode – den Ausdruck und die Erfahrung von Gefühlen als essenziellen Teil einer gesunden Subjektivität wertete.¹⁴ Andersherum erschien die noch in der Nachkriegszeit erforderte Unterdrückung der Gefühle nun geradezu existenzbedrohend. So

postulierte beispielsweise die in den 1970er Jahren weitverbreitete Theorie der Krebspersönlichkeit, dass die Unterdrückung von Gefühlen Krebs auslösen könne.¹⁵ Auch für die Alternativkultur der 1970er Jahre war das expressive Emotionsregime konstitutiv. Eine Kultur der „Wärme“, die der oft in einer ausgesprochen emotionalen Sprache artikulierten persönlichen Betroffenheit großen Raum gab, prägte dieses Milieu. Dieses expressive Emotionsregime wurde zentraler Bestandteil einer neuen Subjektkultur, welche die Sensibilität gegenüber der eigenen emotionalen Erfahrung wie auch den Versuch, immer neue Ausdrucksformen für diese Gefühle zu finden, kultivierte.¹⁶

Politisch war die Verschiebung hin zu einem expressiven Emotionsregime äußerst folgenreich. Denn dieses wurde zentral für die wichtigsten sozialen Bewegungen der 1970er und 1980er Jahre, die Umwelt- und Friedensbewegung. Beide basierten zumindest teilweise auf einer offenen Artikulation der Angst. Diese wurde nun keinesfalls mehr als irrational, pathologisch oder negativ bewertet, sondern erschien als angemessene, ja rationale Reaktion auf eine tatsächlich existierende Bedrohung. Angst wurde zu einer höheren Form der Vernunft.¹⁷

Sie erwies sich ebenso als ein äußerst wirksames Mittel der politischen Massenmobilisierung. Bis heute ist die Friedensbewegung der 1980er Jahre die größte politische Protestbewegung der Nachkriegszeit, international möglicherweise nur übertroffen von den globalen Protesten gegen den Irakkrieg 2003. Die durch das atomare Wettrüsten verursachte Angst vor einer nuklearen Eskalation trieb Hunderttausende Bundesbürger/-innen in Mitteleuropa auf die Straße.¹⁸ Die zur gleichen Zeit entstehende populäre Holocaust-Erinnerung verband sich mit einer apokalyptischen Zukunftsvision, die einen „nuklearen Holocaust“ imaginierte. Allerdings

¹¹ Vgl. Frank Biess, *Homecomings. Returning POWs and the Legacies of Defeat in Postwar Germany*, Princeton 2006; Svenja Goltermann, *Die Gesellschaft der Überlebenden. Deutsche Kriegsheimkehrer und ihre Gewalterfahrungen im Zweiten Weltkrieg*, München 2009.

¹² Vgl. Walter von Baeyer/Wanda von Baeyer-Katte, *Angst*, Frankfurt 1971.

¹³ Peter Schneider, *Rebellion und Wahn. Mein '68*, Köln 2008, S. 35, S. 55.

¹⁴ Vgl. Maik Tändler, *Das therapeutische Jahrzehnt. Der Psychoboom in den 1970er Jahren*, Göttingen 2016.

¹⁵ Vgl. Krebs. Krankheit der Seele?, in: *Der Spiegel* 45/1977; Bettina Hitzer, *Krebs fühlen. Eine Emotionsgeschichte des 20. Jahrhunderts*, Stuttgart 2020.

¹⁶ Vgl. Sven Reichardt, *Authentizität und Gemeinschaft. Linksalternatives Leben in den siebziger und frühen achtziger Jahren*, Frankfurt/M. 2014; Andreas Reckwitz, *Das hybride Subjekt. Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne*, Berlin 2020.

¹⁷ Vgl. Martin Schrenk, *Angst=Vernunft in unserer bedrohten Welt*, Neunkirchen, o.J.

¹⁸ Vgl. Susanne Schregel, *Der Atomkrieg vor der Wohnungstür. Eine Politikgeschichte der neuen Friedensbewegung in der Bundesrepublik, 1970–1985*, Frankfurt/M. 2011.

zeigte die Friedensbewegung der 1980er Jahre auch die Grenzen einer auf intensiven Emotionen basierenden politischen Mobilisierung. Denn dieser hohe Erregungszustand ließ sich nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten. Nach der gegen den Widerstand der Friedensbewegung durchgesetzten Stationierung US-amerikanischer Mittelstreckenraketen in der Bundesrepublik und Westeuropa verpuffte die Friedensbewegung zusehends. Freilich blieb der Langzeiteffekt einer massiven und machtvoll demonstrierten Forderung nach Abrüstung erhalten. Sie erhöhte den Druck auf westliche Politiker, auf die Abrüstungsvorschläge des sowjetischen Staatschefs Michail Gorbatschow einzugehen. Die von der Friedensbewegung angestrebte „Null-Lösung“ wurde daher im INF-Vertrag¹⁹ von 1987 zwischen den USA und der Sowjetunion realisiert. Die kurz darauf folgende Revolution in der DDR und die anschließende Wiedervereinigung Deutschlands setzten andere politische Fragen auf die Tagesordnung und schienen die Überwindung des vorangegangenen angstbesetzten Jahrzehntes zu signalisieren.

Dennoch hatte die Friedensbewegung der 1980er Jahre noch einen anderen Langzeiteffekt. Ihre erneute Mobilisierung als Reaktion auf die Irakkriege von 1991 und 2003 provozierte eine konservative Kritik innerhalb Deutschlands, aber auch im Ausland, die die deutsche militärische Zurückhaltung nun als eine pathologische Form der Angst, als *German Angst* denunzierte. In der Folgezeit postulierten populärwissenschaftliche Studien das Konzept der *German Angst* als eine Art kollektivpsychologische Beschädigung der deutschen Seele.²⁰ Derartige Thesen sind weder empirisch nachweisbar noch interpretatorisch besonders weiterführend. Wichtig erscheint vielmehr, dass das bis in die Gegenwart immer wieder bemühte Konzept der *German Angst* in einer spezifischen historischen Situation entstand und einen eindeutigen politischen Zweck verfolgte, nämlich die meist konservative Kritik an der deutschen Umwelt- und Friedensbewegung als eine Form der kollektiven psychischen Neu-

rose. Allerdings erweist sich auch an diesem Beispiel, dass „Rationalität“ eine historische und damit wandelbare Kategorie ist. Denn aus heutiger Sicht, nach dem bundesdeutschen Atomausstieg, stellt sich die Kritik der Umweltbewegung an der Nukleartechnologie als durchaus zukunftsweisend und „rational“ dar. Gleiches gilt für die deutsche Nichtbeteiligung an den US-amerikanisch geführten Irakkriegen, deren vermeintliche Rationalität aus heutiger Perspektive zutiefst zweifelhaft erscheint.

GLOBALISIERUNGSÄNGSTE

Das seit den 1960er Jahren entstandene expressive Emotionsregime prägt die politische Kultur der Bundesrepublik bis heute. Eine Rückkehr in eine angeblich bessere Zeit rationaler Auseinandersetzung erscheint angesichts der medial vielfach verstärkten Emotionalisierung über soziale Medien kaum möglich. Statt einer kaum zu realisierenden Entemotionalisierung der Politik das Wort zu reden, wäre es wichtiger, die genaue Funktion von Emotionen in der Politik zu analysieren. Dazu zählt die Frage, ob Angst in der Politik auch eine positive Rolle spielen kann. Oder anders gefragt: Wie ließe sich eine demokratische Politik der Angst unterscheiden von einer demagogischen, populistischen Politik der Angst, die nicht selten umschlägt in Hass und Gewalt? Was wären die Konturen einer demokratischen Gefühlspolitik?²¹

Seit der Jahrtausendwende hat sich das Wesen der Ängste deutlich verändert. Die Angstgeschichte der alten Bundesrepublik war geprägt von Ängsten mit einem konkreten Ort, einem spezifischen Ausgangspunkt – die Angst vor Vergeltung, vor „den Russen“, vor einer autoritären Wende, vor einer Umweltkatastrophe oder einem (Atom-)Krieg. Sie konnten daher entweder mit einer nationalstaatlich bestimmten Politik eingedämmt werden oder ließen sich an spezifischen Orten lokalisieren, die selbst zu Chiffren der westdeutschen Protestgeschichte wurden: Wyhl, Brokdorf, Wackersdorf, Mutlangen. Dieser eindeutige Ausgangspunkt der Gefahren verlieh den Ängsten der alten Bundesrepublik eine konkrete Gestalt und ließ die damit verbunde-

¹⁹ Der INF-Vertrag (Intermediate Range Nuclear Forces Treaty) verpflichtete die USA und die Nachfolgestaaten der Sowjetunion unter anderem dazu, alle landgestützten ballistischen Raketen und Marschflugkörper mit einer Reichweite von 500 bis 5500 Kilometern zu zerstören (Anm. d. Red.).

²⁰ Vgl. Sabine Bode, *Die deutsche Krankheit – German Angst*, Stuttgart 2016.

²¹ Vgl. Johannes Hillje, *Mehr Emotionen wagen. Wie wir Angst, Hoffnung und Wut nicht dem Populismus überlassen*, München 2025; Biess (Anm. 1), S. 452ff.

nen Gefahrenszenarien potenziell kontrollierbar erscheinen.

Für die dominierenden Ängste der 2000er Jahre war dies nicht mehr der Fall. Sie waren globalisierte, entterritorialisierte Ängste, die nicht mehr von einem konkreten Ort ausgingen und daher auch schwieriger einzudämmen waren. So zeichnete sich der internationale Terrorismus seit den Anschlägen vom 11. September 2001 gerade dadurch aus, dass er nicht mehr räumlich beschränkt war (wie es im Fall der irischen IRA, der baskischen ETA oder selbst dem westdeutschen und italienischen Linksterrorismus der 1970er Jahre der Fall gewesen war), sondern prinzipiell überall und jederzeit zuschlagen konnte. Dem entsprach, dass der von der US-Regierung unter George W. Bush propagierte „Krieg gegen den Terror“ ebenfalls räumlich, zeitlich und juristisch entgrenzt war.²²

Die in der alljährlichen Studie der R+V Versicherung genannten größten Ängste der Deutschen der vergangenen 15 Jahre gehörten allesamt in diese Kategorie der Globalisierungsängste: Eurokrise (2011–15), Terrorismus (2016–17), gefährlichere Welt durch die Politik Donald Trumps (2016, 2018), Überforderung durch Geflüchtete (2019), Coronapandemie (2020).²³ Diese Rangliste spiegelt die Reihe von Globalisierungskrisen in den 2000er Jahren wider: Finanz- und Eurokrise, internationaler Terrorismus, die sogenannte Flüchtlingskrise, die Pandemie, zusätzlich noch die Klimakrise. Angstausslösend wirkt auch der Aufstieg des Rechtspopulismus in den USA und Europa als eine Reaktion auf diese Globalisierungskrise.

Auch wenn die mit diesen Krisenerscheinungen verbundenen Ängste sich deutlich unterscheiden und sehr unterschiedliche politische Perspektiven reflektieren – die Klimakrise ist eher eine „linke“, die Flüchtlingskrise eher eine „rechte“ Angst –, weist ihre Phänomenologie doch auch wichtige Gemeinsamkeiten auf. Beiden fehlt ein konkreter Ausgangspunkt, beide lassen sich kaum auf ein konkretes Ereignis verdichten oder zurückführen, auch wenn einzelne Ereig-

nisse – beispielsweise das verstärkte Ankommen von Flüchtlingen im Sommer 2015 oder außergewöhnliche Wetterereignisse – auf den größeren Krisenzusammenhang verweisen. Beide Ängste stehen in der Kontinuität eines expressiven emotionalen Ausdrucksregimes, das bis in die 1960er und 1970er Jahre zurückreicht, und beide mobilisieren gezielt Emotionen bei der Verfolgung politischer Ziele. Sie scheinen damit auch in einem dialektischen Wechselverhältnis zu stehen, das heißt, die Mobilisierung eher „linker“ Ängste verstärkt „rechte“ Ängste und andersherum.

Allerdings beruht die Mobilisierung beider Großängste auch auf sehr verschiedenen politischen Dynamiken, die wiederum divergierende politische Folgewirkungen nach sich ziehen. Der Aufstieg der AfD in Deutschland seit 2015 sowie der globalen Rechten anderswo ist untrennbar mit einer neuen Politik der Angst verbunden. Während der spezifische historische Kontext für neue rechte Bewegungen sehr unterschiedlich war, teilt der neue Rechtspopulismus eine gemeinsame, apokalyptische Sicht auf die Zukunft.²⁴ Rechtspopulisten sehen zeitgenössische Trends wie Globalisierung und Migration als konvergierende Kräfte, die darauf abzielen, nationale Kulturen und wirtschaftliche Lebensgrundlagen zu zerstören. Bei der Artikulation dieser Zukunftsängste greifen sie auch auf eine emotionale Kultur nach 1968 zurück, die das öffentliche Zeigen und Ausleben intensiver Emotionen billigte und sogar förderte.

Die politische Rechte stützt sich nicht nur auf Angst, sondern mobilisiert eine ganze Reihe von Emotionen, die typischerweise männlich codiert sind – Wut, Stolz, Empörung –, um gegen die Forderungen von Frauen und Minderheiten vorzugehen.²⁵ Darüber hinaus übernimmt sie die bewusst provokative und antielitäre Haltung früherer Protestbewegungen der Linken.²⁶ Diese Haltung und ihr Anspruch, als eine authentische Stimme „des Volkes“ in dessen Namen zu sprechen, macht Populisten auch gegenüber Experten und Wissenschaftlern misstrauisch. Infolgedessen lehnen sie die Gültigkeit moderner Ängste wie der vor dem Klimawandel ab, den der Einzel-

²² Vgl. Gershon Shafir et al. (Hrsg.), *Lessons and Legacies of the War on Terror – From Moral Panic to Permanent War*, London 2013.

²³ Vgl. R+V, „Die Ängste der Deutschen“ im Langzeitvergleich, www.ruv.de/newsroom/themenspezial-die-aengste-der-deutschen/langzeitvergleich.

²⁴ Vgl. Wilhelm Heitmeyer, *Autoritäre Versuchungen*, Berlin 2018.

²⁵ Vgl. Uffa Jensen, *Zornpolitik*, Berlin 2017.

²⁶ Vgl. Thomas Wagner, *Die Angstmacher. 1968 und die Neuen Rechten*, Berlin 2017.

ne nur bedingt erleben kann und der daher von Experten diagnostiziert und kommuniziert werden muss. Im Gegensatz dazu verwandeln Populisten die Unlokalisierbarkeit entterritorialisierter Ängste in sichtbare Bedrohungen wie Muslime, Flüchtlinge und Ausländer. Diese Konstruktion von greifbaren und oft personalisierten „Anderen“ als Angstobjekte befördert die Verwandlung von Angst in Hass. Die emotionale Grundlage rechter Gewalt besteht somit in einer Personifizierung von Angstobjekten.

Die mobilisierende Funktion der Angst liegt auch der modernen Umweltbewegung zugrunde. Auf dem Weltwirtschaftsforum in Davos im Januar 2019 ermahnte die damals 16-jährige Klimaaktivistin Greta Thunberg die Staats- und Regierungschefs der Welt, nicht „hoffnungsvoll“ zu sein, sondern „in Panik zu geraten“ und „die Angst zu spüren, die ich jeden Tag spüre.“²⁷ Intellektuelle und Aktivisten glaubten, dass die einzige Möglichkeit, die Umweltkatastrophe zu verhindern, darin bestand, sie vorherzusagen. Doch auch weil sich einige der düstersten Vorhersagen der Bewegung nicht bewahrheitet hatten, verbanden Aktivisten und Aktivistinnen zunehmend die Artikulation von Angst mit verbindlichen Handlungsrichtlinien. In diesem Sinne schien Angst keineswegs lähmend zu wirken, sondern wurde zur emotionalen Grundlage des Klimaaktivismus. Anders als bei den „rechten“ Ängsten vor Migration fehlt diesen Ängsten die Personalisierung, sie neigen weniger dazu, konkrete Sündenböcke für die Angstsszenarien zu identifizieren. Wenn überhaupt richtet sich eine Art symbolischer Gewalt nicht gegen Menschen, sondern gegen Objekte wie beispielsweise Gebäude, die von Klimaaktivisten der mittlerweile umbenannten „Letzten Generation“ mit Farbe bemalt wurden. Dies mag zu Unmut und Ärger führen. Doch eine derartige Angstmobilisierung hat kaum das Potenzial, in mitunter physische und tödliche Gewalt zu münden, wie dies im Fall der Angstmobilisierung der Rechten der Fall ist.

Schließlich reaktivierte der Aufstieg des Rechtspopulismus in Deutschland und anderswo auch eine Art demokratische Angst. Der Angriff der Rechten auf demokratische Normen und Verfahren hat die Sensibilität und das Bewusstsein für die Fragilität der Demokratie geschärft. Diese Art der Angst ist in der Geschichte der (alten)

Bundesrepublik vor 1989 tief verankert. Sie fungierte paradoxerweise als eine der entscheidenden emotionalen Grundlagen des Erfolges der liberalen Demokratie in Westdeutschland nach 1945. Denn die Gewalterfahrungen der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts verliehen den Deutschen ein Gespür für die Möglichkeit politischer Katastrophen und für die Fragilität der Demokratie. Diese Sensibilisierung wirkte als eine Art politisches Frühwarnsystem. Gerade weil beide innenpolitischen Lager – also Mitte-rechts und Mitte-links – während der gesamten Nachkriegszeit die jeweils andere Seite verdächtigten, eine „andere Republik“ zu wollen, erwies sich die bestehende politische und gesellschaftliche Ordnung der alten Bundesrepublik als überraschend stabil.

Angesichts des Aufstiegs der AfD wie auch existierender rechtspopulistischer Regierungen, insbesondere in den USA, erscheint eine Reaktivierung dieser demokratischen Ängste und damit eine erneute Sensibilisierung für die Fragilität der liberalen Demokratie durchaus funktional. Demokratische Ängste können somit auch in der Gegenwart Teil einer demokratischen Gefühlspolitik sein. Denn die Emotionen werden sich so schnell nicht wieder aus der Politik zurückdrängen lassen. Vielmehr ist von einer Kontinuität und Weiterentwicklung des expressiven Emotionsregimes auszugehen. In diesem Sinne ist es wichtig, Emotionen zum Schutz und zur Verteidigung der Demokratie zu mobilisieren und damit der demokratiezerstörenden Politik der Angst vonseiten der Rechtspopulisten entgegenzuwirken.²⁸

DER 22. FEBRUAR 2022 UND DIE RÜCKKEHR DER ALTEN ÄNGSTE

Mit der russischen Invasion in die gesamte Ukraine änderte sich die Angstdynamik in der Bundesrepublik grundlegend. Anders als bei den vorangegangenen Globalisierungsängsten ließ sich tatsächlich wieder ein konkreter Ausgangspunkt der Bedrohung festmachen: das autokratische Regime des russischen Präsidenten Wladimir Putin. Insofern ist die seitdem existierende Angst vor einer russischen Expansion eher eine Retro-Angst, die mehr an die Ängste des Kalten Krieges als an die der 2000er Jahre erinnert. Die Analogie zum Kalten Krieg ist auch in anderer Hinsicht weiter-

²⁷ Greta Thunberg, *Our House is on Fire*, Vortrag, Weltwirtschaftsforum, Davos 25. 1. 2019.

²⁸ Vgl. Frank Biess, *Lob der Angst*, 31. 8. 2019, www.sueddeutsche.de/1.4580103.

führend: Die wirklich gefährlichen Konflikte im Kalten Krieg gab es genau in jenen Gegenden, in denen die Einflussphären der Supermächte, ähnlich wie heute in der Ukraine, nicht eindeutig geklärt waren und kollidierten – Korea, Berlin bis 1961, Kuba, Vietnam. Auch die Reaktionsmuster auf den Krieg in der Ukraine glichen in vielerlei Hinsicht dem Kalten Krieg – Aufrüstung als Abschreckung einer weitergehenden russischen Aggression. Allerdings löste dieses Vorgehen zumindest bei einigen der ehemals friedensbewegten Aktivistinnen und Aktivisten der 1980er Jahre Unbehagen aus. Insofern wiesen die Reaktionen auf den 22. Februar 2022 einen gewissen Generationenunterschied auf: Die etwas älteren, darunter der ehemalige Bundeskanzler Olaf Scholz, hatten immer auch die Eskalationsgefahr im Blick und vertraten auch im Kontext einer massiven militärischen Unterstützung für die Ukraine eine eher vorsichtige Vorgehensweise. Im Gegensatz dazu waren diese Bedenken von jüngeren Politikerinnen und Politikern, deren Sozialisation vor allem durch die humanitären militärischen Interventionen seit den 1990er Jahren geprägt war, eher selten zu hören. Die Ängste des Kalten Krieges, die selbst wiederum in der Nachfolge der Gewalterfahrungen des Zweiten Weltkrieges standen, verblassten hier zunehmend.

RESÜMEE

Obwohl Angst eine der universalen menschlichen Grundemotionen ist, erweist sie sich aus emotionshistorischer Perspektive als ein politisch äußerst polyvalentes Gefühl. Ängste können, je nach Kontext, ganz unterschiedlichen, ja gegensätzlichen politischen Zielen dienen. Ihre Rolle in der Politik lässt sich nicht allgemein bestimmen, sondern hängt von vielen unterschiedlichen Einflussfaktoren ab, einschließlich des jeweils dominierenden Emotionsregimes. Auch die Erscheinungsformen der Angst haben sich im Verlauf der Geschichte der Bundesrepublik massiv verändert. Die Angst suchte sich immer wieder neue Objekte und rückte diese damit auch ins Zentrum öffentlicher und privater Aufmerksamkeiten. Schließlich verschob sich das Wesen der Nachkriegsängste massiv – von den konkreten,

oft auf der Erinnerung an eine gewaltsame Vergangenheit beruhenden Ängsten der alten Bundesrepublik hin zu den Globalisierungsängsten der Berliner Republik.

Empirisch lässt sich zeigen, dass die Personalisierung der Ängste, der Versuch, entterritorialisierte Ängste auf bestimmte Gruppen zu projizieren, das Potenzial birgt, Angst in Hass und Gewalt zu verwandeln. Eine demokratische Gefühlspolitik sollte sich nicht nur auf die Eindämmung von solchen Ängsten fokussieren, sondern auch produktive, demokratische Ängste mobilisieren. Denn die von sich verschiebenden kollektiven Ängsten geprägte Geschichte der Bundesrepublik war und ist – bis jetzt – auch eine Geschichte der ausgebliebenen Katastrophen.²⁹ Möglicherweise können Ängste auch dabei helfen, jene Zukunft zu verhindern, die sie imaginieren.

FRANK BIESS

ist Professor für Europäische Geschichte an der University of California, San Diego und forscht insbesondere zur deutschen Geschichte des 20. Jahrhunderts.

APuZ zum Hören

bpb.de/apuz-podcast

Im Podcast nehmen wir Sie einmal im Monat mit zu unseren Expertinnen und Experten. Viel Hintergrundwissen kompakt in 30 Minuten.

Auf bpb.de und überall, wo es Podcasts gibt.

²⁹ Hans-Peter Schwarz, Die ausgebliebene Katastrophe. Eine Problemskizze zur Geschichte der Bundesrepublik, in: Hermann Rudolph (Hrsg.), Den Staat denken, Berlin 1990, S. 151–174.

SPRACHE DER ANGST

Emotionsbasiertes sprachliches Handeln in Politik und Gesellschaft

Heidrun Deborah Kämper

Angst ist „die Beklemmung der Brust, als eine Wirkung der dunkeln Empfindung eines Grades von Furcht und Traurigkeit“.⁰¹ Das Gram-matisch-kritische Wörterbuch von Johann Christoph Adelung gibt nicht nur den mit „Angst“ bezeichneten seelischen Zustand, sondern auch dessen physischen Effekt („Beklemmung der Brust“) an. Das „Deutsche Wörterbuch“ von Jacob und Wilhelm Grimm von 1854 verzeichnet eine etymologisch motivierte Bedeutungserklärung („Angst“ ist mit „eng“ verwandt): Angst ist „nicht bloß mutlosigkeit, sondern quälende sorge, zweifelnder, beengender zustand überhaupt“.⁰² Das „Deutsche Wörterbuch“ von Hermann Paul in der Auflage von 2002 vollzieht die Bedeutungsentwicklung nach von „Bedrängnis, Not, Leid“ hin zu einem „Zentralbegriff der modernen Psychologie (...), wobei häufig die Unbestimmtheit des Objekts bzw. Motivs charakteristisch ist.“⁰³ Ein weiteres gegenwartssprachliches Nachschlagewerk, das „Digitale Wörterbuch der Deutschen Sprache“, gibt als Bedeutung eher lapidar „banges Gefühl, Furcht“ an.⁰⁴ Diese Linie der Bedeutungsgeschichte, die hier mit wenigen Wörterbuchangaben nur angedeutet werden kann, verdeutlicht: Die Bedeutung von „Angst“ ist bis heute komplex, sodass ein überlegter Umgang mit dem Ausdruck – erst recht, wenn er die Funktion eines wissenschaftlichen Beschreibungsterminus hat – geraten erscheint.

Der Ausdruck „Angst“ hat deontisches Potenzial, das heißt, in der Semantik des Ausdrucks ist eine Handlungsaufforderung angelegt.⁰⁵ In Bezug auf Angst spricht man von negativer Deontik mit der Handlungsaufforderung „ist zu beseitigen“, „wegzuschaffen“, „zu ersetzen“. Angst ist ein unerwünschter Zustand. So nennt der Politologe Franz Neumann in seinem Aufsatz „Angst und Politik“ von 1954 als eine der vier Freiheiten die „Freedom from Fear“, deren Gewährleistung

Aufgabe des Staates sei – und stellt damit einen expliziten Zusammenhang von Angst, ihrem deontischen Potenzial und Politik her.⁰⁶ Ein Ausdruck wie zum Beispiel „Sicherheit“ ist dagegen positiv deontisch aufgeladen und impliziert die Handlungsaufforderung „unbedingt zu erreichen“, „zu erhalten“. Sicherheit ist erwünscht.

Angst ist ein omnipräsentes Phänomen der modernen Gesellschaft. Kennzeichen komplexer Gegenwartsgesellschaften ist die sogenannte Kontingen-zangst, eine diffuse Angst, gekennzeichnet von Ungewissheit, Orientierungslosigkeit und Optionsvielfalt. Es sind vielfältige Erwartungs- oder Verlustängste (etwa bezüglich Sicherheit, Wohlstand, Arbeit, Heimat, Kultur, Macht, Demokratie),⁰⁷ die das Denken, Fühlen und Wollen komplexer Gesellschaften prägen. In den vergangen- vierzig Jahren ist Angst außerdem „Beweg- grund für verschiedene, vor allem jüngere politi- sche (Protest-)Phänomene.“⁰⁸

Ein linguistischer Zugang zur Beschreibung des Diskursphänomens Angst setzt das Grund- prinzip der Kulturlinguistik voraus: Sprache schafft Wirklichkeit, und Wirklichkeit wird ge- gesellschaftlich im Diskurs erzeugt, im Reden der Menschen. Die Beschaffenheit von Wirklichkeit hängt davon ab, wie sprachlich auf diese Bezug genommen wird. Hier wirkt das Prinzip des Framing:⁰⁹ Je nachdem, welche Wörter verwendet werden, wird Wirklichkeit entsprechend in einen Deutungsrahmen eingebettet, wird also die Wahrnehmung dieser Wirklichkeit beeinflusst. Festzuhalten ist: Angst ist ein soziales Konstrukt und Ergebnis sprachlichen Handelns, das im Zuge kommunikativer Praktiken entsteht.

Darüber hinaus sind zwei sprachliche Hand- lungsperspektiven zu unterscheiden: Angst bei anderen (kalkuliert) hervorrufen oder intensi- vieren einerseits, und eigene Angst ausdrücken andererseits. Im ersten Fall wird Angst bloß

verbalisiert, aber nicht selbst empfunden; im zweiten Fall ist die ausgedrückte Angst tatsächlich vorhanden.

Diskursanalytisch kommt ein weiteres Unterscheidungskriterium hinzu: Von Angst getriebene oder bestimmte Diskurse sind zu unterscheiden von Angstdiskursen. Letztere haben Angst zum Thema, indem sie zum Beispiel der Frage nachgehen, wann das Phänomen „Angst“ in welchen Gesellschaften auffallend häufig auftritt. Von Angst getriebene Diskurse dagegen sind solche, die ganz unterschiedliche Themen zum Gegenstand haben, die jedoch alle auf spezifische Weise durch oder von Angst geprägt sind – wie etwa Klimawandel, Sicherheit oder Arbeitsplatzverlust.

TOXISCHE KOMMUNIKATION DER POLITISCHEN RECHTEN

Die politische Rechte schürt Emotionen wie Wut, Hass und vor allem Angst in der Überzeugung, dass politische Botschaften Personen, die verängstigt, wütend oder hasserfüllt sind, leichter erreichen.¹⁰ Das Thema „Angst“ im politischen Kontext wird insofern zuallererst mit rechter Politik beziehungsweise rechten Diskursen in Verbindung gebracht.¹¹

Voraussetzung für die emotionalisierenden und Angst schürenden Diskursstrategien der po-

litischen Rechten ist deren grundsätzlich repulsive, also auf Abstoßung beruhende Weltsicht.¹² Wer ausschließlich im Freund-Feind-Schema denkt und handelt, tut dies in einem emotionalisierten, von Hass, aber auch von Angst gesteuerten Modus.¹³ Hatespeech ist „der sprachliche Ausdruck von Hass gegen Personen oder Gruppen“,¹⁴ das Gewaltmoment im Sinne von sprachlicher Gewalt ist in diesem Kontext von hoher Bedeutung.¹⁵

Indem (Rechts-)Populisten Ängste schüren, präsentieren sie sich als Retter (auch als Erlöser)¹⁶ aus der Angst hervorruhenden Situation und schlagen daraus politisches Kapital. Diese Diskursstrategie ist kalkultiertes Programm. So rief die damalige AfD-Vorsitzende Frauke Petry den Teilnehmenden des AfD-Bundesparteitag 2015 zu: „Wir brauchen die Ängstlichen, um Mehrheiten zu bewegen. Die Ängstlichen sind nicht unsere Gegner, sondern genau genommen unsere Verbündeten.“¹⁷ Damit sollte der entscheidende Unterschied zu anderen politischen Diskursstrategien, die mit Angst zu tun haben, markiert werden: Angst als parteiprogrammatischer elementarer Faktor ist deutlich abzugrenzen von Angst im Kontext legitimatorischer beziehungsweise aufklärerischer Zusammenhänge (siehe unten).

Von Angst bestimmte Diskurse der politischen Rechten werden auf unterschiedlichen sprachlichen Ebenen – lexikalisch-semantisch, argumentativ, metaphorisch – realisiert. Den Komplex dieser sprachlichen Realisierungsformen nenne ich orientiert an der Kognitionswis-

01 Johann Christoph Adelung, Grammatisch-kritisches Wörterbuch der hochdeutschen Mundart mit beständiger Vergleichung der übrigen Mundarten, besonders aber der Oberdeutschen, Bd. I, Leipzig 1793, S. 309f.

02 Deutsches Wörterbuch von Jacob Grimm und Wilhelm Grimm, Bd. I, Leipzig 1854, S. 358.

03 Hermann Paul, Deutsches Wörterbuch. Bedeutungsgeschichte und Aufbau unseres Wortschatzes, 10., überarbeitete und erweiterte Auflage von Helmut Henne, Heidrun Kämper und Georg Objartel, Tübingen 2002, S. 71.

04 DWDS, Angst, www.dwds.de/wb/Angst.

05 Vgl. Fritz Hermanns, Der Sitz der Sprache im Leben. Beiträge zu einer kulturalistischen Linguistik, hrsg. von Heidrun Kämper, Angelika Linke, Martin Wengeler, Berlin–Boston 2012, S. 181–206.

06 Franz L. Neumann, Angst und Politik, in: Herbert Marcuse (Hrsg.), Demokratischer und autoritärer Staat, Frankfurt/M. 1967, S. 261–291, hier S. 261.

07 Vgl. Heinz Bude, Gesellschaft der Angst, Hamburg 2014.

08 Susanne Martin, Von der Zeitdiagnose zur Gesellschaftswissenschaft der Angst. Eine Einführung, in: dies./Thomas Linpinsel (Hrsg.), Angst in Kultur und Politik der Gegenwart. Beiträge zu einer Gesellschaftswissenschaft der Angst, Wiesbaden 2020, S. 1–19, hier S. 6.

09 Vgl. Elisabeth Wehling, Politisches Framing. Wie eine Nation sich ihr Denken einredet – und daraus Politik macht, Köln 2016.

10 Vgl. Cas Mudde/Cristóbal Rovira Kaltwasser, Populism. A Very Short Introduction, Oxford 2017.

11 Vgl. insbes. Ruth Wodak, Politik mit der Angst. Die schamlose Normalisierung rechtspopulistischer und rechtsextremer Diskurse, Wien–Hamburg 2020, insbes. S. 63ff.

12 Vgl. Heidrun Deborah Kämper, Die Sprache der Rechten. Wie sie reden und was sie sagen, Stuttgart 2024⁹.

13 Vgl. Martin Reisigl, Argumentation Analysis and the Discourse-Historical Approach. A Methodological Framework, in: Christopher Hart/Piotr Cap (Hrsg.), Contemporary Critical Discourse Studies, London 2014, S. 67–96, hier S. 71f.

14 Jörg Meibauer (Hrsg.), Hassrede/Hate Speech. Interdisziplinäre Beiträge zu einer aktuellen Diskussion, Gießen 2013, S. 1.

15 Vgl. Kämper (Anm. 12), S. 34–49.

16 Vgl. Wodak (Anm. 11), S. 50.

17 Zit. nach Brigitte Bargetz, Politik und Angst. Oder: homo neuroticus und der Spuk nationaler Souveränität, in: Prokla. Zeitschrift für Kritische Sozialwissenschaft 48/2018, S. 73–90, hier S. 74.

senschaftlerin Monika Schwarz-Friesel toxische Kommunikation. Angst kalkuliert schürender Sprachgebrauch ist toxischer Sprachgebrauch, mit dem bewusst Schaden angerichtet wird. Mit Sprache Schaden anzurichten, bedeutet – außer zu diskriminieren, zu verleumden, zu denunzieren, zu beleidigen, zu hetzen, verletzen, Hass zu schüren, zu lügen und so weiter – auch: Angst zu erzeugen. Dabei schleicht sich die „toxische Bedeutung von Wörtern (...) oft unbemerkt in unseren Geist ein, sie hinterlässt aber Spuren, löst Assoziationen aus“.¹⁸

Wann tritt die gesellschaftliche Gefühlslage der Angst auf? Angst ist ein Krisenphänomen. Weil der psychische Zustand von Menschen in Krisensituationen von Angst bestimmt ist, nutzt vor allem die politische Rechte diese Erscheinung zu ihren politischen Zwecken. Populismus ist daher ebenso ein Krisen- wie ein Angstphänomen. Ohne einen Sorgen, Ängste und Zorn auslösenden Krisendiskurs gäbe es Populismus nicht. Wie Angst sind dabei auch Krisen „diskursive Phänomene, also ‚soziale Tatsachen‘, die vor allem auch sprachlich konstituiert werden und die (...) als unumstößliche ‚Fakten‘ oder als Rechtfertigungsinstanzen für politische Entscheidungen fungieren“.¹⁹

Antizipation – Wenn-dann-Argumentation

Hinsichtlich der zeitlichen Einordnung ist Angst ein die Zukunft antizipierender emotionaler Zustand, der sich auf eine gegenwärtige Krise bezieht und gegebenenfalls die Vergangenheit herbeisehnt – mit anderen Worten ein gegenwartsbezogenes Phänomen einer als Krise konstituierten Wirklichkeit mit der Vorstellung einer besseren Vergangenheit.²⁰ Insofern sind Krisen auch Umbruchsphänomene, in denen sich die drei Zeitdimensionen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft bündeln. Das wesentliche Funktionsmoment von Angst und damit auch toxischer Angst-Kommunikation ist somit das der Antizipation. Ohne vorausschauende Kompetenz

könnte Angst, die sich immer auf ein künftiges Geschehen richtet, nicht entstehen.

Das sprachliche Muster antizipierender Angst-Kommunikation ist die klassische Wenn-dann-Argumentation: „Wenn heute nicht gehandelt wird, geschieht morgen das Schlimme/Böse“, beziehungsweise gemildert im Konjunktiv: „könnte X passieren“. Dieses Argumentationsmuster liegt explizit oder implizit, auf jeden Fall aber systematisch der Angstkommunikation zugrunde. Die explizite Variante lautet etwa: „Wenn die Migration nicht aufhört, verlieren wir unsere Kultur.“ Hier wird eine ausdrückliche und eindeutige Ursache-Wirkungs-Beziehung hergestellt. Die implizite Variante einer Wenn-dann-Konstruktion lautet etwa: „Es gibt zu viele Migranten in Deutschland. Die Kriminalitätsrate ist enorm gestiegen. Wir müssen die Grenzen schützen.“ Vermeintliche Ursache („zu viele Migranten“) und Wirkung („Kriminalitätsrate gestiegen“) werden in diesem Beispiel zudem mit einem Schlusssatz („Grenzen schützen“) ergänzt. Die explizite Version lautet: „Wenn es zu viele Migranten gibt, dann steigt die Kriminalitätsrate.“ Der Schlusssatz bezieht sich sowohl auf das Ursache- („zu viele Migranten“) als auch auf das Wirkungs-Element der Konstruktion („Kriminalitätsrate steigt“).

Verschwörung und Übertreibung

Krisendiskurse haben eine tribunalhafte Struktur, denn es geht immer auch um Schuldige, die für die Krise verantwortlich zu machen sind und mit denen Angst motiviert werden kann.²¹ An dieser Stelle kommen Verschwörungsmythen ins Spiel, deren wesentliches Momentum die Angst ist. In Krisen- und Umbruchszeiten wird mit der Erzählung von Verschwörungsmythen versucht, einfache Sinnangebote zu machen. Funktional gesehen sind Angst kompensierende Verschwörungserzählungen damit Schuldzuschreibungen. So wird das Thema „Zuwanderung“ von dem Gründer der rechtsextremistischen Identitären Bewegung, Martin Sellner, als „Mord“ beziehungsweise „Selbstmord“ kodiert:

*„Europa wird umgebracht. Eine unheilbare Krankheit und den natürlichen Tod kann man nicht aufhalten. Aber einen Mord schon, und erst recht einen Selbstmord“.*²²

¹⁸ Monika Schwarz-Friesel, *Toxische Sprache und geistige Gewalt. Wie judenfeindliche Denk- und Gefühlsmuster seit Jahrhunderten unsere Kommunikation prägen*, Tübingen 2022, S. 15.

¹⁹ Martin Wengeler/Alexander Ziem (Hrsg.), *Sprachliche Konstruktionen von Krisen. Interdisziplinäre Perspektiven auf ein fortwährend aktuelles Phänomen*, Bremen 2013, S. 1.

²⁰ Vgl. Thomas Mergel, *Einleitung*, in: ders. (Hrsg.), *Krisen verstehen. Historische und kulturwissenschaftliche Annäherungen*, Frankfurt–New York 2012, S. 9–22, hier S. 15.

²¹ Vgl. Heidrun Kämper, *Krise und Sprache: Theoretische Anmerkungen*, in: Mergel (Anm. 20), S. 241–255, hier S. 247.

²² Martin Sellner, *Identitär. Geschichte eines Aufbruchs*, Steigra 2017, S. 277.

Hier schürt Sellner – nachdem er einen „Sachverhalt“ apodiktisch ohne Nennung eines Akteurs konstituiert hat – mit Todesmetaphorik Angst. Gleichzeitig eröffnet er mit „aufhalten“ eine Handlungsoption.

Insbesondere die „politische Klasse“ beziehungsweise die „Altparteien“ werden der Verschwörung bezichtigt:

„Es hat sich eine politische Klasse von Berufspolitikern herausgebildet, deren vordringliches Interesse ihrer Macht, ihrem Status und ihrem materiellen Wohlergehen gilt. Es handelt sich um ein politisches Kartell, das die Schalthebel der staatlichen Macht (...) in Händen hat.“²³

Verschwörungsabsicht wird auch anderen prominenten Akteuren zugeschrieben, und das Angst schürende Narrativ wird sprachlich apodiktisch in der Form von Gewissheit („es ist so“) formuliert:

„Philanthropen‘ wie Bill Gates, George Soros, Muchtar Abljasow nutzen ihre Vermögen, um politische Macht zu generieren, damit legitime Institutionen zu manipulieren, zu korrumpieren oder gar zu beseitigen, und verknüpfen dadurch auch finanzielle Eigeninteressen mit dem vorgeschobenen politischen und sozialen Ziel.“²⁴

Verschwörungsmythen schüren Misstrauen in Institutionen. Es werden Schuldige für ein Ereignis erfunden, um ihm damit nicht nur in gewisser Weise Sinn zu geben, sondern auch Angst hervorzurufen.²⁵

Übertreibungen erfüllen denselben Zweck. Sie werden durch bestimmte Vokabeln oder Formulierungen ausgedrückt: Im Wahlprogramm der AfD von 2021 begegnet man „Genderwahn“ und „Klimahysterie“, es wird eine „familienzersetzende Politik“ und eine „demografische Katastrophe“ festgestellt und der „Zusammenbruch (...) unserer kulturellen Identität“ prophezeit. Man liest von einer „umfassenden [wirtschaftlichen] Depression“, von der möglichen „Enteignung von Kontoinhabern“, der „totale[n] Kontrolle“. ²⁶

Thema Migration

Wesentliche Elemente rechter toxischer Kommunikation sind typische Themen, die den Diskurs bestimmen und mit Angst hervorrufenden Elementen orchestriert werden. Omnipräsent, ob in Grundsatz- oder Wahlprogrammen, in Parlaments- oder Parteitagereden, ist das Thema „Migration“. Unablässig wird auf den Zuzug von Schutzsuchenden hingewiesen mit den allesamt negativ deontisch aufgeladenen lexikalischen Varianten „Migrantenflut“ oder „Migrantenkrise“ und dem Framing als „große Gefahr“ oder „nicht zu bewältigendes Problem“, verbunden mit „Kriminalität“, „Ausnutzen von Sozialsystemen“ oder dem „Untergang des deutschen Volkes“. Mit der so erzeugten Angst werden Ressentiments und Fremdenfeindlichkeit geschürt und werden die eigenen Handlungsabsichten – etwa „prinzipielle Abschiebung in jedes Herkunftsland“, radikaler „Schießbefehl an der Grenze“ – als vermeintliche Lösung positioniert.

Das im Zuge des Migrationsdiskurses der politischen Rechten erzeugte Szenario ist das der Bedrohung. Es ist gekennzeichnet sowohl durch explizite sprachliche Gewalt (Beschimpfungen, Beleidigungen, Verwendung von Schimpfwörtern) als auch durch implizite sprachliche Gewalt – mit Zuschreibungs- und Behauptungshandlungen, Konstatieren vermeintlicher Sachverhalte, Generalisierungen, Stereotypisierungen, impliziten Voraussetzungen und Unterstellungen.²⁷ An folgendem Zitat des österreichischen FPÖ-Politikers Heinz-Christian Strache sei dies beispielhaft verdeutlicht:

„Durch den ungebremsen Zustrom von kulturfremden Armutsmigranten, die in unsere Sozialsysteme einsickern, wird aber unser von Solidarität und Zusammenhalt getragenes gesellschaftliches Gefüge in seinen Grundfesten erschüttert und macht mittelfristig ja auch Konflikte nicht unwahrscheinlich bis hinauf zu Terror, bis hin zu bürgerkriegsähnlichen Szenarien.“²⁸

²³ AfD, Programm für Deutschland. Das Grundsatzprogramm der Alternative für Deutschland, www.afd.de/grundsatzprogramm.

²⁴ Maximilian Krah, Politik von rechts. Ein Manifest, Schnellroda 2023, S. 133.

²⁵ Kämper (Anm. 12), S. 18ff.

²⁶ AfD, Deutschland. Aber normal. Programm der Alternative für Deutschland für die Wahl zum 20. Deutschen Bundestag, www.afd.de/wp-content/uploads/2021/06/20210611_AfD_Programm_2021.pdf.

²⁷ Vgl. Ekkehard König/Katerina Stathi, Gewalt durch Sprache. Grundlagen und Manifestationen, in: Sybille Krämer/Elke Koch (Hrsg.), Gewalt in der Sprache. Rhetoriken verletzenden Sprechens, Berlin 2010, S. 43–59.

²⁸ Zit. nach Constanze Spieß, Strategien sprachlicher Gewalt im Kontext rechtspopulistischen Sprachgebrauchs, in: Steffen Pappert et al. (Hrsg.), Skandalisieren, stereotypisieren, normalisieren. Diskurspraktiken der Neuen Rechten aus sprach- und literaturwissenschaftlicher Perspektive, Hamburg 2021, S. 91–122, hier S. 102.

Strache erzeugt mit den lexikalischen Elementen „ungebremst“, „kulturfremd“, „einsickern“, „in seinen Grundfesten erschüttert“, „Terror“, „bürgerkriegsähnlich“, mit der syntaktisch-apodiktischen Struktur eines Aussagesatzes („wird ... erschüttert“) sowie mit der Entgegensetzung des Zustands („unser von Solidarität und Zusammenhalt getragenes gesellschaftliches Gefüge“) ein Bedrohungsszenario, das dem politischen Programm der extremen Rechten entspricht. Das negative deontische Potenzial einer solchen Ausdrucksweise ist das Einfallstor rechter Strategien der Angsterzeugung.

Insbesondere mit Strategien der Dehumanisierung wird auf spezifische Weise das negativ-deontische Potenzial der entsprechenden Ausdrücke genutzt, um eine emotionalisierte politische Botschaft zu platzieren:

„Unsere deutsche Volksgemeinschaft ist krank. Sie leidet an Altparteien, Diarrhö, Gutmenscheritis, links-grün-versifften 68ern, und durch Merkel versiffte, aufgelöste Außenhaut. Unser Deutschland leidet unter einem Befall von Schmarotzern und Parasiten, welche dem deutschen Volk das Fleisch von den Knochen fressen will.“²⁹

Das Angst erzeugende Potenzial der Ausdrücke „Schmarotzer“ und „Parasiten“ besteht in der durch sie hervorgerufenen Vorstellung des allmählichen und unmerklichen Verlusts von Kraft und Stärke. Wehrloses Ausgeliefertsein und Machtlosigkeit sind die Angst auslösenden Momente dieser Metaphorik. Diese Form der sprachlichen Entmenschlichung nutzten bereits die Nationalsozialisten, um Juden auszugrenzen und ihre Verfolgung und Ermordung diskursiv zu rechtfertigen: *„[Der Jude] ist und bleibt der ewige Parasit, ein Schmarotzer, der wie ein schädlicher Bazillus sich immer mehr ausbreitet, sowie nur ein günstiger Nährboden dazu einlädt. Die Wirkung seines Daseins aber gleicht ebenfalls der von Schmarotzern: wo er auftritt, stirbt das Wirtsvolk nach kürzerer oder längerer Zeit ab.“³⁰*

²⁹ So der AfD-Bundestagskandidat Thomas Göbel, zit. nach Bundesamt für Verfassungsschutz: Gutachten zu tatsächlichen Anhaltspunkten für Bestrebungen gegen die freiheitliche demokratische Grundordnung in der „Alternative für Deutschland“ (AfD) und ihren Teilorganisationen, 15. 1. 2019, https://netzpolitik.org/2019/wir-veroeffentlichen-das-verfassungsschutz-gutachten-zur-afd/#2019-01-15_BfV-AfD-Gutachten.

³⁰ Adolf Hitler, Mein Kampf, zit. nach Cornelia Schmitz-Berning, Vokabular des Nationalsozialismus, Berlin–New York 1998, S. 461 f.

Das negativ-deontische Potenzial der Ausdrücke verspricht dabei gleichzeitig die „Erlösung“ aus der Angst, denn: Was macht man mit Parasiten und Schmarotzern?

Diese Diskriminierung, deren Ziel die Erzeugung von Angst ist, bestimmt den Migrationsdiskurs von Rechtsaußen und ist Ausdruck eines entsprechenden Menschenbildes. Nach diesem zu fragen bedeutet, danach zu fragen, wie über Menschen geredet wird. Im Reden über Menschen entstehen Menschenbilder: durch wertende Abgrenzung, durch den bewertenden Gegensatz zwischen einem „Wir“ und „Sie“, einem Eigenen und Fremden. Wenn das hoch bewertete Eigene und das abgewertete Fremde eine politische Leitidee ist, dann wird damit Angst geschürt, um daraus wiederum Vorstellungen abzuleiten, wie politisch gehandelt werden soll.

Dieses Konzept heißt biologischer Nationalismus – und verdeutlicht einmal mehr, welch programmatisch fixierten Stellenwert Angst im rechten Diskurs hat. Die Propagierung der Ethnonation, die ethnische Herkunft als ausschließliches nationales Zugehörigkeits- beziehungsweise Ausschlusskriterium, steht übrigens klar im Widerspruch zum deutschen Grundgesetz. Eine solche Vorstellung des „Volkes“ umfasst gerade nicht alle Staatsbürger und Staatsbürgerinnen „jeglichen Geschlechts und Glaubens, jeglicher Religion, Abstammung und Hautfarbe“, wie es in Artikel 3 kodifiziert ist, sondern ist kulturell und ethnisch abgeriegelt.

WISSEN UND SORGE

Mit dem Status von Angst als wesentlichem Element rechter Diskursstrategien ist das Thema „Sprache der Angst“ im politischen Kontext noch nicht hinlänglich ausgedeutet. Im Folgenden sei danach gefragt, wo im politischen Diskurs Angst außerdem vorkommt: Sei es unspezifisch im Sinne eines gesellschaftlich verbreiteten unkonkreten diffusen Phänomens, oder konkret, über die beschriebene Standardstrategie hinaus. Wann also sprechen wir überhaupt im politischen Diskurs von Angst, wer ruft sie, neben den Rechten, hervor? Und geht es dann auch um Angst, oder sollte die entsprechende negative Emotion anders benannt werden? Mindestens zwei weitere, nach Funktionen benannte Szenarien sowie ihre Akteure und Interessen können exemplarisch einbezogen werden.

Erstens das Szenario „Legitimation“: Politisch verantwortlich Handelnde, also zum Beispiel Regierungen, rufen Emotionen hervor, um ihr Handeln zu legitimieren. Adressaten sind insbesondere Parlamente, die eine Gesetzesvorlage diskutieren, beraten und (nicht) beschließen, aber auch die Öffentlichkeit, die ihre Haltung in Meinungsumfragen, Demonstrationen und Ähnlichem ausdrückt. So ist etwa der Verteidigungsminister vor dem Hintergrund des russischen Krieges in der Ukraine unablässig bemüht, Zustimmung zur Erhöhung von Rüstungsausgaben zu erlangen. Das Narrativ lautet, dem Wenn-dann-Muster folgend: „Wenn die Bundeswehr unzureichend ausgestattet ist, werden wir in absehbarer Zeit von Russland überfallen.“ In Fällen wie diesen ist das Erzeugen einer negativen Emotion eine kalkulierte, auf Wissen und Erfahrung basierte Strategie, um das Ziel zu erreichen: hier die Zustimmung zur Erhöhung des Rüstungsetats.

Zweitens das Szenario „Aufklärung“: Ob während der Corona-Pandemie, einer Finanzkrise oder bei Fragen der Verkehrsentwicklung und des Klimawandels: Es sind Experten und Expertinnen, die durch Analysen und Studien aufklären, damit aber zugleich negative Emotionen hervorrufen können. Adressaten sind hier politische Entscheidungsträger, um sie etwa zu gesetzgeberischen Maßnahmen zu veranlassen. Adressat ist auch die Bevölkerung, die zum Beispiel bestimmte Verhaltensweisen ändern soll. Die Aufgabe von Experten ist es daher, mit der Kommunikation ihrer Analysen Wissen zu verbreiten und damit ein bestimmtes Handeln zu bewirken. Auch dies erfolgt nach dem Wenn-dann-Muster: Finanzexperten wollen zum Geldausgeben veranlassen, um die Konjunktur zu beleben und so Wohlstand und Arbeitsplätze zu erhalten. Virologen zielen mit ihren Analysen im Grunde darauf, die Impfrate zu erhöhen, da sonst Ansteckung droht. Klimatologen weisen in ihren Studien nach, dass bestimmtes Konsumverhalten schädlich für das Klima ist und fordern damit implizit zum Verzicht auf, da sonst Dürre, Hitze und Überschwemmungen die Folgen sind. Es wird also deutlich: Im Zuge von Aufklärung mit dem Ziel von Verhaltensänderungen entsteht – absichtlich oder nicht – eine emotionale Belastung.

31 Deutsches Wörterbuch (Anm. 2), S. 1756.

Auch Regierungen und Experten rufen also mitunter negative Zukunftsszenarien auf, um ihre Ziele zu erreichen. Das Emotionen auslösende Momentum bleibt dabei Teil einer politischen Handlung, die auf eine konkrete, zu lösende Aufgabe bezogen ist. Es geht also nicht, wie im rechtsextremen Diskurs, um die stetige Umsetzung eines Programms, sondern darum, eine bestimmte politische Herausforderung zu meistern.

„[Q]uälende gedanken“ gibt das Grimmsche Wörterbuch zu dem Stichwort „Sorge“ an.³¹ So mag Sorge die passendere Bezeichnung eines emotionalen Zustands sein, der in dem beschriebenen Handlungszusammenhang „Legitimation“ beziehungsweise „Aufklärung“ steht. Die Bezeichnung „Angst“ bleibe dagegen demjenigen emotionalen Zustand vorbehalten, der gerade nicht analyse- und wissensbasiert, nicht lösungsorientiert und daher auch nicht reflektiert ist.

SCHLUSS

Eine Gesellschaft der Ängstlichen ist empfänglich für alle möglichen Versprechungen, die das Entkommen aus dem unerwünschten Zustand versprechen. Es ist eine Gesellschaft der Unglücklichen, Unzufriedenen und Frustrierten. Diese Konstellation ist eine Gefahr für die Demokratie. Dieser Gesellschaft gegenüber steht eine der Gelassenen und Menschenfreunde, die in der Lage sind, versachlichend und ohne emotionales Verstärken Sachverhalte zu beurteilen und mit ihnen umzugehen. Eine funktionierende Demokratie ist auf eine solche Gesellschaft angewiesen.

Die Gesellschaft der Gelassenen ist eine empathische Gesellschaft. Sie verfällt nicht den hemmungslosen Scheußlichkeiten auf Social Media – Regulierung ist dringend vonnöten. Sie hat einen gut funktionierenden demokratischen Kompass – Demokratieverziehung kann gar nicht genug angeboten werden.

Was bedeutet dieses Konzept sprachlich? Die Würde der Sprache wie die des Menschen achten, ihr vielfältiges ethisches Potenzial nutzen, positiv deontisch denken, reden und schreiben.

HEIDRUN DEBORAH KÄMPER

ist außerplanmäßige Professorin an der Universität Mannheim und wissenschaftliche Mitarbeiterin des dortigen Leibniz-Instituts für Deutsche Sprache. Ihr Buch „Die Sprache der Rechten. Wie sie reden und was sie sagen“ erschien 2024 bei Reclam.

POLITIK UND ANGST

Bärbel Frischmann

Menschen gestalten ihr Zusammenleben durch Regeln, Strukturen und Institutionen. Komplexere Gemeinschaften bilden soziale Hierarchien und Herrschaftsverhältnisse, mit Spezialisten für Politik und Verwaltung. Politik als eine Organisation des Zusammenlebens ist immer auch Machtausübung von Menschen über Menschen. Dabei ist entscheidend, wie politische Strukturen zustande kommen, wie politische Macht legitimiert und auch kontrolliert werden kann und welche Machtbefugnisse politische Entscheidungsträger haben oder beanspruchen. Bezogen auf das Thema der Angst stellen sich folgende Fragen, denen in diesem Beitrag nachgegangen werden soll: Welche Art von Politik erzeugt Angst? Wer im politischen System hat Angst vor wem und warum? Wie wird Angst als Instrument der Politik, also als Herrschaftsmittel gezielt eingesetzt? Und wie wird umgekehrt das Artikulieren von Ängsten zum politischen Druckmittel, um eigene Interessen durchzusetzen?

DER BEGRIFF DER ANGST

Da es sowohl in den Wissenschaften als auch in unserer Alltagssprache sehr unterschiedliche Begrifflichkeiten zum großen Phänomenbereich der Angst gibt, kläre ich zunächst, wie ich hier den Angstbegriff verwende.⁰¹

Allgemein gesehen geht es um die menschliche Fähigkeit, auf bestehende Gefahren zu reagieren beziehungsweise mögliche Gefahren zu antizipieren, um sich auf sie einstellen zu können. Dabei steht dem Menschen ein großes Spektrum der Gefahrenwahrnehmung zur Verfügung, von der Furcht als direkter Reaktion auf eine unmittelbare Gefahr über Paniken, Phobien und konkrete Ängste bis hin zu einer allgemeinen Angst und Sorge vor großen Gefährdungen wie der atomaren Bedrohung oder Umweltzerstörung. Diese verschiedenen Aspekte lassen sich in die beiden Hauptfelder Furcht und Angst zusammenfassen. Sie unterscheiden sich hinsichtlich der Funktionsmuster und biologischen Aufgaben.

Furcht ist immer konkret, sie bezieht sich auf eine unmittelbare Gefahr und äußert sich körperlich: Ich stehe im Schwimmbad auf dem 10-Meter-Brett und schaue in die Tiefe. Mein Herz beginnt zu rasen, die Atmung beschleunigt sich, der Organismus bereitet sich instinktiv auf Flucht oder mutiges Bestehen der Aufgabe vor. Furcht ist die instinktive biologische Reaktion auf Gefahr, die auch bei höher entwickelten Tieren stattfindet.

Angst hingegen ist immer getragen von der geistigen Vorstellung von möglichen Gefahren, sie bezieht sich stets auf etwas Zukünftiges, das als Bedrohung oder Risiko wahrgenommen wird. Sie kann ähnliche körperliche Reaktionen mit sich bringen wie die Furcht. Bei Prüfungsangst zum Beispiel stelle ich mir vor, dass etwas schief gehen könnte, weil ich nicht gut genug vorbereitet bin. Das Gefühl kann so stark sein, dass es nicht möglich ist, die Prüfung abzulegen. Angst kann aber auch stärker geistig ausgetragen werden, etwa mit Blick auf abstraktere Bedrohungen wie ökonomische Fehlentwicklungen, Naturkatastrophen oder Kriege. Im Unterschied zum unmittelbar in der Gefahr einsetzenden Automatismus der Furcht beruht die Angst auf menschlicher Reflexivität, auf der Fähigkeit, sich die Zukunft vorzustellen, Bedrohungen und Risiken abzuschätzen. Dies ermöglicht es, sich auf Gefahren einzustellen und so letztlich das Überleben zu gewährleisten.

Furcht und Angst sind also anthropologische Grundfunktionen zur Lebenssicherung. Dennoch werden sie in den allermeisten Fällen als negativ erlebt:⁰² Sie versetzen den Menschen in einen unangenehmen körperlichen und psychischen Zustand. So wird das Individuum gefordert zu reagieren, indem es die Gefahr meidet oder ihr vorbeugt. Ein Leben ohne Freude oder Glück ist vielleicht möglich, aber definitiv kein Leben ohne Furcht und Angst. Dies gilt auch in Bezug auf den Bereich des Politischen.⁰³

POLITISCHE ANGST

Durch Politik wird das Zusammenleben einer Gemeinschaft bestimmt, indem verbindliche Re-

geln vorgegeben und Institutionen zur Sicherung und Kontrolle ihrer Befolgung eingerichtet werden. Die Durchsetzung kann dabei auch mit Zwang und Gewalt erfolgen. Politik greift damit tief ins Leben der Menschen ein und kann so als Bedrohung des individuellen oder gesellschaftlichen Wohlergehens wahrgenommen werden.

Politische Angst bezieht sich darauf, dass es Strukturen der Herrschaft und Machtausübung gibt, von denen bestimmte Gruppen oder alle Bürger betroffen sind. Sie ist ein Indikator dafür, dass und wie politische Macht ausgeübt wird, wie die Machtsicherung und die Durchsetzung von Politik funktioniert und in welcher politischen Verfassung sich eine Gesellschaft befindet.⁰⁴ Politische Ängste sind wie ein Sensorium für den inneren Zustand einer Gesellschaft und die gegebenen Mitgestaltungsmöglichkeiten. Die Ausprägung politischer Ängste hängt vor allem davon ab, welche Art von politischer Kultur in einer Gesellschaft herrscht, ob sie zum Beispiel demokratisch oder totalitaristisch ist. Denn dies hat Auswirkungen auf die Lebensumstände der Menschen und die Ängste, die sich daraus ergeben.

Politische Angst ist zunächst ganz direkte Angst vor den Inhabern der politischen Macht, die auch Gewalt- und Kontrollmittel wie Polizei, Geheimdienste und Aufsicht über die öffentlichen Medien einsetzen können. Umgekehrt gibt es auch die Angst der Machthaber vor Konkurrenten oder vor dem Volk. Alle Despoten oder Diktatoren leben in ständiger Angst, gestürzt oder ermordet zu werden. Die Machteliten demokratischer Staaten haben ebenfalls politische Ängste – sei es, im politischen Geschäft zu versagen oder die politische Position und die damit verbundenen Privilegien und Einflussmöglichkeiten bei der nächsten Wahl wieder zu verlieren. Letztlich können alle

Arten von Ängsten politisch für bestimmte Zwecke (aus-)genutzt werden.

Politik wirkt immer an der Formung der Ängste mit: durch ihre Kommunikation und ihre faktische Ausübung. So können Sachverhalte in einem drastischen Krisenjargon oder nüchtern und sachlich dargestellt werden, denken wir etwa an die Einordnung von Klimawandel oder Asylpolitik. Die Ausübung von Politik ist stets geprägt von historischen Umständen, konkreten Gegebenheiten und den jeweils zu lösenden Aufgaben:⁰⁵ Krieg oder Frieden, wirtschaftlicher Wohlstand oder Not, Naturkatastrophen oder günstige Umweltbedingungen. Politik ist die Art und Weise, wie Gesellschaften mit diesen Konstellationen geregelt umgehen, wie sie etwas voranbringen oder scheitern, welche Gruppen in der Gesellschaft unterstützt und welche benachteiligt werden, wie soziale Spannungen ausgeglichen werden. Die Ängste der Menschen fungieren dabei als Spiegel der Geschehnisse. Sie helfen ihnen, die konkreten Ereignisse einzuordnen und ihr Gefahrenpotenzial zu bewerten. Sie sind Gradmesser der eigenen Lebenssituation und der daraus resultierenden Zukunftserwartung.⁰⁶

ANGSTPOLITIK VON OBEN

Für jede Machtausübung und für jede Politik ist eine entscheidende Frage, welches Maß an Gewalt gerechtfertigt werden kann und wie viel daraus erwachsende Angst man den Menschen zumuten will. Wie steht es mit der Todesstrafe? Wie weit dürfen die Freiheitsrechte der einzelnen Personen beschränkt werden, beispielsweise während der Coronapandemie?⁰⁷ Welche Vorschriften sind unverzichtbar? Hier sind immer Abwägungen erforderlich. Denn sind die Gesetze und möglichen Sanktionen zu streng, kann dies Ängste befördern, weil sich die Menschen drangsaliert fühlen. Agiert der Staat jedoch zu lasch, können die Folgen – etwa die unkontrollierte Ansteckung während einer Pandemie – wiederum Anlass zu Sorge und Angst bieten.

01 Für eine ausführliche Darstellung der Unterscheidung von Furcht, Ängsten und Angst vgl. Bärbel Frischmann, *Angstwesen* Mensch. Furcht, Ängste, Angst und was sie bedeuten, Heidelberg 2023.

02 Zu positiv empfundenen Angsterlebnissen siehe den Beitrag von Mathias Clasen in dieser Ausgabe (*Anm. d. Red.*).

03 Einen Literaturüberblick gibt Timm Beichelt, *Angstpolitik* als vielfältiges Phänomen. Ein Literaturüberblick, in: Jens Lanfer/Martin W. Schnell (Hrsg.), *Angst und Angstpolitik. Interdisziplinäre Perspektiven*, Wiesbaden 2024, S. 195–210. Für eine Einführung in die Thematik vgl. Heinz Wiesbrock (Hrsg.), *Die politische und gesellschaftliche Rolle der Angst*, Frankfurt/M. 1967.

04 Vgl. Jens Lanfer, *Sorge und Angstpolitik*, in: Lanfer/Schnell (*Anm. 3*), S. 84.

05 Vgl. aus historischer Sicht dazu Veith Selk, *Das Regieren der Angst. Eine politische Ideengeschichte von der Tyrannis bis zum Leviathan*, Hannover 2016.

06 Frank Biess hat aufgezeigt, wie sich politische Ängste in der Bundesrepublik bei veränderten Konstellationen auch inhaltlich verändert haben. Vgl. Frank Biess, *Republik der Angst. Eine andere Geschichte der Bundesrepublik*, Reinbek 2019; siehe hierzu auch den Beitrag von Frank Biess in dieser Ausgabe (*Anm. d. Red.*).

07 Vgl. dazu Birger P. Priddat/Caroline Wahl, *Angst, Sorge, Furcht: Phasen der Pandemie*, in: Lanfer/Schnell (*Anm. 3*).

Eine politische Extremform ist der Totalitarismus, das heißt, die totale und uneingeschränkte Herrschaft der Machthaber über die Bevölkerung mit dem Anspruch, sie in eine Richtung zu lenken. Solche totalitären Machtsysteme können zum Beispiel Diktaturen, Despotien oder absolute Monarchien sein. Die Machthaber verfügen über weitreichende Befugnisse, die durch entsprechende Strukturen wie Militär, Geheimdienste und Justiz sichergestellt werden und die Rechte der Menschen sehr weit einschränken. Der Totalitarismus beruht hinsichtlich seiner Weltanschauung auf einem absoluten Wahrheitsanspruch und duldet keine Kritik.

Totalitäre Regime entstehen häufig in tiefgreifenden gesellschaftlichen, ökonomischen und politischen Krisen, in denen eine neue soziale Vision oder Utopie als Gegenmodell zur bisherigen Gesellschaft angeboten wird: zum Beispiel der Kommunismus mit der führenden Rolle der Arbeiterklasse oder das „Tausendjährige Reich“ mit einer privilegierten deutschen „Rasse“ im Nationalsozialismus. Die Umsetzung der eigenen politischen Machtziele ist getragen von einer spezifischen Ideologie, die das Weltbild vorgibt und durch Propaganda der Bevölkerung unaufhörlich eingetrichtert wird. Dabei werden häufig Verschwörungsmythen zugrunde gelegt, beispielsweise im Nationalsozialismus die „jüdische Weltverschwörung“ oder im Stalinismus der „Revisionismus“ oder die „Konterrevolution“. Totalitäre Herrschaft benötigt ein Angst schürendes Feindbild: bei Stalin alle diejenigen, die den kommunistischen Aufbau stören, bei Hitler alle „minderwertigen Rassen“ und politischen Gegner. Die Angst vor den Feinden kann sich dabei bis zum Paranoiden steigern wie bei Stalin. Selbst die treuesten Anhänger werden nicht verschont, wenn es dem Machterhalt dient. In einem totalitaristischen System kann niemand davor sicher sein, als nächstes selbst zum „Feind“ zu werden – auch das erzeugt Ängste.

Die totalitäre Führung verfügt über alle staatlichen Machtmittel und kann diese willkürlich und ohne Kontrolle anwenden.⁰⁸ Dabei kommen auch Gewalt und Terror zum Einsatz, mit den entsprechenden Einrichtungen wie Arbeitslagern und Foltergefängnissen. Terror hat die psychologische Funktion, Menschen durch die angewendete oder angedrohte Gewalt so zu verängstigen, dass sie es nicht wagen, Kritik zu üben oder sich

gegen die Machthaber aufzulehnen. Letztlich sollen die Menschen dahin gebracht werden, sich den politischen Zielstellungen und den entsprechenden Institutionen zu unterwerfen. So hebt die Philosophin Hannah Arendt in ihrer Analyse des Totalitarismus hervor, dass Terror die Menschen ständig in einem Angstzustand hält und damit das gesellschaftliche Leben zersetzt: „Der äußere Zwang des Terrors vernichtet mit der Zerstörung des Raums der Freiheit alle Beziehungen zwischen Menschen“.⁰⁹ Man könnte auch sagen: Terror macht Politik im Sinne der Gestaltung einer guten Gemeinschaft unmöglich.

Doch der Terror muss dabei so eingesetzt werden, dass er eine Gesellschaft nicht vollkommen lähmt oder gar zerstört. Mit Angst sind Menschen erpressbar, denn sie sorgen sich um ihr Wohl, ihre Familie, ihre Freunde. Aber Angst kann auch in Widerstand und Aufbegehren gegen das, was sie erzeugt, umschlagen. Aus Angst kann Mut erwachsen, können heroische Taten entspringen, die niemand erwartet hätte. Sie kann sich auch verselbständigen, sodass beispielsweise kaum mehr zu beherrschende Massenpaniken entstehen können.

Eine Diktatur kennt deshalb neben der Strafe auch immer die Belohnung und die Privilegien für die eigenen Anhänger, neben der Peitsche lockt das Zuckerbrot. Denn ohne eine breitere Unterstützung durch einen Teil der Bevölkerung ist auch eine Diktatur nicht möglich.

POLITISCHE ANGST IN LIBERALEN DEMOKRATIEN

Da in der Demokratie die Macht vom Volk ausgeht, gibt es zunächst keinen politischen Grund, für die Durchsetzung von Politik gezielt Ängste zu schüren. Die politischen Grundlagen der Demokratie wie Gewaltenteilung, demokratische Wahlen oder Mitwirkung der Opposition sind vielmehr auf die Beteiligung von Bürgern angewiesen – sie zu verängstigen wäre kontraproduktiv. Zudem besteht ein wichtiges politisches Ziel von Demokratien darin, gute Lebensbedingungen zu schaffen, individuelle Rechte zu schützen und staatliche Willkür einzuschränken, also gerade keinen Anlass für politische Ängste zu liefern.

⁰⁸ Vgl. dazu auch Daniel Suter, *Rechtsauflösung durch Angst und Schrecken. Zur Dynamik des Terrors im totalitären System*, Berlin 2020.

⁰⁹ Hannah Arendt, *Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft. Antisemitismus, Imperialismus, totale Herrschaft*, München–Zürich 2005, S. 970.

Im Vergleich verschiedener Regierungsformen hat die moderne, liberale Demokratie gerade mit Blick auf die politischen Ängste Vorzüge gegenüber Despotie oder Diktatur. Als These ließe sich formulieren: Je liberaler, egalitärer, demokratischer und humanistischer eine Politik ist, umso weniger besteht Anlass, starke politische Ängste auszuprägen. Demokratien verfügen aufgrund der Gewaltenteilung und vielfältiger Kontrolle der Staatsorgane über weniger starke politische Machtpotentiale. Das friedliche, gemeinwohlorientierte Ausgleichen der verschiedenen Interessen ermöglicht es der großen Mehrzahl der Menschen in demokratischen Gemeinwesen, ein gesichertes Leben zu führen. Die sozialstaatliche Absicherung leistet einen weiteren Beitrag zur Angstmilderung. Doch auch hier lauern Ängste, wenn sich die Gegebenheiten verändern, etwa die Arbeitslosigkeit wächst oder Einschnitte in den Sozialsystemen befürchtet werden.¹⁰ Wenn sich Krisen zuspitzen, fühlen sich viele Menschen bedroht und suchen deshalb nach Sicherheit und Orientierung.

Demokratien tendieren in Krisenzeiten zu einer Angstpolitik, um politische Maßnahmen zu rechtfertigen und durchzusetzen, die tief in die Freiheiten der Menschen eingreifen, wie dies in den USA nach den Terroranschlägen vom 11. September 2001 der Fall war oder in der Zeit der Coronapandemie in nahezu allen Ländern der Welt. Die etwa in Deutschland von politischer Seite benutzten Angaben zur Auslastung der Intensivstationen, zu Inzidenzen oder Todesfällen hatten durchaus auch einen Aspekt der Angstmache.¹¹ Die politischen Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie können als ein „Regieren durch Angst“¹² angesehen werden. Auch die europäische Aufrüstungspolitik nach der russischen Invasion in die gesamte Ukraine wird mit Angstszenarien unteretzt und soll auf eine gewisse Weise die „Kriegsbereitschaft“ der Bevölkerung über das Schüren von Ängsten erreichen. Das Gegenteil dieser Vorgehensweise wäre so etwas wie „ver-

trauensbildende Maßnahmen“, die zum Beispiel dazu geführt haben, dass die Aufrüstungsspirale während des Kalten Krieges mit der Konferenz über Sicherheit und Zusammenarbeit in Europa in den 1970er Jahren durchbrochen werden konnte.

Krisenzeiten sind immer eine Gefahr für die Demokratie, und zwar in doppelter Hinsicht: Auf der einen Seite tendiert die politische Führung dazu, Grundrechtseinschränkungen vorzunehmen, um im proklamierten Notstand größere politische Spielräume zu gewinnen, was zum Aushöhlen demokratischer Strukturen führen kann.¹³ Auf der anderen Seite verängstigen Krisen auch die Bevölkerung, die nicht einschätzen kann, wohin sich die Ereignisse entwickeln und deshalb gegen die politischen Entscheidungsträger revoltiert oder denjenigen zu folgen bereit ist, die einfache Lösungen versprechen. Hier ist immer eine vernünftige Abwägung erforderlich, was einer Bevölkerung zugemutet werden kann, auch mit Blick auf die eingesetzte Angststrategie. Denn genährte Ängste befördern Frustrationen, die zu einem Vertrauensverlust bei der Bevölkerung führen können – und damit ist der Demokratie nicht gedient.

ANGSTPOLITIK VON UNTEN

Im Vergleich zu totalitären Staatswesen gibt es in Demokratien aber auch eine Angstpolitik von unten. Der Politikwissenschaftler Wolfgang Bergsdorf vertritt die These, „daß die Angst in freiheitlich verfaßten Gesellschaften ihre Zielrichtung ändert. Sie droht und bedroht eher die Regierenden als die Regierten. Je höher der Angstpegel einer Gesellschaft, desto größer die Gefahr für die Regierung.“¹⁴ Denn wenn die Macht vom Volk ausgeht, fordern die Bürger von der Regierung eine Politik in ihrem Sinn. So sind die demokratischen Regierungen und Parlamente ständig darauf bedacht, dem Wählerwillen zu entsprechen.

Die politischen Ängste der Regierenden ergeben sich unter anderem daraus, dass in den demokratischen Prozessen des Aushandelns von Interessen und des Wettstreits der politischen Ansichten niemand auf sicherem Grund steht. Jede Wahl ist letztlich unberechenbar, das Wahlvolk ist nie gänz-

¹⁰ Vgl. Sigrid Betzelt/Ingo Bode (Hrsg.), *Angst im neuen Wohlfahrtsstaat. Kritische Blicke auf ein diffuses Phänomen*, Baden-Baden 2018.

¹¹ Vgl. Maurizio Bach, *Angst und Politik in der Pandemie*, 28.3.2021, <https://verfassungsblog.de/angst-und-politik-in-der-pandemie>.

¹² „Ich nenne das: Regieren durch Angst“, Interview mit Wolfgang Merkel, 14.10.2020, www.zeit.de/politik/deutschland/2020-10/corona-politik-demokratie-angela-merkel-regierung-pandemie-wolfgang-merkel.

¹³ Vgl. Annegret Frankewitsch, *Gesetze der Angst*, in: Lanfer/Schnell (Anm. 3), S. 267–292.

¹⁴ Wolfgang Bergsdorf, *Politik und Angst*, in: Franz Bosbach (Hrsg.), *Angst und Politik in der europäischen Geschichte*, Dettelbach 2000, S. 13–28, hier S. 19.

lich zu durchschauen und das ausgeübte politische Amt kann schnell wieder verlorengehen. Zwar ist diese Abwahlmöglichkeit ein Vorzug der Demokratie, aber nicht aus Sicht der einzelnen Parlamentarier und Regierungsmitglieder, deren Ängste sich auch um die eigene politische Karriere drehen.

So führt die Angst vor den Wählern zum Teil auch dazu, dass notwendige Reformen nicht angegangen werden. Denn solche Reformversuche könnten die Wähler verärgern und zum Verlust des politischen Mandats führen. Die besondere Schwierigkeit besteht in diesem Zusammenhang darin, dass in modernen, pluralen Gesellschaften sehr verschiedene Interessengruppen agieren, sodass keine Politik alle gleichermaßen zufriedenstellt. Und alle haben deshalb Gründe, „die da oben“ für das, was ihrer Ansicht nach nicht gut läuft, verantwortlich zu machen. Dieses immer gegebene Protestpotenzial speist sich auch aus den Ängsten der Menschen davor, dass sich ihre Lebensbedingungen verschlechtern könnten. Je größer die Existenzangst ist, umso größer auch die Gefahr, dass sich Mehrheiten bilden, die das bestehende politische System nicht mehr weitertragen wollen.

Umgekehrt können Ängste von unten aber auch eingesetzt werden, um politische Forderungen zu stellen. Angstkommunikation kann als politisches Druckmittel benutzt werden, um andere politische Gruppierungen oder Parteien zu diskreditieren oder um gegenüber der Regierung besondere Aufmerksamkeit und besondere Rechte einzufordern. Angstpolitik von unten ist Angstpolitik durch Interessengruppen, die ihre Anliegen unter dem Aspekt der Angst oder Sorge in den öffentlichen Diskurs einbringen und damit die Regierung zum Handeln auffordern. Deutlich lässt sich dies an Friedens- und Abrüstungsbewegungen oder den bürgerschaftlichen Aktivitäten zum Klimaschutz erkennen. Gerade Klimaangst wird hier mit teils apokalyptischen Bildern bewusst erzeugt, um den Handlungsdruck auf Mitbürger und Regierungen zu erhöhen.¹⁵

Aber auch in der Auseinandersetzung verschiedener politischer Gruppierungen im demokratischen Wettstreit um Aufmerksamkeit und die Realisierung der eigenen politischen Ziele werden die Ängste der Menschen angesprochen, die je-

weils mit den politischen Konkurrenten in Verbindung gebracht werden: Angst vor Rechts, Angst vor Enteignung, Angst vor Überwachung, Angst vor ökonomischem Niedergang und vor Sozialabbau, Angst vor Migration und „Überfremdung“, Angst vor Verlust der nationalstaatlichen Souveränität im Zuge der Globalisierung und vieles mehr.¹⁶ Auch dies sind Formen politischer Angst, die instrumentalisiert werden können.

Da Menschen angstfähige Wesen sind, besteht immer auch die Möglichkeit, dass sie sich beeindrucken und ängstigen lassen von bedrohlichen Szenarien, die diejenigen entwerfen, die aus dieser Angst ihren politischen Profit schlagen wollen. Alle Themen, die das menschliche Leben betreffen, sind dazu geeignet: etwa Kulturverfall, soziale Medien, Klimawandel, Aufrüstung, Extremismus, Kriminalität, Korruption, Arbeitslosigkeit, Migration oder Überwachung.¹⁷ Sie nähren politische Ängste, wenn sie zum manipulativen Instrument politischer Akteure werden. Es ließe sich diagnostizieren: Steigen die Ängste der Menschen, bringt dies Demokratien in Gefahr, wenn sie nicht adäquat darauf reagieren.

KURZER AUSBLICK AUF EINE KLUGE ANGSTPOLITIK

Politische Systeme, die im Interesse ihrer Bevölkerung agieren wollen, brauchen eine kluge Angstpolitik, auch, um der Instrumentalisierung der Angst etwas entgegensetzen zu können. Welche Aspekte spielen hierbei eine Rolle?

a) Zunächst einmal muss es im Interesse der Demokratie sein, die jeweiligen gesellschaftlichen Situationen klar zu erörtern. Dies hilft den Menschen, sich in ihrer eigenen Lebenswelt politisch orientieren zu können und Vertrauen gegenüber denjenigen aufzubauen, die als Repräsentanten die politische Macht ausüben. Die inhaltliche Analyse der Ängste in politischer Hinsicht erfordert es, die konkreten gesellschaftlichen und politischen Konstellationen zu bestimmen, die jeweils wirkenden politischen Kräfte zu benennen, die zu lösenden gesellschaftlichen Probleme zu

¹⁵ Vgl. Alexander Schwittek, „Ich will, dass ihr in Panik geratet!“ Angst, Furcht und Sorge in der Klimakrise, in: Lanfer/Schnell (Anm. 3), S. 223–250. Zu Klimaangst siehe auch den Beitrag von Stephan Heinzel et al. in dieser Ausgabe (Anm. d. Red.).

¹⁶ Vgl. dazu z.B. Georgios Terizakis/Nick Nestler/Kai Denker, Angstpolitik und neurechte Meme: Narrative der Angst als Instrument der (vor-)politischen Kommunikation, in: Lanfer/Schnell (Anm. 3), S. 335–359.

¹⁷ Einige Beispiele politischer Angst gibt Klaus Ottomeyer, Angst und Politik. Sozialpsychologische Betrachtungen zum Umgang mit Bedrohungen, Gießen 2022.

identifizieren und dies alles mit den Vorstellungen von einem guten Leben abzugleichen.

b) Politik sollte auch über eine eigene Angststrategie verfügen. Hierzu ist es notwendig, sich der Bedeutung der Ängste der Menschen für politische Entscheidungen bewusst zu sein und die politischen Ziele und Instrumente an sie anzupassen. Denn Angst ist die Instanz, die Gefahren anzeigt und es den Menschen dadurch ermöglicht, sich mit ihrer Umwelt auseinanderzusetzen. Deshalb kann es nicht darum gehen, Angst überhaupt zu beseitigen und angstfrei zu leben. Vielmehr ist ein sinnvoller Umgang mit der Angst nicht nur individuell, sondern auch als inhaltliche Aufgabe von Politik geboten. Es geht um die Bestimmung der Angemessenheit von Angstpolitik als Strategie zur Durchsetzung politischer Ziele und um die politische Sensibilität für die Angstsituation einer Gesellschaft.

c) Nicht zu unterschätzen ist die Rolle der Medien, die durch die Art ihrer Berichterstattung, durch ihre Debattenkultur, ihre Fokussierung und Einordnung großen Einfluss darauf haben, wie Menschen ihr Weltbild inhaltlich ausstatten. Vor allem die sozialen Medien sind dort problematisch, wo ungebremst Wut und Hass

forciert werden, und zwar nicht nur aus innerer Überzeugung der Nutzer, sondern weil dies viel Aufmerksamkeit erregt, Klicks generiert und für die Plattformen profitabel ist.

d) Doch zur Angstkultur und Angstpolitik gehört auch die individuelle Seite: Für jeden Menschen ist ein bewusster und produktiver Umgang mit den eigenen Ängsten erforderlich. Es ist notwendig, unsere eigenen Ängste zu verstehen und sie auf eine gewisse Weise auch selbst zu lenken. Wir können uns um eine sachliche Analyse der gesellschaftlichen und politischen Konstellationen bemühen, um sie beurteilen und bewerten zu können und so die Angstausslöser zu durchschauen.

e) Und schließlich gibt es eine politische Aufgabe auch dahingehend, die Menschen bei ihrer individuellen Angstbewältigung institutionell zu unterstützen und entsprechende klinische, therapeutische und soziale Angebote zur Verfügung zu stellen.

BÄRBEL FRISCHMANN

ist Professorin für Geschichte der Philosophie an der Universität Erfurt. Ihr Buch „Angstwesen Mensch. Furcht, Ängste, Angst und was sie bedeuten“ erschien 2023 bei J.B. Metzler.



euro|topics

30 Länder – 300 Medien – 1 Presseschau

Die euro|topics-Presseschau: Der tägliche Blick in europäische Kommentare aus Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur – in drei Sprachen.

www.eurotopics.net

ESSAY

EIN FEIGES LAND HAT MICH GROßGEZOGEN

Gedanken zu Auswirkungen des Rechtsrucks in Deutschland

Alice Hasters

Ich schreibe seit einigen Jahren über Rassismus. Als ich anfang, war ich überzeugt, dass vor allem mehr Bewusstwerdung notwendig ist, um ihn zu bekämpfen. Alle, ob betroffen oder nicht, bräuchten einfach mehr Begriffe, Empathie und Geschichten, um zu verstehen, wie sich Diskriminierung in dieser Welt äußert. Wir waren als Gesellschaft schließlich schon so weit gekommen, dass die meisten Menschen Rassismus ablehnten, selbst wenn diese Haltung nicht immer durch ihre Worte und Taten reflektiert wurde. Der Wille war also da, es fehlte nur noch das Werkzeug zur richtigen Umsetzung. Es brauchte die Erkenntnis, dass Rassismus mehr ist als nur extremistische Nazi-Ideologie, sondern sich auch in unbewussten, alltäglichen Handlungen äußert und in unseren Strukturen festsetzt, historisch so gewachsen. Wenn eine Gesellschaft das verstehen würde, dann könnte sie sich an die Umsetzung von Maßnahmen machen, die wirklich etwas verändern würden.

Doch in den Jahren meiner Tätigkeit musste ich feststellen, dass das Bewusstsein zwar stieg, der Rassismus dadurch jedoch nicht kleiner wurde. Einige Statistiken deuten sogar auf das Gegenteil hin.⁰¹ Rechtsmotivierte Straftaten nehmen zu, der Zuspruch für (extrem) rechte Parteien und Politik steigt. Auch wenn heute mehr Menschen etwas mit dem Begriffen „Intersektionalität“, „BIPoC (Black Indigenous and People of Color)“ und „Weißsein“ anfangen können, lässt sich nicht behaupten, dass Deutschland mittlerweile ein sicherer Ort für Rassismus-Betroffene wäre. Wir leben 2025 in einem Land, das rassistischer und rassistischer gleichzeitig geworden zu sein scheint. Dieser Umstand fordert Reflexion und Veränderung in Hinblick auf Strategien gegen Rassismus. Es geht nicht mehr nur um Bewusstwerdung, sondern um den sehr viel

schwierigeren Teil der Verantwortungsübernahme und um Mut zur tatsächlichen Veränderung.

AUF NAIVITÄT FOLGT ANGST

Hätte ich vor fünf Jahren den Auftrag bekommen, einen Text über Angst und Rassismus zu schreiben, dann hätte ich wahrscheinlich zunächst über meine Kindheit geschrieben. Die 1990er Jahre sind heute bekannt als Baseballschlägerjahre, weil rechte Hasskriminalität in der Zeit nach der Wiedervereinigung anstieg.⁰² Ich würde über das Herzrasen erzählen, das ich als Kind bekam, wenn mir ein weißer Mann mit Glatze entgegenkam. Die Umwege, die ich ging, wenn ich eine Gruppe junger Menschen mit Springerstiefeln sah. Vielleicht würde ich auch davon erzählen, dass während der Fußball-WM 2006, während „die Welt zu Gast bei Freunden“ war, Teile Ostdeutschlands als No-go-Areas für BIPoC markiert wurden, weil sie als zu gefährlich galten. Darüber, dass, während die Anwesenheit von nicht-weißen Männern nachts in öffentlichen Verkehrsmitteln anderen Menschen Angst macht, sie mir ein Sicherheitsempfinden gibt, für den Fall, dass Nazis in die Bahn steigen. Doch auch wenn die Angst vor rassistischen Angriffen nicht verschwunden ist, wenn sie heute, den steigenden Zahlen nach zu urteilen, sogar größer sein müsste, ist sie momentan nicht meine Hauptsorge.

Meine Angst vor Rassismus hat sich zwar mit der zunehmenden Gewalt vertieft. Jedoch nicht in der Form, dass mein Herz noch schneller pocht als zuvor, wenn ich in einer Regionalbahn durch Brandenburg fahre. Sondern weil ich unterschätzt habe, mit was für einem Biest wir es tatsächlich zu tun haben. Es ist wie der Moment in Horrorfilmen, wenn der Held meint, das Monster endlich totgeschlagen zu haben. Kurz

liegt es reglos am Boden. Und während der Held sich keuchend, aber erleichtert abwendet, sich mit letzter Kraft den Schweiß von der Stirn wischt, sehen wir schon, wie es hinter ihm wieder anfängt zu zucken. Das Monster bäumt sich auf, größer und zerstörungswütiger als zuvor. Nicht nur das, all die im Kampf abgeschnittenen Gliedmaßen haben nicht zum Tod, sondern schlicht zur Reproduktion geführt. Jetzt ist es eine ganze Monster-Armee.

Ich weiß, dass dieses Monster eine physische Bedrohung für mich darstellt, dennoch Sorge ich mich an den meisten Tagen nicht um meine körperliche Unversehrtheit. Ich verlasse die Tür, ohne damit zu rechnen, rassistisch beleidigt zu werden. Im Alltag fühle ich mich relativ sicher. Das liegt daran, dass ich mich meist in Filterblasen aufhalte und diese wenig verlasse. Genauso beteilige ich mich weniger an Diskussionen auf Social Media, blende sie stattdessen lieber aus, weil mir in den vergangenen Jahren bewusst geworden ist, wie sehr sich der Hass im Netz auf meine psychische Gesundheit niederschlägt. Damit bin ich nicht allein. Demokratische Stimmen entziehen sich zunehmend Online-Diskussionen, wie eine Studie von 2024 belegt.⁰¹ Man könnte mir den Rückzug in urbane, linke Nachbarschaften zum Vorwurf machen, aber je rechter dieses Land wird, desto dankbarer bin ich für Orte, an denen ich mich sicher fühle.

Momentan befürchte ich, dass etwas Gravierenderes passieren könnte als direkte Angriffe auf meine Person. Ich habe Angst vor dem politischen und kulturellen Wandel, bei dem nicht mal mehr versucht wird, Rassismus zu bekämpfen, sondern der Kampf sogar aktiv unterbunden wird. Vielleicht klingt das für einige dramatisch, wie Hysterie und Panikmache. Vielleicht ist es aber auch eine logische Prognose angesichts dessen, was

gerade passiert. Noch äußert sich diese Angst bei mir persönlich vor allem in Form von Albträumen. In der Nacht sehe ich brennende Häuser und zerborstene Fensterscheiben. Rennende Beine im Überlebensmodus. Niemand hilft. Eine Angst, die mich nur im Schlaf heimsucht, jedoch für andere in diesem Land schon Realität geworden ist.⁰⁴ Ich versuche mich zu beruhigen, indem ich meine Privilegien aufzähle. Meinen Reisepass. Meine Kontakte. Geld auf meinem Konto. Wenn ich müsste, könnte ich gehen. Damit gehöre ich zu den fast 25 Prozent der Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland, die aufgrund des Rechtsrucks über Auswanderung nachdenken.⁰⁵

Wenn die Angst in Form einer Vorahnung auftaucht, dann ist ihr meist ein Verlust von Naivität vorausgegangen. Meine Angst hat sich vertieft, weil ich mich hilfloser fühle als zuvor. Weil ich mich dafür schäme, gedacht zu haben, es würde leichter sein, Rassismus zu bekämpfen. Weil ich lange Zeit nicht sehen konnte, wie strategisch die Rechte agiert. Ihre Netzwerke. Ihre Pläne. Ihr Geld. Ihre Loyalität zueinander. Sie gewinnen gerade. Der reichste Mann der Welt wirbt für die AfD, abgedruckt in einer deutschen Zeitung, die zum mächtigsten Nachrichtenkonzern dieses Landes gehört.⁰⁶ Die AfD ist vom Verfassungsschutz als gesichert rechtsextremistisch eingestuft worden, auch wenn diese Einstufung aufgrund einer Klage erst einmal ausgesetzt werden musste. Für einige Landesverbände der AfD gilt sie trotzdem.⁰⁷ Während ich diesen Text schreibe, ist die AfD laut Forsa-Umfragen die beliebteste Partei in Deutschland.⁰⁸ In Potsdam haben sich Menschen getroffen, um sogenannte Remigrationspläne zu besprechen. Lehrpersonen aus Brandenburg berichten, dass Schüler*innen offen rechtsextrem sind, und werden deswegen be-

01 Vgl. Bundeskriminalamt, Politisch motivierte Kriminalität: Höchster Anstieg seit Beginn der Erfassung, 20.5.2025, www.bka.de/DE/UnsereAufgaben/Deliktsbereiche/PMK/PMKZahlen2024/PMKZahlen2024_node.html.

02 Vgl. Fabian Virchow, Rechte Gewalt in Deutschland nach 1945. Eine Einordnung der 1990er Jahre, in: APuZ 49–50/2022, S. 10–14.

03 Vgl. Das NETZ, Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur, HateAid und Neue deutsche Medienmacher*innen als Teil des Kompetenznetzwerks gegen Hass im Netz (Hrsg.), Lauter Hass – leiser Rückzug. Wie Hass im Netz den demokratischen Diskurs bedroht. Ergebnisse einer repräsentativen Befragung, Berlin 2024, https://kompetenznetzwerk-hass-im-netz.de/download_lauterhass.php.

04 Vgl. Andreas Speit, Laxe Ermittlungen?, 7.11.2020, <https://taz.de/Brandanschlaege-im-Bremer-Umland/!5726508>.

05 Vgl. Sabrina Zajak et al., Ablehnung, Angst und Abwanderungspläne. Die gesellschaftlichen Folgen des Aufstiegs der AfD, Deutsches Zentrum für Integrations- und Migrationsforschung, DeZIM Data.insights 14, 2024.

06 Vgl. Jan Philipp Burgard/Elon Musk, Warum Elon Musk auf die AfD setzt – und warum er dabei irrt, 28.12.2024, www.welt.de/debatte/kommentare/article254982012.

07 So in Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen und Brandenburg. Vgl. AfD in Brandenburg „gesichert rechtsextremistisch“, 14.8.2025, www.tagesschau.de/inland/brandenburger-afd-gutachten-verfassungsschutz-100.html.

08 Vgl. Forsa, Wenn am Sonntag Bundestagswahl wäre ..., 19.8.2025, www.wahlrecht.de/umfragen/forsa.htm.

droht.⁰⁹ Selbst linke Stimmen stellen sich gegen die sogenannte Wokeness¹⁰ – ein rechter Kampfbegriff, der hauptsächlich als Reaktion auf die antirassistische Black-Lives-Matter-Bewegung entstanden ist und mit dem diese gezielt angegriffen wird, genauso wie Klimaaktivismus und queere und feministische Bewegungen. Das macht mir Angst.

ANGST IST KEIN BEWEIS

Angst an sich ist kein überzeugendes Argument. Sie allein reicht nicht, um wachsende Gefahren zu beweisen. Denn sie ist ein subjektives Gefühl, das genauso durch Tatsachen ausgelöst werden kann wie durch Lügen. 2014 gründete sich die antimuslimische Bewegung Pegida, die die Islamisierung des Abendlandes befürchtete. Sie mobilisierte Personen, indem sie Angst schürte. Als ein Jahr später mehr als eine Million Menschen, zum Großteil aus Ländern mit muslimischer Mehrheit, in Deutschland ankamen, um Asyl zu beantragen,¹¹ wurde die von der Bewegung formulierte Angst vor der Islamisierung immer lauter. Desinformation, die hauptsächlich über Facebook und rechte Medien verbreitet wurde, wirkte wie Benzin auf die bereits lodernde Panik. Es waren Posts über Geflüchtete, die angeblich klauten, betrügen, schlägen, vergewaltigten. Uralte Stereotype, die jetzt im neuen Kontext präsentiert wurden. Mit diesen sich rasant verbreitenden Fake-News entlud sich auch eine neue Wut auf etablierte Medien, vor allem auf die öffentlich-rechtlichen, weil es für diejenigen, die Lüge und Fakt nicht unterscheiden konnten, so aussah, als würden Journalist*innen die sich vermeintlich ausbreitende Gewalt verschweigen.

Der starke Anstieg an Geflüchtetenzahlen war insbesondere für Kommunen oftmals anstrengend und überfordernd, da in kurzer Zeit viel Hilfe organisiert werden musste, was nicht immer reibungslos gelang.¹² Die Anzahl der Straftaten stieg jedoch bundesweit langfristig

nicht an,¹³ und der Anteil an Muslim*innen in der deutschen Bevölkerung erreichte nicht einmal sechs Prozent. Trotzdem fühlten sich Menschen zunehmend unsicherer¹⁴ und schätzten den muslimischen Bevölkerungsanteil meist sehr viel höher ein.¹⁵ Wenn eine Form von Rassismus aufkommt, dann dauert es nicht lange, bis die anderen Formen nachziehen. Wer glaubt, Muslim*innen seien nicht mit Europa vereinbar, denkt das gleiche letztendlich auch über alle Menschen, die als „fremd“ markiert werden.

Man müsse die Ängste der Bürger aufnehmen, sagte Bayerns Innenminister Joachim Herrmann (CSU) als Reaktion auf Pegida.¹⁶ Ähnliches äußerten auch andere Politiker*innen seither immer wieder. Deutschland hat Angst vor der Angst. Dieses Land fürchtet sich vor allem, was ihm fremd und anders erscheint. Aber es fürchtet sich auch vor sich selbst. Weil es bereits gesehen hat, wie die Angst vor einer ungewissen Zukunft hierzulande in Hass umschlagen und letztendlich im Faschismus enden kann. Die Angst vor sich selbst könnte man als „Ich-Angst“ beschreiben: Als Sorge vor Kontrollverlust, entweder ausgelöst durch schwer in Schach zu haltende Triebe oder durch Moralansprüche, die man meint, nicht einhalten zu können. Diese Echokammer bietet eine denkbar schlechte Grundlage für konstruktive Politik, denn Angst ist bekannterweise kein guter Ratgeber. So reagiert die Politik immer wieder mit dem gleichen Fehler: Sie versucht, die wachsende Angst vor Muslim*innen und anderen nicht-weißen Menschen zu beschwichtigen, indem sie so tut, als sei sie begründet. So werden Lügen zu Fakten. So wächst Rassismus.

Deutschland versucht immer wieder, Feuer mit Feuer zu bekämpfen. Die Antwort auf rassistische Ausschreitungen Anfang der 1990er Jah-

09 Vgl. Sascha Adamek/Jo Goll/Sebastian Schiller, rbb24 Reportage: Der Brandbrief aus Burg, 5.6.2025, www.rbb-online.de/doku/o-r/rbb24-reportage/der-brandbrief-aus-burg.html.

10 Vgl. Susan Neiman, Links ist nicht woke, Berlin 2023.

11 Vgl. Herbert Ulrich/Jakob Schönhagen, Vor dem 5. September. Die „Flüchtlingskrise“ 2015 im historischen Kontext, in: APuZ 30–32/2020, S. 27–36.

12 Vgl. Vera Hanewinkel, Deutschland: Verwaltungs- und Infrastrukturkrise, 15. 12. 2015, www.bpb.de/217376.

13 Vgl. Statistische Ämter des Bundes und der Länder. Gemeinsames Statistikportal, Straftaten, o.D., www.statistikportal.de/de/nachhaltigkeit/ergebnisse/ziel-16-frieden-gerechtigkeit-und-starke-institutionen/strafaten; Ronen Steinke, Warum Ausländer in der Kriminalitätsstatistik überrepräsentiert sind, 9.8.2020, www.sueddeutsche.de/1.4991142.

14 Vgl. Martin Lange/Alexander Schmidt-Catran, High-Profile Crime and Perceived Public Safety: Evidence from Cologne's New Year's Eve in 2015, Leibniz-Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung, ZEW Discussion Paper 68/2023.

15 Vgl. Deutsche schätzen Anteil der Muslime viel zu hoch, 14. 12. 2016, www.spiegel.de/a-1125901.html.

16 Vgl. De Maizières: Sorgen von „Pegida“ ernst nehmen, 14. 12. 2014, www.abendzeitung-muenchen.de/art-264493.

re hieß Asylkompromiss.¹⁷ Als Menschen ermordet wurden, Häuser brannten, Hakenkreuze auf die Wände gesprüht wurden, versuchte man das Problem zu lösen, indem man mehr Menschen abschob und weniger hineinließ. Auf die vom Einwanderungsjahr 2015 ausgelöste Panik reagierte die Politik 2016 mit dem Asylpaket II, das beschleunigte Asylverfahren versprach, damit Menschen schneller abgelehnt und zurückgeführt werden konnten.¹⁸ Auch wenn die Zahl der Asylsuchenden seit 2015 zurückgegangen ist, breitet sich auf europäischer Ebene die Anti-Migrationsstimmung weiter aus. Dies zeigt etwa die Reform des Gemeinsamen Europäischen Asylsystems,¹⁹ die es einfacher macht, Menschen des Landes zu verweisen und sie in Lagern an den EU-Außengrenzen festzuhalten. Die Regierungen der EU-Staaten scheinen mit diesen Entscheidungen eine Prävention für rechte Politik zu sehen. Ich sehe darin einfach nur ihre Umsetzung.

„Die Werkzeuge des Herrschers werden das Haus des Herrschers nicht demontieren.“ Das sagte die afroamerikanische Aktivistin, Dichterin und Autorin Audre Lorde bereits 1979.²⁰ Der Rechtsruck wird sich nicht mit rechtsgewandter Politik aufhalten lassen. Die deutsche Angst vor nicht-weißer Einwanderung wird sich nicht beruhigen, indem man Maßnahmen ergreift, die signalisieren, dass diese Angst berechtigt ist. Grenzkontrollen und Auffanglager werden Menschen nicht davon überzeugen, dass die Einwanderung von BIPOC keine Gefahr darstellt.

Diese politische Linie zeigt, dass Gefühle einen größeren Stellenwert in der Politik eingenommen haben als Tatsachen. Es stimmt, dass eine Gesellschaft, die laut Zahlen und Statistiken zwar stabil scheint, sich jedoch nicht so anfühlt, kein zufriedenstellender Zustand ist. Allerdings kann die Lösung nicht sein, Tatsachen an Emotionen anzupassen. Es muss immer umgekehrt

sein. Wer versucht, Angst abseits von der Wahrheit zu bekämpfen, wird immer neue säen. Denn je mehr die Politik versucht, die von rechtsaußen geschürte Angst zu beruhigen, desto mehr Angst bekomme ich, bekommen diejenigen, die von Rassismus und Ausländerfeindlichkeit betroffen sind.

Angst gilt als ein typisch deutsches Gefühl – so sehr, dass „Angst“ mittlerweile ein Germanismus im Englischen ist. *German Angst* ist seit Ende des 20. Jahrhunderts ein feststehender Begriff, um die ausgeprägt nervöse Reaktion auf jegliche Veränderung in diesem Land zu beschreiben.²¹

Viel entscheidender als die Angst selbst ist jedoch der Umgang mit ihr. Auf welche Reflexe greift man zurück? Die bekanntesten Reaktionen auf Angst sind Kampf, Flucht oder Erstarren – *fight, flight or freeze* heißt die englische Alliteration dazu. Weniger bekannt ist, dass neben diesen drei Impulsen auch ein vierter auftreten kann. Im Englischen nennt man ihn *fawn* – wie das Rehkitz. Ist die Bedrohung zu groß, um sie zu bekämpfen, reagieren Opfer in diesem Fall mit dem Versuch, es den Angreifer*innen recht zu machen und schnellstmöglich wieder Harmonie herzustellen. *Fawn* wird im Deutschen entweder mit „Anpassung“ übersetzt. Oder mit „Unterwerfung“.

Es ist diese Reaktion, die ich in der deutschen Bevölkerung und in der Politik zu erkennen meine. Man priorisiert die Wiederherstellung eines Zusammenhalts und opfert dafür die Wahrheit. Die Spaltung in der Gesellschaft wird stärker beklagt als die Verbreitung von rassistischer Desinformation und antisemitischen Verschwörungsmithen. Das macht mir Angst. Ich merke, wie sie seit einigen Jahren stetig in mir wächst. Durch die Ermordung von Walter Lübcke, den Anschlag in Halle und die Attacke in Hanau. Aber auch durch den Stimmungswechsel in diesem Land, den der 7. Oktober 2023 ausgelöst hat.

RASSISMUS UND ANTISEMITISMUS NACH DEM 7. OKTOBER

Ein paar Tage nach dem 7. Oktober 2023 ging ich spazieren und kam an einem Fußballplatz vorbei, auf dem gerade Jugendliche ein Turnier spielten.

¹⁷ Vgl. Vor zwanzig Jahren: Einschränkung des Asylrechts, 24.5.2013, www.bpb.de/160780.

¹⁸ Vgl. Gesetz zur Einführung beschleunigter Asylverfahren, 3.6.2016, <https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/gesetzgebungsverfahren/DE/gesetz-zur-einfuehrung-beschleunigter-asylverfahren-asylpaket-2.html>.

¹⁹ Vgl. Fakten zur Reform des Gemeinsamen Europäischen Asylsystems (GEAS), www.bmi.bund.de/DE/themen/migration/asyl-fluechtlingsschutz/asylsystem-geas.html.

²⁰ Audre Lorde, *The Master's Tools Will Never Dismantle the Master's House*, Vortrag, Second Sex Conference, New York 29.10.1979.

²¹ Vgl. Haben wir mehr Angst als der Rest der Welt? Wie der Begriff der „German Angst“ zu verstehen ist, www.rnd.de/wissen/german-angst-was-ist-damit-gemeint-und-wie-ist-der-begriff-entstanden-PWCLJ6TETNBUTO2X3ETEEZURXI.html.

Um den Platz herum parkten Polizeiautos. Beamte standen auf der kleinen Tribüne. Viele der Jungs auf dem Platz hatten meiner Beurteilung nach Migrationshintergrund. Ich vermutete, dass die Präsenz der Polizei so groß war, weil sie sicherstellen wollte, dass während des Spiels keine antisemitischen Symbole auftauchten, oder solche, die Solidarität mit Palästinenser*innen ausdrückten. Kurz nach dem Terroranschlag in Israel wurde kaum zwischen Palästina-Solidarität und Hamas-Verherrlichung unterschieden. Ehrlich gesagt sind wir auch heute in dieser Hinsicht kaum weitergekommen.

Als ich die Polizei das Fußballspiel bewachen sah, stiegen mir Tränen in die Augen, von denen ich selbst überrascht war. Ich war traurig und wütend, diese Jungs unter Generalverdacht zu sehen. Ich machte mir Sorgen: Ob das Misstrauen, das ihnen entgegengebracht wurde, wiederum ihr eigenes Misstrauen gegenüber dieser Gesellschaft und ihren Institutionen schüren würde? Ihr Zugehörigkeitsgefühl verunmöglichen würde? Erst in diesem Moment bemerkte ich, dass dieser Anblick mich an eine alte Wunde erinnerte, die ich selbst verdrängt hatte: Die Zeit nach dem 11. September 2001. Als sich der Blick auf muslimische Menschen hierzulande veränderte. Als sie auf einmal nicht mehr als Menschen, sondern vor allem als Bedrohung gesehen wurden. Ich musste an muslimische Freunde und Bekannte von damals denken, die sich immer mehr verhärteten bei dem Versuch, die eigene Würde zu bewahren. Gerade muslimische Jugendliche mussten damals durch eine Welt zwischen gesteigertem Rassismus und Islamismus navigieren. Manche schafften das nicht. Es hatte so viel Arbeit gekostet, diese Zeit zu überwinden. Und nun war sie wieder da, befürchtete ich.

Ich beschreibe diese Szene, meine mit ihr verbundenen Sorgen, und muss gleich eine Klarstellung hinterherschicken. Der Anschlag vom 7. Oktober galt Israelis, vor allem Jüd*innen. Ich mache mir große Sorgen um den wachsenden Antisemitismus in diesem Land. Ich halte ihn nicht für ein minderes Problem, und das ist die Wahrheit. Doch dass ich das so klarstelle, rührt aus der Angst heraus, dass meine Bedenken zu antimuslimischem Rassismus sonst als antisemitisch gewertet würden. Weil sie als *false balance*, eine Täter*innen-Opfer-Umkehr oder sonstige Verzerrung verstanden werden könnten. Das beweist schon, dass Angst längst unseren Diskurs be-

stimmt. Meine Erwähnung von Antisemitismus ist zu einer *Fawn*-Reaktion verkommen; sie dient der Vermeidung eines Konflikts, der Verhinderung eines eventuellen Angriffs. Meine Erwähnung von Antisemitismus wird dem sich ausbreitenden Antisemitismus nicht gerecht. Sie ist feige. Ich bin feige, wie dieses Land, das mich großgezogen hat.

Seit dem 7. Oktober scheinen sich die Bekämpfung von Rassismus und die Bekämpfung von Antisemitismus antagonistisch gegenüberzustehen. Als würde der Schutz der einen Gruppe bedeuten, dass man die andere in Unsicherheit versetzen müsste. Dabei wissen wir genau, dass sich beides gegenseitig bedingt. Es war schon immer so. Auch nach dem 11. September übrigens, als sich neben der grassierenden Angst vor Islamismus antisemitische Verschwörungsmythen verbreiteten, in denen behauptet wurde, dass es jüdische Kräfte sein müssten, die hinter dem Anschlag auf das World Trade Center steckten.²²

Bisher sehe ich in diesem Land bis auf wenige Ausnahmen kaum ein ehrliches Interesse, sich mit Antisemitismus auseinanderzusetzen. Mir scheint es vor allem darum zu gehen, der Ich-Angst entkommen zu wollen. Antisemitismus-Vorwürfe treffen seit dem 7. Oktober viele Menschen, die das Vorgehen der israelischen Regierung und des Militärs verurteilen.²³ Mich traf der Antisemitismus-Vorwurf zunächst, weil ich nichts sagte.²⁴ Und als ich etwas sagte, traf er mich auch.²⁵ Abgesehen von expliziten Hassnachrichten auf Social Media war dieser Vorwurf eher indirekt – vor allem, weil er nicht auf Tatsachen beruhte. Doch kurz nach dem 7. Oktober wurden Interviews mit mir nicht veröffentlicht, Jobs abgesagt – und fast wäre eine bereits geplante und ausverkaufte Lesung ausgefallen, hätte die Moderatorin an dem Abend den Veranstalter nicht überzeugt, dass ich keine Antisemitin bin. Ich weiß,

²² Vgl. Die Juden stecken hinter dem 11. September, o.D., <https://nichts-gegen-juden.de/die-juden-stecken-hinter-dem-11-september>.

²³ Vgl. Jason Farago, Berlin Was a Beacon of Artistic Freedom. Gaza Changed Everything, 6. 4. 2024, www.nytimes.com/2024/04/06/arts/design/berlin-israel-gaza-art-scene.html.

²⁴ Vgl. Frédéric Schwilden, Sonst laut „gegen rechts“ – bei Judenhass ganz leise, 31. 10. 2023, www.welt.de/politik/deutschland/plus248095260.

²⁵ Vgl. „Äußerungen der Ministerin haben dazu geführt, dass ich in eine bestimmte Ecke gestellt wurde“, Interview mit Marjam Samadzade, 16. 1. 2024, www.spiegel.de/a-a6501554-5203-4bcb-9784-958329078875.

dass meine Hautfarbe und mein Schreiben über Rassismus etwas mit diesen Vorwürfen zu tun haben. Ich merkte, wie Menschen nicht mehr hören konnten, was ich sagte, weil ihre Urteile schon gefällt waren. Das passiert immer, wenn Rassismus überhandnimmt. Weshalb ich aufhörte, dazu etwas zu sagen.

Angst macht leise. Angst macht feige. Angst wächst durch Vermeidung, manchmal so sehr, dass sie eventuell nicht mehr in Schach zu halten ist. Das ist, wovor ich mich fürchte. Vor Angst, die es nicht schafft, in Mut umgewandelt zu werden. Denn sie verzerrt die Sicht. Auf einmal sieht man Monster statt Menschen. Angst, die Schutz vor allem in der Härte sieht, verändert das Verhalten. Auf einmal wird man selbst zum Monster, weil man um seine Existenz fürchtet. Auf einmal ist das die neue Existenz. Auf einmal muss die Angst nun aufrechterhalten werden, weil man sonst nicht mehr weiß, wer man ist. Auf einmal dreht sich das Leben nur noch darum, diese Angst zu bestätigen. Das ist, was ich befürchte. Das ist, was mir Albträume macht.

Meine Sorge ist, dass wir alle langsam zu Monstern werden, mit der Absicht, Monster zu bekämpfen – oder vielmehr, sie zu beruhigen. Und dass es am Ende genau dieser Umstand ist, der Antisemitismus und Rassismus in die Höhe treibt. Dass die Deutschen in ihrer Rückkehr zu den alten Reflexen letztendlich Jüd*innen die Schuld geben werden für ihren Rassismus und für die deutsche Verstrickung in Kriegsverbrechen durch Waffenlieferungen.

Wir brauchen Verantwortung und Mut. Dies ist ein Versuch, beides zu demonstrieren. Sprechen allein, Worte finden allein, wird uns nicht retten. Doch wenn wir den Versuch aufgeben, das, was passiert, zu erklären; aufhören aufzuklären, aufhören, Zeugnis abzulegen; wenn wir aufhören zu versuchen, unsere eigenen Worte zu finden, und stattdessen die der Rechten übernehmen – dann hat die Angst schon gesiegt. Wissen hilft nicht gegen das Gefühl der Angst, vielleicht bekommt sie durch Erkenntnisse sogar klarere Konturen. Aber Wissen macht einen stark gegen die Verführung, der Angst nachzugehen. Ich hoffe, es kann sich durchsetzen, im Rauschen von Desinformation und Emotionen. Wissen hat die Kraft, Dinge zu verändern. Ein feiges Land muss nicht für immer feige bleiben.

Ich denke an die afrodeutsche Lyrikerin May Ayim, die sich in ihrem Gedicht „grenzenlos und

unverschämt“ vornahm, aller Zuschreibungen von außen zum Trotz einen Schritt weiterzugehen. Und noch einen. Dorthin, wo ihre Schwestern sind, wo ihre Brüder stehen, wo ihre Freiheit beginnt. Vielleicht werden wir eines Tages diese Schritte gemeinsam gehen, bis wir so einen weiten Vorsprung vor der Angst haben, dass wir unsere Entscheidungen nicht mehr auf ihrer Grundlage treffen müssen. Vielleicht ist der Kampf gegen das Monster irgendwann einmal gewonnen. Dann können wir endlich aufhören gegen das zu kämpfen, was wir nicht sein wollen, und uns beginnen zu fragen, wer wir sein möchten.

ALICE HASTERS

ist Journalistin, Podcasterin und Autorin. Zuletzt erschien von ihr das Buch „Identitätskrise“ (2023) bei hanserblau.

Sie wollen für APuZ schreiben?

apuz@bpb.de

Die Redaktion freut sich über Ideen und Themenvorschläge von möglichen Autorinnen und Autoren.

Senden Sie uns ein Exposé (1–2 Seiten, max. 3.000 Zeichen), in dem Thema, Zuschnitt und zentrale Fragestellungen des angebotenen Beitrags deutlich werden, sowie kurze biografische Angaben.

KLIMA-ANGST

Emotionale Reaktionen auf eine bedrohliche Zukunft

*Stephan Heinzel · Paula Blumenschein · Dagny Giel ·
Katherina Heinrichs · Felix Peter · Nora Spirkel*

Die Erderhitzung ist zu einer beispiellosen Gefahr für menschliches Leben auf der Erde geworden. Sie bedroht nicht nur die Lebensgrundlagen und die Gesundheit ganzer Bevölkerungen, sondern destabilisiert zunehmend ganze Gesellschaften – sei es durch politische Auseinandersetzungen um Notwendigkeit und Ausmaß von Anpassungsmaßnahmen und Transformationsprozessen oder Verteilungskämpfe von und zwischen Staaten. So hat sich eine permanente Krise mit immer katastrophaleren Auswirkungen entwickelt: die Klimakrise. Die Auseinandersetzung mit ihr beeinträchtigt nicht zuletzt die psychische Gesundheit vieler Menschen. So führen immer häufigere und schwerwiegendere klimabedingte Extremwetterereignisse in vielen Regionen zu existenziellen Ängsten und Sorgen. Auch bereits das Wissen um das Ausmaß und die Dringlichkeit der Krise kann Angst, Hilflosigkeit, Verunsicherung und andere aufwühlende Gefühle auslösen, wobei Angst diejenige emotionale Reaktion ist, die öffentlich und wissenschaftlich am häufigsten thematisiert wird. Wichtig ist: Diese „Klima-Angst“ ist meist nicht übertrieben, sondern eine angemessene Reaktion auf eine wissenschaftlich erwiesene, enorme Bedrohung. Sie sollte deshalb keinesfalls als persönliches Problem heruntergespielt werden, das individuell „gelöst“ werden muss. Die Lösung liegt zuallererst in einem wirksamen Klimaschutz.

WAS IST KLIMA-ANGST?

In den vergangenen Jahren hat das Thema Klima-Angst sowohl in den Medien als auch in der Wissenschaft an Bedeutung gewonnen. Der Begriff wird dabei unterschiedlich definiert; oft wird er als Teilbereich der Öko-Angst (*Eco-Anxiety*; der deutsche Begriff ist wenig gebräuchlich) betrachtet, welche neben der Klimakrise auch andere Umweltprobleme wie Umweltzerstörung oder Artensterben umfasst. Manche Autor*innen fassen den Begriff weit und schließen neben der Angst auch

andere belastende Gefühle ein.⁰¹ Für dieses Kapitel verwenden wir die engere Definition: Klima-Angst bezeichnet die andauernde Angst oder Sorge vor den Folgen der Klimakrise.⁰²

Grundsätzlich können alle, die sich bewusst mit der Klimakrise auseinandersetzen, Klima-Angst empfinden. Im Gegensatz zur Furcht, die auf ganz konkrete Gefahren ausgerichtet ist (beispielsweise eine Unwetterwarnung), bezieht sich Klima-Angst typischerweise auf zukünftige Bedrohungen und geht oft mit erheblicher Unsicherheit einher.⁰³ Dabei äußert sie sich häufig in Form von Sorgen um die Zukunft. Sie kann sich zum Beispiel dadurch entwickeln, dass Personen über die Klimakrise lesen, sprechen oder davon hören.

Dass eine solche Auseinandersetzung mit der Thematik Klima-Angst auslöst, ist angesichts der existenziellen Auswirkungen der menschengemachten Klimakrise folgerichtig. Klima-Angst ist somit keine unangemessene, übermäßig emotionale Reaktion im Sinne einer psychischen Störung. Im Gegenteil: Tatsächlich ist es eher bedenklich, wenn sich Menschen gar keine Sorgen über die Klimakrise machen.⁰⁴ Obwohl diese Sichtweise in der Wissenschaft unstrittig ist, wird der Begriff Klima-Angst im öffentlichen Diskurs unterschiedlich verwendet und verstanden und kann sogar Ablehnung hervorrufen.⁰⁵ Diese spiegelt sowohl die zum Teil kontroverse Darstellung von Klimakrise und Klima-Emotionen in Politik und Medien als auch eine generell ablehnende Haltung gegenüber Angst (zum Beispiel als „schlechter Ratgeber“) in unserer Gesellschaft wider.

Wissenschaftlich gesehen unterscheidet sich das Ausmaß an Angst hinsichtlich der Klimakrise deutlich von Person zu Person und von Region zu Region. Während weltweit viele Menschen Klima-Angst empfinden, erleben im Globalen Norden noch vergleichsweise wenige dadurch alltägliche Beeinträchtigungen wie zum Beispiel Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen und Freudlosigkeit. In anderen Regionen, vor allem im Globalen Süden

(etwa den Philippinen oder Indien), die bereits sehr schwerwiegenden Auswirkungen der Klimakrise ausgesetzt sind, werden Alltagsbeeinträchtigungen durch Klima-Angst hingegen häufiger benannt.⁰⁶

Dass Klima-Angst belastend wirken kann, liegt nicht allein an dem Angst-Gefühl an sich, sondern vor allem an der tatsächlichen Bedrohung, durch die diese emotionale Reaktion berechtigterweise hervorgerufen wird: die Klimakrise und noch spezifischer das Erleben unzureichender politischer Entscheidungen und Maßnahmen zu deren Eindämmung. In jedem Fall sollte Klima-Angst nicht nur politisch, sondern auch gesundheitlich ernst genommen werden. Denn Forschungsbefunde zeigen, dass sie im Zusammenhang mit generellen Symptomen von Angst, Depression und Stress auftreten kann.⁰⁷

WER HAT KLIMA-ANGST?

Obwohl Klima-Angst noch ein relativ neues Forschungsgebiet ist, wurden in den vergangenen Jahren zahlreiche Studien dazu veröffentlicht. Die Ergebnisse zeigen, dass weltweit insbesondere junge Menschen Klima-Angst empfinden.

01 Vgl. Yumiko Coffey et al., Understanding Eco-Anxiety.

A Systematic Scoping Review of Current Literature and Identified Knowledge Gaps, in: *The Journal of Climate Change and Health* 3/2021, <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047>.

02 Vgl. Susan Clayton, Climate Anxiety: Psychological Responses to Climate Change, in: *Journal of Anxiety Disorders* 74/2020, <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>.

03 Vgl. Panu Pihkala, Eco-Anxiety and Environmental Education, in: *Sustainability* 12/2020, <https://doi.org/10.3390/su122310149>.

04 Vgl. Joseph Dodds, The Psychology of Climate Anxiety, in: *BJPsych Bulletin* 45/2023, S. 222–226.

05 Vgl. Thea Gregersen et al., How the Public Understands and Reacts to the Term „Climate Anxiety“, in: *Journal of Environmental Psychology* 96/2024, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102340>.

06 Dieses Bild zeigt sich auch in Studien mit Fragebögen, die nach Intensität und Häufigkeit der Klima-Angst sowie nach möglichen Beeinträchtigungen des alltäglichen Lebens fragen – etwa mithilfe der Klima-Angst-Skala von Clayton & Karaszia oder der Hogg-Eco-Anxiety-Scale, vgl. Teaghan L. Hogg et al., The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and Validation of a Multidimensional Scale, in: *Global Environmental Change* 71/2021, <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391> und Stephan Heinzl et al., Anxiety in Response to the Climate and Environmental Crises. Validation of the Hogg Eco-Anxiety Scale in Germany, in: *Frontiers in Psychology* 14/2023, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1239425>.

07 Vgl. Clara Kühner et al., Climate Change Anxiety. A Meta-Analysis, in: *Global Environmental Change* 93/2025, <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2025.103015>.

In einer internationalen Untersuchung mit 10 000 Teilnehmenden im Alter von 16 bis 25 Jahren aus zehn verschiedenen Ländern des Globalen Südens und Nordens gaben rund zwei Drittel der Befragten an, dass die Klimakrise bei ihnen Angst auslöst.⁰⁸ Sechs von zehn Teilnehmenden äußerten große oder extreme Sorgen über die Bedrohung, die die Klimakrise für die Menschheit und den Planeten darstellt. Darüber hinaus empfanden drei Viertel der Befragten die Zukunft als bedrohlich, während gut die Hälfte die Menschheit als dem Untergang geweiht ansah. Dieses Ergebnis wurde in systematischen Auswertungen und Zusammenfassungen des Forschungsstandes bestätigt: Klima-Angst ist unter jungen Menschen insgesamt sehr verbreitet. Das betrifft auch Kinder, wenngleich es diesbezüglich noch sehr wenig Forschung gibt.⁰⁹

Neben dem Alter spielen weitere Merkmale eine Rolle. So berichten Frauen im Vergleich zu Männern häufiger von Klima-Angst, genauso wie Menschen mit eher linker politischer Einstellung. Eine größere Wahrscheinlichkeit, Klima-Angst zu verspüren, zeigen außerdem Menschen, die sich stärker mit der Natur verbunden fühlen, sich wegen der Zukunft und/oder der Umwelt größere Sorgen machen, sowie Personen, die häufiger Informationen über die Klimakrise und deren Konsequenzen aufnehmen. Personen, die von Klima-Angst berichten, sind außerdem zurückhaltender in ihrer Kinderplanung, sowohl, um eine weitere Verschlimmerung der Klimakrise zu vermeiden, als auch, weil die Kinder später nicht unter den Auswirkungen der Klimakrise leiden sollen.¹⁰

In der Übersichtsarbeit von Kühner et al. (2025) stammten fast drei Viertel der ausgewerteten Studien aus dem Globalen Norden. Allerdings zeigen Personen aus dem Globalen Süden mehr Klima-Angst, vermutlich, da sie die Auswirkun-

08 Vgl. Caroline Hickman et al., Climate Anxiety in Children and Young People and Their Beliefs About Government Responses to Climate Change. A Global Survey, in: *The Lancet Planetary Health* 12/2021, S. 863–873, [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3).

09 Vgl. Jane Spiteri, Climate Anxiety in Early Childhood: A State-of-the-Art Review, in: *Journal of Childhood, Education & Society* 2/2025, S. 230–248.

10 Vgl. Inmaculada Boluda-Verdú et al., Fear for the Future: Eco-Anxiety and Health Implications, a Systematic Review, in: *Journal of Environmental Psychology* 84/2022, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101904>.

gen stärker zu spüren bekommen und über weniger Ressourcen zur Bewältigung verfügen.¹¹ So ist beispielsweise der Anteil junger Menschen, die aufgrund der Klimakrise extrem oder sehr besorgt sind, in den Philippinen (84 Prozent), Indien (68 Prozent) und Brasilien (67 Prozent) deutlich höher als in den USA (46 Prozent) und in Finnland (44 Prozent).¹²

Zum aktuellen Zeitpunkt weisen viele Untersuchungen nur eine eingeschränkte wissenschaftliche Qualität auf und gründen außerdem auf einer Vielzahl unterschiedlicher Definitionen von Klima-Angst. Darüber hinaus wird Klima-Angst häufig nur mit einer einzigen Frage erfasst oder mit anderen Klima-Emotionen vermischt. Das schränkt die Vergleichbarkeit der Studien ein. Zudem lässt sich bei manchen Fragestellungen nicht immer bestimmen, was Ursache und was Wirkung ist: Verspürt eine Person zum Beispiel verstärkt Klima-Angst, weil sie sich mit der Klimakrise beschäftigt – oder umgekehrt? Hier wären mehr konzeptuelle Klarheit und Längsschnittforschung wünschenswert.

VIELFALT DER KLIMA-EMOTIONEN

In der bisherigen Klima-Emotionsforschung nimmt Klima-Angst eine prominente Rolle ein. Das vernachlässigt den Wissensstand zu menschlichen Emotionen: Sie stellen komplexe und individuell sehr unterschiedliche Reaktionen dar und treten selten als Einzelemotionen auf. Für die Reaktion auf die Klimakrise werden mittlerweile eine ganze Reihe unterschiedlicher emotionaler Reaktionen beschrieben.¹³ Solche Emotionen lassen sich auf unterschiedliche Weise einordnen – etwa danach, ob sie als angenehm oder unangenehm empfunden werden oder ob sie eher aktivierend oder lähmend sind. Wie viele und welche Klima-Emotionen sich im Detail unterscheiden lassen, ist nicht abschließend geklärt. Eine aktuelle Studie beschreibt acht zentrale Klima-Emotionen: Klima-Angst, -Trauer, -Wut, -Schuld, -Verachtung, -Machtlosigkeit, -Einsamkeit und

-Zuversicht.¹⁴ Eine repräsentative Studie in Deutschland ergab, dass neben Klima-Angst die Emotionen Klima-Wut und -Trauer zu den häufigsten gehören.¹⁵ In verschiedenen Studien zeigte sich, dass Personen, die von Klima-Angst berichteten, auch andere unangenehme Klima-Emotionen erlebten. Klima-Angst tritt also nur selten allein auf.

Emotionen spiegeln nicht nur individuelles, persönliches Erleben wider, sondern sind in die Kultur eingebettet, an der wir uns orientieren. In Emotionen stecken geteilte Werte, Identität, Überzeugungen und soziale Normen.¹⁶ Westliche Kulturen betonen eher die eigene Wahrnehmung sowie eigene Ziele und damit vorwiegend selbstbezogene Emotionen wie Wut oder Stolz. Östliche Kulturen hingegen fokussieren stärker die Gruppe und die Meinung anderer Personen und damit eher soziale Emotionen wie Mitgefühl oder Scham.¹⁷

Durch den westlichen Fokus vieler Studien beschreibt Klima-Angst oft eher eine indirekte Sorge statt unmittelbare Furcht von Menschen, die bereits stark von Klimafolgen betroffen sind. Ein Blick über diesen Forschungsrahmen hinaus zeigt Unterschiede in den Klima-Emotionen zwischen dem Globalen Norden und dem Globalen Süden. Für Menschen des Globalen Südens bedeutet Klima-Angst oft keine entfernte Sorge, sondern die direkte Erfahrung von Klimafolgen. Ihre Klima-Wut richtet sich beispielsweise auf die verantwortlichen Industrienationen. In diesem Kontext ist Zuversicht notwendig, um handlungsfähig zu bleiben und nicht in Hilflosigkeit zu verharren. Im Vergleich zum Globalen Norden berichten Menschen des Globalen Südens jedoch von weniger Zuversicht und stärkerer Angst

¹¹ Vgl. Susan Clayton et al., Psychological and Emotional Responses to Climate Change Among Young People Worldwide. Differences Associated with Gender, Age, and Country, in: *Sustainability* 4/2023, <https://doi.org/10.3390/su15043540>.

¹² Vgl. Hickman (Anm. 8).

¹³ Vgl. Panu Pihkala, Toward a Taxonomy of Climate Emotions, in: *Frontiers in Climate* 3/2021, <https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154>.

¹⁴ Vgl. Michalina Marczak et al., Beyond Climate Anxiety: Development and Validation of the Inventory of Climate Emotions (ICE). A Measure of Multiple Emotions Experienced in Relation to Climate Change, in: *Global Environmental Change* 83/2023, <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2023.102764>.

¹⁵ Vgl. Dorothea Metzen et al., Validation of the Inventory of Climate Emotions (ICE) in a German sample, Preprint, in: *PsyArXiv* 2025, https://osf.io/preprints/psyarxiv/tcpev_v3.

¹⁶ Vgl. Charles A. Ogunbode et al., Climate Anxiety, Well-being and Pro-Environmental Action: Correlates of Negative Emotional Responses to Climate Change in 32 Countries, in: *Journal of Environmental Psychology* 84/2023, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101887>.

¹⁷ Vgl. Minas N. Kastanakis/Benjamin G. Voyer, The Effect of Culture on Perception and Cognition: A Conceptual Framework, in: *Journal of Business Research* 4/2014, S. 425–433.

und Wut.¹⁸ Besonders ausgeprägt scheint die Klima-Angst zu sein, wenn Befragte gleichzeitig das Gefühl haben, dass ihre Regierung im Umgang mit der Klimakrise versagt. Hier wird deutlich, dass Klima-Emotionen auch von den politischen Rahmenbedingungen abhängen.

WIE FÜHRT KLIMA-ANGST ZU KLIMA-ENGAGEMENT?

Die gegenwärtige Forschung zu Klima-Angst untersucht auch, wie diese mit klimafreundlichem Verhalten zusammenhängt. Die Mehrzahl der Studien zeigt, dass Klima-Angst eine gleichermaßen informative und handlungsleitende Funktion haben kann: Sie signalisiert, dass etwas nicht in Ordnung ist, und motiviert zum Engagement für Klimaschutz. Personen mit stärkerer Klima-Angst sind klimafreundlicher eingestellt und geben an, sich entsprechend zu verhalten – etwa durch individuelle Klimaschutzmaßnahmen, Klima-Engagement und -Protest oder die Unterstützung klimapolitischer Maßnahmen.¹⁹ Die Hypothese, dass besonders starke Klima-Angst eine lähmende Wirkung und somit Handlungsunfähigkeit zur Folge hätte, hat sich empirisch nicht bestätigt. Bei sehr ausgeprägter Klima-Angst nimmt der Zusammenhang zu klimafreundlichem Verhalten zwar etwas ab, bleibt aber weiterhin positiv.²⁰ Eine aktuelle Studie weist darauf hin, dass Klima-Aktivismus am besten durch ein Zusammenspiel aus Klima-Angst und Klima-Zuversicht vorhergesagt werden kann.²¹ Zudem scheint Klima-Wut eine besonders aktivierende Funktion zu haben.²²

Gesellschaftliche Strategien im Umgang mit Klima-Angst sollten insgesamt darauf abzielen,

Handlungsfähigkeit zu stärken und das Wohlbefinden zu schützen. Dies kann über verschiedene Wege geschehen. Wichtige Voraussetzungen für eine gesellschaftlich wirksame Bewältigung der Klimakrise sind unter anderem das Verstehen und die Akzeptanz der Klimakrise. Um persönlich angemessen reagieren zu können, müssen wissenschaftliche Erkenntnisse über realistische und individuell umsetzbare Handlungsoptionen bekannt sein, die zur Eindämmung der menschengemachten Klimakrise beitragen. In der medialen Kommunikation über die Klimakrise sollten zudem Verzögerungsdiskurse²³ entlarvt werden, welche die Anerkennung der Krise und somit wirksamen Klimaschutz aktiv untergraben können.²⁴ Diese Diskursstrategien schreiben etwa im Stil des Whataboutism die Handlungsverantwortung ausschließlich anderen Ländern zu, betonen die Nachteile von Klimaschutz oder behaupten, zukünftige Technologien würden die Lösung für alles bringen („Technologieoptimismus“).

Auf gesellschaftlicher Ebene sollte Zuversicht im Sinne einer realistischen, konstruktiven Hoffnung mit Blick auf die Zukunft gestärkt werden. Institutionen könnten mit gutem Beispiel vorangehen – also wirksamen Klimaschutz und Klimaanpassung betreiben und dies nach außen kommunizieren – oder Medien könnten breiter darstellen, was überall auf der Welt und auch vor Ort bereits an wirksamem Klimaschutz geschieht und wie viele Menschen sich daran beteiligen. Außerdem braucht es eine gemeinsame Vorstellung einer nachhaltig lebenden Gesellschaft, die positiv besetzt ist und nicht nur von Verzichts-Narrativen dominiert wird. Es sind also positive Erzählungen zu realisierbaren Zukunftsperspektiven notwendig, um ein Gleichgewicht aus Angst und realistischer Hoffnung herzustellen.²⁵

Klima-Angst sollte in diesem Zusammenhang als wichtige lebens- und gesundheitsschützende Ressource betrachtet werden. Eine gesellschaftliche Anerkennung von Klima-Angst und an-

18 Vgl. Jochen Kleres/Åsa Wettergren, *Fear, Hope, Anger, and Guilt in Climate Activism*, in: *Social Movement Studies* 5/2017, S. 507–519.

19 Vgl. Kühner et al. (Anm. 7).

20 Vgl. Matthew T. Ballew et al., *Climate Change Psychological Distress Is Associated with Increased Collective Climate Action in the U.S.*, in: *npj Climate Action* 3/2024, <https://doi.org/10.1038/s44168-024-00172-8>.

21 Vgl. Myriam N. Bechtoldt/Karin Schermelleh-Engel, *Worry's Clout. Concern, Not Positive Affectivity, Drives Climate Activism*, in: *Journal of Environmental Psychology* 101/2025, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102517>.

22 Vgl. Alba Contreras et al., *When Eco-Anger (but Not Eco-Anxiety nor Eco-Sadness) Makes You Change! A Temporal Network Approach to the Emotional Experience of Climate Change*, in: *Journal of Anxiety Disorders* 102/2024, <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102822>.

23 Vgl. William F. Lamb et al., *Discourses of Climate Delay*, in: *Global Sustainability* 3/2020, <https://doi.org/10.1017/sus.2020.13>.

24 Vgl. Dorothea Metzen et al., *The Psychology of Climate Delay: Investigating the Discourses of Climate Delay 1 and Their Influence on Pro-Environmental Behavior*, Preprint, in: *PsyArXiv* 2025, https://osf.io/preprints/psyarxiv/qakx4_v1.

25 Vgl. Svenja Schäfer, *A Matter of Perspective. An Experimental Study on Potentials of Constructive Journalism for Communicating a Crisis*, in: *Journalism & Mass Communication Quarterly* 3/2024, S. 774–796.

deren Klima-Emotionen kann dabei helfen, diese Gefühle auf individueller Ebene anzunehmen und einen guten Umgang damit zu finden.²⁶ Dabei scheint eine sinnfokussierte Bewältigung hilfreich:²⁷ Hier wird die Ernsthaftigkeit der Klimakrise anerkannt, wobei durch einen Fokus auf ermutigende Trends gleichzeitig eine zuversichtliche Einstellung aufrechterhalten wird, die eigenes sinnstiftendes Handeln ermöglicht. Junge Menschen, die diese Strategie anwenden, engagieren sich tendenziell stärker für den Klimaschutz und zeigen ein höheres Wohlbefinden.

Um aus Sorgen um unseren Planeten klimafreundliches Verhalten abzuleiten, sollten folglich nicht nur abstrakte Ziele formuliert werden („Die Welt muss bis 20XX klimaneutral sein“), sondern auch konkrete Handlungsoptionen betont und ermöglicht werden (zum Beispiel Rad statt Auto fahren, auf vegane Ernährung umstellen, Flugreisen vermeiden). Diese wirken oft nicht nur positiv aufs Klima, sondern auch auf die Gesundheit.²⁸ Dafür braucht es entsprechende Weichenstellungen in der Infrastruktur und Gesetzgebung, die klimafreundliches Verhalten zur Norm und zur jeweils einfachsten und günstigsten Verhaltensoption machen.

Angesichts der erforderlichen Transformationen zur Bekämpfung ökologischer Krisen ist nicht zuletzt kollektives Handeln nötig,²⁹ um umfassende Veränderungen in wirtschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen durchzusetzen. Dabei ist es wichtig, dass sich Einzelne als Teil einer wirksamen Gruppe erleben. Dieses Engagement fördert nicht nur effektiven Klimaschutz, sondern

könnte auch einen konstruktiven Umgang mit Klima-Angst ermöglichen, da gemeinsames Handeln Raum für Selbstwirksamkeit und soziale Verbundenheit schaffen kann.³⁰ Wenn Menschen erleben, dass trotz ihres Engagements kaum wirksame Maßnahmen umgesetzt werden, kann jedoch auch Frustration und Erschöpfung entstehen (sogenanntes *Activist-Burnout*). Diesem Problem kann vorgebeugt werden, indem Entscheidungsträger*innen die Umsetzung von Klimaschutz- und Klimaanpassungsmaßnahmen glaubhaft vorantreiben. Erst in der Verschränkung von individuellen und gemeinschaftlichen Klimaschutzbemühungen mit transformativen politischen Entscheidungen wird eine wirksame Eindämmung der Klimakrise realistisch.³¹ Und erst wenn ein grundlegender Wandel hin zu einem nachhaltigen Wirtschafts- und Gesellschaftsmodell gelingt,³² ist ein solider Grundstein für die Überwindung der Bedrohung und damit auch der Klima-Angst gelegt.

STEPHAN HEINZEL

ist Professor für Klinische und Biologische Psychologie an der Technischen Universität Dortmund.

PAULA BLUMENSCHN

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Klinische und Biologische Psychologie an der Technischen Universität Dortmund.

DAGNY GIEL

ist wissenschaftliche Hilfskraft am Lehrstuhl für Klinische und Biologische Psychologie an der Technischen Universität Dortmund.

KATHERINA HEINRICHS

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Gesundheits- und Pflegewissenschaft an der Charité – Universitätsmedizin Berlin.

FELIX PETER

ist Schulpsychologe in Sachsen-Anhalt und Mitglied im Verein Klimabildung e.V.

NORA SPIRKL

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Klinische Psychologie des Kindes- und Jugendalters an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Die Autorinnen und Autoren sind Teil der Forschungsinitiative Research for Planetary Health & Transformative Change (Research4Change).

26 Vgl. James Diffey et al., „Not About Us Without Us“ – the Feelings and Hopes of Climate-Concerned Young People Around the World, in: *International Review of Psychiatry* 5/2022, S. 499–509.

27 Vgl. Maria Ojala, How Do Children Cope with Global Climate Change? Coping Strategies, Engagement, and Well-Being, in: *Journal of Environmental Psychology* 3/2012, S. 225–233.

28 Vgl. Andy Haines, Health Co-Benefits of Climate Action, in: *The Lancet Planetary Health* 1/2017, S. e4–e5.

29 Vgl. Karen Hamann et al., Klimabewegt. Die Psychologie von Klimaprotest und Engagement, München 2024.

30 Vgl. Sarah E.O. Schwartz et al., Climate Change Anxiety and Mental Health. Environmental Activism as Buffer, in: *Current Psychology* 42/2023, S. 16708–16721.

31 Vgl. Ilona M. Otto et al., Social Tipping Dynamics for Stabilizing Earth's Climate by 2050, in: *PNAS* 5/2020, S. 2354–2365.

32 Vgl. Kate Raworth, *Die Donut-Ökonomie. Endlich ein Wirtschaftsmodell, das den Planeten nicht zerstört*, München 2018; Naomi Klein, *On Fire. The (Burning) Case for a Green New Deal*, New York 2020.

DER SPAß AN DER ANGST

Mathias Clasen

Für die meisten Menschen ist Angst etwas Negatives – etwas, das man vermeiden, unterdrücken oder ausschalten muss. Das ist verständlich: Angst ist die typische unangenehme Reaktion, die sich angesichts einer Bedrohung einstellt. Der beschleunigte Herzschlag, der trockene Mund, die Kampf-oder-Flucht-Reaktion, all das sind Begleiterscheinungen, die uns in Alarmbereitschaft versetzen, aber auch das Überleben unserer Art seit vielen Jahrtausenden gewährleisten.

Doch bei der Angst geht es nicht immer um unseren bloßen Überlebensinstinkt. Manchmal streben wir diesen Zustand auch ganz bewusst an. Wir entscheiden uns aus freien Stücken, uns zu ängstigen – etwa bei Horrorfilmen, in Geisterhäusern, bei gruseligen Videospielen oder einer Achterbahnfahrt. Warum? Welchen Reiz hat Angst in einer gesicherten Situation? Und was – wenn überhaupt – bringt uns diese Erfahrung?

Die bewusste Entscheidung für die Angst ist Schwerpunkt unserer Forschung am *Recreational Fear Lab* der Universität Aarhus. In den vergangenen Jahren hat unser Team Feldstudien, Umfragen und Experimente durchgeführt, um zu verstehen, wie und warum Menschen sich zum Vergnügen in Angstsituationen begeben. Dabei haben wir festgestellt, dass dieses Verhalten alles andere als irrational ist. Tatsächlich kann es einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden Gefühlsleben leisten.

ALLGEGENWÄRTIGE SUCHE NACH DEM THRILL

Wenn man in einem Psychologielehrbuch „Angst“ nachschlägt, wird der Begriff normalerweise als negative Emotion beschrieben. Doch das Erleben von Angst bildet auch die Grundlage einer Vielzahl von Freizeitaktivitäten. Die Leute stehen Schlange für Horrorfilme. Sie bezahlen dafür, durch Geisterhäuser gejagt zu werden. Sie springen mit Fallschirmen von hohen Klippen und rasen in halsbrecherischer Fahrt über Achterbahnen. In all diesen Fällen streben sie diesen Zustand bewusst an, sie wollen Angst haben.

Dieses Verhalten ist nicht einmal ein Phänomen der Moderne. Der Mensch hat seit jeher Freude daran, sich zum Spaß zu ängstigen. Lange vor der Erfindung des Buchdrucks oder der Aufführung von Theaterstücken erzählten sich unsere Vorfahren Schauergeschichten am Lagerfeuer. Anthropolog:innen nehmen an, dass mit diesem abendlichen Geschichtenerzählen der soziale Zusammenhalt gefestigt sowie Warnungen und Ratschläge vermittelt wurden: Geh nicht allein in den dunklen Wald, hüte dich vor Schlangen, vertrau nur deinen eigenen Leuten.⁰¹ In den Mysterienspielen und der Folklore des europäischen Mittelalters wimmelte es von Ungeheuern und blutigen Dramen. Später brachte Shakespeare Geister, Hexen und den Wahnsinn auf die Bühne. Im 18. Jahrhundert zogen Schauerromane die Menschen in ihren Bann. Die Faszination für Gruselgeschichten ist uralte und universal und hat tiefe evolutionäre Wurzeln.⁰²

Wir nennen dieses Phänomen *Recreational Fear*: ein Verhalten, bei dem man sich bewusst angsteinflößenden Stimuli aussetzt, um sich zu amüsieren. Das mag absurd erscheinen, doch es ist extrem häufig. Eine von unserem Labor durchgeführte Studie auf Grundlage einer repräsentativen Stichprobe der US-amerikanischen Bevölkerung ergab, dass 55 Prozent der Befragten Vergnügen an gruseliger Unterhaltung hatten, erstaunliche 80 Prozent hatten sich im vorangegangenen Jahr einen Horrorfilm angeschaut.⁰³ *Recreational Fear* ist also kein Nischenverhalten, sondern üblich, und beginnt schon früh im Leben.

Die globale Unterhaltungsindustrie weiß diese Lust aufs Gruseln gewinnbringend zu nutzen. Horrorfilme, True-Crime-Dokus und Videospiele mit Horrorthemen generieren alljährlich Milliardenumsätze. Filme wie „Halloween“ und „Scream“ haben nicht nur zahlreiche Fortsetzungen hervorgebracht, sondern mit ihren Spin-offs und Merchandising-Produkten eigene Universen geschaffen. Geisterhäuser und andere Gruselattraktionen sind mittlerweile nicht nur an Halloween, sondern ganzjährig in Betrieb, mit hochwertiger Ausstattung und immersivem Storytelling. Die Angst ist ein großes Geschäft.

URSPRÜNGE IN DER KINDHEIT: DAS SPIEL MIT DER ANGST

Bei einigen der frühesten Spiele, die Kinder spielen, geht es auch um Angst. So ist etwa das „Guck-guck“-Spiel ein typisches Spiel mit dem Erschrecken – dem gespielten Verschwinden und der plötzlichen Rückkehr in einem sicheren Umfeld. Kleinkinder lachen begeistert (aber auch ein bisschen ängstlich), wenn eine Beziehungsperson so tut, als wäre sie ein Ungeheuer. In Kindertagesstätten nutzen Erzieher:innen intuitiv Angst in ihrem Spielerepertoire: Sie überraschen Kinder mit einem plötzlichen „Buh!“ oder lesen ihnen Geschichten mit dezenter Gruselnote vor. Eine unserer Studien in dänischen Kindertagesstätten ergab, dass solche spielerischen Schreckmomente nicht nur toleriert werden – sie werden von den Kindern aktiv genossen und oft sogar von ihnen selbst initiiert.⁰⁴

Die Lust aufs Gruseln wächst mit zunehmendem Alter. In einer landesweiten Studie zur *Recreational Fear* bei dänischen Kindern und Teenagern mit 1600 Teilnehmenden stellten wir fest, dass 93 Prozent der Kinder im Alter von 1 bis 17 regelmäßig Aktivitäten mit Angstcharakter ausüben, von körperlichem Nervenkitzel (auf Bäume klettern, schnell Fahrrad fahren) bis hin zum Konsum von Medien mit Horror-Inhalten (Filme, Spiele, Youtube-Videos). Dabei erweisen sich Eltern oft als „Mitverschwörer“: Sie jagen ihre Kinder in Monsternspielen, lesen ihnen vor dem Schlafengehen Gruselgeschichten vor und schaffen ein sicheres Umfeld für emotionales Spielen.⁰⁵

Das Spiel mit der Angst hilft Kindern, Grenzen kennenzulernen – sowohl in emotionaler wie sozialer Hinsicht. Es bietet einen Rahmen, sich mit anderen über Ängste auszutauschen, soziale Signale zu deuten und persönliche Grenzen auszutesten. Bei der gespielten Bedrohung, „von einem Monster verfolgt zu werden“, übt ein Kind nicht nur Fluchtverhalten, sondern lernt auch Vertrauen: darauf, dass die Angst vorübergehen wird, bald wieder eine Erholung einsetzt und andere da sind, um die emotionale Intensität abzumildern und aufzulösen. Das Wort „Spiel“ ist hier von entscheidender Bedeutung. Wie alle Formen des Spielens ist auch das Spiel mit der Angst eine Simulation. Wenn ein Kind kichernd vor einem imaginären Zombie davonläuft, rennt es nicht um sein Leben – es übt nur. Es erkundet emotionale Bereiche von evolutionärer Bedeutung. Das Spiel mit der Angst ist ein emotionales Training, das das kindliche Denken und Fühlen auf die Anforderungen einer komplexen und mitunter beängstigenden Welt vorbereitet. Es ist eine Übung, bei der sich das biologische Gewappnetsein mit einem kulturellen Gerüst verbindet.

Die aktuelle Forschung stützt die These, dass das Spiel mit der Angst als Schutzmechanismus vor Ängsten und den damit verbundenen psychischen Problemen fungieren kann. Eine psychologische Studie von 2021 kommt zu dem Schluss, dass abenteuerliches Spielen – definiert als Spielen, das Elemente von Risiko, Unsicherheit und Angst beinhaltet – dazu beitragen kann, Kinder vor psychischen Problemen wie Angstzuständen und Depressionen zu schützen.⁰⁶ Indem man Kindern Gelegenheit bietet, ein gewisses Maß an Angst in einer sicheren, kontrollierten Umgebung zu erleben und zu bewältigen, können sie robuste Strategien zur Emotionsregulation entwickeln. Derartige Erfahrungen tragen dazu bei, im Umgang mit emotionaler Erregung Selbstvertrauen und eine größere affektive Flexibilität aufzubauen. Anstatt Angstsituationen gänzlich zu vermeiden, sollten wir ein Umfeld schaffen, in dem Kinder mit Angst experimentieren können, und so die Entwicklung emotionaler Kompetenz und Resilienz fördern. In einer Welt, in der Angstzustände bei Kindern zunehmen, könnten

01 Vgl. Polly W. Wiessner, *Embers of Society*. Firelight Talk Among the Ju/'hoansi Bushmen, in: *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111/2014, S. 14027–14035; Michelle Scalise Sugiyama/Lawrence S. Sugiyama, „Once the Child Is Lost He Dies“. *Monster Stories Vis-a-Vis the Problem of Errant Children*, in: Edward Slingerland/Mark Collard (Hrsg.), *Creating Consilience. Integrating the Sciences and the Humanities*, Oxford 2011, S. 350–371.

02 Vgl. Mathias Clasen, *Why Horror Seduces*, Oxford 2017.

03 Vgl. Mathias Clasen/Jens Kjeldgaard-Christiansen/John A. Johnson, *Horror, Personality, and Threat Simulation. A Survey on the Psychology of Scary Media*, in: *Evolutionary Behavioral Sciences* 14/2020, S. 213–230.

04 Vgl. Marc Malmndorf Andersen et al., *Titte-bøhl Frygt og leg i danske daginstitutioner*, in: *Dansk Pædagogisk Tidsskrift* 1/2022, S. 10–22.

05 Vgl. Mihaela Taranu/Mathias Clasen et al., *Recreational Fear Across Childhood. A Cross-Sectional Study of Scary Activities That Children Enjoy*, in: *Child Psychiatry & Human Development* 2025, S. 1–14.

06 Vgl. Helen F. Dodd/Kathryn J. Lester, *Adventurous Play as a Mechanism for Reducing Risk for Childhood Anxiety. A Conceptual Model*, in: *Clinical Child and Family Psychology Review* 24/2021, S. 164–181.

gesunde Formen des Angstspiels ein Instrument zur Förderung der emotionalen Entwicklung sein, das bislang noch zu wenig genutzt wird.

MYTHEN UND DIE IDEALE DOSIS

Trotz seiner Popularität halten sich in Verbindung mit Horror hartnäckige Mythen. Zum Beispiel glauben viele, Horrorfilme oder Spiele, bei denen die Angst im Vordergrund steht, könnten abstumpfen oder Angstzustände verstärken. Die empirische Forschung kommt zu einem anderen Ergebnis: Bei Menschen ohne bereits bestehende psychische Probleme gibt es keine hinreichenden Belege dafür, dass Horrorfilme langfristige negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hätten.⁰⁷ Horror kann zwar intensive emotionale Zustände hervorrufen, doch dabei handelt es sich in der Regel um kontextabhängige Reaktionen, die nicht lange anhalten. Man erschrickt vielleicht oder verspürt ein länger anhaltendes Unbehagen, es gibt jedoch kaum Anhaltspunkte dafür, dass eine derartige Konfrontation langfristige Schäden verursacht. Das Vergnügen am Horror sollte also nicht als moralische Schwäche und schon gar nicht als pathologisch verstanden werden, sondern als eine normale Variante emotionaler Vorlieben, oft verbunden mit Persönlichkeitsmerkmalen wie Sensationslust, Offenheit für neue Erfahrungen und morbider Neugierde.⁰⁸

Vereinzelt finden sich sogar Hinweise, dass ängstliche Menschen durch die Auseinandersetzung mit Horror eine Linderung ihrer Ängste spüren oder besser damit umgehen können. Dazu gibt es zwar noch keine systematisch erfassten Daten, doch in meinem 2021 erschienenen Buch „A Very Nervous Person’s Guide to Horror Movies“ habe ich die verfügbaren Belege zusammengetragen, die zeigen, dass Horror eine sinnvolle und gesunde Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen sowie eine bessere Resilienz ermöglichen kann.⁰⁹ Nervöse oder ängstliche Personen müssen Horror nicht zwangsläufig meiden – tatsächlich können gerade sie davon profitieren, sich mit fiktiven Bedrohungen auseinander-

zusetzen, ohne Blessuren davonzutragen. Horror wird so zu einer Übung zum Aufbau des eigenen Selbstvertrauens, die überraschend häufig mit Lachen und Erleichterung einhergeht.

Das sind wichtige Erkenntnisse, die zeigen, dass der Spaß an der Angst keine pathologische Eigenart oder Nischenkultur ist – er ist Teil des Mainstreams, ein entwicklungspsychologisches und sozial sinnvolles Phänomen. Es ist an der Zeit, die veralteten Mythen hinter uns zu lassen und uns evidenzbasiert mit der Frage zu beschäftigen, wer Horror mag und warum.

Damit *Recreational Fear* auch wirklich angenehm ist, muss sie die richtige emotionale Intensität haben. Ist sie zu schwach, langweilt man sich. Ist sie zu stark, ist man überwältigt. Wir nennen dieses richtige Maß an emotionaler Intensität den *Sweet Spot of Fear*. Diese ideale Dosis Angst haben wir bei einer großen Feldstudie entdeckt, die in Dänemarks gruseligstem kommerziellen Geisterhaus durchgeführt wurde, dem „Dystopia Haunted House“.¹⁰ Die Teilnehmer:innen trugen Pulsmesser zur Erfassung der Herzfrequenz und mussten vor und nach ihrem Besuch einen Fragebogen ausfüllen. Dabei stellten wir fest, dass sich das Verhältnis von Angst und Spaß mit einer Kurve beschreiben lässt, die einem umgekehrten U gleicht: Teilnehmende, die zu entspannt oder zu verängstigt waren, hatten keinen Spaß am Besuch des Hauses, wohingegen die Teilnehmenden im mittleren Bereich – die also eine intensive, aber beherrschbare Angst verspürten – am meisten Spaß hatten.

Dieser Idealbereich variiert von Mensch zu Mensch. Manche suchen den Nervenkitzel – Adrenalin-Junkies, die ihre Angst um des Rausches willen maximieren. Andere, die sogenannten *White-Knucklers*,¹¹ genießen den Horror als Herausforderung, als Möglichkeit, ihre Selbstbeherrschung zu trainieren. 2019 fanden wir in einer Studie heraus, dass beide Gruppen kognitive und verhaltensbezogene Strategien anwenden, um ihre Emotionen zu regulieren: Sie kneifen die Augen zu, halten mit jemandem Händchen oder sagen sich, dass die Situation nicht real ist. Der Un-

07 Vgl. G. Neil Martin, (Why) Do You Like Scary Movies? A Review of the Empirical Research on Psychological Responses to Horror Films, in: *Frontiers in Psychology* 10/2019, Art. 2298.

08 Vgl. ebd.

09 Vgl. Mathias Clasen, *A Very Nervous Person’s Guide to Horror Movies*, Oxford 2021.

10 Vgl. Marc Malmdorf Andersen et al., Playing with Fear. A Field Study in Recreational Horror, in: *Psychological Science* 31/2020, S. 1497–1510.

11 Abgeleitet von den weiß hervortretenden Fingerknöcheln, wenn man sich vor Angst oder Aufregung festklammert (Anm. d. Übers.).

terschied liegt in der Richtung: Adrenalin-Junkies steigern ihre Angst, *White-Knucklers* versuchen, sie zu verringern. Doch beide gehen nach der Erfahrung zufrieden nach Hause.¹²

Die Idealdosis der Angst erklärt auch den großen Anklang, den manche Kreative mit ihren Werken finden. Wenige haben diese Balance so effektiv – oder bei so vielen Menschen – gehalten wie Stephen King. Mit etwa 400 Millionen verkauften Büchern ist King ein Autor, dessen Geschichten die Leser:innen schaudern lassen, ohne sie abzuschrecken, und ihnen so eine intensive, emotional nachwirkende Erfahrung bescheren.

STEPHEN KING UND DIE MORALISCHE KRAFT DER FANTASIE

Stephen Kings Erzählungen und Romane sind mehr als nur Schauergeschichten. Sie sind moralische Spielplätze, psychologische Fallstudien und zutiefst menschliche Dramen. King selbst sagte einmal: „Ohne Liebe und Gefühle gibt es keinen Horror.“ Tatsächlich sind seine Figuren – meist ganz gewöhnliche Menschen, die mit etwas außergewöhnlich Bösem konfrontiert werden – mit Empathie, einem Gespür für Zwischentöne und moralischer Komplexität gezeichnet. Nur wenn wir mit den Figuren mitfühlen und mitfiebern, teilen wir ihre Angst, wenn sie sich schrecklichen Monstern stellen müssen.

Kings Geschichten erfüllen eine Doppelfunktion: Sie unterhalten und belehren. In Romanen wie „Friedhof der Kuscheltiere“, „Es“ und „Shining“ thematisiert King Trauer, Trauma, kindliche Fantasie und das ewige Spannungsfeld zwischen Gut und Böse, Altruismus und Egoismus. Er erschafft immersive virtuelle Welten, in denen die Leser:innen durch die Identifikation mit den Protagonisten Worst-Case-Szenarien durchleben – und verändert aus ihrem Leseabenteuer hervorgehen.¹³ Nehmen wir zum Beispiel „Es“. Eine Gruppe von Kindern, die als Außenseiter gelten, muss sich einer uralten Form des Bösen stellen, das ihre schlimmsten Ängste verkörpert. Kraft

gibt ihnen nicht nur ihr Mut, sondern auch ihre Freundschaft, ihre Fantasie und ihr Glaube an sich selbst. Die Geschichte wird zu einer Allegorie für die Konfrontation mit inneren Dämonen, für die Überwindung von Traumata und die Bedeutung von Beziehungen. Kings Horror lädt die Leser:innen dazu ein, über Tod, Moral, Familie und Gerechtigkeit nachzudenken – nicht abstrakt, sondern anhand einer eindringlichen Erfahrung.

Kings Werk hat immer auch eine kulturelle Ebene. Seine Romane greifen oft kollektive Ängste und die soziale Realität in den USA auf: „Carrie“ (1974) befasst sich mit Mobbing und Unterdrückung, „The Stand – Das letzte Gefecht“ (1978) ist eine düstere Parabel über Pandemie und Zusammenbruch, und „Brennen muss Salem“ (1975) untersucht den moralischen und wirtschaftlichen Verfall in einer amerikanischen Kleinstadt. „Dead Zone – Das Attentat“ (1979), „Feuerkind“ (1980) und „Doctor Sleep“ (2013) sind voller politischer, ethischer und metaphysischer Fragen. In diesem Sinne ist Kings Horror nicht eskapistisch, sondern konfrontativ: Er zwingt uns, uns mit der Welt auseinanderzusetzen, so wie sie ist und wie sie möglicherweise sein könnte.

Kings Anziehungskraft liegt in seinem psychologischen Realismus und seiner moralischen Klarheit. Er macht uns nicht nur Angst – er zeigt uns, wie wir uns unserer Ängste annehmen, wie wir damit umgehen und wie wir daran wachsen können. In dieser Hinsicht entspricht seine Fiktion weitgehend den Funktionen der *Recreational Fear*: emotionale Vorbereitung, moralische Kalibrierung und sozialer Zusammenhalt.

KÖRPERLICHE REAKTION UND EMOTIONSREGULATION

Angst ist nicht nur eine Emotion. Unser gesamter Körper wird dabei in Mitleidenschaft gezogen. Das Herz rast. Der Atem geht schneller. Die Muskeln sind angespannt. Im Labor und unter realen Bedingungen haben wir diese Reaktionen bei mit Horror konfrontierten Proband:innen gemessen. Doch seit Kurzem beschäftigen wir uns mit einer tiefgreifenderen Frage: Ist Angst möglicherweise auch gut für den Körper?

2024 untersuchten wir in einer Studie spezielle Entzündungsmarker – insbesondere hochsensitives C-reaktives Protein (hs-CRP) – bei den Besucher:innen eines Geisterhauses. Chronische leichte Entzündungen sind ein Risikofak-

¹² Vgl. Mathias Clasen/Marc Malmndorf Andersen/Uffe Schjoedt, *Adrenaline Junkies and White-Knucklers. A Quantitative Study of Fear Management in Haunted House Visitors*, in: *Poetics* 73/2019, S. 61–71.

¹³ Vgl. Mathias Clasen, *Why the World Is a Better Place with Stephen King in It. An Evolutionary Perspective*, in: Joseph Carroll/Mathias Clasen/Emelie Jonsson (Hrsg.), *Evolutionary Perspectives on Imaginative Culture*, Cham 2020, S. 325–341.

tor für Herzerkrankungen, Schlaganfälle und Depressionen. Unter den Teilnehmer:innen, die das Spukhaus mit erhöhten hs-CRP-Werten betraten, zeigten 82 Prozent drei Tage später eine signifikante Verringerung der Entzündungswerte. Ihr durchschnittlicher hs-CRP-Wert sank von 5,7 auf 3,7 mg/l.¹⁴ Das deutet darauf hin, dass die *Recreational Fear* entzündungshemmend wirkt, insbesondere bei Personen mit erhöhten Ausgangswerten. Wir beobachteten auch einen leichten Rückgang bei der Zahl der Immunzellen, und zwar bei allen Teilnehmenden. Setzt man sich also freiwillig und kontrolliert einer Angsterfahrung aus, könnte das wie ein kurzes Training für unser Immunsystem wirken – die Abwehrkräfte des Körpers werden mobilisiert, ohne Schaden anzurichten.

Das sind nur erste, vorläufige Erkenntnisse, sie stimmen jedoch mit der allgemeinen Fachliteratur über „positiven Stress“ überein. Genau wie kurze Kälteeinwirkungen oder hochintensives Training sowohl die emotionale als auch die physiologische Belastbarkeit steigern, könnte kontrollierte Angst als eine Art Rundum-Konditionierung fungieren. Die kontrollierten Schreckmomente wären damit weit mehr als ein bloßer Freizeitspaß, sondern hätten womöglich messbare gesundheitliche Vorteile.

Die *Recreational Fear* kann auch als Training zur Regulation unserer Gefühle dienen. In unserer 2019 durchgeführten Studie zu Geisterhäusern baten wir die Proband:innen, ihre Angst entweder zu maximieren oder zu minimieren. Die jeweiligen Gruppen – Adrenalin-Junkies und *White-Knucklers* – verwendeten unterschiedliche Strategien, konnten jedoch beide ihre Emotionen in den Griff bekommen und lernten in Echtzeit, mit intensiven Emotionen umzugehen. Bei späteren Untersuchungen konnten wir zeigen, dass viele Horrorfans der Meinung sind, sie könnten dank dieser Erlebnisse mehr über sich selbst erfahren und sich persönlich weiterentwickeln.¹⁵

Diese Erkenntnis steht in Einklang mit allgemeineren Arbeiten über Bewältigungsstrategien und Resilienz. In einer Studie, die in den ersten Monaten der Covid-19-Pandemie durchgeführt

wurde, stellten wir fest, dass Fans von Horrormedien besser mit der Situation umgehen konnten als andere: Sie waren in Anbetracht der vielen Herausforderungen durch die Pandemie emotional stabiler und weniger gestresst. Sie kamen aber nicht nur besser zurecht, sondern neigten auch eher dazu, die Pandemie als Herausforderung und Chance zur Weiterentwicklung zu betrachten, anstatt sich hilflos oder verzweifelt zu fühlen.¹⁶

Wir sehen darin das Ergebnis einer Art psychologischen Trainings. Horrorfans haben sich jahrelang mit fiktiven Bedrohungen beschäftigt und sich in einem sicheren, strukturierten Kontext mit Angst auseinandergesetzt – als sie es dann mit einer echten Bedrohung zu tun bekamen, waren sie besser darauf vorbereitet. Sie hatten geübt, mit Unsicherheit umzugehen, ihre Emotionen zu regulieren und sich Worst-Case-Szenarien zu stellen, ohne die Fassung zu verlieren.

GETEILTE ANGST, GETEILTE ERFAHRUNG

Einer der faszinierendsten Aspekte der *Recreational Fear* ist ihre soziale Seite. Zum Vergnügen ängstigt man sich selten allein: Von Gruselgeschichten, die man sich am Lagerfeuer erzählt, über Filmpremieren um Mitternacht bis zu gemeinsamen Ausflügen in Geisterhäuser und Online-Watch-Partys – Horror lebt von der Gemeinschaft. Das ist nicht nur kulturell bedingt, sondern hat physiologische, psychologische und evolutionäre Gründe.

In unserer Studie „Scared Together“ aus dem Jahr 2025 führten wir einen weiteren Feldversuch in einem Geisterhaus durch, bei dem wir untersuchten, wie soziale Dynamiken das Erlebnis der zum Vergnügen gesuchten Angst beeinflussen. Die Teilnehmer:innen betraten das Geisterhaus in kleinen Gruppen und trugen dabei Herzfrequenzmesser, damit wir ihre physiologischen Reaktionen verfolgen konnten. Wir maßen die Synchronität der Herzfrequenzen – definiert als das Maß, in dem schnelle Veränderungen des Herzschlags im Lauf der Zeit mit dem Herzschlag der anderen korrelierten – und setzten sie in Beziehung zu jedem Paar der Gruppe, das seine Ver-

¹⁴ Vgl. Marie Louise Bønnelykke-Behrndtz/Mathias Clasen et al., *Unraveling the Effect of Recreational Fear on Inflammation. A Prospective Cohort Field Study*, in: *Brain, Behavior, and Immunity* 123/2025, S. 1042–1051.

¹⁵ Vgl. Coltan Scrivner et al., *The Psychological Benefits of Scary Play in Three Types of Horror Fans*, in: *Journal of Media Psychology* 35/2023, S. 87–99.

¹⁶ Vgl. Coltan Scrivner et al., *Pandemic Practice. Horror Fans and Morbidly Curious Individuals Are More Psychologically Resilient During the COVID-19 Pandemic*, in: *Personality and Individual Differences* 168/2021, Art. 110397.

bindung zueinander zuvor selbst definiert hatte.¹⁷ Die Ergebnisse zeigten, dass Personen, die sich einander nahe fühlten, eine deutlich höhere Synchronität aufwiesen. Und je synchroner ein Paar war, desto intensiver war in der Regel die physiologische Erregung – was darauf hindeutet, dass Angst intensiver werden kann, wenn sie mit jemandem geteilt wird, dem man nahesteht.

Dieser Effekt basiert vermutlich auf mehreren überlappenden Mechanismen. Wenn Menschen gemeinsam Angst haben, passen sie sich einander an – durch Spiegelung, Antizipation und emotionale Signale untereinander. Diese Mikrokoordination erzeugt ein Gefühl der Verbundenheit. So wie synchronisierte Bewegungen beim Tanzen oder Marschieren den Gruppenzusammenhalt stärken können, kann synchronisierte Angst eine Art empathische Resonanz erzeugen. Angst funktioniert hier als sozialer Klebstoff. Aus evolutionärer Sicht ist das durchaus sinnvoll. Damit unsere Vorfahren Gefahren gemeinsam bewältigen konnten, benötigten sie eine fein abgestimmte soziale Koordination. Gruppen, die ihre Reaktionen auf eine Gefahr emotional besser aufeinander abstimmen konnten, hatten einen Überlebensvorteil.

Doch es geht nicht nur um die Physiologie. Bei unseren Untersuchungen in Geisterhäusern waren wir oft beeindruckt, wie sehr die Beteiligten die gemeinsame Erzählung ihrer Erfahrungen schätzten. Wir beobachteten häufig, dass Gäste aus dem Geisterhaus kommen und nicht nur erzählen, was ihnen passiert ist, sondern ihre Abenteuer fast schon aufführen, indem sie die intensivsten Momente mit übertriebenen Gesten, Geräuscheffekten und Gelächter nacherzählen. Die Angst wirkt wie eine Art gemeinschaftlicher Erzählmotor, der kollektive Erinnerungen erzeugt und die Gruppenidentität stärkt.

Das gemeinsame Erzählen hat vermutlich noch weitere psychologische Vorteile. Es hilft uns, unsere Erfahrungen zu verstehen, emotionale Nachwirkungen zu regulieren und unsere Zugehörigkeit zur Gruppe zu bestätigen. Die Geschichten, die wir uns nach unserem Grusel-Erlebnis erzählen, werden zur sozialen Währung: „Wisst ihr noch, wie dieser Schauspieler uns erschreckt hat?“ oder „Ich habe noch nie so laut

geschrien!“ Diese unter Adrenalin entstandenen Erinnerungen sind besonders lebhaft – und prägen sich besonders gut ein. Das Lachen spielt dabei eine Schlüsselrolle. In unseren Studien lachten die Proband:innen oft bereits wenige Sekunden nach dem erlebten Schrecken – nicht, weil das Erschrecken komisch war, sondern weil die Bedrohung vorüber war. Das Lachen wird zum Ventil und ermöglicht den Übergang von der Angst zur Sicherheit, von der Isolation zur Gemeinschaft. Es signalisiert: „Es geht uns gut. Das war intensiv. Und wir haben es zusammen gemeistert.“¹⁸

Die Angst mag simuliert sein, aber die soziale Verbundenheit ist echt und macht das Erlebnis intensiver – und unterhaltsamer.

ANGST ALS KULTURELLER SPIEGEL

Zu guter Letzt gibt uns die *Recreational Fear* einen Einblick in die kollektive Psyche. Horrorliteratur, -filme und -spiele fungieren seit Langem als kulturelle Stimmungsbarometer, die auf die sozialen Zwänge und Ängste ihrer Zeit hinweisen. Die Ungeheuer, die wir uns vorstellen, sagen oft mehr über uns selbst aus als über das, was angeblich im Schatten lauert.

In den 1950er Jahren wimmelte es in US-amerikanischen Horrorfilmen von radioaktiven Kreaturen und außerirdischen Invasoren – Elemente, die die Spannungen des Kalten Krieges und die Angst vor Atomwaffen widerspiegelten. Die 1970er Jahre bescherten uns psychologischen Horror und *Body Horror*,¹⁹ die von sozialer Instabilität, dem Post-Vietnam-Trauma und dem wachsenden Misstrauen gegenüber Institutionen kündeten. In den 1980er Jahren thematisierten Slasher-Filme wie „Halloween“ und „Freitag, der 13.“ gesellschaftliche Ängste vor der Jugendkultur, der Sexualität und dem wahrgenommenen moralischen Verfall, während Zombie-Filme wie „Dawn of the Dead“ groteske Satiren auf den Konsumismus boten.

Die 2000er Jahre brachten uns *Torture Porn* mit Filmen wie „Saw“ oder „Hostel“, die Kritiker:innen mit der Angst nach den Anschlägen vom 11. September 2001 und der Normalisierung von Gewalt,

¹⁷ Vgl. Marc Malmdorf Andersen et al., Scared Together. Heart Rate Synchrony and Social Closeness in a High-Intensity Horror Setting, in: *Emotion* 2025, <https://doi.org/10.1037/emo0001556>.

¹⁸ Marc Hye-Knudsen et al., First They Scream, Then They Laugh. The Cognitive Intersections of Humor and Fear, in: *Evolutionary Psychology* 22/2024, S. 1–20.

¹⁹ Hierbei stehen radikale, meist destruktive Veränderungen des (menschlichen) Körpers im Mittelpunkt (Anm. d. Red.).

Überwachung und Doppelmoral in Verbindung brachten. In jüngerer Zeit hat sich das Horrorgenre mit Themen wie Rassismus („Get Out“), generationenübergreifenden Traumata („Hereditary – Das Vermächtnis“), häuslicher Gewalt („Der Unsichtbare“) und dem ökologischen Kollaps („The Last of Us“) auseinandergesetzt. *Found-Footage*-Horrorfilme („The Blair Witch Project“, „Paranormal Activity“) nutzten die Ängste vor Überwachung, den Wunsch nach Authentizität und die zunehmende Verbreitung digitaler Inhalte. Tech-Horror, von „Black Mirror“ bis „Unknown User“, beschäftigt sich mit dem Verlust der Privatsphäre, der Abhängigkeit von Künstlicher Intelligenz und der Erosion menschlicher Beziehungen.

Diese Filme machen uns nicht nur Angst – sie zwingen uns, uns mit Dingen auseinanderzusetzen, denen wir oft lieber aus dem Weg gehen. Horror hält der Welt einen Zerrspiegel vor, in dem das, was uns heimsucht, noch viel größer dargestellt ist.

Häufige Themen beim Horror sind Kontrolle und Verlust – Verlust der Identität, der Autonomie, der Sicherheit oder der Realität. Diese Ängste finden sich auch in unseren aktuellen Sorgen wieder: Klimawandel, politische Instabilität, der rasante technologische Fortschritt. Horror bietet eine Art kulturellen Sandkasten, in dem wir mit diesen Ängsten spielen und uns auf sie vorbereiten können.

FAZIT

Angst ist ein Überlebensmechanismus – aber sie ist auch eine Quelle der Freude, des Wachstums, der Verbundenheit und der Einsicht. Die gute Form der Angst, die zum Vergnügen erlebte Angst, bietet sogar noch mehr: spannende Abenteuer, ein Ritual der Verbundenheit, ein Training für die Herausforderungen des Lebens.

Das Paradox der *Recreational Fear* – das Streben nach einem Gefühl, das sich in einer Situation einstellt, vor der uns die Angst eigentlich bewahren soll – bietet tiefgründige Einblicke in die menschliche Psyche. Wir sind Wesen, die nach Sinn suchen und selbst grundlegende Überlebensreaktionen in Quellen der Freude, Beherrschung und Solidarität verwandeln können. Indem wir uns dafür entscheiden, Angst zu haben, stellen wir sicher, dass wir trotz unserer Gefühle handlungsfähig bleiben, und demonstrieren unsere Fähigkeit, selbst auf einem so unwahrscheinli-

chen Terrain wie der Angst einen Sinn zu finden. Unsere Forschungen im *Recreational Fear Lab* legen nahe, dass dieses scheinbar paradoxe Verhalten mehrere Funktionen erfüllt: emotionale Vorbereitung, physiologische Regulierung, sozialen Zusammenhalt, moralische Reflexion und kulturelle Verarbeitung. Weit davon entfernt, bloße Unterhaltung zu sein, bietet die *Recreational Fear* überraschend viele psychologische Vorteile.

Darüber hinaus schafft sie Verbindungen über Raum und Zeit hinweg. Die Kinder, die auf dem Spielplatz Monster jagen, die Teenager, die sich gegenseitig herausfordern, Horrorfilme anzuschauen, die Erwachsenen, die Geisterhäuser besuchen – sie alle sind Teil einer uralten menschlichen Tradition: Sie verwandeln Angst in Spiel, Bedrohung in Simulation und Isolation in Verbindung. Sie üben sich in Mut, bauen Widerstandsfähigkeit auf und schaffen lebendige emotionale Erinnerungen.

Diese Umwandlung von Angst in Spiel ist möglicherweise eine Eigenschaft, über die nur wir Menschen verfügen. Andere Spezies fliehen vor Gefahren, wir bauen Achterbahnen. Andere Spezies erschrecken und verstecken sich, wir erzählen uns zusammen im Dunkeln Gruselgeschichten. Unsere Fähigkeit, uns für die Angst zu entscheiden, sie zu regulieren und zu genießen, spricht für unsere emotionale Flexibilität – und für unser tiefes Bedürfnis nach Übung, Katharsis und Erzählung.

In einer Welt, die zunehmend von Stress und Unsicherheit geprägt ist, bietet die zum Vergnügen erlebte Angst etwas Seltenes: eine Einladung zu tiefen Gefühlen und die Möglichkeit, sich auf spielerische Weise mit Unbehagen auseinanderzusetzen und gestärkt daraus hervorzugehen. Ob durch eine Gruselgeschichte, einen Horrorfilm oder ein Geisterhaus – Angst, auf die man sich aus freien Stücken einlässt, kann eine der lebensbejahendsten Emotionen sein, die wir haben – vorausgesetzt, wir erleben sie in der richtigen Dosis.

Aus dem Englischen von Heike Schlatterer, Pforzheim.

MATHIAS CLASEN

ist Associate Professor für Literatur und Medien an der Universität Aarhus und Co-Direktor des *Recreational Fear Lab*. Er forscht zur Psychologie von Horror, Angst und Spannung sowie zu der Frage, wie das Spiel mit der Angst unser Wohlergehen fördern kann.

Herausgegeben von der
Bundeszentrale für politische Bildung
Bundeskanzlerplatz 2, 53113 Bonn

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 10. Oktober 2025

REDAKTION

Lorenz Abu Ayyash
Anne-Sophie Friedel
Julia Heinrich
Sascha Kneip
Johannes Piepenbrink
Leontien Potthoff (Volontärin)
Isabel Röder
Luise Römer (verantwortlich für diese Ausgabe)
apuz@bpb.de
www.bpb.de/apuz
www.bpb.de/apuz-podcast

Newsletter abonnieren: www.bpb.de/apuz-aktuell
Einzelausgaben bestellen: www.bpb.de/shop/apuz

GRAFISCHES KONZEPT

Meiré und Meiré, Köln

SATZ

le-tex publishing services GmbH, Leipzig

DRUCK

L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien, Geldern

ABONNEMENT

Aus Politik und Zeitgeschichte wird mit der Wochenzeitung
DAS PARLAMENT ausgeliefert.
Jahresabonnement 25,80 Euro; ermäßigt 13,80 Euro.
Im Ausland zzgl. Versandkosten.
Fazit Communication GmbH
c/o Cover Service GmbH & Co. KG
fazit-com@cover-services.de

Die Veröffentlichungen in „Aus Politik und Zeitgeschichte“ sind keine Meinungsäußerungen der Bundeszentrale für politische Bildung (bpb). Für die inhaltlichen Aussagen tragen die Autorinnen und Autoren die Verantwortung. Beachten Sie bitte auch das weitere Print-, Online- und Veranstaltungsangebot der bpb, das weiterführende, ergänzende und kontroverse Standpunkte zum Thema bereithält.

ISSN 0479-611 X



Die Texte dieser Ausgabe stehen unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ
Namensnennung-Nicht Kommerziell-Keine Bearbeitung 4.0 International.



APuZ

Nächste Ausgabe
46/2025, 8. November 2025

WACHSTUM



APuZ

AUS POLITIK UND ZEITGESCHICHTE

www.bpb.de/apuz