



## **Inge Patsch und Sebastian J. Schmidt**

### **Trotz Unbehagen und Angst – das Leben ergreifen**

Vortrag bei der Tagung des TILO  
„Dem Sinn Lebendigkeit schenken“  
5. Oktober 2019, Vill bei Innsbruck

**Wenn wir zusammen gehen,  
geht mit uns auch der scheinbar schlechte Tag,  
das Unbehagen macht sich breit, ohne dass wir wissen, woher es kommt.  
Meine miese Stimmung möchte ich so gern verändern  
doch dann laste ich sie dem andern an.**

**Wenn wir zusammen gehen,  
gehen mit auch unsere Ängste, allein zu sein in dieser Welt.  
Wir mühen uns durch Leistung, aber sie verschwinden nicht.  
Wir passen uns an, doch damit bleibt die Angst.**

**Wenn wir zusammen gehen  
treffen wir auch auf den Neid,  
mit dem Neid kommt die Missgunst,  
die nicht gönnen kann, was ein anderer hat.**

**Wenn wir zusammen gehen,  
taucht auch der Ekel auf, der uns schützen soll vor der Gefahr,  
doch der Ekel vor dem Fremden, der der anders ist als ich,  
lähmt und zerstört das Miteinander, das wir brauchen für den Weg.**

**Wenn wir zusammen gehen  
gibt der Mut die Kraft dazu,  
wir sind ermutigt uns zu zeigen,  
wofür es sich zu leben lohnt.**

**Wenn wir zusammen gehen,  
geht das Vertrauen ins Leben mit,  
vom Ich zum Du Vertrauen schenken,  
und sich auch fallenlassen können im Vertrauen  
ohne Angst zu kurz zu kommen,  
das Leben trägt und hält uns auch.**

Der Ruf nach Brot und Rosen stammt aus einer Rede der amerikanischen Gewerkschafterin Rose Schneiderman aus dem Jahr 1911. Ein Jahr darauf war es die Parole beim Streik von mehr als 20.000 Textilarbeiterinnen in den USA. Seitdem gehört das daraus entstandene Lied zur Internationalen Gewerkschaftsbewegung und zur Frauenbewegung. Die Frauen forderten nicht nur gerechten Lohn - das Brot, sondern auch eine menschenwürdige Arbeits- und Lebensumgebung - die Rosen.

Menschen kämpfen für ihre Rechte und andere Menschen versagen sie ihnen. Die Angst vor dem Ändern des Gewohnten, der Ordnung, hat Regierende in der Geschichte der Menschheit immer wieder an der Macht gehalten.

„Das Private ist politisch“ stand über dem Artikel in der Tiroler Tageszeitung zum Film „Die göttliche Ordnung“ und dieser Spannung möchten wir weiter nachgehen.

Wir haben uns von der amerikanischen Philosophin Martha Nussbaum inspirieren lassen. Sie hat ein beeindruckendes Buch geschrieben mit dem Titel „Königreich der Angst“<sup>1</sup> Sie erläutert darin, dass die Angst ein tiefgreifendes Problem für die gute Gestaltung der Demokratie ist. Denn die Demokratie lebt von Gleichwertigkeit, Gleichberechtigung und wechselseitigem Respekt. Sie beginnt dann einen Dialog zwischen ihr als Autorin und dem Vertreter der Angst, daraus haben wir einen Dialog zwischen der Angst und dem Leben gemacht.

ANGST: Ich als Angst gehöre immer dazu. Ohne mich wären wir alle tot. Angst ist sinnvoll und sie treibt uns zu lebensrettenden Handlungen an.

LEBEN: Sicher, da hast du recht. Du hast eine starke Tendenz, von uns Besitz zu ergreifen und uns zu egoistischen, gedankenlosen und unsozialen Handlungen anzutreiben. Mehr als andere Gefühle bedarf die Angst sorgfältiger Prüfung, wenn sie nicht giftig werden soll. Deshalb sehe ich auch eine Gefahr für jeden einzelnen von uns und auch für unsere Demokratie, die von der Selbstregulation lebt.

ANGST: Das verstehe ich nicht. Demokratien sind doch gut beraten, mich zu befragen, wenn es darum geht, Gesetzen und Institutionen eine Struktur zu geben. Sind unsere Verteidigungsbemühungen nicht etwa eine vernünftige Antwort auf die legitime Angst vor Fremdherrschaft? Und wie verhält es sich mit unserer Verfassung? Wurden die Verfasser nicht von Erfahrungen der Unmenschlichkeit geleitet, als sie die grundlegenden Freiheitsrechte niederschrieben? Die Angst vor der Wiederkehr des Unheils hat sie dazu inspiriert.

LEBEN: Es wäre dumm zu leugnen, dass Angst häufig gute Handlungsempfehlungen gibt. Die Angst ist schließlich ein Teil unseres Menschseins für das Überleben. Doch deine Beispiele beziehen sich auf eine Angst, die durch eine sorgfältige und ausführliche öffentliche Diskussion gefiltert wurde. Du hast voreilige und ungerechtfertigte Feldzüge unerwähnt gelassen. Du hast Fälle ausgelassen, in denen Rechte ungleich verteilt oder Privilegien aufgrund weitverbreiteter Ängste hastig eingeschränkt wurden.

Wir haben die Angewohnheit, in Zeiten, in denen die Nation Belastungen ausgesetzt ist, Menschen zu Sündenböcken zu erklären, die anders sind als wir. Wir beschneiden ihre Rechte auf eine Weise, die später als völlig fehlgeleitet erscheinen wird. Dafür gibt es viele Beispiele, denke nur an die Berühmten: Mahatma Ghandi, Nelson Mandela oder Vaclav Havel.

---

<sup>1</sup> freie Übertragung nach: Nussbaum; Königreich der Angst, wbg Theiss 2019, 23f

ANGST: OK das sind Einzelfälle, bei denen die Angst der Herrschenden übertrieben wurde. Doch ich schütze doch die Gesellschaft vor Bedrohungen.

LEBEN: Du bist oft schneller als das sorgfältige Nachdenken. Es ist diese von Unsicherheit getriebene Flucht nach vorn, die ich mit großer Skepsis betrachte. Diese Form der Angst untergräbt Mitmenschlichkeit, vergiftet die Zusammenarbeit und lässt uns Dinge tun, für die wir uns später zutiefst schämen.

ANGST: Nochmals: Ich warte auf deine Argumente! Du hast mich davon überzeugt, dass hier ein Problem vorliegt. Doch ich sehe noch nicht, wie groß es ist oder wie seine Lösung aussehen könnte. Aber es gibt da noch eine andere Sache, die du versuchen musst, mir zu erklären. Du wiederholst ständig, dass Angst ein besonderes Problem für die Demokratie darstellt. Was ich nicht verstehe, ist die besondere Verbindung, die du scheinbar zwischen der Angst und einer Bedrohung der Demokratie feststellst. Bedroht die Angst, soweit sie ein gesellschaftliches Problem ist, nicht alle Regierungsformen auf gleiche Weise?

LEBEN: Nein, nicht wirklich. In einer absoluten Monarchie kann der Monarch natürlich nicht übermäßig ängstlich sein, obwohl er oder sie auch gut beraten wäre, nicht überstürzt zu handeln. Doch Monarchen nähren sich von der Angst von unten. Die Angst, vom Monarchen bestraft zu werden, garantiert regelkonformes Verhalten. Und die Angst vor Bedrohungen von außen führt zu freiwilliger Knechtschaft: Ängstliche Menschen wünschen sich Schutz und Fürsorge, und bei ihrer Suche danach wenden sie sich an einen starken, absoluten Herrscher. In einer Demokratie müssen wir uns hingegen gleichberechtigt in die Augen sehen, und dies bedeutet, dass die Bürger durch ein Vertrauen auf Augenhöhe miteinander verbunden sein müssen. Vertrauenswürdigkeit ist mehr als Verlässlichkeit. Unterdrückte können sich auf das brutale Verhalten ihrer Unterdrücker verlassen, aber natürlich vertrauen sie ihnen nicht. Vertrauen bedeutet, bereit zu sein, sich anderen auszusetzen, die eigene Zukunft in die Hände der Mitbürger zu legen. Absolute Monarchen brauchen oder wollen kein Vertrauen.

ANGST: Das Vertrauen steht doch auf sehr wackligen Füßen, da brauchst du nicht auf die Demokratie zu schauen, wie ist das denn im Zwischenmenschlichen eines Ehepaares zum Beispiel?

LEBEN: Das ist ein super Beispiel für das, was ich meine. In einer Ehe nach althergebrachtem Muster, in der das männliche Familienoberhaupt einem Monarchen glich, bestand kein Bedarf an Vertrauen. Die Ehefrau und die Kinder mussten lediglich Gehorsam leisten. Doch die Ehen, wie sie die Menschen heute anstreben, sind ausgewogener und verlangen echte Verletzlichkeit, Gegenseitigkeit und beiderseitiges Vertrauen. Und Vertrauen wird durch Angst untergraben. In dem Maße, in dem ich dich als Bedrohung meines Lebens und meiner Ziele betrachte, werde ich mich vor dir schützen, und ich werde geneigt sein, mich strategisch zu verhalten, ja, statt zu vertrauen, mich sogar zu verstellen.

ANGST: Kannst du den letzten Satz nochmal wiederholen

LEBEN: In dem Maße, in dem ich dich als Bedrohung meines Lebens und meiner Ziele betrachte, werde ich mich vor dir schützen, und ich werde geneigt sein, mich strategisch zu verhalten, ja, statt zu vertrauen, mich sogar zu verstellen.

ANGST: Das ist doch eher eine Frage der eingeschliffenen Traditionen und nicht mir zuzuordnen, oder?

LEBEN: Wenn Menschen sich ängstlich und machtlos fühlen, suchen sie händeringend nach Kontrolle. Sie können es nicht abwarten, zu sehen, wie sich die Dinge entwickeln werden; sie müssen andere

Menschen dazu bringen, das zu tun, was sie wollen. Wenn sie sich also keinen wohlwollenden Monarchen suchen, der sie beschützen könnte, werden sie sich nur allzu wahrscheinlich selbst wie ein Monarch verhalten. Schau nur auf die Entwicklungen in der Türkei, der dortige Präsident ist das beste Beispiel für Angst und Kontrolle. Auf diese Weise untergräbt die Angst das gleichberechtigte Geben und Nehmen, die Wechselseitigkeit, die für das Überleben der Gesellschaft und von Demokratien unerlässlich ist. Und das führt zu vergeltendem Zorn, der spaltet, wenn es darum geht, einer ungewissen Zukunft auf konstruktive und kooperative Weise zu begegnen.

ANGST: Du hast den Zorn erwähnt. Was hat es denn eigentlich mit dem Zorn auf sich? Sollten wir uns angesichts seiner aggressiven Tendenzen nicht mehr Sorgen um dieses Gefühl machen als um mich? Bewegt nicht das Gefühl, ungerecht behandelt zu werden, viele Menschen dazu, andere anzugreifen?

LEBEN: Da hast du vollkommen Recht, der Zorn ist für mich dein jüngerer Bruder. Wenn ich den Zorn deinen jüngeren Bruder nenne, dann hat du aber eine Vorrangstellung. Der Zorn und auch die beiden anderen Geschwister Neid und Ekel werden aufgrund einer Art „Ansteckung“ durch die Angst vergiftet und bedrohen unser Miteinander. Gewiss, Menschen schlagen zurück, weil sie sich ungerecht behandelt fühlen. Doch wie genau verhält es sich damit? Wie kommt es dazu? Warum fühlen Menschen so, und unter welchen Bedingungen wird die Schuldzuweisung zu einem politischen Gift? Es sind Fragen dieser Art, die wir bei jedem der Gefühle stellen müssen, und ich glaube, dass sie sich sämtlich auf Angst und Lebensunsicherheit zurückführen lassen.

ANGST: Aber was soll diese ganze Aufregung um Gefühle? Weshalb ist der Neid mein jüngerer Bruder?

LEBEN: Der Neid ist die Angst des Menschen zu kurz zu kommen, übervorteilt und von der Welt betrogen zu werden. Vom Kirchenvater Basilius dem Großen gibt es einen schönen Gedanken: Neid schadet am meisten dem, der ihn hegt, anderen gar wenig. Gleich wie der Rost das Eisen frisst, so frisst der Neid den Neider.

ANGST: Das ist doch aber ein individuelles Problem und hat mit der Gesellschaft nichts zu tun.

LEBEN: Doch! Die Menschen wünschen denen Böses, von denen sie sich überrundet, verdrängt oder vernachlässigt fühlen. Der Neider will haben, was der Rivale besitzt, und er gönnt es ihm daher nicht. Neid erzeugt demnach Feindseligkeit und Spannung im Innersten der Gesellschaft.

ANGST: Klingt einleuchtend, sag mir noch etwas zu meinem anderen jüngeren Bruder, dem Ekel. Wieso ist der so gefährlich für unsere Gesellschaft?

LEBEN: Denke an die Hexen und Unholde in den Märchen. Wir ekeln uns vor ihnen. Ihre Körper werden als unrein, schleimig oder übelriechend vorgestellt. Häufig nehmen sie sogar die Form von Tieren an, die diese Eigenschaften haben, du kennst sicher das Märchen vom Froschkönig. Du weißt, wie sich die Prinzessin vor dem Frosch ekelt, sie wirft ihn sogar an die Wand. Im Märchen ist uns das vertraut, das verstehen wir. Dort ist der Unhold ein einzelnes Wesen. Im gesellschaftlichen Leben jedoch wird das Ekelhafte auf eine bestimmte Gruppe nach außen projiziert. Es sind Menschen wie Roma, Juden, Schwarze, Schwule, Lesben, die Liste ließe sich fortführen. Damit hat sich der Ekel von dem weit entfernt, wozu er uns Menschen dient, das zu meiden, was uns schaden könnte. Der Ekel spielt eine wichtige Rolle im Rassismus sowie in anderen Formen der Stigmatisierung und Diskriminierung.

ANGST: Wenn das alles so stimmt, wie du es behauptest, dann spüre ich meine Übermacht. Was also braucht unsere Gesellschaft, was schlägst du vor?

LEBEN: In einer Monarchie oder einer Diktatur ist alles, was der Monarch oder der Diktator benötigt, ausreichend Angst, um Gehorsam zu bewirken. In einer Demokratie benötigen wir viel mehr: Liebe zum Guten, Hoffnung auf die Zukunft, Entschlossenheit, die zerstörerischen Kräfte des Hasses, des Ekels und des Zorns zu bekämpfen - die allesamt, so behaupte ich, durch die Angst genährt werden. Von Viktor Frankl gibt es einen Vortrag aus dem Jahr 1946, also kurz nach den furchtbaren Ereignissen seiner Deportation, da sagt er etwas ganz wichtiges:

Wir können sagen: durch Beteuerungen gewinnt man kein Vertrauen zu uns, sondern nur durch Handlungen; handeln wir wie anständige Menschen innerhalb des Kreises, der jedem einzelnen von uns gesteckt ist, und die Anderen werden alsbald wissen, "was an uns ist". Das große Heilmittel für die seelische Not dieser Zeit ist das Vertrauen: aber nicht nur das Vertrauen zum Anderen, das sein Vertrauen zu uns bewirkt, sondern auch das Selbstvertrauen ... "

ANGST: Ok, dem kann ich zustimmen, der Sinn meiner Existenz ist es ja auch, dem Menschen zu dienen, ihm zu helfen, Gefahren wahrzunehmen, nicht um Gesellschaften zu zerstören.

LEBEN: und weiter sagt er und ich erinnere, er sagt es 1946: „Auf jeden einzelnen und auf jeden Tag kommt es an, wenn die Nöte unserer Zeit überwunden werden sollen. Und dazu brauchen wir nicht so sehr neue Programme, wie - eine neue Menschlichkeit!“<sup>2</sup>

## **Sich zeigen – sich organisieren**

Nach wie vor ist die Demokratie die wohl beste aller Staatsformen. Wir dürfen unsere Meinung sagen, Menschen können auf die Straße gehen und demonstrieren ohne dass sie eingesperrt werden und wir dürfen wählen.

Václav Havel sprach in einer Interview zur Demokratie: „Es ist ein naturgegebener Nachteil der Demokratie, dass sie dem die Hände bindet, der sie ernst nimmt - während sie demjenigen, der sie nicht ernst nimmt fast alles gestattet.“

Havel, der Dissident und spätere Staatspräsident von Tschechien zeigte sich mit seinem Bürgerforum und brachte so die „sanfte Revolution“ zustande.

Eine ganz andere Art von Revolution lebt Jürgen Klopp. Derzeit ist er Trainer der Fußballmannschaft von Liverpool und in einem Interview erwähnte er die „4 D“, welche für nicht nur für einen Fußballspieler wesentlich sein könnten, sondern für jeden Menschen.

Dankbarkeit

Durchhaltevermögen

Disziplin

Demut

Auch von einem Dichter können wir uns inspirieren lassen.

Theodor Fontane kam vor 200 Jahren in Neuruppin zur Welt. Was hat er uns heute zu sagen?

Fontanes Gedankenwelt hat uns so viel zu sagen, weil sie von jenen Ambivalenzen durchzogen ist, mit denen auch wir uns noch quälen. Er kann uns lehren, dass es zu einem bürgerlichen Leben gehört, mit Widersprüchen zu leben. Dass es keine allein selig machenden Wahrheiten gibt. Dass ein Leben reicher ist als ein doktrinärer Standpunkt. Dass man dem Neuen gegenüber aufgeschlossen sein und doch am Alten hängen kann.

---

<sup>2</sup> Frankl, Band 2 Gesammelte Werke, Wien-Frankfurt 2007, 238

Man wird nicht besser mit den Jahren,  
Wie sollt' es auch, man wird bequem  
Und bringt, um sich die Reu' zu sparen,  
Die Fehler all in ein System.

Das gibt dann eine glatte Fläche,  
Man gleitet unbehindert fort,  
Und allgemeine Menschenschwäche  
Wird unser Trost- und Losungswort.

Die Fragen alle sind erledigt,  
Das eine geht, das andre nicht,  
Nur manchmal eine stumme Predigt  
Hält uns der Kinder Angesicht.  
Theodor Fontane