

Nerven kitzeln

Anna Beniermann ·
Michael C. Bauer
(Hrsg.)

Nerven kitzeln

Wie Angst unsere Gedanken,
Einstellungen und
Entscheidungen prägt



 Springer

Hrsg.

Dr. Anna Beniermann
philoscience – gemeinnützige
Gesellschaft für Wissenschaftsver-
mittlung mbH
Nürnberg, Deutschland

Michael C. Bauer
Humanistische Vereinigung
Nürnberg, Deutschland

ISBN 978-3-662-59548-0 ISBN 978-3-662-59549-7 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-59549-7>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Stephanie Preuß
Einbandabbildung: © rudall30/stock.adobe.com

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort der Herausgebenden

Angst ist eine der wichtigsten menschlichen Grundemotionen. Ihre Funktion ist es, uns vor möglicherweise unangenehmen oder sogar schädlichen Erlebnissen zu schützen, indem sie die Aufmerksamkeit auf mögliche Gefahren lenkt. So können Zustände der Angst angemessenes Verhalten in Gefahrensituationen, wie bspw. Flucht oder Abwehr, auslösen. Angst schärft unsere Sinne und versetzt uns in Alarmbereitschaft.

An menschlichen Emotionen sind spezialisierte Schaltkreise des Gehirns beteiligt, die in der stammesgeschichtlichen Entwicklung der Säugetiere weitgehend unverändert blieben. Ihr evolutionärer Ursprung und der Vorteil von Emotionen wie Angst im Verlauf der Evolution sind gut nachvollziehbar: Diejenigen, die in einer gefährlichen Umwelt vorsichtig und ängstlich reagierten, hatten eine größere Chance zu überleben und sich in der Folge fortpflanzen zu können. Aus diesem Grund ist der

VI Vorwort der Herausgebenden

in unserem Kulturkreis negativ konnotierte „Angstphase“ in der chinesischen Mythologie ein Bild für die Langlebigkeit.

Der Nutzen erlernter Angst ist natürlich auch für den Menschen ersichtlich: Ein Kind, das sich nach einer Verbrennung vor dem Ofen fürchtet, profitiert genauso von dieser Emotion wie eine Katze, die vor dem lauten Gebell des Nachbarhundes erschrickt. Unsere Vorfahren hatten größere Überlebenschancen, wenn sie sich vor allem fürchteten, was sich schlängelte, auch wenn es sich dabei nicht um eine giftige Schlange handelte. Wären Menschen nicht in der Lage dazu, Angst zu erlernen, wären sie heute möglicherweise bereits ausgestorben. Denn die meisten heutigen Gefahren, wie Straßenverkehr, Waffenmissbrauch oder Luftverschmutzung, bedrohten vor tausenden von Jahren noch niemanden.

Neben den individuellen Ängsten vor Schlangen oder aufgrund einschlägiger Erfahrungen, gibt es auch intersubjektive Ängste, die von ganzen Gesellschaftsgruppen geteilt werden. Unter dem Terminus „German Angst“ wird beispielsweise international der deutschen Gesellschaft ein typisches ängstliches und zögerliches Verhalten attestiert. Gesellschaftliche Ängste sind eng mit dem politischen Tagesgeschehen verknüpft. An den „Top-Ängsten“ der Deutschen lassen sich nationale und internationale Krisen und Geschehnisse ablesen. Bereiteten in den 2000er Jahren vor allem steigende Lebenshaltungskosten und eine schlechtere Wirtschaftslage den Deutschen große Sorgen, ängstigsten ab 2011 die Eurokrise und deren Auswirkungen die meisten Bürgerinnen und Bürger. Nach den Anschlägen 2015/2016 in Paris, Brüssel, Orlando, Nizza und Berlin wurde „Terrorismus“ zur größten Angst der Deutschen, bis Donald Trump dafür sorgte, dass er selbst und die befürchteten Auswirkungen seiner Politik 2018 an der Spitze dieser Statistik zu finden waren.

Doch wovor sollten wir uns denn eigentlich wirklich fürchten? Was ist es, was uns wirklich nach dem Leben trachtet? Damit beschäftigt sich **Peter Mandry** in seinem Beitrag, in dem wir erfahren, welche Tätigkeiten man besser meiden sollte und welcher Ort der wohl gefährlichste für die eigene Gesundheit ist: Ist es die Raucherecke? Oder die Autobahn? Mitunter entsprechen die Objekte unserer Angst nicht dem, was tatsächlich gefährlich für unser Leben ist. Es kommt sogar vor, dass Ängste jeglicher empirischen Grundlage entbehren, beispielsweise beim Glauben an Verschwörungstheorien. **Sebastian Bartoschek** beleuchtet in seinem Beitrag das Verhältnis von Angst und dem Glauben an Verschwörungstheorien näher und erläutert, dass der Verschwörungsglaube mit einem individuellen Gefühl der Unsicherheit verknüpft ist. Verschwörungstheorien scheinen eine Minderung dieser Unsicherheit durch eine sehr vereinfachende Sicht auf die Welt zu erlauben. Gleichzeitig steht zu vermuten, dass Verschwörungstheorien diffuse Ängste abbauen, indem sie Orientierung geben und einer Macht- und Hilflosigkeit entgegenwirken.

Ein gewisses Maß an Angst, etwa beim Lampenfieber, ist für eine mitreißende Präsentation oder Aufführung unerlässlich – erst durch diesen Nervenkitzel sind wir fokussiert und können unsere beste Leistung abrufen. Nimmt dieses Gefühl jedoch überhand, so kann es zu Blackouts in Prüfungssituationen führen. Nimmt die Angst vor den Augen anderer zu versagen, ein erhöhtes Ausmaß an, wird sie als soziale Angststörung bezeichnet, die dazu führt, dass soziale Situationen teilweise komplett vermieden werden. Die Vorstellung, soziale Anerkennung und Zugehörigkeit zu verlieren, kann derart starke Ängste auslösen. Diese sozialen Ängste sowie deren Therapie beschreibt **Jürgen Hoyer** in seinem Beitrag.

Das episodische Gedächtnis des Menschen stellt den wohl wichtigsten Teil der eigenen Identität dar. Gleich-

zeitig ist es sehr anfällig für Fehlerinnerungen und Gedächtnisblockaden. Letztere entstehen bspw. durch Stress, der nicht motorisch abgebaut wird, sondern durch Stresshormone negativ auf das Gehirn wirkt. Auf diese Weise können Amnesien hervorgerufen werden. **Hans J. Markowitsch** und **Angelica Staniloiu** beschreiben in ihrem Artikel die Auswirkungen, die Angst und Stress auf das menschliche Erinnerungsvermögen haben können.

Alte Menschen sind ängstlich!? Mit dem Klischee der alten Angsthasen möchte **Thorsten Pachur** in seinem Beitrag aufräumen. Der Experte für Risikoentscheidungen berichtet von Entscheidungsexperimenten, bei denen ältere Menschen teilweise eine Präferenz für ein höheres Risiko zeigten. Pachur vertritt die These, dass das Eingehen von Risiken grundlegend für positive Entwicklungen ist und auf diese Weise gesellschaftlicher Fortschritt vorangetrieben werden kann.

Wie kann es denn sein, dass manche Menschen das Risiko scheuen, während andere größte Wagnisse eingehen und sich freiwillig in lebensgefährliche Situationen begeben, bspw. beim BASE Jumping oder Eisklettern? **Marie Ottilie Frenkel** erklärt in ihrem Beitrag, dass sich diese Menschen hinsichtlich ihres Hangs zum „Sensation Seeking“ und dessen Wirkung auf Angst und Stress unterscheiden. Die Wahrnehmung von Angst und das Beherrschen dieser Angst kann bei Extremsportlerinnen sogar zu sehr positiven Emotionen führen.

Was hat es auf sich mit dieser Angstlust? **Dorothea C. Adler** und **Frank Schwab** gehen der Frage auf den Grund, weshalb manche Menschen leidenschaftlich gern Horrorfilme schauen, während andere davor davonlaufen. Auch hier spielt das „Sensation Seeking“ eine entscheidende Rolle für persönliche Vorlieben. Der Nervenkitzel und die Erregung, die durch einen spannenden oder gruseligen Film hervorgerufen werden, nehmen jedoch

mit zunehmendem Konsum ähnlicher Inhalte ab – wir gewöhnen uns gewissermaßen.

Gabriele Pohl wirft einen Blick auf die Kleinsten: Auch Kinder haben Ängste und diese sollte man durchaus ernst nehmen und nicht einfach abtun. Gleichzeitig spielen Ängste und Unsicherheiten der Eltern häufig eine große Rolle und lassen auch bei Kindern Ängste entstehen. Pohl spricht sich für mehr Freiheit für Kinder aus und weniger permanente Überwachung durch Erwachsene. Sie erläutert, dass Kinder für ihre Entwicklung Herausforderungen benötigen und dabei kann auch Nervenkitzel eine große Rolle spielen.

Nicht nur Filme und Nachrichten können zum Gruseln verleiten. Auch wissenschaftliche Errungenschaften können mitunter Ängste auslösen. **Alexander Bergmann** und **Jörg Zabel** zeigen in ihrem Beitrag auf, wie Jugendliche über neurowissenschaftliche Themen diskutieren und argumentieren. Dabei wird deutlich, dass gerade jene Fragen, bei denen es um das Verhältnis von Menschen und Technik geht, zu einem Unbehagen führen können und Angst vor technischen Möglichkeiten schüren. Hierbei spielen vor allem die Alltagsphantasien der Lernenden eine Rolle und bieten Chancen für einen reflektierten Umgang in Bildungskontexten.

Die Herausgebenden danken den Autorinnen und Autoren für ihre Bereitschaft, für diesen Tagungsband ihre Beiträge zur Verfügung zu stellen. Er geht zurück auf das jährliche Symposium des **turmdersinne**, das im Oktober 2018 in der Fürther Stadthalle stattfand. Wir danken ebenfalls allen haupt- und ehrenamtlichen Beteiligten, die jedes Jahr die Symposien des **turmdersinne** durch ihr Engagement und ihren Einsatz ermöglichen.

Anna Beniermann
Michael C. Bauer

Inhaltsverzeichnis

Alle wollen in den Himmel – Keiner will sterben	1
<i>Peter Mandry</i>	
Angst und Verschwörungstheorien	25
<i>Sebastian Bartoschek</i>	
Unter den Augen der anderen: soziale Angst als Antrieb und Hemmnis	35
<i>Jürgen Hoyer</i>	
Gedächtnis- und Erinnerungsblockaden durch Angst und Stress	51
<i>Hans J. Markowitsch und Angelica Staniloiu</i>	
Alte Angsthasen? Wie sich Risikoentscheidungen über die Lebensspanne verändern	73
<i>Thorsten Pachur</i>	

**Nerven wie Drahtseile – Zur Leistungsfähigkeit
von Extremsportlern in Stresssituationen** 95

Marie Ottilie Frenkel

**Zwischen Nervenkitzel, Furcht und Panikmache:
Wenn Medien Ängste auslösen** 119

Dorothea C. Adler und Frank Schwab

Kinderängste verstehen und begleiten 141

Gabriele Pohl

**Biologieunterricht zum Gruseln – wie das Nach-
denken über Menschmaschinen und skrupellose
Hirnforscher den Biologieunterricht bereichern
kann** 163

Alexander Bergmann und Jörg Zabel

Autorenverzeichnis

Dorothea C. Adler Lehrstuhl für Medienpsychologie,
Julius-Maximilians-Universität Würzburg, Würzburg,
Deutschland

Sebastian Bartoschek Institut für Psychologische Dienst-
leistungen Dr. Bartoschek, Herne, Deutschland

Alexander Bergmann Institut für Biologie, Biologie-
didaktik, Universität Leipzig, Leipzig, Deutschland

Marie Ottilie Frenkel Institut für Sport und Sport-
wissenschaft, Sportpsychologie, Universität Heidelberg,
Heidelberg, Deutschland

Jürgen Hoyer Institut für Klinische Psychologie und
Psychotherapie, Professur für Behaviorale Psychotherapie,
Technische Universität Dresden, Dresden, Deutschland

Peter Mandry Dresden, Deutschland

Hans J. Markowitsch Professur für Physiologische
Psychologie, Universität Bielefeld, Baden-Baden, Deutsch-
land

XIV Autorenverzeichnis

Thorsten Pachur Zentrum für Adaptive Rationalität, Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Berlin, Deutschland

Gabriele Pohl Kaspar Hauser Institut, Mannheim, Deutschland

Frank Schwab Lehrstuhl für Medienpsychologie, Julius-Maximilians-Universität Würzburg, Würzburg, Deutschland

Angelica Staniloiu Professur für Physiologische, Universität Bielefeld, Hornberg, Deutschland

Jörg Zabel Institut für Biologie, Biologiedidaktik, Universität Leipzig, Leipzig, Deutschland