

4

Das Ausmaß der Angst

Die Arbeit, die in dieses Buch geflossen ist, begann vor etwa acht Jahren, obwohl die ursprüngliche Idee schon viel älter ist. So alt, dass ich mich an ihren Ursprung ebenso wenig erinnere wie an den Moment, in dem mir als Kind zum ersten Mal bewusst wurde, dass ich eines Tages sterben würde. (Wie kommt es, dass sich so wenige an diesen Moment erinnern können? Es muss eine erschütternde Erkenntnis gewesen sein, und doch ist sie verschwunden.)

Als ich etwa neun Jahre alt war, konnte ich mein Gehirn dazu bringen, mich selbst mit der Größe des Universums zu erschrecken. Nachts zog ich mir die Decke über den Kopf, um eine Höhle zu schaffen, und spähte dann daraus hervor. Ich konnte so tun, als wäre mein Schlafzimmer eine Galaxie und ich so klein, dass der bloße Gedanke an meine eigene Existenz unvorstellbar war. Damit muss man aber vorsichtig sein. Das Nachdenken über die Unermesslichkeit des Universums kann dem seelischen Gleichgewicht schaden. Pip, der kleine Schiffsjunge, der in *Moby-Dick* ins Meer fällt, verliert seinen Verstand, als er sich allein in der Unendlichkeit des Ozeans wiederfindet. Er wird zwar gerettet, aber er ist danach nie wieder derselbe.

Jetzt, wo ich viel älter bin, kommt mir in Momenten, in denen ich versuche, »umweltbewusst« zu sein, immer wieder in den Sinn: Man macht sich selbst verrückt durch das Ausmaß der Dinge. Heutzutage kann man nichts mehr tun – den Wocheneinkauf machen, seinen

Müll wegwerfen, aufs Klo gehen, durch die Stadt fahren, Kinder kriegen –, ohne die Last der globalen Auswirkungen permanent mitzudenken. Das schiere Ausmaß der Auswirkungen ist wie eine Schale der Schuld, die man tagtäglich mit sich herumträgt.

Eine weitere Kindheitserinnerung fällt mir in dem Zuge ein – damit unzusammenhängend: Immer wenn ich in einem Flugzeug saß, betrachtete ich die sanften Hügel unter mir und bildete mir ein, dass sie sich wie Wellen bewegten. Dann sah ich die Schatten der Wolken auf der Oberfläche und stellte mir vor, sie seien in Wahrheit die Schatten riesiger Meerestiere – Fische, so groß wie ganze Landstriche, die unter der Erde schwammen. Damit konnte ich mich den ganzen Flug über in eine prickelnde Panik versetzen. Es schien mir unmöglich, dass wir jemals mit dem Flugzeug landen würden.

Angst kann genauso süchtig machen wie Hoffnung. Es gibt einen japanischen Film mit dem Titel *Bilanz eines Lebens* (der englische Titel bringt es eher auf dem Punkt: *I Live in Fear*) aus dem Jahr 1955, in dem es um einen reichen Industriellen geht, der sich selbst mit der Angst vor einem nuklearen Weltuntergang in den Wahnsinn treibt. Herr Nakajima besitzt eine lukrative Gießerei, beschäftigt Dutzende von Mitarbeitern und hat mehrere reiche und glückliche Kinder. Vielleicht weil er sonst nichts zu befürchten hat, entwickelt er eine Angst vor dem Ende der Welt und kauft ein Grundstück im fernen Brasilien, wo er sein Vermögen in den Bau eines Anwesens für seine ganze Familie investieren will. Die Familie aber beunruhigt die zunehmende Besessenheit ihres Vaters, nicht zuletzt wegen der möglichen Auswirkungen auf ihr Erbe. Die Ängste des Vaters gefallen seiner Familie überhaupt nicht, vor allem weil Nakajima – offenbar in einem Anfall von Schuldgefühlen, wie sie einen alten Mann befallen können – entschlossen ist, auch seine Geliebten und unehelichen Kinder mitzunehmen.

Ein Großteil des Films handelt von den Bemühungen der Familie, ein Schiedsgericht davon zu überzeugen, dass der alte Patriarch verrückt geworden und daher geschäftsunfähig ist, sodass sie die Verantwortung für sein Vermögen übernehmen dürfen. Ein Mitglied dieses Schiedsge-

richts – ein freundlicher, weiser alter Zahnarzt – zeigt Verständnis für den alten Mann. Er weist darauf hin, dass die Angst vor einem Atomkrieg eine sehr rationale Angst sei, insbesondere in Japan. Wie könne man jemanden für geschäftsunfähig erklären, nur weil er sich mehr Sorgen mache als der Rest von uns?

Es stellt sich jedoch heraus, dass das Ausmaß an Nakajimas Wahn noch viel größer ist als geahnt. Am Ende löst er sein Problem auf drastische Weise. Er erkennt nämlich, dass seine Familie niemals mit ihm nach Brasilien kommen wird, solange sie das hat, was er als falsche Sicherheit betrachtet: eben diese große Gießerei und all das Geld, das sie einbringt. Er brennt also sein ganzes Geschäft nieder und kommt dadurch den Atombomben zuvor. Damit beraubt der alte Mann nicht nur seine Familie, sondern auch all seine unschuldigen Arbeiter und Arbeiterinnen ihrer Lebensgrundlage. Wir sehen sie dann da – Dutzende von Menschen, die fassungslos auf die Asche und Trümmer ihres Arbeitsplatzes starren. Aber dem alten Mann ist das egal.

Der Film endet mit einem tragischen Bild: Der alternde Patriarch, dessen Geist nun vollständig durch die Angst vor der Apokalypse zerbrochen ist, sitzt in der Zelle einer Irrenanstalt und starrt durch ein kleines Fenster auf die Sonne. Er wähnt sich endlich in Sicherheit, denn er bildet sich ein, dass er irgendwie auf einen anderen Planeten fliehen konnte. Er glaubt, dass die Sonne, die dort am Himmel hängt, die Erde ist – die nun in nuklearem Feuer brennt.



Ich dachte an den armen Herrn Nakajima, als ich Laura Schmidt und Aimee Lewis Reau, die Gründerinnen des Good Grief Network, in ihrem kleinen, abgelegenen Haus tief in Arizona traf.

Ich war aus verschiedenen Gründen in die USA gekommen. Einer davon war, dass die USA die Heimat des Prepping sind, und zwar nicht nur, weil der Begriff hier erfunden wurde. In irgendeinem Prepping-Blog hatte ich gelesen, dass das Wort »Prepper« erstmals während des Bürger-

krieges aufgekommen war, als sich Männer aus den Südstaaten zu bewaffneten Milizen zusammenschlossen. (Autonomiebedürfnis und Misstrauen gegenüber der Regierung ist eh mehr oder weniger die nationale Identität Amerikas. – Naja, meistens.) Aber ein anderer, noch wichtigerer Grund für mich, warum ich in die USA kommen wollte, war mein Eindruck, dass Amerikaner ständig über ihre *Gefühle* sprechen. Ich bin ein bisschen wie Herr Nakajima: Die einzigen Gefühle, die ich gut erkennen, empfinden und ausdrücken kann, sind Angst und Unbehagen. Alle anderen Emotionen brodeln irgendwo tief im Hintergrund meines Geistes wie ein unterirdischer Schlammsee. Aber irgendwann muss man ja seine Verzweiflung über die Welt zum Ausdruck bringen.

So landete ich also hier in der Wüste mit Laura und Aimee, die mir von ihrem speziellen System zur Stärkung der »Resilienz und Selbstermächtigung in einem chaotischen Klima« erzählten. Sie hatten dies durch den Aufbau des Good Grief Network erreicht, das aus Lauras Universitätsstudium hervorgegangen war. In diesem Netzwerk versuchten sie herauszufinden, wie Aktivist*innen weiter demonstrieren konnten, ohne von einem Gefühl der Sinnlosigkeit und des Entsetzens überwältigt zu werden. Die Plattform, auf der die Arbeit von Good Grief aufbaute, war ein 10-Stufen-Programm, als Leitfaden für alle gedacht, die gegen Ungerechtigkeit und Ohnmacht kämpften. Diese Schritte hatten sie erstmals 2018 entwickelt, als ihnen klar wurde, dass sie mehr als einen Wochenend-Workshop zum Trauern brauchten. Was sie brauchten, war eine Lebensweise – etwas, das ein Gefühl des langfristigen Fortschritts vermittelte. Außerdem brauchten sie eine Gemeinschaft. Und um eine Gemeinschaft aufzubauen, mussten sie den Menschen etwas bieten, zu dem sie zurückkehren konnten.

Als ich sie kennenlernte waren Laura und Aimee ein nomadisches Paar, das mit seinem Hund durch die Vereinigten Staaten zog und oft bei Freunden und Unterstützern untergekommen war. Nun befanden sie sich zufällig mitten in Arizona und saßen mir gegenüber auf einer Verandaschaukel mit Blick auf eine mit Kakteen übersäte Landschaft unter einem überwältigend blauen Himmel, wie ihn nur die Wüste bie-

ten kann. Laura und Aimee hatten sich längst an Menschen mit meinem Leiden gewöhnt, das Laura als »Klimaqual« (*climate distress*) bezeichnete – ein besserer Begriff als »Klimaangst«, wie sie sagte, weil Letzterer zu passiv klinge. Das Symptom ist nicht einfach nur Angst, sondern die Hilflosigkeit, und das Erkenntnis, dass nur eine radikale Umgestaltung der gesamten Kultur und Wirtschaft ein Abwenden der Klimakatastrophe überhaupt annähernd wahrscheinlich machen würde. Und gleichzeitig zu wissen, dass dies vielleicht niemals geschehen wird.

Ich wollte auch gern die 10 Schritte durchlaufen. Ich erklärte ihnen meine Sorgen: Ich dachte, dass der Klimawandel für mich so groß und unbegreiflich und alles beherrschend sei, dass alle, die ich kannte, in verschiedene Kategorien des Wahnsinns getrieben worden seien. Und ich könnte nicht sagen, wessen Verblendung am größten war: die Verblendung derjenigen, die nicht glaubten, dass der Klimawandel überhaupt stattfindet, die Verblendung derjenigen, die dachten, er sei nicht so schlimm, die Verblendung derjenigen, die auf den Mars fliehen wollten oder die glaubten, dass eine zukünftige technologische Entwicklung den Klimawandel aufhalten würde, oder auch die Verblendung derjenigen, die glaubten, wir könnten uns einen Weg aus der Krise heraus verhandeln, ohne das gesamte Wirtschaftssystem umzugestalten, von dem wir alle abhängig waren (zu dieser letzten Kategorie gehörten die Regierung und alle, die einer Regierung vertrauten, die dazu neigt, diese existenzielle Bedrohung herunterzuspielen und nur auf die Prognosen optimistischer Experten zu hören).

Menschen sind Weltmeister der kognitiven Dissonanz. Mir schien, dass jeder unter irgendeiner von diesen Arten von Wahnsinn litt, und ich hatte das Gefühl, dass Journalisten wie ich dazu beitrugen, die Situation zu verschlimmern. Wenn wir überhaupt etwas bewirkten, machten wir die Menschen nur noch verwirrter und unglücklicher. So geriet die Nachrichtenspirale in einen Abwärtsstrudel: Ein Reporter, der an einem Schreibtisch in einem Büro sitzt umgeben von Bildschirmen, muss einen Artikel darüber schreiben, wie ein Plastikstrohhalm in der Nase einer Meeresschildkröte gefunden wurde. Die Menschen sehen sich entsetzt das Video im Internet an, als der Strohhalm aus der Nasenöffnung

des Tieres gezogen wird. Menschen sind empört und unterschreiben Petitionen und politische Parteien nehmen sich der Sache an. Aber andere politische Parteien nutzen dann die Gelegenheit, indem sie empört auf diese übertriebene Empathie reagieren – sie argumentieren, dass ein Verbot von Strohhalmen eine unerträgliche Einschränkung der Freiheit der Strohalmhersteller und der Freiheit der Menschen, mit Strohhalmen zu trinken, darstellen würde. Dies führt zu einem erbitterten, festgefahrenen Kampf und die Journalisten, die das Chaos verursacht haben, sehen sich gezwungen, über beide Seiten der Debatte zu berichten. Der Streit wächst. Und die ganze Zeit über werden wir von der völligen Sinnlosigkeit des Ganzen heimgesucht, weil wir tief im Innersten wissen, dass all das sowieso vergeblich ist. Wir wissen, dass die allumfassende Unermesslichkeit unserer ökologischen Notlage durch die Verwendung oder Nichtverwendung von Strohhalmen nicht berührt wird und dass die emotionale Energie, die dafür aufgewendet wird, sich über Strohhalme aufzuregen, die Menschen nur verbittert und zynisch macht und dabei nicht ein einziges Schildkrötennasenloch rettet. Die ökologische Krise, die wir durchleben, hat kein Außen. Es gibt keine Grenzen. Sie ist gleichzeitig innen und außen.

Laura und Aimee hörten zu. Die Sonne stieg höher im Himmel über Arizona und heizte die Landschaft auf. Die beiden verstanden sehr gut, wie untrennbar persönliche Traumata mit globalen Traumata verbunden sind, und tatsächlich waren die »10 Schritte« von Good Grief teilweise von dem 12-Stufen-Programm inspiriert, das von der Organisation Adult Children of Alcoholics & Dysfunctional Families (ACA) entwickelt worden war. Der erste Schritt des Good Grief Network ist deutlich: »Die Schwere der Situation akzeptieren.« Das klang erstmal möglich. »Mit dem Grad an Unruhe, den du beschreibst, bist du hier genau richtig«, sagte Laura.

»Ich denke, es ist wichtig, diese Unruhe zu spüren und zu wissen, dass sie aus Furcht entsteht«, fügte sie hinzu.

»Stimmt«, sagte ich.

»Das ist eine sehr, sehr typische Reaktion, ich kenne das auch«, sagte Laura. »Und ich bleibe in diesem Gefühl stecken, bis man erkennt,

dass es unser Reptiliengehirn ist, das reagiert. Das ist nur eine Möglichkeit zu reagieren. Es ist die erste Reaktion, denn genau das passiert, wenn wir von einem Säbelzahn tiger verfolgt werden. Wir sind darauf programmiert, mit dieser Angst zu reagieren.« Schon jetzt war ich froh, dass ich gekommen war – diese Ängste sind prähistorisch!

»Und was unser Programm tut, ist, diese Angstreaktion aufzunehmen und zu sagen: ›Okay, lass es uns bekannt machen. Schaffen wir Raum für diese Angst.‹ Und dann werden wir unser Gehirn trainieren, aus einem anderen Teil unseres Gehirns heraus zu reagieren. Einem ruhigeren, kollektiveren Raum.«

Ich wollte diesen ruhigen, kollektiven Raum finden. Aber Laura war noch nicht fertig: »Und aus diesem Raum heraus kann gesellschaftlicher Wandel stattfinden.« Aber nur dann. Wenn wir weiter alle nur mit unseren Befürchtungen herumlaufen, wird sich nie etwas ändern. Man akzeptiert die Angst zwar, entscheidet aber bewusst, sich nicht davon treiben zu lassen. »Ich werde stattdessen von Inspiration, Liebe und Freude angetrieben und davon, in diesem Moment mit dir zusammen zu sein«, sagte Laura. Okay. Das klingt noch ziemlich abstrakt, um nicht zu sagen utopisch (schon mal zwei Sekunden auf X verbracht?) Aber gut. Ein Anfang. Was ist Schritt 2?

»Mit Unsicherheit leben«, sagte Aimee.

Ich war definitiv daran gewöhnt, mit Unsicherheit zu leben, auch wenn das nicht bedeutet, dass ich gut damit umgehen kann. Aus Vertrautheit entsteht nicht zwangsläufig Zuneigung. Ich hatte bemerkt, dass sich einige Good-Grief-Schritte im Laufe der Jahre verändert hatten und einige ersetzt worden waren. Inzwischen hatten sich Laura und Aimee auf folgende Reihenfolge geeinigt:

- 1. Die Schwere der Situation akzeptieren.*
- 2. Mit Unsicherheit leben.*
- 3. Meine Sterblichkeit und die Sterblichkeit aller anderen anerkennen.*
- 4. Innere Arbeit leisten.*
- 5. Bewusstsein für die eigenen Verzerrungen und die eigene Wahrnehmung entwickeln.*

6. *Sich in Dankbarkeit üben, Schönheit wahrnehmen und Verbindungen schaffen.*
7. *Pausen machen und ausruhen.*
8. *Trauern um den Schaden, den ich verursacht und erlitten habe.*
9. *Präsenz zeigen.*
10. *Erneut in sinnvolle Bemühungen investieren.*

Laura und Aimee wollten zwar deutlich machen, dass die lineare Struktur ein bisschen irreführend ist, da man zu früheren Stufen zurückkehren kann, wenn man sich an einem bestimmten Tag so fühlt. Man kann alle zehn Schritte zu jedem Zeitpunkt in sich tragen. Dennoch vermitteln die zehn Schritte ein grundlegendes Gefühl des Fortschritts. Es beginnt damit, sich selbst zu sortieren – oder genauer gesagt die eigene Panik, Wut, Angst oder Trauer, die möglicherweise die ersten Reaktionen auf die aktuelle Situation sind. Sobald man diese Gefühle akzeptiert hat, kann man versuchen, etwas gegen den Zustand der Welt zu unternehmen – oder zumindest etwas zu finden, das man als »sinnvolle Bemühungen« betrachten kann. In der Hirnforschung, erklären Laura und Aimee, ist dies vergleichbar damit, den ältesten Teil des Gehirns – den reptilischen Teil, der in Panik gerät – zu akzeptieren, aber darüber hinauszugehen, hin zum evolutionär jüngsten Teil, dem Neokortex, der Nuancen, Dankbarkeit und Verbundenheit empfindet.

Wenn das wie das Gerede von durchtherapierten Menschen klingt, die ihre persönlichen Traumata auf den Planeten projizieren, dann liegt das daran, dass es genau das ist. Es ist kein Zufall, dass sich das Good Grief Network an der ACA orientiert hat. Aimee beschrieb, wie sie in ihren Zwanzigern psychische Zusammenbrüche erfahren hatte, während Laura in ihrer Kindheit Missbrauch überlebt und deswegen viele Therapeuten aufgesucht hatte, aber immer noch mit Angstzuständen und Depressionen lebte. Das negiert jedoch nicht die Tatsache, dass die Erde in Flammen steht.

Es war auch nicht so, dass ihre Erlebnisse einzigartig waren. Viele der Menschen, die sich dem Good-Grief-Programm anschlossen, hatten

persönliche Krisen durchlebt. Menschen, die dachten, sie würden um einen Todesfall oder das Ende einer Beziehung trauern, stellten plötzlich fest, dass ihre Gefühle noch mit viel größeren Dingen zu tun hatten. Es war, als hätte das Good Grief Network eine Lücke zwischen dem, was Therapeuten taten, und dem, worum sich die Menschen Sorgen machten, entdeckt. Die traditionelle Psychotherapie konzentrierte sich auf den Einzelnen, doch das, so argumentierten die Good Grierer, reichte nicht aus, um Probleme zu bewältigen, mit denen die gesamte Menschheit zu kämpfen hat – der sogenannten Polykrise, dem ständigen Gefühl, dass alles immer schlimmer wird. Was ist, wenn dein Trauma dich empfindlicher für globale Traumata machte? Das bedeutet nicht, dass du einfach etwas projizierst.

»Das ist das Problem mit der Mainstream-Psychologie«, sagte Laura. »Mehrere meiner Therapeuten haben gesagt: ›Oh, du wurdest als Kind missbraucht, du projizierst das nur auf die Erde«, und meine Antwort lautet: ›Ja, und... und?!«



Das Good Grief Network ist in den Jahren, seit ich Laura und Aimee kennengelernt habe, gewachsen. Zusammen haben sie etwa 150 »Facilitators« in zwanzig verschiedenen Ländern in den »10 Schritten« geschult. Außerdem haben sie inzwischen ihr Programm optimiert. Anfangs schien es, als seien die Menschen zu nett. Oder besser gesagt, sie mussten den Drang der Menschen überwinden, andere sofort trösten zu wollen. »Wir haben erkannt, dass die Menschen nicht wissen, wie man wirklich zuhört, ohne gleich etwas reparieren zu wollen«, sagte Laura rückblickend auf die ersten Jahre. »Wir müssen den Menschen tatsächlich beibringen, wie sie einander zuhören können, ohne die Trauer, die Wut, die Hilflosigkeit – oder was auch immer für ein Gefühl es ist – wegtrösten zu wollen.«

Andererseits konnte man auch nicht zu hart sein. Zunächst hatte Schritt 2 beispielsweise gelautet: »Meine Rolle in dem Problem und der