

Alpha-Forum Wissenschaft
„Die Dimension Angst -
Neue Erkenntnisse aus Forschung und Praxis“

Sendedatum: Mittwoch, 13. Mai 2009, 20.15 Uhr in BR-alpha

Gäste:

Prof. Dr. Irenäus Eibl-Eibesfeldt

Verhaltensforscher, Biologe und Humanethologe
Autor

Prof. Dr. Dr. Borwin Bandelow

Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Diplompsychologe und Psychotherapeut,
Professor für Psychiatrie und Psychotherapie Universität Göttingen,
Präsident der Deutschen Gesellschaft für Angstforschung

Prof. Dr. Dr. h. c. Gunther Wenz

Direktor des Instituts für Fundamentaltheologie und Ökumene,
Inhaber des Lehrstuhls für Systemische Theologie I mit Schwerpunkt Dogmatik
an der Evangelisch-Theologischen Fakultät der Ludwig-Maximilian-Universität München,
Stellvertretender Vorsitzender des Stiftungsrates der Eugen-Biser-Stiftung

Prod. Dr. med. Eckhard Frick SJ, M.A.

Professor für Psychosomatische Anthropologie an der
Hochschule für Philosophie der Jesuiten in München,
Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychiatrie,
Psychoanalytiker

Moderator:

Prof. Dr. Martin Balle

Verleger und Herausgeber der Gruppe Straubinger Tagblatt / Landshuter Zeitung

Balle:

Herzlich willkommen, liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, bei BR-alpha Forum Wissenschaft. „Die Dimensionen Angst – Neue Erkenntnisse aus Forschung und Praxis“, so haben wir das heutige Thema genannt, und wir konnten für diese Sendung erneut prominente Studiogäste gewinnen, worüber ich mich sehr freue. Ich darf als Erstes ganz herzlich den renommierten Verhaltensforscher Irenäus Eibl-Eibesfeldt begrüßen. Als Zweites möchte ich Herrn Bandelow, der Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Göttingen ist, willkommen heißen. Sie haben ein bekanntes „Angst“-Buch geschrieben, aus dem wir vielleicht nachher noch zitieren werden.

Als weiteren Gast darf ich den evangelischen Theologen Prof. Gunther Wenz aus München ankündigen. Sie sind Mitbegründer der Eugen-Biser-Stiftung, in der ein zentrales Thema die Angstbewältigung ist. Als evangelischer Theologe sind Sie zudem mit dem Philosophen Sören Kierkegaard und dessen Begriff der Angst vertraut.

Und last but not least gilt mein Willkommensgruß Herrn Prof. Frick von der Hochschule für Philosophie in München. Sie sind Jesuit und haben vor wenigen Monaten ein neues Buch mit dem Titel „Psychosomatische Medizin – Anthropologie“ herausgebracht. Beruflich sind Sie in vier Fachbereichen zuhause: Sie sind Philosoph, Sie sind Mediziner, Sie sind Theologe und Sie sind Psychoanalytiker. Da wir heute über die Erscheinungsformen der Angst sprechen, wäre meine erste Frage an Sie: Sprechen wir denn in all diesen Fachbereichen über dasselbe Thema? Ist Angst in der Medizin dasselbe Thema wie in der Philosophie? Gibt es denn ein Fundament, eine Grundlage, von der her wir die Angst definieren müssen, damit wir klar über sie sprechen können?

Frick:

Ja und Nein. Häufig wollen wir in der Medizin die Angst beseitigen. Sie ist gewissermaßen ein störendes Symptom, das wir loswerden wollen wie Kopfschmerzen oder wie ein anderes körperliches Gebrechen. Die Philosophie lehrt uns jedoch, wie es der schon erwähnte Sören Kierkegaard sagt, dass wir es lernen müssen, uns zu ängstigen. Das ist eine ganz andere Haltung. Ähnlich die Psychoanalyse: Freud und Jung haben uns gelehrt, was es bedeutet, ängstlich zu sein, um gut leben

zu können. Das ist eine ganz andere Haltung, als wir sie im Alltagsverständnis, gerade in der Medizin, haben.

Balle:

Man kann die Angst natürlich nicht nur von der Philosophie her verstehen. Angst ist ja etwas, das uns eingeboren ist. Herr Professor Eibl-Eibesfeldt, Sie kommen eigentlich aus der Biologie, deuten aber den Menschen nicht rein biologistisch. Sie heben in Ihren Büchern sehr klar das Alleinstellungsmerkmal des Menschen in der Schöpfung hervor. Und trotzdem tragen wir Menschen diese Vorgaben aus unserer Entwicklungsgeschichte in uns, durch die bestimmte Dinge einfach vorgegeben sind. Was ist denn aus Sicht der Biologie die entwicklungsgeschichtliche Funktion der Angst?

Eibl-Eibesfeldt:

Die Angst ist eine wichtige Warnung vor Gefahren. Dean Bergen hat einmal gesagt: „Ein Held ohne Angst lebt nicht lange.“

Angstbewältigung gehört zu unseren Programmen. Aber es gibt auch eine gewisse Herausforderung durch die Angst, die ein altes Jäger- und Sammlererbe ist, also aus der Altsteinzeit stammt. Damals hatte sich der Mensch mit vielen Gefahren auseinanderzusetzen. Und er hat dafür eine Art Appetit entwickelt, den wir heute – da wir hinter dem Schreibtisch sitzen oder auch sonst eine wenig abenteuerliche Lebensweise führen – an Wochenenden ausleben, mit Hanggleiten, Tauchen, wildem Skifahren und dergleichen mehr. Wenn man Angst bewältigt und etwas Besonderes erreicht, dann wird das mit dem bekannten Reflex der Testosteronausschüttung hormonal belohnt. Und da kommen wir gleich auf ein neues Problem: Für den Mensch ist es natürlich, dass er sich das Vergangene vergegenwärtigen und über es reden kann. Er kann sich aber auch die Zukunft vergegenwärtigen und die Folgen seines Handelns absehen. Das ist ihm gewissermaßen als Pflicht auferlegt: einen Überlebensethos zu entwickeln, also für künftige Generationen mitzudenken.

Aber: Heute leben wir in einer arbeitsteiligen Gesellschaft. Durch die berufliche Arbeitsteilung unterscheiden wir uns fundamental von der altsteinzeitlichen Situation, wo jeder auf eigenen Beinen stand. Und das erfordert natürlich, dass man als Brotgeber ... aber schon das ist ein falsches Wort. Heute ist es ein System des Leistungstausches, in das wir eingebunden sind. Doch in dem auf Abenteuer ausgerichteten

Steinzeitcharakter unserer Anlagen ist nicht einprogrammiert, dass man von jemand anderem abhängig ist.

Balle: Vielleicht machen wir hier einen Einschnitt. Das Thema „Soziale Welt“ sollten wir jedoch später noch einmal aufgreifen.

Eibl-Eibesfeldt: Ja, etwas später können wir darauf zurückkommen ...

Balle: Auf Ängste, auf die wir nicht programmiert sind, die aber kulturell bedingt sind ...

Eibl-Eibesfeldt: ... und die fatal sind, wenn wir sie nicht berücksichtigen ...

Balle: ... die kommen ja zum Teil in Ihren Büchern vor, Professor Bandelow. Sie beschäftigen sich nicht mit den Alltagsängsten, die wir brauchen, um im Straßenverkehr zu überleben, wie zum Beispiel das Ausweichen vor einem entgegenkommenden Geisterfahrer. Sie beschäftigen sich vielmehr mit Menschen, die zu Ihnen in die Praxis kommen, weil sie zutiefst in ihrer Alltagswirklichkeit gestört sind und sie mit einer ausbrechenden Angst nicht mehr umgehen können. Wie kommt es zu solchen Formen der Angst?

Bandelow: Mann muss ganz klar zwischen den realen Ängsten – vor einem Zwölf-tonnen-Laster, der auf uns zurast, der Angst vor Krieg, Tod, Katastrophen und Terrorismus – und anderen Angstformen unterscheiden. Erstere ist eine ganz wichtige Angst, die uns überleben hilft. Aber die Ängste, mit denen ich zu tun habe, das sind Panikattacken, das sind Ängste in Fußgängerzonen oder in Restaurants – also Ängste, von denen Menschen auch in relativ ungefährlichen Situationen heimgesucht werden. Etwa Angst vor Spinnen, die ja völlig unbegründet ist, weil es in unseren Breitengraden keine Spinne mehr gibt, deren Biss oder Stich für uns gefährlich ist. In unserer Gesellschaft gibt es eine große Gruppe von Menschen, die an einer generalisierten Angststörung oder sozialen Phobie oder Panikattacke leidet. Ungefähr 18,1% der Bevölkerung leiden einmal in ihrem Leben unter solchen Angststörungen.

Balle: Und zwar unter solch gravierenden, dass hier oft nur die Therapie eines Psychiaters oder Psychologen zu helfen vermag. Doch kommen wir zur Theologie, die sich ja auch mit dem Phänomen Angst befasst. Professor Wenz, der Religionsphilosoph Eugen Biser hat die Angst als Kennzeichen der Postmoderne diagnostiziert und versucht, eine Theologie zu vertreten, die angstfrei macht. Mit dem Zusatz: All zu oft

hätten sich die Menschen vor Gott oder vor den von Priestern und Theologen geschürten „Höllens- und Sündenängsten“ gefürchtet. Welche Rolle spielt in unserer Gesellschaft noch die Vorstellung von Gott als einem strafenden, Furcht einflößenden Richter?

Wenz: Es mag sein, dass die Angst des heutigen Menschen auch Angst vor Gott ist. Aber wenn Sie die biblischen Menschen in Betracht ziehen, dann sind diese zwar Menschen, die sich ängstigen, die aber gerade mit ihrer Angst zu Gott kommen, in der Hoffnung, dass sie Trost bei ihm finden. Lesen Sie die Psalmen: Da ist immer wieder von Angst und verängstigten Menschen die Rede. Aber vor Gott fürchten sie sich gerade nicht, sondern vor Sachverhalten, die nicht mit Gott verbunden sind. Gott ist derjenige, der sich als Tröster ihrer Ängste anbietet. Und wenn Sie in die christliche Tradition schauen, dann ist derjenige, der „Der Christus“ genannt wird und der dem Christentum seinen Namen gegeben hat, auch einer, der sich zutiefst ängstigt, aber mit seiner Angst bei Gott Trost sucht. Das muss als die Grundbotschaft des Christentums ganz deutlich werden, dass Gott nicht derjenige ist, vor dem wir Angst haben müssen. Vor dem wir Ehrfurcht zu haben zwar verpflichtet sind, aber der vor allem derjenige ist, der sich unserer Ängste annimmt und durch die Bereitschaft zur Annahme dieser Ängste uns dazu verhilft, sie zu bewältigen: Sie nicht zu verdrängen, sondern zu integrieren.

Balle: „Verdrängung“ ist das richtige Stichwort, Professor Frick. Wir könnten doch eigentlich mit einem Bewusstsein, das uns ständig vor Augen hält, was im Alltag alles passieren kann – mögliche Krankheiten, Unglücksfälle und Katastrophen – wir könnten doch mit so einem Bewusstsein, das weniger verdrängt, als wir es gewöhnlich im Alltag tun, gar nicht zurechtkommen. Auf der anderen Seite: Wenn wir, wie es heute vielfach der Fall ist, sehr viel verdrängen oder alles zu verdrängen suchen, bedienen wir ein rein materialistisches, funktionalisiertes Lebenskonzept. Kann man hier nicht eine gesündere Mitte finden?

Frick: Nun, zunächst einmal können wir es uns ja nicht aussuchen: Ein großer Teil unserer Ängste ist unbewusst. Wir wissen, dass es schnelle Angstwege gibt, die vom Mandelkern aus, tief im Schläfenlappen, unter Ausschaltung der Großhirnrinde funktionieren, z. B. zum

Hirnstamm gehen, Pupillen weit stellen, Blutdruck erhöhen und elektrische Impulse zur Weglaufmuskulatur schicken. Also, das können wir uns nicht aussuchen, das gehört zu unserem Menschsein, dass unsere Angst weitgehend unbewusst ist. Und, wie Sie richtig sagen, haben wir dann zusätzlich noch die Tendenz, das wegzuschieben, was Freud das „dynamische Unbewusste“ nennt, oder es auf Gegenstände zu verschieben, die ursprünglich überhaupt keine Angst ausgelöst haben, den Bereich der sogenannten „Phobien“, also der Furcht vor etwas Bestimmten, das ich vermeiden kann: z.B. eine Menschenansammlung, eine U-Bahn, einen Hund . Als Ärzte und Psychotherapeuten müssen wir dann häufig zunächst die Störung behandeln, um langsam zu verstehen, welcher Sinn sich hinter dieser Angst verbirgt. Ziel ist es, die Angst zu einer Helferin des verängstigten Menschen zu machen. Wie einer meiner Analyse-Patienten sagt dann vielleicht der entsprechende Mensch: „Ich lasse mir immer wieder neue Ängste einfallen.“ Wer so etwas sagt, hat zu begreifen begonnen, dass die Angst aus ihm selbst kommt und dass er sie sich deshalb auch zueigen machen muss – auch wenn sie so schrecklich störend und belastend ist.

Balle: Und warum macht er das?

Frick: Weil etwas anderes noch schwieriger ist. Freud hat ja den Begriff der „Signalangst“ geprägt: Angst deutet uns auf etwas hin, was wir zunächst noch nicht sehen können. Etwa, wie Herr Bandelow gesagt hat, auf eine reale Angst, die verschoben werden kann, oder eine traumatische Angst, einer Belastung, die zu stark ist, als dass ich sie tragen könnte. Denken Sie an ein außergewöhnliches Ereignis wie Krieg, Vergewaltigung, Geiselnahme, Folter usw.

Balle: In der Psychoanalyse gehen Sie auf die Lebensgeschichte des einzelnen Menschen ein. Doch Sie, Professor Bandelow, behaupten in Ihrem Buch, das ich übrigens gerne gelesen habe: „Die Psychoanalyse hilft eigentlich nichts. Der geängstigte Mensch kommt als Patient mit einem Symptom zu mir, das sich in der Regel lebensgeschichtlich nicht bewältigen lässt.“ Sie schreiben, dass es fast immer eine Stoffwechselstörung ist, die den Angstzustand auslöst, und diese sollte man nicht als Psychoanalytiker, sondern als Psychiater, der ein Medikament verabreicht, behandeln. Oder ich behandle Angstzustände

als Verhaltenstherapeut, indem ich zum Beispiel dem, der sich nicht in ein Flugzeug setzen will, dreimal am Tag mit einer Einpropeller-Maschine fliegen lasse. Greift dieses Konzept nicht vielleicht doch zu kurz?

Bandelow: Also, die Erklärung der Psychoanalyse für Phobien ist eine ganz andere als die, die heute die Angstforscher haben. Da wird mir Herr Eibl-Eibesfeldt Recht geben. Zum Beispiel Spinnenphobien erklären sich nicht durch irgendwelche Verschiebungen, sondern das ist eine uralte Angst: Früher waren die Spinnen so groß wie eine Familienpizza. Wer vor ihnen keine Angst hatte, ist gestorben. Nicht wir, sondern unsere Vorfahren waren also die Angsthasen. Alle Phobien gehen auf entwicklungsgeschichtlich wichtige Ängste zurück. Wir haben keine Phobien vor Steckdosen oder vor gesättigten Fettsäuren oder vor Zigaretten. Unsere Phobien lassen sich also gut erklären, auch von der Verhaltensforschung her. Aber ich bin nicht nur mit der Erklärung der Psychoanalyse zur Entstehung der Ängste nicht einverstanden, sondern auch mit ihrer Therapie. Es gibt eine einzige Studie zur Panikstörung, in der ganze 24 Menschen mit Psychoanalyse behandelt worden sind. Gegenüber einem Entspannungstraining wurde dabei zwar eine positive Wirkung erzielt, aber das reicht mir nach hundert Jahren Analyse auf keinen Fall aus, um die Wirksamkeit der Psychoanalyse bei Angststörung zu begründen.

Balle: Das ist eine sehr radikale Meinung, die sehr interessant ist. Aber jetzt fragen wir doch beim Verhaltensforscher nach: Woher kommen denn unsere Phobien? Zum Beispiel haben Sie in Ihrem Buch angeführt, dass manche Menschen eine Phobie vor Clowns haben, weil sie maskenhaft sind. Wie kann man das begründen?

Eibl-Eibesfeldt: Also, um nur ein Beispiel zu nennen: Eine Dame namens Mineka hat Versuche mit naiven Rhesusaffen gemacht, die keine Angst vor irgendetwas Besonderem hatten. Man spielte einem Jungtier einen Videofilm vor, in dem eine Mutter vor einer Schlange erschrickt. Diese einmalige Erfahrung genügte, damit der junge Affe lernte, Schlangen – auch Attrappen von Schlangen aus Stoff oder Holz – für immer zu meiden. Wenn dagegen die Mutter vor einer Blume erschrickt – also: Man ersetzt die Schlange durch eine Blume, so dass das Jungtier sieht, wie die Mutter vor einer Blume erschrickt – dann hat das überhaupt

keine Wirkung. Auf eine Blume kann man folglich nicht phobisch dressieren. Es gibt also schon im Tierreich Anpassung in den unterschiedlichsten Bereichen: Einige Vögel erkennen angeborenermaßen Raubvogel und Bodenfeind. Das haben die Untersuchungen von Erich von Holst in seiner Arbeit über Hühnervögel erwiesen. In einem Fall, bei Raubvogelattrappen, geben die Hühner Raubvogelalarm, und machen dann zielende Bewegungen und gehen in Deckung. Bei Bodenfeindattrappen bäumen sie sich auf und geben ebenso bestimmte Alarmrufe. Und wir wissen auch von anderen Tieren – wie Rhesusaffen und Makaken –, dass es verschiedene Warnlaute für einen Bodenfeind, einen Raubvogelfeind und andere Feinde gibt.

Balle: Da darf ich mal unterbrechen. Wir wollen ja nicht über die Tiere sprechen, die sehr stark genetisch programmiert sind. Bei welchen Ängsten gehen denn wir Menschen in Deckung? Worin besteht denn unser genetisches Programm? Bevor wir über die soziale Welt sprechen, die ja nicht mehr innerhalb dieser Programmierungen abläuft, würde ich gerne wissen, was die Grundängste in uns sind?

Eibl-Eibesfeldt: Grundängste wie etwa Absturzscheu gibt es natürlich in vielfacher Form. Da gibt es den bekannten Versuch mit einem Säugling auf einer Glasplatte vor einem Abgrund und Ähnliches. Angst entsteht ja nicht nur im sozialen oder im Raubfeind-Bezug, sondern der Mensch wird mit sehr vielen Situationen konfrontiert, die ängstigend sind und vor denen er sich schützen muss. Angst ist ein wichtiges Warnsignal vor Gefahr, und manches erkennen wir, weil es uns angeboren ist.

Frick: Ich würde gerne noch einmal auf die Frage der Biografie zurückkommen: Ich denke, das ist ein falscher Gegensatz, den Sie da, Herr Bandelow, zwischen einem verhaltenspsychotherapeutischen und einem dynamischen Ansatz aufbauen. Die Erfolge der Verhaltenstherapie – ich bin ja selbst auch gelernter Verhaltenstherapeut – sind gerade bei den Phobien unbestritten. Und doch haben wir diesen Mechanismus der Verschiebung in den Biografien. Ich möchte ein Beispiel nennen: Ich habe in den letzten sieben Jahren vorwiegend mit Tumorkranken gearbeitet, in der sogenannten „Psychoonkologie“. Und sehr häufig beobachte ich dort die Verschiebung auf das kleinere Übel. Das heißt: Die massive Angst ist die Angst, wieder zu erkranken, die Rückfallangst, die jeder

Tumorkranke hat, auch wenn er nach menschlichem Ermessen weitgehend geheilt ist. Dann kommt es sehr häufig zu kleinen phobischen Störungen, die man recht gut verstehen kann, also zu Verschiebungen auf das kleinere Übel, die auch einen Schutzcharakter haben: Weil ich mich dieser großen Angst, dieser existenziellen Bedrohung, nicht ständig aussetzen kann, deshalb kommt es zu diesen kleineren Ängsten. So wünschte sich eine Patientin, dass ich sie zu einer Kernspin-Untersuchung begleitete. Sie hatte eine Angst, eine Phobie vor dem Liegen in der Untersuchungs-Röhre. Das ist aber nur das kleinere Übel. Die Hauptangst gilt dem Tumorleiden, bzw. der Gefahr eines Rückfalls. Ich denke, wir müssen Verhaltenstherapie und Psychoanalyse nicht mehr gegeneinander stellen. Diese Studien, an denen Sie sich orientieren, sind ja völlig alte Hüte, weil die Psychoanalyse längst ihre Forschungsscheu überwunden und entsprechende Studien nachgeliefert hat, So hat im vergangenen Jahr die Göttinger Psychotherapiestudie eindrucksvolle Effekte der analytischen Langzeittherapie nachweisen können, gerade bei Angststörungen.

Balle: Vielleicht kann man hier einen Gedanken dazwischenschalten: Es besteht ein Unterschied zwischen der naturwissenschaftlichen und psychiatrischer Ebene und jener lebensgeschichtlichen Ebene, mit welcher der Psychoanalytiker arbeitet ...

Frick: Allerdings muss die Psychoanalyse keine Scheu mehr vor den großen Studien haben. Das stammt aus einer Zeit, als die besten Studien eben in anderen Bereichen gemacht worden sind. Aber inzwischen hat die Psychoanalyse das nachgeholt. Nach wie vor ist es schwierig die Wirkungen nachzuweisen, die in einer Psychoanalyse jenseits der 100 oder 160 Stunden erfolgen. Was nicht heißt, dass lange Behandlungen unfruchtbar sind. Aber im Bereich der, sagen wir mal, 60 bis 100 Stunden, haben wir eine Gleichwertigkeit von verhaltenstherapeutischen und psychodynamischen Konzepten. Dass die Verhaltenstherapie gute Erfolge bei den Phobien hat, bestreite ich natürlich nicht.

Balle: Trotzdem geht es mir jetzt immer noch darum ...

Frick: Um das Lebensgeschichtliche.

Balle: Es gibt den lebensgeschichtlichen Ansatz, den naturwissenschaftlich-psychiatrischen, am genetischen Muster orientierten Ansatz und zum dritten den philosophischen Ansatz, bei dem – wie zum Beispiel bei Heidegger – die Angst zur Würde des Menschen gehört. Zur menschlichen Würde gehört die Angst dann, wenn der Mensch nicht mehr, wie in der Verhaltensforschung, vor bestimmten Dingen Angst hat, sondern er, wie Heidegger im Sinne von Kierkegaard schreibt, „Angst hat, weil er lebt“. Das Leben selbst ist verbunden mit einer existenziellen Angst, die sogar ein Zeichen seiner Würde ist. Kann man von dieser dritten Ebene nicht sagen, dass sie mit der naturwissenschaftlichen nur relativ wenig zu tun hat?

Wenz: Sie haben auf Kierkegaard und sein berühmtes Buch „Begriff Angst“ von 1844 bereits angespielt. Kierkegaard macht in diesem Werk den terminologischen Vorschlag, zwischen Angst und Furcht zu unterscheiden. Das hat sich in der Existenzphilosophie dann durchgesetzt. Eugen Biser beispielsweise rezipiert diese Unterscheidung: Furcht richtet sich auf bestimmte Gegenstände, für Angst ist charakteristisch, zunächst einmal unbestimmt zu sein. Darin liegt die Unheimlichkeit der Angst, in ihrer Unfassbarkeit. Sie hat keinen benennbaren Grund, sie ist abgründig. Und gerade in dieser Abgründigkeit gehört sie zur Existenz des Menschen dazu. Wir Menschen wissen um unseren Tod. Mag eine Ahnung um die Befristung des Daseins auch schon im Tierreich identifizierbar sein, so haben wir als Menschen doch ein explizites Wissen um den Tod. Deshalb durchzieht die Todesangst als eine Dimension unsere ganze Lebensgeschichte und stellt sich nicht erst im akuten Augenblick des drohenden Sterbens.

Balle: Weil wir vorausschauen können.

Wenz: Weil wir vorausschauen können. Wir können von der Angst vor Selbstverlust ergriffen werden, wir können von der Angst ergriffen werden, dass alles sinnlos ist: Nihilismusangst. Ich denke, das sind Ängste von der Art, die zum Menschsein des Menschen gehören.

Balle: Zu seiner Würde.

Wenz: Und darum scheint es mir gut zu sein, dass wir nicht von vornherein auf eine Pathologisierung der Angst aus waren. Angst ist etwas Normales. Ich habe mich oft geängstigt, ich werde mich oft ängstigen.

Ich glaube, es geht weniger darum, die Angst zu beseitigen, oder zu sagen, wir hätten die Fähigkeit, uns zu entscheiden, ob wir Angst haben oder nicht. Sondern es gilt die Angst als eine Dimension unseres Daseins zu integrieren, und eben gerade nicht durch Verdrängung, sondern durch Annahme zu bewältigen, was freilich voraussetzt, dass ich mich in grundlegender Weise angenommen weiß. Und das, scheint mir, ist das Primärthema der Religion.

Frick: Nun gibt es Zustände von Krankheit, wo die Angst derart stark ist, dass jemand überhaupt nicht mehr lebensfähig ist. Denken wir an eine akute Psychose, wo ein Mensch so von Angst überflutet wird, dass er einfach dringend unmittelbare Hilfe braucht und vielleicht auch Medikamente einnehmen muss. Deshalb sollten wir auch – gerade wenn uns Menschen zuschauen, die unter Angst leiden – die Angst nicht bagatellisieren, als sei sie nur etwas, was wir mit unserem Willen oder unserer Akzeptanz bewältigen könnten ... Nein, Angst kann einen Menschen so tief zerrütten, dass er allein damit überhaupt nicht mehr fertig wird.

Balle: Darüber werden wir auch sprechen.

Frick: Aber: Derselbe Mensch, der zum Beispiel an Schizophrenie erkrankt und in seinen existentiellen Grundfesten erschüttert ist, ist auch wider Willen Philosoph. Das heißt: Auch diese schwere Krankheit, die von einem Arzt oder Psychotherapeuten behandelt werden muss, sagt uns etwas über unser Menschsein. Und das wird oft vergessen: dass auch eine schwere Krankheit nicht einfach nur Krankheit ist, sondern sie zu unserem Menschsein gehört.

Balle: In diesem Zusammenhang bietet sich an, erneut eine Frage an unseren Verhaltensforscher zu stellen. Herr Eibl-Eibesfeldt, Sie deuten den Menschen gerade nicht biologistisch, sondern Sie schreiben, dass sich der Mensch vom Tier wesentlich durch sein Bewusstsein und seine Sprache abhebt und er darüber hinaus die natürlichen Voraussetzungen seiner Welt, etwa durch die Schaffung einer arbeitsteiligen Gesellschaft, verändert. Wie wirken denn die genetischen Muster, die wir durch den Erfahrungsschatz von Jahrmillionen in uns tragen, in unsere völlig veränderte, postmoderne Welt hinein?

Eibl-Eibesfeldt: Manchmal wirken sie in unsere moderne Welt hinein. Da wir unsere Umwelt, auch unsere soziale – in der technischen Zivilisation zum Beispiel – unentwegt ändern, sind wir dauernd herausgefordert, uns neu anzupassen, und da können sich natürlich gewisse Vorgaben aus altsteinzeitlicher Zeit störend auswirken. Ich habe vom Kurzzeitdenken gesprochen: Wir sind an und für sich durchaus in der Lage, die Folgen unseres Handelns einzuschätzen, und wären auch durchaus imstande, ein generationenübergreifendes Überlebensethos zu entwickeln. Wir sind durch die Sprache sogar in die Verantwortung, in die Selbstverantwortung, befreit. Aber auch verpflichtet dafür. Und da gibt es natürlich, zum Beispiel durch unser Kurzzeitdenken und durch unsere Programmierung auf den Wettlauf im Jetzt, wirkliche Stolpersteine. Wenn wir uns die nicht bewusst machen, passiert uns immer wieder das, was wir jetzt gerade erleben.

Balle: Wo einige Banker sich auf Kosten vieler anderer bereichern?

Eibl-Eibesfeldt: Ja, oder etwa die Verdünnung, die mit der Größe der Gesellschaft einhergeht. Die Sozietäten des Menschen wuchsen gewissermaßen aus den Familien, denn in der Familie entsteht das Wir. Und dieses soziale Ethos kann ich in Schichten erweitern, nur bedarf es dazu der Erziehung und der Andockung an das familiäre Wir, um es mit Affektivität zu besetzen.

Balle: Was in der anonymen Gesellschaft nicht mehr der Fall ist.

Eibl-Eibesfeldt: Nicht mehr auf diese Weise. Der Totalitarismus mit seiner ganzen Propaganda hat gezeigt, wie eine übertriebene anonyme Gesellschaft funktioniert. Die kollektive Aggression ist ja etwas sehr Merkwürdiges: Ursprünglich steht ein Reflex der Familienverteidigung dahinter, weshalb sie so rücksichtslos ist. Denn ein Vogel oder ein Säuger, der seine Familie verteidigt – der kennt kein Pardon. Wir können aus diesem Dilemma nur einen Ausweg finden, indem wir die verschiedenen Identifikationsebenen pflegen, die aber die Basis voraussetzen. Also: Ich kann Lokalpatriot und Wiener sein, ich kann Österreicher sein, wenn man mir das Wienersein erlaubt, und ich kann darüber hinaus Deutscher sein, denn wir sind ja in eine Kulturnation eingebunden, und außerdem auch Europäer. Und das finden Sie in der Denkmalkultur Wiens nebeneinander ausgeprägt.

Balle: Wir dürfen also nicht künstlich gewachsene Gemeinschaftsidentitäten zerstören?

Eibl-Eibesfeldt: Wir dürfen nicht, weil der affektive Bezug... Eine Gesellschaft, die das nicht pflegt, das Wir ...

Balle: ... zerstört sich am Ende selbst.

Eibl-Eibesfeldt: Zerstört sich selbst, wird eine Ellbogen-Gesellschaft.

Balle: Und damit bin ich bei Professor Bandelow. Ich habe mit Vergnügen Ihr anschaulich geschriebenes Buch und die darin enthaltenen Interviews gelesen, die Sie mit Patienten geführt haben. Dabei ist mir als Laie aufgefallen: Da sind überdurchschnittlich viele beruflich erfolgreiche Patienten - Ärzte, Unternehmer, Manager - darunter, die nicht nur plötzlich unter einem Burn-Out-Syndrom leiden, sondern völlig verängstigt sind, weil sie sich gleichsam vogelfrei, über dieser Welt schwebend, fühlen und diesen Zustand dann nicht mehr in den Griff bekommen. Was da abläuft, ist doch nicht nur eine genetische Programmierung. Da hat doch, wie mir scheint, meine lebensgeschichtliche Entscheidung abzuheben ursprünglich mit einem Angstzustand zu tun.

Bandelow: Ganz richtig. Vor allem gerade heute, wo wir in einer Finanzkrise stecken: Besonders reiche Leute haben häufig eine soziale Phobie. Bill Gates oder Warren Buffet, angeblich die reichsten Menschen der Welt, waren als Kinder extrem schüchtern, wie sie selber zugegeben haben. Schüchternheit ist die Angst, alleingelassen zu werden, und man möchte dann einfach besser sein als die anderen, und arbeitet an sich, und wird dann auch besser. Weil die Angst, wie ja auch Kierkegaard gesagt hat, eine treibende Kraft ist und man durch diesen Raketenmotor die höchste Stufe erreichen kann. Natürlich wird dann auch Geld mit Glück gleichgesetzt und materieller Reichtum als höchstes Lebensziel angestrebt. Und es gibt auch noch zahlreiche weitere Beispiele, wie schüchterne Menschen erfolgreich wurden: Fast alle Schauspieler, die heute über 20 Millionen Dollar pro Film kriegen, waren als Kind schüchtern. Das ist eigentlich grotesk: Die Leute, die die Öffentlichkeit eigentlich gefürchtet haben, sind jetzt auf dem roten Teppich. Das ist einfach ein viel stärkerer Antrieb, als alles andere.

Balle: Die merken vielleicht zum Teil gar nicht – das ist ja bei Schauspielern bekannt -, dass sie in dieser Situation immer noch eine Rolle spielen.

Und den Moment, in dem sie es merken würden, dürfen sie nie zulassen. Denn dann würden Sie bei Professor Frick auf der Couch liegen, und das können sie sich ja gar nicht leisten.

Frick: Gewiss, aber wir können diese Angst von schüchternen Menschen auch als eine Ressource verstehen, etwas damit zu machen. Wenn ich in einer Gruppe mit dem klassischen Psychodrama arbeite, dann ist für mich das sogenannte Lampenfieber dessen, der seine Geschichte als Nächstes spielen wird, ein wichtiges Indiz. Also das Herzklopfen oder das Schwitzen ist ein ganz wichtiges Indiz für die betreffende Person: „Demnächst komme ich auf die Bühne und arbeite dort.“ Und das brauchen wir, nicht nur als Schauspieler oder als Prediger oder als Professoren: Wir brauchen diese kleine Angst, die wir ja sehr schön als „Lampenfieber“ bezeichnen, als eine Bereitstellungsreaktion – es ist ja auch eine physiologische Bereitstellung –, um uns zu signalisieren, dass es gleich auf die Bühne zu geht. Und wenn jemand schüchtern ist, ist das, umgekehrt gesprochen, auch eine Vorbereitung. Deshalb sagt Jacob Moreno, der Schöpfer des klassischen Psychodramas: „Wärme dich für dein Symptom an. Versuche, möglichst gut ängstlich zu sein. Und dann wirst du es nicht mehr erleiden, sondern dann kannst du deine Rolle erst einmal spielen, und dann auch modifizieren.“ Das ist dann das Therapeutische.

Balle: Die meisten von uns haben aber das große Glück, nicht den ganzen Tag auf Bühnen stehen zu müssen. Sie als Professor teilweise ...

Frick: Ja, mehr oder minder sind wir immer auf der Bühne.

Balle: Na ja, das würde ich jetzt nicht zugeben wollen: Wenn Sie sich einen normalen Arbeitsalltag in einer Firma ansehen, in der die Leute Sie kennen und Ihnen über bestimmte Jahre Leistungen zuschreiben, dann wird die vermeintliche Bühnensituation dadurch natürlich sehr gedimmt. Das gilt selbst für einen großen Betrieb, in dem die Leute jedem Mitarbeiter oder ihnen bekannten Besucher eine gewisse Erwartungshaltung entgegenbringen, so dass sich dieser durchaus angenommen und geborgen vorkommen kann. Doch hier ergibt sich für mich eine Frage, die ich Professor Wenz stellen möchte: In einem Alltag, in dem es nicht um Bühnenerfahrung geht, ist es da wirklich nötig, Angst zu haben? Mir wäre es nämlich am liebsten, ich gebe es offen zu, ich hätte überhaupt keine, weil das angenehm ist, angstfrei

zu sein. Abends mit einem Freund bei einem Glas Rotwein im Garten zu sitzen und meinen Birnbaum anzuschauen – in solchen Augenblicken bin ich, glaube ich, angstfrei. Das wäre eigentlich mein Lieblingszustand für immer, aber so sind wir wohl von Gott nicht gemeint.

Wenz: Ich weiß ja nicht, ob das ein anstrebenswerter Zustand wäre ...

Balle: Das weiß ich auch nicht.

Wenz: ... und ob man ernsthaft wünschen sollte, von angstfreien Menschen umgeben zu werden. Ich fände das eher eine Schreckensvision. Denn zu so elementaren menschlichen Gefühlen wie Sympathie gehört mitleidendes Bewusstsein gemeinsamer Angst. Darum noch einmal: Es gibt pathologische Formen der Angst, gar keine Frage. Aber: Die Angst gehört zum Menschsein des Menschen und ist auch ein Indiz der Sensibilität, des Bewusstseins, das ein Mensch von sich selbst entwickelt. Darum sollte man auch den Mut haben, zu seiner Angst zu stehen.

Balle: Das wird ja gesellschaftlich viel zu wenig zugegeben.

Eibl-Eibesfeldt: Wir wollen immer in unserer Welt orientiert sein und stellen daher unablässig Fragen. Wie die Maus weiß, wo das Mausloch liegt, in das sie schlüpfen kann, so wollen wir orientiert sein. Wir sind vor allem mit einer Grundannahme geboren: dass wir Gesetzmäßigkeiten, Regelmäßigkeiten, in dieser Welt vorfinden. Deshalb versuchen wir ständig, diese Regelmäßigkeiten zur eigenen Orientierung herauszufinden. Das ist unsere Situation: Wir befinden uns unentwegt auf der Suche nach einer sinnvollen Welterklärung. Wir sind „Sucher nach einer besseren Welt“, wie Popp einmal gesagt hat. Es geht uns nicht nur darum, über Mutation und Selektion Erfahrungen zu sammeln, sondern diese auch mit unserem eigenen Explorierverhalten und unserem Hirn, das ja erstaunlich viele Erfahrungen speichern kann, sinnvoll zu verwerten. Und wo wir gar keine Erklärungen finden, da setzen wir halt Hypothesen als Ordnungsgerüste in diese Welt, um ein bisschen Sicherheit zu finden. Und diese Sicherheit darf man den Leuten, die dadurch einen Halt gefunden haben, nicht zerstören. Gerade die Religion ist hier eine große Hilfe. Und sie passt sich ja durchaus an: Ich finde diesen ganzen Religionsstreit, den wir gegenwärtig haben, absolut unsinnig, denn die meisten Katholiken und

Protestanten akzeptieren die Abstammungslehre. Im Übrigen gibt es viele Phänomene, die wir uns nicht erklären können, obwohl sie im Alltag eine Rolle spielen. Nehmen wir zum Beispiel die Gravitation: Welch komplizierte Hypothesen über Gravitationswellen werden da aufgestellt – aber kein Mensch weiß, was für Kräfte da tatsächlich am Werk sind! Wir können die Regeln der Naturgesetze erforschen und wir können auch das Verhalten der Psyche erforschen, ohne freilich zu wissen, wie über das milliardenfache Zusammenspiel von Synapsen ein bewusstes Erleben entsteht.

Balle: Das hilft uns weiter. Es macht uns angstfreier und hilft uns, mit unserem Nichtwissen umzugehen.

Eibl-Eibesfeldt: Es hilft uns weiter. Wenn man akzeptiert, dass es Dinge wie den Urknall gibt, die wirklich ...

Frick: Die Sicherheit, von der Sie gerade sprachen, scheint mir etwas ganz Wichtiges zu sein. Weil wir sehr früh Sicherheit mit dem Geborgensein bei unserer primären Bindungsperson gleichsetzen. Die Tiere, vor allem die Säugetiere, stoßen Angst-, Panik-, Stressschreie aus, wenn die Mutter wegläuft. Zum Beispiel Konrad Lorenz' Graugänse: Da hat man das ja wunderbar beobachten können. Und das ist die Bindung, die so wichtig für uns ist. Im Allgemeinen ist es die Mutter, die die primäre Bindungsperson ist. Und dieses Bindungssystem, sagt Bowlby, bleibt eigentlich ein ganzes Leben lang erhalten. Das ist der eine Pol. Der andere ist, dass wir das Risiko suchen. Das war das, was Sie vorhin sagten, Herr Eibl-Eibesfeldt: Der Thrill wird gesucht ...

Balle: Oder auch das Fremde.

Frick: Das Fremde, ja. Wir möchten die Welt explorieren, aber immer wieder zurückschauen: Ist die Heimatbasis noch da, das Mauseloch?

Eibl-Eibesfeldt: Ohne diese sichere Basis gibt es keine Hochkultur. Und wenn der Mensch wie im gegenwärtigen Kapitalismus nur mehr als mobiles Material betrachtet wird, das man bald hierhin, bald dorthin bewegt, dann kann ich nur ironisch sagen: Man kann ein Klavier einfach nicht überall mitnehmen ...

Frick: Ja, wir brauchen beides.

Balle: Wenn die Angst tatsächlich zur Würde des Menschen gehört, dann muss ich doch auch die Zeit haben, diese Angst zu bewältigen. Das heißt die Zeit dafür haben, Fremdes neu anzufangen. Zum Beispiel

eine neue Lebensphase. Heute wird verlangt, ad hoc in einen neuen Beruf einzusteigen und wie selbstverständlich den Wohnort zu wechseln. Wir geben gar nicht mehr zu, wie schwierig für uns solche Umstellungen sind. Wie schwierig die Umstellungen in einer neuen Lebensphase sind, wissen Sie als Analytiker, Herr Frick, am Besten: Die Gesellschaft tut so, als ob man in sechs Semestern studiert haben muss und danach dann problemlos irgendwo in New York in der Auslandsfiliale arbeitet, ohne dass das den Betroffenen im Geringsten tangieren würde. Aber das ist doch Angst einflößend.

Frick: Noch schwieriger wird es im Alter, in dem die Anpassungsvorgänge noch komplizierter sind: durch Krankheit, Verluste, vielleicht sogar durch den Verlust des eigenen Denkvermögens in der Demenz,. Da werden sehr hohe Anforderungen an uns gestellt. Und immer geht es zuletzt um diese Angstbewältigung, weil – das haben vor allem Kierkegaard und Heidegger gesehen – wir auf einem Abgrund leben und das nicht wahrhaben möchten. Und wir suchen eine Sicherheit, die das Risiko ausschaltet, und deshalb – Kierkegaard zitiert hier zu Recht das Grimmsche Märchen „Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen“ – ziehen wir eigentlich in die Welt, um das Fürchten zu lernen. Das klingt paradox, aber das hilft uns letztlich, mehr Mensch zu werden, indem wir Bindung suchen, und gleichzeitig ins Freie gehen. Das ist kein unvereinbarer Gegensatz.

Balle: Den Weg zu Gott sucht hingegen der, der Angst hat und geborgen sein will, Professor Wenz. In der Theologie Eugen Bisers gibt es den Ansatz, dass ich mich auf Gott wirklich beziehen kann, weil Gott eben kein Lehrgebäude von rationalen Sätzen und keine rein subjektive Gebetserfahrung ist, sondern eine Erfahrungsmöglichkeit, die gerade der Geängstigte machen kann. Wie muss man sich diese therapeutische Form von Religion vorstellen?

Wenz: Zunächst liegt mir daran, noch eine gewisse Differenzierung einzuführen: Ein Mensch, der sich um seinen Arbeitsplatz sorgt und allen Grund hat, sich deshalb zu ängstigen, muss sich nicht mit Existenzialen herumschlagen. Dem ist auch wenig geholfen, wenn ich irgendwelche philosophisch-theologischen Hinweise gebe. Das ist ein Thema, das einer sozialen und politischen Auseinandersetzung bedarf. Aber: Die rationale Auseinandersetzung mit konkreten Ängsten setzt ja

eine bestimmte Antwort auf die Sinnfrage des Menschen voraus. Und eine Antwort auf die Sinnfrage des Menschen kann meines Erachtens nur dann religiös überzeugend sein, wenn der Sinngrund unseres Daseins sich auch unserer Ängste annimmt. Das ist ja das Eigentümliche des Christentums, dass es die Ängste nicht verdrängt. Und das möchte Eugen Biser mit seiner Wendung von der therapeutischen Religion herausstreichen.

Balle: Vor allem muss es schon erlaubt sein, mit seiner Angst vor einem möglichen Arbeitsplatzverlust zu seinem Herrgott zu laufen und ihn an dieser Angst teilhaben zu lassen. Das ist ja das Grundgefühl des Gebets.

Wenz: Das ist zweifellos richtig. Dass Gott der Adressat ist, der all unsere Ängste zu akzeptieren bereit ist – das ist ein Grundsatz, der mit dem Christentum untrennbar verbunden ist. „Wenn ich einmal soll scheiden“ – denken Sie an das schöne Lied von Paul Gerhard – „wenn mir am allerbängsten wird um das Herze sein, dann reiß’ mich aus den Ängsten“. Und nun: Wodurch? „Kraft deiner Angst und Pein“. Das gehört ins Zentrum des Christentums, dass Gott nichts Menschliches, und am allerwenigsten die menschliche Angst, fremd ist.

Frick: „Und sie gingen hinaus und flohen von dem Grab; denn Zittern und Entsetzen hatte sie ergriffen. Und sie sagten niemandem etwas; denn sie fürchteten sich“: So lautet der ursprüngliche Schluss des Markusevangeliums. Also: Angst und Schrecken sind im Christentum nicht, gewissermaßen durch einen Tranquillizer, ausgeschaltet. Insofern: Das ist ein Missverständnis, zu dem der Begriff der „Therapeutischen Religion“ führen kann. Natürlich hat Eugen Biser das nicht so gemeint! Aber ich möchte betonen, dass Glaube auch mit Angst, Zweifel und Verunsicherung einhergehen kann.

Wenz: Wo von „Heiland“ die Rede ist, da muss zumindest auch von „Unheil“ die Rede sein. Und wo von „Therapie“ die Rede ist, da muss auch von „Krankheit“ die Rede sein.

Balle: Also, man darf den „Abgrund“ nicht wegreden, sagen Sie.

Frick: Nicht wegreden. Herr Wenz hat das im Grunde mit dem wunderbaren Paul-Gerhard-Lied schon gesagt. „Kraft deiner Angst und Pein“ heißt doch: Da steckt eine Kraft drin.

- Wenz: Aber auch der ärztliche Umgang mit Unheil lebt doch wesentlich davon, nicht entlastet zu werden. „Ein Arzt ist uns gegeben“ – ich darf noch mal einen Liedervers zitieren – „der selber ist das Leben“. Das kann eben kein Arzt von sich sagen, und deshalb müssen unsere Erwartungen an die ärztliche und die therapeutische Kunst auch aus gutem Grund begrenzt bleiben.
- Balle: Professor Bandelow, das muss für Sie wie ein spanisches Dorf klingen, dass jemand mit Angst zu Professor Wenz geht und fragt: „Inwieweit habe ich die Möglichkeit, meine Ängste durch Gebet in den Griff zu bekommen?“ Was sagen Sie dazu? Sie vertreten einen extrem strengen, naturwissenschaftlichen Begriff von Angst. Können Sie überhaupt so einen Denkansatz akzeptieren oder ist das für Sie reine Ideologie?
- Bandelow: Ich habe mal einen Vortrag vor Kirchenvorstehern gehalten, und habe dann nachher einen gefragt: Ist es denn so, dass Menschen, die in der Kirche sind, weniger Angst haben, weil sie mit Hilfe der Religion sich selbst heilen? Darauf meinte dieser: „Mir scheint genau das Gegenteil der Fall zu sein. Dass viele ängstliche Personen in die Kirche gehen und sich dort Heilung erhoffen, diese aber nicht unbedingt erhalten.“ Und ich sehe das auch so: Ein Teil der Ängste, die wir haben, sind reale Ängste wie Arbeitsplatzverlust. Aber auf der anderen Seite haben wir auch primitive Ängste, wie zum Beispiel die Angst, die uns überkommt, wenn wir in einem Flugzeug sitzen. Dann meldet sich ein ganz primitives Angstsystem, das nicht weiß, was Boeing und Airbus ist, und sagt: Du bist kein Vogel, du befindest dich im freien Fall. Und meine Angstpatienten, Menschen mit Panikattacken, haben eben eine relativ primitive Angst, die gar nichts mit solch komplexen Dingen zu tun hat. Auch wegen der Finanzkrise oder wegen der Schweinegrippe sind nicht mehr Menschen zu mir gekommen, sondern es kommt in etwa immer die gleiche Anzahl von Menschen mit Panikattacken zu mir. Und die gab es wahrscheinlich auch schon vor zweitausend Jahren. Ich glaube eigentlich, dass Religion nur auf eine gewisse Weise hilft, und zwar auf relativ einfacher Basis: nämlich durch die Ausschüttung von Endorphinen. Endorphine bekämpfen Angst, und Winston Churchill hat einmal gesagt „Es gibt nichts Besseres, als beschossen zu werden, und nicht getroffen zu werden.“ Also, wenn

man in eine Angstsituation versetzt wird, und man wird nicht getroffen, dann kommt es zu einer Ausschüttung von Endorphinen und Dopaminen im sogenannten „Belohnungssystem“. Lenin hat gesagt, „Religion ist Opium für das Volk“, ich will jetzt nicht über Lenin diskutieren, aber da ist eine deutliche Verbindung zwischen dieser relativ deutlichen Ausschüttung von ein paar Hormonen und ...

Balle: Darf ich kurz dagegen fragen: Sollen wir diese radikale These unwidersprochen annehmen?

Frick: Ich habe gar kein Problem, das so anzunehmen, aber es ist eine unvollständige These. Was in unserem zentralen Nervensystem vorgeht, das müssen wir erforschen, und das ist auch hoch spannend – insbesondere für die Neuropsychanalyse, die im Moment sehr im Kommen ist. Aber damit haben wir das, was der Mensch ist, natürlich nicht ausgeschöpft.

Balle: Das ist ein wunderbares Schlusswort: Wir haben versucht, den Menschen mit seinen Ängsten ein Stück weit auszuloten. Dabei haben wir viele Aspekte ansprechen oder wenigstens am Rande berühren können. Ich darf mich bei Ihnen ganz herzlich für Ihr engagiertes Mitwirken an dieser Sendung bedanken. Danke schön.