

# Wie viel Angst ist gesund?

In der Kunsthalle Vebikus diskutierten Kurator Jan Thoma, Künstler Jens Saumweber und Chefarzt Bernd Krämer über Angst, Aufmerksamkeit und die Rolle von Social Media.

Eva Wanner

SCHAFFHAUSEN. Es gibt den Menschen nicht ohne Angst – und ohne Angst gäbe es den Menschen nicht. Das liess sich den Worten von Bernd Krämer entnehmen, dem Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie und Leiter Psychiatrie Schaffhausen. Gesprochen hat er in der Kunsthalle Vebikus an einem Podium. Neben ihm sass Jens Saumweber, einer der Künstler, welche die aktuelle Ausstellung «In der Ruhe liegt die Angst» bespielen. Diese wiederum war der Anlass für das Gespräch, das Kurator Jan Thoma moderierte.

Rund 30 Personen, mehrheitlich Frauen, folgten eineinhalb Stunden lang interessiert und konzentriert den Diskussionen. Vielleicht umso konzentrierter wegen des Experiments, das der Kurator gewagt hat: Er bat die Besucherinnen und Besucher, die Handys abzugeben.

Um den diesen Text einleitenden Satz zu erklären: Angst, so der Psychiater, sei eine Grundemotion des Menschen. Und hätte man keine Angst vor dem Säbelzahntiger gehabt, würde der Mensch von heute nicht existieren. Auf den Einwand Saumwebers, dass es den Säbelzahntiger nicht mehr gebe, konterte Krämer, es seien heutzutage dafür andere Bedrohungen an Leib und Leben. Kriege, Katastrophen, die Furcht davor, vergewaltigt oder missbraucht zu werden. Angst, so führte er aus, sei keine Kategorie, nichts, das man habe oder nicht. Man habe sie aber in unterschiedlichen Dimensionen. Ab wann sie krankhaft sei, sei schwierig zu definieren. Und die Definitionen änderten sich ständig. Auch Homosexualität habe dageinst



Diskutierten über Angst, soziale Medien und Kunst (v.l.): Jan Thoma, Jens Saumweber, Bernd Krämer.

Bild: Eva Wanner

als Krankheit gegolten, etwas, das heute glücklicherweise nicht mehr vorstellbar ist.

## Angst, etwas zu verpassen

Krämer sprach etwas Paradoxes an: «Wir leben in einer Gesellschaft, in der es Angst nicht verträgt, obwohl wir allen Grund haben, ängstlich zu sein.» Während bei Erwachsenen keine alarmierende Zunahme an Angststörungen festzustellen sei, sehe die Situation bei Kindern und Jugendlichen ganz anders aus. Besonders seit der Pandemie.

Ängste auslösen oder schüren kann vieles. Die Flut negativer Nachrichten aus aller Welt, die täglich von allen möglichen Kanälen auf einen einprasseln. Oder die Nutzung der Kanäle an sich –

die eine «Fear of missing out» erzeugen können, die Angst, etwas zu verpassen. Sei es eine neue Nachricht auf Whatsapp oder das perfekte Timing für einen Post in den sozialen Medien.

## Berieseln lassen statt tun

Künstler Saumweber bezeichnet sich selbst als «hochgradig abhängig» von Dingen, die ihn begeistern. Und weiß: «Das ist Gift für die Kunst.» Die Konsumation nehme einem den Willen, selbst etwas zu tun. Welchen Einfluss die sozialen Medien auf noch nicht fertig entwickelte Kinderhirne haben können, kann man sich da gut vorstellen.

Thematisiert wurde auch, dass es nicht dasselbe sei, ein Kunstwerk auf einem Bildschirm

zu betrachten oder es in echt vor sich zu sehen. Psychiater Krämer sagte, gerade mit Kunst müsse man in Beziehung treten, sie selbst erleben; besonders die Emotionen, die sie auslösen. Saumweber sagte dazu: «Als Künstler gebe ich die Kunst raus, und ab dann ist sie nicht mehr meine. Jeder und jede erlebt sie anders.» Angst vor der leeren Leinwand kenne er indes nicht. Die Inspiration komme durchs Machen, und er fange manchmal an zu malen, ohne zu wissen, was dabei herauskomme. Ein essenzieller Punkt: «Ich strebe nicht die Perfektion an.»

Auch die immer kürzer werdende Aufmerksamkeitsspanne beschäftigte die Podiumsteilnehmer. Und die ständige Ablenkung

– von der Angst, aber nicht nur. «Warum können wir nicht nichts machen?», fragte Thoma. Krämer erklärte, dass die ständige Ablenkung das Belohnungssystem triggert. Wer beim Warten auf den Bus noch ein Spiel auf dem Handy spielt und dort Punkte holt, wird auf diese Weise belohnt. «Wir wollen immer höher, schneller, weiter», so der Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie.

Die eineinhalb Stunden ohne Handy gingen schnell vorbei – weil den Zuhörerinnen etwas geboten wurde. Wie schnell der Aufruf von Whatsapp, Instagram und Co. wohl gewesen ist, kaum dass man sein Smartphone wieder in Empfang nehmen durfte? Und: Wem würde es anders gehen?