



Die Angst vor den falschen Dingen - Warum wir uns fürchten und Gewissheit eine Illusion ist

Menschen haben vor vielem Angst: Die einen fürchten sich vor Spinnen oder Haien, die anderen vorm Fliegen oder vor engen Räumen. Doch das, was uns am meisten Angst macht, ist nicht unbedingt das, was am gefährlichsten ist. Viel zu unbedacht nehmen wir bekannte Risiken des Alltags in Kauf, während wir geringere Gefahren zu umgehen versuchen.

An der gewöhnlichen Grippe sterben in Deutschland jedes Jahr circa 10.000 Menschen. Doch in Panik versetzen uns nicht diese Tatsache, sondern Meldungen über BSE oder die Schweinegrippe. Tatsächlich starben aber im Laufe von zehn Jahren nur ungefähr 150 Menschen in Europa an den Folgen des Rinderwahns, und der Schweinegrippe konnten in Deutschland bisher lediglich 20 Todesfälle zugeordnet werden. Trotzdem fürchten wir uns vor seltenen Krankheiten mehr als vor der Grippe. Warum ist das so?

In seinem Buch „Risiko. Wie man die richtigen Entscheidungen trifft“ beschreibt der Psychologe Gerd Gigerenzer dieses Phänomen als Schockrisiko. Darunter versteht man ein Ereignis mit geringer Eintrittswahrscheinlichkeit, bei dem viele Menschen plötzlich getötet werden. Das kann eine seltene Krankheit sein oder ein Terroranschlag. erinnern Sie sich noch an den 11. September 2001? Die Bilder, wie die Flugzeuge in die Zwillingstürme des World Trade Centers krachen, sind in unserem Gedächtnis fest verankert. Kurz danach wurde das Fliegen als enormes Risiko wahrgenommen. Viele fuhren lieber mit dem Auto, als einen Fuß in ein Flugzeug zu setzen. Doch war das wirklich sicherer?

Nein, denn in den zwölf Monaten nach dem 11. September ist die Zahl der tödlichen Autounfälle in den USA stark gestiegen. Etwa 1.600 Amerikaner wollten das Risiko des Fliegens umgehen und sind stattdessen auf der Straße gestorben. „Die Menschen reagieren unbewusst auf ihre Ängste und vermeiden die entsprechende Situation“, so Gigerenzer. „Doch dieses Ausweichverhalten kann schlimmere Schäden nach sich ziehen und mit einem größeren Risiko verbunden sein, als wenn man weitermachen würde als bisher.“

Warum wir uns fürchten

Psychologisch erklären lässt sich dieses Verhalten mit der sogenannten „Althirn-Furcht“: Bereits als Jäger und Sammler lebten die Menschen in kleinen Verbänden zusammen. Der plötzliche Verlust vieler Leben einer Gruppe erhöhte das Risiko für den Rest, Raubtieren zum Opfer zu fallen oder zu verhungern.

Unbewusst greift nach Gigerenzer die Faustregel: „Wenn viele Menschen gleichzeitig sterben, reagiere mit Furcht und vermeide die Situation.“ Bis heute können reale oder eingebildete Katastrophen wie eine Pandemie oder die Angst vor einem Terroranschlag Panikreaktionen auslösen.



Je spektakulärer ein Ereignis ist, desto verzerrter nehmen wir das Risiko wahr. Nach einem Flugzeugabsturz kursieren tagelang die Bilder in den Medien und schüren Ängste. Rund ein Fünftel der Deutschen fürchtet sich vorm Fliegen, obwohl die Wahrscheinlichkeit, bei einem Flugzeugabsturz zu sterben verschwindend gering ist. Laut dem Unfalluntersuchungsbüro JACDEC betrug 2013 Chance, an Bord einer der großen Airlines in einen schweren Unfall verwickelt zu werden, weniger als ein Hunderttausendstel Prozent. Im Vergleich dazu sind 2013 allein in Deutschland pro Tag neun Menschen im Straßenverkehr ums Leben gekommen. Dennoch haben wir mehr Angst davor, mit dem Flugzeug abzustürzen als mit dem Auto zu verunglücken. Vor Dingen, die wir nicht kontrollieren können, fürchten wir uns mehr als vor Situationen, die wie scheinbar unter Kontrolle haben - wie das Steuern eines Fahrzeugs.

Durchaus irrational verhalten sich Menschen auch bei bekannten Risiken. So ist laut Klaus Heilmann das größte Risiko, das wir selbst beeinflussen können, das Rauchen. Der Mediziner schreibt in seinem Buch „Das Risikobarometer. Wie gefährlich ist unser Leben wirklich?“, dass das Todesrisiko des Rauchers bei 1:260 liegt. Jede Zigarette verkürzt das Leben um etwa acht Minuten. Dennoch nehmen weltweit circa eine Milliarde Menschen dieses Risiko ganz bewusst in Kauf. Sie ignorieren die Zahlen und gehen davon aus, dass die Statistik sie nicht betrifft. Doch sind wir wirklich dazu verdammt, irrational zu entscheiden? Oder anders gefragt: Wie werden wir risikokompetenter? Wichtig ist, uns klarzumachen, was bekannte und was unbekannte Risiken sind. Mithilfe von Statistiken und der Logik können wir bekannte Risiken bewerten und Entscheidungen treffen. Schwierig wird es bei den unbekanntem Risiken und unserem Irrglauben, sie berechnen zu können.

Gewissheit ist ein Illusion

Gerd Gigerenzer erklärt das anhand der „Truthahn-Illusion“. Nehmen Sie an, Sie seien ein Truthahn. An ihrem ersten Lebenstag kommt ein Mann und Sie fürchten, er wolle sie töten. Er ist aber freundlich und füttert sie. So geht das Tag für Tag. Sie fangen das Rechnen an und die Wahrscheinlichkeit, dass er sie umbringen wird, sinkt mit jedem Tag. Am Tag 100 ist fast gewiss, dass der Mann wiederkommt, um sie zu füttern. Doch das ist der Tag vor Thanksgiving, und sie kommen unters Beil. Thanksgiving kennt ein Truthahn nicht und daher auch nicht dieses Risiko. Fälschlicherweise nehmen wir oft an, dass alle Risiken bekannt sind, obwohl das Gegenteil der Fall ist.

Das Fazit von Gerd Gigerenzer: Unsere Ängste und Sorgen kann uns keiner nehmen, aber jeder kann lernen, mit dem Risiko und der Ungewissheit umzugehen.

Quelle: Auszug aus dem VBG Magazin für Sicherheit und Gesundheit Certo 01 2015