

SWR2 Wissen

Ehrfurcht, Demut, Staunen – Warum wir uns tief berühren lassen

Von Christoph Drösser

Sendung vom: Donnerstag, 28. Dezember 2023, 8:30 Uhr
(Erst-Sendung vom: Donnerstag, 22. Dezember 2022, 8:30 Uhr)

Redaktion: Vera Kern

Regie: Christoph Drösser

Produktion: SWR 2022

Vom Panorama der Berge, ergreifender Musik oder dem Sternenhimmel überwältigt sein: Ehrfurchts-Erlebnisse können unser Leben, Verhältnis zu anderen und die Gesundheit beeinflussen.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-sw2-wissen-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

O-Ton 01 Bill Anders von Apollo 8 im All (kein Voiceover):

Oh my God, look at that picture over there! There's the Earth comin' up.

Sprecher:

Am Heiligen Abend 1968 hatten die Astronauten von Apollo 8 ein Erlebnis, das nicht nur sie für immer veränderte, sondern auch das Weltbild vieler Menschen. Sie waren die Ersten, die in einer Raumkapsel den Mond umkreisten. Und dann versetzte sie ein Anblick in Staunen und Ehrfurcht: Sie sahen zum ersten Mal die Erde über dem Horizont der Mondoberfläche aufgehen. Sie alle haben das Bild bestimmt schon mal gesehen.

O-Ton 02 Astronauten:

Wow, is that pretty! You got a color film, Jim? Hand me a roll of color, quick, would you?

Sprecher:

Das Foto ging um die Welt, und es machte den Menschen weltweit klar: Wir alle leben auf diesem kleinen blauen Planeten zusammen. Und – das war die Konsequenz für viele – wir müssen unsere Welt bewahren.

O-Ton 03 Astronauten:

Aw, that's a beautiful shot...Two-fifty at f/11.

Sprecher:

Wir müssen nicht ins All fliegen, um solche einschneidenden Ehrfurchts-Erlebnisse zu haben. Sie können uns im unserem Alltag überraschen und unser Leben, unser Verhältnis zu anderen und sogar unsere Gesundheit beeinflussen.

Ansage:

Ehrfurcht, Demut, Staunen – Warum wir uns tief berühren lassen. Von Christoph Drösser.

Sprecher:

Wir Deutschen haben ein Begriffsproblem. Im Englischen wird das Gefühl, um das es heute geht, mit dem Wort „awe“ bezeichnet, geschrieben a-w-e. Wenn man das ausspricht, „awe“, dann steht einem der Mund offen – so wie man mit offenem Mund vor etwas steht, das einen regelrecht umwirft und tiefe Emotionen erzeugt. Der amerikanische Psychologe Dacher Keltner, der vor 20 Jahren die Forschungen zu diesem Phänomen mitbegründet hat, demonstriert das in einem Vortrag mit dem Publikum (1).

O-Ton 04 Dacher Keltner:

I'm gonna count to three and give me your best awe sound! 1-2-3 ...

O-Ton 05 Publikum:

Aaah ...

O-Ton 06 Keltner:

Very good.

Sprecher:

Die deutschen Wörter Ehrfurcht, Demut und Staunen beschreiben das nur unzureichend. Das findet auch Arndt Büssing, ein Mediziner an der Universität Witten-Herdecke, der viel in englischsprachigen Zeitschriften zu dem Thema veröffentlicht hat.

O-Ton 07 Arndt Büssing:

Ehrfurcht hat einfach ein Kontextproblem, das hat was mit Furcht zu tun. Und in der Tat kommt das ja von diesem alten Begriff: Ich muss mich in Ehre und Furcht vor dem König oder einer anderen mächtigen Person verneigen. Und dann bin ich klein, das ist ein Machtgefälle und das gefällt natürlich nicht jedem. Insofern ist es irgendwie klar, dass wir diesen Begriff nicht mehr gerne verwenden.

Sprecher:

Büssing spricht lieber von „Innehalten in Staunen“.

O-Ton 08 Büssing:

Ich halte für eine gewisse Zeit in meinem Alltag oder setze ich ein Stoppzeichen in meinem Alltag und bin wirklich ganz gefangen in diesem Augenblick. Der beeindruckt und fesselt mich so sehr, als wenn die Zeit für einen kurzen Moment stillhalten würde. Es gibt da noch das andere, das kleine Innehalten. Dann staunt man eine gewisse Zeit, aber es beeindruckt einen nicht wirklich tief, es hat keine Nachhaltigkeit. Ich durfte vor kurzem einen Artikel von einer chinesischen Arbeitsgruppe reviewen und da war ich ganz irritiert, dass sie den Begriff awe nutzen für das schöne neue Nokia Handy, was einen so in Freude versetzt.

Sprecher:

In den USA hat es in den letzten 20 Jahren eine Menge an Forschungen gegeben zu diesen Awe-Momenten, auch mit praktischen Experimenten. Was geht in uns vor, wenn wir solche Erlebnisse haben? Dacher Keltner von der University of California in Berkeley erzählt in seinem Vortrag von seinen ganz persönlichen Ehrfurchtserlebnissen.

O-Ton 09 Dacher Keltner aus Vortrag in Berkeley:

So if I just think about my own experience of awe... in most human experience.

Voice-Over Keltner:

Wenn ich an meine eigenen Ehrfurchtserfahrungen denke, dann denke ich an Chichen Itza in der Maya-Kultur, die Sainte-Chapelle in Paris. Ich denke an die Worte von Führern wie Mahatma Gandhi. Ich denke an die Lauchsuppe, die ich einmal im Restaurant Chez Panisse gegessen habe – eine Offenbarung. Ich denke an Bürgerrechtsbewegung hier in Berkeley. Und dann denke ich an den Rock'n'Roll und abd Iggy Pop, eine universelle Quelle der Ehrfurcht.

Musik: Iggy Pop

Sprecher:

Es können Erfahrungen mit alter Kultur sein, religiöse und politisch bedeutsame Momente, aber auch ganz alltägliche Erlebnisse. Und sie sind sehr abhängig von ganz persönlichen Präferenzen, etwa in der Musik.

Wir haben auch Menschen in der Fußgängerzone von Baden-Baden nach ihren persönlichen Ehrfurchtsmomenten befragt.

O-Ton 10 Passantin 1:

Ehrfurcht? Ja. Vor dem Lebenswerk meiner Großmutter habe ich heute noch Ehrfurcht und immer schon gehabt. Und ja, ich habe auch Ehrfurcht vor Menschen, die sich sozial engagieren. Also nicht die, die sich festkleben auf der Straße. Aber so Leute, die einfach ihre sozialen Dinge wahrnehmen.

O-Ton 11 Passant 1:

In Ehrfurcht erstarrt? Also, was ich ganz richtig toll fand, als unsere Bundesinnenministerin in Katar saß im T-Shirt mit der Binde „One Love“ und hat da Stärke gezeigt, neben dem FIFA-Boss, der da mal kurz die Gesichter hängen hat lassen. Das fand ich ganz toll.

Sprecher:

Michelle Shiota, eine Psychologin von der amerikanischen Arizona State University, hat im Detail studiert, was bei Menschen passiert, die solche Gefühle haben – und was die Ehrfurcht von anderen Emotionen unterscheidet.

O-Ton 12 Michelle Shiota:

What really jumps out to me as an affective scientist... each of those three features is absent in awe.

Voice-Over Shiota:

Was mir als Emotionsforscherin besonders auffällt ist der Unterschied zu anderen angenehmen Gefühlen. Die sind in der Regel aktivierend, wir müssen uns auf eine materielle oder soziale Belohnung zubewegen. Und dann achten wir weniger auf Details in der Umgebung. Und die meisten positiven Emotionen sind mit einem Lächeln verbunden. All diese Merkmale sind bei der Ehrfurcht nicht vorhanden.

Sprecher:

Michelle Shiota geht sogar so weit, dass dieses awe-Gefühl für sie auf einer Stufe steht mit anderen grundlegenden Gefühlen oder, wie sie lieber sagt: diskreten Gefühlen.

O-Ton 13 Michelle Shiota:

Many researchers, as I do, define a discrete emotion... that survives primarily through knowledge.

Voice-Over Shiota:

Eine diskrete Emotion ist eine evolutionäre Anpassung, um auf eine bestimmte Art von Bedrohung oder Gelegenheit zu reagieren, die unseren Vorfahren häufig

begegneten: etwa eine Reaktion auf ein Raubtier oder einen Schadstoff. Und ich denke, dass Ehrfurcht in diese Kategorie fällt und dass die Reaktion auf die Reize, die sie auslösen, wichtig waren für eine Spezies, die für ihr Überleben in erster Linie auf Wissen angewiesen ist.

O-Ton 14 Passantin 2:

Ja, ich glaube, dass letzte Mal habe ich schon gestaunt, als ich in der Schweiz in einen Fluss gesprungen bin und da gebadet habe. Und dann bin ich so gegen den gegen die Strömung angeschwommen und die war echt verdammt stark. Und dann ist mir irgendwie nochmal so bewusst geworden, wie stark so Naturgewalten sein können.

Sprecher:

Nicht immer ist das Ehrfurchtsgefühl positiv. Wir empfinden es auch, wenn wir Zeugen von zerstörerischen Naturgewalten werden – oder sogar, wenn Menschen unsagbare Gräueltaten begehen. Das hat Michelle Shiota in dem New Yorker Museum erfahren, das an die Terrorangriffe vom 11. September erinnert.

O-Ton 15 Michelle Shiota:

They have on pillars in that museum... and they just stop to take it in.

Voice-Over Shiota:

Man kann dort Videos von Menschen sehen, die die Zwillingstürme am Tag der Anschläge beobachten. Und man sieht immer wieder den ehrfürchtigen Gesichtsausdruck. Die Menschen waren wie gelähmt, die Augen weit aufgerissen, der Mund offen, die Hände oft über dem Mund. Mit Sicherheit befanden sich ihre Körper nicht in diesem hochgradig aktivierten Kampf-Flucht-Modus. Sie verhielten sich wie Menschen, einen Berggipfel erklimmen und zum ersten Mal das Panorama genießen: Sie halten einfach inne, um den Eindruck in sich aufzunehmen.

Sprecher:

Sie sieht also die Hauptfunktion der Ehrfurcht darin, dass wir aufnahmefähig werden für neue, unerwartete Informationen. Das haben sie und ihr Team tatsächlich in Experimenten mit Probanden bestätigen können (2). Die Testpersonen wurden zunächst Ehrfurcht erzeugenden Stimuli ausgesetzt, etwa durch Videos oder Fotos. Und dann wurde ihnen eine Geschichte erzählt – zwei Menschen haben ein romantisches Dinner.

O-Ton 16 Michelle Shiota:

We've been on enough dates... So the correct answer is no.

Voice-Over Shiota:

Wir alle waren ja schon auf genügend Dates und haben Filme gesehen, die uns diese Situation zeigen – wir haben also eine Vorstellung davon, wie so etwas aussieht.

Zuerst fragten wir nach einem Element, das in solchen Situationen häufig vorkommt, aber in der Geschichte nicht vorkam: Stand eine Kerze auf dem Tisch? Die richtige Antwort ist „nein“, die wurde nicht erwähnt.

Sprecher:

Die zweite Frage bezog sich auf ein für die Situation unwichtiges Detail: Trug der Kellner eine Brille? Die korrekte Antwort war „ja“.

O-Ton 17 Michelle Shiota:

What we found across the studies... than folks in other conditions.

Voice-Over Shiota:

Quer durch die Bank schnitten Teilnehmer, die gerade experimentell hervorgerufene Ehrfurcht erlebt hatten, besser ab als Personen, die gar nichts oder andere positive Emotionen erfahren hatten. Sie haben also die Informationen aus der Geschichte detaillierter und genauer verarbeitet als die anderen.

Sprecher:

Ein ganz wichtiger Aspekt bei diesen Ehrfurchtserlebnissen ist, dass Menschen sich angesichts des überwältigenden Eindrucks plötzlich selbst als klein empfinden – nicht im negativen Sinn, dass sie unbedeutend wären. Ihr eigenes Ego ist gegenüber der Welt einfach nicht mehr so wichtig.

Atmo 01: Fisherman's Wharf**Sprecher:**

In einem Experiment (3) haben die kalifornischen Forschenden Menschen nach Fisherman's Wharf gebracht, der malerischen, aber sehr touristischen Uferpromenade in San Francisco. Dort sollten sie ein Selbstporträt von sich zeichnen. Die Menschen zeichneten sich in der Mitte des Bildes, mitten in dem Trubel von Shops und Attraktionen.

Atmo 02: Yosemite-Nationalpark**Sprecher:**

Dann bekamen Touristen im Yosemite-Nationalpark, einem Naturwunder mit spektakulären Aussichten, dieselbe Aufgabe. Diese Probandinnen und Probanden zeichneten sich selbst viel kleiner und positionierten sich eher am Rand des Bildes. Die Ehrfurcht vor der Naturszenerie hatte sie offenbar bescheidener gemacht.

Und diese Vorstellung vom kleineren Ich bringt Menschen offenbar auch dazu, sich gegenüber anderen sozialer zu verhalten.

O-Ton 18 Michelle Shiota:

What each of these scholars did... It may be a side effect, but it's pretty nice one.

Voice-Over Shiota:

Meine Kolleginnen und Kollegen haben gezeigt: Dieser Effekt des verkleinerten Ichs verändert unsere Aufmerksamkeit für andere, etwa für Menschen in Not. Tatsächlich werden wir hilfsbereiter. Und er verstärkt ein Gefühl der Bescheidenheit, wir nehmen uns weniger wichtig gegenüber anderen Menschen. Das ist ein Beispiel für eine

vielleicht zufällige Auswirkung einer Emotion, die aber sehr nützlich sein kann. Eine Nebenwirkung, aber eine ziemlich schöne.

Sprecher:

Der Begriff „Ehrfurcht“ weckt bei vielen Menschen Assoziationen mit Religion, das hat auch unsere Umfrage in der Fußgängerzone gezeigt.

O-Ton 19 Passantin 3:

Ehrfurcht? Ja, habe ich ja eigentlich immer, wenn ich bete. Ehrfurcht, verbunden mit Dankbarkeit. Ehrfurcht ist ja, dass man – da ist eine Bewunderung mit dabei. Demut ist eher, dass man sich selber zurücknimmt und etwas kleiner macht vor dem großen Ganzen.

Sprecher:

Arndt Büssing ist ein religiöser Mensch. In seinen Studien hat er auch untersucht, ob gläubige Menschen sich leichter in den Zustand der Ehrfurcht versetzen lassen als nicht Gläubige (4).

O-Ton 20 Büssing:

Ich glaube, das ist ein Missverständnis. Es ist eben bei den jüngeren Erwachsenen aufgefallen, dass Personen mit einer religiösen Sozialisation oder einem, ich nenne es mal christlichen Elternhaus auch anders resonanzfähig waren. Da wird Ihre These vielleicht zutreffen, dass vielleicht auch so ein Imperativ da ist: Sei mal ein bisschen bewusster oder ehrfürchtiger! Aber ob das wirklich stimmt, das konnten wir so nicht belegen, weil das eher etwas mit genereller Resonanzfähigkeit zu tun hat und nicht notwendigerweise mit dem Imperativ: Du bist religiös, also musst du jetzt ehrfürchtig sein. Das funktioniert so nicht.

Sprecher:

Natürlich haben Herrschende zu allen Zeiten das Ehrfurchtsgefühl dazu genutzt. ihre Herrschaft zu festigen. Die Massenaufmärsche und die bombastische Architektur der Nazis sollte dem Einzelnen zeigen, dass er ein kleines Rädchen in der Maschinerie des großen Volksganzen war. Hitler sagte: „Der Mann, der zweifelnd und schwankend eine solche Versammlung betritt, verlässt sie innerlich gefestigt: er ist zum Glied einer Gemeinschaft geworden.“ Und alle Religionen operieren mit Mitteln, die es zumindest erleichtern, ein Ehrfurchtsgefühl zu erfahren. Die Dome und Kathedralen vergangener Jahrhunderte förderten auch das Gefühl des Einzelnen, klein und unbedeutend zu sein. Ehrfurcht als religiöses Indoktrinationsmittel?

O-Ton 21 Büssing:

In der Vergangenheitsform würde ich zustimmen, das war ein Instrument der Macht und der Furchtgenerierung. Heute glaube ich, dass es keine große Bedeutung hat, weil sich kaum jemand mehr für Kirchen interessiert, sowohl als Institution als auch als Gebäude. Denn auffällig ist ja, dass selbst innerhalb der klösterlichen Traditionen sie eigentlich immer kleine Räume haben, wo sie in die Kontemplation gehen oder in die Andacht. Also da ist nichts Ehrfürchtiges, da steht in den meisten Fällen eine Ikone und eine Kerze rum.

Sprecher:

Auch Büssing selbst pflegt eher die leisen Töne. Er ist Musiker und hat eine große Zahl von christlichen Liedern geschrieben, die auch von anderen Künstlern aufgenommen und veröffentlicht wurden (5).

Musik: Reinhard Horn – Ein Segen, darüber:**O-Ton 22 Büssing:**

Musik bewegt und berührt. Wer die Tricks drauf hat, der kann selbstverständlich Menschen emotional anrühren. Das hat etwas sehr Verführerisches. Deswegen ist es mein Metier, eher die stillen und die leisen Lieder ohne großen Bombast zu bringen. Ich erinnere mich jetzt an ein altes Lied, was sicherlich 35 Jahre alt ist, was ich mal für meinem Patenkind als Text gemacht hatte und was jetzt durch die Lande zieht, als Geburtslied, als Hochzeitslied, als Trauerlied zum Sterben. Etwas Einfaches, was aber trotzdem Menschen begleitet ihr Leben lang. Und das fand ich total schön, dass es manchmal gelingt.

Sprecher:

Da würde Vladimir Konečni widersprechen. Der aus Serbien stammende Psychologe, der an der University of California in San Diego gelehrt hat, ist einer der führenden Experten für die emotionale Wirkung von Musik und Kunst allgemein. Er unterscheidet dabei drei Stufen, und die höchste davon, die ästhetische Ehrfurcht – oder *awe* – funktioniert seiner Meinung nach nicht mit leisen Tönen (6). Ganz unten stehen die *chills* – zu Deutsch Gänsehaut, eine kurzfristige Erregung durch eine ästhetische Erfahrung. Die zweite Stufe ist das Bewegtsein durch Kunst, es stellen sich starke Gefühle ein. Aber *awe* ist mehr als so eine emotionale Aufwallung. Konečni nennt es eine Reaktion auf einen erhabenen Stimulus in einem gewissen Kontext.

O-Ton 23 Konečni:

And what I mean by that is, the Chinese Great Wall ... that's what I mean by context.

Voice-Over Konečni:

Was ich damit meine: Die Chinesische Mauer wäre nicht so beeindruckend, wenn sie nicht von sanften Hügeln umgeben wäre, und die Cheops-Pyramide wäre es nicht ohne die Sanddünen und die Kamele. Das ist der Kontext.

Sprecher:

Musik kann also diesen erhabenen Charakter haben, wenn sie in einer Kathedrale gespielt wird – und nicht, wenn wir sie über Kopfhörer abspielen?

O-Ton Konečni 24:

Exactly. And that's my claim.

Sprecher:

Ein persönliches Beispiel von mir, das verdeutlicht, wie wichtig der Kontext ist: Als Barack Obama 2009 als erster Schwarzer ins amerikanische Präsidentenamt

eingeführt wurde, sang Aretha Franklin das alte patriotische Lied *My Country 'Tis of Thee* (7) – Sie kennen die Melodie.

Musik: Aretha Franklin bei der Inauguration von Obama.

Sprecher:

Eine schwarze Jazzsängerin eignet sich dieses Lied an, verblüest und verjazzt es und sagt damit deutlich: Wir Schwarzen sind oben angekommen und Teil dieser Nation. Noch heute bekomme ich Gänsehaut, wenn ich das höre.

Die Musikforschung hat einige musikalische Parameter bestimmt, die zumindest hilfreich dabei sind, ein Ehrfurchtsgefühl zu erzeugen: Wenn es plötzlich laut wird, das Tempo zunimmt, bestimmte dissonante Akkorde erklingen. Aber die „Erhabenheit“, von der Konečni spricht, steckt nicht in der Musik selbst, sondern entsteht aufgrund ganz individueller Erfahrungen und in ganz bestimmten Situationen. Es muss zum Beispiel keine klassische Musik der Hochkultur sein.

Musik: serbische Punkband

O-Ton 25 Konečni:

For example, I detest heavy metal... and and lead to aesthetic awe.

Voice-Over Konečni:

Ich verabscheue zum Beispiel Heavy Metal, aber ich mag guten Punkrock aus den 80er Jahren. Ich musste ja keine Ohringe tragen, aber ich bin in Punkclubs gegangen, und ich wurde akzeptiert, obwohl ich mich nicht von der Bühne ins Publikum gestützt habe. Gute Rockmusik am richtigen Ort kann erhaben sein und zu ästhetischer Ehrfurcht führen.

Sprecher:

Aber eines von Konečnis größten musikalischen Ehrfurchtserlebnissen war verbunden mit der Musik von Johann Sebastian Bach.

Musik: Toccata und Fuge in D-Moll

O-Ton 26 Konečni: I was on sabbatical in Berlin... took me downstairs and played the Toccata.

Voice-Over Konečni:

Ich war auf Sabbatical in Berlin. An einem Abend hatte ich lange gearbeitet und konnte nicht einschlafen. Es war fünf Uhr morgens. Ich setzte mich ins Auto und fuhr nach Leipzig – damals gab es noch die DDR. Ich fuhr direkt zur Thomaskirche. Um sieben Uhr klopfte ich an die Tür des Kapellmeisters. Er öffnete, und ich sagte: Ich bin aus Berlin gekommen, um Bach auf der Orgel zu hören. Und ich bin bereit, dafür 1000 Mark für die Kirche zu spenden. Er nahm das Angebot an, nahm mich mit ins Untergeschoss und spielte die Toccata.

Sprecher:

Hier wird klar, wie eine für sich genommen schon eindrucksvolle Musik zu einem lebenslang erinnerten Erlebnis wird: Bach war ein Vorgänger dieses Kapellmeisters, er liegt in der Thomaskirche begraben. Den Komponisten, glaubt Konečni, hätte es in seinem Grab auch nicht stillgehalten.

Das sind außerordentliche Erlebnisse, fast jeder kann eine Handvoll von denen aufzählen. Aber staunen wir auch im Alltag genug? Nicht alle Passanten unserer Umfrage konnten uns ein Beispiel dafür nennen.

O-Ton 27:**Passant 1:**

Fällt mir nichts ein. Tut mir leid.

Frage:

Weder was Positives noch was Negatives?

Passant 1:

Nö. Weder noch. Kein Staunen, nein, tut mir leid.

Frage:

Haben Sie das Gefühl, dass man im Alter das Staunen verlernt und dass man als Kind mehr gestaunt hat?

Passant 2:

Also das ist ganz bestimmt so – als Kind ist man natürlich erst mal sehr begeisterungsfähig und kann sich natürlich alles Mögliche erst mal begeistern und staunen über Sachen, die man sich ja so als Kind nicht erklären kann. Als Erwachsener sieht man natürlich vieles viel nüchterner, und ich komme immer seltener in Momente, die einen so zum Staunen bringen. Das sehen Sie jetzt auch daran, dass ich jetzt sogar überlegen muss, wann ich zum letzten Mal gestaunt habe.

Sprecher:

„Kinder können noch staunen“ – ist das ein Klischee oder entspricht es der Wahrheit? Auch in der Ehrfurchtsforschung gibt es erstaunlich wenige Studien, an denen Kinder beteiligt waren. Eine stammt von der britischen Organisation Fam Studio (8), die mit Firmen zusammenarbeitet, um die Umwelterziehung von Kindern voranzubringen. Und awe, also Ehrfurcht vor der Natur, kann dabei ein wichtiges Instrument sein. In einer Ausstellung in Venedig über den Ozean, die alle Sinne der Kinder ansprach, wurde ein ähnliches Experiment gemacht wie das mit Erwachsenen, von dem wir eben gehört haben. Die Studienleiterin Zelda Yanovich erzählt davon.

O-Ton 28 Zelda Yanovich:

The task is to draw a self portrait before the intervention... every single child reduced the sense of self.

Voice-Over Yanovich:

Die Kinder sollten vor und nach dem Erlebnis jeweils ein Selbstporträt zeichnen. Sie haben sich wirklich darauf eingelassen – anfangs hatten wir gedacht, wir geben ihnen zwei Minuten Zeit. Aber einige wollten 7, 8, 9 Minuten, weil sie die Bilder mit mehr Details und Farben ausschmücken wollten. Sie hatten wirklich Spaß und merkten nicht, dass hier ihre Gefühle gemessen werden sollten. Und tatsächlich haben sich alle Kinder auf dem zweiten Bild kleiner gezeichnet.

Sprecher:

Aber nicht nur die reduzierte Größe war ein interessantes Ergebnis.

O-Ton 29 Zelda Yanovich:

The second thing that we were seeing... That's that transcendent self concept.

Voice-Over Yanovich:

Das zweite Phänomen, das wir fanden, war das sogenannte transzendierende Selbst. Auf dem ersten Bild malten die Kinder sich instinktiv in die Mitte des Bildes. „Ich bin der Mittelpunkt der Welt“ – das ist ein normales Stadium der Entwicklung. Aber auf dem zweiten Bild haben sie sich an den Rand gestellt. Das belegt diese Idee der Selbst-Transzendenz.

Sprecher:

Wichtig für diese Art von Intervention: Man kann Kindern solche Erlebnisse nicht nur in der freien Natur oder in Erlebnismuseen vermitteln. Auch in städtischen Schulen, wo jede Naturerfahrung weit entfernt ist, kann man die Ehrfurcht im Unterricht hervorrufen, das haben Zelda Yanovich und ihr Team in einer zweiten Versuchsreihe gezeigt.

Umwelterziehung in Schulen heißt heute oft: den Kindern klar zu machen, welche schlimmen Folgen Klimawandel und Umweltverschmutzung haben. Aber das kann bei jungen Menschen zu Zukunfts- und Umweltängsten führen, wie Umfragen zeigen.

O-Ton 30 Zelda Yanovich:

60% of young people said they're very or extremely worried... more hopeful paradigm for the future.

Voice-Over Yanovich:

60 Prozent der jungen Menschen gaben 2021 an, dass sie sich große oder sehr große Sorgen wegen des Klimawandels machten. 75 Prozent, also drei Viertel der Kinder und Jugendlichen, fanden die Zukunft sei beängstigend. Kollegen vom University College London glauben, dass solche Öko-Angst zu Öko-Lähmung führen kann. Wenn wir dieses Gefühl der Ehrfurcht in die Klima-Erziehung einbringen, kann das dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche sich handlungsfähig fühlen und ihre Rolle bei der Gestaltung einer optimistischeren Zukunft sehen.

Sprecher:

Nicht nur Kinder haben Zukunftsängste. In den letzten Jahren haben auch bei Erwachsenen solche Ängste zugenommen, befördert durch die Pandemie und den Ukraine-Krieg. Kann Ehrfurcht uns helfen, mit den wenig erfreulichen Nachrichten

fertig zu werden, die uns täglich erreichen? Arndt Büssing, der Arzt von der Uni Witten-Herdecke, hat während der Covid-Pandemie interessante Studien dazu gemacht (9). Mit sehr unterschiedlichen Ergebnissen im ersten und im zweiten Lockdown.

O-Ton 31 Arndt Büssing:

Also erst mal ganz generell ist eben aufgefallen, dass der erste Lockdown für viele Personen sehr, sehr verunsichernd selbstverständlich war. Dann fällt einem selber auf, wenn man ja die gleiche Situation hatte, wie viele Leute auf einmal draußen spazieren waren. Die haben die Natur auf einmal wahrgenommen und man fragt sich, wo wohnen eigentlich die ganzen Leute, die wir auf einmal jetzt im Wald sehen zum Beispiel oder auf den Feldern. Oder dass man selbstverständlich mit zwei Personen unterwegs war, aber sich freute, dass man andere sieht. Das heißt auf der einen Seite sozialer Abstand, auf der anderen aber Freude – ach, schön, dass du da bist.

Sprecher:

Als zum zweiten Mal alle zu Hause bleiben mussten, war das Ergebnis ein ganz anderes.

O-Ton 32 Arndt Büssing:

Uns fiel aber eben auf, dass mit dem zweiten Lockdown auf einmal ganz stark das Gefühl stieg: Ich bin einsam und ich bin sozial isoliert. Und das psychologische Wohlbefinden, das sank ganz, ganz dramatisch ab, obwohl der Single-Status stabil geblieben ist. Also es lag nicht daran, dass die Personen wirklich vereinsamt waren, sondern sie empfanden es: Ich habe keine Möglichkeit mehr. Und dass viele sagten: Ich habe meinen Glauben völlig verloren, auch bei den Religiösen und auch bei den Nichtreligiösen, die sagten: ich habe eine andere Ressource, aber auch das bröckelt mir völlig weg.

Sprecher:

Der Ratschlag „geh doch mal in die Natur oder verschaffe dir andere Ehrfurchtserlebnisse“ ist kein Allheilmittel, wenn die Umstände objektiv schlecht und deprimierend sind. Und Menschen mit einer echten klinischen Depression sind zunehmend unempfindlich für solche Erlebnisse. Kann man für Menschen, die psychisch krank sind oder die an einer unheilbaren Krankheit leiden und objektiv in einer sehr schlechten Situation sind, eine Art „Ehrfurchts-Therapie“ entwickeln?

O-Ton 33 Arndt Büssing:

Ja, da sind wir gerade dabei. Das Programm steht im Prinzip, ist nur noch nicht umgesetzt. So ähnlich wie das mit der Achtsamkeitsschulung im Prinzip geht, wollen wir das auch mit Ehrfurcht und Dankbarkeit machen. Das ist nichts anderes als eine niederschwellige Aufmerksamkeitsschulung. Aber eben als Angebot und nicht als Verpflichtung. Du musst das jetzt so und so machen.

Dadurch werden wir nicht alle zu glücklichen Menschen und der Krieg in der Ukraine stoppt auf einmal sofort, sicherlich nicht. Aber es geht wirklich darum, weil ich dann auf einmal anfangs, bewusst über mein Leben nachzudenken, fällt mir auf einmal auf: Ich habe auch eine Verantwortung in dieser Welt. Es geht nicht nur um mein

Wohlbefinden, sondern ich engagiere mich vielleicht auch für die Schöpfung, weil ich sehe, wie fragil ist das, wie wir leben.

Sprecher:

Aber sind all diese positiven Erfahrungen, die unseren Alltag bereichern können, wirklich eine verkleinerte Version des ungeheuren Ehrfurchtsgefühls, das uns verharren und staunen lässt? Michelle Shiota plädiert dafür, den Begriff nicht zu verwässern.

O-Ton 34 Michelle Shiota:

I am a little bit concerned about a growing tendency ... how we use them for therapeutic purposes.

Voice-Over Shiota:

Mich besorgt ein bisschen die Tendenz, sowohl bei Wissenschaftlern als auch in der Öffentlichkeit, jede angenehme Erfahrung mit der Natur mit Ehrfurcht gleichzusetzen. Wir können in der Natur entspannt sein, weil unser Geist eine Pause vom Stress erfährt, wir können zufrieden sein, wir können uns sicher fühlen, wir können das, was wir sehen, ästhetisch wertschätzen. Alles schön und gut, aber nicht dasselbe wie Ehrfurcht. Und wenn Ehrfurcht und Zufriedenheit nicht dasselbe sind, müssen wir sehr vorsichtig sein, wie wir sie für therapeutische Zwecke einsetzen.

Sprecher:

Es gibt noch vieles zu erforschen über das ehrfurchtsvolle Staunen. Aber offenbar haben Wissenschaftler hier eine Emotion identifiziert, die in der Forschung und auch in der Therapie lange vernachlässigt wurde. Eigentlich erstaunlich, dass das erst jetzt der Fall ist.

Absage SWR2 Wissen über Bett:

Ehrfurcht, Demut, Staunen. Autor und Sprecher: Christoph Drösser. Redaktion: Vera Kern. Ein Beitrag aus dem Jahr 2022.

* * * * *

Links und Informationen zum Thema:

(1) <https://www.youtube.com/watch?v=ysAJQycTw-0>

(2) <https://psyarxiv.com/pe963/>

(3) <http://tsingpsy.com/uploads/20200422/57be7cb04bd9504d8ea842d2a4c81eea.pdf>

(4) <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/spircare-2019-0057/html>

(5) <http://www.arndtbuessing.de/>

(6) <http://konecni.ucsd.edu/pdf/2005%20Aesthetic%20Trinity,%20Bulletin%20of%20P.%20and%20A.pdf>

(7) <https://www.youtube.com/watch?v=5aBVV0QUtZo>

(8) <https://famstudio.co/>

(9) <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.685975/full>