

Angst und Panik auf den Finanzmärkten

Jürg Conzett, der Initiator des MoneyMuseums, auf den Spuren des Neurobiologen Gerald Hüther

Von Carol Schwyzer, © MoneyMuseum

Veränderung ist ein Merkmal des Lebens, aber sie macht Angst

«Es ist nichts beständig als die Unbeständigkeit», stellte der deutsche Philosoph Immanuel Kant im 18. Jahrhundert fest. Viel früher noch, um 500 v. Chr., machte der Grieche Heraklit von Ephesus sein «Panta rhei» (= Alles fliesst) zu einem geflügelten Wort.

Veränderung ist ein Teil unserer menschlichen Existenz. Das wissen wir eigentlich. Wenn aber der Wandel uns selbst betrifft, wenn unsere äussere oder innere Situation sich ändert, dann sind wir zunächst gar nicht begeistert. Vor allem, wenn das bisherige Dasein bequem und erfolgreich schien. Veränderungen in der Umwelt erzeugen zuerst einmal Angst und Panik. Das Attentat auf die Twin Towers des World Trade Centers vom 11. September 2001, der Zusammenbruch der zuverlässigen Swissair, eine plötzliche Arbeitslosigkeit, ein Unfall, der Verlust eines Partners durch Tod oder Scheidung, ein Börsencrash – das sind alles Dinge, die unsere festgefügte Welt ins Wanken bringen.

Oder stellen Sie sich vor, Sie leben in Argentinien und haben eine hübsche Summe Erspartes auf der Bank. Das einst blühende Land gerät immer mehr in eine politische und wirtschaftliche Krise. Die Peso-Dollar-Bindung wird abgekoppelt, die Banken sind dem Ruin nahe. Eigentlich möchten Sie Ihr Erspartes abheben, um es angesichts der Krise zu retten. Da kommt ein Dekret, dass Sie nur noch 1500 \$ pro Monat abheben dürfen. Das schützt zwar das Bankensystem, aber Sie versetzt es in Angst um Ihr Vermögen. Wen würde es da wundern, dass Sie mit den andern in Panik Geschäfte und Supermärkte stürmen und plündern? Ein bisher bewährtes Denk- und Verhaltensmuster – mein Geld gehört mir und steht mir zur Verfügung – gilt nicht mehr. Und das macht Angst. Angst, die sich zur Panik steigert, wenn die Lage ausweglos scheint.

Keine Angst vor der Panik!

«Ich kann Sie beruhigen», sagt Jürg Conzett. «Mit Ihrer Angst sind Sie keineswegs allein. Das zeigen die vielen Bücher und Internetseiten zum Thema Angst und Panik. Auch ich habe mehrmals eine Situation erlebt, da meine Methoden (u. a. auf dem Finanzmarkt) versagten und plötzlich nicht mehr erfolgreich waren. Eine Welt brach mir damals zusammen und ich glaubte, ich müsste sterben.»

Jürg Conzett hat überlebt und zwar gar nicht schlecht. In Sachen Panik kennt er sich nun aus, dank seiner eigenen Erfahrung. Im Gehirnforscher Dr. Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie an der Universität Göttingen, hat er einen gefunden, der wissen muss, wie Angst und Panik in unserem Gehirn wirken, weil er seit langen Jahren über die Funktionen des Gehirns forscht. Seine Erkenntnisse hat er in Büchern festgehalten wie: «Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn», «Wie aus Stress Gefühle werden» oder «Biologie der Angst».

Auch er, der Experte, kann Sie beruhigen: «Die Stressreaktion hat schon unendlich vielen Lebewesen geholfen, kritische Phasen zu überstehen. Sie wurde bei jeder Gefährdung ausgelöst, also immer dann, wenn in der für das Überleben wichtigen Aussenwelt lebensbedrohliche Veränderungen auftraten.»

Das Gehirn ist lernfähig

Das im ganzen Körper verästelte und sehr komplizierte Nervensystem kann als Steuerungsorgan und Kommandozentrale für fast alle Funktionen des Körpers und Geistes bezeichnet werden. Die Entwicklung der Persönlichkeit und ihre Erfahrungen speichern sich in immer neuen Nervenverbindungen, den so genannten «neuronal pathways» (übersetzt in etwa: Nervenwege).

Heute hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass das Gehirn ein ganzes Leben lang lernfähig bleibt. In seinem Buch: «Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn» fragt der Neurobiologe Gerald Hüther: «Waren Sie der Meinung, dass Ihr Gehirn schon von allein so funktioniert, wie es funktionieren soll? Dann war das leider ein Irrtum. Zwar besitzt jeder Mensch ein besonderes, nur ihm eigenes Gehirn mit ganz bestimmten Schwächen und ganz bestimmten Begabungen. Was aber im Laufe des Lebens aus diesen Anlagen wird, hängt davon ab, wie und wofür man sein Gehirn benutzt.» Das Gehirn funktioniert so, wie es mit Hilfe der darin angelegten Verschaltungen funktionieren kann. «Und welche Verschaltungen darin angelegt sind und zur Lösung von Problemen eingesetzt werden können, hängt ganz wesentlich davon ab, wie und wozu Sie Ihr Hirn bisher benutzt haben.» Je nachdem, ob man viel Sport treibt, sein Leben am Computer verbringt, ein Musikinstrument spielt, jeden Abend fernsieht, werden ganz andere Nervenwege begangen. Natürlich neigt der Mensch dazu, die Verschaltungen zu benutzen, die eine möglichst erfolgreiche Strategie zur Bewältigung seines gegenwärtigen Lebens ermöglichen. Viel benutzte Nervenverschaltungen vergleicht der Neurobiologe mit Autobahnen, zugunsten derer man die verträumten Fusswege, die beschaulichen Nebenstrassen vernachlässigt und verwildern lässt. Was aber, wenn ein grosser Sturm kommt oder ein Erdbeben, wenn die Umwelt sich so verändert, dass die Autobahn unbefahrbar wird?

Kontrollierte Angst, unkontrollierte Panik

Jürg Conzett weiss, dass massive Angst eine normale Reaktion aller höheren Lebewesen auf eine drohende Gefahr ist. Sie erweist sich sogar als lebensrettend, weil sie durch die Ausschüttung von Stresshormonen im Gehirn bewirkt, dass diese Lebewesen sich einer veränderten Umwelt anpassen können. Die Ausschüttung von Adrenalin ins Blut hilft ihnen, eine angemessene Reaktion auf die Gefahr zu finden. Das kann Flucht sein, Aggression oder sonst eine Anpassung an eine bedrohliche Situation. Manchmal müssen dabei ethische Werte vergessen werden. Überlebende von Schiffbrüchen wie z. B. der Titanic schildern, wie sich ihr Bewusstsein röhrenartig auf den Weg des Überlebens fokussierte. Dazu musste die erlernte – und im sonstigen Leben durchaus angebrachte – christliche Hilfsbereitschaft zurückgestellt werden.

Angst ist ein unangenehmes Gefühl, das wir gerne verdrängen. Angst aber aktiviert das Gehirn und ermöglicht die Anpassung an eine neue Lage. Angst löst die allen Wirbeltieren eigene neuroendokrine, d. h. durch nervale Störungen oder Störungen der inneren Sekretion bedingte, Stressreaktion aus. Sie lässt im Hirn sozusagen die Alarmglocken läuten. Finden Sie bald eine Lösung für die bedrohliche Situation, wird sich die Angst auflösen. Sie wird zur Herausforderung und Sie werden glücklich und zufrieden sein, dass Sie eine neue Strategie entwickeln konnten.

Fällt Ihnen jedoch keine Lösung ein, ist die Situation so neu, dass alle Ihnen bisher bekannten Strategien sich als unbrauchbar erweisen, steigert sich die kontrollierte Angst zu einer unkontrollierten Stressreaktion, der Panik. Sie fühlen sich ratlos, ohnmächtig, hilflos. Aus den Alarmglocken sind heulende Sirenen geworden. Ihr Gehirn läuft Amok. Sie zweifeln an sich selbst. Aber verzweifeln müssen Sie nicht! In der Panik liegt auch eine Chance. Die Panik aktiviert jede Zelle im Körper. Im Gehirn werden Verschaltungen berührt, die wir bis anhin im gewöhnlichen Leben nie benutzt haben. Sie löst, laut Gerald Hüther, die Verschaltungen im Gehirn auf, die sich als Sackgassen erwiesen haben. Ohne Panik geschieht in einem gewissem Sinn kein Fortschritt!

Achtung vor Dauerstress!

Es ist also in einem gewissen Sinne gut, wenn Sie in einer schwierigen Lage massive Angst haben. Panik dauert meist nur kurze Zeit. Schädlich werden Angst und Panik erst, wenn sie den Organismus unter Dauerstress setzen. Denn der Körper reagiert auf eine langanhaltende Überflutung durch Stresshormone mit dem Zusammenbruch der Immunabwehr und mit Krankheit.

Gelingt es, dank der Panik im Gehirn neue Verschaltungen aufzubauen, werden Sie angemessene Wege zur Bewältigung der neuen Lage finden. Die alten Verschaltungen, bildlich gesprochen die Nervenautobahnen, lösen sich auf. Die alten verwachsenen Fuss- und Waldwege werden wieder begehbar gemacht. Und siehe da – auf ihnen entdeckt man viel Neues und Zauberhaftes und kommt wieder voran.

Der Finanzmarkt – Spiegel des Lebenskreislaufes

Wie das Leben ist der Markt zyklisch, d. h. in stetigem Fluss, begriffen. Die Finanzmärkte spiegeln wie kaum ein anderes Medium die menschlichen Emotionen, Ängste und Hoffnungen. Durch gute Anlagen erhofft man sich Reichtum, Sicherheit, Unabhängigkeit und Glück. Grosse Verluste können hingegen die Existenz bedrohen. Wie das Leben ist der Finanzmarkt vielen verschiedenen Einflüssen ausgesetzt. Die politischen, gesellschaftlichen Veränderungen schlagen sich in ihm nieder, reale und virtuelle. Jede Kursgrafik zeichnet mit dem Börsenkurs ein Abbild des Geschehens in der Welt und der Emotionen, die den Gang der Welt begleiten. So zeigen sich auch Momente kleinerer und grösserer Panik in kleineren oder grösseren Ausschlägen.

Für die Finanzmärkte wie auch sonst für's Leben gilt die Maxime von Jürg Conzett: «Die Stunde der Krise ist auch immer eine Stunde der Wahrheit, eine Stunde der Chance.»

«Viel Erfolg zählt zum Schlimmsten, was einem im Leben passieren kann!»

«Dieses Zitat des Gehirnforschers Gerald Hüther kann man völlig falsch verstehen, es ist aber goldrichtig», meint Jürg Conzett. «Erfolg ist so schlimm, weil er die Menschen dazu verführt, zu glauben: Ich weiss nun, wie es läuft.»

Nehmen wir das Beispiel der Dinosaurier. Sie waren auf ihre Art sehr erfolgreich. Sie waren so gross, dass sie keine Feinde mehr hatten. Trotzdem sind sie ausgestorben, nicht etwa, weil sie von anderen gefressen wurden, sondern weil es zu kalt, zu heiss, zu nass oder zu trocken wurde und sie keine Nahrung für sich und ihre Jungen mehr fanden. Ihr Gehirn war zu fest programmiert, um flexibel auf so grosse Veränderungen wie einen Klimawechsel reagieren zu können.

Auch ein erfolgreicher Anleger läuft Gefahr, so blasiert und unflexibel wie ein Dinosaurier zu werden. Jeder Anleger hat seine Anlagemethode, sei es eine technische, eine fundamentale oder sonst eine. Jahrelang mag diese zu Erfolg führen. Erfolg macht, dass der Anleger zu wissen glaubt, wie der Markt funktioniert. Wie ein Rennpferd mit Scheuklappen galoppiert er immer auf der gleichen schnellen Bahn. Der Erfolg hat ihn blind gemacht. Von den Veränderungen, die sich abseits der Bahn abzeichnen, von den Knüppeln, die man in seinen Weg legt, nimmt er nichts wahr. Bis es kracht! Das Umfeld hat sich unbemerkt drastisch verändert, sei es durch eine wirtschaftliche Entwicklung, politische Umwälzungen oder einen Terrorakt. Der Anleger stellt plötzlich fest, dass seine Methode nicht mehr funktioniert.

Auf die radikal neue Situation reagieren viele mit unkontrolliertem Stress. Zum Beispiel am «Schwarzen Donnerstag», dem 24. Oktober 1929, als der wohl berühmteste Börsenkrach der Geschichte die Wall Street ereilte. Aktienkurse sanken von weit über 100 Dollar auf einstellige Beträge ab. Die Wall Street glich am 29. Oktober einem Schlachtfeld. Tausende von Investoren rannten in Panik über

die Strassen. Börsenmakler sprangen in Verzweiflung aus dem Fenster in den Tod. In der Folge dieses Crashes stürzten die USA und mit ihnen die übrige Welt in eine bis 1931 anhaltende Weltwirtschaftskrise.

Den «Dinosaurier des Marktes» führt Panik in den Ruin. Der Anleger aber, der – in seinem Anlegegehirn – die bisher benutzten Autobahnen verlassen kann und neue Wege für seine Gedanken findet, hat eine grosse Chance. Dazu der Neurobiologe Gerald Hüther: «Die mit Verzweiflung und Ratlosigkeit einhergehende Stressreaktion ist die Voraussetzung dafür, dass wir einen neuen, geeigneteren Weg zur Bewältigung der Angst finden.» Und: «Erst dann, wenn die breiten Strassen und Autobahnen in seinem Gehirn weggeräumt und eingeschmolzen sind, hat der Mensch die Freiheit wiedergewonnen, mit seinen Gedanken nun auch einen der vielen anderen, selten benutzten und fast vergessenen kleinen Wege zu gehen.»

Angst und Panik sind ein Mittel der Natur, das uns ermöglicht, alte Denkmuster aufzulösen und uns neu zu orientieren, auch im Finanzmarkt. Das Fazit von Jürg Conzett lautet: «Die Erkenntnisse über die Wirkung von Panik im Gehirn sind tröstlich. Also bleiben Sie ruhig!»

Am Ende der Panik steht ein neuer Anfang

Angst und Panik gehören essenziell zum menschlichen Leben – gerade wie die Veränderung. Wenn man die Erfahrung gemacht hat, dass danach ein Neuanfang möglich wird, kann man das alles gelassener nehmen. Wenn wir merken, dass sich innerlich oder äusserlich etwas ändert, fühlen wir uns vielleicht während Monaten gestresst, haben Angst, die wir aber noch verdrängen können. Ist die Situation ausweglos geworden, tritt für kurze Zeit Panik auf, dann stellt sich ein Gefühl der Orientierungslosigkeit, der Verlust des Selbstwertgefühls und depressive Verstimmung ein. Wenn wir aber wissen, dass die Panik alte unbrauchbar gewordene Nervenverbindungen auflöst und der Weg frei wird für Neues, fällt es uns leichter, diese unangenehmen Gefühle durchzustehen. Am Ende des Tunnels winken Freiheit und Neuanfang.

Beziehungen sind lebenswichtig

Besonderen Eindruck macht Jürg Conzett die Geschichte mit den Affen. Gerald Hüther erzählt in seinem Buch: «Wie aus Stress Gefühle werden» folgende Geschichte: Forscher hatten sich ein einfaches Experiment ausgedacht, um ein neues Präparat gegen Angst und Stress zu testen. Dazu setzten sie einen Affen in einen Käfig. Dann holten sie einen Hund herein, der knurrend um den Käfig lief. Natürlich wurde der Affe von Angst erfasst und der Stresshormonspiegel in seinem Blut schnellte hoch. Dann holten sie einen zweiten Affen, setzten ihn zu dem ersten in den Käfig. Und siehe da, zu zweit zeigten die Affen keinerlei Stressreaktion, obwohl der Hund bellend um den Käfig rannte. So fand man heraus, dass Freundschaft und Partnerschaft bei allen sozial organisierten Säugetieren das wichtigste Gegenmittel gegen Angst und Stress ist.

Für den Menschen ist es also wichtig, eingebunden zu sein in ein soziales Umfeld. Gerade wenn sich die Welt verändert, wenn die Paradigmen wechseln, können Liebe, Freundschaft, Partnerschaft die Angst nehmen. Bei uns Menschen muss die Freundin oder der Freund nicht gerade neben uns sitzen, es genügt zu wissen, dass es einen Menschen gibt, der an uns denkt und uns zu helfen bereit ist. Wie menschliche Solidarität gegen Panik und Angst hilft, zeigt auch das Beispiel der New Yorker. Nach der Katastrophe vom 11. September standen die als rücksichtslos und egoistisch geltenden Grossstädter plötzlich zusammen und halfen einander. Beziehungen kultivieren ist – gerade in unserer hoch technisierten Zeit – eines der wichtigsten Anliegen.

Stellt eure Antennen auf Empfang!

Stress und Panik können befreiend wirken. Aber Jürg Conzett kennt die Gefahren des Dauerstress. Wird keine Lösung gefunden, sind die breiten Strassen im Gehirn zu fest verankert, droht der Untergang. Eine zu lange dauernde Ausschüttung von Stresshormonen bewirkt entweder Krankheit oder Impotenz. Zwei, drei grosse Krisen kann der Mensch durchstehen, aber keine Dauerkrise. Deshalb ist es wichtig, Antennen zu entwickeln, mit denen man so früh als möglich spüren und erkennen kann, wenn sich die Verhältnisse ändern, von denen unser Überleben abhängt. Wahrnehmen, was um einen herum geschieht, und auch auf andere hören – erhöhte Achtsamkeit heisst das Rezept. So entgehen wir der Gefahr, blind durchs Leben zu gehen, so vermeiden wir, dass unsere Gedanken sich auf wenige Autobahnen beschränken. So halten wir uns auch viele kleine verzweigte Wege offen. Bewegen Sie sich achtsam, schärfen Sie Ihre Sinne, lassen Sie sich keine Scheuklappen anlegen und stellen Sie Ihre Antennen auf Empfang! So leben Sie besser – in Ihrem individuellen Leben wie auch auf den Finanzmärkten.

Oder wie es Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832) schon sagte: «Ei, bin ich denn darum 80 Jahre alt geworden, dass ich immer wieder dasselbe denken soll? Ich strebe vielmehr, täglich etwas anderes, Neues zu denken, um nicht langweilig zu werden. Man muss sich immerfort verändern, erneuen, verjüngen, um nicht zu verstocken.»

Literatur

Gerald Hüther: «Biologie der Angst», Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 1. Auflage 1998

Gerald Hüther: «Wie aus Stress Gefühle werden», Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1999

Gerald Hüther: «Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn», Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2001