

Die Angstgesellschaft

Ängste. Angst ist eine Grundemotion. Angst beruht auf einem mangelnden Grundvertrauen in sich selbst und andere. Die Angst, tiefere Beziehungen einzugehen beispielsweise, kann aus einem generellen Misstrauen (verinnerlichtes Gebot: "Traue niemandem") oder aus einer Verlustangst entstehen, der Angst verlassen zu werden, wieder alleine dazustehen und dem nicht gewachsen zu sein. Es gibt Menschen, die haben so sehr Angst verlassen zu werden, dass sie sicherheitshalber gar keine Beziehung eingehen. In dieser Konstellation ist dann auch die Eifersucht nicht mehr fern und die Wahrscheinlichkeit steigt, dass die Befürchtungen eintreffen. Dadurch werden die ursprünglichen Beziehungsängste bestätigt und verstärkt. Es gibt auch Menschen, die so sehr Angst vor dem Tod haben, dass sie gar nicht erst zu leben anfangen. Angst in jeder Form lähmt, erzeugt Stress, behindert das rationale Denken und verhindert so sinnvolle Reaktionen.

Die Angstgesellschaft. Unsere Gesellschaft ist eine Angstgesellschaft. Die meisten Menschen haben irgendwelche Ängste, Sorgen und Befürchtungen. Dabei ist es nicht die bereits eingetretene Situation, die Angst macht, sondern unsere Phantasien, was alles passieren könnte, wenn die Situation eintreffen würde. So kann alles angstbesetzt werden.

Jobverlust und Arbeitslosigkeit, Verlust der Existenz, Verlust von Einkommen und Vermögen und drohende Armut, Macht-, Prestige- und Ansehensverlust.

Kollabierende Sozialsysteme, Systemzusammenbrüche der Banken, der Wirtschaft und ganzer Staaten.

Beziehungsverlust, Verlust geliebter Menschen, Einsamkeit, Alleinsein.

Überfremdung, Gewalt, Kriminalität, Verbrechen, Terror und offener Krieg.

Krankheiten, globale Seuchen, Gebrechen und Unfälle.

Alter, Leiden, Sterben und Tod.

Erdbeben, Vulkanausbrüche, Überschwemmungen, Flutwellen, Blitzschlag.

Aussterben der eigenen Familie, der eigenen Ethnie, des eigenen Glaubens und der eigenen Nation.

Hunde, Schlangen, Spinnen und eine Unzahl anderer Tiere.

Enge Räume oder weite Plätze, grosse Menschenansammlungen.

Höhenangst und Flugangst.

Die Angstindustrie. Angst und Panikmache werden von Politikern (Sicherung der eigenen Ämter und Pfründe), vom Staat (weitere Steuern, Gebühren und Abgaben), Organisationen (Umweltschutzorganisationen) und Unternehmen (Pharmaindustrie, Versicherungen, Sicherheitsfirmen) gezielt eingesetzt, um die eigenen Interessen durchzusetzen. Und es geht dabei um sehr viel Macht und Geld. Die Ängste werden durch einseitige Berichterstattungen in den Medien als Teil dieses Systems verstärkt, weil sie Einschaltquoten bringen und damit den Job der Medienleute erhalten.

Der Überwachungsstaat. Aus lauter Angst befürworten und fordern viele Bürger den totalen Überwachungsstaat mit einem engen Korsett von Gesetzen und Verboten. Sie geben ihre Freiheit und Souveränität gegen ein nichterfüllbares Sicherheitsversprechen leichtfertig auf.

Die Lösung. Lösung kommt von Loslassen. Lassen Sie sich nicht von Ihren Ängsten kontrollieren. Stärken Sie Ihre Selbstkompetenz. Das meiste, was wir befürchten, tritt ohnehin nicht ein. Werden Sie sich Ihrer Ängste bewusst und lernen Sie klar zu denken. Lernen Sie mit Risiken fertig zu werden. Der Mensch sucht immer nach Sicherheit und Kontrolle über sein Leben und sein Umfeld. Dieser Versuch ist aber zum Scheitern verurteilt, weil viele Situationen nicht kontrollierbar sind, wie das Wetter. Das Leben an sich ist lebensgefährlich. Es gibt kein Null-Risiko.

Lösen wir uns von unseren eingefahrenen Denk- und Verhaltensmustern, unreflektierten Annahmen, Vorurteilen, Dogmen, Gedanken, an denen wir uns festhalten, im Glauben, sie gäben uns Sicherheit. Statt dieser trügerischen Sicherheit nachzujagen und zu versuchen, die Situation zu kontrollieren, ist es besser, die Kontrolle über uns selbst zu gewinnen.