

Angst essen Seele auf

oder:

"Was ist Ihr Gegenmittel gegen Angst?"

Gesprächsfetzen zusammengetragen von Janos im März 2022, Teile übersetzt aus dem Englischen

Ich sitze im Zug auf dem Weg ans LGBTQ+ Filmfestival in Amsterdam. Mein Text über die in den Niederlanden neu entdeckte viel aggressivere Variante des HI-Virus will nicht so recht aufs Papier. Anderes beschäftigt mich mehr. Ich blättere genervt in meinem Buch mit philosophischen Essays und bleibe – ob es Zufälle wohl gibt? – bei folgender Passage hängen: *„Nur sehr wenige Menschen verfügen heutzutage über die Ruhe, die es dem Menschen ermöglicht, echte Entscheidungen zu treffen und sich in einen Zustand der Besinnung zurückzuziehen. Fast jeder ist ausser sich, aufgeregt, und mit der Aufregung verliert der Mensch seine wesentlichste Eigenschaft – die Möglichkeit, sich zu besinnen, sich in sich selbst zurückzuziehen, um mit sich selbst ins Reine zu kommen und zu definieren, was er glaubt, was er wirklich schätzt und was er wirklich verabscheut. Diese Erregung blendet ihn, macht ihn blind und zwingt ihn, mechanisch zu handeln, wie ein frenetischer Schlafwandler.“* Der spanische Philosoph, José Ortega y Gasset, schrieb diese Zeilen nur einige kurze Jahre vor dem Ausbruch des 2. Weltkriegs. Der Text könnte von heute sein. Überschlagen sich heute, ein knappes Jahrhundert später, nicht auch wieder die Ereignisse – scheint die Menschheit nicht einmal mehr ausser sich zu geraten? Der Corona-Pandemie Alptraum kaum vorbei, da beginnt mit dem Krieg zwischen Russland und der Ukraine das nächste Drama mit womöglich katastrophalen Auswirkungen. Im Hintergrund lauert ein massiver wirtschaftlicher Umbruch; Millionen von Arbeitsplätzen werden in den nächsten Jahren der digitalisierten Welt zum Opfer fallen. Und all das, während die Klimakrise zusehends auch in unseren Breitengraden erfahrbare Realität wird! Ich kann mit diesen Fragen so ganz allein nicht sitzen bleiben. Ich setze mich also ins Bordbistro und suche das Gespräch mit meinen Mitreisenden, in der Hoffnung, dass vielleicht die eine oder andere Reflexion mir eine neue Sichtweise eröffnet. Ich frage also: Was macht dieser konstante Ausnahmezustand mit Dir? Wie gehst Du mit existentiellen Ängsten um? Wie schaffen wir es unser Leben zu entschleunigen, damit wir uns in einem Zustand der Besinnung finden?

Astrid (36)

„Dies ist eine sehr wichtige Frage. Wie man mit der Angst umgeht. Ich übe mich mehr und mehr darin, im Augenblick zu sein, die schönen Dinge um mich herum zu betrachten, die Farben, die Menschen, den Moment zu geniessen. Ich glaube, ich kultiviere meinen Blick für die Schönheit der Welt. Ich möchte mich nicht auf die negativen Dinge konzentrieren, denn diese gibt es überall. Ich versuche, über mein eigenes Urteil hinauszugehen und für alles, was das Leben bringt, offen zu bleiben. Und wenn ich Personen treffe, deren Meinung ich nicht teile, versuche ich, über unsere Unterschiede hinaus die Menschlichkeit zu sehen, die uns miteinander verbindet. Und ich sehe meine Aufgabe als Künstlerin darin, die Menschen an ihre Verbindung zur Schönheit zu erinnern. Ich möchte nicht in Angst und einem negativen Bild der Welt ertrinken. Es gibt so viel Schönheit in ihr. Das ist es, worauf ich mich konzentriere.“

Morgan (57)

„Mit der Angst gehe ich um, indem ich Dinge abstrahiere. Ich schaue mir Zahlen an, Fakten, Grafiken, Tabellen. Abstrahieren schafft Distanz.“

Philip (33)

„Ich ziehe mir sehr viele Nachrichten rein, was Dopamin ausschüttet – Medienpsychologisch ist das völlig verständlich. Ich stürze mich also in eine Art Rausch und dieser überdeckt meine darunterliegende Angst. Ob es ein Weltkrieg ist oder die Klimakatastrophe oder die grossen sozialen Spannungen, die sich abzeichnen – meine Befürchtung ist, dass wir das als Menschheit nicht hinkriegen. Aber in dem Rausch geht die schwere dieser Frage irgendwie unter.“

Dora (47)

„Ich nehme es als Wellen im Meer wahr. Je grösser die Welle, desto mehr muss man sich reinwerfen. Das heisst sensitiv sein. Ich lese zum Beispiel News auf verschiedenen Kanälen und in verschiedenen Sprachen. Ich möchte mir ein komplexes Bild machen können. Das kostet viel Energie, und ist nicht gut

auszuhalten, doch habe das Gefühl, dass man schon sehr genau beobachten muss, wenn man verstehen will, wie die Welt funktioniert. Mein junges Kind erdet mich dann auch wieder, weil er Präsenz einfordert. Er merkt sehr genau, wenn ich nicht anwesend bin. Das hilft mir, nicht in den ganzen Informationen über die Welt da draussen zu ertrinken. Denn meine Welt ist auch gerade hier, jetzt. Mit meinem Kind.“

Natalia (21)

“Ich persönlich konzentriere mich auf das, was mir Halt gibt. Ich konzentriere mich auf eine Sache nach der anderen. Zeit mit meiner Grossmutter zu verbringen, die sehr alt ist, hilft mir auch, denn sie braucht meine Unterstützung und meine Aufmerksamkeit. Vielleicht klingt es etwas seltsam, aber ich empfinde es als ein Geschenk, wenn ich mich um sie kümmern kann; eigentlich bin ich dankbar, dass ich jemanden habe, dem ich Liebe geben kann. Denn so habe ich das Gefühl, dass ich tatsächlich etwas Gutes in der Welt tun kann.”

Victor (64)

“Um meine Angst in Schach zu halten, brauche ich Weitsichtigkeit. Um die Perspektive zu wahren. Ich halte es für wichtig, sich über die Ereignisse zu informieren, die uns Angst machen, aber dann die Realität zu prüfen. Bedeutet das jetzt eine unmittelbare Gefahr für mich? Oder kann ich es relativieren?”

Ivonne (62)

“Das Gegenmittel zur Angst ist die Liebe. Das klingt wie ein Klischee, aber es ist wirklich wahr. Es geht darum, meine innere Mitte zu finden, durch Meditation oder achtsame Praktiken. Für mich hat das mit der Vorstellung zu tun, dass alles eins ist. Alles, was geschieht, ist ein Ausdruck des Einen; ob es nun das ist, was ich mit meinem Leben tue, oder was Putin tut, oder was irgendjemand anderes tut, oder irgendetwas anderes ist. Man kann das Licht nicht ohne die Dunkelheit sehen. Warum sollte ich sie also fürchten? Ich betrachte es als eine Einladung, mich auf das Licht zu konzentrieren, mich dafür zu entscheiden, dem Guten und dem, was Liebe verdient, Energie zu geben.”

Maria (40)

“Für mich besteht das Gegenmittel gegen die Angst vor allem darin, sich von der ständigen Informationsflut, mit der wir gefüttert werden, abzulenken. Sich auf die kleinen Dinge zu konzentrieren – wir befinden uns in einer Art ständigem Laufband; und manche Menschen sind darin völlig verloren, werden ständig mit Informationen überflutet. Natürlich ist es wichtig, in der Welt aktiv zu sein und etwas zu tun, aber ich stelle immer mehr fest, dass ich als Einzelner auf globalem Niveau nicht wirklich viel Einfluss habe. Das Einzige, was ich tun kann, ist auf der unteren Ebene zu arbeiten. Samen säen. In der Hoffnung, dass sich die Hierarchie der Dinge letztlich ändert.”

Lucius (29)

"Mehr als früher denke ich über die Tatsache nach, dass ich sterben werde. Ich frage mich, welche Dinge in meinem Leben wirklich wichtig sind. Und welche Dinge eigentlich nicht.“

Tanja (58)

"Ich kann die Welt nicht ändern. Es scheint, dass wir uns in einem immerwährenden Wahnsinn befinden. Die Zeiten, in denen die Menschheit wirklich aufblühte, waren doch relativ kurz. Das antike Griechenland. Das Florenz in der Renaissance. Rive Gauche in Paris. Eigentlich nur wenige Momente. Was sich für mich zunehmend sinnvoll anfühlt, ist, wenn ich etwas tun kann, das einen anderen Menschen berührt. Den Menschen um uns herum eine Freude zu bereiten, ich glaube das ist die Aufgabe. Man kann nicht die ganze Welt retten. Nur kleine Schritte tun, in deinem eigenen Umfeld. Das ist alles, was man tun kann."

Michael (39)

“Oh, ich brauche... wir brauchen die Kunst! Wir brauchen Zusammenkünfte, wir brauchen physische Gemeinschaft, mehr denn je. In dieser fragmentierten digitalen Welt fühlen wir uns zunehmend voneinander entfremdet. Das ist es, was mich am meisten beunruhigt. Sehen Sie, diese Angst und dieser Stress, die sich in den letzten Jahren in unserer Gesellschaft immer mehr manifestiert haben, sind durch

die Geschichten und Bilder, die in den Medien verbreitet werden, exponentiell gewachsen. Die Menschen fühlen sich mehr und mehr sozial isoliert; ohne eine Gemeinschaft haben sie das Gefühl, dass ihr Leben keinen Sinn hat. Es gibt also eine Menge freischwebender Ängste. Und das schafft eine tiefe psychologische Unzufriedenheit – der perfekte Nährboden für alle Arten von sozialen Konflikten. Ich lese gerade ein Buch von Matthias Desmet, einem Professor für Psychologie. Ich finde sehr interessant, was er sagt.”