

Zu viel Angst macht krank. Seelisch und körperlich. Von den Rückenschmerzen bis zur Depression, Herzinfarkt oder Magengeschwür, Übergewicht oder Substanzmissbrauch. Nicht immer direkt, aber sehr oft indirekt. Denn sehr viele Krankheiten werden durch mangelnde Selbstfürsorge (mit) verursacht, manche auch durch selbstschädigendes Verhalten. Und dabei spielt die Angst oft eine wichtige Rolle. Warum? Ich suche nicht nach Schuld. Weder im Einzelnen noch im Gesamten. Doch ich suche nach Ursachen. Und wenn ich die Menschen frage, warum sie nicht liebevoller mit sich selbst (Körper, Seele und Geist) umgehen, dann finde ich als Ursache sehr oft Angst. Angst davor nicht zu genügen, nicht geliebt zu werden. Angst vor Ausgrenzung, Einsamkeit, Armut, auch Angst vor dem Tod.

*“Zu viel Angst macht krank, auch wenn sie verdrängt wird und unbewusst bleibt”*

Vielen ist diese Angst nicht wirklich bewusst. Sie wird nicht reflektiert, sondern ist ein ständiger Begleiter im Hintergrund. Erst wenn ich nachfrage, manchmal sogar penetrant bohre, dann kommt die Angst zum Vorschein. “Warum kümmern Sie sich nicht besser um Ihre Gesundheit?” “Warum bewegen Sie sich so wenig?” “Warum essen Sie Dinge, die Ihnen nicht gut tun, und oftmals noch nicht mal schmecken?” “Warum arbeiten Sie mehr als Sie wollen?” “Warum vernachlässigen Sie ihre Familie/Freunde/sozialen Beziehungen?” Erst wenn diese Fragen gestellt werden, kommt die Angst zum Vorschein.

*“Zu viel Angst wirkt toxisch auf die Gesundheit und ist Gift für die Gesellschaft”*

Zu viel Angst zerstört die Gesundheit, die sozialen Beziehungen, die Lebensqualität und letztlich auch die Gesellschaft. Es sollte im Interesse aller sein, Angst zu reduzieren. Denn wer weniger Angst hat, der lässt sich auch weniger manipulieren, weniger zu Hass und Gewalt verleiten.

Zu viel Angst kann ein persönliches Problem sein. Oftmals hilft dann eine Psychotherapie. Aber Angst kann auch ein systematisches, gesellschaftliches Problem sein. Dann hilft Psychotherapie nur sehr bedingt, z.B. wenn sie dabei unterstützt sich von den gesellschaftlichen Zwängen zu distanzieren. Aber wenn Angst und Depression zu Volkskrankheiten werden und wenn man die somatischen Erkrankungen die dadurch begünstigt werden, auch noch alle mitrechnet, dann betrifft es einen sehr großen Teil der Bevölkerung. Dann kann es nicht die Lösung sein, dass wir alle zu Aussteigern werden.

*“Repressionen für Bedürftige als Abschreckungsmethode”*

Johannes Ponader, Aktivist bei Sanktionsfrei, hat es in einem Interview so schön auf den Punkt gebracht. “Durch das aktuelle Hartz IV System werden bedürftige Menschen schikaniert, damit ANDERE Angst haben. Die, die (noch) arbeiten.” Ich teile diese Einschätzung. Es wird systematisch Angst erzeugt. Und diese Angst ist toxisch. Sie macht die Seele der Menschen kaputt. Zerstört Solidarität. Zerstört unser Mensch sein.

*“Ein Bedingungsloses Grundeinkommen kann Existenzängste reduzieren”*

Ein bedingungsloses Grundeinkommen könnte nicht alle unsere Ängste auflösen, aber es könnte einen großen Faktor beeinflussen. Einen der nicht individuell ist, sondern gesellschaftlich. Spannender Weise löst aber die Diskussion um das BGE auch Ängste aus. Weil es das Denken verändert, Gewohnheiten infrage stellt.

Wollen wir aus Angst vor Veränderung die Existenzangst behalten? Oder bringen wir den Mut auf, neue Wege zu beschreiten?