Ein Ertrinkender schlägt um sich. Manchmal würgt jemand, der dabei ist zu ertrinken, in seiner Panik sogar den Retter. Als Rettungsschwimmer lernt man sich aus dem Griff zu befreien, um Leben zu retten. Erst an Land, nach etwas Erholung, schaltet sich das Großhirn wieder ein. Erst dann kommt der Ertrinkende aus dem Überlebensmodus, dem blanken Selbsterhaltungstrieb, wieder ins Leben zurück.

Panik und Existenzängste bringen die schlechtesten Seiten in uns zutage. Jeder kennt das. Momente wo Angst, Neid, Eifersucht oder Wut den gesunden Menschenverstand blockieren. Befinden wir uns in einer gesunden Umgebung, ist der Weg zurück zur Urteilsfähigkeit nicht schwer. Aber wenn Panik auch um uns herum ist und länger anhält, dann wird ein Teufelskreis in Gang gesetzt, der mit sehr viel Gewalt enden kann.

Ich sehe sehr viele Menschen mit Ängsten und auch das Leid, das dadurch entsteht. Natürlich ist Angst nicht per se schlecht. Schließlich soll Angst uns vor Gefahren bewahren. Aber bei großer Angst, insbesondere bei Panik, stehen uns nicht mehr alle Hirnleistungen zur Verfügung. Im Überlebensmodus reagieren wir triebhaft und unreif.

Deswegen möchte ich die Angst in unseren Köpfen reduzieren. Individuell und gesellschaftlich.

Ich hatte vor einigen Jahren das zweifelhafte Vergnügen Mobbing am eigenen Leib zu erfahren. Ich habe mich damals selbst überschätzt. Zu spät erkannte ich, wie gefährlich das werden kann. Anfangs war es nur eine Mitarbeiterin. Doch mit der Zeit hatten Ausgrenzungen, Verleumdungen und aggressive verbale Angriffe das ganze Team erfasst. Ich mochte meine Arbeit und konnte mir nicht vorstellen die Patienten einfach im Stich zu lassen. Nachdem mir die Chefin eröffnet hatte, dass sie nicht gewillt war den Konflikt konstruktiv anzugehen, habe ich trotzdem gekündigt.

Wer mit dem Rücken an der Wand steht, hat kein Mitgefühl mehr

Im Tiefpunkt des Geschehens traf ich eine alte Freundin. Nach wenigen Sätzen guckte sie mich schockiert an: „Wo ist denn deine Empathie geblieben?“ Erst da habe ich begriffen, wie schlimm es um mich bestellt war. Wer mit dem Rücken an der Wand steht, hat kein Mitgefühl mehr.

Ich bin nach dem Tag nie wieder an diesen Arbeitsplatz zurückgekehrt. Anschließend habe ich viel Liebe und Hilfe gebraucht, und zum Glück auch bekommen. Auch wenn meine sozialen Beziehungen sehr unter den psychischen Belastungen des Mobbings gelitten hatten. Manche Kontakte musste ich aufgeben, andere neu beginnen oder alte wieder aktivieren. In schweren Zeiten lernt man viel über seine Mitmenschen. Nach einer Weile hatte ich mich, meine Gesundheit und meine Empathie wieder gefunden Aber diese Erfahrung hat mir wichtige Erkenntnisse gebracht.

Manchmal frage ich mich, warum manche Leute mit Menschen, die ihre Heimat verlassen haben, um ihr Leben zu retten, kein Mitleid haben. Dann erinnere ich mich daran, wie es mir ging. Und dann verstehe ich. Es ermöglicht mir, auch für aggressive und destruktive Verhaltensweisen Verständnis aufzubringen. Ich heiße es nicht gut, aber ich verstehe es.

Ob jemand sich selbst bedroht sieht, hat nicht unbedingt etwas mit einer realen Gefahr zu tun. Viele Ängste werden durch emotionale Trigger ausgelöst, zB frühere traumatische Erfahrungen. Aber auch in der Situation unbegründete Ängste reduzieren die Empathie.

Was für Trigger? Ich möchte dass an einem Beispiel erläutern. Ein mir sehr nahe stehender Mensch hat von seinen Eltern immer wieder zu hören bekommen: „Wenn du dich in der Schule nicht anstrengst, wirst du später verhungern!“ Dadurch wurden irrationale Ängste gezüchtet. Die Folge davon waren Prüfungsangst und Panikattacken. Ich habe mehrmals erlebt wie diese Angst einen eigentlich sensiblen, liebevollen und behutsamen Menschen zum „Ekelpaket“ hat werden lassen.

Wer mit den Ängsten der Menschen Politik macht, oder wirtschaftet, sollte sich nicht wundern, wenn diese Menschen (dadurch) zu „Arschlöchern“ werden. Es wird dann zu einer selbst erfüllenden Prophezeiung, von beiden Seiten.

Wir sollten uns dessen bewusst sein. Manchmal muss man sich schützen. Und dennoch sehe ich die Lösung eigentlich darin, Stück für Stück wieder mehr Vertrauen in die Welt zu bringen. Denn auch Vertrauen kann zu einer selbst erfüllenden Prophezeiung werden.

Mit einem Grundeinkommen, werden nicht alle Ängste behoben. Und auch nicht alle Ursachen für Gewalt, Fremdenhass und Aggression. Aber eine häufige Angst, die (wirtschaftliche) Existenzangst

kann reduziert werden. Und uns damit wieder Raum geben für Mitgefühl und Solidarität.