

Wie jeder von uns Angst verbreitet. Was meinen Sie damit?

Shortcut – 4min Katzmaier, Okt. 2022

Inmitten der Schrecken des zweiten Weltkriegs schreibt der österreichische Schriftsteller Elias Canetti in sein Tagebuch: „Angst rächt sich. Jede erlittene Angst wird an andere weitergegeben. Der Entwicklungsgrad eines Menschen zeigt sich darin, an wen er seine Angst weitergibt; ob es ihm gleichgültig ist, wer sie empfängt; ob er Häuser für sie baut; oder ob er sie frei fluten lässt.“

Diese freiflutende Weitergabe der Angst erleben wir heute hautnah in den sozialen Medien. Millionenfach geteilte Bilder von Krieg, ausgetrockneten Flüssen, drohenden Blackouts. Millionenfach weitergeleitete angsterfüllte Artikel und wütende Kommentare über Inflation, kalte Winter, Massenverarmung, drohende Diktatur und ökonomischem Kollaps.

Für die Plattformbetreiber ist die Angst vor dem Untergang ein exzellentes Geschäft, weil ängstliche und wütende Menschen klicken. Und SO wird Werbung verkauft. Für uns selbst ist diese digitale Verstärkung unserer Angst ganz und gar nicht gesund. Wir erhoffen uns Erleichterung, wenn wir etwas an unsere Freunde weiterleiten. Aber damit nähren wir nur die Angst selbst.

Das Wort Angst kommt vom lateinischen „angustus“ und heißt so viel wie „Enge, Beengung, Bedrängnis“. Das Wort Angina ist übrigens auch mit der Angst verwandt und heißt übersetzt so viel wie „würgen“.

Also die Angst hat uns an der Kehle und je würgender und beengter die Situation desto enger und kleiner werden wir auch wir selbst. In die Enge getrieben beginnen wir um uns zu schlagen, wie bei einer Massenpanik trampeln wir über andere, egoistisch und rücksichtslos. Wir beginnen Haushaltsvorräte einzulagern, damit wir auf das Schlimmste vorbereitet sind. Dabei kümmern wir uns immer weniger um unsere Freunde & Mitmenschen, also ob wir es alleine schaffen könnten.

Es geht nicht darum die derzeitigen ökonomischen Nöte und Gefahren kleinzureden. Aber in gefährlichen Situationen haben wir nur einen einzigen nachhaltigen Schutzschirm. Und das sind nicht unsere Essensvorräte, sondern funktionierende Institutionen und vor allem unsere Beziehungen. Die Beziehungen zu unseren

Liebsten: Unsere Familie, unsere Freundschaften, die Kontakte zu Nachbarn und Kolleg:innen. Wie Soldaten im Krieg gilt es in einer gefährlichen Situation aufeinander aufzupassen, sich wechselseitig die blinde Flanke zu decken. Das betrifft das persönliche Leben aber auch unsere Gesellschaft und Politik. Wir werden als kleinkarierte, giftige, zerstrittene Gesellschaft nicht erfolgreich sein. Nur wenn wir uns koordinieren und zusammenarbeiten, werden wir Antworten auf die dunklen Themen unserer Zeit finden. Es geht um: Seite-an-Seite statt gegen-einander!

Wenn die Angst uns kleinmütig und schwach macht, sind aktive Freundschaften das beste Gegenmittel, um uns stark zu machen. Sie sind die beste Lebensversicherung! Und deshalb sollten wir auch so vorsichtig sein, wenn wir, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, unseren Freunden über die sozialen Medien mit Bildern und Emojis Angst machen. Damit verbunden steht eine sehr persönliche Frage und Verantwortung im Raum: Wann und an wen gebe ich eigentlich meine Angst weiter?

Bevor wir auf den „Sendeknopf“ drücken, sollten wir manchmal kurz innezuhalten und uns diese Frage stellen. Nicht jedes Bild eines schmelzenden Gletschers, nicht jede Nachricht über den drohenden Zusammenbruch der Welt, muss weitergeleitet werden.