

DAS WIRKSAMSTE MITTEL GEGEN ANGST

Johano Strasser, Philosoph



Bild: Marlon Mutschler

Das stolze, nur seiner eigenen Kraft und Intelligenz vertrauende Individuum gibt es nicht. Wenn wir uns das wieder klarmachen, entdecken wir das wirksamste Mittel gegen unsere vielfältigsten Ängste.

In allen westlichen Gesellschaften haben wir seit Längerem eine deutliche, statistisch gut belegte Zunahme der Angsterkrankungen, vor allem der Depression. (...)

Als mögliche Ursachen springen viele Faktoren ins Auge. Die rasante Beschleunigung der Innovationsprozesse und die ständig wachsenden Mobilitätsanforderungen führen dazu, dass wir uns immer wieder in einer veränderten Lebensumwelt zurechtfinden müssen. Dazu kommen die schnelle Entwertung erworbenen Wissens, die Auflösung vieler lebensleitender Institutionen sowie die seit Jahren anwachsende Statuskonkurrenz. Wichtig ist auch das Versagen der einst so leistungsfähigen Sicherheitsstrategien, besonders des Versicherungswesens, angesichts von Bedrohungen wie Terror, Erderwärmung, Verseuchung der Meere durch Tankerunfälle oder Atomkatastrophen wie die von Tschernobyl und Fukushima. Und nicht zu vergessen die traumatische Erfahrung der Verwundbarkeit moderner Gesellschaften, zum Beispiel durch die Anschläge vom 11. September 2011. (...)

Wir erleben eine radikale Individualisierung bei gleichzeitigem Kontrollverlust. Zugleich stellen wir fest, dass ein Grossteil der Systeme, die wir zu unserer Sicherheit geschaffen haben, eine Eigenlogik entwickeln, die sich für unsere Freiheit als gefährlich erweist. Dies ist zum Beispiel überall dort der Fall, wo zur Ge-

fahrenvorbeugung Polizei und Geheimdienste Überwachung und Datenspeicherung ständig ausweiten, wie wir gerade bitter erfahren haben. Immer mehr Menschen in der westlichen Welt – und nicht nur dort – ahnen mittlerweile, dass unser Zivilisationstyp, jedenfalls was seine wissenschaftlich-technisch-ökonomische Seite angeht, zunehmend destruktiv wird.

Es entsteht ein latentes Schuldbewusstsein und die meist nicht ausgesprochene Erwartung, dass uns für unseren ausbeuterischen und anmassenden Lebensstil nun die Rechnung präsentiert wird. (...)

Wenn es bei der Angst bleibt, ist die Reaktion nahezu immer eine konservative: Rückzug in vermeintlich sichere Wagenburgen, Rückgriff auf (angeblich) Bewährtes. Aber wir diskutieren ja schon seit Langem über Entwicklungsalternativen. Das alte Fortschrittsmodell, das sich im 19. Jahrhundert etablierte und nach 1945 Triumphe feierte, ist nicht mehr haltbar. Das Weiter-so hat keine Chance. (...)

Ängste und eine habituell gewordene Angstbereitschaft können sich leicht zur kollektiven Hysterie aufschaukeln. Darum ist es wichtig, dass in bedrohlichen Situationen nicht leichtfertig Öl ins Feuer gegossen wird. (...) Vor allem kommt es in solchen Situationen darauf an, dass Politiker und die Medien Bedrohungen nicht ins Unermessliche vergrössern, weil sie sich davon politische Vorteile, höhere Auflagen oder

Einschaltquoten versprechen. Das Wichtigste ist der Austausch mit anderen Menschen, die in der gleichen Lage sind und denen man vertraut. Alle Ängste lassen sich in der Gemeinschaft mit anderen besser aushalten denn als isoliertes Individuum. (...)

Das stolze, nur seiner eigenen Kraft und Intelligenz vertrauende Individuum gibt es nicht. Wenn wir uns das wieder klarmachen, entdecken wir das wirksamste Mittel gegen unsere vielfältigsten Ängste, den freundschaftlichen Umgang mit anderen, die sterblich und verwundbar sind wie wir. Freundschaft und Liebe sind allemal wichtiger als Karriere und ökonomischer Nutzen. Und noch eins kann uns helfen, wenn sonst nichts mehr hilft: Der Humor ist eine wunderbare Gabe, die in einer nie ganz heilen Welt ein gelingendes Leben möglich macht.

Aufgezeichnet von Gerhard Endres

Der vorliegende Text besteht aus Ausschnitten aus einem Interview, das die lesenswerte deutsche Zeitschrift «Publik-Forum, kritisch – christlich – unabhängig» mit dem Philosophen, Politikwissenschaftler und Publizisten **Johano Strasser** am 27. September 2013 veröffentlicht hat (www.publik-forum.de). Strasser (74) war 2002 bis 2013 Präsident des deutschen PEN-Zentrums. Zuletzt erschien von ihm das Buch **«Gesellschaft in Angst – zwischen Sicherheitswahn und Freiheit»** (Gütersloher Verlagshaus, 2013. 224 S., geb. Fr. 28.50/€ 20.-)

