

Die Furcht vor dem Unbekannten

Die Furcht vor dem Unbekannten erzeugt Hysterie in allen Bereichen unseres Lebens – und das wird zunehmend als Norm akzeptiert

Von MARCO TORRES auf <http://preventdisease.com> ; übersetzt von Afrosina

Sich vor dem Unbekannten zu fürchten, ist kein neues Prinzip. Über eine lange Zeit, von der Geburt bis zum Tod, wurde uns antrainiert, sich vor allem zu fürchten. Die Gefahren des modernen Lebens haben die Vorstellungen der Menschen im Würgegriff. Soziologen nennen das Phänomen ‚Risikogesellschaft‘, und beschreiben damit Kulturen, die zunehmend vollständig in Beschlag genommen werden von Bedrohungen der Sicherheit, beides real und wahrgenommen, aber meistens ist es definitiv eingebildet. Die meisten Institutionen, egal ob akademische, medizinische, religiöse, staatliche und all die anderen – gäbe es nicht in der Art oder Form wie es sie heute gibt, wenn es das Element der Angst nicht gäbe. Die Erde, die du heute vor dir siehst und die Erde der Zukunft werden sich ziemlich unterscheiden was den Punkt angeht, wie sehr wir uns vor dem Unbekannten fürchten. Viele von euch sehen es bereits so kommen.



Deshalb gibt es Kriege. Deshalb gibt es unsere moderne Medizin. Deshalb gibt es unsere Politik – deshalb gibt es Gesetze. Wir fürchten uns vor allem, deshalb müssen wir natürlich versuchen all das, wovor wir uns am meisten fürchten, zu kontrollieren und abzuwenden. Die Mehrheit der

Menschen wird dem zustimmen, dass die Welt heute gefährlicher geworden ist als sie je zuvor war. Sogar angesichts von Beweisen, dass dem nicht so ist, gibt es keine Entwarnung. Wir verriegeln unsere Türen, sprechen Gebete, bewundern unseren eigenen Pessimismus und wundern uns dann, wieso wir nicht einschlafen können. Wir sind in eine Kultur der Angst abgetaucht.

Neurolinguistische Programmierung, nachahmende Psychosen, Fernsehen, Werbung, scheinbarer Terrorismus und zahlreiche andere bemerkenswerte Konzepte beeinflussen jede Facette unseres Lebens und unserer Welt auf Kosten unserer Gesundheit, unseres Schutzes und unserer Sicherheit.

Kommt es zu einer Krankheit, müssen wir Impfungen und Arzneien erfinden. Kommt es zu einem Terroranschlag, müssen wir Anti-Terrormassnahmen entwickeln. Wenn es Kriminalität gibt, schaffen wir Gesetze dagegen. Wenn es „Kerle“ gibt, die uns schikanieren, müssen wir eine Politik dagegen entwickeln. So ist unsere Natur. Es ist die menschliche Natur. Nun, zumindest die der modernen Menschen.

Probiere es aus und verschaffe dir Zugang zu einer Internetplattform in den sozialen Medien, ohne dabei bombardiert zu werden von einem angsterfüllten Publikum. Das ist unmöglich. Menschen fühlen sich von allem bedroht. Deshalb kritisieren sie, streiten sie, erniedrigen sich, sind dagegen und machen sich gegenseitig fertig. Angriffe, die auf den Charakter des Anderen abzielen, weil sie deren Wahrheit nicht begreifen können, die nicht die ihre ist. Es ist eine Schutzmassnahme gegen das Unbekannte.

Was macht die Furcht mit uns?

Die Furcht hält uns darin fest, auf die Vergangenheit fokussiert zu sein und uns ständig über die Zukunft Sorgen zu machen. Das bringt Verzweiflung und Unentschlossenheit mit sich, die unsere Logik, unser Denken und Handeln lähmen. Wir können nicht in Freiheit leben, weil wir nicht aufhören können, in Furcht und Angst zu leben.

Menschen, die voller Angst sind, zögern neue Konzepte auszuprobieren oder andere Möglichkeiten willkommen zu heissen. Du kannst das Angstniveau anderer Menschen immer einschätzen, wenn du beobachtest, wie sie eine neue Umgebung erkunden und wie sie die Objekte in ihrer Umgebung untersuchen. Das hat letztendlich Auswirkungen auf unsere Persönlichkeit und darauf, wie andere Verhaltensweisen unsere Physiologie beeinflussen, einschliesslich der Art von Zwängen, die diese Charakterzüge auf unsere Gesundheit ausüben und auf unsere Lebensdauer haben.

Es gibt eine internationale Gruppe von Wissenschaftlern, die intensiv daran arbeitet, Wege zu finden, um die Angst sowohl in der Öffentlichkeit als auch beim Militär zu kontrollieren. Ist das die Antwort auf unsere angsterfüllten Wege? Sicher nicht, zumal die Initiativen selbst aus der Angst heraus geboren sind.

Angst reisst unsere Gesellschaft auseinander. In der Vergangenheit hat Angst Solidarität hervorgebracht, aber heute spaltet und trennt sie die gesamte Menschheit. Im Gegenzug hinterlässt diese Isolation die Öffentlichkeit noch angsterfüllter zurück. Was hinzu kommt ist, dass die Medien, die Politiker, die moderne Medizin und das Geschäftsleben alle gelernt haben, aus dieser speziellen Form der Bedrohung Kapital zu machen und auch davon profitieren, dass

sie Wege finden, die dieses kultivieren. Bis wir einen Weg finden uns der Angst zu entziehen werden wir von der Gnade dieser emotionalen Unternehmer leben – und weil das so ist, hast du die persönlichen, kulturellen und politischen Konsequenzen mitzutragen.

Vieles aus unserem Selbstkonzept und unseren Einstellungen als Individuum, das sein Schicksal selbst gestaltet, untermauert unsere Realität oder das, wovon wir denken, dass es unsre Existenz ausmacht.

Eine negative Einstellung ist die Grundlage für immer wiederkehrende Ängste

Wenn Menschen an negative Einstellungen festhalten gegenüber allem, das nicht mit ihrer eigenen Sicht auf die Realität übereinstimmt, werden sie wahrscheinlich eher weitere Angsterfahrungen machen als die Menschen, deren Einstellungen weniger negativ sind. Wenn Messungen bei Menschen mit negativen Einstellungen vorgenommen werden, dann steigen gewisse physiologische Anzeiger bei Angst oder ängstlicher Erwartungshaltung, wie etwa der Herzrhythmus, immer an.



Leiden. ~ Yoda zu Hass. Hass führt zu

Einige dieser Einstellungen basieren auf einer starken Verbindung zwischen einer Angst und einem negativen Gefühl. Diese kann so stark sein, dass viele Menschen die Angst gar nicht wahrnehmen können ohne dabei eine negative gefühlsmässige Reaktion zu erleben. Es kann auch sein, dass sie diese negative Reaktion automatisch bereits dann erfahren, wenn sie nur schon an die Angst denken. Zum Beispiel gibt es viele Menschen auf dieser Welt, die ihrer Religion so ergeben sind, dass sie Atheisten extrem fürchten. Sie weigern sich, sich mit deren Standpunkt auseinander zu setzen. Sie werden den Atheisten nicht einmal das Recht auf Meinungsfreiheit zugestehen, und sie fühlen sich sehr bedroht durch alle Inhalte, die die

Prinzipien des Atheismus fördern. Dasselbe passiert auch, wenn wir die Rollen der beiden tauschen. Kein Standpunkt wird jemals den anderen in ein positives Licht rücken, wenn jeder nur negativ über den anderen denkt. Das erschafft ein selbstgerechtes Bewusstsein, starke Überlegenheitsgefühle und natürlich Ignoranz.

Negative Reaktionen gegenüber dem Unbekannten flößen uns eine Art Charakterschwäche ein, insbesondere einen Mangel an Selbstbewusstsein in Bezug auf unsere eigenen Überzeugungen. Wenn Menschen das Bedürfnis haben andere Menschen stark zurechtzuweisen wegen deren Meinungen und wegen der Botschaft, die sie repräsentieren, zeigt das ein echtes Defizit an Eigenschaften, die in Verbindung stehen mit dem Vertrauen in unser eigenes Glaubenssystem, in unsere Moralvorstellungen und Werte.

Diejenigen, die Vertrauen in ihre eigenen Überzeugungen haben, müssen nicht all die Dingen bezeichnen, die sie bei anderen ablehnen oder gar versuchen, diese Mängel noch zu vergrößern, nur um vor sich selbst besser dazustehen. Im Grunde genommen haben solche Menschen das Gefühl, dass sie kämpfen müssen, ihr eigenes Glaubenssystem zu unterstützen, da in ihrem Denken ein konkurrierendes System falsch sein muss.

Die moderne Angst ist wie ein Virus

Was die Angst im 21. Jahrhundert so einzigartig macht ist die Art wie Menschen Angst erleben. Seit den 80er-Jahren ist die Gesellschaft im Grossen und Ganzen verzweifelt von einer Panik nach der anderen gepackt worden. Die Angst vor Verbrechen machte uns zu Wracks, doch schon zuvor sind wir mit tödlichen Krankheiten konfrontiert worden, mit Drogenmissbrauch, Online-Pädophilie, Flugangst, Ebola, wilden Teenagern, verrückten Kühen, Anthrax, Immigranten, Umweltkatastrophen, und – lasst es uns nicht vergessen – Terrorismus.

„Es gibt nicht nur eine Angst, die unsere Ära definiert“, sagt der Soziologe Frank Furedi, Autor von *„Kultur der Angst: Risikobereitschaft und die Moral der geringen Erwartungen“* und von *„Politik der Angst, jenseits von links und rechts“*. Er hält fest: „Was wir hier vorfinden, ist eine promiskuitive und pluralistische Form des Angsterlebens“. Die sehr wichtige Schlussfolgerung daraus ist, dass während meine Eltern sich gemeinsam vor etwas fürchteten, dass heute du und ich isoliertere und privatere Erlebnisse haben. Wir fürchten uns mit uns allein.

Unsere Gehirne haben kaum Mittel und Wege, um mit Risiken so umzugehen, dass es nicht sofort negative Folgen mit sich bringt. Marketingkräfte, Politiker und Unterhaltungskünstler begreifen genau, wie die Gehirne fehlgezündet werden, und sie setzen dieses Wissen dafür ein, um ihren Vorteil zu vergrößern. Wenige können bezweifeln, wie gut die Angstmacherei für Pharmafirmen funktioniert, die die Angst vor Krankheit benutzen, um ihre Drogen und Impfungen millionenfach zu verkaufen.



Wenn (Medien-)Netzwerke

um Quoten kämpfen und Zeitungen schwindende Leserzahlen verzeichnen, steigt der Druck, durch Sensationsgeschichten wieder die Führung übernehmen. Die Lücke zwischen dem Berichteten und den Banalitäten treibt unser Unterbewusstsein an, Bezugspunkte anzusammeln, während der Hunger nach der nächsten grossen Geschichte unweigerlich unseren Katalog an Dingen erweitert, die uns in der Nacht Schrecken einjagen.

Es ist Zeit, die Angst loszulassen um diese Welt zu verändern,

Die Menschen müssen nicht die gesamten Ängste loslassen. Unsere Fähigkeit, Risiken einzuschätzen, ist ausgeklügelt, und wir sind oft gut bedient mit Entscheidungen, die auf dem Instinkt beruhen. Aber wenn etwas von Kopf bis Fuss nicht stimmig erscheint, dann ist es Zeit, eine Pause zu machen und sich zumindest zu fragen, was diese Diskrepanz verursacht.

Die neue Erde wird Menschen erleben, die wie niemals zuvor daran arbeiten, ihre Angst zu reduzieren oder auszulöschen.

Wenn du Angst hast, versuche zuerst zu verstehen, was die Natur dessen ist, die sie hervorbringt. Sagen wir mal, du hast Angst vor deiner Zukunft. Was dich wirklich ängstigt, ist die Unsicherheit, die Ereignisse mit sich bringen, die erst noch geschehen werden. Durch vollkommen im Jetzt zu leben und durch Vorausplanen kannst du diese Unsicherheit und Angst vermindern. Du kannst durch Planungen nicht alle Unsicherheiten ausschliessen, aber bis zu einem gewissen Grad vorbereitet sein, und dies reduziert deine Ängste und Unsicherheiten. Lerne auch die Kunst das Leben zu geniessen.

Die psychologische Programmierung in dir, dein Unterbewusstsein, sollte sich verändern, bevor jegliche wirkliche Veränderung geschehen kann. Dein Unterbewusstsein umfasst Engramme — geistige Spuren, die durch Lebenserfahrungen gebildet worden sind. Sie beinhalten beides, positive und negative Verbindungen und verhalten sich wie Computerprogramme. Solange die Programmierung die gleiche bleibt, funktioniert der Computer in der Art und Weise wie es das Programm vorschreibt.

In ähnlicher Weise müssen wir die Programmierung des Verstandes verändern. Ein Denken das weise ist, führt zur Unterscheidung des Guten und des Bösen. Sobald du deine Programmierung geändert hast, beginnst du auf positive Art und Weise wahrzunehmen und zu

handeln. So ist es das weise Denken, das den Schlüssel bereithält für einen positiven Rahmen des Verstandes.

Sobald Menschen anfangen in dieser Weise zu denken, ist es unmöglich, damit aufzuhören. Jedes TV-Programm, jede Werbung, jede stumpfsinnige Rede, die mit der Angst spielt, wird in eine akute Erleichterung münden. Dort sind wir angekommen. Wir sind wahrscheinlich alle dabei, es aufzugeben, unseren Ängsten zu erlauben, uns zu definieren, und stattdessen konzentrieren wir uns auf jene, welche es wert sind, angepackt zu werden. Wenn wir das tun, werden wir nicht nur Politiker von ihrer angsteinflößenden Rhetorik befreien und verhindern das Vermarkten von Panikmache, sondern wir werden auch uns selbst etwas von der so sehr benötigten Befreiung geben.