

## Die Chance der Krise – wider den Angstvirus für die menschliche Selbstbestimmung!

„Angst essen Seele auf“ hieß mal ein bekannter Film von Rainer Werner Fassbinder.

An diesen Filmtitel könnte man mit ernster Miene denken, wenn man sieht und spürt, wie große Teile der Bevölkerung auf die sogenannte “Coronakrise“ reagieren.

Doch ich möchte in Anbetracht der allgemeinen Befindlichkeit mit meinem Beitrag die kollektive Trübsal nicht verstärken... *So stellen wir uns lieber einmal vor; ein intelligentes Wesen von einem anderen Planeten kam bereits vor einiger Zeit auf die Erde um den Entwicklungsstand der Menschheit zu beobachten. Was konnte dieses uns durchaus wohlgesonnene Wesen von einem anderen Stern in unserer modernen demokratischen Gesellschaft in den letzten Wochen mit Erstaunen beobachten?*

Nun, die Verunsicherung durch den C.virus grassiert in den europäischen Gesellschaften, denn die Auswirkungen auf das Leben der Bürger in den Feldern der Arbeit, Wirtschaft, Bildung und Erziehung sind gravierend.

Zu dieser Verunsicherung der Bevölkerung tragen die Medien in hohem Maße bei, denn schauen wir in die offiziellen Nachrichten, scheint es nur noch den Virus, seine Ausbreitung auf der Welt und seine kurz- und langfristigen Auswirkungen zu geben.

*Unser wohlgesonnener Besucher vom anderen Stern ist etwas verwundert und bedauert etwas, dass wertvolle Themen eines erwachenden globalen Bewusstseins der Menschheit wie das Engagement junger Menschen wegen des Klimawandels bei Fridays for Future, neue innovative Ansätze in der Kinderbildung, die Vermehrung von Elektroautos und wichtige Initiativen für eine multikulturelle Demokratie wegen eines kleinen mäßig gefährlichen Virus plötzlich komplett aus dem öffentlichen Bewusstsein verschwunden sind.*

Die ganze öffentliche Kommunikation dreht sich nur noch um den C.virus und seine gesundheitlichen und wirtschaftlichen Folgen. Was nach 9/11 der Krieg den Terrorismus war, scheint nun in der politischen Rhetorik der Krieg gegen den Virus zu sein, für den der ganze Staat im Namen der Sicherheit mobil macht und das öffentliche Leben und die Grundrechte der Bürger Schritt um Schritt immer weiter einschränkt - wie bei den Ausgangssperren in Italien, Frankreich und weiteren Ländern. Das regelkonforme Zusammenstehen aller Einwohner wird vom Staat auch mit drastischen Maßnahmen eingefordert.

*Unser planetarischer Besucher würde mit einiger Verwunderung beobachten, wie europäische Staaten, die in der Europäischen Union schon seit Jahrzehnten zusammen wachsen sich plötzlich wie in früheren Zeiten der Geschichte nationalstaatlich abzuschotten versuchen.* Dies erscheint im Zeitalter der Globalisierung ziemlich absurd, denn Viren halten sich genausowenig an geschlossene Grenzen wie Lebewesen und das Leben im Allgemeinen. In einer transnationalen lebensphilosophischen Perspektive könnte man sogar sagen, dass der Virus als Phänomen des Lebens die Menschen verschiedener Länder der Erde daran erinnert, dass wir alle miteinander vernetzt, eben „One World“ sind.

Als aktuelles Gegenprogramm führender Politiker ist nun aber „Schotten dicht!“ das zur Zeit propagierte Überlebensmotto von Staaten im Kampf gegen den Virus. Doch auch zwischen den Bürgern kommt es zu *social distancing*; einer aus misstrauischer Vorsicht gespeisten physischen Distanzierung und Vereinzelung in den sozialen Beziehungen. Aus Angst vor Ansteckung wird selbst

von gesunden sich nahestehenden Personen menschlicher Kontakt reduziert und körperliche Nähe vermieden.

*Unser planetarischer Besucher würde sich bei all dieser Abschottung auf allen Ebenen fragen, ob das alles gut für die evolutionäre Entwicklung der menschlichen Spezies hin zu mehr Verbindung und Vernetzung in einer kollektiven Intelligenz ist.*

Immerhin gibt es nun eine lebendige Vernetzung von Bürgern und Mitarbeitern via Online-Kommunikation. Zusammenwirken und Informationsaustausch finden verstärkt über das grenzenüberschreitende Internet statt. Auch das soziale Miteinander wird nun stärker in virtuellen Räumen praktiziert- Inzwischen gibt es schon „Dörfer online“ für die Nachbarschaftshilfe im ländlichen Raum.

*Unser Beobachter aus dem All würde auch sehen, wie es den Menschen als durchaus sensibler Spezies gefühlsmäßig mit diesen plötzlichen gesellschaftlichen Veränderungen geht.*

Zunehmende Einschnitte im beruflichen und privaten Leben durch den Wegfall von Arbeitseinkommen, die Schließung von Kitas und Schulen und vielen weiteren öffentlichen und wirtschaftlichen Einrichtungen treffen die Bevölkerung hart und rufen große Sorgen hervor. Diese Veränderungen verunsichern viele Bürger sehr, denn alle sind gezwungen, ihre gewohnten Komfortzonen, ihre Routinen des Alltags zu verlassen und mit einer neuen ungewissen Situation irgendwie zurecht zu kommen.

*„Ist der Mensch eher ein Gewohnheitstier oder ein Improvisationstalent?“ fragt sich unser Besucher von außerhalb angesichts des Stresspegels in der Bevölkerung bei plötzlichen Veränderungen gewohnter Lebensstrukturen. Dann beobachtet er weiter...*

Viele Bürger reagieren auf die rapiden Veränderungen mit Gefühlen der Angst und Verunsicherung. Diese kollektiv grassierende Angst wird durch den Mainstream der Medien durch eine einseitige Berichterstattung über den Virus und durch Entscheidungsträger der Politik noch geschürt, die ihre Beschränkungen bürgerlich-demokratischer Freiheiten mit einem düsteren Szenario zu legitimieren versuchen. Positive Nachrichten der Medien fehlen ebenso wie positive Zukunftsaussichten in den Aussagen der Politiker - es gibt keine Botschaften, die dem Volk Mut und Hoffnung vermitteln. Es scheint so, als habe sich massenpsychologisch betrachtet im Land in Windeseile ein *Angstvirus* verbreitet, der sich auf das Wohlbefinden der Bürger und ihr soziales Miteinander negativ auswirkt. Die verbreiteten Angstreaktionen vieler Menschen weisen allerdings auch darauf hin, wieviele unbewusste Existenz- und Lebensängste schon vor dem C.virus in ihnen schlummerten. Viele reagieren auf ihre Ängste ohne inneren Halt, indem sie der medialen Panikmache, der Sucht nach immer neuen Nachrichten, dem Aktionismus der Hamsterkäufe und der Sehnsucht nach einem starken Staat erliegen. Und sie geben sich dabei einem Gefühl des Opferseins hin - scheinbar ohnmächtig den Geschehnissen gegenüber, die wie eine Naturgewalt über sie hereinbrachen.

Ins Home Office verbannt fühlen sich vor allem Alleinlebende sehr auf sich selbst zurückgeworfen. Doch schauen wir tiefer, ist es nicht die aktuelle Verunsicherung durch den C.virus und seine Folgen, die zu Gefühlen der Verlorenheit und inneren Leere führt. Vielmehr waren innerer Mangel und innere Haltlosigkeit schon vorher tief in den Menschen ebenso wie eine tiefe Angst vor dem Leben und seinen Unwägbarkeiten - alles Gefühle, die nun durch die gesellschaftliche Krise aktiviert werden. Diese Untergrundgefühle wurden in dem vom Schweizer Psychoanalytiker Arno Gruen beschriebenen "Wahnsinn der Normalität" der modernen kapitalistischen Gesellschaft in der angepassten gestressten Geschäftigkeit eines außengesteuerten Lebens im Schatten der Psyche verborgen. In ein Korsett der Verpflichtungen in Beruf und Familie eingeschnürt lebten viele Bürger eine Normalität, in der sie funktionierten, aber nicht zu einem erfüllten Leben mit Eigensinn fanden.

Immerhin gibt es inzwischen größer werdende Bevölkerungsgruppen, die ein solches fremdbestimmtes Leben hinterfragen, eine neue Lebensqualität suchen und dafür nach neuen Lebensbalancen und sinnhafter Arbeit schauen.

*Unser Freund a us dem All sieht mit Mitgefühl, wie empfänglich viele Einwohner der Länder für Angst und Verunsicherung sind und wie wenig Halt und Sicherheit sie in sich selbst haben. Er sieht, wie menschliches Bewusstsein und menschliche Vernunft hier zum Teil auf der Strecke bleiben und Menschen in frühere Stadien der Evolution zurückfallen und sich wie Tiere im Überlebenskampf verhalten. Er vermutet daher, dass wir als Spezies noch keinen tiefen Frieden und Einklang mit der Schöpfung in uns entwickelt haben und dass ein höheres Bewusstsein im Leben der Menschen noch sehr fragil ist, weil es nicht von innerer Stärke und Liebe zum Menschen und allen Lebewesen der Schöpfung getragen wird. Den Menschen fehlt hier noch ein tieferes Vertrauen ins Leben als großem Prozess und in sich selber als Manifestation dieses lebendigen Schöpfungsprozesses.*

So beschreiten viele Menschen den Pfad der Selbstentmachtung, weil sie nicht an ihre eigene Größe und Weisheit glauben. Stattdessen hoffen sie projektiv auf die erlösende direktive Macht des Staates, der in ihrem Leben alles wieder in Ordnung bringen soll. Und sie hoffen auf die Macht der Medizin, die bald einen Impfstoff gegen den Virus entwickeln soll, damit sie wieder sicher sind. Die Risiken und neuen Probleme, die ein Impfstoff für den menschlichen Körper und die Bevölkerung mit sich bringt, werden dabei nicht bedacht.

*Unser außerirdischer Besucher beobachtet im gesellschaftspolitischen Geschehen, wie der Glaube an die Eigenmacht des Individuums, an seine Möglichkeit und Fähigkeit, das eigene Leben selbstbestimmt gut zu gestalten, durch die aktuelle Krise und die Einschränkungen von Selbstbestimmung und Freiheitsrechten der Bürger durch die Politik unterminiert wird. Insbesondere Personen, deren innere Kraft und Eigenständigkeit und deren Selbstvertrauen noch nicht so entfaltet sind, sind zur Zeit in Gefahr, nur noch dem Strom der Lemminge zu folgen statt selber zu schauen und achtsam zu prüfen, was sie jetzt brauchen und was ihnen gut tut. So betrachtet scheint die C.krise auch ein Härte-test für Selbstverantwortung und Selbstvertrauen der Bürger und für ihre Beziehung zum Staat. Wem vertraut das Volk? Sich selber oder dem Staat oder keinem von beiden? Immanuel Kant schrieb bereits 1784 über die Emanzipation der Menschen vom Untertanengeist- „Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Selbstverschuldet ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der Entschließung und des Mutes hegt, sich seiner ohne Leitung eines anderen zu bedienen.“*

Die Selbstbestimmung aller Bürger in einer freien Gesellschaft braucht also auch den Mut und die innere Entscheidung des Individuums, für das eigene Leben selbstdenkend und selbsthandelnd Sorge zu tragen - und dabei auch das Wohl der Anderen mit im Blick zu haben (Kants Kategorischer Imperativ). Gelingende Selbstbestimmung braucht also ein Bewusstsein für die existenzielle Freiheit in der Gestaltung des eigenen Lebens.

Dieses Thema der Selbstbestimmung hat auch einen wichtigen gesundheitlichen Aspekt. Aus der Psychoneuroimmunologie, die sich mit dem Einfluss der Gefühle auf das menschliche Immunsystem befasst, wissen wir, dass Gefühle von Angst, Ohnmacht und Stress und soziale Isolation, die wir aktuell gesellschaftlich beobachten können, echte Gefährdungen der menschlichen Gesundheit sind, weil sie das Immunsystem in einer psychosomatischen Wechselwirkung schwächen.

Ist der reaktive Angstvirus möglicherweise mittelfristig gefährlicher für die Gesundheit der Bevölkerung als der C.virus selber?

*Nach allem, was unser außerirdischer Freund in den vergangenen Wochen beobachten konnte, wie unsere Gesellschaft in Politik und Alltag mit dem C.virus umgeht, fragt er sich nun, ob sich die Bevölkerung möglicherweise mit einer inneren Revolution, mit einem Wandel ihrer inneren Ausrichtung helfen könnte.*

Was wäre, wenn sich alle Mitglieder unserer Gesellschaft daran erinnern würden, dass sie Geschöpfe des Lebens sind und als lebende autopoietische Systeme den Austausch mit ihren biologischen und sozialen Umwelten essentiell brauchen? „Schotten dicht!“ funktioniert bei lebenden Systemen nicht und riskiert sogar ihre Überlebensfähigkeit!

Mit dieser inneren Transformation gäbe es im Volk noch immer Ängste, doch es würde sich diesen mit mehr Lebensmut und Lebensfreude stellen - wie die Bürger Italiens, die während der Ausgangs- und Kontaktsperrung von ihren Balkonen aus miteinander musizieren und singen. Und es wäre viel verbreiteter, sich mit kritischem Blick auf Medien und Politik eine eigene Meinung zu den gesellschaftlichen Geschehnissen zu bilden, denn Aufklärung ist „der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“ wie Kant so schön schrieb. Sie erfordert also als Mindset der Moderne eine reflektierte Selbstverantwortung für das eigene Leben und Denken in der Welt- „Ich will selbstbestimmt ein gutes Leben führen und den Anderen auf Augenhöhe dasselbe Recht auf ein eigenes Leben einräumen!“ ist das Credo einer freiheitlich- demokratischen Gesellschaft. Und ein demokratischer Staat tut gut daran, eben dieses demokratische Mindset in der eigenen Bevölkerung zu fördern - für starke eigenständige Bürgerinnen von klein auf.

In der aktuellen Krise liegen große Chancen für die Betroffenen - im Kleinen wie im Großen. Wenn Passanten sich auf der Straße in einer kleinen Revolution des Lächelns wieder öfter Vertrauen schenken statt sich misstrauisch als potenzielle Virusträger zu beäugen, ist dies ein Anfang; und wenn nur einige die aktuelle Fragmentierung des Gewohnten dafür nutzen, sich ehrliche Fragen an ihr Leben zu stellen und zu schauen, ob sie eigentlich das Leben führen, das ihnen wirklich entspricht, kann es zu einem tiefen Wandel kommen - zuerst in den Individuen, dann in der Gesellschaft.

*Dr. Matthias Rudlof, Dipl.-Psychologe, Sozialwissenschaftler, Ganzheitlicher Coach/AMW*

März 2020