

Gedanken zum Jahreswechsel

Am 1. Jänner bzw. in den ersten Jännertagen 2020 haben wir uns gegenseitig ein gutes neues Jahr gewünscht. Zu diesem Zeitpunkt haben nicht einmal die negativsten Pessimisten damit gerechnet, was sich im Jahr 2020 ereignen wird.

Niemand hat damit gerechnet, dass 2020 ein ganz einschneidendes Jahr werden und unsere Gesellschaft nachhaltig verändern wird. Ab März sorgte das Virus SARS COV-2 dafür, dass nichts mehr so war wie vorher. Wenn man die Entwicklung der letzten neun Monate als Gesamtheit und nicht immer nur die letzten Schritte betrachtet, ist aus meiner Sicht eine eindeutige Tendenz erkennbar.

„Angst und Unsicherheit dominieren und andere Menschen werden als Gefahren gesehen.“

Die Leute leben in einem Gefühl von Bedrohung und ich habe den Eindruck, dass sich die Menschen in unserer Gesellschaft einen Schritt voneinander entfernt haben. Angst und Unsicherheit dominieren, andere Menschen werden als potenzielle Gefahren gesehen und auch die Meinungen bzw. Standpunkte sind oft so verhärtet, dass kein vernünftiges Gespräch mehr möglich ist. Das Trennende wird von das Verbindende gestellt – sogar in den Familien sowie im Verwandten- und Freundeskreis.

Die Ängste und Sorgen der Menschen lassen sich hauptsächlich in vier Gruppen einteilen (wobei natürlich Überschneidungen möglich sind):

- **Angst vor dem Virus**

Die Menschen haben Angst, sich mit dem Virus zu infizieren, krank zu werden, vielleicht auch noch einen schweren Verlauf durchmachen oder gar sterben zu müssen. Diese Angst wird durch die Medien und die Politik befeuert, aber auch durch Erkrankungen und/oder Todesfälle im Familien- und Bekanntenkreis. Dass diese Angst berechtigt ist, zeigen schwere Pandemien in der Vergangenheit mit Tausenden oder gar Millionen von Toten.

- **Angst vor Verarmung**

Die davon betroffenen haben Angst, ihren Arbeitsplatz oder ihr Gewerbe und somit ihre Existenz zu verlieren. Auch da zeigt die Geschichte, dass nach großen Wirtschaftskrisen Menschen in Depressionen gefallen sind oder gar Selbstmord begangen haben. Somit ist auch diese Angst berechtigt.

- **Angst vor Diktatur**

Zu dieser Gruppe zählen Menschen, die Angst haben, dass sie durch verhängte Maßnahmen ihre Freiheit verlieren und zu Dingen gezwungen werden, die sie nicht wollen. Der Schweizer Schriftsteller Jean-Jacques Rousseau hat es so formuliert: „Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern dass er nicht tun muss, was er nicht will.“ Und auch hier zeigt ein Blick in die Geschichte, dass diese Angst nicht unberechtigt ist: in Diktaturen haben schon viele Menschen ihre Freiheit und sogar ihr Leben verloren.

- **Angst vor Einsamkeit**

Das betrifft vor allem ältere Menschen, die Angst davor haben, durch die Besuchs- und Kontaktverbote zu vereinsamen und den Kontakt zu anderen zu verlieren. Aber auch die jungen Leute bleiben davon nicht verschont. Hier gibt es zwar nicht unbedingt Referenzen aus der Geschichte, aber es ist wissenschaftlich belegt, dass es der Gesundheit schadet, wenn das seelische Wohl nicht gegeben ist.

„Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern dass er nicht tun muss, was er nicht will.“

Jean-Jacques Rousseau

Angst tut uns Menschen nicht gut – vor allem, wenn sie über einen längeren Zeitraum anhält. Angst und Angina haben denselben Wortstamm und das bedeutet Enge. Niemand fühlt sich wohl, wenn er in die Enge getrieben wird. Im Körper führt die Angst dazu, dass Stresshormone ausgeschüttet werden. Das führt in weiterer Folge dazu, dass das Immunsystem heruntergefahren wird und auch das kreative Denken eingeschränkt oder bei starker Angst sogar ganz eingestellt wird. In diesem Modus schaltet das Gehirn in einen Modus, der in weiterer Folge alles unternimmt, um am Leben zu bleiben.

„Ohne gegenseitiges Verständnis kommt es bei Diskussionen zu verhärteten Fronten.“

Wenn ich oben geschrieben habe, dass sich die Menschen voneinander entfernt haben, dann meine ich damit, dass sie nur die eigenen Ängste sehen, aber nicht die Ängste der anderen. Wenn z. B. zwei Leute zusammenkommen und einer hat Angst vor dem Virus und einer vor der Verarmung, dann ist es dem einen wichtig, dass die Geschäfte zugesperrt bleiben, damit sich niemand ansteckt und der andere meint, dass es wichtig ist, dass die Geschäfte offen sind, damit er seine Existenz nicht verliert. Ohne gegenseitiges Verständnis kommt es bei den daraus entstehenden Diskussionen oft zu verhärteten Fronten.

Wir fragen uns jetzt: Aber was kann ich dagegen tun? Meiner Meinung nach kann jeder einzelne sehr viel dafür tun: Indem wir wieder einen Schritt auf die anderen zugehen. Indem wir in anderen Menschen nicht in erster Linie eine Gefahr sehen, sondern Mitmenschen, denen es oft wahrscheinlich auch nicht so gut geht. Indem wir die Ängste und Meinungen der anderen respektieren, auch wenn wir anderer Meinung sind, und diese nicht gleich verurteilen oder in irgendwelche Schubladen stecken. Indem wir den anderen mit Empathie begegnen und vielleicht versuchen, uns in deren Probleme hineinzuversetzen.

„Wir empfangen, was wir aussenden bzw. wir ernten, was wir säen.“

Ich wünsche uns für 2021, dass wir wieder einen Schritt aufeinander zugehen, das Verbindende vor das Trennende stellen. Wir können an der Virus-Pandemie vermutlich genau so wenig ändern, wie an den Maßnahmen der Regierung. Aber wir können die Art und Weise ändern, wie wir die Situation bewerten und wie wir miteinander umgehen. In unserem Universum gibt es das Gesetz von Ursache und Wirkung: Wir empfangen, was wir aussenden bzw. wir ernten was wir säen. Wen wir jemandem mit einer positiven und respektvollen Einstellung begegnen, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass auch er uns auf diese Weise behandelt. Begegnen wir unseren Mitmenschen respekt- und empathielos, dann dürfen wir uns nicht wundern, wenn diese uns auch auf dieselbe Art und Weise behandeln.

„Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt.“

Laotse (6. Jht. v. Chr.)

Laotse hat schon im 6. Jahrhundert vor Christus gesagt: „Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt.“ Wagen wir diesen ersten Schritt und wir werden feststellen, dass es auch uns selbst besser geht, wenn wir respektvoller und empathischer miteinander umgehen, weil wir dann auch diese Werte von den anderen empfangen. Auf diese Weise können die Klüfte in den Familien, zwischen Verwandten und Freunden gekittet werden und die Gesellschaft kann beginnen, von innen nach außen wieder zu heilen. Dass uns das gelingt, dass wir wieder mit Hoffnung, Zuversicht und mit erhobenem Haupt durch diese nicht einfache Zeit gehen – das wünsche ich uns für das Jahr 2021.

Josef Jungwirth