

# Lebensängste schränken das individuelle und gesellschaftliche Leben stark ein

By [Dr. Rudolf Hänsel](#)

Theme: [History](#)

Global Research, July 30, 2021

All Global Research articles can be read in 51 languages by activating the “Translate Website” drop down menu on the top banner of our home page (Desktop version).

Visit and follow us on Instagram at [@crg\\_globalresearch](#).

\*\*\*

*Angststörungen wirken sich nicht nur auf die seelische und körperliche Gesundheit des Menschen, seinen Beruf und seine Liebe negativ aus, sie beeinträchtigen auch die Entwicklung des gesellschaftlichen Lebens, da die Entscheidungsfähigkeit erwachsener Bürger stark eingeschränkt ist. Lebensängste im Sinne anhaltender Gefühle von diffuser Angst, für die kein realer, konkreter Grund vorliegt, gehen über das natürliche Gefühl der Angst und Furcht, mit dem der Mensch zur Welt kommt hinaus. Da sie erst im Laufe der Erziehung und der gesellschaftlichen Sozialisation erworben werden, lassen sie sich grundsätzlich überwinden. Der vorliegende Fachartikel in allgemeinverständlicher Sprache soll auch dem interessierten Laien Einsicht in das menschliche Seelenleben vermitteln.*

## Natürliches Grundgefühl der Angst versus irrationale Lebensangst

Jedes Kind kommt mit dem Gefühl der Angst und Furcht zur Welt, weil das Wesen des Lebens mit Furcht und Angst behaftet ist. Ohne diese Furcht, ohne diese Vorsicht – die Angst, das Leben zu verlieren – wäre die Entwicklung des Menschen und des Lebens generell nicht möglich. Nicht nur der Mensch, sondern auch das kleinste Wesen, das man nur unter dem Mikroskop beobachten kann, ebnet sich den Weg und zieht sich bei Gefahr zurück.

Während dieses Grundgefühl der menschlichen Angst und Furcht das Leben erhält, schränken irrationale Lebensängste, die durch eine unsachliche Haltung der Eltern und Erzieher sowie der Umwelt entstehen, das Fühlen, Denken und Handeln des Menschen stark ein. Eine solche Lebensangst kann sich bis hin zum Irrsinn entwickeln. Der Ausgeglichene, Gesunde, der weniger beschädigt wurde, wird auch Angst und Furcht empfinden, doch er wird nicht so leicht in Panik geraten, er verliert nicht die Sinne.

Den ersten Grundstein für diese Lebensängste legen die Eltern, die Mutter und der Vater. Das ist die Welt des Kindes. Die Art und Weise, wie Mutter und Vater mit ihm umgehen, welche kulturellen – und speziell religiösen – Werte und Gefühle sie an das Kind herantragen, das ergibt schlussendlich das Lebensgefühl des Menschen: den Grad des Mutes und den Grad der Ängstlichkeit. Der eine hat dann sehr viel Angst, der andere weniger.

Bevor das Kind denkt, empfindet es schon und erlebt die Haltung der Erwachsenen. Auch wenn die Mutter mit ganzem Herzen dabei ist, wenn sie ihr Kind zur Welt bringt, weiß sie der Regel nicht, wie sie mit dem Kind umgehen soll. Sie erzieht es gut, aber mit dem Vorzeichen der Autorität, der Gewalt, des Zwanges und des Tadels. Und das führt dazu, dass der Erwachsene den anderen Menschen nicht schätzen kann. Er hat ihn im Gefühl nicht als Freund erlebt, sondern als Gegner. Die mitmenschliche Beziehung ist gestört worden: Die autoritäre Erziehung führt zur Angst und Befangenheit gegenüber dem anderen Menschen.

Hinzu kommt die religiöse Erziehung: Kaum zeigen sich beim kleinen Kind die ersten seelischen Regungen und es lernt zu sprechen, wird es von der Gesellschaft, das heißt von den Eltern und der Kirche „in Obhut genommen“. Es wird ihm klar gemacht, dass sich sein Wesen bezüglich des Naturgefühls und der Weltanschauung nicht frei entwickeln darf. Im 3. Lebensjahr schalten sich dann Gott und Teufel der betreffenden Religion ein und lehren das Kind, nicht auf sich selbst zu vertrauen, sondern sich von übernatürlichen Mächten führen und beherrschen zu lassen. Das Kind lernt die Dämonenfurcht kennen und bekommt Ängste, die sich gegen den Menschen wenden.

Schließlich schreitet der junge Mensch in die Welt hinaus und erfährt immer wieder dasselbe. In unserer Kultur wird immer mit Gewalt vorgegangen. Auch die Haltung des Lehrers in der Schule ist autoritär – selbst dann, wenn er nicht schlägt. Das Kind lebt nicht in einer freundlichen Welt. Alles ist die Fortsetzung des Erziehungsproblems zuhause. Ob in der Schule, in der Lehre, beim Militär oder in der Universität: Der Autoritätsgedanke wird überall gepflegt.

Der menschliche Reflex des absoluten Gehorsams als Folge unbewusster Ängste

Wie bereits erwähnt, reagieren die meisten Menschen auf diese Lebensängste wie verwirrt und paralysiert. Darunter leidet nicht nur ihr ganz persönliches Leben, sondern auch ihr Handeln in der Gesellschaft. Sehr schnell sind sie dazu bereit, das eigene Denken aufzugeben, sich der Meinung vermeintlicher Autoritäten anzuschließen und bedingungslos zu gehorchen. Dies geschieht größtenteils unbewusst. Das Gefühl der Angst überfällt den Menschen, er kann sich nicht helfen.

Ein Tsunami von Angststörungen bei Erwachsenen und Jugendlichen

Die seit über einem Jahr von der Politik ergriffenen Maßnahmen, die vorgeblich zum Schutz der Gesundheit der Bevölkerung verhängt wurden, haben bei Jung und Alt einen regelrechten Tsunami schwerer Angststörungen und Hilflosigkeit ausgelöst. Das Zerstörungspotential hinsichtlich der menschlichen Gesundheit und des menschlichen Lebens allgemein hat weltweit ein enormes Ausmaß. Alles, was das Leben lebenswert macht, wurde auf den Kopf gestellt. Und dieser angerichtete Schaden wird nicht wieder gut zu machen sein. Zu den getroffenen Maßnahmen zählen alle irregulären politischen Entscheidungen. Da sie jede Bürgerin und jeder Bürger am eigenen Leib verspürte und nach wie vor verspürt, erübrigt es sich, sie hier noch einmal aufzuzählen.

Raphael Bonelli: „Brisante Studie! Haben MEDIEN & CORONA-POLITIK Menschenleben auf dem Gewissen?“

Abschließend sei noch eine neuere wissenschaftliche Studie erwähnt, auf die der österreichische Psychiater und Psychotherapeut Raphael M. Bonelli vor kurzem in einem Video mit dem Titel „Brisante Studie! Haben MEDIEN & CORONA-POLITIK Menschenleben auf

dem Gewissen?“ aufmerksam machte. Bonelli schlussfolgerte: Angst ist tödlich! Die Hauptaussage der Studie lautet: Angst führt bei COVID-19 zu schwereren Krankheitsverläufen bis hin zum Tod. Jedem Interessierten ist das gesamte Video zu empfehlen.

### Die gefühlsmäßige Überwindung der Angst

Wie soll der Mensch diese Lebensängste überwinden? Die tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie hat auf diese Frage eine Antwort: Die gefühlsmäßige Überwindung der teilweise unbewussten Ängste gelingt am besten im Rahmen einer Psychotherapie in Verbindung mit verstandesmäßigem Wissen und Lesen.

Selbstverständlich kann man immer wieder an den Mitbürger appellieren, dass er die allgemeine Lebensangst aufgeben soll, oder dass er vor dem anderen Menschen keine Angst zu haben braucht, weil der nichts gegen ihn hat, oder dass er sich mit den Menschen befreunden soll. Doch diese Appelle werden wenig Erfolg haben. Um die Angst aufgeben zu können, braucht man fachmännische Hilfe. Der Ängstliche kann dieses Gefühl nicht ablegen, bevor er nicht mit einem Menschen, zum Beispiel mit einem Psychotherapeuten Erlebnisse macht, die im Gegensatz zu Vater, Mutter und Lehrer stehen, das heißt, zu seinen Erlebnissen in der Kindheit. Er muss erleben, dass da ein Mensch ist, der ihm das Gefühl des Vertrauens vermittelt.

Die Ängste, die er bei Vater und Mutter gefühlsmäßig erlebt hat, noch bevor er sich überhaupt Gedanken machen konnte, kann er mit dem Therapeuten langsam ablegen. Er erlebt, dass ein Mensch ihn versteht. Das öffnet ihm die Augen und er fängt an, sich selbst und den anderen Menschen richtig einzuschätzen und zu begreifen, dass die Eltern nicht gewusst haben, wie sie mit dem Kind umgehen sollen. Er versöhnt sich mit ihnen.

Er fängt auch an zu lesen und sich über die Menschen und die Welt das nötige Wissen anzueignen, was seine Ängste in einem realistischen Licht erscheinen lässt. Die Psychotherapie ist eine schwere Arbeit am Charakter. Doch wenn er sein Gefühl geändert hat, hat er auch keine Angst mehr vor dem anderen Menschen, dem Blitz und auch nicht vor dem Teufel und der Hölle. Die falschen Meinungen der Großeltern oder Eltern verblassen dann.

Mittels der Psychologie kann man sich eine neue Sicht über das Leben und sich selbst, über die Menschen und die Welt erwerben. Dies stellt selbstverständlich hohe Anforderungen an den Psychologen und Therapeuten. Der Psychologe muss soweit sein, dass er weiß und erklären kann, warum der Hilfesuchende diese Ängste hat und wie er sie überwinden kann. Er muss auch wissen, wie er mit dem Hilfesuchen sprechen muss. In gewisser Weise muss er die Meinung des Hilfesuchenden, die ihm die Eltern und Großeltern vermittelt haben, „sprengen“ und ihm eine neue und realistische vermitteln.

Leider ist ein großer Prozentsatz der Menschen nicht imstande, die eigene Meinung mit einer neuen zu konfrontieren. Doch erst mit einer Wandlung der Gefühle und Gedanken fangen wir an, die Welt anders zu sehen, die irrationalen Lebensängste aufzugeben und nicht mehr zu gehorchen.

\*

Note to readers: Please click the share buttons above or below. Follow us on Instagram,

@crg\_globalresearch. Forward this article to your email lists. Crosspost on your blog site, internet forums. etc.

*This article was originally published on the author's blog site, [NRhZ-Online](#).*

*Dr. Rudolf Hänsel ist Diplom-Psychologe und Erziehungswissenschaftler.*

The original source of this article is Global Research  
Copyright © [Dr. Rudolf Hänsel](#), Global Research, 2021

---

**[Comment on Global Research Articles on our Facebook page](#)**

**[Become a Member of Global Research](#)**

Articles by: [Dr. Rudolf Hänsel](#)

**Disclaimer:** The contents of this article are of sole responsibility of the author(s). The Centre for Research on Globalization will not be responsible for any inaccurate or incorrect statement in this article. The Centre of Research on Globalization grants permission to cross-post Global Research articles on community internet sites as long the source and copyright are acknowledged together with a hyperlink to the original Global Research article. For publication of Global Research articles in print or other forms including commercial internet sites, contact: [publications@globalresearch.ca](mailto:publications@globalresearch.ca)

[www.globalresearch.ca](http://www.globalresearch.ca) contains copyrighted material the use of which has not always been specifically authorized by the copyright owner. We are making such material available to our readers under the provisions of "fair use" in an effort to advance a better understanding of political, economic and social issues. The material on this site is distributed without profit to those who have expressed a prior interest in receiving it for research and educational purposes. If you wish to use copyrighted material for purposes other than "fair use" you must request permission from the copyright owner.

For media inquiries: [publications@globalresearch.ca](mailto:publications@globalresearch.ca)