

MARKUS BÖNIG

STAFFELLAUF DER ANGST



**Warum wir nicht länger
mitrennen müssen**

Ein Manifest für Klarheit,
Vertrauen und innere Freiheit

MARKUS BÖNIG

STAFFELLAUF DER ANGST

**Warum wir nicht länger
mitrennen müssen**

Ein Manifest für Klarheit,
Vertrauen und innere Freiheit



RUDULIN

Markus Böning, Unternehmer, Publizist und zivilgesellschaftlicher Impulsgeber, begleitet seit Jahren gesellschaftliche Transformationsprozesse mit juristischen, politischen und spirituellen Projekten. In seinen Schriften verbindet er Klartext mit Tiefgang – und den unerschütterlichen Glauben an die innere Freiheit des Menschen.

„Dieses Manifest ist keine Anklage – sondern eine Einladung zur Mündigkeit.“

Erstauflage 2025

Rudulin Stichting

Pietersbergweg 291, 1105BM Amsterdam, Niederlande

Copyright © 2025 Rudulin Stichting, Amsterdam, Niederlande

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für Verweise und Links auf Webseiten Dritter übernehmen wir keine Haftung.

Layout & Satz: Nora Mohr (noramohr.com)

Lektorat: Angelika Eliane Pichon

www.rudulin.org

„Fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib
töten, die Seele aber nicht töten können.“

– Matthäus 10,28

INHALT

Warum dieses Manifest geschrieben werden musste 7

Kapitel 1:

DAS ZEITALTER DER ANGST

Angst als kollektives Lebensgefühl	9
Die Metapher des Staffellaufs: Jede Angst reicht die Fackel weiter	11
Warum dieses Manifest geschrieben werden muss	12

Kapitel 2:

PSYCHOLOGIE DER ANGST – WIE ANGST WIRKT

Was Angst mit Körper, Geist und Seele macht	14
Die emotionale Biologie: Stress, Flucht, Erstarrung	16
Kollektive Angst – das „WIR in Panik“	18
Warum wir mit Angst so leicht steuerbar sind	19

Kapitel 3:

MACHTTECHNIKEN – DIE INSTRUMENTALISIERTE ANGST

Wie Politik, Medien und Konzerne Ängste erzeugen	22
Das Prinzip: Angst > Kontrolle > neue Angst	25
Überwachung und „Sicherheit“	26
Gesundheitspolitik und WHO-Verträge	28
Narrative und Alternativlosigkeit	29

Kapitel 4:

CHRONOLOGIE DER ÄNGSTE – DER STAFFELLAUF IM DETAIL

2008 – Angst vor dem Finanzkollaps	31
2015 – Angst vor Zuwanderung	33
2020 – Angst vor Corona	34
2022 – Angst vor dem Klimawandel	35
2023 – Angst vor dem Krieg	37
Querschnittlich – Angst vor Messerattacken, Wirtschaftskollaps, Gentechnik, WHO-Agenda	38

Kapitel 5:

DIE SPIRITUELLE DIMENSION – ANGST VS. VERTRAUEN

Angst als Gegenspieler von Liebe und Freiheit	40
„Fürchtet euch nicht“ – eine biblische Einladung	42
Vertrauen und Würde als Kraftquellen	44

Kapitel 6:

WEGE AUS DER ANGSTGESELLSCHAFT

Selbstwirksamkeit und geistige Klarheit	46
Gemeinschaft, Begegnung, Humor	48
Der Aufbau innerer Souveränität	49

Kapitel 7:

EPILOG – DEN STAFFELSTAB BRECHEN

Die Angstkette erkennen – und durchtrennen	52
Schluss mit Angst als Lebensgefühl	53
Ein Aufruf zu Mut, Wahrheit und Mündigkeit	55

WARUM DIESES MANIFEST GESCHRIEBEN WERDEN MUSSTE

Es gab einen Moment, da wurde mir etwas klar: Wir rennen. Immer noch. Immer weiter. Von Angst zu Angst, von Krise zu Krise, von Schlagzeile zu Schlagzeile. Wir sprechen von Wandel, aber spüren keinen. Wir glauben, informiert zu sein – und fühlen uns doch machtlos. Wir kämpfen für Sicherheit – und verlieren dabei unsere Freiheit.

Dieses Manifest ist ein Ruf zum Anhalten. Es ist geschrieben für Menschen, die spüren, dass etwas grundlegend nicht stimmt – nicht nur da draußen, sondern in unserem Innersten. Dass die Angst, in der wir leben, nicht natürlich ist. Dass sie gemacht wird. Genährt. Missbraucht.

Aber auch: Dass wir nicht Opfer bleiben müssen.

Staffellauf der Angst ist kein Fachbuch. Kein Traktat. Kein Programm. Es ist ein Versuch, Ordnung zu schaffen im inneren Chaos. Klarheit zu bringen, wo Verwirrung herrscht. Und Mut zu machen, wo Lähmung regiert.

Ich schreibe dieses Manifest, weil ich glaube, dass es eine stille Mehrheit gibt, die nicht mehr mitrennen will. Die spürt, dass Wahrheit wichtiger ist als Harmonie. Dass Vertrauen heiliger ist als Kontrolle. Und dass Freiheit dort beginnt, wo wir sagen: **Jetzt nicht mehr.**

Dieses Jetzt beginnt mit dir.

Danke, dass du es mit mir betrittst.

– **Markus Bönig**

Kapitel 1:

DAS ZEITALTER DER ANGST

ANGST ALS KOLLEKTIVES LEBENSGEFÜHL

Wir leben in einer Zeit, in der Angst kein Ausnahmezustand mehr ist – sondern Alltag. Sie begegnet uns morgens in den Schlagzeilen, mittags in den Gesprächen, abends in der Stille. Angst vor Krankheit, vor Krieg, vor dem Klimawandel. Angst vor dem Verlust des Wohlstands, vor gesellschaftlichem Zerfall, vor einer ungewissen Zukunft. Angst hat viele Gesichter – und ein gemeinsames Grundgefühl: Wir sind bedroht.

Dieses Lebensgefühl ist neu. Nicht, weil frühere Generationen frei von Sorgen gewesen wären – sondern weil sich Angst heute nicht mehr punktuell zeigt, son-

dern dauerhaft. Sie hat sich eingenistet im Denken, Fühlen, Handeln. Sie ist in unsere Sprache eingesickert, in unsere Werte, in unser Menschenbild. Der Mensch erscheint nicht mehr als freies, schöpferisches Wesen – sondern als verletzliches, gefährdetes System, das geschützt, reguliert und kontrolliert werden muss.

Dabei ist Angst zutiefst menschlich. Sie gehört zum Leben, wie das Atmen und das Zweifeln. Doch wenn sie zum Grundmodus unserer Zeit wird, verändert sie alles. Unsere Beziehungen, unsere Politik, unsere Vorstellung vom guten Leben. Angst engt ein – und wer ständig in Angst lebt, verliert den inneren Raum, in dem Freiheit wachsen kann. Wir sind dabei, diesen Raum zu verlieren – kollektiv, stillschweigend, systematisch.

DIE METAPHER DES STAFFELLAUFS: JEDE ANGST REICHT DIE FACKEL WEITER

Seit der Finanzkrise 2008 hat sich eine auffällige Dynamik entwickelt: Ängste tauchen auf, dominieren die öffentliche Debatte – und werden dann von der nächsten Angst abgelöst. Nicht verdrängt, sondern ergänzt. Die Themen wechseln, doch das Grundgefühl bleibt. Finanzkollaps. Flüchtlingskrise. Pandemie. Klimakatastrophe. Krieg. Und dazwischen eine Vielzahl diffuser Bedrohungen: Messerattacken, Energiekrise, Inflation, Gentechnik, WHO-Verträge.

Diese Ängste wirken wie Läufer in einem Staffellauf. Jeder trägt für eine Zeit die Fackel der Aufmerksamkeit – dann wird sie weitergereicht. Das Licht bleibt an, die Angst bleibt präsent. Und wir, das Publikum, schauen diesem Lauf zu – oft ohne zu bemerken, dass wir selbst Teil des Spiels geworden sind.

Diese Metapher ist mehr als ein Bild. Sie beschreibt einen psychologischen Mechanismus: Angst wirkt dann am stärksten, wenn sie sich wandelt, ohne zu verschwinden. Wenn sie sich ständig neu kleidet, aber immer dieselbe Funktion erfüllt – uns in Habachtstellung zu halten. So entsteht ein Dauerzustand aus Alarm, Unsicherheit und Abhängigkeit. Und dieser Zustand ist kein Zufall – er wird erzeugt, verstärkt, genutzt.

WARUM DIESES MANIFEST GESCHRIEBEN WERDEN MUSS

Dieses Manifest ist keine Anklage, kein Manifest und keine Verschwörungstheorie. Es ist ein Versuch, etwas zu verstehen – und etwas zu beenden. Verstehen, wie Angst heute wirkt. Wie sie unseren Alltag formt, unser Denken beeinflusst, unsere Gesellschaft lenkt. Und beenden, was uns lähmt: das blinde Mitlaufen im Staffellauf der Angst.

Es geht um mehr als politische Analyse. Es geht um seelische Klarheit, um geistige Unabhängigkeit, um innere Souveränität. Denn Angst ist nicht nur ein Gefühl – sie ist auch eine Haltung. Eine Entscheidung, bewusst oder unbewusst. Und diese Entscheidung kann hinterfragt, durchleuchtet, verwandelt werden.

Wir schreiben dieses Manifest, weil wir glauben, dass Menschen mehr sind als ängstliche Wesen. Dass wir die Fähigkeit haben, zu reflektieren, zu fühlen, zu handeln – aus Freiheit, nicht aus Furcht. Dass wir die Kraft haben, die Angst zu durchschauen, ihr die Maske abzunehmen – und das Vertrauen neu zu entdecken.

„Staffellauf der Angst“ ist keine Anleitung zur Weltflucht. Es ist eine Einladung zur Rückkehr – zur Rückkehr in unsere eigene Mitte. Dorthin, wo Klarheit beginnt. Und wo die Fackel nicht mehr von Angst getragen wird, sondern von Wahrheit, Menschlichkeit und Mut.

Kapitel 2:

PSYCHOLOGIE DER ANGST – WIE ANGST WIRKT

WAS ANGST MIT KÖRPER, GEIST UND SEELE MACHT

Angst ist ein elementares Gefühl, tief in unserem Menschsein verwurzelt. Biologisch betrachtet dient sie dem Überleben – als Warnsystem vor Gefahren, das unsere Aufmerksamkeit schärft, unser Verhalten mobilisiert und uns zur Vorsicht mahnt. Doch in einer Welt, in der reale Bedrohungen immer seltener physisch greifbar, sondern diffus, medial vermittelt oder politisch erzeugt sind, verliert dieses System seine klare

Orientierung. Statt punktueller Alarmbereitschaft erleben wir dauerhafte Alarmzustände.

Körperlich versetzt Angst uns in Hochspannung: Das vegetative Nervensystem schaltet in den Sympathikus-Modus. Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet, Herzfrequenz und Atemfrequenz steigen, Verdauung und Immunsystem werden gedrosselt. Was ursprünglich für den Sprint oder die Flucht vor dem Raubtier gedacht war, wird zum Dauerzustand – mit fatalen Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden.

Doch Angst wirkt nicht nur im Körper. Sie greift auch tief in unseren Geist ein: Denken wird enger, Kreativität nimmt ab, Schwarz-Weiß-Denken dominiert. Angst erzeugt eine kognitive Engführung – wir fokussieren uns auf Gefahren und verlieren die Fähigkeit, differenziert, weitsichtig und lösungsorientiert zu denken. Der Geist sucht nicht nach Wahrheit, sondern nach Sicherheit. Und er nimmt lieber eine schlechte Gewissheit in Kauf als eine offene Frage.

Auch auf der seelischen Ebene hinterlässt Angst Spuren: Sie erzeugt Isolation, Misstrauen, Trennung. Wir verlieren das Gefühl von Geborgenheit und Verbindung, ziehen uns zurück oder geraten in aggressiven Widerstand. Beziehungen leiden, Gemeinschaft zerfällt – die Seele erschrickt vor der Welt, und mit ihr erschrickt das Ich vor sich selbst.

DIE EMOTIONALE BIOLOGIE: STRESS, FLUCHT, ERSTARRUNG

In der evolutionären Biologie kennt der Körper drei Grundreaktionen auf Bedrohung: Kampf, Flucht oder Erstarrung. Alle drei Reaktionsmuster sind tief in unserem Nervensystem verankert. Doch in modernen Gesellschaften, wo wir weder weglaufen noch kämpfen können – etwa bei einer Pandemie, einer wirtschaftlichen Krise oder einer medial inszenierten Angstwelle – bleibt oft nur die dritte Reaktion: Erstarrung.

Diese Erstarrung zeigt sich gesellschaftlich als Lähmung, Apathie oder innere Emigration. Menschen fühlen sich ohnmächtig, ausgeliefert, zurückgeworfen auf sich selbst. Viele resignieren, andere radikalisieren sich. Die physiologische Starre wird zur politischen Passivität – eine gefährliche Kombination, die autoritären Strukturen Vorschub leisten kann.

Auch chronischer Stress, der durch andauernde Angst erzeugt wird, wirkt wie ein schleichendes Gift: Er schwächt das Immunsystem, erhöht das Risiko für Depressionen, Angststörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verringert die Lebensqualität insgesamt. Der Körper sendet Alarmsignale, doch die Gesellschaft hat verlernt, sie zu deuten – oder will sie gar nicht hören.

KOLLEKTIVE ANGST – DAS „WIR IN PANIK“

Angst ist ansteckend. Sie springt über – von Mensch zu Mensch, von Medium zu Medium, von Institution zu Individuum. Was als individuelles Gefühl beginnt, wird durch Wiederholung, Verstärkung und soziale Resonanz zu einem kollektiven Zustand. Wenn ganze Gesellschaften in Angst verfallen, entsteht ein „WIR in Panik“ – ein Zustand kollektiver Übererregung, in dem rationale Debatten kaum mehr möglich sind.

In solchen Zuständen kippen Demokratien in paternalistische Systeme, Diskussionen werden zu Moraliktaten, abweichende Meinungen zu Bedrohungen. Angst homogenisiert – sie erzeugt Gleichschaltung im Denken, Fühlen und Handeln. Wer sich ihr entzieht, gilt als verantwortungslos, als Störfaktor im harmonisierten Krisenmodus. Das kollektive Angstgefühl wird zur moralischen Leitplanke, zur neuen „Normalität“.

Doch eine Gesellschaft in Dauerpanik ist nicht stabil. Sie wird leichtgläubig, manipulierbar, moralisch erpressbar. Wo Angst regiert, verliert die Freiheit ihren inneren Boden. Der öffentliche Raum verengt sich, Vielfalt wird gefährlich, Debatte wird verdächtig. Die Geschichte zeigt: Angst ist nie ein guter Ratgeber – und noch weniger ein gerechter Herrscher.

WARUM WIR MIT ANGST SO LEICHT STEUERBAR SIND

Angst ist mächtig, weil sie so fundamental ist. Sie greift tiefer als Argumente, überlagert Informationen und setzt jede höhere Reflexion außer Kraft. Wer Angst hat, will nicht diskutieren – er will überleben. Genau das macht Angst so wirksam als Herrschaftsinstrument: Sie unterbricht das Denken und erzeugt Gehorsam.

Politik und Medien nutzen dies gezielt. Mit Bildern, Worten und Szenarien werden Bedrohungen erzeugt,

die selten persönlich erlebt, aber ständig medial gespiegelt werden. Das erzeugt eine paradoxe Situation: Die Bedrohung ist subjektiv real, obwohl sie objektiv diffus bleibt. Und gerade das steigert die Steuerbarkeit: Wer seine Angst nicht konkretisieren kann, wird besonders empfänglich für Angebote der Kontrolle.

Hinzu kommt: Angst verlangt nach Erlösung. Wer sie erzeugt, kann sich zugleich als Retter inszenieren. Das Angst-Kontroll-Rettungs-Dreieck ist ein altbewährtes Muster politischer Macht. Erst wird ein Problem vergrößert, dann Kontrolle eingeführt – und schließlich als Schutzmaßnahme gerechtfertigt. Die Angst vergisst schnell, wer sie ausgelöst hat, wenn nur ein sicherer Ausweg versprochen wird.

Doch dieser Mechanismus funktioniert nur, solange die Angst unbewusst bleibt. Wer sie erkennt, benennt und durchschaut, entzieht sich ihrem Bann. Psychologische Aufklärung ist deshalb der erste Schritt zur Befreiung: zu sehen, was Angst in uns bewirkt – und

wie sie von außen verstärkt wird. Erst dann können wir beginnen, aus der Angst herauszutreten.

Kapitel 3:

MACHT- TECHNIKEN - DIE INSTRU- MENTALISIERTE ANGST

WIE POLITIK, MEDIEN UND KONZERNE ÄNGSTE ERZEUGEN

In einer freiheitlichen Gesellschaft sollte Information zur Aufklärung dienen, Macht zur Gestaltung des Gemeinwohls und Wirtschaft dem Leben. Doch wenn Angst ins Zentrum dieser Kräfte rückt, verändern sich ihre Funktionen: Information wird zur Manipulation,

Macht zur Kontrolle, Wirtschaft zur Lenkung. Angst ist dabei kein zufälliges Nebenprodukt – sie wird gezielt erzeugt, verstärkt und genutzt.

Politik hat Angst längst als Steuerungsinstrument entdeckt. In Krisenzeiten zeigt sich besonders deutlich, wie durch selektive Kommunikation, überzogene Prognosen und dramatische Rhetorik Ängste geschürt werden – nicht selten mit dem Ziel, den Ausnahmezustand zur Norm zu machen. Was früher als Notstand galt, wird zur neuen Dauerlage erklärt: Klimanotstand, Gesundheitsnotstand, Sicherheitsnotstand. Jede Maßnahme lässt sich so mit einem Verweis auf drohende Gefahren rechtfertigen – sogar der Abbau von Grundrechten.

Auch Medien tragen eine zentrale Rolle. Nachrichten folgen der Logik der Aufmerksamkeit. Und nichts bindet mehr Aufmerksamkeit als Angst. „Wenn es blutet, bringt es Klicks“ – dieser alte Journalistenspruch trifft heute auf algorithmengesteuerte Medienlandschaften

zu wie nie zuvor. Dramatische Schlagzeilen, düstere Bilder, ein endloser Strom an Krisenmeldungen: All das formt ein Weltbild der ständigen Bedrohung, das reale Erfahrungen überlagert.

Konzerne, insbesondere aus der Tech- und Pharmaindustrie, haben gelernt, Angst nicht nur zu bedienen, sondern zu kapitalisieren. Wer ein Problem schafft oder verstärkt, kann auch die Lösung verkaufen: Medikamente gegen Panik, Technologien zur Kontrolle, Dienstleistungen zur Sicherheit. Der Markt der Angst ist ein wachsender Wirtschaftszweig – und in ihm verschmelzen wirtschaftliche Interessen mit politischer Steuerung und medialer Erzählung.

DAS PRINZIP: ANGST > KONTROLLE > NEUE ANGST

Angst funktioniert in Zyklen. Sie erzeugt ein Bedürfnis nach Schutz – und dieser Schutz kann mit neuen Formen der Kontrolle beantwortet werden. Doch Kontrolle beseitigt die Angst nicht – sie verlagert sie. Neue Regeln erzeugen neue Unsicherheiten, neue Überwachung erzeugt neue Sorgen. So entsteht eine Spirale: Angst > Kontrolle > neue Angst.

Beispiel Corona: Aus der Angst vor Ansteckung wurde das Tragen von Masken zur Pflicht, das Abstandsgebot zur sozialen Norm, der Lockdown zur politischen Option. Doch je länger diese Maßnahmen anhielten, desto größer wurden neue Ängste: vor Isolation, wirtschaftlichem Ruin, psychischen Erkrankungen. Die ursprüngliche Angst wurde nicht gelöst – sie wurde durch neue Ängste ersetzt, die wiederum nach neuen Maßnahmen riefen.

Diese Dynamik ist strukturell – nicht zufällig. Denn Angst, die bestehen bleibt, ist politisch und wirtschaftlich nützlich. Sie macht Menschen lenkbar, bereitwillig, gehorsam. Und sie erzeugt eine Art psychologisches Abo-Modell: Wer sich einmal auf die Angst-Kontrolle-Spirale eingelassen hat, verlässt sie nur schwer. Er gewöhnt sich an die Lenkung – und fürchtet deren Abwesenheit.

ÜBERWACHUNG UND „SICHERHEIT“

Der Ruf nach Sicherheit ist eines der stärksten Argumente für Überwachung. Und er funktioniert nur, wenn eine entsprechende Bedrohung im Raum steht. Kein Bürger verlangt flächendeckende Kontrolle – solange er sich sicher fühlt. Doch sobald Angst in der Luft liegt – vor Terror, Krankheit, Krieg oder Kriminalität – wird das Sicherheitsbedürfnis zum Einfallstor für technische und juristische Eingriffe.

Digitale Kontrolle, Bewegungsprofile, Gesichtserkennung, Gesundheitsdatenbanken: Was einst Science Fiction war, ist heute Realität. Und zwar nicht als Ausnahme, sondern als Teil einer globalen Infrastruktur der Überwachung. Die Argumente sind immer die gleichen: Schutz der Bevölkerung, Prävention, Effizienz. Doch mit jedem Sicherheitsversprechen geht ein Stück Autonomie verloren – oft unbemerkt, weil die Angst die Aufmerksamkeit absorbiert.

Sicherheit ist ein legitimes Bedürfnis. Doch sie darf nicht zur Rechtfertigung werden, Freiheit zu opfern. Wenn wir die Wahl zwischen Freiheit und Sicherheit treffen, unter Angst, dann werden wir oft Letztere wählen – und am Ende beides verlieren. Die Geschichte kennt viele Beispiele, in denen unter dem Banner der Sicherheit Diktaturen errichtet wurden.

GESUNDHEITSPOLITIK UND WHO-VERTRÄGE

Kaum ein Feld wurde in den letzten Jahren so stark durch Angst gesteuert wie die Gesundheitspolitik. Der Körper, einst Privatsphäre und individuelles Terrain, wurde zum Objekt politischer Steuerung. Pandemiepolitik, Impfprogramme, digitale Impfpässe – all dies wurde mit dem Verweis auf den Schutz des Lebens gerechtfertigt. Doch hinter dieser Fassade entstehen neue Machtgefüge.

Internationale Verträge wie der Pandemievertrag der WHO oder geplante Änderungen der Internationalen Gesundheitsvorschriften (IHR) zielen auf eine zentrale Steuerung künftiger Gesundheitskrisen ab – inklusive weitreichender Handlungsvollmachten für supranationale Organisationen. Nationale Souveränität, individuelle Entscheidungsfreiheit und medizinische Selbstbestimmung geraten dabei unter Druck.

Die Gesundheitsangst – ob real oder medial befeuert – wird so zum Hebel für globales Regieren. Der einzelne Mensch verliert Entscheidungsfreiheit über seinen Körper, während Organisationen ohne demokratische Legitimation Entscheidungen treffen, die ganze Bevölkerungen betreffen. Gesundheit wird zur politischen Ressource – und Angst zu ihrem Treibstoff.

NARRATIVE UND ALTERNATIVLOSIGKEIT

Der wohl subtilste Machtmechanismus ist das Erzählen. Wer die Geschichte kontrolliert, kontrolliert das Denken. Narrative sind Rahmungen der Wirklichkeit – sie geben vor, wie ein Ereignis zu verstehen ist, was als Lösung gilt und was als Gefahr. Ein gutes Narrativ braucht keine Zensur – es macht Widerspruch überflüssig, weil er nicht vorgesehen ist.

Narrative erzeugen Alternativlosigkeit. Wer sich dem herrschenden Deutungsrahmen widersetzt, gilt als

Spinner, Extremist oder Gefahr für die Gemeinschaft. So wird Kritik moralisch entwertet, bevor sie sachlich geprüft wird. Die Angst, falsch zu liegen, ausgegrenzt zu werden oder als unsolidarisch zu gelten, bringt viele Menschen dazu, lieber zu schweigen.

Diese Form der Macht ist besonders perfide, weil sie nicht wie Gewalt wirkt – sondern wie Konsens. Doch dieser Konsens ist erkaufte: durch Angst vor Isolation, durch Drohung mit Verlust von Reputation oder Zugehörigkeit. Wo Narrative regieren, wird Wahrheit zur Funktion von Macht. Und wer aus dieser Logik ausbrechen will, braucht vor allem eines: Mut.

Kapitel 4:

CHRONOLOGIE DER ÄNGSTE – DER STAFFELLAUF IM DETAIL

2008 – ANGST VOR DEM FINANZKOLLAPS

Der Beginn des Staffellaufs. Im Herbst 2008 erschütterte der Zusammenbruch der Investmentbank Lehman Brothers das globale Finanzsystem. Was bis dahin als stabil galt, erwies sich als Kartenhaus aus Spekulation, Gier und systemischer Intransparenz. Plötzlich stand das gesamte Weltfinanzsystem am Abgrund – und mit ihm das Vertrauen der Bevölkerung in Geld, Banken und wirtschaftliche Ordnung.

Die Bilder aus jener Zeit sind bis heute eingebannt: hektische Börsensäle, Abstürze der Indizes, Notfallgipfel der Regierungen. In kürzester Zeit wurde ein gigantischer Rettungsschirm gespannt – mit Billionenbeträgen, die aus dem Nichts geschaffen wurden. Die Angst vor dem Systemkollaps war das entscheidende Argument für Maßnahmen, die zuvor undenkbar gewesen wären: Verstaatlichung privater Schulden, Blankoschecks für Banken, radikale Zentralbankinterventionen.

Der Bürger wurde zum Bürgen – ohne gefragt zu werden. Und obwohl das System offiziell „gerettet“ wurde, blieb das Unbehagen: Wenn das Fundament so leicht zu erschüttern ist – wie sicher ist dann unsere Zukunft? Diese Unsicherheit blieb. Sie war der Staffelnstab, den die nächste Angst dankbar übernahm.

2015 – ANGST VOR ZUWANDERUNG

Mit der sogenannten Flüchtlingskrise 2015 wurde ein neues Thema dominant: Migration. Innerhalb weniger Monate kamen hunderttausende Menschen nach Europa – vor Krieg, Armut und Perspektivlosigkeit fliehend, aber in der öffentlichen Wahrnehmung zunehmend als Bedrohung wahrgenommen. Die Angst verlagerte sich: weg von abstrakten Finanzmärkten hin zu konkreten Nachbarschaften, Identitäten, kulturellen Spannungen.

Die politische Reaktion war zweigespalten. Einerseits gab es Bilder der Willkommenskultur, andererseits eine wachsende Verunsicherung: Werden wir „überfremdet“? Wer kontrolliert unsere Grenzen? Was bedeutet das für unser Zusammenleben? In Talkshows, Schlagzeilen und Stammtischen wurde Migration zum dominanten Konfliktthema – begleitet von einer Polarisierung, die bis heute nachwirkt.

Dabei war nicht nur die tatsächliche Herausforderung der Integration Anlass zur Sorge – sondern auch die Art, wie über sie gesprochen wurde: entmenschlichend, vereinfachend, moralisierend. Angst und Schuld wechselten sich ab, sachliche Debatten wurden ersetzt durch Empörungsrituale. Die kollektive Nervosität stieg – bereit für den nächsten Staffelwechsel.

2020 - ANGST VOR CORONA

Mit der Pandemie erreichte der Staffellauf eine neue Intensität. Die Angst war plötzlich existenziell: um Leben, Gesundheit, Familie. Lockdowns, Maskenpflicht, Kontaktverbote – Maßnahmen, die zuvor als dystopisch galten, wurden über Nacht Realität. Und sie wurden akzeptiert – aus Angst. Aus einer Angst, die durch tägliche Fallzahlen, Todeskurven und Notfallbilder befeuert wurde.

Corona war nicht nur eine gesundheitliche Krise, sondern eine psychologische Zäsur. Die Angst war allgegenwärtig: in den Medien, in der Politik, in den Gesichtern der Menschen. Sie rechtfertigte Eingriffe in Grundrechte, soziale Isolation, wirtschaftliche Zerstörung. Und wer Zweifel äußerte, wurde nicht etwa gehört – sondern ausgegrenzt.

Nie zuvor war Angst so tief institutionalisiert. Und nie war der Übergang von medizinischer Sorge zu politischer Macht so deutlich. Gesundheitsminister wurden zu Moralinstanzen, Virologen zu Autoritäten, Gesellschaft zu Risikozonen. Vertrauen wich Kontrolle – und Kontrolle wurde als Fürsorge verpackt.

2022 – ANGST VOR DEM KLIMAWANDEL

Kaum flachte die pandemische Kurve ab, flammte die nächste Angst auf: die Klimakrise. Schon seit Jahren medial präsent, wurde sie nun zur alles bestimmenden

Zukunftsfrage. Dürren, Überschwemmungen, Extremwetter – jede Naturerscheinung wurde zur Mahnung, jeder Lebensstil zur moralischen Prüfung.

Die Erzählung war klar: Wir stehen vor der Apokalypse, wenn wir nicht sofort handeln. Und zwar radikal. CO₂-Bepreisung, Verzichtsappelle, Dekarbonisierung – nicht mehr als Optionen, sondern als Pflichten. Kinder demonstrierten gegen ihre Eltern, Politik wurde zur Klimareligion, Wissenschaft zur neuen Moral.

Die Angst vor der Klimakatastrophe ist besonders wirksam, weil sie global, diffus und zeitlich entgrenzt ist. Sie betrifft alles – und doch niemanden konkret. Sie erzieht, diszipliniert, vereinheitlicht. Und wer sie anzweifelt, steht schnell als „Klimaleugner“ am Pranger. Die freiheitliche Debatte wurde ersetzt durch moralische Erpressung – erneut im Namen der Angst.

2023 – ANGST VOR DEM KRIEG

Mit dem Ukrainekrieg kehrte eine archaische Angst zurück: die vor militärischer Gewalt. Panzer, Explosionen, Geflüchtete – Bilder, die man in Europa für überwunden hielt. Doch plötzlich war Krieg wieder real. Und mit ihm neue Ängste: vor Eskalation, Atomwaffen, Weltkrieg. Die Rhetorik wurde martialisch, der Ton scharf, die Gesellschaft wieder gespalten.

Wer für Frieden plädierte, wurde als „Putinverstehler“ diffamiert. Wer Waffenlieferungen kritisch sah, als unsolidarisch. Der öffentliche Diskurs verschob sich erneut: Weg von Differenzierung, hin zu Lagerdenken. Die Angst wurde instrumentalisiert – zur Legitimierung geopolitischer Interessen, zur Mobilisierung von Zustimmung, zur Einhegung von Protest.

Gleichzeitig traten neue Feindbilder in den Vordergrund: Desinformation, hybride Kriegsführung, digitale Bedrohung. Die Angst wurde digitalisiert – und

verinnerlicht. Vertrauen wurde gefährlich, Zweifel zum Risiko. So war der Staffelstab erneut übergeben – von der Klimapanik zur Kriegsangst.

QUERSCHNITTLICH – ANGST VOR MESSERATTACKEN, WIRTSCHAFTS- KOLLAPS, GENTECHNIK, WHO-AGENDA

Zwischen den großen Angstthemen wabern weitere: die Angst vor Kriminalität – besonders durch „fremde Täter“, medial stets betont; die Angst vor dem nächsten Wirtschaftscrash – angesichts einer überschuldeten, fragilen Ordnung; die Angst vor technologischem Kontrollverlust – Stichwort Gentechnik, KI, Transhumanismus; und zuletzt die wachsende Sorge vor globalen Machtstrukturen – etwa durch die WHO oder supranationale Verträge.

Diese Ängste sind nicht so dominant wie ihre Vorgänger – aber sie wirken unterschwellig. Sie schaf-

fen ein Klima permanenter Alarmbereitschaft. Und sie bereiten den Boden für weitere Staffelübergaben. Denn was alle diese Ängste verbindet, ist ein gemeinsames Gefühl: Wir verlieren die Kontrolle. Über unser Leben, unseren Körper, unsere Gesellschaft.

Genau hier setzt dieses Manifest an. Es beschreibt nicht nur, wie diese Ängste erzeugt und verbreitet werden – sondern auch, wie wir ihnen begegnen können. Nicht mit neuen Verschwörungserzählungen – sondern mit Klarheit, Erkenntnis und innerer Freiheit.

Kapitel 5:

DIE SPIRITUELLE DIMENSION – ANGST VS. VERTRAUEN

ANGST ALS GEGENSPIELER VON LIEBE UND FREIHEIT

Angst ist nicht nur ein biologischer Reflex oder ein psychologisches Phänomen – sie ist auch eine geistige Kraft. Sie betrifft nicht nur unseren Körper oder Verstand, sondern unsere Grundhaltung zum Leben. In der Tiefe ist Angst das Gegenteil von Vertrauen – und damit auch das Gegenteil von Liebe und Freiheit.

Wo Angst herrscht, wird der Mensch klein, eng, defensiv. Er zieht sich zurück, kontrolliert, misstraut. Er verliert die Offenheit, die Verbindung, die Weite des Herzens. Liebe hingegen weitet – sie lässt Nähe zu, sie sieht das Gute, sie vertraut. In einem Zustand echter Liebe kann Angst nicht bestehen – und umgekehrt.

Diese Gegensätzlichkeit ist nicht romantisch, sondern fundamental. Sie zeigt sich in jedem Menschen, in jedem Konflikt, in jeder politischen Entscheidung: Handle ich aus Angst – oder aus Liebe? Treffe ich Entscheidungen, weil ich etwas schützen will – oder weil ich etwas bejahe? Diese Unterscheidung verändert alles.

Auch Freiheit lebt vom Vertrauen. Nur wer vertraut, kann loslassen, kann offen bleiben, kann sich bewegen ohne ständigen Selbstschutz. Eine Gesellschaft, die Freiheit erhalten will, muss Vertrauen kultivieren. Und genau das ist heute in Gefahr. Denn Angst zer-

stört Vertrauen – zuerst in andere, dann in sich selbst, schließlich in das Leben an sich.

„FÜRCHTET EUCH NICHT“ – EINE BIBLISCHE EINLADUNG

In keiner anderen spirituellen Quelle ist der Ruf zur Angstfreiheit so zentral wie in der Bibel. Immer wieder heißt es dort: „Fürchtet euch nicht.“ Nicht als Floskel, sondern als existenzielle Botschaft. Als Einladung, sich aus der inneren Sklaverei der Furcht zu befreien und das Leben mit offenem Herzen anzunehmen.

Dieser Ruf ist radikal. Denn er bedeutet: Du bist nicht ausgeliefert. Nicht den Umständen, nicht den Mächtigen, nicht deiner Angst. Du bist getragen – von etwas, das größer ist als du selbst. Von einer Kraft, die Vertrauen ermöglicht, wo menschlich gesehen nur Unsicherheit herrscht.

Ob man diese Kraft „Gott“ nennt oder nicht – sie verweist auf einen geistigen Grund des Menschseins, der unabhängig ist von politischen Entwicklungen, Medienbildern oder kollektiven Stimmungen. Wer sich an diesen inneren Grund bindet, bleibt frei – auch im Sturm. Wer in dieser Tiefe verwurzelt ist, kann inmitten einer ängstlichen Welt gelassen bleiben.

Die Angst, die heute herrscht, ist oft auch ein Zeichen spiritueller Entwurzelung. Wenn wir keine höhere Ordnung mehr sehen, keinen tieferen Sinn, kein übergeordnetes Maß – dann bleibt nur das Ich im Angesicht einer chaotischen Welt. Und dieses Ich muss sich schützen, sichern, verteidigen. Angst wird so zur logischen Folge einer spirituell leeren Zeit.

VERTRAUEN UND WÜRDE ALS KRAFTQUELLEN

Doch es gibt eine andere Möglichkeit. Eine geistige Alternative zur Angst. Sie beginnt mit Vertrauen – nicht blind, sondern tief. Vertrauen in das Leben. In den Sinn. In das Gute im Menschen. In eine Ordnung, die jenseits der Kontrolle liegt. Dieses Vertrauen ist keine Schwäche – es ist Stärke. Es macht offen, klar, mutig.

Und es hat einen engen Verwandten: die Würde. Wer seine eigene Würde erkennt – als unantastbare Qualität des Menschseins –, kann auch die Würde anderer achten. Und wer in Würde lebt, kann nicht dauerhaft in Angst verharren. Denn Würde braucht Freiheit – und Angst ist ihr Gegenspieler.

Vertrauen und Würde sind die Kraftquellen einer neuen Kultur. Einer Kultur, die nicht auf Kontrolle, Misstrauen und Dauerkrise basiert – sondern auf

Bewusstsein, Beziehung und Wahrheit. Diese Kultur beginnt im Inneren. In jedem einzelnen Menschen, der sich entscheidet, nicht mehr aus Angst zu leben.

Der Weg dahin ist kein einfacher. Es braucht Klarheit, Übung, manchmal auch Schmerz. Aber er ist möglich. Und er ist notwendig. Denn nur mit diesem inneren Wandel kann auch die äußere Welt sich ändern. Der Staffellauf der Angst wird nicht durch Protest gebrochen – sondern durch Bewusstwerdung. Durch Menschen, die den Stab nicht mehr weiterreichen.

Kapitel 6:

WEGE AUS DER ANGST- GESELLSCHAFT

SELBSTWIRKSAMKEIT UND GEISTIGE KLARHEIT

Angst lähmt – das haben wir gesehen. Sie macht passiv, abhängig, manipulierbar. Der erste Schritt aus der Angst ist deshalb: **Handlungsfähigkeit zurückgewinnen**. Wer spürt, dass er etwas tun kann, dass er Einfluss hat, dass seine Entscheidungen zählen – der wird nicht Opfer, sondern Gestalter. Dieses Gefühl nennt man Selbstwirksamkeit.

Selbstwirksamkeit beginnt nicht mit großen Taten, sondern mit kleinen, bewussten Entscheidungen: sich informieren, selbst denken, Verantwortung übernehmen – zuerst im Kleinen, dann im Größeren. Wer sich nicht länger zum bloßen Rezipienten von Schlagzeilen macht, sondern zum aktiven Beobachter, der wählt, prüft, abwägt, der befreit sich bereits aus der Lähmung der Angst.

Dazu braucht es geistige Klarheit. Und Klarheit entsteht, wenn wir uns Zeit nehmen: zum Denken, zum Fragen, zum Nachspüren. Wenn wir lernen, Stille zuzulassen. Angst lebt von Hektik – Klarheit entsteht in Ruhe. Sie braucht innere Ordnung. Die Fähigkeit, zwischen realer Gefahr und inszenierter Panik zu unterscheiden. Zwischen echtem Risiko und medialer Dramaturgie.

Klarheit ist kein Zustand, sondern ein Weg. Aber sie ist der Anfang jeder Freiheit. Und jeder, der beginnt, klar zu sehen, verändert nicht nur sich selbst – son-

dern auch die Atmosphäre um sich herum. Wahrheit strahlt. Und Klarheit wirkt ansteckend – genauso wie Angst. Nur eben in die andere Richtung.

GEMEINSCHAFT, BEGEGNUNG, HUMOR

Angst isoliert. Sie trennt uns voneinander, schürt Misstrauen, macht aus Mitmenschen potenzielle Gefahrenquellen. Deshalb ist **Gemeinschaft** eines der wirkungsvollsten Gegenmittel. Nicht als ideologische Bewegung oder sektenartige Gruppe – sondern als echte Begegnung zwischen Menschen.

Wo Menschen einander zuhören, miteinander sprechen, sich in die Augen schauen – da beginnt Heilung. Das bedeutet nicht, dass man immer einer Meinung sein muss. Im Gegenteil: Wahre Gemeinschaft hält Differenz aus. Sie wächst nicht durch Einigkeit, sondern durch Beziehung. Und sie schützt vor dem sozialen Rückzug, den die Angst so oft erzwingt.

Auch **Humor** ist eine unterschätzte Kraft. Wer lachen kann – über sich selbst, über das Leben, über die Absurditäten der Welt –, ist nicht verloren. Humor löst Spannung, öffnet den Raum, bricht das Eis. Angst hasst Humor – denn Humor nimmt ihr die Ernsthaftigkeit, die sie braucht, um zu herrschen.

Gemeinschaft, die lacht, die tanzt, die teilt – ist unregierbar durch Angst. Sie braucht keine Utopie, kein Programm. Sie beginnt überall dort, wo Menschen sich als Menschen begegnen. In Wahrheit, in Schwäche, in Offenheit.

DER AUFBAU INNERER SOUVERÄNITÄT

Der tiefste Ausweg aus der Angstgesellschaft liegt in der **inneren Souveränität**. Sie ist mehr als Selbstbewusstsein oder Widerstandskraft. Sie ist ein Zustand innerer Unabhängigkeit. Ein Wissen um den eigenen Wert,

um das eigene Maß. Eine Klarheit darüber, dass die eigene Würde nicht von äußeren Umständen abhängt.

Innere Souveränität entsteht durch Übung: durch Reflexion, Stille, Integrität. Sie wächst, wenn wir unseren Werten treu bleiben – auch dann, wenn es unbequem ist. Wenn wir lernen, „Nein“ zu sagen, wo wir manipuliert werden. Und „Ja“, wo unsere Wahrheit gefragt ist. Souveränität bedeutet: Ich lasse mich nicht treiben. Ich entscheide, wie ich reagiere.

Diese Haltung macht frei. Frei von der Meinung der Masse. Frei von der Gunst der Mächtigen. Frei von der Angst, nicht dazuzugehören. Und gerade in einer Zeit, in der Konformität als Tugend gilt, ist innere Unabhängigkeit ein Akt der Würde.

Eine Gesellschaft wird nicht durch Gesetze frei – sondern durch freie Menschen. Menschen, die innerlich geklärt sind. Die sich nicht kaufen, nicht lenken, nicht verängstigen lassen. Die zugleich demütig bleiben,

weil sie wissen, wie leicht man selbst in Angst geraten kann. Aber die mutig sind, weil sie entschieden haben, dass die Wahrheit wichtiger ist als die Sicherheit.

Kapitel 7:

EPILOG – DEN STAFFELSTAB BRECHEN

DIE ANGSTKETTE ERKENNEN – UND DURCHTRENNEN

Wer den Lauf der letzten Jahre mit offenen Augen betrachtet, erkennt ein Muster. Die Ängste wechseln ihr Gesicht, aber nicht ihr Wesen. Sie folgen aufeinander, überlagern sich, greifen ineinander. Und sie bilden eine Kette – eine Angstkette, die uns in ständiger Alarmbereitschaft hält. Wie in einem Staffellauf wird die Fackel der Panik von Thema zu Thema weitergereicht, von Krise zu Krise, von Schlagzeile zu Schlagzeile.

Diese Kette zu erkennen ist der erste Schritt zur Befreiung. Denn solange wir glauben, jede Angst sei einzigartig, neu, alternativlos, bleiben wir im Bann. Doch wenn wir sehen, dass sie Teil eines Musters ist – dass es immer wieder dieselben Mechanismen sind, dieselben Reaktionen, dieselben Machtspiele – dann beginnt etwas zu bröckeln: der Zauber der Angst.

Dieses Erkennen ist keine Theorie, sondern eine Entscheidung. Eine Entscheidung, nicht länger reflexartig mitzulaufen. Die Fackel nicht mehr anzunehmen. Den Stab auf den Boden fallen zu lassen – in dem Wissen, dass man ihn nicht braucht, um sicher zu sein. Denn Sicherheit ist nicht das Ziel. Wahrheit ist es. Und Würde. Und Vertrauen.

SCHLUSS MIT ANGST ALS LEBENSGEFÜHL

Das eigentliche Problem ist nicht die Angst an sich. Angst gehört zum Leben, sie ist ein Teil unseres

Menschseins. Das Problem ist: dass Angst zum Lebensgefühl geworden ist. Dass wir begonnen haben, uns in ihr einzurichten. Sie zu akzeptieren wie ein Naturgesetz. Als wäre es normal, jeden Tag in Sorge, Alarm, Unsicherheit zu verbringen.

Doch das ist es nicht. Angst als Dauerzustand ist unnatürlich. Sie erschöpft uns, sie isoliert uns, sie entstellt unser Menschsein. Sie macht aus freien Bürgern folgsame Untertanen. Aus empathischen Menschen misstrauische Wesen. Aus demokratischen Gesellschaften kontrollierte Verwalterräume. Angst raubt das Leben, lange bevor der Tod eintritt.

Wir brauchen einen Schlusstrich. Einen inneren Bruch mit diesem Dauerzustand. Nicht laut, nicht wütend – sondern entschieden. Die stille, kraftvolle Entscheidung: Ich mache da nicht mehr mit. Ich lasse mir meine Wahrnehmung nicht rauben, meine Mitmenschlichkeit nicht verbiegen, meinen Mut nicht nehmen. Ich wähle etwas anderes: Klarheit. Freiheit. Wahrheit.

EIN AUFRUF ZU MUT, WAHRHEIT UND MÜNDIGKEIT

Dieses Manifest endet nicht mit einer Analyse, sondern mit einem Aufruf. Einem Aufruf an alle, die genug haben vom Staffellauf der Angst. Die sich nach etwas Echtem sehnen. Nach Wahrheit, auch wenn sie unbequem ist. Nach Vertrauen, auch wenn es riskant ist. Nach Freiheit, auch wenn sie Verantwortung bedeutet.

Wir leben in einer Zeit, die nach Mündigkeit ruft. Nicht nach Ideologie, nicht nach blinder Rebellion – sondern nach erwachsener Freiheit. Nach Menschen, die sich nicht länger steuern lassen, sondern sich selbst führen. Die fragen, statt nur zu glauben. Die denken, statt nur zu folgen. Die fühlen, statt nur zu funktionieren.

Mündigkeit bedeutet: Ich bin bereit, hinzusehen. Auch dann, wenn das Bild unangenehm ist. Auch

dann, wenn es meine eigene Bequemlichkeit infrage stellt. Auch dann, wenn es Mut braucht. Denn ohne Mut gibt es keine Wahrheit. Und ohne Wahrheit keine Freiheit.

Das Ziel ist kein neues System, keine bessere Ideologie, kein perfekter Plan. Das Ziel ist der Mensch – in seiner ganzen Tiefe, seiner geistigen Kraft, seiner unantastbaren Würde. Ein Mensch, der nicht in Angst lebt, sondern im Vertrauen. Der nicht im Panikmodus rennt, sondern in Freiheit steht.

Dieser Mensch bist du.

Seit 2008 jagt eine kollektive Angst die nächste:
Finanzkollaps. Zuwanderung. Pandemie. Klimakrise.
Krieg. Die Themen wechseln – das Gefühl bleibt. Wir
leben im Ausnahmezustand auf Dauer. Medien, Politik
und Konzerne reichen sich die Fackel der Angst weiter.
Und wir laufen mit. Ohne zu merken, dass wir selbst
längst Teil eines Machtspiels geworden sind.

Dieses Manifest reißt den Schleier weg. Es zeigt, wie
Angst als Steuerungsmechanismus wirkt – biologisch,
psychologisch, politisch. Und es fragt: Wie können wir
dem entkommen? Was macht uns frei? Was gibt uns
Würde zurück?

*Staffellauf der Angst – Warum wir nicht länger mit-
rennen müssen* ist ein Aufruf zur inneren Unabhängig-
keit. Es ruft uns zurück in unsere Mitte. Zu Klarheit
statt Panik. Zu Mitmenschlichkeit statt Kontrolle.
Zu Mut statt Gehorsam.

**Ein Manifest für alle, die spüren: Es reicht.
Wir müssen stehen bleiben,
um wieder frei gehen zu können.**