



Foto: Bernhard Kapelari

Liebe Leserin, lieber Leser,

Angst bewirkt im Körper zwei mögliche Reaktionen: Flucht oder Erstarren. Die Amygdala schickt ein Signal an die Nebennieren, die Stresshormone, Adrenalin und Cortisol ausschütten. Die Leber produziert Zucker. Die Atmung wird flacher, Adrenalin beschleunigt den Herzschlag und flutet die Muskeln mit Blut.

In diesem Heft geht es auch um Angst, und zwar um die „Fear of Missing out“ (Akronym: FOMO), die Angst, etwas zu verpassen. Wer kennt diese Angst in unserer selbstoptimierten Welt nicht? Wer hat sich als Bergsteigerin oder Bergsteiger noch nie beim Anblick von schönen Bildern anderer auf Social Media dabei ertappt, gerade irgendwo irgendetwas zu verpassen.

Laut Wikipedia ist „Fear of Missing out“ die Befürchtung, dass Informationen, Ereignisse, Erfahrungen oder Entscheidungen, die das eigene Leben verbessern könnten, verpasst werden. FOMO ist gekennzeichnet durch das Bedürfnis ständig mit dem in Verbindung zu bleiben, was in relevant erscheinenden Bereichen geschieht. Beispielsweise sitzt man selbst im Büro, während man via Instagram die schönsten Skitouren- und Klettererlebnisse anderer serviert bekommt. Oder man befindet sich zu Weihnachten im allerschönsten Sportkletterurlaub in Griechenland, während die vermeintlich richtigen Alpinisten im fernen Patagonien ihre Selfies von Gipfelerfolgen via Social Media um die Welt senden, die man selbst auch gerne gefeiert hätte.

Seit etwa 2010 wurden der FOMO eine Reihe von negativen psychischen Symptomen zugeschrieben, sie gilt aber bislang nicht als anerkannte Krankheit. Mit der Digitalisierung hat das Potential für FOMO zugenommen. Soziale Netzwerke bieten zwar Möglichkeiten für soziale Beteiligung, aber sie verschaffen uns auch Zugang zu einem endlosen Strom von Aktivitäten, von denen wir ausgeschlossen sind.

Wie eingangs erwähnt können wir auf Angst mit Flucht oder Erstarren reagieren. Diese beiden evolutionären Möglichkeiten haben wir. Flucht bedeutet, aktiv zu werden. Flucht bedeutet, getrieben zu sein. Die Angst, etwas zu verpassen, sie treibt uns an. Ich wünsche mir, dass wir als Menschen auf Angst öfter mit Erstarren statt Flucht reagieren würden. Erstarren ist Lähmung. Doch kann das nicht auch als Synonym für Ruhe und Gelassenheit in ihrer extremsten Form gelesen werden? Ich weiß es nicht. In diesem Sinne wünsche ich euch mehr Einsicht, Gelassenheit und viele schöne Touren im Frühling!

Euer Gebi Bandler, Chefredakteur bergundsteigen



Besuchen Sie uns auch auf
www.bergundsteigen.com