

# Existenzängste überwinden



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen  
zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf sind ohne die schriftliche  
Zustimmung des Autors / Rechteinhabers nicht gestattet

Helmut Gredofski

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.

Verlag und Autor können jedoch keinerlei Haftung für Ideen, Tipps und Tricks sowie für Sachverhalte übernehmen.

Die publizierten Tipps und Ratschläge sind als Hilfen zu verstehen, um jeweils zu eigenen Lösungen zu gelangen. Wie jeder einzelne mit seiner Existenzangst umgeht, hängt nicht zuletzt von der Schwere des Problems ab. Auch die Wege hin zu einem erträglichen Umgang mit Ängsten sind eng mit den persönlichen Lebensumständen, mit der eigenen Willenskraft und mit den Möglichkeiten, die jeder einzelne hat, verbunden.

Leser dieses Ratgebers werden ferner ausdrücklich darauf hingewiesen, dass mit diesem Werk weder ein Erfolg versprochen, noch Verantwortung für etwaige Folgen im Zusammenhang mit diesem Buch übernommen werden. Leser sind für die aus diesem Ebook resultierenden Folgen und abgeleiteten Handlungen selbst verantwortlich.

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Psychologen oder Arzt verfasst worden. Alle Informationen dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich daher nicht als Ersatz für eine psychologische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Vor Medikamenteneinnahme fragen Sie unbedingt Ihren Arzt oder Apotheker. Bei starken Existenzängsten wird in jedem Fall empfohlen, den Hausarzt aufzusuchen!

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
<b>Warum haben wir Existenzängste und wie gehen wir damit um?.....</b>	<b>6</b>
<b>Was sind konkret Existenzängste?.....</b>	<b>7</b>
<b>Wie reagieren Menschen auf Existenzängste?.....</b>	<b>18</b>
<b>Panik als Grundproblem macht uns kopflos.....</b>	<b>20</b>
<b>Menschen reagieren auf Ängste unterschiedlich.....</b>	<b>21</b>
<b>Warum reagieren wir so?.....</b>	<b>22</b>
<b>Wie bekämpft man Existenzängste?.....</b>	<b>24</b>
<b>Grundlegende Strategien.....</b>	<b>61</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>63</b>

## **Vorwort**

Millionen Menschen plagen Existenzängste unterschiedlicher Natur: im Beruf, in der Beziehung, bei Geld und Finanzen, mit Kindern, vor drohendem Wohnungsverlust und sozialem Abstieg, vor Krankheiten, Katastrophen, ja sogar durch Psycho-Horror und was nicht alles. In den seltensten Fällen sind die Probleme unlösbar. Es gibt immer einen Weg, wenn wir nur nicht so ängstlich reagieren würden. Im Angesicht einer vermeintlichen Katastrophe treffen wir dann auch noch – kopflos – die falschen Entscheidungen. Dabei wäre der Satz „Es gibt nichts, was endgültig ist, es sei denn, der Tod!“ durchaus hilfreich.

Wir sind wie das Kaninchen vor der Schlange: harren in Schock-Starre so lange, bis wir von unseren Ängsten gefressen werden, statt mit einem beherzten Haken die Flucht nach vorn anzutreten. Im ersten Moment erscheint plötzlich alles so hoffnungslos, unlösbar – würden wir eine Nacht darüber schlafen, fiel uns nicht nur eine Lösung ein, sondern dann würden wir über die vermeintliche Katastrophe vielleicht sogar lachen. Denn uns fällt plötzlich ein: Jede Niederlage ist eine neue Chance – ein Leben ohne Niederlagen gibt es nicht. Und wir brauchen sogar Rückschläge, um noch stärker und besser zu werden.

Dieses eBook soll ihnen Existenzängste unterschiedlicher Art nehmen, Ihnen einen leichteren Umgang mit Katastrophen vermitteln und Sie durch Tricks und Kniffe befähigen, leichter durchs Leben zu kommen.

Strategien gegen Existenzängste gibt es viele, Sie müssen sie nur anwenden. Denn letztlich bedeutet ein angstfreies Leben auch ein glücklicheres Dasein, mehr Lebensqualität und weniger Sorgen. Denn nicht Geld regiert unsere Welt, sondern Angst. Und diese gilt es abzulegen. Aber leider ist die Angst auch ein probates Mittel, um die Menschen in Schach zu halten und unter dem Deckmantel von Angst und Bedrohung unsere Freiheitsrechte einzuschränken und uns zum

gläsernen Bürger zu machen. Mit Angst regieren uns Politiker, halten -  
Diktatoren Völker in Schrecken und zetteln Kriege an.

## **Warum haben wir Existenzängste und wie gehen wir damit um?**

Es gibt Existenzängste, die sehr real sind und die man durchaus nachvollziehen kann wie plötzliche Katastrophen. Sie betreffen viele Menschen gleichsam. Dann sind Existenzängste auch rein individuelle Probleme: Der eine hat sie, ein anderer wiederum nicht. Warum ist das so?

Menschen gehen mit Problemen unterschiedlich um. Wer seine Geldbörse mit 100 Euro verliert und das sein letztes Haushaltsgeld für den Rest des Monats war, sieht darin seine momentane Existenz gefährdet. Ein anderer, der noch genug Geld auf dem Konto hat, verkraftet das schnell und es bedroht ihn erst gar nicht. Es kommt also immer auf die Blickrichtung der Betroffenen an, und die kann recht unterschiedlich sein. Deshalb sind viele Existenzängste sehr differenziert zu betrachten und ganz individuell anzupacken. Es hängt auch von der Typologie der einzelnen Individuen ab. Der eine ist ängstlicher, pessimistischer, der andere forsch, cooler und optimistischer. Den einen haut schnell eine Kleinigkeit um, der andere bleibt gelassener. Der eine findet so schnell keine Lösung, ein anderer hat sie dagegen schnell parat (Plan B). Manche Leute sind total kopflos und hoffnungslos überfordert. Andere behalten erst einmal einen kühlen Kopf und analysieren klar, bevor sie zu einer Lösung kommen. Natürlich gibt es unterschiedliche Herangehensweisen an Existenzängste. Ganz abgesehen davon, wie sich für vermeintliche Existenzängste auch meistens Lösungen anbieten. Dazu später mehr.

## Was sind konkret Existenzängste?

- Es gibt begründete Existenzängste, etwa wenn wir um unsere **Arbeitsstelle** bangen, weil die Firma kurz vor dem Bankrott steht. Das ist real und kann wirklich passieren. Aber selbst dagegen kann man sich vorbereiten und sich mit einem rechtzeitigen Plan B auf den Worst Case einstellen. Dann wird's nicht so dramatisch. Natürlich beschleichen einen bei drohendem oder realen Jobverlust sofort Existenzängste: Woher kommt das Geld für die laufenden Verpflichtungen wie Miete, Haushypothek, Kreditraten, Handy, Telefon, Strom, Wasser, Gas, Auto, Lebensmittel und so weiter?
- Auch kann eine **Beziehung** kurz vor dem Aus stehen. Für manchen bedeutet das auch Existenzangst, denn man hat sich auf ein gemeinsames Leben „bis dass der Tod Euch scheidet“ eingestellt. Kündigt ein Partner die Beziehung plötzlich auf, bricht für den anderen die Welt zusammen. Besonders Frauen sind hier betroffen, die oft ihren Beruf aufgegeben haben und die Kinder erziehen, kein eigenes Einkommen haben. Das wirkt dann erst mal existenzbedrohend. Für viele Menschen bricht einfach eine Welt zusammen. Sie wollen es nicht wahrhaben und zweifeln an sich selbst: „Was habe ich falsch gemacht? Bin ich nicht mehr attraktiv?“ Es sind mehr die emotionalen Existenzängste, die ans eigene Ego, am Selbstwertgefühl knabbern.
- Klassischerweise sind die **Finanzen** der Punkt, wo die Existenz bedroht sein kann. Man hat sein Geld in Aktien angelegt, die plötzlich in den Keller gehen. Oder man ist windigen Anlageberatern aufgesessen, die mit den Einlagen ihrer Kunden durchgebrannt sind und sich in der Karibik ein schönes Leben

machen. Oder man hat sein Geld auf einer Bank, die pleite gegangen ist. Sie haben in ein Geschäft investiert, dessen Businessplan nicht aufgeht – sie haben also Ihr Geld in den Sand gesetzt – alles weg! Oder Sie haben sich schlicht verzockt. Existenzbedrohend kann auch eine hohe Steuerforderung des Finanzamts sein.

- Manche sehen auch Existenzängste darin, wenn der **Partner** unerwartet **stirbt**, ein Kind durch Unfall ums Leben gekommen ist oder entführt wurde und später tot aufgefunden wird. Der Verlust eines lieben nahen Verwandten ist immer schwer zu verkraften. Für viele Menschen geht dabei die Welt erst einmal unter. Sie denken zunächst nicht daran, dass das Leben auch weitergeht.
- **Krankheiten** können nicht nur lebensbedrohend sein, sondern auch Existenzängste hervorrufen. Wenn Sie schwer und **unheilbar erkrankt** sind, dann auch noch **kleine Kinder** haben – welche Gedanken kommen dann in Ihnen auf? Was passiert mit den Kindern, wo wachsen sie auf, wie wird für sie vorgesorgt? Wenn man selbst schwer erkrankt und nicht mehr arbeiten kann, gerät man schnell in eine Schieflage. Wer sich nicht für einen solchen Fall abgesichert hat, landet beim Sozialamt. Nicht nur eigene Krankheiten sind bedrohlich, auch die von Kindern, Partnern oder Eltern. Man steht den Menschen nahe und will sie nicht verlieren, leidet mit und hofft.



- Auch **psychische Probleme** können bis zur Existenzangst reichen. Wenn Menschen unter **Depressionen** leiden, sich nicht mehr raus trauen und an **Selbstmord** denken, ist das ein existenzielles Problem. Sie sind krank und können nicht mehr arbeiten, sind oft auch auf die Hilfe Fremder angewiesen. Eine psychische Erkrankung kann so weit gehen, dass Betroffene oft lange Zeit in einer stationären Einrichtung betreut werden müssen – manchmal folgt sogar ein lebenslanges betreutes Wohnen.
- Eine **Drogensucht** kann die Existenz bedrohen, wenn der Süchtige nicht mehr von seinem Stoff loskommt. In der Sucht hat so mancher nicht nur seine Familie verloren, sondern Haus und Hof für seine Drogen geopfert. Solche kranken Menschen werden sogar zu Kriminellen und klauen, nur um ein paar Euros für den nächsten Schuss zu ergattern. Die Existenzangst eines Süchtigen dreht sich immer um das bisschen Geld, das man für die nächsten Drogen braucht, um nicht in die typischen Entzugerscheinungen wie Zittern oder Schweißausbrüche zu geraten. Dazu gehört auch der **Alkoholismus**. Denn auch er ist wie das **Zigaretten rauchen** eine Droge und deren Missbrauch eine Sucht wie auch Tablettenmissbrauch (Schlaftabletten zum Beispiel). Weil man eben Unmengen an Geld für Alkohol und Zigaretten ausgibt, kann auch das die eigene Kasse existenzbedrohend plündern. Wenn diese Menschen am Ende des Monats nichts mehr zu essen haben, müssten sie verhungern, wenn sie nicht betteln gingen oder die Suppenküche der Heilsarmee aufsuchen.

- **Soziale Existenzängste** beziehen sich einerseits auf den Verlust von Kontakten, auf die Angst vor Einsamkeit, aber auch wie die Sozialphobie auf die Angst vor Menschen-Ansammlungen. Insofern sind solche Ängste aus Sicht normaler Menschen nicht existenzbedrohend, sondern eher krankhaft. Für den Betroffenen selbst bedeutet es aber durchaus eine existenzielle Angst. Denn er leidet unter Platzangst zum Beispiel.
- Menschen haben **Angst vor der Zukunft**, insbesondere junge. Für sie sieht die Welt oft perspektivlos aus – ohne Aussicht auf einen Job. Sie sehen darin auch Ihre eigene Existenz in Gefahr. Wer in jungen Jahren schon keinen Job findet, bekommt leicht eine negative Einstellung zu Staat und Gesellschaft. Nicht selten radikalisiert sich solche Leute und rutschen dann noch tiefer ab. Diese Angst ist weit verbreitet, weil sich die Arbeitswelt auch total verändert hat. Langfristige Sicherheit gibt es sowieso nicht mehr. Heute wird in Projekten gearbeitet. Man muss flexibel bleiben und kann nicht mehr auf eine Stelle in Wohnortnähe hoffen.
- Die **Angst vor einem Krieg** hängt immer von den momentanen Spannungen zwischen Ländern ab, die plötzlich auftreten können. Man fühlt sich sicher, und dann passiert es doch, dass zwei Länder oder mehrere sich streiten. Gerade Ältere, denen oft noch die Erinnerung an Krieg präsent ist, sehen darin ihre Existenz bedroht – eben weil sie es schon einmal mitgemacht haben: Vertreibung, Flucht, Verfolgung und Verlust von Hab und Gut. Man muss aber nicht unbedingt alt sein, um Existenzängste vor einem Krieg zu bekommen. Je nach weltpolitischer Lage haben auch junge Menschen Angst vor einem Krieg, wie aktuelle Meinungsumfragen immer wieder bestätigen. Kriegs- und Existenzangst steht an oberster Stelle.

- Angst vor einem **Staatsbankrott** ist in manchen Ländern durchaus real, weil sie eben in der Vergangenheit schon passiert ist. Damit eng verbunden ist die Existenzangst vor **Geldentwertung**. Rentner und Pensionäre sind dieser Angst fast blind ausgeliefert, weil sie ihr monatliches Einkommen eben vom Staat und seinen Rentenkassen beziehungsweise Pensionärs-Fonds bekommen. Aktiv arbeitende Menschen können sich noch in alternative Anlagen wie Gold, Immobilien oder Sachwerte flüchten, was Senioren meist wegen der knappen Bezüge nicht mehr können. Was mal als sichere Währung galt, kann heutzutage schnell ins Wanken geraten. Selbst das Schwarzgeld-Konto in so genannten Steueroasen ist dank internationaler Zusammenarbeiten gegen Drogen- und Terror-Finanzierung kaum noch möglich.
- Angst vor dem **Weltuntergang** oder der **Strafe Gottes** kommt immer mal wieder auf. Sie ist zwar nicht belegbar und real, hält aber dennoch Menschen ständig in Schach und lässt diese an ihrer Existenz zweifeln. Man spricht von eingebildeten Ängsten. Solche Ängste werden auch bewusst geschürt. Sie treffen esoterisch veranlagte wie auch gläubige Zeitgenossen. Teils bezieht man solche Ängste auch aus angeblichen Prophezeiungen sowie aus unterschiedlichen Kulturen, wie etwa dem Maya-Kalender oder den Nostradamus-Weissagungen. Da bereits zig Weltuntergangs-Termine fruchtlos verflossen sind, darf man getrost dem nächsten Weltuntergang entgegensehen. Für die Betroffenen selbst sind es allerdings tatsächlich existenzbedrohende Ängste, wenn auch nur in ihrer Vorstellungskraft. Das findet darin seine reale Kraft, wo solche Leute Lebensmittel horten und Schutzkeller anlegen. Es gab auch eine Zeit des **atomaren Wettrüstens**, wo es durchaus real war,

dass ein **Atomkrieg** kurz vor dem Ausbruch stand. Solche Ängste kommen auch heute wieder auf, wo sich Atommächte als verfeindete Nachbarn gegenüberstehen oder andere atomar neu aufrüsten.

- Existenzängste beziehen sich auch auf **Krawalle und Straßenmobs** insbesondere in sozialen Brennpunkten. Wer in solchen Gegenden lebt, kann durchaus von Existenzängsten betroffen sein. Man denke nur an bestimmte Problemviertel, wo immer mal wieder plötzliche Unruhen ausbrechen, oder in Stadtzentren von Hauptstädten, wo der Mob auf die Straße geht und Demonstrationen organisiert, die manchmal in Krawalle münden mit dem Zerstören von Geschäften, Straßenbarrikaden, Feuern und Molotowcocktails. Wer Geschäftsmann in solchen Krawallzonen ist, muss wirklich um seine Existenz fürchten. Der lebt in ständiger Angst.
- Angst vor **Terroristen** haben auch manche Menschen, wenngleich man nie weiß, wo sie zuschlagen. Ist erst mal ein Anschlag passiert, leben Menschen im Umfeld solcher Orte in purer Existenzangst. Denn das Ereignis ist so schnell nicht wieder aus den Köpfen zu bekommen. Gerade Menschen in bekannten Unruheregionen befinden sich in ständiger Angst. Und besondere Überwachungsmaßnahmen wie verstärkte Polizei- und Militärpräsenz halten den Schrecken vor Anschlägen wach. Oder wie würden Sie reagieren, wenn am Urlaubsstrand Polizei patrouilliert, wenn in einer Fußgängerzone Militär mit einer Maschinenpistole im Anschlag aufkreuzt?

- Existenzängste beschleichen auch **Vermieter** bisweilen, wenn **Mietnomaden** mal wieder zuschlagen und eine Wohnung total verwüstet hinterlassen haben. Auf den Kosten bleiben die Hauseigentümer sitzen, und das kann ihre Existenz bedrohen. Nicht selten ziehen Mietnomaden von Wohnung zu Wohnung. Jedes Mal, wenn sie wieder eine Wohnung total zerstört haben und tausende bis zehntausende Euro Schäden angerichtet haben, ziehen sie weiter. Meist sind es Sozialhilfe-Empfänger, bei denen sowieso nichts zu holen ist. Manchmal müssen sogar die Sozialämter einspringen. Eigentümer stehen plötzlich vor einem Riesenberg an Renovierungskosten. Manchmal wird dadurch gar ein ganzes Haus in Mitleidenschaft gezogen. Das kann schon an die Existenz gehen, wenn das Haus quasi die Rentenversicherung der Besitzer ist.
- Existenzängste haben heutzutage im modernen **Internetzeitalter** auch **Mobbingopfer**, die in sozialen Netzwerken in ihrer Menschenwürde beschädigt werden, etwa wenn kompromittierende Fotos erscheinen.  
Es gibt Mobbingopfer, die sich deswegen schon umgebracht haben – sei es ein masturbierender Junge auf der Schultoilette oder ein nacktes Mädchen unter der Dusche, die dabei fotografiert wurden. Gerade digital ins Netz gestellte Fotos sind schwer wieder zu löschen und stehen oft für lange Zeit im Netz jedermann zugänglich zur Ansicht. Übers Internet kann man ganze Existenzen zerstören und auch beispielsweise Lehrer und Chefs mobben. Und das Gefährliche daran ist: Gerichte sanktionieren das auch noch als freie Meinungsäußerung. Gottlob gibt es mittlerweile aber ebenfalls Gesetze zum Schutz der Persönlichkeitsrechte, die Webmaster und soziale Netzwerke verpflichten, auf Antrag solche kompromittierenden Fotos und

Texte zu löschen. Die modernen Kommunikationsmittel machen es relativ einfach, jemanden in seiner Existenz zu bedrohen.

- **Impotenz** kann für manche Menschen auch Existenzangst bedeuten. Eine **Potenzschwäche** wie ein nicht mehr steifes Glied (Erektionsschwäche, erektile Dysfunktion, Impotenz) bedeutet oft für den Mann das Liebesaus und ist ein Scheidungsgrund. Aber nicht nur das ist existenzbedrohend. Allein der Umstand, keinen steifen Penis mehr bekommen zu können, kratzt nicht nur an der Männlichkeit, sondern lässt existenzielle Nöte aufkommen. Stellen Sie sich das mal konkret vor: Sie können nicht mehr? Was fehlt Ihnen da?

Das hat jetzt nichts mit materieller, aber emotionaler Existenzangst zu tun. **Auch Frauen** können davon betroffen sein – in anderer Form. Einerseits gibt es Frauen, die den **Geschlechtsverkehr** irgendwann zu **hassen** beginnen, nicht mehr wollen. Andererseits kann eine **unfruchtbare Frau**, die keine Kinder bekommen kann, sich als nicht mehr vollwertige Partnerin fühlen – für eine auf Nachwuchs ausgelegte Beziehung nicht mehr interessant sein. Und dann gibt es noch die Frauen in den **Wechseljahren**, die ihre **Fruchtbarkeit natürlich verlieren**. Auch das treibt manche Frauen in Existenznöte. Manche haben sich deswegen schon das Leben genommen.

- Existenzängste haben manche auch durch übertriebenen **Leistungsdruck**. Sie plagen ständig Ängste zu versagen. Gerade junge Menschen verzweifeln hier. Von China mit einer übertriebenen Erwartungshaltung der Gesellschaft, von Eltern und Lehrern an den Nachwuchs ist bekannt, dass sich hier alljährlich Jugendliche vor und nach den Abschlussprüfungen aus den Hochhausfenstern in die Tiefe stürzen und umbringen. Wir brauchen nicht bis nach Fernost zu schauen. Auch bei uns versuchen immer wieder jungen Menschen den Suizid – aus Leistungsdruck. Sie fühlen sich den Anforderungen nicht gewachsen und sehen das dann als Existenzangst.
- **Schwere Unfälle** rufen immer erst einmal Existenzängste wach. Jemand wird lebensgefährlich verletzt, ist vielleicht querschnittsgelähmt und an den Rollstuhl gebunden. Das sind Schicksalsschläge, die nur schwer zu verkraften sind. Oft begleiten sie uns ein Leben lang – aber mehr die betroffenen Angehörigen als die Verletzten selbst, die sich oft erstaunlich positiv-kämpferisch mit ihrem Schicksal arrangieren.
- **Spielsucht** hat schon so manchen Haus und Hof gekostet. Bis hin zu den Autoschlüsseln haben Menschen im Casino alles verspielt. Es ist im Prinzip eine Sucht wie Drogen, Alkohol und Tabletten. Man verliert die eigene Kontrolle über sich selbst. Spielsüchtige glauben immer an den rettenden Gewinn, an ihre Glücksträhne. Solche Menschen sind krank, reißen aber andere mit ins Verderben. Was passiert eigentlich mit der Familie von Spielsüchtigen, wer denkt an deren Existenzängste? Über Nacht verliert man plötzlich seine Existenz. Es hat schon Fälle gegeben, wo sich Leute nach Totalverlust vor einen Zug geworfen oder sich

noch vor dem Spielcasino eine Kugel durch den Kopf gejagt haben.

- **Verbrechen und kriminelle Energie** ist extrem existenzbedrohend. Die Täter selbst sehen das gewiss nicht so. Doch von der Außenbetrachtung her können wir nach dem Gesetz der Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass diese Menschen irgendwann mal dran sind. Sie werden erwischt, selbst wenn es tausendmal gutging. Täter gefährden ihre Existenz als ehrenwertes Mitglied der Gesellschaft. Jemand kann tausendmal klauen und wird bei jedem Beutezug mutiger und leichtsinniger. Irgendwann macht er den entscheidenden Fehler und wird ertappt.
- Menschen haben Angst, **verlassen zu werden** und allein gelassen zu sein. Das passiert Kindern wie Alten. Wenn es in einer Beziehung kriselt, fürchten sich Kinder davor, ein Elternteil zu verlieren. Sie sehen ihre Existenz und Zukunft bedroht. Nicht selten bemüht sich der Nachwuchs darum, die Eltern zusammen zu halten. Sie sehen oft auch die Schuld bei sich selbst, wenn Paare sich trennen, und machen sich dann Vorwürfe. Hilfloze Senioren klammern sich an ihren Kindern, fürchten Einsamkeit im Alter. Ja, sie entwickeln dann sogar einen Egoismus und werfen ihrem Nachwuchs vor, sie im Stich zu lassen, sie zu vernachlässigen, undankbar zu sein.



- **Bindungsangst** kann auch die Existenz bedrohen. Es hat auch etwas mit Vertrauen zu Menschen zu tun. Insofern hat der oder die ein tragisches Schicksal, wer sich nicht binden kann und in jeder Beziehung etwas Bedrohliches sieht. Ja, er/sie wird quasi zum Menschenfeind und misstraut jedem. Eine Beziehung wird ihm/ihr zu eng. Solche Menschen lassen keinen an sich ran und sind im Prinzip dann tragische Figuren.
- **Menschen in Gewissensnöten und -konflikten** fühlen sich auch in ihrer Existenz bedroht, etwa wenn sie gegen ihre Moralvorstellungen handeln müssen. Beispiel: Ein Ungeborenes ist unheilbar schwer krank diagnostiziert. Eine Abtreibung kommt aus ihrer moralischen oder Glaubens-Überzeugung nicht in Betracht. Dieser Konflikt zerreißt sie existenziell. Menschen dürfen aus Glaubensgründen nur nach der Familientradition heiraten, lieben aber jemanden fernab ihrer Glaubensrichtung – ein häufiges Problem in muslimischen Familien zum Beispiel. Das sind schwere Gewissenskonflikte bis hin zum Ehrenmord in der Familie, wenn die Tochter jemanden außerhalb des eigenen Glaubens heiratet.

## Wie reagieren Menschen auf Existenzängste?

Es gibt also die unterschiedlichsten Existenzängste. Ihre Ursachen können so vielfältig und individuell sein. Es geht sogar so weit, dass Menschen gleich von mehreren Existenzängsten betroffen sein können. Ob objektiv oder subjektiv, ihre Auswirkungen sind immer die gleichen. Menschen fürchten sich, haben Angst, gehen bisweilen gar nicht mehr aus der eigenen Wohnung, umgeben sich mit Bodyguards und investieren extrem in die eigene Sicherheit. Mit unterschiedlichen Strategien gehen sie dagegen an. Manche sorgen für den Notfall vor und machen sich quasi autark gegen alle möglichen Eventualitäten. Ich erinnere mich noch, als die Angst eines Atomkrieges in den sechziger Jahren des vorigen Jahrhunderts aufkam. Da wurden spezielle Kellerräume so präpariert, dass sie als Schutzbunker galten. Ob es wirklich genutzt hätte, bezweifle ich. Aber es gab tatsächlich Flugblätter, die damals im Umlauf waren, um das Schutzverhalten im Notfall zu trainieren wie die Sirenen im Weltkrieg Menschen in die Bunker trieben. Leute horten Lebensmittel, um das Überleben zu sichern. Sie legen Wasservorräte an, bauen Tunnel und dergleichen mehr. Ja, und manche reagieren wie das Schweigen der Lämmer. Sie ergeben sich ihrem Schicksal in Fatalismus oder harren und warten auf die Katastrophe. Die einen übertreiben, andere gehen zu sorglos mit Existenzängsten um. Frauen sind besorgter als Männer – in der Regel, Ältere fürchten sich mehr als Jüngere, wobei der Nachwuchs ganz andere Sorgen hat als Senioren.

Von Panik bis überlegt, von Trauer und Wehklagen bis zu beherztem Anpacken erleben wir im Angesicht von Existenzängsten nahezu alles. Nach einem Erdbeben zum Beispiel beweinen Frauen ihre verschütteten Kinder, während Männer aufräumen und in den Trümmern nach Hoffnung auf Überlebende suchen. Andersherum reagieren Frauen auch analysierend, nach Lösungen suchend, während Männer ihren

Jobverlust bejammern und auf die Firma schimpfen – was ja keine Lösung bringt. Das weibliche Geschlecht hat eine andere Blickrichtung, nämlich auf die Ernährung der Kinder und deren Zukunft.

## **Panik als Grundproblem macht uns kopflos**

Das **Grundproblem jeder Reaktion auf Existenzängste ist Panik**. Sie macht uns so kopflos. Man denkt nicht daran, das Problem zu zerlegen, zu analysieren und erst einmal Ruhe zu bewahren. Nein, wir sind getrieben von einer **Spontanreaktion**. Die oft **falsch** ist und die Existenzangst noch schlimmer macht. Wir treffen vielfach im Angesicht der Katastrophe die falsche Entscheidung. In Panik haben wir **keinen klaren Kopf**. Nehmen wir einmal ein **modernes Beispiel**: Wir sind ja inzwischen vom **Internet** so **abhängig**, dass hier auch leicht Existenzängste aufkommen können, etwa wenn wegen unbezahlter Rechnungen die Leitung gekappt wird.

Sie können plötzlich keine Geschäfte mehr machen, Aufträge gehen ihnen flöten. Sie können nicht mal mehr kommunizieren, wenn Sie ein Komplettpaket inklusive Mobilfunk und Emailadresse gebucht haben – Panik pur! Ist doch alles Quatsch – warum? Dieses kleine Problem ist vielfältig lösbar, etwa durch eine zweite Prepaid-Mobilkarte, die man zur Sicherheit immer dabei hat. Manche Anbieter schmeißen sie uns kostenlos hinterher. Sie können Ihren Nachbarn bitten, Sie mal eben kommunizieren zu lassen, etwa mit dem Anbieter zu telefonieren, eine eMail abzusetzen, um das Problem zu klären. Oder Sie gehen in den nächsten Supermarkt und holen sich einen Internet-Surfstick. Sie besuchen das nächste Internetcafe und so weiter.

Daran sehen Sie aber, wie abhängig wir sind und wie leicht wir in Panik geraten. Sicher, für einen Geschäftsmann kann es fatal sein, plötzlich abgeklemmt zu werden. Aber mit klarem Verstand ist doch alles lösbar. In wilder Ohnmacht fällt uns das alles nicht ein. Daran sehen Sie, wo der Grund allen Übels steckt: kopflos! Die Menschen reagieren überwiegend so.

## **Menschen reagieren auf Ängste unterschiedlich**

Ängste oder auch Phobien rufen unterschiedliche Reaktionen hervor. Menschen **verkriechen sich, bunkern sich ein, schließen ab, stecken den Kopf in den Sand, gehen Kontakten aus dem Weg, öffnen Mahnungen nicht mehr, ignorieren Klingeln an der Tür, schicken Briefe mit Pfändungen vom Gericht einfach zurück, ändern Wohnsitze, wandern ins Ausland aus, tauchen ab, leben heimlich, kommen bei Verwandten unter** und so weiter. Menschen **jammern, weinen und beklagen ihr Schicksal**. Verdammt, **das ist doch keine Lösung!** Aber so sind sie nun mal. Statt sich der Existenzangst zu stellen und nach Lösungen zu suchen, vergeuden sie wichtige Zeit, um Ihr Problem anzupacken.

Es gibt aber auch besonnene Zeitgenossen, die cool bleiben und erst mal abwarten, um dann eine abgewogene clevere Entscheidung zu treffen.

## Warum reagieren wir so?

Warum ist das so? Wenn etwas die Existenz bedroht, passiert es plötzlich **wie aus dem heiterem Himmel**. Wir sind darauf nicht vorbereitet – warum auch? Warum trifft es gerade mich? Existenzängste kündigen sich selten an. Und mal ganz ehrlich: Sollen wir uns rein vorbeugend ständig mit Existenz bedrohenden Ereignissen beschäftigen? Das wäre doch ein Leben in Dauerangst. Wir schieben das ganz weit von uns weg wie den Tod – oder reden Sie ständig über das Sterben, bereiten Sie sich darauf in jungen Jahren vor? Wohl eher nicht. Also haben Sie für den Ernstfall auch **keinen Plan B**, den Sie spontan aus der Tasche ziehen könnten wie der Pilot eines Langstrecken-Flugzeugs nach seinem Bordbuch greift, wenn ein Triebwerk brennt. Sie haben kein Lebens-Logbuch, das Ihnen Hilfen in außergewöhnlichen Schwierigkeiten geben könnte. Und genau hier liegt die Crux: Sie **sind nicht vorbereitet**. Sie haben keinen Plan B.

Nun kann man sicher nicht für jede Existenzbedrohung **Vorsorge** treffen, dann wäre man ja das ganze Leben lang nur mit **Prävention** beschäftigt und könnte die schönen Seiten des Daseins gar nicht mehr genießen. Gegen Erdbeben und Flutkatastrophen, Stürme und Feuer, Kriege und Hitzewellen kann man sich nur **bedingt wappnen**. Aber alles andere ist irgendwie menschlich vorstellbar – etwa ein Jobverlust, eine Scheidung, Geldverlust, Tod, Unfall, Krankheit und so weiter.

Nun soll man bei der Geburt nicht gleich an den Tod denken, aber eine gewisse Vorbereitung ab einem bestimmten Alter und bei entsprechender Familiensituation (Kinder) ist nicht verkehrt. Verantwortungsvolles Zusammenleben bedeutet auch **Fürsorge**, also eine gewisse Absicherung so wie Sie sich mit Versicherungen gegen alles Mögliche schützen: gegen Einbruch, Diebstahl, Unfall, Sturm und Hagel, gegen Tod und Krankheit, Gepäckverlust und vieles mehr.

Merken Sie etwas? Wir treffen schon Vorsorge, aber oft ist es dann mit der Unterschrift unterm Vertrag auch schon getan. Dann werden die Gedanken an Existenz bedrohende Ereignisse ad acta gelegt. Damit ist es aber nicht getan.

**„Das passiert mir doch nicht!“** – sagen sich die meisten Menschen. In der Regel haben sie auch Recht. Denn einzelne Existenzängste betreffen ja nicht gleich Millionen in unserem Land. Und sie neigen dazu, solche Katastrophen zu verdrängen. Jeder Mensch hat nicht den Super-Gau auf dem Radar.

## Wie bekämpft man Existenzängste?

Aus den Vorbemerkungen lassen sich bereits Rückschlüsse auf ein angemessenes Handeln erschließen. „**Plan B**“ heißt das Zauberwort. Es ist nie verkehrt, eine Alternative in der Hinterhand zu haben.

- Selbst wenn man in einem bombensicheren **Job** ist, sollte man sein Eisen im Feuer behalten, heißt: Halten Sie Ihre Chancen am Kochen; schauen Sie nach besseren Positionen; bleiben Sie im Geschäft. Einerseits gibt es immer auch interessantere Aufgaben, andererseits weiß man nie, was in der eigenen Firma mal passiert. Suchen Sie beispielsweise Kontakt zu einem guten **Headhunter** und schaffen Sie es, auf seine Liste zu kommen. Sie sollten darüber hinaus feine Sensoren entwickeln und rechtzeitig erkennen, wenn Ihre Stelle wackelt, etwa weil die Firma dicht macht oder Ihre Abteilung eingespart wird oder man Sie absägen will. Das müssen Sie rechtzeitig erkennen. Arbeit bedeutet heutzutage nicht nur **Pflichterfüllung**, sondern auch **Job-Absicherung**.

Die Arbeitswelt gliedert sich mehr und mehr in Projekte, also müssen Sie sowieso von Projekt zu Projekt wandern – entweder in der eigenen Firma oder anderswo. Lassen Sie so im Arbeitsleben erst keine Existenzängste aufkommen, sondern schauen sich immer nach einer **Alternative** um. Der beste Weg gegen Existenzängste im Job ist ein **zweites Standbein oder die Selbständigkeit**. Das Internet bietet die beste Gelegenheit, sich nebenbei noch etwas anderes aufzubauen, etwa einen Onlineshop. Sie können Ihre digitalen **Bilder** zu Geld machen und in den zahlreichen Bild-Datenbanken anbieten. Sind Sie clever im



**Filmen**, dann drehen Sie doch ein paar kreative Streifen und stellen Sie sie ins Netz. Mancher ist dabei schon reich geworden, wenn sich ein Video viral, also wie ein Virus verbreitet und großen Firmen den Werbewert tausendfach angeklickter Filme erkennen und da dann zuschlagen.

Sie können **eBooks schreiben** und verkaufen oder fertige digitale Bücher mit cleverem Marketing massenhaft in den boomenden Markt mit elektronischen Büchern werfen. Sie können ein **Reiseportal** eröffnen mit Nischenprodukten wie Abenteuertrips, Survivals-Camps oder Flusskreuzfahrten. Ob **Online-Casino** oder **Emailkurse** beispielsweise, **Sprachkurse** oder **Lebensberatung** – die Internetspielwiese ist riesengroß. Gerade ein zweites Standbein wappnet Sie gegen Arbeitsplatzverlust. Und vielleicht sind Sie ja mit Ihrem Nebenjob so erfolgreich, dass Sie Ihre Offline-Stelle an den Nagel hängen können. Existenzängste im Beruf dürften Sie so nicht mehr plagen – eine gute Strategie hilft ihnen dabei.

- Haben Sie Existenzängste in der **Beziehung**, etwa Ihren Partner oder Ihre Partnerin zu verlieren? Natürlich geht man eine Ehe nicht mit dem Ziel des Scheiterns ein. Aber werden Sie gelassen und leben Sie erst mal. Belasten Sie nicht gleich den Start mit solchen Gedanken. Wie im Job aber auch sollten Sie Ihre Antenne immer gut auch auf Zwischentöne ausrichten. Krisen deuten sich meist an, sie kommen nicht wie aus heiterem Himmel. Horchen Sie hinein und erkennen Alarmzeichen, dann sind Sie gut vorbereitet. Und entwickeln Sie ein Gefühl für das Leben danach. Die Welt geht nicht gleich unter. Aber halten Sie auch Strategien bereit, der Langeweile im Zusammenleben zu begegnen. Etwa indem Sie sich zusammen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin

Gedanken über Abwechslungen im Sex machen. Meist ist es ja das graue Einerlei, immer dasselbe, was Menschen ins Abenteuer und in den Seitensprung treibt. Beherrschen Sie das Spiel von **Distanz und Nähe**: Liegen Sie sich nicht zu sehr ständig auf der Pelle, sondern schaffen Sie auch immer wieder Distanz, um sich erneut wieder zu erobern. Ist man dauernd zu eng zusammen, geht man sich schnell auf die Nerven.

Geht der Partner für eine Woche auf Dienstreise oder Kegeltour, vermisst man ihn und freut sich auf das Wiedersehen. Eine bekannte Autorin sagte auf die Frage, wieso sie es nun schon über 40 Jahre lang mit demselben Partner ausgehalten habe, dass sie zwei Wohnungen besitze – quasi als Rückzugsgebiet. Das sei ihr Erfolg einer dauerhaften, immer wieder spannenden Beziehung. Das **Rezept gegen Existenzängste in der Beziehung lautet** also die **richtige Balance zwischen Distanz und Nähe** zu finden und sie immer wieder **spannend zu halten**, aber ein Ende auch **nicht als Unglück zu sehen**, sondern eben als **neue Chance**, vielleicht etwas Besseres zu finden. Beziehung heißt aber auch **jeden Tag kämpfen** und sich eben nicht ausruhen und bequem werden wie ein Pascha. Beziehung ist eine **lebenslange Aufgabe** und Herausforderung. Man muss seine Partnerin/seinen Partner immer wieder neu erobern.

- Existenzängsten gegen **Armut und Geldverlust** begegnet man durch Vorsorge. Jeder verantwortliche Familienvater oder jede verantwortliche Mutter wird Geld beiseitelegen, um im Notfall etwas auf der hohen Kante zu haben. Lebt man immer nur von der Hand in den Mund und gibt alles aus, kommt man eben in brenzlige Situationen. Allein schon wenn Waschmaschine oder Fernseher ihren Geist aufgeben, braucht man Reserven. Aber ein

Finanzpolster ist eben auch gut gegen Unglücke, Jobverlust oder Krankheiten. Man ist dann nicht gleich hilflos und auf Sozialhilfe angewiesen. Deshalb legen Sie am besten jeden Monat einen bestimmten Betrag auf ein Konto fest oder in Gewinn bringende Sparformen an (Schatzbriefe, Anleihen, Prämiensparen etc.). Selbst wer wenig sparen kann und arm ist, sollte von dem Wenigen, was er hat, noch etwas in die Sparbüchse tun oder aber Geld von den Sozialleistungen zurücklegen, die er vom Staat bekommt.

Je nach Lebensverhältnissen hat man auch unterschiedliche Bedürfnisse: Der eine braucht mehr, der andere halt weniger. Es ist immer klug, einen **Notgroschen** zu haben. Dann braucht man auch keine Existenzängste zu fürchten. Außerdem ist es gut, immer auch die staatlichen Hilfsprogramme zu kennen, die man in der Not beanspruchen kann. Auch Sozialverbände und kirchliche Organisationen greifen unter die Arme. Es gibt so viele Bedürftige, die in Suppenküchen oder Kleiderkammern kostenlos unterstützt werden. Wenn Sie all das im Kopf haben, ist das Ihr Plan B gegen Existenzängste bei Armut und Geldverlust.

- Wie schützt man sich vor **Krankheiten**? Am besten durch ein gesundes Leben: Nicht rauchen, nicht trinken, nicht zu viel und zu ungesund essen, ständig ausreichend Bewegung, Vorsorge beim Arzt – und doch kann es einen treffen, dass man schwer krank wird. Dann ist eine gute Behandlung wichtig, und die kostet manchmal zusätzliches Geld – und sei es in Form einer privaten Zusatzversicherung für stationäre Krankenhausbehandlung bei den besten Ärzten und in einem Einbettzimmer sowie durch zusätzliche Absicherung für Zahnersatz, Brillen, Kontaktlinsen und alternative Behandlungen. Es ist nicht verkehrt, sich gegen

solche Risiken, die Kassen nicht übernehmen, zu versichern. Wer oft ins Ausland fährt, braucht eine Reisekranken-Versicherung. Aber wie oben schon erwähnt ist die beste Vorsorge gegen Existenzängste bei Krankheiten ein Leben ohne Risiken. Dann hat man schon den besten Schritt getan.

- Gegen **Naturkatastrophen** kann man sich nur bedingt schützen. Allerdings sind hier zwei Maßnahmen zu ergreifen: Wenn Sie bekanntermaßen in einem Hurrikan-Gebiet wohnen, können Sie sich und Ihre Familie durch eine robuste Bauweise Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung schützen. Warum sieht man immer wieder in den entsprechenden Gegenden wie Florida in den USA abgedeckte Dächer und umgekippte Häuser? Weil die Menschen dort relativ einfache und wenig befestigte Häuser meist aus Holz bauen. Wer dort massiv Stein auf Stein konstruiert, würde weniger Probleme haben.

Und zweitens muss man wohl auf Dauer überlegen, ob man nicht aus solchen Hochrisiko-Zonen wegzieht und sich ruhigere Plätze sucht. Das gleiche gilt für Gebiete nahe an Flüssen und Meeren, die oft von Überschwemmungen betroffen sind: Entweder schützt man sich oder zieht weg in weniger bedrohte Gegenden. Es sind ja oft immer dieselben Landstriche betroffen. Natürlich kann sich ein einzelner nicht gegen eine Sturmflut oder Flussfluten schützen. Wenn der Staat hier nicht Schutzmaßnahmen ergreift, ist man weiter dieser Gefahr ausgesetzt. Gegen Hagel und Schnee kann man etwas unternehmen, indem man seine Dächer befestigt. Auch gegen Blitzeinschläge sind entsprechende Vorkehrungen möglich. Minimieren Sie also das Risiko gegen solche Existenzängste.

- Wie bekommen Sie keine Existenzängste beim **plötzlichen Tod** Ihres Partners/Ihrer Partnerin oder eines nahen Verwandten? Das ist schwierig, weil man diesen Worst Case nicht ins Auge fassen möchte. Kinder können einen Unfall auf dem Schulweg haben; der Haupternährer erleidet einen Herzinfarkt; die Ehefrau wird schwer krank. So ein Ereignis trifft einen wie der Schlag. Und doch kann man rein präventiv dagegen ankämpfen, indem man dem Nachwuchs die richtigen Verhaltensregeln mit auf den Weg gibt, sich selbst vorsichtig im Straßenverkehr verhält oder sich gegen schwere Krankheiten schützt, etwa durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt. Dann ist zumindest eine unerwartete plötzliche Erkrankung ausgeschlossen oder man kann rechtzeitig dagegen etwas unternehmen.

Wer darüber hinaus jeden Tag seines Lebens bewusst wahrnimmt und genießt, nicht nachlässig wird, der braucht sich auch im Falle eines unerwarteten Todes nichts vorwerfen: „Ich habe alles für ein glückliches, erfülltes Leben getan und kann guten Gewissens in den Spiegel schauen!“. Leben Sie also nie mit dem Gefühl: „Ach ich hätte noch so viel zu sagen gehabt; ich habe sie/ihn doch so geliebt!“ Ja, dann ist es zu spät und man macht sich ein Leben lang Vorwürfe. Leben Sie jeden Tag so, als sei es Ihr letzter. Vor allen Dingen: Leben Sie! Dann fällt der mögliche Abschied auch nicht so schwer und bedroht nicht Ihre (Lebens-) Existenz.

- **Psychische Probleme** sind nicht so einfach vorherzusehen. Oft treffen sie einen wie aus heiterem Himmel. Jemand bekommt plötzlich Depressionen und man weiß nicht so recht wieso. Sei es, dass schlimme Kindheitserinnerungen hochkommen oder sei es, dass jemand auf der Arbeit gemobbt wird. Wie soll man sich

davor schützen? Indem man grundsätzlich für ein starkes Nervenkostüm sorgt, für eine gute seelische Grundkonstitution. Bewegung und Beschäftigung sowie viel Lachen und muntere Menschen um sich herum garantieren eine gute Stimmung. Psychische Probleme deuten sich ja meist stimmungsmäßig an: Man ist nicht gut gelaunt, die eigene Stimmung ist bedrückt, man lacht kaum und freut sich nicht mehr so. Deshalb sorgen Sie rein äußerlich für ein gutes Umfeld, damit es auch innerlich stimmt.

Und dann noch eins: Psychische Erkrankungen waren lange ein Tabu-Thema, man sprach nicht darüber und wenn, dann nur äußerst negativ: „Der hat einen Schuss und gehört in die Klappe!“ Heutzutage bekennen sich immer mehr Menschen und Prominente zu ihren zeitweise psychischen Schwierigkeiten und machen anderen Mut. Das Thema kommt mehr und mehr aus der Schmuddel-Ecke heraus. Also sehen Sie es nicht als Existenzangst, wenn es Sie oder einen nahen Angehörigen ereilt. Gehen Sie es professionell wie eine normale Krankheit an und nehmen den Rat von Psychologen in Anspruch. Es kann eine langwierige Angelegenheit werden. Manchmal braucht es viel Geduld, aber es ist heilbar. Sie müssen nicht verzweifelt sein, die Existenz kann man ganz gut erhalten.

- Jede Sucht ist Existenz bedrohend. In psychiatrischen Einrichtungen werden auch alle **Suchtkrankheiten** behandelt: **Drogen, Alkohol, Tabletten und Nikotin**. Abhängigkeiten jeder Art hindern einen am normalen Leben. Wer hier nicht professionell behandelt wird, kann schnell seine ganze Existenz verlieren. Stellen Sie sich mal den Drogensüchtigen vor, der täglich seine Dosis braucht. Woher soll das Geld kommen, wenn der auch nicht arbeiten geht? Erst verkauft er alle seine

Wertsachen, dann klagt er, um das Geld für den Schuss zu bekommen. Fehlt ihm die Droge, machen sich sofort Entzugerscheinungen wie Zittern und Schweißausbrüche sowie erbärmliche Kopfschmerzen bemerkbar. Er ist getrieben von seinem Entzug – und macht dabei alles, um die Droge zu bekommen, sich selbst sogar zu prostituieren. Menschen mit Abhängigkeiten jedweder Art sind massiv in ihrer Existenz bedroht. Aber **wie schützt man sich dagegen? Starke Psyche, gute Freunde und Nein sagen üben** sind die Grundrezepte.

Eine starke Psyche lässt Sie nicht so leicht abrutschen, sondern eher Ihre Probleme nüchtern anpacken und einen klaren Kopf behalten. Wer psychisch stark ist, muss nicht alles ausprobieren. Ein Labiler dagegen lässt sich schnell zu etwas überreden. Und beim Rauchen oder Alkohol trinken ist die Hemmschwelle zum Verbot oft sehr gering. Viele nennen sich ja auch selbst „Social Drinker“, was so viel heißt wie in Gesellschaft gerne mal einen mittrinken – auch über den Durst und das eigene Limit hinaus. Und wie schnell lässt man sich eine Zigarette andrehen, obwohl man eigentlich gar nicht raucht. Hier kommen Gruppendruck und gesellschaftliches mit dabei sein hinzu. Wer nicht mitmacht, wird nicht mehr eingeladen. So einfach geht das; man möchte doch gerne mit dabei sein.

Gegen alle Suchtmittel helfen auch gute Freunde, die einem mahnend und beschützend zur Seite stehen. Die passen dann im Zweifel auch auf, dass man seine eigene Kontrolle nicht verliert. Freunde, die selbst stark sind, machen einen auch stark. Und nicht zuletzt sollte man das Nein sagen lernen. Wenn eine Gruppe es nicht akzeptiert, dass man eben nicht raucht oder keinen

Alkohol mag, dann taugt sie auch nichts. Im Gegenteil: Derjenige, der sich bewusst dem Gruppenzwang widersetzt, sollte als Vorbild bewundert werden und anerkannt sein. Nicht zuletzt ist Bewegung und Beschäftigung immer ein gutes Mittel gegen jede Sucht. Und wer dennoch abrutscht – aus welchen Gründen auch immer – braucht professionellen Rat. Bevor Sie Haus und Hof versaufen, gehen Sie in eine Entwöhnungsklinik. Übrigens, auch die **Spielsucht** gehört in dieses Kapitel. Jeder Art von Abhängigkeit führt direkt in den Existenzverlust – ganz abgesehen von erheblichen gesundheitlichen Problemen, die das eigene Leben bedrohen.

- **Wie wehrt man soziale Existenzängste ab?** Der Verlust von Kontakten kann viele Ursachen haben. Man verliert seinen Job oder hat eine Pleite in seiner Selbständigkeit hingelegt. Meist zeigt sich dann, wer ein echter Freund ist, und das sind verschwindend wenige. Denn berufliche und geschäftliche Freunde sind meist keine wirklichen Freunde. Sie verfolgen einen eigennützigen Zweck. Oft sind Menschen für andere nur so lange interessant, wie jemand etwas von deren Position zu erwarten hat. Es geht nach dem Prinzip „Eine Hand wäscht die andere“. Hat die Hand nichts mehr zu bieten, wird sie wie eine heiße Kartoffel schnell fallen gelassen. Manche suchen bewusst Freundschaften zu Personen in wichtigen Positionen, füttern sie sozusagen mit Gefälligkeiten an, um dann irgendwann mal Gegenleistungen einzufordern. Das geht oft subtil, aber auch dreist und direkt: „Ich habe Dir doch zu Weihnachten ein großes Weinpaket zukommen lassen, kannst Du mir nicht bei der Baugenehmigung mal unter die Arme greifen oder meinem Sohn nicht durchs Abitur helfen?“ Oft laufen solche Deals auch absolut nonverbal ab, man weiß, was man gegenseitig voneinander hat.



Man nennt das auch Vorteilsnahme oder Bestechung. Hat man keinen Gegenwert mehr zu bieten, etwa weil man pensioniert ist, fällt man durchs Freundschaftsraster und verliert Kontakte, Bindungen, Beziehungen. Schnell wird man da sehr einsam und ist weg vom Futtertrog. Keine Freunde mehr zu haben bedeutet auch schnell Einsamkeit. Wer sich nicht selbst ein neues Netzwerk aufbaut, steht oft allein da und sieht sich in seiner Existenz bedroht. Einsamkeit gleitet nicht selten in Depression ab, und die kann bekanntlich auch zum Selbstmord führen.

Soziale Ängste gehen aber auch so weit, dass Menschen plötzlich keine Menschen mehr ertragen und Angst vor überfüllten Plätzen oder engen Kaufhäusern haben, nicht mehr im Aufzug fahren, weil sie überall Platzangst haben und erdrückende Enge verspüren. Diese Phobie kann nur professionell von einem Psychiater behandelt werden; sie muss therapiert werden, sonst treibt es diese Menschen in den Wahnsinn. Also versuchen Sie immer einen Freundeskreis um sich herum zu bilden, der keine Hintergedanken bei der Freundschaft mit Ihnen hat und keine Abhängigkeiten schafft und ohne Erwartungshaltung an die Freundschaft geht. Manche sagen gar, Geschäft/Beruf und Freundschaft geht nicht. Da ist was dran. Weil bei Geschäftsleuten immer der Business-Erfolg an erster Stelle steht, sonst könnten Sie ja auch nicht erfolgreich sein. Und wer vielleicht für ein paar Beschäftigte verantwortlich ist, muss sich auch darum kümmern.

Im Zweifel wird die private Freundschaft hintenan stehen, und zu verschenken hat schließlich keiner was. Bleiben Sie immer realistisch, wenn es um Ihre sozialen Kontakte geht. Bauen Sie sich ein zuverlässiges Netzwerk von echten Freunden, guten

Nachbarn und vertrauensvollen Verwandten auf. Die eigene Familie ist Ihr bester Freund – auch in der Not, wenn Sie mal Angst haben, überhaupt noch rauszugehen und andere Menschen zu treffen.

- **Angst vor der Zukunft** haben viele Menschen, und es ist nicht verkehrt, Augen und Ohren offen zu halten. Erkennen Sie rechtzeitig bedrohliche Entwicklungen, aber leben Sie nicht ständig in Existenzangst. Sie leben in einem sicheren Land, in dem die Zukunft nicht unmittelbar bedroht ist. Warum sollten Sie also Schlimmes befürchten? Treiben Sie Sport, der lenkt Sie von solchen Gedanken ab. Unternehmen Sie spannende Reisen oder angenehme Begegnungen. Legen Sie Ihren Pessimismus ab und handeln nach der Devise einer erfolgreichen Autorin: Jeden Tag über 50 Prozent positive Gedanken haben! Wenn's darunter kommt, müssen die Alarmglocken klingeln. Wer Angst vor der Zukunft hat, sollte sich selbst in Autosuggestion positiv umpolen.

Sagen Sie sich selbst tausende Male „Ich habe keine Angst vor der Zukunft, ich freue mich auf jeden neuen Tag und genieße ihn positiv!“ Damit senden Sie so lange Ihrem Unterbewusstsein eine andere Botschaft als die Existenzangst, die in Ihnen steckt. Mit der Zeit nimmt Ihr Unterbewusstsein die Veränderung an und reagiert instinktiv anders, positiver, eben ohne Angst vor der Zukunft. Anders geht es leider nicht, das ist der einzige Ausweg – und eben immer wieder „Action“, bleiben Sie in Bewegung. Beschäftigen Sie sich, das ist die beste Therapie gegen alle Ängste, Depressionen. Denn wer sich beschäftigt, kann nicht pessimistisch denken. Das menschliche Hirn ist nicht in der Lage, gleichzeitig zwei Dinge koordiniert auf einmal optimal zu erledigen. Sie können nicht telefonieren und mit jemandem

sprechen, der gerade zur Tür reinkommt, oder fernsehen – beides läuft nur halb, eben nicht gut und korrekt. Chatten Sie mal und schreiben Mails, Ihr Handy klingelt – Ihr Gehirn ist überfordert. Es gibt Leute, die chatten mit drei Usern gleichzeitig und sie wundern sich dann, dass Sie jemandem eine für ihn nicht bestimmte Antwort schicken und der erstaunt rückfragt. Beschäftigungstherapie ist ein beliebtes Mittel in der Psychotherapie. Wer töpft, ist nicht depressiv und wer malt hat keine Ängste – in dem Moment. Über Beschäftigung findet man wieder zurück in ein normales Leben. Auch Drogensüchtige werden so wieder an ein normales Arbeitsleben herangeführt – oft ein langwieriger Prozess über Monate und auch Jahre. Trotz relativer Sicherheit darf man das Thema nicht belächeln oder beiseite schieben. Umfragen zeigen immer wieder, dass Menschen an vorderster Stelle Angst vor der Zukunft haben und vor einem Krieg. Das ist real so.

- **Angst vor dem Krieg** wie oben bereits erwähnt haben viele Menschen, eben auch eine richtige Existenzangst. Immer wieder, wenn es zwischen Staaten kriselt, kommen solche Ängste hoch - bis hin zur Angst gegen einen **Atomkrieg** oder **Dritten Weltkrieg**. Diese Ängste sind nicht ganz unberechtigt, wenn man aktuelle Konflikte immer mal wieder erlebt. Dagegen helfen nur ähnliche Rezepte wie oben bereits beschrieben: Seine Kriegsangst im Unterbewusstsein durch Auto-Suggestion umpolen in ein positives Sicherheitsgefühl. „Ich habe keine Angst vor einem Krieg, ich fühle mich sicher, ich lebe in Frieden und freue mich darüber!“ So oder ähnliche Sätze muss man sich tausendfach über Wochen und Monate selbst einreden, bis das Unterbewusstsein instinktiv funkt: „Jawohl wir leben in Frieden, der Krieg ist weit entfernt.“ Man muss sich selbst von seinem

negativen Denken – überall übrigens – befreien. Leider gibt es positiv wie negativ veranlagte Menschen, und die Negativen neigen halt mehr auch zu Existenzangst in Bezug auf einen möglichen subjektiv empfundenen Krieg. Manchmal sind es auch gerade ältere Mitbürger, die schon Krieg erlebt haben. Da ist es natürlich schwer, diese eingebrannten Bilder aus den Köpfen zu löschen. Es sind oft so einschneidende Ereignisse wie wir sie vielleicht bei einem eigenen schweren Unfall erlebt haben – wie übrigens auch positive Erlebnisse, von denen wir ein Leben lang zehren.

- **Existenzangst vor einem Staatsbankrott und Geldentwertung** ist seit der weltweiten Finanz- und Wirtschaftskrise weit verbreitet und durchaus real. Staaten standen wirklich kurz vor dem Bankrott, andere wie Argentinien sind tatsächlich in die Insolvenz gegangen. Wie bekämpft man aber eine solche Existenzangst? Gegen Staatspleiten ist man machtlos, kann wenig als Einzelner dagegen unternehmen. Oft ergreifen solche Länder auch vorher Maßnahmen, die beispielsweise eine Flucht in andere, sichere Währungen verbietet. Oder die Bankschalter werden geschlossen, dass man an sein eigenes Geld nicht mehr rankommt. Grundsätzliche Vorsorgemaßnahme: Ein Bankrott kommt nicht aus heiterem Himmel, sondern kündigt sich lange vorher an. Wer Ersparnisse hat, sollte sich rechtzeitig in andere Werte flüchten. Es ist auch eine grundsätzliche Anlagestrategie, sein Risiko zu minimieren, indem man in mehrere Möglichkeiten investiert, etwa in Immobilien, Aktien, Anleihen und Festgeldkonten. Droht ein Staatsbankrott – selbst wenn er nicht stattfindet, sollte man rechtzeitig Geldbestände abziehen und in andere Sachwährungen oder sichere Währungen umschichten, sowie Staatsanleihen

kriselnder Länder verkaufen. Und zwar bevor der Staat Restriktionen beschließt. Wer kein Geld auf der hohen Kante hat, ist in einer schwierigen Situation, etwa Rentner und Pensionäre sowie Menschen am Existenzminimum oder solche, die von Sozialhilfe leben. Aber selbst solche Leute können noch vorsorgen, indem sie notwendige Güter einkaufen, deren Preise sich verteuern dürften.

Man kann langlebige Grundnahrungsmittel kaufen, ja selbst Toilettenpapier und Waschmittel, Wasser und Konserven. Was man in irgendwelchen Werten hat, kann durch Geldentwertung nicht kaputt gehen. Dann ist man nicht unmittelbar in seiner Existenz bedroht und schafft sich selbst eine gewisse Beruhigung. Allerdings braucht man immer auch etwas Barmittel, und wenn es in Fremdwährung ist – oder eben solche Werte, die man schnell zu Geld machen kann wie Goldmünzen. Selbst wer wenig zur Verfügung hat, kann sich kleine Bestände zulegen, wobei man immer zu Barrengold greifen sollte, weil die Prägung von Münzen auch Geld kostet und diese teurer macht als Roh-Gold. Besser noch ist es, privat Gold zu kaufen von solchen Menschen, die selbst in Not sind, dann erhält man einen günstigen Preis. Händler und Auktionen fordern immer einen Aufschlag für ihre Dienste. Aber im Grunde ist eine Existenzangst gegen Staatsbankrott, wenn sie im Rahmen des Möglichen erscheint und heftig auch von anderen Staaten diskutiert wird, nur schwer aus den Köpfen zu bekommen. Man kann sich nur mit Vorsorge dagegen wappnen und in leichten Fatalismus ergeben: Ich habe es sowieso nicht in der Hand, das entscheiden unsere Politiker und die internationalen Finanzmärkte. Beruhigen Sie sich durch Sicherheiten, die Sie in der Hinterhand haben, und durch eine

gute Vorsorge. Mittlerweile gibt es sogar Versicherungen gegen Pleiten.

- Eher esoterischer Natur ist die **Angst vor einem Weltuntergang**. Ob Maya-Kalender oder die Weissagungen des Nostradamus, alle gehen von einem bestimmten Datum für den Weltuntergang aus. Da bereits alle bekannten Daten fruchtlos verflossen sind, kann man diesen Ängsten relativ gelassen begegnen. Und dennoch gibt es Menschen, die sich immer wieder davor fürchten. Beflügelt werden sie natürlich von aktuellen Meldungen, etwa wenn wieder einmal ein Komet der Erde gefährlich nahe kommt oder ein Sonnensturm unsere Handynetze stört. Das sind alles nachweisbare Ereignisse, die Menschen in Existenzängsten bestätigen. Wie kann man damit leben? Einerseits mit dem Verweis darauf, dass bisher trotz Weissagungen nichts passiert ist und wir immer noch munter leben. Andererseits auch hier wieder mit einem gewissen Fatalismus oder sagen wir Gelassenheit: Wenn's denn nun passiert, na ja, dann können wir auch nichts daran ändern. Leute mit extremen Existenzängsten sollten wie bereits oben beschrieben ihren Dämon austreiben, ihr negatives instinktives Denken positiv umlenken, indem sie durch Autosuggestion ihre Ängste vertreiben und positiv zu denken lernen. Man kann ihnen auch empfehlen, durch autogenes Training oder Yoga zu relaxen, sich zu entspannen durch die Jacobsen-Methode: Anspannung und Entspannung, indem man bestimmte Muskeln 5 bis 10 Sekunden lang ganz fest anspannt (Hand zur Faust ballen) und dann wieder loslässt, entspannt. Das kann man mit fast jeder Körperpartie praktizieren, etwa die Stirn in Falten legen, die Augen zukneifen, die Füße in den Boden krallen und so weiter – und immer loslassen. Man spürt förmlich die wunderbare

Entspannung. Das macht man 15 Minuten lang – sogar auf dem Bürostuhl oder Toilettensitz. Rundherum sollte es relativ ruhig sein, die Augen am besten schließen. Danach ist man wieder fit – und vielleicht sogar frei von schlimmen Gedanken. Bleiben Sie cool, lockern Sie sich auf. Natürlich gibt es solche Gedanken auch bei sehr gottesfürchtigen Menschen.

Sie betrachten einen bevorstehenden Weltuntergang als Strafe Gottes, die einfach kommen muss, weil die Welt um sie herum so sündhaft ist – quasi als Buße der gesamten Menschheit für das Sodom und Gomorra. Wie kommt man an gläubige Menschen heran, die ja nicht selten ein sektiererisches Leben führen und von ihrer Religion ja schon missionarisch beseelt sind? Fanatische Eiferer jedweder Couleur sind eigentlich nur durch eine Gehirnwäsche von ihrem Irrweg abzubringen. Und am Ende kommt ein ganz anderer Mensch heraus – ob wir und vor allem der das dann so will und toll empfindet, steht auf einem ganz anderen Blatt. Vielleicht irrt er dann wie ein ferngesteuerter Roboter durchs Universum und ist unglücklich? Also Existenzängste gegen den Weltuntergang kann man nur schwer wegzaubern, vielleicht durch viel Liebe und einen freundlichen Umgang, von diesen negativen Gedanken möglichst viel ablenken.

- Menschen erleben **Krawalle und Straßenmobs**, Demonstrationen und Straßenschlachten mit Zerstörungen und Feuer, Plünderungen und Gewalt, vielleicht sogar mit Toten und Verletzten. Da kommt schnell Existenzangst auf, wenn man das vor seiner eigenen Haustür erlebt hat. Geschäfte werden geplündert, Autos zerstört. Da gehen Werte zu Bruch und die eigenen können betroffen sein. Man kann hier nur psychologisch

betreuen, etwa wie wenn jemand von einem schweren Unfall betroffen war oder wenn es um Trauerbewältigung geht. Dagegen hilft Schutz, etwa durch gut verschlossene Türen und gesicherte Fenster. Sollten Krawalle im Anmarsch sein, kann man seine Glasscheiben durch Holzschutzwände sichern, wie es viele Geschäftsleute in gefährdeten Gebieten ohnehin schon machen. Ansonsten hilft nur: Furcht abbauen durch Entspannung und positive Gedanken. Es hängt immer auch davon ab, wie nah dran man selbst an solchen Krawallzonen ist. Lebt man in Seitenstraßen oder weit davon entfernt, ist diese Existenzangst nicht wirklich real. Aber bestimmte Menschen sind halt immer empfänglich für Bedrohungen jedweder Art, sie saugen sie quasi auf und warten nur darauf.

- Sogar Existenzängste gegen **Lebensmittel** und **Vergiftung** entwickeln viele Leute. Was sollen wir noch essen? Ständig neue Skandale: Gen manipulierter Mais, Rindfleisch mit Antibiotika, Chlorhühnchen, Salmonellen und dergleichen mehr. Man kann es verstehen. Denn so viele Skandale sind entdeckt worden, ob Glykol verseuchter Wein, Gammelfleisch, das zu Hack verarbeitet wurde, oder Hühnereier aus Käfighaltung und ernährt mit Dioxin haltigem Futter. Dabei weiß man gar nicht, was noch alles in unseren Lebensmitteln enthalten ist. Das, was aufgedeckt wurde, ist bestimmt nur die Spitze des Eisbergs. Und immer geht es nur um noch mehr Profit für die Produzenten. Wenn Döner für 1,99 Euro angeboten werden und die Frikadelle im Brötchen für 1,50 Euro, fragt man sich berechtigt, was da drin ist und welches Fleisch hier verarbeitet wurde. Da kann etwas nicht stimmen. Insofern ist die Angst schon berechtigt. Der kann man nur durch ein wachsames Auge begegnen und die Produkte, die man kauft, genau kontrollieren und hinterfragen – ja, und man sollte lieber



etwas mehr ausgeben, dafür aber gesundes Essen auf dem Tisch haben. Aber es ist auch nicht immer einfach, denn selbst Produkte aus ökologischem Anbau sind teils ins Gerede gekommen. Wem kann man also noch vertrauen? Am besten geht man selbst zu den Produzenten und schaut sich genau an, wie sie etwas herstellen und was sie auf den Markt bringen. Das schafft Vertrauen und baut die Existenzangst gegen Lebensmittel und Vergiftung ab. Aber so ganz kriegt man sie auch nicht vom Tisch. Gesundes Misstrauen ist ok, aber Sie müssen ja schließlich auch etwas essen.

- Die Angst vor **Terroristen** nimmt weltweit zu. Damit sind eng Existenzängste verbunden – insbesondere in Gebieten, wo es real ist und solche Anschläge bereits passiert sind. Selbst wenn die Sicherheitsvorkehrungen nach Attacken hoch sind, haben Menschen das erlebt und es brennt sich in ihren Köpfen ein. Was kann man dagegen tun? Oft hilft nur eine intensive psychologische Betreuung nach erlebten Terroranschlägen. Man hat verletzte Menschen gesehen, Blut, Tote vielleicht oder ist selbst verletzt worden. Man sagt zwar, Zeit heilt Wunden, aber das kann auch lange Zeit dauern. Gerne schüren solche Radikale Ängste und drohen immer wieder mit neuen Anschlägen. Sie wissen nie, wo die nächste Aktion passiert. Lebt man in Großstädten, so meiden Sie am besten große Menschenansammlungen.

Denn da suchen Terroristen meist ihre Ziele. Nicht umsonst warnen diplomatische Vertretungen weltweit, größere Ereignisse, Demonstrationen, Märkte und Einkaufszentren in Krisenzeiten zu meiden. Begeben Sie sich nicht unnütz in Gefahr. Aber machen Sie sich nicht unnütz bange, also auf dem flachen Land haben Sie

sicher nichts zu befürchten. Betrachten Sie auch die Präsenz von Polizei und Militär nicht als bedrohlich; sie sind nur zu Ihrem Schutz da und schrecken potenzielle Terroristen ab.

- **Vermieter** von Wohnungen und Häusern leiden zunehmend unter Existenzängsten, weil immer mehr **Mietnomaden** Immobilien so stark verwüsten, dass die Renovierungskosten kaum mehr bezahlbar sind. Nicht nur, dass Wohnungen verwüstet werden, oft sind Wände durchbrochen, Decken beschädigt, die Statik damit gefährdet und Wasser- sowie Heizungsleitungen durchtrennt. Damit kann ein ganzes Haus aus den Fugen geraten. Wohnungen werden zugemüllt, Tapeten und Böden zerstört, manchmal sogar Unmengen an Tieren gehalten. Eigentümer müssen neben all den Reparaturen auch noch einen Kammerjäger bestellen, der die Räume desinfiziert. Oft müssen Eigentümer ihre Objekte dann sogar weit unter Wert verkaufen. Hier hilft nur eins: Schauen Sie sich Ihre künftigen Mieter genau an und holen eine Schufa-Auskunft ein. Lassen Sie sich eine hohe Kautions geben, die Sie im Notfall für die Schadens-Beseitigung verwenden können. Die Existenzangst vor Mietnomaden ist also nicht unbegründet und sehr real. Haben Sie sich richtig abgesichert, sollten Sie auch wieder ruhig schlafen können. Eine gute Prävention ist hier die Lösung. Die Existenzängste sind oft deswegen so groß, weil viele Menschen sich eine Immobilie als Rente erspart haben. Das Haus ist ihre einzige Einnahmequelle. Wenn die wegbricht, stehen sie vor dem Nichts und müssen sich ans Sozialamt wenden.
- Von **Existenzängsten gegen das Internet** zum Beispiel als **Mobbingopfer** in sozialen Netzwerken hört man immer mehr. Was früher der örtlich begrenzte Pranger war, ist heute viel

wirkungsvoller das Internet. Schnell sind kompromittierende Fotos gleich millionenfach verbreitet. Manche Menschen denken sich nicht mal was dabei und sehen es gar als Scherz. Dass man jedoch damit ganze Persönlichkeiten und auch Existenzen zerstören kann, zeigen immer wieder verzweifelte Personen, die sich deswegen sogar selbst umbringen. Gerade junge Menschen fühlen sich so sehr in ihrer Ehre verletzt, dass sie manchmal sogar die Schule wechseln oder auf eine andere Lehrstelle gehen, den Wohnort aufgeben. Das zeigt die Dimension der Verunglimpfung im Internet. Man nimmt eben mal ein paar witzige Fotos auf und verbreitet sie im Netz – oder gar ein brutales Prügel-Video mit dem Handy aufgenommen landet dann in den entsprechenden Netzwerken. So werden Lehrer fertiggemacht, Klassenkameraden lächerlich gemacht, ja und so rächt man sich auch an der Ex oder dem verflissenen Liebhaber.

Man dreht Bettszenen mit der Freundin, gibt diese einem dann den Laufpass, stellt man einfach diese Liebesszenen ins World Wide Web. Gehörnte Ehemänner, die ihre Frau mit einem Nebenbuhler im Bett erwischen, schalten schnell die Handykamera ein und schon ist der Streifen viral verbreitet – und die ehemalige Freundin/Partnerin wird wie die Kuh durchs Dorf getrieben. Wie schützt man sich dagegen? Ganz einfach: Passen Sie auf, in welche peinlichen Situationen Sie sich begeben und bitten Sie sich deutlich Fotos oder Videos auf privaten Feiern, bei Saufgelagen oder dergleichen. Halten Sie sofort die Hände vors Gesicht, wenden Sie ab oder verdecken Sie sich mit Jacke oder Schirm und Tasche. Lassen Sie das erst gar nicht zu, und wenn es doch einmal passiert, verlangen Sie augenblickliche Löschung vom Datenträger. Und wenn Sie schon einen Seitensprung wagen, dann bitte so intelligent, dass Sie nicht

gleich auf dem Präsentierteller liegen. So brauchen Sie auch keine Existenzängste mehr zu haben. So segensreich das Internet auch ist und unser Kommunikationsverhalten in Windeseile revolutioniert hat und ständig weiter im Fluss ist, so hat dies auch erhebliche Gefahren. Wir werden immer gläserner. Die großen Suchmaschinen speichern unser Surfverhalten, liefern passgenaue nervige Werbung und erstellen von jedem User ein abgespeichertes Profil. Sie sollten also genau überlegen, wo Sie sich im Netz aufhalten, welche Seiten Sie aufrufen und ob Sie sich total entblättern. Surfen Sie beispielsweise verschlüsselt, verwischen Sie Spuren, benutzen Sie mehrere VPN-Adressen und Server. Überlegen Sie auch, ob Sie in so genannten Clouds Ihre persönlichen Daten ablegen.

Nicht selten sind sie schon von Hackern geknackt worden. Investieren Sie lieber in eine externe Festplatte, wo Sie sicher Ihre Daten speichern. Schützen Sie sich also und gehen nicht so sorglos mit dem Internet um. Minimieren Sie Ihre Existenzängste gegen das Internet und machen Sie nicht jeden Quatsch im World Wide Web mit. Überlegen Sie sich genau, wo Sie welche Daten von sich rausgeben und nehmen Sie nicht jedes kostenlose Angebot an. Tragen Sie sich auch nicht in jeden Newsletter ein. Interessieren Sie sich bitte nur für solche Angebote, die Sie brauchen und die nützlich für Sie sind. Auch im Internet gilt: Keiner hat etwas zu verschenken. Jede Leistung fordert Gegenleistung heraus, und wenn es nur die eigene Web-Adresse ist. Und da werden Sie dann mit Werbe-Spam zugemüllt. Nicht selten sind neugierige User auch in den Verdacht geraten, kinderpornografische Inhalte aufgerufen zu haben. Seien Sie vorsichtig in Ihrem Surfverhalten.

- **Impotenz kann belasten bis hin zur Existenzangst.** Wer nicht mehr kann, für den erscheint oft das Leben wertlos und die Beziehung gefährdet. Vor allem Männer mit Potenzstörungen fühlen sich nicht mehr vollwertig. Gerade ein steifes Glied ist doch der Ausdruck von Männlichkeit und macht einen Mann erst zum richtigen Mann. Wer seiner Partnerin keine sexuelle Befriedigung mehr geben kann, ist schnell auch in seiner Existenz (Beziehung) bedroht. Was soll eine Frau auch mit einem Mann, der ihr nicht mehr das geben kann, was sie braucht? Andersherum sind gerade Frauen in den Wechseljahren ebenso gefährdet. Wenn sich der weibliche Hormonhaushalt umbaut und Frauen unfruchtbar werden, fühlen sich viele eben auch nicht mehr als vollwertig. Oft sind mit diesem körperlichen Umbau auch psychische Probleme verbunden. Stellen Sie sich als Mann einmal vor, Sie würden kein Sperma mehr produzieren. Dann fühlten Sie sich doch minderwertig – oder? Frauen in Wechseljahren haben enorme Probleme, manchmal sehen sie gar nur noch einen Ausweg darin, sich selbst umzubringen.
- **Existenzangst wegen des Leistungsdrucks?** Sie können sich das nicht vorstellen? Und doch passiert es. Junge Menschen müssen Erwartungen von Eltern und Lehrern erfüllen, später in Ausbildung und Beruf bestehen. Aber auch gestandene Menschen sehen sich ständig wachsenden Aufgaben gegenüber, etwa weil die Firma Personal entlässt und mehr Arbeit auf weniger Schultern verteilt wird. Die Angst vor der eigenen Entlassung geht um und wird von den Chefs auch noch geschürt. Aufgaben werden immer schwieriger. Nehmen Sie nur die Ärzte und das Pflegepersonal in Krankenhäusern, die oft 24- oder 36-Stunden-Schichten schieben. Oder in Forschungsabteilungen müssen neue innovative Produkte entwickelt werden, die Firma steht durch

Konkurrenten unter Druck. Kaufhausketten dampfen ihr weit verzweigtes Filialnetz ein – wer steht als nächstes auf der Abschussliste? Auch am Fließband herrscht Stress, beispielsweise in Textilunternehmen, weil die Konkurrenz aus Fernost immer billiger produziert. Akkordarbeit zehrt zusätzlich an der Belastungsgrenze. Zu Hause hat man eine Familie zu ernähren. Die sitzt einem buchstäblich auch im Nacken. Überall muss man Leistung bringen, nicht nur im Beruf, sondern auch in der Familie, in der Beziehung und mit der eigenen Gesundheit. Was früher die rein körperliche Anstrengung war, geht heute ins Psychische und Geistige über.

Die sich ständig weiter entwickelnde Informations-Gesellschaft fordert jedem einzelnen einen nie aufhörenden Lernprozess ab. Täglich verändern sich Arbeitsprozesse und Kommunikationsmethoden, und die Technik dazu auch noch. Wer hier nicht mithält, ist schnell out. Nehmen Sie nur das Internet in den vergangenen zehn, fünfzehn Jahren. Die sozialen Netzwerke sind hinzugekommen, Handy, Smartphone, Tablet, Laptop, Kameras und so weiter. Hören Sie heutzutage auf zu lernen, kicken Sie sich selbst raus. Der Leistungsdruck, hier Schritt zu halten, hört nie auf. Das kann so manchen zur Verzweiflung bringen. Gerade älter werdende Menschen kommen in der Arbeitswelt nicht mehr mit. Versuchen Sie deshalb, immer ein offenes Ohr und Auge zu behalten. Bleiben Sie fit und wendig bis ins hohe Alter. Sortieren Sie aber genau aus, was absolut notwendig und was eher Spielerei für die jüngere Generation ist. Man muss nicht alle Technik-Neuheiten mitmachen, zumal sie ja auch viel Geld kosten. Aber: Wer heute aufhört zu lernen, wird ganz schnell alt. Man muss nicht alles besitzen, aber wissen, wie

es funktioniert. Das reicht schon. So nehmen Sie der Existenzangst den bedrohlichen Schrecken.

- **Existenzangst vor eigenen Fehlern.** Es gibt ängstliche Menschen, die sich vor fast allem fürchten, insbesondere davor, selbst Fehler zu machen. Und sie neigen dann dazu, immer wieder zu zögern und eben keine Entscheidungen zu treffen. Sie haben sogar Angst davor, Kinder in die Welt zu setzen, weil sie um deren Zukunft fürchten. Und weil sie immer Angst haben, gehen sie an Aufgaben nicht locker genug ran und dann passieren gerade ihnen Fehler. Sie fahren ängstlich mit dem Auto, sind unsicher im Straßenverkehr, gehen nur mit Sorge über die Straße (es könnte ja was passieren) und verhalten sich dann auch gegenüber ihren Kindern verängstigt, etwa wenn Hunde ihnen zu nahe kommen. Sie sind vielleicht selbst mal als Kind gebissen worden. Damit aber übertragen sie Angst auf ihren Nachwuchs.

Diese Kinder werden nie ein entspanntes Verhältnis zu Tieren entwickeln, weil alles so Angst behaftet ist. Wenn ihnen dann auch noch ein Fehler bei der Familienplanung passiert und unverhofft ein Kind mehr als geplant kommt, machen sie sich Vorwürfe. Sie sehen es als eigenes Versagen an, nicht richtig verhütet zu haben, und machen sich ein Leben lang Vorwürfe.

Wie sollen sie unbefangen dieses Kind großziehen? Sie sehen Fehler nicht als etwas ganz Natürliches an. Jeder Mensch macht mal was falsch. Wo gehobelt wird, da fallen bekanntlich Späne. Man muss seine grundsätzliche Einstellung zu Fehlern ändern – sie eben als Chancen sehen, es besser zu machen und daraus zu lernen. Jede Niederlage ist eine Chance, ein Leben ohne Niederlagen lässt einen nie richtig gewinnen. So formulierte es

mal ein ehemaliger Welt-Torhüter im Fußball. Und er hat Recht. Erst das Erleben von Fehlern macht uns zu echten Menschen, formt uns in unserem Charakter, ja, macht uns sogar besser und immer stärker. Erkennen Sie das, dann verliert das Scheitern Angst und Schrecken, vor allem die Existenzangst.

- **Sexuell andere Orientierungen wie Homosexualität oder Transsexualität** führen mitunter auch zu Existenzängsten. Schwule und lesbische Menschen haben Angst vor einem Coming Out und leben heimlich oder in zwei Welten. Vor allem in ländlichen oder konfessionell geprägten Gegenden kann das passieren, wo die Bevölkerung oft sehr konservativ ist. Da steht man schnell öffentlich am Pranger. Wenn dann auch noch die Unterstützung durch die Familie fehlt, fühlen sich Betroffene auch in ihrer Existenz bedroht. Sie bekommen keinen Job, die Familie verstößt sie, keiner gibt ihnen eine Wohnung. Selbst beim Einkauf erleben Sie einen Spießrutenlauf. Witze werden gemacht. Leute äffen einen nach oder begrüßen sie mit einem „Aloah“. Eltern wollen ihre Kinder zum Arzt schicken und sie heilen lassen. Von der Kanzel wird gegen Abartigkeiten gewettert. Die verbohrtete Gesellschaft meint gar, Ihre Kinder schützen zu müssen, weil ja alle Schwulen angeblich Kinderschänder sind. Das ist kein leichtes Leben und man kann sich gut vorstellen, dass solche Menschen verzweifeln.

Es empfiehlt sich, ganz offen damit umzugehen und erst gar kein Geheimnis daraus zu machen. Dann ist man auch nicht erpressbar. Sie können nur darauf hoffen, dass die Familie zu einem steht und man gute Freunde hat, die einen unterstützen. Wenn gar nichts hilft, muss man eben in einer andere, tolerantere Stadt ziehen, sich ein neues, verständnisvolleres Umfeld suchen.



Verstecken sollten sich Homosexuelle und Transsexuelle erst gar nicht, denn damit fressen Sie nur den Frust in sich hinein. Nicht umsonst heißt es in Fassbinders Melodrama „Angst essen Seele auf!“, wo es um ein ungleiches Paar geht, welches anfangs geschnitten, dann wieder akzeptiert wird und am Ende sich selbst zerstört. Zu sehr haben doch die Anfeindungen an ihnen genagt und ihre Spuren hinterlassen. Eine andere Lebensform als die normale ist immer eine besondere Herausforderung, aber der sollte man nicht aus dem Wege gehen, wenn es „My way“ ist. Gehen Sie Ihren Weg, denn nur so werden Sie glücklich, selbst wenn Sie Existenzängste plagen. Minimieren Sie diese durch oben beschriebene Schritte. Aber ein sexuell andersartiger Weg sollte Sie niemals in den Selbstmord treiben, was auch schon passiert ist. Dann nehmen Sie vorher psychologischen Rat in Anspruch.

- **Einen existenziellen Spießbrutenlauf gehen manchmal auch verurteilte Sexualstraftäter.** Vor allem wenn im Umfeld der neuen Wohnung bekannt wird, etwa durch Polizeibewachung, dass solche entlassenen ehemaligen Straftäter in der Nähe sind, mobilisieren sich Bürgerwehren und Proteststürme. Eltern haben Angst um ihre Kinder und ein wahrer Aufstand entbrennt. Was sollen solche Menschen machen? Wo auch immer sie hinziehen, die Polizei ist auffällig in ihrer Nähe. Oft bleibt ihnen nur der anonyme Wegzug ins Ausland, wo deutsche Polizei ihnen nicht mehr auf den Fersen bleiben kann. So entziehen sich auch andere Kriminelle, etwa Entführer, die hohe Lösegeldsummen erpresst haben. In Deutschland müssen sie mit ständiger Beschattung rechnen. Und im Ausland lauern ihnen vielleicht Privatdetektive auf.

- **Behinderungen** jeder Art schränken ein normales Leben bis hin zur Existenzbedrohung ein. Denken Sie nur an den durch einen Unfall Querschnittsgelähmten, der dafür nicht durch eine Versicherung vorgesorgt hat. Geistig Behinderte sind ein Leben lang auf fremde Hilfe angewiesen. Berufsunfähigkeit bedroht ebenso schnell die Existenz, wenn man auch nicht durch entsprechende Versicherungen geschützt ist. Ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall, eine Krebserkrankung werfen einen schnell aus der Bahn. Sie können nur beizeiten Vorsorge treffen und private Versicherungen gegen Berufsunfähigkeit oder Unfall abschließen. Damit nehmen Sie sich zwar nicht die Existenzangst, minimieren Sie aber und schaffen sich selbst eine gewisse Beruhigung.
- Menschen haben Angst vor **Blitz und Feuer**. Das kann man durchaus nachvollziehen. Schlägt ein Blitz mal ein und setzt ein Haus in Brand, dann bedroht es Leib und Leben. Wer nicht gut versichert ist, verliert schnell auch seine Existenz. Blitzeinschläge mit üblen Folgen passieren immer wieder, manchmal enden sie auch mit dem Tod. Dagegen kann man sich nur mit einem guten Blitzableiter schützen und wenn Blitz und Donner im Anmarsch sind am besten alle Stecker aus den Dosen ziehen, damit hier keine Blitzenergie ins Haus weitergeleitet wird und natürlich auch keine elektronischen Geräte zerstört werden. Eine gute Versicherung gegen Blitz- und Überspannungsschäden sichert einen im Notfall ab. Beruhigen Sie sich selbst durch optimale Vorsorge, dann trifft der Blitz Sie nicht wie ein Schlag und auch nicht Ihre Existenz.

- Reale Existenzängste plagen oft Angestellte von **Banken, Tankstellen oder Supermärkten sowie Geldtransportern.** Hier ist viel Geld im Spiel und Ganoven haben es manchmal mit einem brutalen Überfall darauf abgesehen. Sie überfallen mit Pistolen und Messern bewaffnet, setzen zur Not auch ihre Waffen gegen Unbeteiligte ein. Nicht selten hat es hier auch schon Tote gegeben, weshalb Existenzängste verständlich sind. Wer schon einmal Opfer einer solchen Attacke war, der muss oft wochenlang und manchmal sogar monatelang psychologisch betreut werden, um das traumatische Erlebnis zu verarbeiten. Ein Schutz dagegen ist nur schwer zu empfehlen. Was macht man? Präventiv kann man sich beruhigen, indem alle erdenklichen Sicherheitsmaßnahmen berücksichtigt sind. Im Falle eines Falles sollte man nicht den Helden spielen. Das gefährdet nur die eigene Existenz und das Leben. Räuber können dennoch brutal sein. Sie geben einen Warnschuss ab, um sich Respekt zu verschaffen.

Mitarbeiter von Geldtransportern werden oft von außen beschossen, selbst wenn sie hinter schusssicherem Glas sitzen. Manchmal setzen die Ganoven auch Sprengstoff ein oder bauen Straßenbarrikaden auf. In allen Fällen gilt nochmals: nicht den Helden spielen, lieber sich ergeben und die Täter gewähren lassen. Auch Tankstellen in der Nacht sowie Spielhallen sind ein beliebtes Ziel, weil hier Geld zu holen ist und die Dunkelheit natürlichen Schutz bietet. Hierzu passt auch die Existenzangst vor **sexuellen Übergriffen und Vergewaltigungen.** Allzu oft passieren solche Taten, sie sind allgegenwärtig. Frauen sind davon meistens betroffen. Sie werden nachts überfallen, ins Gebüsch gezerrt und vergewaltigt. Männer sind stärker und haben hier ein leichtes Spiel. Frauen kann man nur raten, nachts nicht allein durch dunkle Bahnunterführungen oder auf

Waldwegen zu gehen, sich mit Pfefferspray zu schützen. Am besten begibt man sich erst gar nicht in eine solche Gefahr. Auf Partys sollte man immer auf sein Glas aufpassen, damit einem nicht Ko-Tropfen heimlich ins Glas geschüttet werden und man dann hilflos solchen Tätern ausgeliefert ist. Das kann böse enden und sogar das eigene Leben bedrohen.

- Wer eine **Existenzangst gegen Prüfungen und Tests** entwickelt, Lampenfieber und Versagens-Ängste hat, der braucht professionellen Rat eines Psychiaters. Ist man zum zehnten Mal durch die Führerscheinprüfung gerasselt und will endlich Berufskraftfahrer werden, der sollte sich nach einem neuen Beruf umsehen, denn sonst verliert er seine Existenz. Wer in Abschlussprüfungen ständig versagt, wird kaum eine geeignete Stelle finden. Es ist aber absolut kein Ausweg, hier frühzeitig die Flinte ins Korn zu werfen. Man muss die Angst vor Prüfungen überwinden, sonst findet man nicht seinen Weg im Leben. Das setzt sich ja immer weiter fort. Irgendwann braucht man einen Gelderwerb. Am besten nimmt man die Hilfe eines Psychiaters an und versucht, seine Ängste zu ergründen, um sie dann loszuwerden. Oft sind es hoch intelligente Menschen, die einfach nur zu starkes Lampenfieber haben und im entscheidenden Moment versagen.

Manchmal helfen schon Entspannungstechniken, um locker in einen Test zu gehen. Unter Umständen muss man auch Beruhigungspillen nehmen, die einen quasi in die Prüfung schweben lassen. Menschen, die davon betroffen sind, verzweifeln manchmal an sich selbst. Sie sind optimal vorbereitet und wissen alles, doch unter Prüfungsbedingungen werden sie plötzlich nervös und versemeln es. Stellen Sie sich einmal ein

solches Flatterherz in einer praktischen Führerscheinprüfung vor – oh mein Gott, wenn da kein Unfall passiert, kann man noch froh sein. Plötzliche Panik führt zu Kurzschlussreaktionen. Es gibt noch einen Ausweg: Spezialisten helfen durch die Prüfung oder durch das Vorstellungsgespräch, begleiten und geben so Sicherheit. Sie reden nicht schön, sondern stellen beispielsweise quasi als Headhunter jemanden objektiv vor. Da wird mit offenen Karten gespielt und die Prüfungs- beziehungsweise Vorstellungsangst offen thematisiert. Unter Umständen muss der Kandidat ja im Job keine großen Reden schwingen, sondern einfach nur exzellent forschen, neue innovative Produkte entwickeln.

- **Phobien** jedweder Art können leicht die eigene Existenz bedrohen. Wer zum Beispiel beruflich viel fliegen muss, aber extreme Flugangst hat, wird bei jedem Flug Todesängste ausstehen. Ob sie nun real sind oder nicht, bei dem Betroffenen selbst macht sich das in Herzrasen und Schweißausbrüchen bemerkbar. Angst kann wirklich so weit gehen, dass sie körperliche Beschwerden auslöst. Nun kann man Kopf- oder Rückenschmerzen schwer messen, aber sie sind tatsächlich vorhanden. Man weiß beispielsweise in der psychosomatischen Klinik, dass manche Ängste Bauchschmerzen oder sogar Erbrechen auslösen können. Menschen werden arbeitsunfähig. Es gibt die unterschiedlichsten Phobien gegen Menschenansammlungen, gegen Platzangst, gegen Zahnärzte und was nicht alles. Von vergewaltigten Frauen weiß man beispielsweise, dass sie häufig einem Waschzwang unterliegen, weil sie sich von der als Beschmutzung empfundenen Vergewaltigung ständig reinwaschen wollen. Sie fassen keine Türklinken oder Treppengeländer mehr an. All das behindert sie in Ihrer Existenz und macht sie nicht mehr allein lebensfähig. Oft sind langwierige Therapien

notwendig, um in ein halbwegs normales Leben wieder zurückzufinden. Dabei ist die schrittweise, kontrollierte Konfrontation mit der Angst unter psychotherapeutischer Begleitung die wirksamste Methode. Einfach am Beispiel der Zahnarztphobie erklärt: Der Angstpatient besucht die Praxis und nimmt erst einmal den eigentümlichen Duft wahr, der ihn ja eigentlich schon abschreckt. Dies wiederholt man so lange, bis er ihn ertragen kann. Er geht dann in die Praxis und schaut sich um, setzt sich ins Wartezimmer und lässt sich dann mal das Behandlungszimmer in aller Ruhe zeigen – ohne sich direkt behandeln zu lassen.

Er spricht dann mit dem Zahnarzt. Heute haben diese auch moderne, den Patienten entspannende Methoden, etwa mit Musik und Kopfhörer, damit man das Geräusch des Bohrers nicht hört. Die schrittweise Heranführung an die Angst auslösende Zahnarztbehandlung kann auf jede andere Phobie übertragen werden. Etwa wenn jemand in einem Aufzug Enge fürchtet, muss er wieder lernen, in dem Aufzug zu fahren. Die Konfrontation mit dem Aggressor ist die Hilfe gegen Existenzängste. Flugangst wird beispielsweise professionell in einem Flugsimulator behandelt. Wenn es gar nicht geht, gibt es noch die Beruhigungspille im äußersten Notfall. Entspannung ist ein weiteres Mittel, etwa autogenes Training, Yoga oder noch einfacher die progressive Muskel-An- und Entspannung nach Jacobsen. Man spannt Muskeln extrem an und lässt dann wieder los, spürt das Entspannen – etwa die Hand zur Faust ballen oder Falten in die Stirn legen – nach fünf Sekunden völlig relaxt loslassen und entspannen. Das macht man mit jedem Muskel etwa zehn Minuten lang in aller Ruhe um sich herum.

- Wer jemals einen **schweren Unfall** selbst erlebt hat, der blickt dem Tod ins Gesicht – selbst wenn es sich später als nicht so schlimm herausstellt. Man schlägt mit dem Kopf auf die Windschutzscheibe auf, weil man nicht angeschnallt war, oder landet als Fußgänger bei einem Autounfall von der Motorhaube mit dem Kopf auf die Straße. Allein der Gedanke „Ich sterbe“ reicht schon aus, um ein Leben lang an seiner Existenz zu zweifeln und ständig Angst zu haben. Jeder Unfall traumatisiert und muss professionell verarbeitet werden. Manche Opfer sind danach wochenlang nicht mehr arbeitsfähig.

Selbst wenn Sie unverletzt bleiben, dafür aber das Schicksal anderer vor Augen haben, brennt sich das in Ihren Kopf ein. Die Bilder muss man erst mal wieder loswerden. Sie sehen verwundete Menschen, viel Blut, vielleicht sogar Tote. Selbst Feuerwehrleute, die professionell Unfallopfer bergen, oder Rettungssanitäter, brauchen manchmal lange psychologische Betreuung. Es gibt sogar Fälle, wo Betroffene danach gar nicht mehr in ein normales Leben zurückfinden. Für sie ist die Existenz dahin. Deshalb: Fahren Sie selbst immer vorsichtig und begeben sich nicht in Gefahr. Steigen Sie aus einem Auto aus, dessen Fahrer halsbrecherisch seinen Wagen steuert. Haben Sie einen schweren Unfall selbst erlebt, verarbeiten Sie die schrecklichen Bilder erst einmal – notfalls mit der Hilfe von Psychologen und Ärzten. Sind Sie selbst verletzt, kurieren Sie sich vollständig aus. Und Sie sollten für alle Eventualitäten immer gut versichert sein. Fragen Sie auch den Fahrer vor Antritt der Reise, wie er versichert ist.

- **Verbrecher** leben immer am Limit. Wer eine **kriminelle Energie** hat, gefährdet sich und andere. Erkennen Sie als Ehefrau oder Mann, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin ein Verbrecher ist, dann gefährdet das die Existenz der Familie oder Beziehung. Haben Sie dazu noch Kinder, ist es umso schlimmer. Denn Sie müssen immer damit rechnen, dass die kriminellen Handlungen, etwa Diebstahl, aufliegen, und dann hängen Sie mit drin. Wird Ihr Partner oder Ihre Partnerin verhaftet, stehen Sie plötzlich alleine da. Sie sollten nie um der Liebe willen wegsehen oder gar mitmachen und vielleicht die Verbrechen decken. Selbst wenn Sie Gestohlenes annehmen, machen Sie sich als Hehler mit strafbar. Lassen Sie sich in so etwas nicht hineinziehen.

Erkennen Sie diese Existenzbedrohung für sich, dann ziehen Sie sich zurück, notfalls auch mit polizeilicher Hilfe, wenn der Partner Sie bedroht. Aber manchmal hilft ja auch ein klärendes Gespräch mit dem Hinweis auf die Konsequenzen. Oft laufen solche Verbrechen auch im Verborgenen, ohne dass der Partner etwas davon weiß. Und man geht ja eine Beziehung nicht gleich mit Kontrollabsichten ein. Werden Sie aufmerksam, wenn Ihnen etwas komisch vorkommt.

- Menschen fühlen sich in Ihrer Existenz bedroht, wenn sie **verlassen werden**. Vor allem **Alte** haben solche Ängste. Wir leben nicht mehr in Familienverbänden mit mehreren Generationen. Singlehaushalte nehmen immer mehr zu. Ziehen Kinder weit weg, manchmal sogar ins Ausland, weil sie dort einen Arbeitsplatz finden, dann gehen enge Kontakte plötzlich verloren und es droht die Einsamkeit. Alte Menschen sind nicht mehr so anpassungsfähig und finden schwer neue Kontakte. Wie soll man sich auch dann noch ein neues Netzwerk aufbauen? Wenn dann



auch noch der Partner oder die Partnerin gestorben ist, fällt es umso schwerer. Kinder gehen irgendwann ihren eigenen Weg, auch weit entfernt. Sie sollten also frühzeitig damit beginnen, unabhängig zu werden und sich Freunde zuzulegen, ein festes soziales Netzwerk aufbauen. Gehen Sie in Gesprächsrunden, Treffen, zum Kartenspiel oder in einen Computerkurs. Malen oder nähen Sie, töpfern Sie oder bauen Vogelhäuschen. Es werden so viele Aktivitäten wie Wandern oder Ausflüge angeboten, suchen Sie solche Kontaktmöglichkeiten, damit Sie keine Existenzangst vor Einsamkeit haben müssen.

- Menschen mit **Bindungsangst** können ebenfalls in ihrer Existenz bedroht sein, nämlich dann, wenn die keinem Menschen mehr vertrauen wollen und quasi eine Angst vor Menschen entwickeln. Das ist sehr tragisch. Denn auf wen sollen sie sich noch einlassen? Einen Partner/eine Partnerin finden sie so schon mal gar nicht, geschweige denn Kollegen oder Freunde. Im Beruf vertrauen sie niemanden; vor Nachbarn rennen sie davon. Sie misstrauen sogar der eigenen Familie. Als Menschenfeinde könnte man sie bezeichnen, wenn wir nicht wüssten, dass sie krank sind. So etwas lässt sich nicht mit gutem Zureden heilen, mit Vertrauen. Nein, Menschen mit Existenzängsten vor Bindungen jeder Art gehören in die Sprechstunde eines Seelenklemptners, um es mal salopp zu formulieren. Sie brauchen eine Therapie, und die kann Wochen oder Monate dauern. Natürlich brauchen sie auch eine liebevolle Umgebung mit viel Verständnis, die ihnen dabei hilft, langsam wieder Vertrauen zu Menschen aufzubauen. Sie müssen sich verlassen können, dürfen nicht ausgenutzt werden.

- Menschen in **Gewissenskonflikten** können ebenfalls Existenzängste entwickeln. Nehmen wir einmal an, eine streng katholisch lebende junge Familie erwartet ein Kind. Irgendwann während der Schwangerschaft stellt der Arzt per Ultraschall eine schwere Behinderung fest und rät zur Abtreibung, die gesetzlich erlaubt wäre. Ihr Glaube verbietet ihnen das aber. In welche Gewissensnöte begibt sich diese Familie jetzt? Sie gefährden möglicherweise ihre Existenz, wenn beide unterschiedliche Meinungen haben. Wie würde man mit der Situation fertig werden, wenn das Kind wirklich stark behindert zur Welt käme – psychisch, physisch, emotional? Oder nehmen wir ein anderes Beispiel: Gerade in muslimischen Familien gibt es strenge Traditionen, die es verbieten, einen andersgläubigen zu heiraten. Was passiert, wenn sich die Tochter in einen Christen oder Juden verliebt und diesen heiratet? Hier hat es schon Ehrenmorde gegeben. Der Familienrat beschließt, wer die Tochter umzubringen hat. Das sind Existenzängste über Kulturen hinweg, die einen ganzen Familienclan betreffen. Wie begegnet man ihnen?

Man kann entweder nur auf eine tolerante Familie hoffen oder eben ganz weit wegziehen und ein neues Leben beginnen. Aber selbst das ist kein absoluter Schutz, weil fanatische Menschen einen oft bis ans andere Ende der Welt verfolgen. Auch hier gilt wieder: reden und überzeugen, die Situation ausloten, sich gute Fürsprecher in der Familie suchen, etwa einen einflussreichen Onkel, oder eine klare Vereinbarung mit der Familie treffen, die die Existenzängste verhindert, etwa in ein anderes Land wegziehen, sich trennen, nicht mehr begegnen. Man muss den Fanatismus brechen. Am besten sind natürlich einvernehmliche Lösungen.

- Eine Existenzangst vor **Gas**? Was ist das denn, fragen Sie sich? Das ist nicht ungewöhnlich. Menschen riechen Gas und geraten in Panik. Gas in der Küche am Ofen, Gas im Keller beim Heizungs-Brenner, Gas im Badezimmer von der Therme – alles sehr real. Warum passiert das? Mit dem Geruch von Gas verbinden viele gleich Explosionen, die ja auch immer wieder passieren. Da fliegen ganze Häuser in die Luft oder Wände stürzen ein. Und wo Gas zum Einsatz kommt, hat man meist offene Flammen. Gas verbrennt und erzeugt den charakteristischen Duft. Menschen, die Angst haben, erlebten vielleicht eine Gasverpuffung oder gar eine Explosion. Sie haben das unter Umständen auch schon mitbekommen, wenn Sie Ihren Gasherd in der Küche einschalten. Nicht sofort zündet die Flamme, Gas ist aber schon ausgetreten. Zündet es dann doch nach einiger Zeit, ist mehr Gas in der Luft, als für die Brennstelle nötig wäre. Es gibt also einen kleinen Verpuffungs-Knall, die Flamme ist größer als für den Brenner nötig. Das erschreckt viele und nicht selten hat man sich schnell auch verbrannt. Umgang mit Gas ist immer Angst beladen. Wer eine schlimme Gasexplosion selbst erlebt hat, braucht erst einmal Verarbeitung. Eine elektrische Kochplatte verpufft nie, sie erzeugt auch kein Feuer – solange man sie nicht brennen lässt und einen Kochtopf darauf stehen lässt. Wie schützt man sich vor der Existenzangst gegen Gas?

Indem man vorsichtig mit dem Ofen umgeht, sich die Bedienung genau erklären lässt und sich mit Abstand von der Flamme entfernt hält – und wenn's gar nicht anders geht, dann müssen Sie auf Gas-Befeuierung ganz verzichten und sich andere Energiequellen aussuchen. Wer ständig Panik vor Gas hat, sollte es meiden. Das ist der einfachste Weg, damit umzugehen. Ein mit

Gas betriebenes Auto käme dann selbstverständlich auch nicht in Betracht.

- Existenzangst vor **Medizin und Operationen** kann man nachvollziehen. Es gibt Menschen, die meiden Pillen wie der Teufel das Weihwasser. Sie lehnen grundsätzlich Chemie gegen jede Krankheit ab. Tabletten haben immer auch erhebliche Nebenwirkungen. Leider ist das, was gesund macht, auch an anderer Stelle schädlich. Die Wechselwirkung mehrerer Pillen wird meist nicht berücksichtigt. Der Arzt verschreibt ein Medikament gegen Bluthochdruck, beachtet aber nicht die Nierenschwäche oder Leberschädigung des Patienten. Der verschärft damit sein Problem an anderer Stelle. Dagegen hilft nur eins:

Schützen Sie sich selbst, indem Sie jedes Medikament kritisch hinterfragen, sich den Beipackzettel genau durchlesen und ansonsten zu pflanzlichen Medikamenten greifen. Es gibt so viele gute Heilpflanzen, die gegen eine Menge von körperlichen Beschwerden eingesetzt werden können. Und bei allen Operationen unter Vollnarkose besteht ein Restrisiko, dass Sie nicht mehr aufwachen oder sonstige Komplikationen wie Infektionen passieren. Versuchen Sie möglichst, Vollnarkosen zu vermeiden und mit Teilnarkosen auszukommen. Ansonsten sollten Sie auf alle bekannten Risiken und Krankheiten hinweisen.

# Grundlegende Strategien

Neben all diesen konkreten Tipps gegen bestimmte Existenzängste sollten Sie ein paar grundlegende Strategien entwickeln.

1. Geld sparen: Ein gutes Polster ist immer eine sichere Bank, auf der es sich bequem sitzen lässt, selbst wenn das Geld an Wert verliert. Alternative: In sichere Währungen sein Geld anlegen oder in beständige Werte wie Gold.
2. Mehr Geld verdienen als andere durch clevere Nebenjobs. Legen Sie sich ein zweites Standbein, etwa im Internet, zu. Dann sind Sie sicherer und reicher als andere.
3. Bauen Sie Angst durch Entspannungstechniken ab, etwa Yoga oder autogenes Training.
4. Bewegen Sie sich viel und regelmäßig, das baut nicht nur Stress ab, sondern auch Ängste aller Art.
5. Tricksen Sie Ihre Existenzängste aus – durch Auto-Suggestion. Polen Sie Ihr Unterbewusstsein um in ein angstfreies Leben „Ich habe keine Angst!“
6. Existenzängste sind immer was für schwache Nerven – ergo sorgen Sie für ein starkes Nervenkostüm, indem Sie in jeder kritischen, Angst beladenen Situation erst mal cool bleiben, eine Nacht über die Angst schlafen. Starke Nerven trainiert man sich an, indem man sich mit Angst ständig konfrontiert und das aussteht.
7. Spinnen Sie gute Netzwerke. Das Leben heute besteht aus Netzwerkern. Vitamin B (Beziehung) bleibt weiterhin die

beste Medizin für Erfolg überall. Konstruieren Sie Situationen, wo andere Ihnen einen Gefallen schuldig sind, den Sie bei Bedarf abrufen.

- 8.** Existenzängste ist was für Angsthhasen, und ein Hasen-Fuß wollen Sie doch nicht sein – oder? Also geben Sie sich selbst power und bauen Ängste durch Selbstbewusstsein ab. Eine starke Psyche hilft Ihnen dabei.
- 9.** Zeigen Sie auch Selbstwert sich selbst gegenüber. Gehen Sie stolz durchs Leben, nicht gebückt. Sie sind es sich selbst wert. Wenn Sie sich selbst jeden Tag in dem Spiegel anschauen können, ohne rot zu werden oder wegzuschauen, sind Sie auf dem besten Weg.
- 10.** Das hat nichts mit Arroganz zu tun, vermeiden Sie also Überheblichkeit anderen Gegenüber.

## **Schlusswort**

Existenzängste hindern uns an einem glücklichen Leben und mindern erheblich unsere Lebensqualität. Wer ständig in Angst lebt, ist nicht frei.

Befreien Sie sich endlich von diesen Fesseln. Werden Sie wieder selbstbewusst. Hier sind die Strategien gegen Existenzängste. Die Liste ist nicht vollständig, sondern beliebig erweiterbar. Existenzangst ist individuell. Jeder Typ ist anders gebaut und hat unterschiedliche Existenzängste. Aber mit den Tipps hier in diesem eBook finden Sie Ihre eigenen Strategien, die Sie jetzt nur anwenden müssen.

Existenzangst zu überwinden ist in den meisten Fällen möglich. Manchmal macht es ganz schnell klick und Sie haben den Schlüssel zu gefunden, der Sie endlich von Ihrer Angst befreit.

**Viel Erfolg in einem Leben ohne Existenzangst!**