

# **Angst vor dem Bösen überwinden**

**Strategien zur Angstbewältigung  
bei Gefahren des Lebens**



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt. Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort.....</b>	<b>6</b>
<b>Wie und wodurch entsteht Angst?.....</b>	<b>7</b>
<b>Angst ist ein Geschäft.....</b>	<b>8</b>
<b>Unsere Methoden sind besser geworden.....</b>	<b>12</b>
<b>Was passiert mit uns und in uns bei Angst?.....</b>	<b>12</b>
<b>Wie Medien Angst machen.....</b>	<b>20</b>
<b>Wie wehren wir uns?.....</b>	<b>26</b>
<b>Strategien zur Angstbewältigung.....</b>	<b>28</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>59</b>

## Vorwort

Angst ist ein schlechter Ratgeber. Angst blockiert uns, wichtigere Dinge zu tun. Die Lebenszeit, die wir durch Angst verlieren, bekommen wir nie wieder zurück, auch wenn das Leben danach noch so glücklich ist. Führen Sie sich diesen Satz immer wieder vor Augen.

In unserer heutigen modernen Kommunikationswelt verbreitet sich Angst so rasend schnell. Das Internet und die sozialen Netzwerke sorgen dafür, dass Angst sich sekundenschnell verbreitet – und das über Kontinente hinweg. Es ist nicht nur ein Segen, denn so rast auch das Böse in Windeseile um den Globus.

Dabei gilt es immer auch, fein abzuwägen zwischen dem, was nützlich und sinnvoll ist, und dem, was uns nur die Angst einjagt. Denn mittlerweile nutzen ja auch Polizei und Rettungskräfte gerade die sozialen Medien, um die Bevölkerung vor Gefahren zu warnen. Wir bewegen uns hier auf sehr dünnem Eis – zwischen Nutzen und Risiko.

Einerseits kann zeitnah davor gewarnt werden, wo Naturkatastrophen oder Terroranschläge das Leben bedrohen. Oder nehmen Sie nur große Chemieunfälle, bei denen die Bevölkerung aufgerufen wird, die Fenster zu schließen. In früheren Zeiten musste die „Grüne Minna“ mit dem Lautsprecher durch die Gefahrengebiete düsen und per Durchsage die Menschen informieren. Heute bekommen Sie entsprechende Warnungen direkt aufs Smartphone oder Tablet. Aber eben auf diesem Wege verbreiten sich auch jede Menge Falschmeldungen, aufgebauschter Sensations-Journalismus und Irreführung der Bevölkerung bis hin zur Panikmache.

Ob Naturkatastrophen, Terroranschläge, schwer Unfälle, Verbrechen, Kriege oder barbarische Einzelakte, sie alle rauben uns die Lebensqualität, die Leichtigkeit, das Glück, den Spaß und die Freude.

Wir sind selbst in den meisten Fällen zwar nicht unmittelbar betroffen. Aber schreckliche Bilder machen uns Angst. Man mag schon gar nicht mehr hinschauen können, aber unweigerlich werden Sie uns zur besten Sendezeit auf dem Silbertablett präsentiert. Wir können der Angst vor dem Bösen nicht einmal ausweichen.

Die Bilder lassen uns nicht mehr los und rauben uns den Schlaf. Ja, wir träumen von dem Bösen, das wir auf Fotos und in Filmen gesehen haben. Wir bekommen es immer wieder mit der Angst zu tun, so als wäre sie unser unsichtbarer Begleiter auf Schritt und Tritt. Das macht uns regelrecht krank. Manche Menschen können das nicht angemessen verarbeiten und greifen darüber zur Flasche, zur Pille oder zum Joint, um sich die Leichtigkeit wieder künstlich zurückzuholen. Aber Angst kann auch ernsthaft krank machen, zu Panikattacken führen und sogar Depressionen auslösen. Angst ist eine Krankheit, im Fachbegriff eine Phobie.

Wie Sie sich gegen die von außen an Sie herangetragene Angst vor dem Bösen wehren, zeigt Ihnen dieser Ratgeber. Hier erfahren Sie, wie man mit der Angst umgeht und sich gegen die moderne mediale Verbreitung wehrt, quasi immun macht. Mit den Tricks und Kniffen finden Sie zu Ihrer eigenen individuellen Überlebens-Strategie gegen die Angst vor dem Bösen. Leben wir heute wirklich gefährlicher als früher? Auch diese Frage wird beantwortet.

## Wie und wodurch entsteht Angst?

Angst entsteht in der Regel durch einen **konkreten Anlass**, meist durch ein schreckliches Ereignis, durch traumatische Erlebnisse, aber auch nicht unmittelbar, sondern durch **Bilder und Filme**, durch Gesehenes oder Gehörtes. Typische Angstauslöser sind Kriege, Verbrechen, Überfälle, Misshandlungen, Vergewaltigungen, Unfälle, Naturkatastrophen, Auto- oder Fahrradunfälle, Arbeitsdruck, Mobbing, Bournout, Beziehungsstress, Stalking, Einbrüche, Diebstähle, Krankheiten. Das alles macht Angst – aber auch zunehmend die von den Medien verbreiteten Bilder und Nachrichten. Die Brutalität der Welt wird uns direkt ins Wohnzimmer geliefert. Schockierende Bilder von enthaupteten, erschossenen oder verunglückten Menschen treiben uns die Angst tagtäglich in den Leib.

Aber Angst kann auch durch **Worte** entstehen, durch Drohungen. Allein die Androhung von Gewalt löst Furcht aus. Die Ankündigung von Steuererhöhungen oder Kapitalkontrollen in den Medien, von schärferen Gesetzen oder Reisewarnungen verängstigt manche Leute. Börsencrash oder Banken-Zusammenbrüche, wackelnde Wechselkurse und unsichere Handelsbeziehungen, zusammenbrechende Bündnisse und abgewählte Regierungen tun ein Übriges dazu. Merken Sie etwas? An allem sind die **Medien** beteiligt. Sie sind in unserer modernen Kommunikationswelt der **Angstauslöser** Nummer eins. Manche von ihnen gehen mit ihrem Angst machenden Einfluss nicht gerade verantwortlich um. Warum? Das erfahren Sie im nächsten Kapitel.

## Angst ist ein Geschäft

Die **Schlagzeile macht Kasse**. Gerade die fast nur am Kiosk verkauften Boulevard-Blätter wie die mit den vier großen, roten Buchstaben müssen sich tagtäglich neu erfinden – über die bluttriefende oder pornografische Schlagzeile sowie über die entsprechenden Bilder. Wer nicht den Nerv der sensationslüsternen Leser trifft, verliert – an Auflage und an Anzeigen, also an finanziellem Erfolg. Das Produkt muss sich täglich millionenfach verkaufen, um damit den aufwendigen Apparat bezahlen zu können.

Da wird die Wahrheit schnell mal so hingebogen, dass man gerade noch so an der Lüge vorbeischrämmt. Alles ist nur auf **Sensation** und auf **Angstmache** aus, weil sich eben das Normale nur schwer verkaufen lässt.

Leider ist unser Leseverhalten auch so gestrickt, dass wir einfache Gutmenschen nur umblättern, aber am Blut haften bleiben. Manche Medien weigern sich inzwischen, allzu Angst machende und brutale Bilder sowie Nachrichten zu veröffentlichen. Zu verstörend sind die Fotos getöteter Personen. Nicht umsonst decken Polizei und Rettungskräfte solche Tatorte schnell mit Sichtwänden und Planen ab, um den herbeieilenden Kettenhunden der Sensations-Presse den ungeschützten Blick zu verwehren.

Und dennoch sorgen unsere modernen und immer besser werdenden Kommunikationsmittel dafür, dass mittlerweile fast jeder Passant zum **Erfüllungsgehilfen** der Presse wird. **Leser-Reporter** nennt man das inzwischen, und die Yellow-Press ermuntert ja geradezu dazu, dass alle Zaungäste draufhalten und das Material, das übrigens gut bezahlt wird, an die Redaktionen über die sozialen Netzwerke per Smartphone schnell absetzen.

Fast täglich sehen wir in den Medien solche Handyfilme und -fotos. Nichts ist mehr sicher vor den Augen der unzähligen Mobiltelefone, die irgendwo immer am „Kriegsschauplatz“ sind. Die einen sehen es als **zeitgeschichtliche Dokumentation**, die anderen als **Sensationslust**, die obendrein auch noch Angst macht. Muss man unbedingt die Leichen eines Bürgerkrieges sehen?

Reicht nicht die nüchterne Nachricht? Nahezu jeden Tag passieren irgendwo auf der Welt allein nur Terrorakte mit Toten und Verletzten. Wir sind doch mittlerweile so abgestumpft, dass wir gerade mal noch die Headline zur Kenntnis nehmen, ach wieder mal dort oder erneut da. Es wird zur **Normalität** in der Nachrichtenlage.

**Gerüchte** sind ein bewährtes Mittel, um den Menschen Angst einzujagen. Allein die fiktive Bedrohung durch eine mögliche Gefahr erzeugt schon Schrecken. Schnell setzen unverantwortliche Zeitgenossen ungesicherte Fakten einfach so in die Welt, ohne darüber nachzudenken, was sie damit anrichten. Menschen sind von Natur aus sensationslüstern und wichtigtuertisch. Schnell verbreiten sich Gerüchte über soziale Netzwerke und Medien, die nicht mal ernsthaft recherchieren werden, sondern schnell zu Geld gemacht sind. Die Medien zahlen horrenden Summen für Exklusiv-Stories.

Das Schlimme an Gerüchten ist, dass sie sich **hochschaukeln**. Jeder gibt seinen Extra-Senf dazu und so wird schnell aus einem anfänglichen Lagerfeuer am Ende gar ein Fabrik- oder Waldbrand. Passiert irgendwo ein schlimmes Ereignis, dann hören Menschen förmlich andernorts die Flöhe husten und geraten in Panik, weil sie nun plötzlich doch den Weltuntergang gekommen sehen.

Nehmen Sie nur einmal die **unterschiedlichen Personen-Beschreibungen** von zehn Zeugen, die einen Bankräuber gesehen haben. Bei den einen ist er dick, bei den anderen dünn; die Größe



schwankt zwischen hünenhaft und Pygmäe, die Kleidung zwischen normal und bunt. Es ist die subjektive individuelle Wahrnehmung, die mit der Realität nichts mehr zu tun hat. So entsteht schnell Angst vor dem Bösen, vor dem Schrecklichen, eine imaginäre Gefahr. Im Angesicht einer realen Bedrohung erleben Menschen und Meinungsmacher plötzlich mehr, jede Mücke wird zum Elefanten.

Eine **ungesicherte Faktenlage** sorgt für Spekulationen, man will ja mitten drin mit dabei sein und nicht außen vor, also erfindet man, deutet Dinge falsch und verunsichert, schürt damit aber unbewusst weiter Angst.

Die **Medien bestimmen** mit ihrer Angst einflößenden Berichterstattung mittlerweile sogar unsere **Mobilität**, unser Reise- und Urlaubsverhalten. Auf der einen Seite sind Warnungen ja gut, aber übertriebene Angstmake schränkt unseren Bewegungsradius auch ein. Wir wissen ja selbst kaum noch, wohin wir reisen und fahren oder fliegen können, gerade dann, wenn wieder einmal irgendwo auf der Welt ein Flugzeug entführt wurde oder abgestürzt ist.

Das eine Ereignis des Flugzeugabsturzes zum Beispiel ist **überbewertet**. Gleichzeitig aber wird die Statistik verschwiegen, die nämlich belegt, dass ein Flieger das sicherste Fortbewegungsmittel ist. Man verunglückt tausendmal eher als Fußgänger oder Fahrradfahrer als dass einem etwas in einem Flugzeug passiert. Oder man bricht sich eher beim Nasebohren den Finger, als dass man bei einem Flugzeugabsturz stirbt. Das wird bei der Sensationsmeldung geflissentlich ignoriert. Mit dem spektakulären Unglück macht man ja auch Kasse.

## Unsere Methoden sind besser geworden

Wir hören so viel von verunreinigten Gewässern oder massenhaft gedopten Sportlern bei Wettkämpfen. Sind unsere Gewässer wirklich schmutziger geworden? Nehmen mehr Sportler unerlaubte, leistungssteigernde Pillen? Sind Flugzeuge unsicherer geworden oder unsere Lebensmittel gefährlicher? **Nein!** Warum? Die **Methoden** zur Aufklärung sind einfach **besser, moderner und feiner**. Forscher entwickeln immer modernere Verfahren, um Vorgänge zu analysieren, verbotene Stoffe im Blut ausfindig zu machen, Wasser zu analysieren, Lebensmittel zu untersuchen, Flugzeugkatastrophen aufzuklären.

Die **Analyse ist besser** geworden. Und das ist auch gut so, weil man daraus Schlüsse ziehen kann. So werden Flugzeuge sicherer, weil man Schwachstellen ausmerzen kann. Bei der Verunreinigung von Gewässern ist es möglich noch besser zu beobachten und so weiter.

Heute kann man beispielsweise einen Würfel Zucker in einem riesigen See nachweisen, was früher undenkbar war. Und man weist gedopten Sportlern, die Wettkämpfe gewonnen haben, Jahre später noch nach, dass sie unerlaubte Substanzen eingenommen haben, weil man erst später durch **neue Verfahren** in der Lage war, das herauszufinden. Eben deshalb werden Blutproben von Wettkämpfern über einen langen Zeitraum aufbewahrt.

Was uns also etwa heute Angst einjagen könnte, hatte seine Ursache weitaus früher. Nur wir waren damals nicht in der Lage, das zu erkennen. Es ist also im Prinzip keine neue Angst, sondern eine neu analysierte längst bestehende. Aber die **Sensation macht es zur Angst**. Die Medien bauschen es auf, tun so, als sei es ein neues Angst-Phänomen. Und wir fallen darauf rein.

## Was passiert mit uns und in uns bei Angst?

Wenn Angst von außen an uns herangetragen wird oder wir sie selbst unmittelbar erleben, haben wir grundsätzlich zwei Möglichkeiten, damit umzugehen.

**Erstens** nehmen wir sie zur Kenntnis, ordnen sie ein und bewerten sie nüchtern. Wir **verarbeiten** sie und gut ist es. Wir kehren irgendwann wieder zur Normalität zurück, ohne dass uns die Angst weiter beeinträchtigt und voll vereinnahmt.

**Zweitens** nehmen wir uns die Angst so sehr zu Herzen, dass sie selbst ein Teil von uns wird und sie uns sogar **beherrscht**. Angst macht uns krank, im Extremfall bis hin zur Depression, Schlaflosigkeit, ständigen Angstzuständen, unter denen wir nicht mehr konzentriert arbeiten können. Angst schränkt uns ein, raubt uns ein Stück Lebensqualität, Coolness und Leichtigkeit. Wir sind unter Angst einfach nicht mehr happy. Übertriebene Angst kann bis zum Arbeitsplatzverlust führen und gar bis zur Trennung vom Partner oder der Partnerin. Angst kann – ganz extrem – **in den Tod treiben**. Es gibt Menschen, die in ihrer Angst keinen anderen Ausweg mehr sehen, als sich das Leben zu nehmen, um dann endlich erlöst zu sein, den ewigen Frieden zu verspüren.

Angst löst **Panik-Attacken** aus. Wer eine Soziophobie hat, also die Angst vor größeren Menschenmengen, gerät auf einem überfüllten Marktplatz oder in einem Aufzug in Panik – mit Schweißausbrüchen, Herzrasen, Kopfschmerzen, hysterischem Geschrei, Fluchtgedanken. Solche Menschen trauen sich nicht mehr in die Öffentlichkeit, ins Kaufhaus, in den Supermarkt. Sie bleiben lieber allein in ihrer Wohnung, dem geschützten Raum, und kapseln sich ab, vereinsamen, lassen andere ihre Einkäufe erledigen. Angst-Kranke kriechen an Hauswänden entlang, suchen Halt, fliehen. Sie erschrecken vor jeder Panik-Meldung im Fernsehen oder am Radio, in der Zeitung oder durch

Nachbarn. Sie wollen eigentlich nichts mehr hören und sehen, was ihnen weitere Angst einjagt.

Bei jedem Angst-Anfall schüttet unser Gehirn **Stresshormone** aus und steuert unseren Körper auf Abwehr – wie bei unseren Vorfahren, den Jägern und Sammlern. Jedes Mal, wenn sie auf Jagd waren und ein Mammüt erlegen wollten, bekamen sie die Stresshormone in ihrem Gehirn ausgeschüttet und waren **gute Kämpfer**. Sie sorgten im Körper dafür, dass mehr Kraft freigesetzt wurde, mehr Mut, mehr Jagdwillen und Überlebenskraft.

Unsere modernen Angsthasen brauchen aber nicht wirklich zu kämpfen, denn der Feind steht ja nicht real vor der Tür. Sie produzieren ständig Stresshormone und **setzen sie gar nicht um** in Kampf, Abwehr, Jagd. Sie leiden also an einer dauernden, **nutzlosen Überproduktion** von Hormonen in ihrem Körper – ausgelöst durch künstliche Angstmake in den Medien. Das tut ihrem Körper nicht gut.

Wenn sie diese Hormone dann mal wirklich bräuchten, weil echt eine reale Gefahr vor ihnen steht, etwa durch Gasaustritt in der Wohnung, sind sie **hilf- und machtlos**, weil die Wirkung der Stresshormone in ihrem Körper verpufft. Der hat sich nämlich längst daran gewöhnt und geht nicht mehr auf Abwehr, sondern in den **Lethargie-Modus**.

Menschen mit Angst-Syndrom sind wirklich krank und gehören in eine psychotherapeutische Behandlung. Der erste Weg ist zunächst die **Selbsterkenntnis**, dass man ein Problem hat, es alleine nicht bewältigt bekommt und sich eingesteht, **Hilfe** zu brauchen.

Der **nächste Schritt** geht erst einmal zum **Hausarzt**. Er ist der erfahrene Praktiker und kennt einen persönlich seit langem. Es hilft aber nur dann, wenn man offen mit ihm redet und alle Probleme schildert. Er erstellt eine Diagnose und wird Sie notfalls an einen Facharzt weiterleiten. Manchmal hilft schon das Gespräch, um wieder

auf die richtige Bahn zu kommen. In der Regel aber folgt eine Therapie – ambulant oder stationär.

Wer so starke Angst verspürt, dass er zum Beispiel nicht mehr arbeiten kann, wird um eine **stationäre** psychotherapeutische Behandlung nicht herumkommen. Meistens ist man mindestens drei Wochen lang in einer Klinik, manchmal aber auch fünf oder sechs Wochen und länger.

In der Regel werden akute Panikattacken oder extreme Phobien zunächst einmal **medikamentös durch Psychopharmaka** abgemildert, damit der Patient überhaupt zu einer Therapie fähig ist.

Die Therapie beginnt mit einer ausführlichen **Anamnese** von der Kindheit über den familiären wie beruflichen Werdegang bis hin zum Krankheitsbild. Der begutachtende Arzt versucht sich ein möglichst umfassendes Bild (Diagnose) zu machen, um die Krankheit einzugrenzen und eine schlüssige Therapie daraus zu entwickeln.

Während des stationären Aufenthalts in einem psychiatrischen Fachkrankenhaus gibt es viele **Einzelgespräche** mit Ärzten und Psychologen, aber auch **Gruppensitzungen**, in denen Menschen mit ähnlichen Problemen zusammenkommen. Sie diskutieren über **Bewältigungs-Strategien**, so dass andere **gegenseitig** davon **profitieren** und Ideen für eigene Lösungen finden können.

Unser Leben spielt sich vornehmlich in **Gemeinschaften** ab – am Arbeitsplatz, in der Familie, Nachbarschaft oder in den Vereinen, in der Freizeit, im Geschäftsleben. Da macht es keinen Sinn, jemanden singulär zu behandeln, quasi unter Käseglocke. Das entspräche nicht der Realität. Deshalb drängt man auch psychisch Kranke in die Gemeinschaft, in die Gruppe.

Man fühlt sich nicht allein mit seinen Ängsten. Therapeuten lenken die Gespräche, regen an und analysieren Situationen. Betroffene finden

wieder **Anschluss an die Gesellschaft** und Gemeinschaft miteinander. Manchmal braucht es aber erst Zeit, bis ein Patient dazu in der Lage ist. Den Zeitpunkt bestimmen Therapeut und Betroffene gemeinsam.

Ein wesentlicher Teil der Therapie ist die vielfältige **Beschäftigung** – mit Sport, Bewegung, handwerklichen Tätigkeiten wie Basteln, geistigen Tätigkeiten wie Theaterrollen, Singen oder Vorträgen, oder auch mit Spielen und medizinischen Anwendungen wie Bädern oder Massagen.

Dahinter steckt das Prinzip, je beschäftigtter ein Patient ist, umso **weniger kann er Angst zulassen**, an Angst auslösende Faktoren denken. Er ist einfach abgelenkt. Und wir können nicht gleichzeitig zwei Dinge konzentriert auf einmal erledigen, das verarbeitet unser Gehirn nicht. Stellen Sie sich nur einmal vor, Sie schreiben einen Brief und hören nebenbei im Fernsehen die spannenden Nachrichten. Entweder verschreiben Sie sich im Brief oder bekommen die Meldungen nur halb und zu ungenau mit.

Oder nehmen Sie das moderne Multi-Tasking: Sie chatten mit zwei Freunden gleichzeitig auf unterschiedlichen Accounts, beantworten nebenbei eine Mail und bekommen dann auch noch einen Anruf auf Ihrem Handy. Was meinen Sie, was jetzt passiert? Richtig, Sie schreiben eine Antwort an jemanden, den sie überhaupt nicht betrifft. Im schlimmsten Fall sagen Sie: „Ich liebe dich Ina“, und die Botschaft geht an Emma, die nun wiederum verwirrt feststellt, dass Sie eine Nebenbuhlerin am Start haben.

Aus dieser Kenntnis heraus ist **Beschäftigungs-Therapie** ein wesentlicher Teil von Psychotherapie. Mit einem Dauer-Bombardement von Action löst man Angst-Patienten von ihren Problemen weg. So schafft man es beispielsweise, dass Betroffene wieder mit dem Aufzug

zu fahren lernen oder sich in überfüllte Supermärkte wagen. Sehr geschickt gehen Kliniken dabei vor, indem sie Patienten mit kleinen Aufträgen ins Geschäft schicken. „Kannst Du bitte fürs Schwesternzimmer zwei Pakete Kaffee kaufen gehen?“ Erstens fühlt der Kandidat sich geehrt, dass man ihn um etwas bittet. Zweitens muss er jetzt alleine hinein ins Getümmel. Das ist Teil der Therapie.

Es gibt aber auch **extremere Fälle**, in denen jemand sich nicht mehr in einen Aufzug hineintraut. Hier fährt ein Pfleger oder eine Schwester mit. Man übt das täglich gemeinsam, wobei der Betroffene sich auch an einen lieb gewonnenen Gegenstand quasi zum Schutz klammern kann. Das darf ein Stofftier sein oder auch das Kopfkissen. So lernt der „Angsthase“ Schritt für Schritt wieder seinen Alltag alleine zu meistern.

Das ist wie **bei allen psychischen Erkrankungen**: Wer schwimmt, kann keinen Alkohol trinken oder Joint rauchen; wer ein Bild malt, denkt nicht an seine Depressionen; wer ein Vogelhäuschen bastelt, blendet seine Angst aus. So einfach geht das. Schauen Sie sich nur mal eine Hund an, der mit einem Stöckchen in der Schnauze auch noch einen Vogel fangen will. Aber es ist für die Betroffenen einfacher gesagt, als umgesetzt. Daher die Dauer-Befeuern mit Beschäftigung.

Ziel der stationären Therapie ist es, Menschen wieder ein **angstfreies eigenständiges Leben** zu ermöglichen. Manchmal schafft das die Fachklinik aber auch nicht, weil sich die Angst zu sehr über Jahre manifestiert hat oder der Patient über Jahre traumatisiert bleibt.

Im günstigsten Fall folgt danach eine **ambulante Weiterbehandlung** mit regelmäßigen Sitzungen beim Psychologen. Im schlimmsten Fall endet es in einer **Tagesklinik** oder im **betreuten Wohnen**. Manche Leute bleiben über Monate in einer Tageseinrichtung, schlafen lediglich zu Hause und werden tagsüber wie im Krankenhaus betreut – mit Gesprächen und Beschäftigung.

Wer den Weg ins normale Leben gar nicht mehr zurückfindet, muss auf Dauer in ein **Wohnhaus**, wo mehrere psychisch Kranke unter einem Dach mit **Betreuern** leben. Sie schauen nach dem Rechten und unterstützen sie in ihrem Alltag, kochen und organisieren den Tagesablauf, planen Ausflüge und beschäftigen die Bewohner. Manchmal bieten auch **Behinderten-Werkstätten** stundenweise Arbeit an.

Es kann auch sein, dass extreme Angstpatienten ein Leben lang **Medikamente** benötigen, um ihnen ein Stück Lebensqualität künstlich zu erhalten. Auch eine Nacht-Betreuung ist nötig, weil man ja nicht weiß, ob sie nicht aufwachen und dann etwas unternehmen, was ihnen und anderen Schaden zufügen könnte.

Mit Angst ist leider nicht zu spaßen. Sie sollte man ernst nehmen, wenngleich das für normal veranlagte Leute nur schwer nachvollziehbar ist.

Gottseidank finden psychische **Erkrankungen immer mehr Zugang ins Bewusstsein der Mitmenschen**. Sie stoßen auf Verständnis. Aber man sieht Leuten nicht an, dass sie ein Problem haben. Insbesondere sind Angstpatienten mit instabiler Persönlichkeit und emotionalen Affekten nicht leicht auszumachen und manchmal auch für ihre Umgebung **gefährlich**. Ein falsches Wort und psychisch Kranke rasten gleich aus, werden aggressiv oder im schlimmsten Fall zücken sie vielleicht sogar ein Messer.

Ob und wann man als Angstpatient geheilt ist, kann nur schwer und nicht eindeutig festgelegt werden. Fachleute gehen davon aus, dass eine **Rückfallquote** besteht, die unterschiedlich zwischen 30 und 60 Prozent ausgemacht wird. Einmal Angst, immer Angst – da ist was dran. Angstpatienten haben das latent im Blut, und Angst ist eben auch **genetisch** veranlagt.



Wer als Kind selbst von einem Hund gebissen wurde, wird beispielsweise seine eigenen Kinder panisch von Hunden fernhalten und sie vor Hunden übertrieben schützen. Damit aber impft die negativ vorbelastete Mutter ihrem Nachwuchs unbegründet Angst ein.

Und es gibt Menschen, die eben **empfänglicher für Angst** auslösende Meldungen sind als andere, die es kalt lässt. Manche ziehen solche Nachrichten an, saugen sie in sich hinein. Auch das gilt es in der Psychotherapie zu berücksichtigen. Jeder Mensch ist ein Individuum und muss jeder für sich behandelt werden.

## Wie Medien Angst machen

In der Informations-Landschaft herrscht ein **gnadenloser Wettbewerb**. Ob es die Auflagen und Anzeigenkunden von Printmedien sind oder die verkauften Werbesekunden sowie Besucherzahlen in Fernsehen, Radio oder Internet, überall kämpfen die Medien um Kunden.

Die Macher, Journalisten, **recherchieren gar nicht mehr gut**. Erstklassiger Journalismus ist **kaum noch bezahlbar, investigativer** schon gar nicht. Überall versuchen Online-Medien auf **Bezahlmodus** umzuschalten, was nicht immer gut gelingt. Man reißt einen Artikel spannend an und versucht sich dann den Rest bezahlen zu lassen. Zu wenige drücken auf den Bezahl-Button. Konsequenz: Die Journalisten in den Redaktionen werden immer weniger. Die Übriggebliebenen müssen deren Arbeit übernehmen. Für Korrekturarbeiten bleibt keine Manpower, die Recherche muss knapper gestaltet werden. Es passieren immer häufiger Fehler und Ungenauigkeiten. Und was dabei rauskommt, sind dann die **oberflächlichen Räuberpistolen**, die uns Angst einjagen.

Je **schneller und je interessanter** die Meldungen sind, umso gefragter sind bestimmte Medien. Wir schauen rein, wenn wir dort reißerische Sensationen und knallige Fotos erwarten können. Boulevardmedien verkaufen sich durch Sex, Crime und Porno. Das ist bekannt. Warum findet sich die große bunte Zeitung mit den vier Buchstaben auf jeder Baustelle, in jedem Büro, Zug oder Bus, ja fast auf jeder Toilette? Und es ist immer auch ein Geschäft **von Angebot und Nachfrage**. Die Leute wollen es und gieren danach, sonst wäre die Auflage ja nicht millionenfach und das Publikum kein Millionen-Volk.

Die so genannte **journalistische Sorgfaltspflicht** prangt längst nur noch auf dem Papier. Das **Berufsethos** der Meinungsmacher hat schwer gelitten. Eigentlich ist ein Redakteur verpflichtet, ordentlich, sorgfältig und nach allen Seiten zu **recherchieren**. Bei einem Verbrechen sollte er alle Parteien zu Wort kommen lassen und befragen. Aber hat er in dem gnadenlosen und rasend schnellen Wettkampf überhaupt noch die Zeit dafür? Wer als erster mit der Nachricht auf dem Markt ist, wird als Quelle in allen Folge-Medien erst einmal zitiert. Das ist pure Werbung, verschafft Auflage, Umsätze und Respekt.

Alle Medien versuchen, mit **Exklusiv-Stories** Bekanntheit zu erreichen, sich eine Reputation (= **Marktstellung**/Marktanteil) aufzubauen. Denn ist man erst einmal der Platzhirsch, kann man auch in den Verhandlungen über Werbepreise die Daumenschrauben ansetzen und mehr fordern. Wer den Joker gezogen hat und ein Fußball-Endspiel überträgt, hat 30 Millionen Zuschauer und damit eine **Quote** (= **Marktanteil**) von sagen wir rund 30 Prozent aller Fernsehzuschauer allein in Deutschland während dieser 90 Minuten oder länger. Die während der Übertragung eingeblendeten Werbesekunden und zu zahlenden Honorare berechnen sich auf dieser Basis. Man braucht nicht einmal vorher einen festen Preis auszuhandeln, die Quote bestimmt am Ende die Überweisung aufs Konto der Fernsehanstalten.

Man weiß beispielsweise, dass beim so genannten Super Bowl im American Football (USA) **30 Werbesekunden 5 Millionen Dollar** kosten, weil eben auch gleichzeitig 200 Millionen Menschen vor den Fernsehern das Endspiel verfolgen.

Daran wird die **Macht der Medien** deutlich. Sie arbeiten mit so subtilen Mitteln wie dem Griff zur Zigarettenschachtel. Was meinen Sie,

was passiert, wenn sich in einem spannenden Action-Thriller der Hauptdarsteller eine Zigarette anzündet? Millionen greifen wie von Geisterhand gesteuert auch zur Kippe. Mit solchen Tricks spielt die Medien- und Werbebranche. Man nennt das Product Placement, die Platzierung von Markenprodukten, für die sich Firmen in Filme einkaufen können – etwa wenn James Bond mit einer bestimmten Automarke den Verfolgern entflieht oder dezent eine bestimmte Zigarettenspackung auf dem Tisch liegt. Man muss nicht einmal das Signet des Sportflitzers auf der Motohaube sehen, allein die Form des Boliden reicht schon.

Man sieht die Marktmacht von Medien auch darin, wenn sie über **Produkttests** berichten oder bestimmte Lebensmittel verreißen, etwa durch angeblich aufgefundene **Schadstoffe**. Allein die Empfehlung eines vorteilhaften Artikels führt danach zu einem **schwunghaften Umsatz** in Apotheken und Geschäften.

Angenommen, es gibt angeblich neue **Schlankheitstipps** oder **Diäten**. So viele Übergewichtige klammern sich an diesen Strohhalm, dass am nächsten Tag wie wild Eier oder Bananen gekauft werden, weil man mutmaßlich mit einer Eier- oder Bananendiät wahnsinnig schnell kiloweise abnehmen kann.

Das Problem: **Die Leute glauben (fast) alles**, was die Medien verbreiten. Eine Zeitung oder ein Fernsehsender gelten als Heilsbringer, als kompetent, als Fachleute. Wir übernehmen allzu oft ungeprüft und unkritisch das, was die Meinungsmacher tagtäglich verzapfen. Dass sie selbst daran verdienen, weil sie geschmiert sind, sollte uns öfter mal in den Sinn kommen.

Das ist so wie bei den **Ärzten**, die nachgewiesen **von Pharmafirmen Honorare** dafür kassieren, dass sie bestimmte **Arzneimittel** verschreiben. Das wird kaschiert über Gutachten, Studien,

Kongressteilnahme und die Erstattung von Fahrtkosten, um es nicht allzu offensichtlich erscheinen zu lassen.

Aber wie sollen wir auch herausfinden, ob eine Meldung **wahr** ist oder **erfunden**? Das kostet erst mal Mühe. Wir müssen selbst nachforschen, im Internet recherchieren oder andere Fachleute befragen. Oft fehlt uns die Zeit und Meldungen überschlagen sich. Wir können ja auch nicht jeden Tag Versuchskaninchen spielen und alle beworbenen Diäten an uns selbst testen.

Es ist also **schwierig zu glauben, was wir lesen oder sehen**. Allzu oft sind Fotos als **manipuliert** entlarvt worden. Und so genannte **Trittbrettfahrer** kommen gerne mal als **Wichtigtuere** auf den Plan. Bei Attentaten werden dann plötzlich Fotos gepostet von längst überholten alten Anti-Terror-Übungen.

Das Netz ist ja so **beliebig** geworden, alles ist abgreifbar. Ob falsche Identitäten oder geklaute Fotos, ganze Heere von Internet-Freaks haben sich mittlerweile darauf sogar spezialisiert, diese **Fakes zu entlarven**. Es gibt inzwischen Software oder Gesichtsscanner, mit denen man aktuell Gepostetes abgleichen kann, um deren Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Aber dies ist nur einem kleinen Kreis zugänglich, nicht der großen Masse, die entweder darauf zunächst einmal hereinfällt oder skeptisch bleibt.

Die Medien sind darauf aus, uns zu **manipulieren**, weil sie **Macht über uns** gewinnen wollen: über unser Geld, über **unser Kaufverhalten**, über unsere **Meinung**, ja auch über unser Abstimmungsverhalten bei Entscheidungen oder Wahlen. Wir brauchen heute keine Demagogen mehr, keine Redner oder großen Führer. Das geschieht alles in den Hinterzimmern von Software-Entwicklern und Medien-/Meinungs-Machern.

Aber es geht nicht nur um Geld, Meinung und Gefolgschaft. Medien schüren **bewusst** oder auch **unbewusst Angst**, indem sie bestimmte Meldungen in den Fokus rücken. Allein schon die Platzierung von Schreckensnachrichten am Anfang einer Nachrichtensendung macht Stimmung. Sie sind die Herren der Auswahl und bestimmen, was uns ins Wohnzimmer geliefert wird.

Die Medien sind in der Lage, unsere **Gefühlswelt zu ergründen** und danach passgenau zu liefern. Nehmen wir nur einmal unsere Suche im Internet nach bestimmten Produkten oder Dienstleistungen. Wundert Sie es auch, wenn Sie eine bestimmte Kreuzfahrt planen und sich informieren, danach permanent Angebote zu erhalten, wenn Sie Ihre Seite öffnen, Ihren Account durchlesen oder im Internet recherchieren?

Sie sind nämlich längst zum **gläsernen User** im Netz geworden. Alle Ihre Schritte werden registriert und festgehalten. Man klopft Sie mit Angeboten so lange weich, bis Sie den Kaufen-Button klicken. Steter Tropfen höhlt bekanntlich den Stein. Das ist wie früher der nervige Staubsauger-Vertreter an der Tür, der immer wieder klingelte, bis Sie endlich den Kobold gekauft haben.

Und genauso läuft das mit den Angst machenden Nachrichten. Wonach Menschen im Internet suchen, welche Seiten und Schlagworte sie aufrufen, ist längst bekannt. Die **Suchmaschinen listen das** auf und jeder kann sich heute ansehen, wie beispielsweise die Gefühlswelt der Deutschen ist. Was bewegt die Menschen, worüber ängstigen sie sich, was suchen sie, was ist ihnen wichtig? Alles ist abrufbar, planbar, umsetzbar – die Meinungsmacher haben die **Blaupause** für ihr Programm und können **Stimmung machen**, denn sie wissen ja, was geht, gefragt ist, wonach die Menschen lechzen.

Wir sind wie **ferngesteuerte Roboter**, nicht mehr Herr unseres eigenen Willens und Handels, weil uns vieles subtil einfach

untergejubelt wird. Wir merken es kaum, weil wir uns auch nicht wirklich vor der Flut an Informationen retten können. Die atemberaubende Geschwindigkeit, mit der Meldungen um den Globus eilen, lässt uns nicht zur Ruhe kommen und nachdenken. Ist die eine Horror-Botschaft gerade verdaut, folgt auch schon die nächste.

## Wie wehren wir uns?

Dazu ist es erst einmal notwendig festzuhalten, **was böse ist** und uns wirklich schadet, nämlich Angst macht, und was auch an üblen Meldungen uns letztendlich zum **Vorteil** ist. Denn nicht jede böse Nachricht ist auch schlecht. Wenn ein Amokläufer in der Nähe ist, schützt uns ja die Nachricht – eben in der Wohnung zu bleiben und uns nicht auf die Straße zu wagen.

Wir müssen also zunächst einmal erkennen und sortieren, ob **wir selbst** von einer Angst machenden Nachricht **betroffen** sein könnten. Ein Flugzeugabsturz im fernen Pazifik betrifft uns erst einmal nicht unmittelbar, es sei denn, ein Angehöriger ist genau in diesem Flieger.

Deshalb sollte es Ihnen auch keine Angst einjagen, wenn am anderen Ende der Welt etwas Schreckliches passiert. Die Gefahr betrifft Sie nicht. Deshalb brauchen Sie auch **keine Angst** zu entwickeln. Nun gut, es darf Sie **betroffen** machen.

Die erste Abwehr von Angst vor dem Bösen ist deshalb, die Lage **realistisch einzuschätzen**. Dabei kommt uns folgendes zugute: Halten Sie trotz Angst einen Moment inne und verfallen nicht gleich in **Panik** wie das Kaninchen vor der Schlange. Seien Sie **nicht paralysiert** vom Schock, sondern behalten Sie einen **klaren Kopf**. Nichts ist unlösbar, jede Situation ist beherrschbar, für alles gibt es eine Lösung. Schlafen Sie eine Nacht über schwierige Problemlagen. Am nächsten Tag sieht alles schon viel besser aus. Betrachten Sie ein Problem mal aus der **Ferne**, dann haben Sie einen besseren Überblick und Lösungen werden leichter sichtbar.

Wir begehen ja häufig den Fehler, in **blinden Aktionismus** zu verfallen und dabei machen wir dann unfreiwillig noch mehr verkehrt, verschlimmern also die Situation. Werden Sie nicht verrückt und



hysterisch, schreien und heulen Sie nicht, rennen Sie nicht gleich weg und überlegen stattdessen klar, wie der nächste Schritt im Angesicht von Gefahr sein kann.

**Schnell sortieren, cool bleiben, richtige Konsequenzen ziehen, überlegt handeln**, Beispiele: Bleibt ihr Wagen auf der Autobahn liegen, dann steuern Sie sofort den Standstreifen an und bringen sich hinter der Metallabgrenzung in Sicherheit. Hören Sie Schüsse in einem Lokal, dann suchen Sie einen geschützten Raum, den man abschließen kann, und rennen nicht zum Ausgang durch den Schusswechsel. Bricht ein Feuer aus, versuchen Sie es so schnell wie möglich mit Decken oder Handtüchern zu ersticken anstatt die Fenster aufzureißen, die dem Feuer durch Sauerstoff noch mehr Nahrung geben. Rennen Sie bei Wolkenbruch, Blitz und Donner lieber durch den strömenden Regen und werden nass, anstatt unter einem Baum Schutz zu suchen, wo der Blitz einschlagen und Sie treffen könnte. Und so weiter.

Natürlich kann man sich auch **präventiv** vor Gefahren und Angst **schützen**, indem man zum Beispiel in Unruhegebieten nicht auf belebte Plätze geht oder neugierig auf Menschenansammlungen ist. Halten Sie sich fern von Märkten und Attraktionen, meiden Sie Orte mit sehr vielen Leuten. Gehen Sie zu Sehenswürdigkeiten lieber am frühen Morgen oder am späten Abend. Beobachten Sie aufmerksam Ihre Umgebung. Vermeiden Sie Angstzustände und Angst auslösende Situationen. Lassen Sie sich weniger von übertriebenen Angstmeldung beeinflussen und schauen stattdessen lieber in die Reisewarnungen des Auswärtigen Amtes.

## Strategien zur Angstbewältigung

Aus der Überlegung, wie wir uns gegen Angst wehren, ergeben sich auch **Strategien** zur Angstbewältigung. Wie schaffen wir es, keine Angst vor **Krankheiten, Terror, Flugzeugabsturz, Zugunglück, Autounfall, Naturkatastrophen, Einsamkeit, Mobbing, Burnout, Stalkern, Jobverlust, den Medien, grausamen Nachrichten und Bildern, Gerüchten, Vergiftung, verschmutztem Wasser, belasteten Lebensmitteln, Partnerverlust, Neid, Tod, Medikamenten, Zahnärzten** und so weiter zu entwickeln?

**Der Weg ist da, wo die Angst ist** – oder: Da, wo die Angst ist, da geht's lang! Gehen Sie mit dieser Einstellung gegen Ihre Ängste vor – getreu dem Prinzip: Jede Niederlage ist eine neue Chance. Ein Mensch ohne Niederlagen weiß nicht, wie man gewinnt. Machen Sie sich den Satz – sich genau in die Angst zu stürzen – zu Ihrem Leitprinzip. Seien Sie kein Angsthase, sondern selbstbewusst mit starker Persönlichkeit. Umarme deine Angst und nimm sie als Wegweiser.

Fangen wir mit dem Angstmacher Nummer eins an, den **Medien**. Sie jagen uns tagtäglich Angst gegen alles und jeden ein. Es gibt keine Nachricht, kein Bild, keinen Filmbeitrag, der nicht irgendwie Angst macht. Einerseits ist es die **Chronistenpflicht** der Medien, alles in der Welt zu dokumentieren. Auch das Böse gehört nun mal zur Geschichte wie etwa Welt- und Bürgerkriege – nicht zuletzt auch als **Beweismittel vor Tribunalen**. Da zählen leider nur harte Fakten, auch wenn sie noch so Angst einflößend sind.

Aber wir müssen uns ja nicht alles antun. Manchmal reicht ja schon die **nüchterne Textnachricht** in Printmedien. Wir sollten uns nicht grausame Bilder auch noch dazu ansehen. Das ist die erste Abwehrmaßnahme.

Dann dürfen wir ruhig darüber nachdenken, was wir **sehen wollen und was nicht**. Manche entscheiden sich bewusst, den Weltschmerz außen vor zu lassen und nicht mehr die tägliche **Nachrichtenlage** mit all dem Horror zu checken. Oder es gibt Typen, die mit **Politik** nichts mehr am Hut haben wollen, Menschen die **auswandern**, weil sie auch dem Chaos zu Hause entfliehen möchten und dorthin ziehen, wo es sicherer, freier und relaxter ist.

Man muss Medien **abschätzen und einordnen** können. Es gibt bewusst Programme, die einem **Heiterkeit und Leichtigkeit** bescheren, Freude, Spaß und Lachen, Comedy zum Beispiel. Sie dienen der Unterhaltung, der Kurzweil, dem Entspannen. **Wer lacht, hat mehr vom Leben** und gewinnt deutlich an Lebensqualität und Lebensalter. Es gibt sogar eigens Lachkurse, weil man von dem positiven Effekt des Lachens überzeugt ist. Nutzen Sie also die Medien mehr **zum Lachen statt zum Grübeln** und Angstmachen. Suchen Sie sich Musiksendungen, Quizshows und Scherze mit versteckter Kamera aus, dann brauchen Sie auch keine Angst zu haben.

Kaufen Sie sich keine Blut triefenden Revolverblätter, sondern informieren Sie sich **seriös**. Wir brauchen nicht tagtäglich Sensationen, die uns Angst machen. Das Böse muss nicht unseren Alltag bestimmen. Sie haben es selbst in der Hand. Widerstehen Sie der Angst vor dem Bösen. Sagen Sie sich immer: Wir sind frei in unserer Entscheidung, keiner zwingt uns Räuberpistolen auf. Sagen Sie öfter mal Nein, und Nein ist Nein. Dabei bleibt es.

Lernen Sie den **richtigen Umgang mit den Medien**. Am besten geht das so, indem man sich bei mehreren Medien gleichzeitig informiert. Dann relativieren sich schnell Unfälle, Terror-Attacken oder Naturkatastrophen. Verschaffen Sie sich einen umfassenden Überblick und verlassen Sie sich nie auf nur eine Quelle. Recherche heißt Gegen-

Check. Und um sich eine eigene Meinung zu bilden, ist verantwortliche Recherche wichtig, alle Seiten zu Wort kommen zu lassen und gleichwertig zu gewichten. Jeder muss die Chance bekommen, zum Vorfall/Ereignis seine Sicht der Dinge beitragen zu können. So bauen Sie Ihre Strategie auf.

Nicht zuletzt verfolgen Medien auch **eigene Interessen**, oft wirtschaftliche. Ob es Anzeigenkunden oder Werbesekunden sind: Getreu dem Prinzip, wer die Musik bezahlt/bestellt, bestimmt auch den Ton, betreiben Medien gerne mal ihre eigene Politik. Wir haben aber die Freiheit zu entscheiden, was wir uns ansehen und welche Printmedien wir lesen.

**Angst vor Krankheiten** baut man dadurch ab, indem man zum **Arzt** geht und der Diagnose vertraut. Im Zweifel bezahlen die Krankenkassen auch eine Zweitmeinung. Gehen Sie lieber einmal zu viel als zu spät hin. Insbesondere dann, wenn Sie gesundheitliche Probleme spüren oder merken, dass mit Ihrem Körper etwas nicht stimmt.

Aber werden Sie bitte **nicht zum Hypochonder**, der an jedem Zwacken eine lebensbedrohende Erkrankung ausmacht. Wer so gestrickt ist, gehört zum Psychologen, denn die Angst vor Krankheiten ist selbst eine Krankheit und muss vom Therapeuten behandelt werden. Und noch eins: Gehen Sie regelmäßig zu den empfohlenen **Vorsorge-Untersuchungen**, um möglicherweise rechtzeitig gesundheitliche Defekte erkennen zu können. Dann sind Sie auf der sicheren Seite und haben alles Erdenkliche getan – Prävention nennt man das. Das treibt Ihnen die Angst aus. Aber lassen Sie sich auch nicht ständig von den Medien Angst einjagen. Die machen uns ja manchmal sogar zu Hypochondern.

Weit verbreitet ist die Angst vor **Krebs und Aids**. Warum? Es handelt sich um oft **unheilbare** Erkrankungen. Bekommt man die Diagnose, ist das Schicksal vorgezeichnet und mit einem harten Kampf verbunden, ein Hoffen und Verzweifeln. Deshalb ist Vorsorge so wichtig und der eigene Schutz wie zum Beispiel beim Geschlechtsverkehr. Wer sich regelmäßig untersuchen lässt, wird eine schlimme Krankheit so früh erkennen können, dass sie noch heilbar ist. Wer geschützten Intimverkehr hat, tut alles dafür, eben keine Erreger zu übertragen. Hierzu gehört auch die **Angst vor Ansteckung**, die allerdings mit den vorgenannten Tipps unter Kontrolle gehalten werden kann. Saugen Sie nicht alle Nachrichten darüber sowie Statistiken in sich hinein. Nehmen Sie das einfach nur Kenntnis.

**Angst vor Flugzeugabstürzen**, gerade dann, wenn man beruflich viel fliegen muss, ist ein ernsthaftes Problem. Aber Flugangst kann man heute gut bekämpfen – **nicht mit Beruhigungspillen**, was viele leider machen. Dazu gibt es zwei Methoden. Die eine geht über einen **Flugsimulator**, wo die Angsthasen quasi in Echt-Situation, aber mit dem Wissen einer Bodenstation auch kritische Situationen meistern. Die zweite Methode geht über spezielle **Seminare** mit Angst-Bewältigungsmethoden.

Alle verfolgen das **Prinzip der Konfrontation** mit dem vermeintlichen Aggressor. Dadurch, dass Menschen sich mit der Gefahr auseinandersetzen, lernen Sie leichter damit umzugehen – immer ein Stückchen näher dran, bis man sich ganz relaxed in den Flieger setzt. **Die Konfrontations-Therapie ist eine ganz gezielte Methode gegen Ängste aller Art.**

In den **Seminaren** wird über den Flugzeugtypen aufgeklärt, was passiert, wenn ein Triebwerk ausfällt, wie man sich aus der Maschine retten kann oder auf Wasser überlebt. Schließlich sollte es beruhigen,

dass **Flugzeuge die sichersten Verkehrsmittel** überhaupt sind. Nach dem Besuch eines solchen Kurses legen Sie die Ängste garantiert ab und setzen sich wieder ganz normal in den Flieger.

Noch ein **Tipp**: Stecken Sie sich einen **Kaugummi** ein, denn der Ohren-Unterdruck bei Start und Landung ist oft unangenehm und kann durch die Kaubewegungen ausgeglichen werden. Der Unterdruck schürt unfreiwillig Ängste.

Medien bauschen gerne Flugzeugabstürze auf und tun dann so, als ob es an der **Tagesordnung** wäre. Es sind aber verschwindend geringe **Einzelfälle**.

So ähnlich ist es auch mit der **Angst vor dem Zahnarzt**. Sie müssen in kleinen Schritten Vertrauen aufbauen, indem Sie zuerst öfter mal an der Praxis vorbeigehen, dann in den Flur hinein und den typischen Geruch einer Zahnarztpraxis wahrnehmen. Am Ende sollte das Gespräch mit dem Arzt stehen, der alle Schritte erklärt, Sie im Idealfall auch mal den Bohrer anfassen lässt und Sie auch das Geräusch eines solchen Geräts hören lässt.

Vereinbaren Sie vor der Behandlung mit ihm schonende Verfahren, vielleicht ablenkende Musik. Alles sollte den Eingriff so unbelastet wie möglich machen. Selbst Spritzen zur Betäubung bei größeren Eingriffen sind heutzutage kaum mehr zu spüren.

Und vereinbaren Sie immer mit Ihrem Dentisten auch einen Stopp, wenn es dann doch mal zu schmerzhaft wird. Medien schüren hier aber auch oft die Angst durch eine tendenziöse Berichterstattung („Zahnarzt zieht den falschen Zahn!“) oder spektakuläre Unfälle im Behandlungsstuhl („Bohrer abgerutscht – Patient tot!“)

Die **Angst vor einem Autounfall** ist gerade dann berechtigt, wenn wieder einmal etwas Schreckliches passiert ist – gerade zur

vielfahrenen Urlaubszeit. Wer allerdings immer mit den Fehlern anderer rechnet, darf sich ja eigentlich nirgendwo mehr hin trauen. Denn sowohl als Fußgänger wie auch als Radfahrer und Autofahrer setzt man sich ebenso Gefahren aus wie wenn man einfach nur Hause sitzen bleibt. Auch da kann einem der Kronleuchter auf den Kopf fallen oder das heiße Bratfett die Haut verletzen.

Wer sich an die **Regeln** hält, sollte mit dem Wagen unbeschadet am Straßenverkehr teilnehmen. Also schnallen Sie sich an, beachten Sie die Verkehrsregeln und fahren Sie umsichtig, dann wird Ihnen schon so schnell nichts passieren. Gehen Sie aber **nie ängstlich** auf die Piste, das führt zu **Unsicherheit** und irritiert andere mit.

Auch hier ist wieder die oft **unsägliche Berichterstattung** schuld daran, dass uns die Angst vor dem Autofahren eingejagt wird. Ob Massen-Karambolagen oder Geisterfahrer, sie alle tragen dazu bei, die Menschen zu verunsichern.

**Angst vor Zug und Bus?** Zugführer und Busfahrer absolvieren einige der härtesten Tests, bevor sie sich ans Steuer setzen dürfen. Die Kontrolle der Fahrzeuge erfolgt ständig durch technische Überwachungsvereine. Wer sich also in Busse oder Bahnen setzt, kann darauf vertrauen, sicher transportiert zu werden.

Haben Sie dennoch Angst, so überwinden Sie diese wieder nach der bewährten Konfrontations-Therapie. Schauen Sie sich öfter mal Busse und Bahnen an, gehen Sie in die Bahnhöfe an die Bahnsteige. Fahren Sie erst mal nur Kurzstrecken in Begleitung. Laden Sie die beste Freundin oder den Freund ein. Sprechen Sie offen über Ihre Ängste. Nehmen Sie sich einen vertrauten Gegenstand mit, an den Sie sich notfalls klammern können. Auch hier gilt wieder, der Sensationslust in den Medien zu widerstehen, den Gaffern nicht zu folgen.

**Die Angst vor dem Terror**, nämlich Opfer von Anschlägen zu werden, ist durchaus nicht von der Hand zu weisen. Aber machen Sie sich immer klar, dass Sie nicht in einem Bürgerkriegsland leben, sondern von Ihrem Staat nach besten Möglichkeiten geschützt werden. Es sollte Sie auch beruhigen, dass Sicherheitskräfte so viele Anschläge vereitelt haben.

Natürlich werden die spektakulären Ereignisse direkt in unsere Wohnzimmer getragen. Seien Sie durchaus betroffen, aber jagen Sie sich bitte selbst keine Angst deswegen ein. Bleiben Sie wachsam, schützen Sie sich selbst, indem Sie nicht bei jedem Großereignis in der vordersten Front stehen. Meiden Sie große Menschenansammlungen, suchen Sie die Nähe von Sicherheitskräften. Dann brauchen Sie auch keine Angst vor dem Bösen zu entwickeln. Sortieren Sie die Presse-Berichterstattung über Terrorakte richtig und nüchtern ein.

**Angst vor Naturkatastrophen** ist in manchen Problem-Regionen durchaus real, etwa in der Nähe von Flüssen. Aber Vulkanausbrüche sind in unseren Breiten weniger wahrscheinlich, so auch ein Tsunami eher seltener.

Überall auf der Welt ereignen sich fast täglich irgendwelche Katastrophen, über die auch hierzulande berichtet wird. Viele Menschen übertragen das dann gleich auf ihre Nachbarschaft, was aber völliger Quatsch ist. Wir leben weder zwischen tektonischen Platten, die Erdbeben auslösen können, noch am feuerspeienden Vulkan oder in einer Küstenregion mit zu erwartenden Tsunami-Monsterwellen.

Bleiben wir also bitte auf dem Teppich und immer realistisch. Die Medien-Berichte sollten uns zwar einen Überblick über die Weltlage geben, spiegeln aber nicht immer unsere konkrete Situation wider, also hält sich eine Angst vor Naturkatastrophen in Grenzen.



**Einsamkeit?** Ja, auch davor haben Menschen Angst. Sie kann auch **durch Medien verursacht** sein, wenn die Flimmerkiste unser bester Freund wird und wir uns zu Hause in den eigenen vier Wänden abkapseln, soziale Kontakte aufgeben, keine Netzwerke mehr pflegen und vereinsamen. Wenn Sie Angst vor Einsamkeit haben, dann **gehen Sie raus** und mischen sich unter Menschen. Es ist so leicht, neue Kontakte zu knüpfen. Sprechen Sie im Café jemanden an und fragen Sie, ob Sie sich mit an den Tisch setzen dürfen. Starten Sie Ihren Smalltalk. Reden Sie in der Arztsprechstunde mit Patienten, halten Sie ein Schwätzchen mit der Apothekerin oder Wurstverkäuferin. Suchen Sie kommunikative Zirkel auf wie die Vernissage, den Vortrag oder den Kaffee-Nachmittag. Es gibt so viele Angebote wie Diavortrag, Gesprächskreise, Selbsthilfegruppen, Strick- oder Kartenspiel-Nachmittage. Sie müssen nicht allein sein, Ihre Kontakte liegen auf der Straße.

Oft ist eine Angst vor Einsamkeit auch gepaart mit einer **Angst vor Menschen**, dem Gegenteil also. Sie haben Angst vor Nähe oder Berührung? Manchmal ist es bei Frauen auch eine **Angst vor Männern** oder generell auch die **Angst vor Sex**. Dann sollten Sie vielleicht erst einmal eine Psychotherapie machen und ergründen, warum diese Angst bei Ihnen so ausgeprägt ist. Dann müssen Sie es halt wieder in kleinen Schritten üben, wenn Sie Angst vor Menschen haben. Gehen Sie bewusst auf Leute mit winzigen Aufgaben zu, fragen Sie nach dem Weg, sprechen Sie sie an. Oder grüßen Sie nur mit einem einfachen Hallo oder Lächeln. Bringen Sie so Ihre Mitmenschen dazu, dass die aktiv werden und den Kontakt zu Ihnen suchen.

**Angst vor Mobbing, Burnout oder Jobverlust** ist in Wirtschaftskrisen immer auch eine Möglichkeit. Man arbeitet automatisch freiwillig mehr, um seinen Arbeitsplatz zu erhalten. Sie bleiben krankheitsbedingt nicht zu Hause, sondern schleppen sich zur

Arbeit. Und Sie arbeiten freiwillig mehr ohne Bezahlung. Manchmal werden Krisen aber auch herbeigeredet. Die Medien jagen uns Angst ein, indem sie entsprechende Meldungen lancieren, aufbauschen und bestimmte Interessen verfolgen. Behalten Sie immer einen klaren Kopf und den Überblick, analysieren Sie für sich selbst, wie ernst die Lage wirklich ist. Nutzen Sie dabei verschiedene Informationsquellen, folgen Sie nicht unbedingt dem Mainstream.

**Vor Stalkern** kann man wirklich Angst bekommen. Sie sind unberechenbar und man weiß nie, was sie als nächsten Schritt planen. Sie verfolgen einen, klingeln an der Haustür, rufen ständig an, verfolgen einen im Auto, fotografieren ständig. Sie suchen die Nähe ihrer Opfer und werden sogar handgreiflich. Das sind physische und psychische Belastungen oft über einen sehr langen Zeitraum.

Es gibt inzwischen neue Gesetze, die Stalking sogar mit Freiheitsstrafe ahnden. Aber hier haben leider die Medien allzu lange das Problem verharmlost und Stalker einfach nur als leidenschaftliche Fans abgetan. Sie haben damit das Nachstellen verniedlicht und dem auch noch Vorschub geleistet. Heute gibt es eine klare Ansage: Nein heißt Nein, und wer das nicht akzeptiert und auf die leichte Schulter nimmt, muss mit schweren Sanktionen rechnen. Betroffene leiden nämlich unter extremer Angst, können nicht mehr schlafen, wagen sich ohne Begleitung nicht mehr in die Öffentlichkeit und verlieren ihre Lebensqualität.

**Die Angst vor Gerüchten** ist weit verbreitet. Da wird etwas Bedrohliches in die Welt gesetzt, ohne es klar abgesichert zu haben, und schon ist es als reale Bedrohung in der Welt. Gerüchte haben es zudem an sich, dass sie sich schnell potenzieren. Jeder gibt seinen Senf dazu und schnell wird aus einem kleinen Auffahrunfall eine Massenkarambolage.

Gerade die sozialen Netzwerke sind solche brodelnden Gerüchteküchen. Niemand ist verantwortlich für das, was er in die Welt hinaus posaunt. Es sind die vielen Wichtigtuer, die mal mit einer falschen Sensation ganz oben in der Liste der Medien stehen wollen. Es ist gerade in Krisensituationen völlig kontraproduktiv, wenn zu einem schlimmen Ereignis dann auch noch Panikmache durch Gerüchte entsteht.

Manchmal sind es auch Trittbrettfahrer, die Sicherheitskräfte bewusst in die Irre führen und sich dann daran masochistisch ergötzen. Man kennt ja den Feuerteufel, der dann bei der Polizei anruft und an verschiedenen Stellen Brände meldet, wo wirklich nichts ist. Sagen Sie sich immer, was Sie nicht schwarz auf weiß sehen, sollte Sie auch erst mal nicht beunruhigen. Machen Sie sich immun gegen Gerüchte, bleiben Sie cool.

**Vergiftungen** sind auch so ein Angst-Thema, das von den Medien gerne bedient wird. Verunreinigtes Wasser, Rückstände in Lebensmitteln, Bakterien im Fleisch, verdorbene Waren, Sorgen über Anschläge mit Gift – all das macht Angst vor dem Bösen. Fast täglich sehen wir Meldungen solcher Art, so dass wir total verunsichert sind und oft gar nicht mehr wissen, was wir noch essen oder trinken können.

Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen. Es gibt ein bewährtes Mittel gegen solche Horror-Szenarien. Gehen Sie in Internet-Foren und Blogs. Da wird immer auch über aktuelle Themen diskutiert. Hier können Sie auch gezielt Ihre Fragen eingeben und auf Antworten warten. Machen Sie sich schlau, bevor Sie Panik gegen Vergiftungen entwickeln.

**Die Angst vor einem Partnerverlust**, ob durch Trennung oder Tod, haben viele Menschen. Gerade wenn ernsthafte Krankheiten vor Augen stehen, ist die Furcht auch wirklich begründet. Deshalb sollten Sie alles

daransetzen, immer ein gutes Verhältnis zu Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zu pflegen.

Der Schlüssel einer guten Beziehung liegt in der Kommunikation. Reden Sie, bevor es kracht. Vereinbaren Sie regelmäßige Diskussions-, Sprech- oder Aussprache-Abende. Dann kann auch nichts anbrennen. Und sorgen Sie sich immer um Ihren Partner/Ihre Partnerin, pflegen Sie ihn/sie, auch mit Worten und Fürsorge, schicken Sie ihn/sie zum Arzt, wenn er/sie sich nicht gut fühlt oder zur Vorsorge-Untersuchung muss. Panikmache durch Medien über Todesstatistiken oder unheilbare Erkrankungen sollten Sie kalt lassen.

**Auch Neid macht Angst.** Was können Menschen nicht alles aus Neid und Eifersucht anstellen? Sie stürzen sich in Schulden, zerstören das größere Auto des Nachbarn, sinnieren auf Rache oder werden zu Stalkern. Neid ist sehr gefährlich. Menschen haben schon für kleine Beträge und einfache Produkte wie Handys andere angegriffen und sogar umgebracht.

Neid wird auch durch die **Medien** geschürt. Nehmen Sie nur die Shows über Reiche, Berichte über Luxus und Promis. Lassen Sie sich davon nicht anstecken. **Tipp:** Leben Sie unauffällig, verstecken Sie eher Ihren Wohlstand, protzen Sie nicht und provozieren Sie nicht. Bleiben Sie immer nett und zuvorkommend, selbst wenn man Sie als Softie belächelt. Aber dafür haben Sie mehr vom Leben. Brechen Sie dem Neid den Zacken aus der Krone, indem Sie Ihre Nachbarn zum Kaffee, Bier oder Grillen einladen.

Es gibt Leute, die sich vor dem **Tod fürchten**. Sie haben Angst davor zu sterben und stellen sich das permanent grausam vor. Sie können sich selbst die Angst vor dem Tod dadurch nehmen, indem Sie ihn als ganz normal empfinden. **Der Tod gehört zum Leben.** Oder wie sagte es ein berühmter, früh gestorbener Wirtschaftsboss: Der Tod ist die

beste Erfindung des Lebens, denn er schafft Platz für Neues. Er kommt unweigerlich – irgendwann einmal, plötzlich oder er kündigt sich an.

Es gibt für alles im Leben eine **Lösung**, kein Problem ist endgültig – nur halt eben der Tod. Den können wir nicht abschaffen. Tod wird uns tagtäglich in die Wohnzimmer getragen. Medien berichten ständig über ihn. Er ist allgegenwärtig. Gehen Sie ganz **normal** damit um und schalten Sie ab, wenn Sie schreckliche Bilder nicht sehen möchten.

Denken Sie nicht ständig an den Tod, streichen Sie das aus Ihrem Kopf. Bringen Sie sich selbst auf **andere Gedanken**. Überkommt Sie dennoch mal das Gefühl, dann schreien Sie laut **Stopp**. Malen Sie sich Ihren nächsten Urlaub aus, planen Sie etwas Angenehmes.

**Die Angst vor Medikamenten** ist schon allein in ihren Nebenwirkungen begründet. Oft sich widersprechende Studien und deren Veröffentlichung in den Medien sorgen dafür, dass Verbraucher verunsichert werden. Wirkt das Mittel nun gegen eine bestimmte Krankheit oder nicht? Hat es vielleicht nur einen Placebo-Effekt? Oder sind seine Nebenwirkungen gar stärker als der Nutzen?

Reden Sie mit Ihrem Hausarzt darüber, der hat garantiert mehr Informationen über seine Fach-Kanäle. Oder informieren Sie sich durch eigene Recherche im Internet oder in Fachblättern, die kostenlos in den Apotheken ausliegen. Auch Ihr Pharmazeut wird guten Rat geben können. Aber lassen Sie sich nicht die Angst einjagen. Denn manche Medikamente sind lebenswichtig.

Manche Menschen haben gar **Angst vor Licht**. Entweder sind ihre Augen so empfindlich oder ihre Haut verträgt die Sonne nicht. Sie ziehen sich in die Dunkelheit zurück, verschließen die Fenster und Türen, leben immer nur wie in der Nacht, und dann können sie natürlich auch nicht schlafen. Hier hilft nur ärztlicher Rat und eine intensive Behandlung, meistens in Psychotherapie. Wenn Sie solche

Symptome entwickeln, dann zögern Sie nicht und gehen lieber heute zum Doktor als morgen. Lassen Sie sich auch durch entsprechende Berichte keinen Schrecken einjagen, bleiben Sie sachlich und informieren Sie sich.

**Eine Angst vor Katzen, Hunden oder Mäusen, Spinnen und Insekten** ist zwar weit verbreitet, aber häufig entwickeln Menschen gegen Tiere aller Art in erster Linie auch Allergien bis hin zu gefährlichen Asthma-Anfällen – auch bei einem Stich von einer Biene zum Beispiel. Das kann mitunter sogar lebensbedrohlich sein.

Man muss aber dazu auch sagen, dass die Angst vor dem vermeintlich Bösen durch **schlechte Erfahrungen** in der Kindheit eingeimpft worden ist. Wenn Eltern Ihrem Nachwuchs Furcht vor Hunden suggerieren und sie krampfhaft, ja fast panisch davon wegzerren, dann darf man sich nicht wundern, wenn Kinder Angst vor Tieren haben. Manche reagieren panisch auf Wespen, was die Situation nur noch schlimmer macht, wenn man wild um sich schlägt.

**Ruhe bewahren, die Situation aushalten lernen, die Wespe ruhig ins Saft-Glas fliegen lassen, Bierdeckel drauf, Gefahr beseitigt, Angst umsonst.**

Fragen Sie sich auch immer, was Ihnen eine Spinne anhaben kann. Nun gut, Leute ekeln sich davor. Aber genauso gut sind Fliegen auf einem Hundehaufen unangenehm, wenn sie sich uns danach nähern. Weichen Sie dem Unangenehmen einfach aus und verhalten sich ruhig.  
**Panik bringt nichts.**

Wer allerdings eine so ausgeprägte Angst entwickelt, dass er deswegen seinen Alltag nicht mehr bewältigen kann, sollte ein gezieltes **Anti-Angst-Training** absolvieren. Das geschieht überwiegend mit der **Konfrontations-Therapie**. Man muss sich nämlich der Angst stellen,

ihr begegnen, sich in kleinen Schritten mit ihr vertraut machen und den Aggressor aushalten.

Und lassen Sie sich um Gottes Willen **nicht** ständig Angst vor Tieren von den Medien **einreden**. Erstens sind die in der Regel nicht gefährlich und zweitens sollte man alle erdenklichen und bekannten Vorsichtsregeln im Umgang mit ihnen einhalten, also zum Beispiel einen kläffenden Hund nicht streicheln und streunende Wildkatzen nicht füttern. Ob Raubkatzen oder Schlangen, Krokodile oder Haie – sie sind doch alle so weit von uns entfernt, allenfalls im Zoo hinter Schutzbarrieren.

**Die Angst vor der Höhe oder einem Hochhaus** ist verständlich. Es gibt Menschen mit Höhenangst, und die werden auch nie im obersten Stock eines Hochhauses wohnen. Sie haben Angst davor, bei einem **Brand** nicht mehr rechtzeitig gerettet zu werden. Dies ist gerade nach terroristischen Attacken oder spektakulären Bränden in Hochhäusern durch die Berichterstattung natürlich noch verstärkt worden.

Aber wie bei Flugzeugabstürzen oder Bahnunglücken ist das ein verschwindend geringes Ereignis. Eher stirbt man vor dem Fernseher oder beim Sex als durch ein Hochhaus-Feuer.

Manchen Leuten wird schwindelig, wenn sie von einem Hochhaus blicken. Sie fühlen sich in der Höhe hilflos ausgeliefert. Bei extremer Höhenangst hilft auch hier die schrittweise **Begegnung mit der Höhe**. Schauen Sie sich Hochhäuser von der Ferne an, gehen Sie hinein, bleiben im Erdgeschoss und sehen die Funktion der Aufzüge. Fahren Sie dann in Begleitung mal ein paar Stockwerke hoch, bis Sie sich ins oberste Geschoss trauen.

**Haben Sie schon mal von der Angst vor Männern gehört** - oder der Angst vor Körperkontakt, vor **Sex**, vor Berührung, vor Menschen ganz allgemein (Xenophobie)? Damit hängt auch eng die Angst von

Frauen vor **Vergewaltigung**, vor sexuellen Übergriffen und Missbrauch zusammen. Insbesondere immer dann, wenn Frauen überfallen und vergewaltigt wurden, grassiert diese Art von Angst. Natürlich erscheint jeder Fall in der Presse und wird in allen Details ausgeschlachtet. Von Mädchen, die in ihrer Kindheit missbraucht wurden, weiß man beispielsweise, dass sie sich häufig waschen wollen, um den Schmutz der Befleckung abzulegen. Es ist die Angst davor, schmutzig zu sein. Sie unterliegen einem dauernden Waschzwang.

Schlechte Erfahrungen führen dazu, dass man entweder jeden Kontakt zu Menschen meidet oder speziell den zu Männern. Sie können einem **nicht die Hand geben** oder in die Augen schauen. Berührung mit Fremden oder auch Bekannten gehen sie aus dem Weg. Sex ist für sie tabu. Dringend muss eine **Therapie** folgen, denn so kann man sein Leben nicht bewältigen. Leichtigkeit und Lebensqualität sind dahin. Erst müssen die Ursachen erforscht werden, warum der Patient diese Ängste hat, wo die Ursachen sind, was passiert ist. Erst dann kann ein Psychologe darauf eine Therapie aufbauen. Eine Vergewaltigung muss aufgearbeitet werden, notfalls auch mit einer juristischen Auseinandersetzung.

Man weiß inzwischen, dass viele Betroffene – auch Jungen in Pflegeheimen und Internaten – erst **nach Jahren** im Erwachsenenalter dazu fähig sind, weil der psychische Druck immer größer wird und sie in ihrem Leben, in ihrer Arbeit eingeschränkt sind. Meist sind die Taten dann schon verjährt. Aber zum Abbau der Ängste ist eine Klärung wichtig. Da helfen weniger die Sensations-Berichte in den Medien.

**Aberglaube** ist nichts anderes als die Angst vor bestimmten Dingen wie vor Freitag, dem 13. oder vor einer schwarzen Katze, die einem über den Weg läuft. Was Menschen nicht alles tun, um ihrem Aberglauben ein Schnippchen zu schlagen! Diese Angst ist völlig



unbegründet, aber sie lässt sich auch nicht aus den Köpfen der Betroffenen einfach wegzaubern. Wie oft war schon ein **Weltuntergang** angekündigt? Oder dass **Außerirdische** auf unserem Planeten landen?

Natürlich werden solche exotischen Ansichten gerne als Sensationen von der Presse angeheizt wie ein drohender Weltuntergang zum Beispiel. Man zählt medial die Stunden bis zum Urknall, der dann wieder aufs nächste Jahr verschoben wird.

Glauben Sie deshalb nur, was **beweisbar** ist, was wissenschaftlich klar belegt werden kann. Machen Sie sich nicht selbst verrückt. Verzichten Sie auf bestimmte Rituale, die sowieso nichts bringen. Nun gut, wenn 's Ihnen damit besser geht, tun Sie es.

Wir sehen es immer wieder bei unseren Spitzensportlern und wundern uns über bestimmte komische Dinge, die sie veranstalten. Oder ein Trainer läuft 14 Tage lang mit immer demselben Pulli herum, weil der ihm angeblich Glück bringt. Nach der ersten Niederlage verschwindet der aber schnell und wird nie mehr gesehen.

Also Aberglaube ist ein völlig ungeeignetes Mittel, uns Angst einzujagen. Es hat eher was mit **Selbst-Einbildung** zu tun und steht mehr für **Versagen und Unfähigkeit, Unvermögen**.

**Angst vor Schmutz:** Manche Menschen sehen überall Bakterien und die Flöhe husten. Sie fassen keine Türklinken mehr an, nehmen Desinfektionsmittel auf die Toilette mit, fassen Wasserhähne nur mit Gummihandschuhen an, waschen sich ständig die Hände oder reinigen permanent die Wohnung. Man nennt das Putzzwang oder Reinigungszwang – die Angst vor Verunreinigung. Man kann darin auch die Panik vor Krankheiten erkennen.

Die Gefahr, die dabei besteht, ist, dass man nicht mehr selbst genug Abwehrkräfte hat und das eigene **Immunsystem geschwächt** wird. Man lebt quasi clean wie unter einer Käseglocke und lässt nichts mehr an sich heran. Kommt dann mal wirklich eine starke Grippewelle, haut einen die um.

Halten Sie **normale Hygieneregeln** ein. Waschen Sie sich die Hände nach dem Toilettengang oder der Gartenarbeit, dem Putzen oder Essenkochen. Ein ausreichender **Selbstschutz** genügt, dann brauchen Sie auch keine Angst mehr vor dem Schmutz zu haben. Natürlich tragen spektakuläre Undercover-Tests über mangelnde Hygiene in Kliniken beispielsweise dazu bei, die Angst vor Schmutz zu beflügeln. Setzen Sie einfach Ihre eigenen Vorsichtsmaßnahmen dagegen, das reicht.

**Vor Toten Angst** zu haben, ist ganz natürlich. Wir kennen überwiegend das Leben, der Tod kommt darin nur versteckt vor. Der Anblick eines Toten wirkt unnatürlich auf uns, maskenhaft, starr, eben nicht lebendig. Gerade haben wir noch einen lieben Menschen gesehen, in den Armen gehalten, nun liegt er starr wie eine Wachsfigur da. Das erschauert so manchen. Sie bekommen Angst, als ob ein Geist dort liegt und jeden Augenblick wieder erwachen und aufspringen könnte. Menschen sehen ja auch im Anblick von Toten, dass sie mit ihnen vielleicht doch noch weiter kommunizieren. Sie müssen sich Leichen nicht anschauen. Wenn Sie das nicht ertragen, dann gehen Sie dem aus dem Weg. Sie haben die Freiheit. Und wenn Zeitungen Ihnen aufgebahrte Persönlichkeiten zeigen, dann legen Sie solche Blätter einfach weg, wenn es Ihnen schwer fällt, so etwas anzusehen.

**Ohne Mobiltelefon-Kontakt** zu leben, ist eine moderne Angst, die so genannte Nomophobie. Das zeigt uns doch, wie abhängig wir

inzwischen von unserem Mobiltelefon geworden sind. Ohne geht schon fast gar nichts mehr.

Wer Angst davor hat, ohne Handy zu leben, sollte sich ein gutes und sicheres zulegen und immer darauf achten, genug Power im Akku zu haben und am besten noch eine aufgeladene Reserve-Batterie dabei zu haben.

Wir sind so sehr auf das Smartphone angewiesen, dass gleich Panik ausbricht, wenn es mal nicht funktioniert oder aufzufinden ist.

Was haben die Menschen früher nur gemacht – etwa Rauchzeichen geschickt? Darin zeigt sich, wie sich unser Leben verändert hat. Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, haben wahrscheinlich ähnlich reagiert, wenn sie mal ihre Keule verlegt hatten und nicht finden konnten.

Die Angst davor, einmal keinen Mobiltelefon-Kontakt zu haben, können Sie nur dadurch beseitigen, indem Sie immer darauf achten, online zu sein – wenn Sie es wirklich wollen. Es soll ja Zeitgenossen geben, die nachts gerne auch mal schlafen wollen.

Wer fürchtet sich nicht vor **Dunkelheit**? Sie haben einen schlechten Traum und vermuten einen Geist im Schlafzimmer. Sie hören im Haus ein Geräusch und sind in der Dunkelheit orientierungslos, hilflos – das macht Ihnen Angst. Soll es auch. Denn die Furcht setzt Sie in Alarmbereitschaft, Kampfbereitschaft, Abwehr. Eine Gefahr ist im Anmarsch, Ihr Körper springt in den Kampf-Modus wie bei unseren Vorfahren, wenn Sie auf Mammut-Jagd gingen.

Ihre Angst sollte aber nie zu einer Dauer-Belastung werden und Sie in Ihrem Alltag einschränken. Angst vor Dunkelheit begegnen Sie dadurch, dass Sie Ihr Haus **schützen**, Türen und Fenster verschließen und vielleicht noch eine **Alarmanlage** einbauen. Dann haben Sie alle

erdenklichen Vorkehrungen getroffen und sollten ruhig, angstfrei schlafen.

Natürlich beunruhigen Sie die alarmierenden Statistiken über steigende Einbrüche und immer weniger Aufklärung. Zur Not fragen Sie Sicherheitsexperten, was Sie noch an Ihrem Hausschutz verbessern könnten, oder gehen Sie zur Polizei. Die hat immer gute Präventionstipps gegen Einbrecher. Wichtig ist, die Schwachstellen herauszufinden.

**Die Angst vor öffentlichen Auftritten** auf einer Bühne ist durchaus berechtigt. Sie haben Lampenfieber, trauen sich nicht zu sprechen, ein Kloß sitzt Ihnen im Hals, Sie fangen an zu stottern. Nicht jeder Mensch ist so abgebrüht und cool, dass er frei vor Publikum spontan und schlagfertig reden kann. Eng verbunden damit ist auch die **Prüfungsangst**. Es gibt so kompetente Typen, die aber aus Angst versagen.

Da hilft nur eins: **üben**, üben und nochmals üben – sowie die **Konfrontations-Therapie**. Stellen Sie sich der Öffentlichkeit, dem vermeintlichen Feind. Fangen Sie klein an, indem Sie wildfremde Menschen ansprechen und nach dem Weg fragen – an der Ampel, im Bus oder Zug, im Kaufhaus. Gehen Sie auf Menschen zu und sprechen Sie mit ihnen. Was soll schon passieren? Mehr als ein Achselzucken oder „Sorry, ich weiß es nicht!“ wird schon nicht dabei rauskommen. Eher kommen Sie aber ins Gespräch. Oder versuchen Sie es mal mit einem Lächeln oder Hallo.

Schauen Sie sich auch **TV-Shows** an, in denen **Amateure** ihren ersten öffentlichen Auftritt wagen. Kupfern Sie von denen etwas ab. Bleiben Sie immer Sie selbst, völlig authentisch, selbst wenn Sie sich erst mal verhaspeln. Das zeigt doch Menschlichkeit, dass Sie ein ganz natürliches Wesen sind wie jeder andere auch.

**Entspannen** Sie sich auch vor Ihrem Auftritt. Üben Sie ganz einfache Techniken wie die progressive Muskelentspannung – aus Anspannung und Entspannung – oder autogenes Training und Yoga. Entspannt redet es sich leichter. Üben Sie auch Schlagfertigkeit, vielleicht mit der besten Freundin, indem Sie ein Streitgespräch führen.

**Haben Sie Angst vor Impfungen, Injektionen oder Nadelstichen?** Kann man nachvollziehen. Es piekt und tut weh. Man muss aber nicht unbedingt eine Panik davor entwickeln. Manche Stiche sind unvermeidlich, etwa wenn das Blut eines Patienten untersucht werden muss. Flippen Sie also nicht schon vorher aus, bevor die Schwester zusticht.

Schauen Sie am besten weg, **lenken sich ab**, wie wir das ja auch bei kleinen Kindern machen. Ein Blick aus dem Fenster, der Smalltalk mit dem Arzt – aber bitte schauen Sie nicht gebannt auf die Nadel, denn dann tut es wirklich weh. So mancher ist dabei schon in Ohnmacht gefallen, vor allem dann, wenn man sieht, dass drei oder vier Ampullen Blut abgezapft werden.

Beruhigen Sie sich immer selbst und sagen sich: Das ist jetzt absolut **notwendig**, es muss sein, daran führt kein Weg vorbei, also ergebe ich mich meinem Schicksal.

**Die Angst vor Fremden**, auch Xenophobie genannt, oder vor Randgruppen und Minderheiten ist vor allem dann virulent, wenn viele Fremde ins eigene Land drängen. Sie darf aber nicht dazu führen, aggressiv gegen sie vorzugehen, sie anzugreifen oder deren Unterkünfte abzufackeln.

Berührungsängste mit fremden Kulturen herrschen vor, weil man ein **falsches Bild** hat. Sie haben sich nie wirklich damit auseinander gesetzt und entwickeln deshalb Furcht. Sie fühlen so, als würde Ihnen ein Stück Heimat geraubt.

Die **Medien und bestimmte Politiker schüren** diese **Angst** auch noch durch ihre Berichterstattung und Propaganda. In ihrem Wahn befürchten diese Angsthäsen, dass ihnen Wohnungen und Arbeitsplätze von den Fremden weggenommen werden könnten.

Sie sehen den Kontakt zu Ausländern und Flüchtlingen nicht als Bereicherung ihres eigenen Lebens, sondern als **Bedrohung**. Fremde Kulturen, Sitten, Sprache und Speisen lehnen sie rundweg ab und haben Angst davor, die sogar in Panik umschlägt, kommen Sie nur in die Nähe von Fremden. Auch den Kontakt zu sozial Schwachen oder Behinderten betrachten sie mit Angst. Mit Randgruppen wollen sie nichts zu tun haben.

Sie sollten den **Kontakt als Chance** betrachten, nämlich ihren eigenen engstirnigen Horizont zu erweitern und mehr zu lernen, auch fremde Sprachen. Das bereichert Ihr Leben. Kochen Sie doch mal fremde Gerichte aus anderen Kulturkreisen, dann verlieren Sie schnell Ihre Angst.

**Die Angst vor dem Alter** ist zwar begründet, aber einfach auch ein rein biologisches Naturgesetz, dass wir eben alle älter werden. Den ewigen Jungbrunnen hat bisher noch keiner gefunden. Wir legen uns in Falten. Krankheiten stellen sich ein. Wir werden unbeweglicher. Ja, das Leben im Alter wird beschwerlicher und so mancher möchte nicht mehr.

Aber betrachten wir das Leben doch einmal von einer anderen, schöneren Seite. Wie viele **glückliche Stunden** hatten wir, wieviel Freude. Seien wir doch einfach nur mal **dankbar**.

Die Angst vor dem Alter überwinden wir dadurch, indem wir das Alter **ausblenden** und uns anderen Dingen zuwenden. Sagen Sie jedes Mal **Stopp**, wenn Sie wieder die Angst überkommt. Schreiben Sie eine Liste mit Dingen, die Sie gerne einmal wieder unternehmen würden: ins

Theater gehen, alte Bilder anschauen und sich erinnern sowie schmunzeln, stolz sein, die Kinder anrufen, Enkel treffen, zum Kaffee einladen und einen Kuchen backen. **Lenken Sie sich ab.** Es ist ein gutes Mittel, schlechte Erinnerungen und eben die Angst vor dem Tod abzustellen, indem man Angenehmes parat hat. Planen Sie doch im Geiste eine Kreuzfahrt. Oder unternehmen Sie einen Spaziergang. Sie müssen auf andere Gedanken kommen.

Wenn aber die Angst vor dem Alter Ihr Leben so vereinnahmt und beeinträchtigt, müssen Sie mit einem **Arzt** darüber reden. Es gibt Altersspezialisten, **Gerontologen**. Sie sind auf psychologische Probleme des Alterns oder besser im Alter vorbereitet. Ob Alterssenilität, Altersaggressivität oder auch Angst vor dem Alter – es muss behandelt werden.

Auch was die Medien über das Alter berichten, kann manchmal Angst machen. Einerseits gibt es **Fortschritte**, die das Leben verlängern. Andererseits sind **altersbedingte Erkrankungen** immer besser erforscht und wir wissen, welchen Verlauf sie nehmen und welche Auswirkungen sie für die Betroffenen haben – von Parkinson bis Demenz. Angst vor dem Alter betrifft deshalb auch mögliche **Hilfs- und Pflegebedürftigkeit**.

Und eben davor fürchten sich viele Menschen. Bleiben Sie am besten **fit bis ins hohe Alter, bewegen** Sie sich nach Ihren Möglichkeiten. Mindestens jeden Tag 60 Minuten strammes Training (Spaziergang, Radfahren, Schwimmen), dann bleiben Ihre Knochen gelenkig und Ihr Kreislauf stabil.

Empfehlenswert sind auch Dehn- und Muskelaufbau-Übungen zu Hause oder stellen Sie sich einen Hometrainer/Ergometer für die kalten und Regentage im Haus auf.

Die tägliche Bewegung muss **fester Bestandteil** Ihres Terminkalenders werden.

Obendrein **baut Bewegung Stress ab**, also auch schlechte Gedanken und die Angst vor dem Alter. Hier dürfen Sie ausnahmsweise Mal auf die Tipps der Medien für Bewegung im Alter hören. Manchmal ist etwas Gutes und Praktikables dabei.

**Angst vor Mundgeruch?** Das Fatale daran ist: Man merkt es ja selber kaum. Irgendwie hat man sich mit seinen eigenen körperlichen Gerüchen arrangiert. Man lebt ja damit schon länger. Erst anderen fällt es auf und die sagen es einem meist nicht, sondern wenden sich ab.

Man kann dieser Angst nur dadurch begegnen, dass Sie eine einwandfreie **Mundhygiene** pflegen. Und wenn Sie **Magenprobleme** haben, etwa Magengeschwüre oder eine chronische Gastritis, dann besteht auch die Gefahr, Mundgeruch zu entwickeln.

Am besten sprechen Sie mit der besten **Freundin** oder dem Freund. Lassen Sie Ihren Mundgeruch einmal **überprüfen**, wenn Sie unsicher sind. Oder machen Sie einen **Selbsttest**. Halten Sie die Hand eng vor Mund und Nase, pusten Sie tief hinein und riechen dann mal. Das alles sind Wege, die Angst vor dem Mundgeruch zu überwinden. Last but not least: Halten Sie immer eine kleine Sprayflasche mit frischer Menthol-Flüssigkeit in der Hand- oder Jackentasche und sprühen Sie Ihren Mund ein, wenn Sie zum Beispiel zum Vorstellungsgespräch geladen sind. .

Und wenn Sie wirklich schlecht riechen, gehen Sie zum **Arzt**. Unter Umständen muss einmal Ihr **Magen untersucht** werden. Dort bekommen Sie wirksame Hilfe, Ihren Mundgeruch dauerhaft zu beseitigen.

Manche Menschen haben auch **Angst vor Lärm und Geräuschen** und schrecken jedes Mal auf, wenn es wieder mal irgendwo kracht oder



knallt. Sie vermuten sofort etwas Schlimmes, zucken zusammen und flüchten in Panik.

Wir hören ja auch ständig von Bombenknall, Gewehrfeuer und tosenden Brandungen. Die Medien machen uns auch da Angst, wo keines dieser Ereignisse real ist.

Diese Angsthasen unterscheiden auch nicht zwischen dem zwangsläufigen und **nutzvollen** Lärm – etwa durch Sprengungen alter Weltkriegsbomben oder alter Gebäude – und dem unerwarteten **bösen** Lärm, etwa durch Attentate.

Auch hier hilft die **Auseinandersetzung mit dem Lärm**, indem man sich an den Rand von natürlichen Lärmquellen wie Straßenarbeiten mit dem Presslufthammer begibt, das wahrnimmt und versucht auszuhalten.

Andere **Methoden**: Stecken Sie sich **Ohrstöpsel** in den Gehörgang und federn allzu laute Geräusche damit ab. Oder Sie setzen mit **angenehmen Tönen**, etwa Ihrer Lieblingsmusik aus dem Kopfhörer, dagegen.

Wir haben **Angst vor Gerede über uns**. Sie denken, hinter Ihrem Rücken lästern Freunde, Arbeitskollegen und Nachbarn über Sie ab. Das verunsichert Sie und bereitet Ihnen große Sorgen. Sie reden schlecht und unwahr über Sie und Sie können sich nicht einmal dagegen wehren, weil Sie bei den Gesprächen nie dabei sind.

So entstehen auch Gerüchte und die Medien stürzen sich gerne darauf, wenn schlecht über Promis getuschelt wird. Den unsichtbaren Feind können Sie nicht einmal lokalisieren.

Da hilft nur die **Flucht nach vorne**. Sprechen Sie Ihre beste Freundin oder Freund offen an: „Sag mal, was redet man so über mich, wie denken die Freunde, welche Stories werden verbreitet?“

Und am besten finden Sie eine Einstellung wie: „Was stört mich das Geschwätz meiner Feinde und Neider. Ich bin so, wie ich bin, und ich werde mich auch nicht nur um eines besseren Rufes willen verbiegen!“ Fertig aus.

Gehen Sie **selbstbewusst** damit um und setzen mit Ihrem eigenen Verhalten dagegen und widerlegen so Ihre Kritiker. Leben Sie wie immer, bleiben Sie authentisch und verfallen Sie bitte nicht in die Hollywood-Rolle und spielen jemanden, der Sie nicht sind, nur um anderen zu gefallen.

Die **Angst vor Behinderten**, Menschen mit fehlenden Gliedmaßen, Rollstuhlfahrern und anderen ist bei manchen Leuten durchaus real. Es ist mehr der Ekel, der schwer zu ertragende Anblick. Denn welche Gefahr sollte von Ihnen schon ausgehen? Wovor fürchtet man sich? Diese Furcht ist unbegründet, aber doch gibt es sie. Die Bilder sind nicht angenehm, aber sie gehören zum Alltag und Leben wie das gesunde Neugeborene oder die Schönheitskönigin. Wir müssen uns in einer weltoffenen Gesellschaft damit konfrontieren.

Die Zeiten, wo solche Betroffenen weggesperrt und versteckt wurden, sind vorbei. Lernen Sie deshalb, damit umzugehen und auch den Anblick zu ertragen. Am besten schauen Sie in die fröhlichen, lebensbejahenden Gesichter solcher Menschen. Die hängen nämlich trotz ihrer Behinderung am Leben. Seien Sie einfach dankbar dafür, dass Sie es besser getroffen haben.

**Angst vor sich selbst?** Ja, die gibt es auch: die Angst vor dem eigenen Temperament, vor der Unbeherrschtheit, der plötzlich ausbrechenden Emotion, dem unkontrollierten gefährlichen Handeln.

Das ist so ähnlich wie in einem bekannten Musical. Da gab es einen angesehenen Bürger mit zwei **(gespaltenen) Persönlichkeiten** – tagsüber war er bekannter Forscher und geachteter Wissenschaftler,

nachts ein brutaler Killer. Er hatte **Angst vor seinem Alter Ego**, seiner anderen, dunklen Seite im Leben.

Es gibt Menschen, die ihr **Temperament nicht zügeln** können und darunter wahnsinnig leiden. Sie flippen bei jeder Kleinigkeit aus und explodieren, cholerisch nennt man das in einer vorsichtigen Form. Instabile Persönlichkeit oder **emotionale Instabilität**, gepaart mit Depression, weil diese Leute von einem ständigen Auf und Ab, Hoch und Tief geprägt sind, nennt man das in den Fachbegriffen. Es sind teils auch **Narzissen** (in sich selbst Verliebte) oder **Borderliner** (gefährliche Grenzgänger, die immer Grenzen testen müssen und wie auf einer gezündeten Dynamitstange tanzen). Da hilft nur eine **Psychotherapie** – aber: Heilen kann man das nicht. Eine solche Persönlichkeit ist einmal angelegt und bleibt. Man kann sie dämpfen und abfedern, mit Medikamenten eine möglichst gleichbleibende Stimmung erreichen und den Up's und Downs die Spitzen brechen. Man hat auch die Möglichkeit, mit modernen Psychopharmaka die Angst zu nehmen – aber nur für einen begrenzten Zeitraum, bis der Patient hoffentlich sein Strickmuster selbst ändert.

**Die Angst, eine Frau beim Sex zu verletzen**, gibt es wirklich. Vor allem beim ersten Mal, wenn sie oder er noch Jungfrau sind, kann der Sex oft auch mit Blut verbunden sein. Dann ist man geschockt und hat Angst in der Zukunft davor. Ein ganz heikles Thema ist es, den Mann bei der Geburt mit dabei zu haben. Da braucht es schon starke Nerven. Manchmal sitzt der Schock darüber so tief, dass man wirklich nicht mehr zum Sex fähig ist.

**Reden**, reden und nochmals reden hilft hier. Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle und Empfindungen, versuchen Sie eine Lösung zu finden. Manchmal führt der Weg zum Paar-Therapeuten oder aber es kann

auch die Trennung anstehen, mit der man aber sein Problem, Angst davor, Frauen beim Sex zu verletzen, nicht löst.

Die **Angst, allein zu bleiben**, haben viele. Manche entscheiden sich bewusst dafür, Single zu sein, haben dann aber auch einsame Stunden, wenn andere mit ihren Familien zusammen feiern oder Weihnachten begehen.

In jungen Jahren mag das noch vorteilhaft sein, wenn man von Party zu Party hüpf, **unabhängig ist und sein eigener Herr bleibt**, auf **keinen Rücksicht** nehmen muss.

Die Presse suggeriert einem doch gerade dieses Gefühl von **Freiheit**, berichtet aber auch gleichzeitig von Alters-Vereinsamung.

Manche leben so einsam, dass man gar nicht mal merkt, wenn sie gestorben sind. Davor haben Menschen Angst. Deshalb halten Sie immer ein gutes **soziales Netzwerk** aufrecht, bleiben Sie in Kontakt zu lieben Mitmenschen, vereinbaren Sie regelmäßige **Treffen** oder **Telefonate**, damit andere aufmerksam werden, wenn Sie sich mal nicht melden.

Nehmen Sie dem Alleinsein auch dadurch die Angst, indem Sie **unter Menschen** gehen, an Veranstaltungen teilnehmen.

Es gibt Leute, die **Angst vor der Unendlichkeit** haben. Allein der Gedanke daran, dass es keinen Anfang und kein Ende gibt, treibt sie in den **Wahnsinn**. Sie machen sich Gedanken über das Universum, das Weltall. Wir Menschen geben uns gerne eine Vorstellungskraft von der Welt, in der wir leben. Wir können mit Lichtjahren nur wenig anfangen.

Die Vorstellung, unsere Erde ist nur ein winziges Sandkorn im Kosmos, fällt mit menschlichem Verstand schwer. **Unendlichkeit, Leben nach dem Tod, Unsterblichkeit, Glauben** – wir wollen Gewissheit, die uns keiner geben kann. Selbst Wissenschaftler stoßen an ihre Grenzen. Es

macht also keinen Sinn, sich das auszumalen und darüber Angst zu bekommen.

Verunsichert werden wir aber auch davon, dass immer neue Erkenntnisse über unser Universum bekannt werden – **schwarze Löcher, Leben auf anderen Planeten, Außerirdische** womöglich. Diese Angst wird durch Presseberichte geschürt. Angeblich sind wieder irgendwo **Ufos** aufgetaucht, dazu verschwommene Bilder und entsprechende Fernseh-Dokumentationen. Lassen Sie sich nicht bange machen. Glauben Sie nur das, was belegbar ist. Versuchen Sie erst gar nicht, Unendlichkeit zu definieren. Allein die Vorstellung, alle Guten kommen in den Himmel, wirft die Frage auf, wie groß der denn sein muss über Jahrtausende mit menschlichem Leben – und was ist mit all den Tieren? Es lohnt sich also nicht. Wer gläubig ist, sollte sich seinen Glauben bewahren. Er hilft dabei, in Gottvertrauen die Dinge einfach so hinzunehmen, wie sie nun einmal sind. Selbst Menschen mit Nahtod-Erfahrung helfen uns dabei wenig weiter – auch sie sprechen von unendlicher Weite, Schönheit, Licht, mehr aber auch nicht.

Die **Welt ist verunsichert** – war die Landung auf dem Mond wirklich real oder nur ein inszenierter Hollywood-Streifen? Die angeblichen Beweise gegen eine Landung auf unserem Nachbar-Planeten sind wissenschaftlich widerlegt worden oder zumindest glaubhaft erläutert.

**Angst vor Feuer?** Durchaus vorstellbar, warum nicht? Feuer ist bedrohlich, entwickelt seine eigene gefährliche Dynamik. Wer dagegen dauernd Panik hat, könnte in der Kindheit eine traumatische Erfahrung gemacht haben, sich vielleicht verbrannt haben oder einen Brand miterlebt haben.

Angst vor Feuer ist als Prävention gut, doch bei Dauer-Panik sollte man einen **Arzt und Psychiater** aufsuchen. Denn Sie dürfen ja nicht vor

jedem Feuer gleich ausflippen, hysterisch werden und in Panik geraten. Das würde Ihr Leben zu sehr einschränken.

Und die zahlreichen Berichte in der **Presse** über unzählige **Waldbrände** müssen Sie sich ja nicht anschauen. Und mal ganz ehrlich: Wann werden wir schon direkter Zeuge eines Brandes?

Aber auch hier können Sie den **Umgang mit Feuer lernen**, indem Sie sich beispielsweise an ein Lagerfeuer oder an einen Grill setzen und diese Konfrontation aushalten. Gehen Sie behutsam in Begleitung daran und erst mit einer Portion gehörigem Abstand. Üben Sie, die Angst vor dem Feuer zu minimieren.

Haben Sie Angst vor **Kontrollverlust oder Ohnmacht**? Jeder Mensch möchte eigentlich immer Herr seiner Dinge bleiben und nicht andere über sich bestimmen lassen. Wenn wir willenlos sind und nicht mehr wissen, was mit uns geschieht, dann ist das eine schreckliche Vorstellung, der man nicht ausgeliefert sein möchte.

Aber quasi schon auf Vorrat in Panik zu geraten, ist schlecht. Wenn wir uns nicht sinnlos besaufen und in Bars auf unser Glas aufpassen, damit keine KO-Tropfen hinein kommen, dann haben wir uns **ausreichend geschützt**. Es besteht also nicht die Gefahr, die Kontrolle zu verlieren.

Und eine Ohnmacht passiert **äußerst selten**, dann müssten wir schon ernsthaft krank sein. Neigen Sie zu unkontrollierten **epileptischen Anfällen**, dann brauchen Sie eine Begleitung oder andere Vorsichtsmaßnahmen. Bereden Sie das mit Ihrem Arzt, wie Sie sich am besten schützen.

Alle anderen Fälle haben wir nicht in der Hand und dürften eher extrem selten passieren. Was soll also die Angst davor? Kriegen Sie die aber nicht weg, dann brauchen Sie eine **spezielle Angst-Therapie** ambulant oder stationär, wenn sie wirklich krass ist.

Natürlich wird auch so etwas wieder stark begünstigt durch **reißerische Medienberichte**. Da ist jemand in Ohnmacht gefallen und in eine Fußgängergruppe hineingefahren. Ja so etwas kommt vor, aber selten.

Die **Angst vor Unvollkommenheit** befällt häufig Bürokraten und solche Leuten, die ihr Leben penibel organisieren. Unordnung ist ihnen ein Graus. Perfektionismus bestimmt ihren Alltag. Sie wollen alles super toll erledigen und kommen nur schwer damit zurecht, dass mal etwas nicht ihren Vorstellungen entspricht oder ihnen Fehler unterlaufen sind. Alles gehört an seinen Platz.

Sie können es nicht akzeptieren, dass andere Leute sich verschieden organisieren, etwa der kreative Chaot in seiner Unordnung gar Kraft tankt. Sie haben panische Angst davor, dass etwas aus den Fugen gerät und sie das nicht mehr geradebiegen können.

Jeder Mensch ist so gestrickt, wie er nun mal zur Welt gekommen und von seinen Eltern **erzogen** worden ist. Meist **vererbt** sich das auch, etwa Kinder von peniblen Eltern werden es auch, wir schauen uns ja viel von unseren Vorbildern ab.

Wer aber so gefangen in seiner Ordnung ist, **verliert den Spaß am Leben**. Seine Lebensqualität schwindet dahin. Und soweit sollten Sie es nicht kommen lassen. Bleiben Sie locker, lassen Sie eine Fünf mal gerade sein. Mensch, bleib´ cool Mann.

Haben Sie auch Angst, **etwas zu vergessen**? Den Schlüssel etwa oder das nicht ausgeschaltete Bügeleisen? Geld verlegt? Verstecke nicht mehr wieder gefunden?

**Konzentrieren** Sie sich einfach besser. Wir wollen zu viele Dinge auf einmal erledigen und lenken uns dabei vom Wesentlichen ab. Bleiben Sie bei der Sache, die Sie gerade erledigen.

Dann brauchen Sie auch **nicht in Panik wieder umzukehren**, weil vielleicht doch das Bügeleisen nicht ausgeschaltet wurde oder die Kaffeemaschine noch läuft. Hier hilft nur ein klarer Check, bevor Sie das Haus verlassen. Organisieren Sie sich besser, machen Sie klare Pläne.

Sind Sie zu vergesslich und merkt Ihre Umgebung das schon, konsultieren Sie besser Ihren **Hausarzt**. **Konzentrationsschwäche** kann ein Zeichen beginnender Demenz sein, aber auch auf andere Erkrankungen hinweisen, etwa die der Schilddrüse oder Leber. Sie sollten gegensteuern, Medikamente einsetzen. Vor allem muss man solche Krankheiten rechtzeitig erkennen und nicht aus Scham unter den Teppich kehren. Solange Sie noch bei klarem Verstand sind, haben Sie es selbst in der Hand, bevor andere über Sie bestimmen.

Und vergessen Sie die reißerischen Presseberichte „Bügelleisen fackelt Haus ab“.

**Angst vor den Wechseljahren** haben vor allem **Frauen**, die dadurch ihre Weiblichkeit, ihre Begehrlichkeit verloren sehen. Die hormonelle Umstellung im Körper bis hin zur Unfruchtbarkeit treibt so manche Frau in den Wahnsinn und in Panik-Reaktionen. Ja, es hat schon Fälle gegeben, in denen Frauen sich aus Angst vor den Wechseljahren oder mitten in diesen umgebracht haben.

Es geht eine irre Vorstellung in ihren Köpfen um. Vordergründig ist das ein **psychisches Problem**, das betroffene Frauen zuerst mit ihrem Frauenarzt besprechen sollten. Der wird notfalls eine Therapie mit einem darauf spezialisierten Psychologen einleiten.

Informieren Sie sich rechtzeitig und sprechen Sie über alle Facetten der körperlichen Veränderung mit Ihrem Arzt.



## Schlusswort

Unsere Medien sind moderner und schneller geworden, die Welt ist aber deswegen nicht unsicherer. Es mag der Eindruck entstehen, aber früher brauchten Schreckensnachrichten lange Zeit, um den Globus zu umrunden. Heute sind die News in Echtzeit von einem Ende der Welt ans andere. Das macht die Nachrichtenlage erschreckender, aber die Welt nicht unsicherer. Die Angst vor dem Bösen ist nur allgegenwärtiger geworden, nicht mehr so weit weg. Wir sind näher dran am Weltgeschehen und es hat den Anschein, als würden mehr Flugzeuge abstürzen, mehr Menschen erschossen und umkommen, mehr Unglücke und Naturkatastrophen passieren. Das stimmt aber real gar nicht.

Kriege waren immer grausam. Doch heute haben wir mehr Möglichkeiten, dies medial zu verbreiten und den Menschen mehr Angst einzujagen. Die Angst vor dem Bösen kommt leichter ins Wohnzimmer. Genau das ist das Problem. Dabei spielen die Medien Psychologie mit uns. Sie lenken uns unauffällig und manipulieren uns so.

Das Fliegen ist keineswegs unsicherer geworden – ganz im Gegenteil: Wir haben viel modernere Technik, bessere Aufklärung und Wettervorhersagen. Piloten wissen vor Antritt des Fluges genau, wo sie Schlecht-Wetter-Fronten umfliegen müssen.

Die Warnung vor Vulkanausbrüchen und Tsunamis ist wesentlich zuverlässiger geworden und man kann sich heute darauf vorbereiten, selbst wenn es mal eine Fehlwarnung gibt.

Wir haben super moderne Rettungsdienste. Notfallpläne sind exakt so angelegt, dass beispielsweise in 90 Sekunden ein notgelandetes Flugzeug geräumt ist. Man wundert sich, dass aus einem ausgebrannten Flieger alle Passagiere lebend rausgekommen sind.

Der medizinische Fortschritt hat unser Leben entscheidend verlängert. Wir werden älter und mehr Krankheiten sind heilbar oder zumindest ist deren Verlauf erträglicher.

Unsere schwierige Aufgabe ist es, die Flut der Nachrichten richtig zu bewerten, sich nicht verunsichern zu lassen, die Angst vor dem Bösen aus dem Medialen zu filtern. Dann geht's uns auch besser und wir empfinden mehr Lebensqualität und leben glücklicher. Darum geht es doch letztendlich.

Und last but not least nutzen wir die sozialen Medien zu unserem Vorteil, nicht zur Angstmache und Unehrllichkeit, nicht zur Panikmache. Dann sind sie zu unserem Segen.