



Frieden schließen mit der Angst

Urlaub am liebsten auf Balkonien. Konzerte, Oktoberfest – besser nicht! Deutschland ist ganz schön ängstlich geworden. Dabei sind wir STÄRKER, ALS WIR DENKEN. Wer die Furcht akzeptiert, überwindet sie auch leichter. Abschotten hilft nicht – das hat auch MYWAY-Autorin Nicole Ehlert während der Recherche zu diesem Text gelernt



Drei Wochen Italien – hast du's gut!" Das Gespräch mit Bea im Reitstall begann unbeschwert, passend zum sonnigen Wetter an diesem Tag, kurz vor den Ferien. Bis zu meiner Frage, ob sie und ihre Familie mit dem Auto in den Süden fahren werden. Aus Beas Gesicht wich die Urlaubsvorfreude. „Nein, wir fliegen“, sagte sie und fügte noch so etwas hinzu wie: „Wenn im Flieger eine Bombe hochgeht, sind wir wenigstens alle zusammen.“ Die Stimmung verdunkelte sich augenblicklich, wie ein Sommerhimmel bei aufziehendem Gewitter. Und ich hatte Beas Sorge nicht mal was entgegenzusetzen. Ich habe meinen Traum, nach 20 Jahren endlich mal wieder nach Paris zu fliegen, ja auch seit den jüngsten Terroranschlägen vorerst auf Eis gelegt. Ich frage mich immer wieder kopfschüttelnd, wie sich Touristen bei der aktuellen Lage noch in die Türkei trauen können. Und so handelte unser Ferien-Smalltalk anstatt von Strand- und Badespaß von Selbstmordattentätern und Amokläufern, um – nach den Ereignissen in Bayern – zu der Schlussfolgerung zu kommen: „Nicht mal mehr in Deutschland sind wir sicher!“

Ein Gespräch wie so viele, seit der sogenannte „Islamische Staat“ die Welt attackiert, die auch ohne IS-Terror schon ziemlich aus den Fugen geraten zu sein schien: erst Weltwirtschaftskrise, jetzt Eurokrise, begleitet von Flüchtlingsströmen. Dann wären da noch das Dauer-Damoklesschwert Klimawandel; zwar sind EHEC und Ebola überstanden – der nächste Lebensmittelskandal, die nächste tödliche Epidemie kommt aber bestimmt.

Angst ist für viele zu einem ständigen Begleiter geworden. Laut aktuellen Umfragen sind die Deutschen – ohnehin nicht als Erfinder der Sorglosigkeit bekannt – besorgter denn je. Experten sprechen von einer neuen „German Angst“ – ein Begriff, der die als typisch deutsch geltende Furcht vor einer Verschlechterung der Lebenssituation in der Zukunft bezeichnet. Aktuelle repräsentative Studien des Meinungsforschungsinstituts GfK sowie der R+V Versicherung



Oft reicht schon ein herrenloser Koffer, um Verunsicherung auszulösen

„Man kann vor der Furcht nicht einfach weglaufen, sie verfolgt einen weiter“

PROF. DR. GEORG EIFERT, Psychologe

zeigen, dass der Grund für die Zukunftsängste, die mehr als die Hälfte der Deutschen plagen, neu ist: Am meisten gefürchtet sind Terror und Gewalt.

Manchmal überkommt mich eine Sehnsucht nach den 90er-Jahren, als der Kalte Krieg überwunden und das schöne, neue Internet noch kein Nährboden für Kriminalität war, sondern uns die Welt öffnete – nicht zuletzt durch die Portale der Billigflugreise-Anbieter. Sehnsucht ist in diesem Fall allerdings ein schlechter Problemlöser. Wie also umgehen mit dem uralten Gefühl der Angst, das eigentlich dazu dient, angesichts eines Säbelzähntigers Kräfte zum Weglaufen oder Kämpfen zu mobilisieren? Dass Terror und Eurokrise keine wilden Tiere sind, macht die Sache so kompliziert. „Wir können, zumindest als Einzelne, sehr wenig gegen sie ausrichten, sind weitgehend ohnmächtig der Dynamik der Situation ausgeliefert“, erklärt der Diplom-Psychologe Matthias

Wengenroth („Das Leben annehmen“, Huber Verlag). Trotzdem sagen wir der Angst den Kampf an: Indem wir sie unterdrücken oder das, was sie auslöst, vermeiden. „Beides führt jedoch meist dazu, dass sich die negativen Gefühle noch verstärken“, hat der Therapeut aus Solingen herausgefunden. Auch der Psychologie-Professor Dr. Georg Eifert („Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen“, Hogrefe) ist überzeugt: „Man kann nicht vor der Angst weglaufen, sie verfolgt einen weiter. Man kann sie auch nicht langfristig einfach beseitigen.“ Beide Experten setzen in der Therapie erfolgreich darauf, die eigene Furchtsamkeit zu akzeptieren, ihr mit Nachsicht zu begegnen: „Je mitfühlender wir mit uns und anderen sind, desto weniger wird die Angst unser Leben regieren“, so Dr. Eifert. Wie sich das konkret umsetzen lässt, erfahren Sie ab Seite 33.

Nicht nur Therapeuten treibt die Frage um, wie Menschen in unsicheren Zeiten Mut und Lebensfreude bewahren bzw. zurückerlangen können. Der Autor und Terrorismusexperte Jörg Schindler geht dem Phänomen auf den Grund, dass ausgerechnet im reichen und vergleichsweise sicheren Deutschland die Ängste so groß sind wie in kaum einem anderen Land. Schindler ist überzeugt, dass unsere Situation weit weniger bedrohlich ist, als viele annehmen, und rät zur Besonnenheit. Seine Argumente lesen Sie im Interview auf der nächsten Seite.

Strategien für mehr Freiheit

Mithilfe der „Akzeptanz- und Commitmenttherapie“ (ACT) können wir lernen, den kontraproduktiven Kampf gegen die Angst aufzugeben. ACT-Therapeut Matthias Wengenroth empfiehlt folgende Übungen

„Nur wer Angst
erspüren kann,
kann auch
Mut beweisen“

DALAI LAMA

„Panik lässt uns Risiken falsch einschätzen“

Terrorexperte Jörg Schindler hat ein superaktuelles Buch geschrieben: „Panikmache – wie wir vor lauter Angst unser Leben verpassen“ (Fischer). MYWAY sprach mit dem Autor

Warum werden wir immer ängstlicher?

Drei Faktoren scheinen mir besonders entscheidend zu sein: Erstens leben wir tatsächlich in einer Art Dauerkrisenmodus – denken Sie an die Finanzkrise, die Ukraine Krise, die sogenannte Flüchtlingskrise, den Terror. Zweitens sorgen die neuen Medien dafür, dass wir jede Katastrophe live aufs Smartphone gespielt bekommen, was den Eindruck verstärkt, die Welt sei aus den Fugen. Und drittens gibt es viele, die gut von unseren Ängsten leben.

Wer profitiert denn zum Beispiel?

Nehmen wir die Schweinegrippe. Damals prophezeiten Wissenschaftler, die Pharmaindustrie, Politiker und in der Folge auch die Medien zig Millionen Tote weltweit. Am Ende starben daran deut-

lich weniger Menschen als jedes Jahr an einer normalen Grippe. Aber viele haben gut daran verdient, etwa durch den Verkauf sinnloser Impfstoffe. Ich kenne Dutzende solcher Beispiele. Angst ist ein wunderbares Verkaufs- und Manipulationsinstrument.

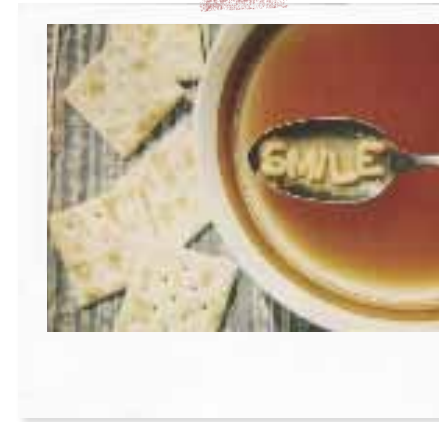
Wozu führt die Ihrer Meinung nach übertriebene Ängstlichkeit?

Angst bremst Ideen, Fantasie und den Mut zu neuen Lebensentwürfen – ein hoher Preis! Abgesehen davon lässt sie uns Risiken falsch einschätzen: Dass es islamistischen Terrorismus gibt, ist zwar keine Frage. Aber nur ein verschwindend geringer Bruchteil der Terror Toten stammt aus Europa. Rechtsextremisten in Deutschland dagegen brachten in den vergangenen 15 Jahren weit über 100

Menschen um; eine der monströsesten Terrorgruppen hierzulande war der „Nationalsozialistische Untergrund“. Aber wie viele haben heute vor Neonazis Angst? Und wie viele betrachten „den“ Islam als Bedrohung? Da führt die Angst zur Stigmatisierung einer ganzen Religionsgemeinschaft.

Wie sähe ein realistischer Umgang mit den heutigen Gefahren aus?

Man sollte häufiger nachdenken, bevor man sich seinen gefühlten Ängsten ganz hingibt. Bedroht mich ein Virus, das am anderen Ende der Welt wütet? Muss ich meine Kinder wirklich vor Fremden schützen, wenn doch längst klar ist, dass Missbrauch in den allermeisten Fällen im persönlichen Umfeld stattfindet? Muss ich mein Haus sichern, als sei es Fort Knox – oder will das nur die Sicherheitsindustrie? Wir würden nicht alle ständig älter werden, wenn wir so bedroht wären, wie wir bisweilen tatsächlich glauben.



Was wertvoll ist

Fertigen Sie eine Collage mit Bildern an, die alles Positive in Ihrem Leben symbolisieren: Was waren die Highlights der Vergangenheit, für die Sie dankbar sind? Wovüber freuen Sie sich in der jetzigen Lebensphase, was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Der Effekt: Anstatt das Negative – oft Unabänderliche – zu beklagen, rückt das Gute in den Fokus: Das, wofür es sich wirklich lohnt, sich zu engagieren!



Akzeptanz statt Abwehr

Schließen Sie die Augen und suchen Sie in Ihrem Inneren nach einem schmerzhaften Gedanken oder einer schmerzhaften (körperlichen) Empfindung. Lassen Sie jegliches Bestreben, dagegen anzugehen, los – lassen Sie sich stattdessen selbst eine freundliche Geste zukommen: Legen Sie sich zum Beispiel selbst eine beruhigende Hand auf die Schulter oder umarmen Sie sich selbst. **Der Effekt:** Frieden mit negativen Gefühlen schließen, anstatt sie zu bekämpfen.



Distanz schaffen

Schreiben Sie einen typischen, angstschürenden Gedanken auf („Ihm ist bestimmt etwas Schlimmes passiert“; „Ich werde die Arbeit nicht schaffen“). Zählen Sie die Buchstaben. Sprechen Sie den Gedanken laut aus und setzen Sie ein „oder nicht“ (bzw. „oder doch“) dahinter. Verstärken Sie die Wirkung, indem Sie beim Sprechen des Satzes die Hand zur Faust schließen und sie am Schluss langsam öffnen: Der Gedanke kann dann wegfliegen – wie ein Schmetterling. **Der Effekt:** Gedanken als das verstehen, was sie sind: aneinandergereihte Wörter, Hypothesen.

FÜR EIN STABILES ICH SORGEN

Fragen Sie sich selbst, was Sie gerade fühlen, und machen Sie sich klar: „Ich habe dieses Gefühl, ich bin es aber nicht!“ Dabei hilft die bildliche Vorstellung, Sie seien der Himmel, Ihre Gedanken und Gefühle die Wolken.

Der Effekt: Was ich beobachten kann, bin ich nicht selbst! Die Erkenntnis, dass Gedanken und Gefühle vom größeren, stabileren Ich trennbar sind, nimmt z.B. Angstpatienten die typische Befürchtung, ihre Ängste könnten sie „auffressen“.

Auf die Gegenwart fokussieren

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Geräusche und Gerüche, die Sie wahrnehmen. Wandern Sie langsam durch den Raum, in dem Sie sich befinden, oder über den Weg, auf dem Sie sind. Was hören Sie? Wonach riecht es? Woher kommen die Laute und Düfte?

Der Effekt: Die Aufmerksamkeit allein auf das Hier und Jetzt konzentrieren – nicht auf etwas, das in der Zukunft eventuell passieren könnte.

Ab unter die Lupe

Bei dieser Übung stellt man sich vor, man nimmt die Angst aus sich heraus – nicht, um sie loszuwerden, sondern um sie sich genau anzuschauen. Man beschreibt sie so, als wäre sie ein Ding: ihre Größe, ihre Farbe, ihre Form, ihr Gewicht, ihre Temperatur und ihre Konsistenz. **Der Effekt:** Die Angst verliert ihre abstrakte Unnahbarkeit. Um die Angst zu beschreiben, muss ich sie beobachten, mich ihr also zuwenden, anstatt sie wegzuschieben. Und ich stelle mich meinem inneren Erleben.

Sich einlassen

Nehmen Sie sich Dinge vor, die Sie tun werden und die Ihren persönlichen Werten entsprechen. Nehmen Sie Ihre Vorsätze ernst in dem Moment, in dem Sie sie fassen, und tun Sie, was Sie sich vorgenommen haben. Und wenn es nicht klappt, fassen Sie erneut einen Vorsatz, denselben oder einen anderen. Sagen Sie nicht: Ich werde es versuchen. Es gibt nur Tun oder Nicht-tun. **Der Effekt:** Verzaugen und vermeiden – aus Angst, es könnte schiefgehen – sind zunehmend keine Optionen mehr. Gelegenheiten, die glücklich machen, rücken ins Visier und werden zu verbindlichen Zielen.

DIREKTE KONFRONTATION

Wie die klassische Psychotherapie arbeitet auch ACT mit Konfrontation. Das heißt: Jemand, der zum Beispiel Höhenangst hat, steigt auf einen Turm, um die Angst vor seiner Angst zu verlieren. **Der Effekt:** Indem der Patient sich bewusst einer Situation aussetzt, die für ihn mit Angst oder anderen schwierigen Gefühlen und Erlebnissen verbunden ist, hat er die Chance, einen anderen Umgang mit diesen inneren Reaktionen zu üben. Er lernt, sich selbst als stabile Basis für seine Angst zu sehen.

FOTOS: Getty Images, PR



Volle Konzentration auf das Hier und Jetzt – so haben diffuse Ängste keine Chance!

„Was macht Ihnen

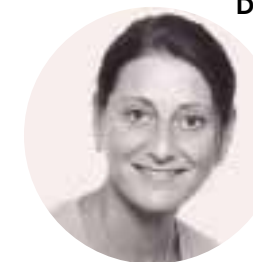
Angst und wie gehen Sie damit um?“



Birgit Krämer: „Als Mutter treibt mich momentan das Thema K.-o.-Tropfen in der Disco um. Oft befürchte ich auch, beruflich wie privat nicht alles rechtzeitig (und gut genug!) zu schaffen. Ich übe mich aber in Gelassenheit!“



Andrea Dennes: „Wenn ich zum Beispiel beim Tandem-Paragliding Respekt bekomme, frage ich mich nach der Alternative. Es gar nicht zu tun? Dann gilt es, Mut zu entwickeln, denn Mut richtet den Blick auf das positive Ziel. Negative Gefühle lasse ich kurz zu, atme tief durch – und mache weiter!“



Denisa Pepaj: „Ich habe Angst vor unheilbaren Krankheiten. Schmerzhafte miterleben zu müssen, wie der eigene Körper nach und nach abbaut, stelle ich mir unerträglich vor. Die Angst zu verdrängen, bringt aber nichts. Deshalb lasse ich das Gefühl zu und merke: Bekommt es Raum, wird es kleiner.“