



.....
DR. WINFRIED VOGEL

Redakteur TV und Radio, Psychosozialer Berater (Logotherapie)
 Zwingenberg a.d. Bergstraße, D

Sicherheit *gegen* die Angst der Welt

Unsere Nachbarin, Ärztin und junge Mutter einer neunjährigen Tochter und vierjähriger Zwillinge, erwähnte vor ein paar Tagen, dass sie für ihre Tochter jetzt ein Smartphone kaufen werde. Sie wolle aus Sicherheitsgründen immer wissen, wo sich ihr Kind gerade aufhält, und eine spezielle App mache genau das möglich. Sie meinte: Ich brauche die Sicherheit, dass es meiner Tochter gut geht.

Sicherheit – ein Grundbedürfnis

Neben dem Wunsch, gesund zu sein, ist es uns Menschen wichtig, in Sicherheit zu leben. Das gilt zuallererst im privaten Bereich. Nicht von ungefähr ist der deutsche Gesetzgeber ge-

rade dabei, die Strafbarkeit von Wohnungseinbrüchen wesentlich zu verschärfen. Denn wenn Fremde unbefugt in mein Haus eindringen, alles durchwühlen und Chaos hinterlassen, ist das ein eklatanter Einbruch in meine Intimsphäre, der mich völlig

verunsichert zurücklässt. Noch traumatischer wirkt sich häusliche Gewalt aus, durch die in den meisten Fällen Frauen in einem permanenten Gefühl der Unsicherheit leben müssen. Nicht zu wissen, wann der nächste Schlag ins Gesicht oder auf andere Kör-

Diese Erde, die Natur und damit auch unser Leben sind noch zerbrechlicher, als wir es ohnehin schon wussten, und wir Menschen sind selber schuld daran.

pertheile erfolgt, hält die Seele in einem ständigen Zustand der Verunsicherung. Auch das Umfeld, in dem wir wohnen und mit

dem wir vertraut sind, vermittelt uns normalerweise ein Gefühl der Geborgenheit, wogegen uns alles Neue und Unbekannte verunsichert. Unser Bankkonto gibt uns bei entsprechender Deckung durchaus ein beruhigendes Gefühl. Finanzielle Sorgen

können sehr viel Unsicherheit und damit negativen Stress auslösen. Aber die größte Angst, die wir als Menschen auszuhalten haben, ist die Angst vor dem nahenden Tod, besonders dann, wenn wir erfahren, dass wir an einer unheilbaren Krankheit leiden. Werde ich das überleben? Bekomme ich eine zweite Chance? Der Verlust eines geliebten Menschen ruft so viel Unsicherheit in uns hervor, dass dieses Trauma zu den Top-Stressoren überhaupt gehört.

Diffuse Ängste

Abgesehen vom persönlichen Bereich, in dem wir unter Umständen mit konkreten Ängsten zu kämpfen haben, gibt es ein ganzes Paket von diffusen Ängsten, die uns heutzutage beschäftigen. Diffus sind sie deshalb, weil sie auf Geschehnissen beruhen, von denen wir zwar hören, die uns aber momentan nicht direkt betreffen. Und in unserer Mediengesellschaft mit ihrer Informationsflut werden wir ständig mit Nachrichten konfrontiert, die Angst machen. Wir sehen im Fernsehen oder im Internet, wie ganz normale Menschen, die nur ihr Leben führen wollten, durch Terroranschläge grausam aus diesem Leben gerissen werden. Kann es uns selber treffen? Bin ich nur dann sicher, wenn ich nicht zu einem Pop- oder Rockkonzert oder auf

einen Weihnachtsmarkt gehe? Kann es jeden treffen? Oder wenn das Außenthermometer auf 35 Grad und mehr klettert: Wird es mit dem Klima schlimmer werden? Nehmen die Klimakatastrophen zu? Auch wenn wir (natürlich) nicht davon ausgehen, dass wir einen Tsunami persönlich erleben oder wir bei einem Waldbrand in unserem Auto bei lebendigem Leib verbrennen wie in diesem Jahr in Portugal, hinterlassen solche Nachrichten doch eine Unsicherheit, eine diffuse Angst. Dass wir Menschen ganz offenbar nicht in der Lage sind, dafür zu sorgen, dass alle auf unserem Planeten zu essen haben, macht

uns immer wieder betroffen, besonders dann, wenn wir die Bilder aus den Dürregebieten Afrikas zu sehen bekommen. Diese Erde, die Natur und damit auch unser Leben sind noch zerbrechlicher, als wir es ohnehin schon wussten, und wir Menschen sind selber schuld daran, weil wir mit unserer Profitgier massiv in die guten Abläufe der Natur eingreifen. Und die scheinbar unkontrollierbaren Flüchtlingsströme, die übers Mittelmeer nach Europa drängen, werfen die Frage auf, wie eine solche Völkerwanderung zu bewältigen ist. Aus Angst um sich selbst und ihr «ungestörtes» Leben gehen Menschen auf die Straße, grün-



«Angst ist ein unangenehmes psychisches Gefühl der Bedrohtheit. Sie ist zum Zeitpunkt ihres Auftretens keineswegs aussuchbar, und das heißt, sie ist schicksalhaft. Doch es gibt die Entscheidung darüber, wie auf diese Angst reagiert wird: Ob man sie ernst nimmt oder sich darüber hinwegsetzt, ob man ihretwegen davonläuft oder trotzdem in der Situation ausharrt. Hier gibt es Aussuchbares, hier existiert ein Stück Freiheit. Wir sehen, wir sind nicht frei von Angst, sondern frei trotz Angst.»

Elisabeth Lukas, Lehrbuch der Logotherapie (München/Wien: Profil, 2006³), 27

den rechtsextreme Parteien und zünden Flüchtlingswohnheime an, und das selbst dann, wenn sie noch nie einem Flüchtling persönlich begegnet sind. Diffuse Ängste, die nicht eingegrenzt und bewältigt werden, können zu Aggressionen führen.

Vertrauensverlust

Aber damit nicht genug. Wir schütteln entnervt den Kopf, wenn wir wieder einmal von korrupten Fifa-Funktionären oder von staatsgelenktem Doping in verschiedenen Sportarten hören. Und was denken wir so bei uns, wenn selbst der Präsident

der USA es mit der Wahrheit nicht so genau nimmt? «Fake News» ist zum Schlachtruf derer geworden, die die Wahrheit, auch die Wahrheit über sich selbst, nicht akzeptieren wollen. Dann ist es einfacher, die Quelle, aus der die Meldung kommt, als «Lügenpresse» abzuqualifizieren. Nur: Was macht das mit uns? Klar: Es macht uns unsicher. Am Ende wissen wir nämlich nicht mehr, wem wir eigentlich glauben können. Das schafft

Misstrauen, und Misstrauen untergräbt die so wichtige Grundannahme, mit der wir in einer Gesellschaft miteinander leben:

Klar: Es macht uns unsicher. Am Ende wissen wir nämlich nicht mehr, wem wir eigentlich glauben können.

Dass wir bei unseren Mitmenschen davon ausgehen können, dass sie fair und wahrhaftig mit uns umgehen. Jedes Geschäft, das wir tätigen, ist ein Akt des Vertrauens, denn wenn sich

unser Geschäftspartner, egal ob Käufer oder Verkäufer, nicht an die Spielregeln, also ans Fairplay, hält, können wir uns auf keinen Handel mit ihm einlassen, und er sich nicht mit uns. Vertrauen spielt eine immens wichtige Rolle in allen Lebensbereichen, aber eben auch im öffentlichen Leben. Jede Nachricht über Lug und Betrug, die uns erreicht, schwächt den Glauben an einen inneren Konsens innerhalb der Gesellschaft und lässt Vertrauen schwinden. Und es scheint durchaus symbolisch für das Dilemma, in dem wir uns befinden, wenn IT-Experten die zunehmenden weltweiten Hackerangriffe auf Computersysteme mit der Aussage kommentieren: Es gibt derzeit keine wirkungsvollen Sicherheitskonzepte, die solche Angriffe verhindern oder erfolgreich abwehren können, und es wird sie wohl auch nie geben.

Sicherheit – eine Utopie?

Nach Terroranschlägen, bei denen Menschen umkommen oder schwer verletzt werden, sagen Politiker und Polizeipräsidenten gebetsmühlenartig diesen einen Satz: Die absolute Sicherheit kann es nicht geben. Damit wollen sie deutlich machen, dass niemand eine Garantie geben kann, dass solche Anschläge verhindert werden können. Auf der persönlichen Ebene des Einzelnen wird das so übersetzt: Es könnte auch mich treffen. Und wir müssen zugeben, dass Generationen vor uns



«Die Frage nach dem Sinn des Lebens kann verschieden gemeint sein... Da ist unter anderem jenes Problem, das sich mit der Frage nach dem Sinn des Schicksals, das uns widerfährt, und der Dinge, die uns zustoßen, befasst. Die möglichen positiven Antworten auf all diese Fragen sind eigentlich ein Reservat des Glaubens.»

Viktor E. Frankl, *Ärztliche Seelsorge* (München: DTB, 2011³), 72

mit sehr konkreten Ängsten und Unsicherheiten zu kämpfen hatten. Nehmen wir nur die geringe Lebenserwartung und die hohe Kindersterblichkeit im Mittelalter oder die furchtbaren Weltkriege des vergangenen Jahrhunderts. Es scheint so, als müssten wir Menschen auf diesem Planeten mit vielen Unwägbarkeiten und deshalb mit gewissen Unsicherheiten leben, so wie schon Millionen Menschen vor uns. Deshalb gibt es ja auch diesen zynischen Satz: Sicher ist nur der Tod.

Die Rundum-Sicherheit, die wir uns wünschen, wird wohl immer eine Utopie bleiben. Und doch können wir konkret etwas tun, damit uns unsere Ängste, die konkreten und die diffusen, nicht beherrschen und lähmen.

Ein persönliches Sicherheitskonzept

Zum Glück sind wir unseren Ängsten und Unsicherheitsgefühlen nicht hilflos ausgeliefert. Wir haben es in der Hand, wie wir damit umgehen. Es hilft uns nicht weiter, wenn wir «die schlimme Welt» beklagen, wir sind gefordert, gewissermaßen unser eigenes «Sicherheitskonzept» zu entwerfen. Es könnte aus den folgenden Maßnahmen bestehen:

- 1. Nachrichten selektiv wahrnehmen. Ich muss nicht ständig über alles Böse, das auf der Welt geschieht, informiert sein. Vor allem, wenn ich sensibel bin und mich das, was ich da sehe, höre oder lese, über Gebühr seelisch belastet. Deshalb ist es gut, meine Wahrnehmung zu dosieren.**
- 2. Gelassenheit ist angesagt. Das hat nichts mit Verdrängen zu tun. Aber es ist wichtig, die eigene Energie und Kreativität in Veränderungen und Überwindung von Ängsten zu investieren, die mich konkret in meinem Leben und Umfeld betreffen.**

- 3. Über Ängste reden. Es hilft ungemein, sich mit anderen Menschen über das auszutauschen, was Angst macht. Wir sind soziale Wesen und in unserem seelischen Wohlbefinden stark darauf angelegt, Lasten zu teilen.**
- 4. Selber wahrhaftig sein. Der Mangel an Wahrhaftigkeit fängt klein an. Ich wurde von einer Reha-Trainerin, die über die Krankenkasse abrechnet, gebeten, mich nachträglich als anwesend einzutragen, obwohl ich gar nicht da war. Viele Menschen empfinden das als kleine Flunkelei, die ganz normal ist. Aber genau das ist der Anfang von den großen Korruptionsfällen, die uns Angst machen.**
- 5. Vertrauen in Menschen investieren. In unserem menschlichen Miteinander sind wir auf Vertrauen angewiesen. Wir müssen selber**

bereit sein, immer wieder unser Vertrauen in andere Menschen zu setzen, und erleben, wie Beziehungen entstehen, die uns ein Gefühl der Sicherheit vermitteln.

- 6. Gottvertrauen. Es hat sich längst erwiesen, dass Menschen, die nicht nur in ihrem eigenen Leben, sondern im Schicksal dieser Erde einen Sinn erkennen können, glücklicher und zufriedener sind. Wir brauchen eine Weltsicht, die uns auch das Widersinnige in dieser Welt ertragen hilft. Jesus sagte: «In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.» Damit will er Mut machen. Diese Welt hat ein Ziel, das Gott ihr gesetzt hat. Es wird eines Tages wieder die absolute Sicherheit geben, nach der wir uns natürlicherweise sehnen.**



«Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.»

Reinhold Niebuhr (1892-1971),
amerikanischer Theologe und Philosoph

Leben & Gesundheit®

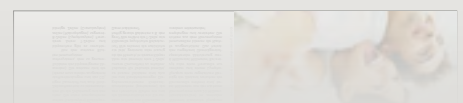
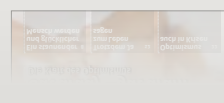
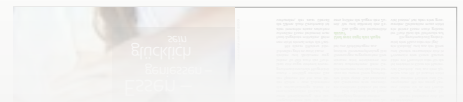
Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

