

# „Angst essen Seele auf“

Erinnern Sie sich an Ihre Angst vor Terroranschlägen? Als Sie sich auf jedem Markt umgeschaut haben, ob die Zufahrtswege so verbarrakadiert waren, dass nicht irgendein Irrer mit dem Auto in die Menge rasen kann? Oder an die Angst vor Überfremdung, die um 2015 herum geschürt wurde? Ab 2020 dann die omnipräsente Angst vor Corona, und nun: Angst vor Inflation, Energiekrise, Blackout ... „Angst essen Seele auf“ ist nicht nur ein berühmter Filmtitel, sondern eine tiefe Wahrheit. Angst lässt uns starr werden und schränkt massiv unsere Wahrnehmung und unser Urteilsvermögen ein. Sich angesichts der Krisen und Konfliktherde unserer Zeit nicht in Ängsten zu verlieren, verlangt eine bewusste Entscheidung und ein Gegensteuern gegen den Sog, den das Dunkle per se auszuüben scheint. Mir helfen dabei ein paar einfache Verhaltensweisen, die Sie auch ausprobieren können:

1. Reduzieren Sie drastisch Ihren Medienkonsum, egal ob es sich um Leitmedien handelt oder um alternative Quellen. Im Verbreiten von Angst sind Massenmedien wahre Meister.

2. Erinnern Sie sich zurück an frühere Angstauslöser mit der Frage: Hat mich dieses „X“ je in meiner Existenz bedroht? Waren meine Liebsten um mich herum dadurch jemals ernsthaft gefährdet?

3. Bleiben Sie bewusst im Hier und Jetzt und fragen Sie sich: Habe ich jetzt kein Geld mehr? Fällt *in diesem Augenblick* der Strom aus? Leide ich *momentan* Hunger oder friere ich? Falls Sie diese Fragen verneinen können, nehmen Sie den entsprechenden Ängsten damit den Wind aus den Segeln. Falls Sie hingegen tatsächlich mit diesem oder jenem Problem konfrontiert sind, brauchen Sie keine Angst mehr davor zu haben, sondern können mit klarem Blick nach Wegen schauen, um mit dieser unangenehmen Realität fertig zu werden.

4. Reduzieren Sie den Umgang mit angstgefüllten Menschen. Wenn es Ihnen nicht gelingt, die Menschen in Ihrem Umfeld zu beruhigen oder zu ermutigen, meiden Sie den Kontakt.



CLAUDIA MÖNIUS

studierte Sprachen, Wirtschafts- und Kulturraumstudien an der Universität Passau. Sie ist Beraterin und Buchautorin und lebt in Nürnberg.

[www.mutmacherei.de](http://www.mutmacherei.de)

5. Suchen Sie stattdessen die Nähe zu Menschen, die zumindest versuchen, in ihrer Kraft und Lebendigkeit zu bleiben. Gemeinsam wird Ihnen das leichter gelingen.

6. Erlauben Sie sich körperliche Nähe und Zuwendung. Partner, Kinder, Enkel, Haustiere – kuscheln Sie, was das Zeug hält. Wenn Sie allein leben, lassen Sie sich fest von einem Freund oder einer Freundin drücken, umarmen Sie Ihre betagte Nachbarin oder einen überraschten Kollegen. „Social distancing“ ist einer der kältesten Begriffe unserer Zeit und wir sollten ihn und die damit verbundene Haltung ein für alle Mal zum Teufel jagen.

7. Frönen Sie Ihren Leidenschaften und Hobbies. Alles, was Sie stärkt, hat Priorität.

8. Gehen Sie raus in die Natur – bei jedem Wetter. Bestaunen Sie die Schönheit der Schöpfung in all ihren Facetten und Details. Vertiefen Sie sich in den Anblick eines herbstlich gefärbten Blattes, lehnen Sie sich an einen Baum, atmen Sie tief die frische Luft ein und bleiben Sie ganz in dieser unmittelbaren Wahrnehmung.

9. Schaffen Sie angstfreie Räume, in denen viel gelacht wird. Laden Sie Freunde zu einem Spieleabend ein. Umgeben Sie sich mit Kindern und baden Sie in deren heiterem Wesen. Begreifen Sie Ihren eigenen Humor als engen Verbündeten im Kampf gegen Ihre Ängste.

10. Gehen Sie in die Stille und spüren Sie mit jedem Atemzug tiefer in Ihre eigene Innerlichkeit hinein. Nehmen Sie wahr, wie ruhig es auf dem Grund Ihrer Seele ist, wie unbewegt und durch und durch frei von Angst.