

## **Gib der „German Angst“ keine Chance!**

In Deutschland geht die Angst um. Gefahren lauern überall: Klimawandel, Elektrosmog, Terroranschläge und Schweinegrippe greifen nach uns. Gerade rüstet sich eine Armee von Zecken, um uns mit Erregern zu attackieren. Und was hatten wir für ein Glück – Sie und ich. Wir haben Steaks gegrillt, ohne der „Bovine spongiforme Enzephalopathie“, dem Rinderwahn zu erliegen. Die asiatische Lungenentzündung SARS und die Vogelgrippe sind an uns vorübergezogen. Und in der Air France-Maschine haben wir Gottlob auch nicht gegessen.

Die „normale Grippe“ fordert in Deutschland zwischen 5000 und 8000 Opfer jährlich. 2005 sollen es - laut Robert-Koch-Institut – sogar 15.000 bis 20.000 Grippetote gewesen sein. Ende Mai dieses Jahres waren weltweit 13.398 Fälle der Mexikogrippe gemeldet - bei 100 Todesfällen. Da wirkt die ausgerufene Pandemie der WHO fast lachhaft.

Im Alltag stellen die „realen Gefahren“ eine wirkliche Bedrohung dar. 2007 gab es in Deutschland mehr als 8 Millionen Unfallverletzte, von denen mehr als 18.000 Menschen starben. Menschliches Fehlverhalten war hier schuld: Unachtsamkeit, Gedankenlosigkeit und das Überschätzen der eigenen Fähigkeiten. Viele Unfälle sind vermeidbar, ohne eine Atemschutzmaske gegen Grippeerreger zu tragen. Achtsamkeit ist wichtig. Wohl gemerkt – Achtsamkeit, nicht Ängstlichkeit.

Es scheint, als könnten wir ohne sie nicht leben. Ohne unsere Angst, die typisch deutsche Angst. „German Angst“ nennen das unsere englischsprachigen Freunde. Die Angst wird von jenen geschürt, die daraus die meisten Vorteile ziehen. Durch Ängste werden Menschen manipuliert und kontrolliert. Angst vor Krankheit. Angst vor Schmerzen. Angst vor Gewalt. Angst vor Arbeitsplatzverlust. Angst vor Einsamkeit. Angst vor Ablehnung. Angst vor dem Tod. Wie Ängste wirkungsvoll eingesetzt werden, können wir im kommenden Wahlkampf beobachten. Wetten? Doch unsere größte Angst ist in Wahrheit die, dass wir frei sein könnten. Ein freies selbstbestimmtes Wesen.

Unberechtigte Ängste hemmen unseren Aktionsradius. Ja, noch schlimmer. Sie lösen genau das aus, wovor wir Angst haben. Wer panische Angst hat, seinen Partner zu verlieren, klammert sich so an ihn, dass dieser durch die Einengung schließlich abhaut. Doch Ängste sind etwas sehr Menschliches. Kein Mensch ist angstfrei. Die Kunst besteht darin, sie zu erkennen und sie anzuerkennen. Hinsehen, erkennen, annehmen und schließlich auflösen. Das ist der Königsweg im Umgang mit unseren Ängsten.

Wie Sie ihre Ängste überwinden? Ganz einfach. Sie tun genau das, wovor sie Angst haben. Jeden Tag. Immer wieder. So lange, bis Sie es gewohnt sind, unangenehmes sofort zu erledigen. Zu klären. Es gilt: Tue das, wovor du Angst hast, und der Tod der Angst ist sicher. Ein klärendes Gespräch mit dem Chef, eine unangenehme Reklamation, eine prophylaktische Darmspiegelung. Die Liste der unangenehmen Dinge ist lang. Tun Sie es einfach.

Aber Vorsicht! Wer sich seinen Ängsten stellt und sie auflöst, kann weniger manipuliert werden und gewinnt an Freiheit. Der Preis der Freiheit ist Achtsamkeit. Die daraus entstehende Aufgabe ist Verantwortung. Wollen Sie das wirklich?