

Alltägliches:

# Angst ist ein schlechter Begleiter.

**I**st es eine Anmassung, in einem Moment über Angst zu schreiben, wo dieses Gefühl keine Rolle spielt in meinem Leben? Trotzdem ist sie mir nicht fremd und jahrelang hockte sie mir als rabenschwarzer Schatten im Nacken. In der Kindheit in Form von Todesangst vor meinem gewalttätigen Vater, später immer wieder kehrend als Existenzangst verkleidet. Angst als dunkle Gestalt mit schwarzem Umhang verbildlicht. Es ist zu hoffen, dass Angst künftig keine Macht mehr über mich hat.

Wenn sie mir auflauern sollte, möchte ich sie mutig vertreiben.

**D**ie Angst macht aus uns ein schwaches Wesen. Vernunft, Zuversicht und Hoffnung verschwinden in einem Gefühlschaos aus Unsicherheit, Bodenlosigkeit, Hysterie. Es macht uns noch verletzlicher, der Verursacher erstarkt durch unsere innere Entgleisung. Angst kann man riechen. Es sind so Urinstikte beim Betroffenen wie auch auf der Gegenseite. Nicht immer ist dieser Auslöser menschlich, oft sind es Situationen, Gegenheiten. Unsere Phantasie wird plötzlich

zu einem Feind, der Selbsterhaltungstrieb wird durch uns selber angegriffen. Wir neigen dazu, alles Mögliche in unsere Zukunft hinein zu interpretieren, anstatt sachlich auf den IST-Zustand zu reagieren. Der Ausgang einer Sache können wir doch erst annehmen, wenn der Zeitpunkt gekommen ist. Und dann mit dem Gegebenen arbeiten. So ist die Theorie. Manchmal löst die Zeit selber ein Problem. Oft kommt es ganz anders als wir vermuten. Unser Intellekt, der eigentlich unsere Stärke sein sollte wird zu unserer grössten Schwäche.

**G**ut, wenn man in seiner Angst nicht alleine ist. Wenn man jemanden an seiner Seite hat, der eine andere Sicht reinbringt oder einfach Halt gibt, indem er einfach da ist. Zum Beispiel auch bei Kindern und ihren oft irrationalen Ängsten, die einen zum Staunen bringen können. Jemand der für einen da ist; ich sehe darin das grösste Geschenk, das einem gegeben werden kann. Manchmal kann tatsächlich eine andere Person „die Rettung“ für einen sein. Aber darauf dürfen wir uns nicht

verlassen. Wir sollten eigentlich selber eine Lösung für unseren Angstauslöser finden, um ihn anhaltend los zu werden. Es ist Blödsinn, wenn einige wagen zu behaupten, es gäbe Leute, die sich gerne in ihrer Angst suhlen, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Niemand ist gerne hilfsbedürftig.

**K**ürzlich habe ich einen Film gesehen, da war die Angst die Problemstellung. Und da hörte ich ein Zitat, das mich in seiner Logik komplett verblüffte. „Angst ist eine Entscheidung!“ Erst fand ich es eine Zumutung, sowas zu behaupten. Aber dann habe ich darüber nachgedacht. Wir sollten uns ein-kriegen, bevor uns die Angst in den Schraubstock zwingt. Sonst haben wir verloren. Unsere Ängste sind so vielfältig. Wir könnten uns eigentlich in guten Zeiten mit ihnen befassen, damit wir sie in schlechten Zeiten besiegen können. Wieder so eine Theorie, über die es sich nachzudenken lohnt.

Momo Appenzeller,

2.2.2018, 117. Jahrgang, Nr. 33.