

## Angst – eine positive Kraft ?! - Die Großgruppe am 28.9.2011

Wie reagiere ich, wenn ich auf der Hohe Straße beim Weihnachtseinkauf in ein Gedränge mit einer Gruppe lautstarker Jugendlicher gerate? Oder wenn ich am Neumarkt unter die FC-Anhänger gerate? Nachts in einer kaum besetzten Straßenbahn mit einer grölenden Horde?

Wir kennen alle solche oder ähnliche Situationen, in denen wir uns unwohl fühlen, die wir meiden wollen, wo immer es geht. Situationen, die mir vielleicht sogar Angst machen.

Es ist ein fließender Übergang von der Vorsicht zur Angst zur Panik.

Woher kommt die Angst? Warum haben wir Angst? Wofür ist die Angst nützlich? Wie kann ich mit dieser Angst umgehen?

Um diese Fragen ging es in der Großgruppe am 28.9.11. Klaus Thiele, ein Kripo-Beamter im Ruhestand, verstand es hervorragend, uns in ein Gespräch darüber zu bringen.

Es wurde rasch deutlich, dass Angst ein sehr individuelles Erleben ist, das zum Leben selbstverständlich dazu gehört, mit dem ich leben muss. Die Angst, die ich empfinde ist für mich real – egal was andere darüber denken. Also brauche ich einen Weg, mit meiner Angst zu leben und sie für mich zu nutzen.

Angst ist eine notwendige Lebensfunktion, um mich vor Gefahren zu warnen und zu schützen. Wir empfinden Angst als körperliche Reaktion: der Puls schnellt hoch, ich zittere, beginne zu schwitzen und bin sehr angespannt. Soweit kennen wir alle die ganz normalen körperlichen Ausdrucksformen der Angst. Sie hilft mir, in einer für mich kritischen Situation handlungsfähig zu bleiben und antrainierte Verhaltensweisen abrufen zu können.

*Einschränkung: Angst-Erkrankungen helfen mir nicht; sie sind behandlungsbedürftig, da sie mich in meinem Leben existenziell behindern .*

In vielen individuellen Beispielen haben wir gemeinsam - immer wieder geleitet von Klaus Thiele - nach möglichen Ideen gesucht, wie uns die Angst helfen kann, welche Handlungsmöglichkeiten es für mich geben könnte.

Wenn ich in der U-Bahn mit Angstgefühlen auf eine lautstarke Gruppe Jugendlicher reagiere, dann muss ich mich zuerst selbst ernst nehmen: Die Angst ist da – sie hat etwas zu tun mit meinen bisherigen Erfahrungen, mit meinen Lebensumständen, meinen Vorurteilen und mit dem, was ich tagtäglich höre, sehe und lese. Ich werde das Angstgefühl nur los, wenn ich vorher schon weiß, was ich in dieser Angst machenden Situation tun kann: möglichst in die Nähe von anderen Fahrgästen setzen, in die Nähe der Notrufeinrichtungen setzen, mit anderen Fahrgästen ins Gespräch kommen, in den vorderen Wagen möglichst nahe beim Fahrer einsteigen, laut schreien, wenn ich tatsächlich angepöbelt werde,...

Immer wieder wurde in den Beispielen deutlich: Es ist wichtig, dass ich meine Angst ernst nehme und sie akzeptiere; dann kann ich mir – auch im Gespräch mit anderen – schon vorher überlegen, wie ich die Situation für mich möglichst so gestalte, dass ich handlungsfähig bleibe.

### **Meine Prävention beginnt in meinem Kopf.**

„Meine Angst ist dann eine positive Kraft für mich, wenn ich meine Handlungskompetenz behalte und die Angst nicht in Panik umschlägt.“

Wir haben keine fertigen Antworten erhalten, wie wir unsere Angst los werden. Wir haben Ideen erhalten, was wir vorher schon tun können, um in einer Angst machenden Situation handlungsfähig zu bleiben und nicht in Panik zu verfallen. Welche dieser Ideen für mich geeignet sind, muss ich für mich entscheiden – die Hauptsache ist, ich habe eine Idee, was ich tun kann.

Könnte das mal ein Thema für ein Gruppentreffen sein? Umgang mit meiner Angst - Angst ist eine positive Kraft. Ich kann sie nutzen.

*Hans-Jörg Braitinger*