

POSITIVE UND NEGATIVE AUSWIRKUNGEN VON ANGST

Welche Auswirkungen hat Angst auf den Menschen?

Die positiven Auswirkungen von Angst sind in aller Kürze:

- das Aufweckende
- das Bewusstsein Erzeugende
- die Betonung des Einzelseins, wodurch die Verletzlichkeit des Individuums bewusst wird

Die negativen Auswirkungen sind:

- Lähmung
- Isolation
- Verhinderung von Entwicklung dadurch, dass man den Mut verliert, etwas Neues zu wagen und zu lernen. So manifestiert Angst sich als größter Feind individueller Entwicklung.

Diesen Auswirkungen gilt es mit pädagogischen und therapeutischen Mitteln bei Kindern und Jugendlichen zu begegnen, damit sie als Schattenseite der Angst in ihrem Leben nicht zum Tragen kommen.

Konstruktiver Umgang mit Angst

Das betrifft auch uns Erwachsene: Täglich hören wir von neuen Gefahren und Gefährdungen in irgendeinem Bereich des kulturellen Lebens! Jüngst brach durch den Lauschangriff bis ins Kanzleramt ein weiteres Stück Sicherheit weg... Jeder Tag konfrontiert uns mit neuen Gründen, Angst zu haben. Deswegen braucht wir Erwachsene eine Art Selbstmanagement, um mit unserer Angst auf der körperlichen und der geistig-seelischen Ebene so umgehen zu lernen, dass wir uns das Positive daran zunutze machen und wacher, sorgsamer, genauer und überlegter werden. Dabei helfen die folgenden Fragen:

Was will mich das lehren?

Was kann ich besser machen?

Wofür soll ich aufwachen?

Das wird uns helfen, das Negative, die Entwicklung Hemmende, zu erkennen und uns dadurch nicht irritieren zu lassen, bzw. wird es uns motivieren an Strategien zu arbeiten, wie wir das Negative in den Griff bekommen und überwinden können.

„Womit ich nie gerechnet habe“

Ich möchte Ihnen im Zusammenhang damit die Autobiografie von Götz Werner, dem dm-Gründer, empfehlen: „Womit ich nie gerechnet habe“¹. Das Interessante ist, dass man nicht nur einen sympathischen alten Herren auf dem Cover abgebildet sieht, sondern dass jede Zeile in diesem Buch für einen ängstlichen Menschen eine Wohltat zu lesen ist.

¹ Götz Werner, *Womit ich nie gerechnet habe*. Econ, Berlin 2013.

Götz Werner wurde in seinem Leben nichts von außen geschenkt. Er musste immer, wenn ihm etwas missfiel oder wenn er eine gute Idee hatte, die im Gegensatz zu seiner Umgebung stand, sich gegen Fachleute stellen, die versuchten, ihm seinen Einfall auszureden. Dann hatte er aber den Mut, ihn doch umzusetzen – der Erfolg gab ihm Recht. Wenn man dieses Buch liest, lernt man einen mutigen Menschen kennen, der vor allem beschreibt, wie er in einem Moment seiner Biografie etwas erkannte, was seine gesamte weitere Entwicklung bestimmte. Er fragte sich als Drogist, der Kosmetik und Zahnpasta und anderes verkaufen wollte, ob es wichtiger ist, an seinen Kunden möglichst viel Geld zu verdienen oder ihnen bestmöglich zu dienen. Die diesen Überlegungen zugrunde liegende Fragestellung lautet:

Ist der Mensch für das Geld da oder das Geld für den Menschen?

Er entscheidet sich dafür, den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen, ganz nach dem aktuellen dm-Motto: „*Hier bin ich Mensch, hier kaufe ich ein.*“ Das Geld sollte diesen Prozess nur ermöglichen. Im Zuge der langsamen wirtschaftlichen Weiterentwicklung gingen die Leute nicht nur zu dm, weil sie billig einkaufen konnten, sondern weil es bei dm menschlich zugeht. Das finde ich begeisternd.

Gerade in der heutigen Zeit, in der die Wirtschaft von niederen Motiven – Neid, Ehrgeiz, Konkurrenz und Misstrauen – beherrscht wird anstatt von Brüderlichkeit und Füreinander-Leisten und -Dasein, wie es dem Ideal entspräche, ist dieses Buch ein Manifest, dass es auch anders geht. Man schafft sogar, es quer zu lesen, wenn man wenig Zeit hat wie ich. Man kann es auch gut jungen Leuten in die Hand geben.

Vgl. „Die Angst in der Selbsterziehung des jungen Erwachsenen“, Vortrag auf der Schulärztertagung 2013