

## **Doktors Meinung**

### **Gegen ANGST**

**Viele Sorgen.** Zu viele, so scheint es oft. Man wagt kaum, alle aufzulisten. Die Zeiten erscheinen schlimmer als frühere. Natürlich ist das ein Trugschluss. Wir sind verwöhnt von den letzten Jahrzehnten. Das ist es. Aber das tröstet auch nicht wirklich.

Die schreckliche Liste (*Kurzform*): Ganz zuerst das Klima, der Frevel an unserer Erde. Dann der Krieg, der alles niedermacht, was die Grundfesten unseres Lebens sind, Frieden, Freiheit, Mitmenschlichkeit. Die Bedrohung der Gesundheit durch die Corona Pandemie - wie die Pestzeiten des Mittelalters. Die alltäglichen Dramen durch Rassismus und Terror, die wirtschaftliche Bedrohung durch Inflation und und und ... Ich mag gar nicht alles ausführen. Kaum zu ertragen. Ein drohendes Armageddon.

Wie geht es weiter? Was bringt die Zukunft? Was wird noch Alltagswirklichkeit sein, morgen, wenn das Vereinsjournal erscheint. Was wird Bestand haben? Im Rest des Jahres? Nächstes Jahr, übernächstes, 2030? Im Rest meines Lebens? Welche Zumutungen, welches Leid steht unseren Kindern bevor?

#### **Schwierige Zeiten.**

Sind meine Sorgen unsinnig? Übertrieben? Anstößig?

Wenn ich mich traue, etwas aufzuschreiben, das, ich weiß nicht wer, liest? Mich dann mit Hass bestraft, mir einen Shitstorm ins Gesicht bläst?

Sind meine Nachrichtenquellen glaubwürdig, verlässlich? Habe ich das hinreichend geprüft? Wie viel Wahrheit kenne ich? Wie bleibe ich selbst glaubhaft, redlich? Wie schwimme ich nicht mit in dem Meer jener Journalisten, für die schlechte Nachrichten mehr zählen als gute? Die schon von Chaos schreiben, wenn ein paar Menschen nicht einer Meinung sind? Die den Hyperloop der Erregung befeuern. Angstlust schüren.

#### **Besinnen wir uns!**

**Diese Zeiten** erfordern Standhaftigkeit, aktive Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit. Eigene Urteilskraft, Kritikfähigkeit basierend auf Wissen, Mut zum Standpunkt, Respekt vor der anderen Meinung, Zuhören, Beharrlichkeit, Geduld. Demut und Bescheidenheit nicht zu vergessen. Und zwar auf allen Seiten, solange die Menschen für Vernunft erreichbar sind.

Hilfreich ist, fahle Worthülsen zu erkennen, zu entlarven. Deren inflationären Gebrauch haben wir täglich zu erdulden („*Unsere Gedanken sind bei den Betroffenen*“ / „*Das ist mit uns nicht zu machen*“ / „*Wir werden das vollständig und schonungslos aufklären*“ / „*Von deutschem Boden wird nie wieder ...*“ / „*mit der ganzen Härte des Gesetzes*“ / „*Keiner wird mit dem Problem alleine gelassen*“ / „*aus den Fehlern werden wir lernen*“ / etc.). Zu Viele schaufeln mit solch leerem Gerede das Grab eigener Glaubwürdigkeit. Oft auch jene, leider, die für Verlässlichkeit, Trost und Rechtssicherheit stehen sollten.

**Unsere Zeit** ist längst nicht so trist, sie ist immer noch bunt und vielfältig. Diese Zeit erlaubt, ja erfordert Besinnung auf die vielen Werte, für die es sich zu leben lohnt. Und diese Liste ist länger, wahrhaftiger und ganz sicher genussvoller als die der Plagen!

Es gibt dauerhafte Werte, deren Erkennen wir zulassen müssen. Wahrheiten, die zu leben helfen, zu genießen helfen, die zur Ruhe kommen lassen: Freiheit, Freunde, Kameradschaft, privater Friede, Freude, Liebe, Glück, eine gefüllte Tafel, ein sicheres Dach, Kleidung, auch warme, kulturelle Vielfalt. Vieles, Vieles mehr.

Da ist die Chance, Menschen zu helfen, denen das Eine oder Andere ermangelt. Wir können helfen. Wir, zumindest die Allermeisten, sind reich genug. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Wir sind in der glücklichen Lage, es zeigen zu dürfen.

**Unser Alltag** ermöglicht immer noch Zuversicht, positives Erleben, Vertrauen in die Zukunft. Eine Neujustierung unserer Werte ist oft gar nicht erforderlich. Eine neue Bescheidenheit in unseren Ansprüchen aber macht Sinn. Dabei müssen unsere Wünsche und Träume nicht leiden. Es braucht nicht so viel Mut, anderen, ja auch sich selbst und seinem Körper Gutes zu gönnen. Bewegung erlauben, Leistung erfahren, Gemeinschaft genießen, Laufen, Springen, Spielen, Ziele erreichen, Gesundheit fördern: das alles und mehr lässt der Alltag zu. Das Alles können wir täglich erleben. Das Alles steigert die Resilienz, die Abwehr gegen das Gefühl der Bedrohung, der Hilflosigkeit, gegen die Angst: Leben ist Bewegung. Bewegung ist Leben!

Wir haben Glück. Wir haben den **„Verein für Dein ganzes Leben“** im Ort, vor der Haustür, ganz dicht bei uns. Hilfestellung gibt es da nicht nur bei turnerischen Übungen. Klar, nicht alle Beschwerden des Alltags kann Sport wegzaubern. Aber jeder kennt es: die träge Faulheit des Körpers und die Unwilligkeit des Geistes, die überwunden werden müssen, um den Gang in die Sporthalle oder auf den Platz hinzukriegen. Aber jeder kennt dieses herrliche Gefühl danach: Bewegung ist wie Doping, nicht nur erlaubt, sondern hochgradig empfohlen.

Du hast jede Menge Hilfe vor der Tür. Gönn es Dir. Entspann Dich. Mach mit. Jederzeit kannst Du aufstehen **gegen die Angst!**

Ach so, fast vergessen: Geh impfen, gegen Covid und Grippe. Die Älteren auch gegen Lungenentzündung (Pneumokokken-Impfung). Auch die Impfung baut Angst ab.

*Dr. Erich Schmidt*