

# **Angst vor dem Bösen überwinden**

**Strategien zur Angstbewältigung  
bei Gefahren des Lebens**



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios (2016)

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt. Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort.....</b>	<b>3</b>
<b>Wie und wodurch entsteht Angst? .....</b>	<b>5</b>
<b>Angst ist ein Geschäft .....</b>	<b>6</b>
<b>Unsere Methoden sind besser geworden .....</b>	<b>9</b>
<b>Was passiert mit uns und in uns bei Angst? .....</b>	<b>10</b>
<b>Wie Medien Angst machen .....</b>	<b>17</b>
<b>Wie wehren wir uns?.....</b>	<b>23</b>
<b>Strategien zur Angstbewältigung .....</b>	<b>25</b>
<b>Schlusswort .....</b>	<b>56</b>

## Vorwort

Angst ist ein schlechter Ratgeber. Angst blockiert uns, wichtigere Dinge zu tun. Die Lebenszeit, die wir durch Angst verlieren, bekommen wir nie wieder zurück, auch wenn das Leben danach noch so glücklich ist. Führen Sie sich diesen Satz immer wieder vor Augen.

In unserer heutigen modernen Kommunikationswelt verbreitet sich Angst so rasend schnell. Das Internet und die sozialen Netzwerke sorgen dafür, dass Angst sich sekundenschnell verbreitet – und das über Kontinente hinweg. Es ist nicht nur ein Segen, denn so rast auch das Böse in Windeseile um den Globus.

Dabei gilt es immer auch, fein abzuwägen zwischen dem, was nützlich und sinnvoll ist, und dem, was uns nur die Angst einjagt. Denn mittlerweile nutzen ja auch Polizei und Rettungskräfte gerade die sozialen Medien, um die Bevölkerung vor Gefahren zu warnen. Wir bewegen uns hier auf sehr dünnem Eis – zwischen Nutzen und Risiko.

Einerseits kann zeitnah davor gewarnt werden, wo Naturkatastrophen oder Terroranschläge das Leben bedrohen. Oder nehmen Sie nur große Chemieunfälle, bei denen die Bevölkerung aufgerufen wird, die Fenster zu schließen. In früheren Zeiten musste die „Grüne Minna“ mit dem Lautsprecher durch die Gefahrengebiete düsen und per Durchsage die Menschen informieren. Heute bekommen Sie entsprechende Warnungen direkt aufs Smartphone oder Tablet. Aber eben auf diesem Wege verbreiten sich auch jede Menge Falschmeldungen, aufgebauschter Sensations-Journalismus und Irreführung der Bevölkerung bis hin zur Panikmache.

Ob Naturkatastrophen, Terroranschläge, schwer Unfälle, Verbrechen, Kriege oder barbarische Einzelakte, sie alle rauben uns die Lebensqualität, die Leichtigkeit, das Glück, den Spaß und die Freude.

Wir sind selbst in den meisten Fällen zwar nicht unmittelbar betroffen. Aber schreckliche Bilder machen uns Angst. Man mag schon gar nicht mehr hinschauen können, aber unweigerlich werden Sie uns zur besten Sendezeit auf dem Silbertablett präsentiert. Wir können der Angst vor dem Bösen nicht einmal ausweichen.

Die Bilder lassen uns nicht mehr los und rauben uns den Schlaf. Ja, wir träumen von dem Bösen, das wir auf Fotos und in Filmen gesehen haben. Wir bekommen es immer wieder mit der Angst zu tun, so als wäre sie unser unsichtbarer Begleiter auf Schritt und Tritt. Das macht uns regelrecht krank. Manche Menschen können das nicht angemessen verarbeiten und greifen darüber zur Flasche, zur Pille oder zum Joint, um sich die Leichtigkeit wieder künstlich zurückzuholen. Aber Angst kann auch ernsthaft krank machen, zu Panikattacken führen und sogar Depressionen auslösen. Angst ist eine Krankheit, im Fachbegriff eine Phobie.

Wie Sie sich gegen die von außen an Sie herangetragene Angst vor dem Bösen wehren, zeigt Ihnen dieser Ratgeber. Hier erfahren Sie, wie man mit der Angst umgeht und sich gegen die moderne mediale Verbreitung wehrt, quasi immun macht. Mit den Tricks und Kniffen finden Sie zu Ihrer eigenen individuellen Überlebens-Strategie gegen die Angst vor dem Bösen. Leben wir heute wirklich gefährlicher als früher? Auch diese Frage wird beantwortet.

## Wie und wodurch entsteht Angst?

Angst entsteht in der Regel durch einen **konkreten Anlass**, meist durch ein schreckliches Ereignis, durch traumatische Erlebnisse, aber auch nicht unmittelbar, sondern durch **Bilder und Filme**, durch Gesehenes oder Gehörtes. Typische Angstauslöser sind Kriege, Verbrechen, Überfälle, Misshandlungen, Vergewaltigungen, Unfälle, Naturkatastrophen, Auto- oder Fahrradunfälle, Arbeitsdruck, Mobbing, Bournout, Beziehungsstress, Stalking, Einbrüche, Diebstähle, Krankheiten. Das alles macht Angst – aber auch zunehmend die von den Medien verbreiteten Bilder und Nachrichten. Die Brutalität der Welt wird uns direkt ins Wohnzimmer geliefert. Schockierende Bilder von enthaupteten, erschossenen oder verunglückten Menschen treiben uns die Angst tagtäglich in den Leib.

Aber Angst kann auch durch **Worte** entstehen, durch Drohungen. Allein die Androhung von Gewalt löst Furcht aus. Die Ankündigung von Steuererhöhungen oder Kapitalkontrollen in den Medien, von schärferen Gesetzen oder Reisewarnungen verängstigt manche Leute. Börsencrash oder Banken-Zusammenbrüche, wackelnde Wechselkurse und unsichere Handelsbeziehungen, zusammenbrechende Bündnisse und abgewählte Regierungen tun ein Übriges dazu. Merken Sie etwas? An allem sind die **Medien** beteiligt. Sie sind in unserer modernen Kommunikationswelt der **Angstauslöser** Nummer eins. Manche von ihnen gehen mit ihrem Angst machenden Einfluss nicht gerade verantwortlich um. Warum? Das erfahren Sie im nächsten Kapitel.