

Ratgeber

Soll ich meine Angst überwinden oder sie akzeptieren?

Lebenshilfe Kürzlich war ich auf dem Pilatus und wusste, dass dieser Ausflug anspruchsvoller wird als frühere Wanderungen. Denn ich leide unter Höhenangst. Meine Kollegen haben mir zugesprochen, diese Herausforderung anzunehmen. Allerdings erlebte ich Momente der puren Angst. Ist solches wirklich sinnvoll oder eher schädlich?

Gratulation zu Ihrer Leistung, die Sie im Pilatusmassiv hinter sich gebracht haben! Allerdings: War Ihr Erfolg eventuell nur für Ihre Kollegen toll, aber für Sie als Hauptperson gar traumatisierend und keineswegs persönlichkeitsstärkend?

Um geistig und körperlich beweglich zu bleiben, brauchen wir Herausforderungen: Seien diese in der Natur, im Sport, im Beruf oder im sozialen Alltag. Sie stärken damit auch die Persönlichkeit und bringen uns ganz allgemein weiter. Im besten Fall sind es Erlebnisse, die uns einen «Wow-Effekt» fühlen lassen. Also: «Wow – ich hab's geschafft, das Leben ist schön!»

Aus der Resilienzforschung wissen wir, dass solche Erlebnisse uns zufriedener und widerstandsfähiger machen. Sie fördern unsere Lebensfreude und unsere Resilienz, also

die Fähigkeit, auch schwierige Situationen und Zeiten gut zu bewältigen. Und Flexibilität ist ein Schlüsselfaktor dazu.

Angst oder Nervenzitter?

Wir Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf Herausforderungen. Einerseits gibt es die «Thrillseeker», die immer den Nervenzitter suchen, Sportar-

Kurzantwort

Ängste muss man nicht um jeden Preis überwinden: Wenn Sie nicht der Typ für Bungee-Jumping, Hochtouren oder Reden vor grossem Publikum sind, lassen Sie es. Nehmen Sie aber immer wieder kleinere Herausforderungen an, im Sport oder im Alltag. Das macht Sie flexibler, widerstandsfähiger und zufriedener. (are)

ten wie Bungee-Jumping oder Hängegleiten betreiben, auf steilste Berge klettern oder es geniessen, vor 1000 Leuten zu sprechen. Für andere ist schon eine kurze Ansage im Freundeskreis schwierig. Oder jedes Wandergebiet, das im nicht kinderwagentauglichen Gelände liegt. Und jeder Mensch hat die Erfahrung gemacht, in welchen Situationen sein Mut aufhört und Nervosität oder gar Angst überhandnehmen.

Doch bevor Sie sich einfach ins nächste Abenteuer stürzen: Auch Angst ist lebenswichtig, weil sie uns daran hindert, gefährliche Dinge zu unternehmen. Angstgefühle soll keineswegs unterdrückt, sondern ernst genommen werden. Dies haben Sie auf Ihrer Wanderung wohl deutlich gespürt.

Annehmen sollten wir vor allem diejenigen Herausforderungen, vor denen wir zwar ein

leicht mulmiges Gefühl kriegen, aber eigentlich wissen, dass wir sie bewältigen können. Auch das Älterwerden sollte keine Entschuldigung sein, immer bequemer und mutloser zu werden. Wir würden tolle Möglichkeiten für Lebenslust verpassen.

Mit Kleinerem beginnen

Ihre Pilatus-Wanderung war wohl unter dem Strich eher nicht gewinnbringend, entsprechend haben Sie kaum Freude verspürt. Dies sollte aber kein Grund sein, nie mehr einen Berg zu besteigen. Geben Sie nicht auf, sondern wandern Sie in buchstäblich kleinen Schritten weiter. Wählen Sie leichtere Herausforderungen und testen Sie verschiedene Angst- und Luststufen in sicherem Rahmen aus. Lassen Sie sich zu nichts überreden, aber genie-

sen Sie auch die kleinen Erfolge. Und bleiben Sie auch sozial mutig, stehen Sie zum Beispiel zu Ihren Meinungen, natürlich immer mit Wertschätzung für sich und die anderen.



Margareta Reinecke
Luzern/Hildisrieden, Dr. phil.
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, vipp – Verband
Innerschweizer Psycholog/innen

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.