

Die "neuen" Ängste

Die "neuen" Ängste umschleichen uns - zumeist - ganz subtil.

- Dramatische, lärmende, laute Geschichten verkaufen sich besser als sanfte, ruhige und besinnliche.
- Soziale Netzwerke sind so aufgebaut, dass wir mit jedem Klick tiefer hineingesogen werden.
- Wenn wir denken: "Ärger geht es nimmer", kommt es doch noch schlimmer.

Wir leben in einer noch nie dagewesenen Zeit der Informationsfluten.

Jede:r kann in zig verschiedenen Kanälen verbreiten, was und wie er | sie mag.
Im Leben hat ja bekanntermaßen alles zwei Seiten:

- Einerseits können sich nun auch Menschen oder Gruppen Gehör verschaffen, bekommen Aufmerksamkeit, denen zuvor niemand zugehört hat.
- Andererseits finden nun auch Menschen und Gruppen Anhänger:innen, die uns - zur Förderung der eigenen Zwecke - manipulieren möchten.

Können Sie bei jeder Nachricht, jedem Video, jedem Bild, jeder Veröffentlichung noch sicher erkennen, ob das, was Sie sehen, hören oder lesen:

- eine reale Basis, einen Bezug zur Wirklichkeit hat? Oder ob
- es ausgedacht, erfunden ist? Oder ob
- es sogar das Ziel hat, Sie und Ihr Verhalten zu steuern?

Ich höre in Gesprächen mittlerweile sehr häufig, dass Menschen bei der Vielzahl von schlechten Nachrichten, dem Überfluss von Be- und Abwertungen, den Überangeboten in den sozialen Netzwerken - auch - zunehmend diffuse Ängste entwickeln.

Neu ist, dass es nun immer mehr Menschen trifft, die - nach eigenen Angaben - zuvor in ihrem Leben kein relevantes Thema mit Ängsten hatten.

Diese diffusen "neuen" Ängste - so möchte ich diese Form der Angst benennen - drehen sich zumeist darum, dass - beispielhaft - :

- der eigene soziale Status durch äußere, unkontrollierbare Ereignisse in Gefahr geraten könnte.
- es durch den Sog der sozialen Medien keine Ruhephasen mehr gibt und | oder dass etwas (Wichtiges) verpasst werden könnte.
(s. auch [FOMO - Fear of missing out | Angst etwas zu verpassen](#)).
- das Überangebot von "Informationen" nicht mehr zu händeln ist.
- wir in einen Strudel von ständig neu geschaffenen Bedürfnissen geraten.
- wir uns dauer-defizitär fühlen - in unserem Aussehen, unseren Gefühlen, unserer Arbeit, in unserem sozialen Umfeld.

Viele "Informationen" zur Verfügung zu haben, macht unser Leben nicht automatisch besser oder hilft uns dabei, Erkenntnisse zu sammeln und | oder uns weiterzuentwickeln. Oftmals ist eher das Gegenteil der Fall. Jedoch:

Der machtvolle Gegner der Angst ist der Mut.

Der Mut hat ein Geschwisterchen - das ist die Kraft.

Heute brauchen wir Mut und Kraft, um - beispielhaft - zu sagen:

- "Soziale Netzwerke limitiere ich in meiner Nutzung auf 20 Minuten pro Tag"
- "Seriose Nachrichten schaue ich mir 1x am Tag an"
- "Ich treffe mich mit Menschen persönlich, anstatt vor dem Bildschirm zu hängen"
- "Natur? Pflanzen? Tiere? Liebe ich und schütze ich"
- "Ständig konsumieren? Nicht mein Weg"
- "Ich bin total o.k. - so wie ich bin"

Kennen Sie das?

- Wir hören Nachrichten, lesen die Zeitung, checken E-Mails und Mitteilungen und schütteln den Kopf angesichts der vielen schlimmen Dinge, die sich in der Welt ereignen. Wir fühlen uns überwältigt, machtlos, auch durchaus "klein" ("Was kann ich schon ausrichten?"), sind frustriert, fühlen uns handlungsunfähig.
- Tatsächlich jedoch hat jede unserer Entscheidungen Auswirkungen. Jede - und mag sie auch noch so "klein" sein.

Genau an diesem Punkt unserer Überlegungen passiert etwas: Wir schauen uns um.

Wir fragen uns: Was machen denn die anderen?

Weil wir Gruppenwesen sind, definieren wir unsere Handlungen und Entscheidungen auch über die Gruppe, der wir uns zugehörig fühlen oder der wir zugehörig sein möchten. Nehmen wir einmal folgendes an:

"Alle" in Ihrer Gruppe - beispielhaft -:

- sind regelmäßig auf Shopping-Tour. Ein "Nein - ab heute ohne mich" könnte für Sie zur Ausgrenzung führen.
- essen Fleisch und Sie wollen das nicht mehr. Auch hier könnte eine Ausgrenzung drohen.
- verreisen mit dem Flugzeug | dem Schiff und Sie bevorzugen Urlaub vor der eigenen Haustür.

Heute möchte ich Sie ermutigen:

- Lenken Sie Ihre Wahrnehmung auf das, was Sie tatsächlich tun können, was Sie tatsächlich in der Hand haben, auch, was Ihnen besonders wichtig ist, um eine Situation, die mit "neuen" Ängsten behaftet ist, zu bewältigen.
- Schlagen Sie Ihrem zum Drama neigenden Gehirn (nicht nur Ihr Gehirn neigt dazu - fast jedes Gehirn hat diese Eigenschaft) immer wieder mal ein Schnippchen und lenken Sie Ihren Blick immer wieder auch - und gerade jetzt - auf das Schöne im Leben.
- Schalten Sie Ihre mobilen Endgeräte immer mal wieder aus, verbringen Sie Zeit mit realen Menschen, gehen Sie raus in die Natur, lesen Sie ein gutes Buch, frönen Sie dem süßen, technikfreien Nichtstun ...

Ich wünsche Ihnen von Herzen Mut und Kraft und eine gute Intuition bei all Ihren Entscheidungen.

Infos Ängste

Sie haben Fragen zu Ängsten?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin | Coachin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.