

Zu viel ist ebenso schädlich wie zu wenig

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Angst ist ein positives Gefühl, das überlebensnotwendig ist. Angst ist lustvoll und wenn der »Thrill« nachlässt, gibt es uns einen »Kick«. Sind das auch Ihre ersten Assoziationen, wenn Sie das Wort Angst hören? Wahrscheinlich nicht, aber die Grundemotion Angst ist eben als solche nicht negativ. Ja, man kann sagen, es gibt keine negativen Gefühle – es hängt immer davon ab, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen.

Natürlich gibt es ein Zuwenig an Angst, was uns dann in lebensgefährliche Situationen bringen kann. Es gibt auch ein Zuviel an Angst, was auf der persönlichen Ebene zu Angststörungen, Angsterkrankungen führt, was von den uns allen bekannten Populisten immer weiter geschürt wird, sodass die Wählergruppen nicht mehr rational entscheiden können. Wir alle sind sehr empfänglich für Ängste, denn dieses überlebensnotwendige Gefühl, welches unsere Sinne schärft und Körperkraft aktiviert, ist meist sehr empfindlich eingestellt.

Wir müssen aber lernen, mit einem Zuviel an Angst umzugehen und müssen lernen, ein Zuviel an Angst auf der persönlichen Ebene, aber auch auf der gesellschaftlichen Ebene abzuwehren. Auf der gesellschaftlichen Ebene erleben wir derzeit in den USA sehr eindrücklich, was geschieht, wenn die Mehrheit der Wähler durch Angst vor der Zukunft, Angst vor Immigration, Angst vor dem Bösen verblendet wird und wie es dann von Eliten ausgenutzt wird, immer mehr Macht zu bekommen. Aber auch auf der persönlichen Ebene kann ein Zuviel vor existenziellen Ängsten, zum Beispiel der Angst vor Sterben und Tod, einen auch blind machen vor vernünftigen Therapieentscheidungen.

Ist der persönliche Tod wirklich immer eine Katastrophe? Gibt es nicht auch einen »Wert des Todes« in bestimmten Situationen? Dies übrigens hat eine Kommission einer sehr renommierten medizinischen Fachzeitschrift »The Lancet« vor Kurzem einmal zusammengefasst: Wir müssen den Wert des Lebens und des Todes neu austarieren, um Übertherapien am Lebensende zu vermeiden, die aus überschießenden Todesängsten sowohl bei uns als Patienten als auch bei unseren behandelnden Ärzten die Folge ist.

Haben Sie also keine Angst, dieses Heft in die Hand zu nehmen und ein bisschen darüber zu reflektieren, wie Ihre persönliche »German Angst« ausgeprägt ist. Interessant, dass diese Emotion es auch als deutsches Wort in die englische Sprache geschafft hat – warum nur? Haben wir in Deutschland zu viel davon?

Im Namen der Herausgeber
Prof. Dr. Raymond Voltz



**»HABEN
WIR IN
DEUTSCHLAND
ZU VIEL
DAVON?«**

 **CHARTA** zur Betreuung
schwerstkranker und sterbender
Menschen in Deutschland