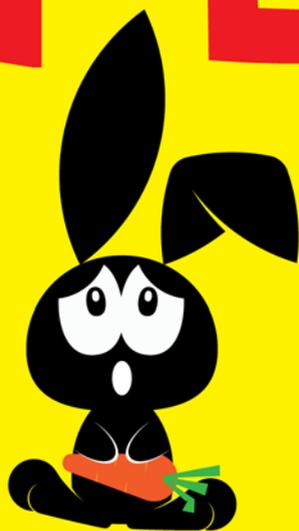


RALF SCHMITT

MONA SCHNELL

KILL



DEIN KANINCHEN!

Wie du irrationale
Ängste kaltstellst

GABAL



Kostenlos mobil weiterlesen! So einfach geht's:



1. Kostenlose App
installieren



2. Zuletzt gelesene
Buchseite scannen



3. 25 % des Buchs
ab gescannter Seite
mobil weiterlesen



4. Bequem zurück zum
Buch durch Druck-
Seitenzahlen in der App

Hier geht's zur kostenlosen App:

www.papego.de/app

Erhältlich für Apple iOS und Android.
Papego ist ein Angebot der Briends
GmbH, Hamburg. www.papego.de



RALF SCHMITT / MONA SCHNELL

KILL DEIN KANINCHEN!

**Wie du irrationale Ängste
kaltstellst**

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft.
Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss.
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95623-700-3

Lektorat: Claudia Franz, Augsburg | info@text-it.org

Umschlaggestaltung: total italic (Thierry Wijnberg), Amsterdam / Berlin

Titelillustration: Shutterstock / SAAC

Autorenfoto Ralf Schmitt: Marco Grundt

Autorinnenfoto Mona Schnell: Jan Kohlrusch

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de

© 2018 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

www.gabal-verlag.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

Inhalt

Wenn das Kaninchen tot ist, gibt's ein Happy End!	9
Angst: Der Kein-Grund-zur-Panik-Teil	13
Jeder hat Angst	15
Was ist Angst eigentlich?	16
Angst ist noch so viel mehr	16
Das Gegenteil von Angst	23
Angst ist gut!	25
Vom Urinstinkt zum Wirtschaftszweig	28
Was hilft gegen Angst?	34
Die Ängste der Deutschen	41
German Angst – die geerbte Angst	43
Das 21. Jahrhundert: Jahre der Angst?	47
Die Generation Angst: Sind die Alten schuld?	51
Wann haben wir Menschen Angst?	56
Ängste loswerden: Der Kill-dein-Kaninchen-Teil	61
Ängste unter der Lupe	63
Diese Ängste betrachten wir genauer	64
1. Angst vor Einsamkeit: Das Kein-Kontakt-Kaninchen	69
Was ist real an der Angst vor Einsamkeit?	77
Was ist unreal an der Angst vor Einsamkeit?	79
Tod dem Kein-Kontakt-Kaninchen!	83
2. Angst vor Armut: Das Keine-Kohle-Kaninchen	86
Was ist real an der Angst vor Armut?	93
Was ist unreal an der Angst vor Armut?	96
Tod dem Keine-Kohle-Kaninchen	101

3. Angst vor Unbekanntem: Das Neu-Phobie-Kaninchen	104
Was ist real an der Angst vor Unbekanntem?	110
Was ist unreal an der Angst vor Unbekanntem?	112
Tod dem Neu-Phobie-Kaninchen	115
4. Angst vor Veränderung: Das Traditions-Kaninchen	118
Was ist real an der Angst vor Veränderung?	126
Was ist unreal an der Angst vor Veränderung?	128
Tod dem Traditions-Kaninchen!	131
5. Angst vor Verlust: Das Es-gehört-mir-Kaninchen	134
Was ist real an der Angst vor Verlust?	139
Was ist unreal an der Angst vor Verlust?	140
Tod dem Es-gehört-mir-Kaninchen!	143
6. Angst vor dem Scheitern: Das Schiefgeh-Kaninchen	146
Was ist real an der Angst vor dem Scheitern?	152
Was ist unreal an der Angst vor dem Scheitern?	154
Tod dem Schiefgeh-Kaninchen!	156
7. Angst vor Krankheit und Tod: Das Apotheken-Umschau-Kaninchen	159
Was ist real an der Angst vor Krankheit und Tod?	165
Was ist unreal an der Angst vor Krankheit und Tod?	167
Tod dem Apotheken-Umschau-Kaninchen	172
Ausblick: Angst vor der Zukunft?	175
Wie sieht die Angst in der Zukunft aus?	177
Der Absch(l)uss: Das Ende unseres Kaninchenstalls	184
Quellen und Literatur	186
Register	189
Die Autoren	191

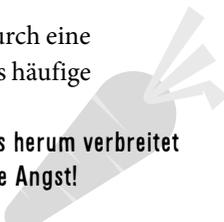
Wichtiger Warnhinweis!

»Kill dein Kaninchen!« ist rein metaphorisch zu verstehen.
Die Autoren bitten ausdrücklich darum, davon abzusehen,
sich auf die Jagd nach realen Kaninchen zu begeben.

Wenn das Kaninchen tot ist, gibt's ein Happy End!

An einem Nachmittag im Sommer 2016 sitzen wir zusammen bei einem Arbeitslunch im Hamburger Stadtteil Eimsbüttel. Es ist eines unserer monatlichen Treffen, bei denen wir uns über den Stand unserer gemeinsamen Projekte informieren, neue Ideen spinnen und von Hölzchen auf Stöckchen kommen. Ein ganz zentrales Thema an diesem verregneten Sommertag ist die Angst. Ob bei der Arbeit oder im Privatleben: Wir beobachten beide, wie um uns herum das Thema Angst immer präsenter wird. Die Grundstimmung bei unseren Freunden und Bekannten scheint immer ängstlicher zu werden, sich manchmal sogar in Panik zu ergießen. Und medial wird diese Angst auch noch geschürt. Kaum ein Tag vergeht, ohne dass Horrormeldungen und Warnungen über TV, Radio, Print, Online und die sozialen Netzwerke verbreitet werden.

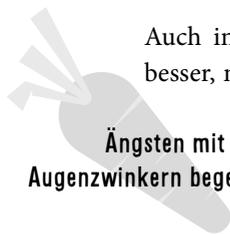
Es fängt jedoch bereits viel kleiner an. So mancher quält sich durch eine unglückliche Beziehung, weil er das Alleinsein mehr fürchtet als häufige Streitigkeiten und permanente Unzufriedenheit. Einige trauen sich aus Angst vor Überfällen nur noch mit Pfefferspray in der Tasche aus dem Haus. Andere gehen nicht mehr ins Kino, nicht mehr auf Konzerte und schon gar nicht auf Großveranstaltungen, weil sie überall Terrorgefahr wittern. Bedauerlicherweise entdecken wir auch bei uns selbst Tendenzen – sagen wir mal – der Besorgnis.



**Um uns herum verbreitet
sich die Angst!**

Wir, das sind Spontanitätsexperte Ralf Schmitt und Kommunikationsprofi Mona Schnell. Beide selbstständig, erfolgreich mit dem eigenen Unternehmen, beide glücklich liiert und beide immer wieder in kleinen oder größeren Momenten gefangen, in denen das Panik-Kaninchen uns

dominiert. Das heißt: Uns beschleicht zum Beispiel mal mehr, mal weniger häufig das Gefühl, unsere Fixkosten seien zu hoch, unsere Ausgaben nicht mehr überschaubar oder unsere Investition in ein Thema zu groß. Ralf sorgt sich darum, wie seine Kinder aufwachsen und was das Bildungssystem noch leistet. Mona fragt sich manchmal, ob Reisen noch sicher ist und was man aufgrund der ganzen Lebensmittelskandale überhaupt noch essen kann.



Ängsten mit einem Augenzwinkern begegnen!

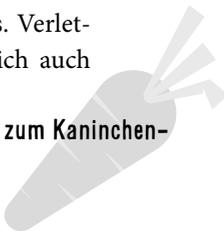
Auch in unserer jahrelangen Zusammenarbeit, die naturgemäß mal besser, mal schlechter läuft, spielt die Angst davor, zu viel zu investieren – sei es Geld oder Arbeitsaufwand im Vergleich zu entgegengebrachter Wertschätzung – immer wieder eine Rolle. Zu unseren Stärken als Team zählt aber, dass wir offen über diese Thematiken sprechen können und auch in vermeintlich schlechten Momenten dem anderen nie die Tür vor der Nase zugeschlagen haben. Trotzdem waren und sind auch wir nie wirklich dagegen gefeit, in Panik zu verfallen. Als Team aus Flexibilitätsprofi (Ralf Schmitt) und Öfter-mal-was-Neues-Junkie (Mona Schnell) können und wollen wir das aber nicht so einfach auf uns sitzen lassen. Wir haben uns mit diesem Buch darangemacht, Ängsten entgegenzutreten und konstruktiv mit ihnen umzugehen. Dafür haben wir Tipps und Kniffe entwickelt, die wir entweder selbst ausprobiert und für tauglich befunden oder die andere für uns erfolgreich getestet haben.

Wir sind beide keine Psychologen, Psychoanalytiker oder Heilpraktiker in diesem Bereich, auch wenn wir hier an mancher Stelle Studien und Meinungen von Fachexperten zu Rate ziehen. Wer eine medizinisch fundierte Betrachtungsweise erwartet, sollte dieses Buch lieber gleich weiterverschenken. Wir heilen keine Traumata und kurieren keine Phobien. Wir führen keine Gesprächstherapie durch und machen keine Familienaufstellung. Dafür gibt es Fachleute, die Sie unbedingt konsultieren sollten, wenn Sie sie brauchen.

Unsere Ergebnisse und Übungen beruhen ausschließlich auf persönlichen Erfahrungen und setzen auf das, was wir als gesunden Menschen-

verstand betrachten. Mit einem Augenzwinkern und jeder Menge Humor im Umgang mit uns selbst und anderen versuchen wir, Themen anzugehen, die uns und unser Umfeld belasten. Wir identifizieren reale Gründe für Ängste, enttarnen irrealer Einflüsse und zeigen persönliche Wege auf, um das Panik-Kaninchen in uns zu killen.

Dieses Buch basiert auf einer grundsätzlich positiven Sicht auf die Menschen. Sie bekommen alle einen Vertrauensvorschuss von uns. Verletzungen, die jeder von uns immer wieder erleidet und die sich auch schwer verhindern lassen, wollen wir als Schätze sehen und als Chancen für mehr Wachstum begreifen. Unser Motto: Wenn eine Muschel verletzt wird, entsteht eine Perle. Oder: Wenn das Kaninchen tot ist, gibt's ein Happy End!

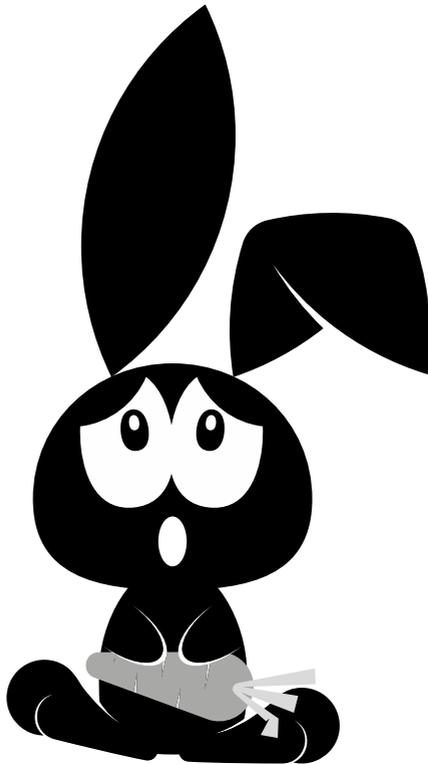


Aufruf zum Kaninchenmord!

Wir wünschen viele Perlen und den Mut zum Kaninchenmord!
Ralf Schmitt & Mona Schnell

ANGST:

Der Kein-Grund-zur-Panik-Teil



Jeder hat Angst

Wir behaupten: Es gibt einfach niemanden, der nie Angst hat. Spätestens, wenn der Körper nachts das Serotonin abschaltet, weil wir es im Schlaf nicht brauchen, kommen immer wieder auch Alpträume. Oder unsere Sorgen, die wir während des Tages einfach weggedrückt haben, holen uns ein. Wir haben schon so viele Nächte nicht geschlafen, weil das Panik-Kaninchen sich unter unsere Decke geschmuggelt hat und ganz langsam und unbemerkt von den Zehen hochgekrabbelt ist bis zum Kopf und sich ganz nah an uns geschmiegt hat. Spätestens dann wälzen wir im Geiste To-do-Listen, wiederholen Nicht-vergessen-Sätze oder überlegen uns, wie wir aus einer brenzligen Situation wieder rauskommen.

Kennen Sie solche Momente? Nein? Okay, Sie hatten also noch nie Geldsorgen, Angst davor, den Job zu verlieren, alleine zu sein, Verlustängste, Angst vor Krankheit, Tod, der Zukunft oder dem Scheitern? Dann möchten wir Ihnen ganz herzlich gratulieren. Sie haben einen Sechser im Lotto oder Sie sind besonders gut darin, sich selbst zu verarschen. Sie haben richtig gelesen. Wir sind davon überzeugt, dass jeder, der sich dieses Buch auch nur ansieht, an der einen oder anderen Stelle sagt: »Kenn ich!« Also lassen Sie sich bitte darauf ein und lassen Sie die sogenannte Schwäche »Angst« zu. Vielleicht können wir Sie ein wenig inspirieren oder Ihnen sogar dabei helfen, die eine oder andere Furcht abzulegen.



Es gibt niemanden, der nie Angst hat.

KURZ GEFASST: JEDER HAT ANGST

Jeder hat vor irgendetwas Angst – und das ist kein Grund, sich schwach oder hilflos zu fühlen.

Was ist Angst eigentlich?

Wissenschaftlich gesehen ist Angst eine Kettenreaktion im Gehirn, die durch einen Stressimpuls ausgelöst wird. Der führt zur Ausschüttung von chemischen Stoffen, die unter anderem dafür sorgen, dass unser Herz zu rasen beginnt, unser Atem schneller wird und sich unsere Muskeln mit Energie aufladen. Das nennt man die Fight-or-Flight-Reaktion: In kürzester Zeit entscheiden wir, ob wir gegen einen Gegner kämpfen oder doch lieber weglaufen wollen. Diese Angstreaktion geschieht automatisch und ohne dass wir sie bewusst herbeiführen müssen. Sie ist ein Instinkt, dem wir bereits als Urzeitmenschen folgten und der bis heute in uns steckt.

KURZ GEFASST: WAS IST ANGST EIGENTLICH?

Wenn wir Angst haben, reagiert der Körper instinktiv. In Sekundenschnelle entscheidet er, ob wir angreifen oder doch lieber weglaufen sollen.

Angst ist noch so viel mehr

Wir erleben Angst aber nicht nur als Schutzreflex. Vielmehr treffen wir in so vielen verschiedenen Facetten auf das Phänomen, dass wir auf einige später unbedingt noch gesondert eingehen müssen. Offensichtlich hat sich unser Urinstinkt an die heutige Zeit angepasst und sagt sich: »Ich lebe im Zeitalter der Möglichkeiten. Warum soll ich mich also einschränken? Mir steht die Welt offen!« Genau das ist der Grund, weshalb Angst unter anderem in folgenden Formen im Alltag auftaucht:

Angst zeigt sich als Kaninchen-Feeling

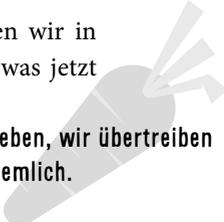
Wie bitte? Kaninchen-Feeling! Das ist das Gefühl, dass Sie beschleicht, wenn bei Ihnen die Panik einsetzt. Es kribbelt von den Pfoten bis in die obersten Enden der Löffel – und Sie verharren stocksteif in der Schockstarre. Es ist ein bisschen so, als ob Sie im Lichtkegel vor einem Auto stehen bleiben, das auf sie zurast und nicht zu bremsen gedenkt. Besser wäre natürlich, schnell in den sicheren Schatten zu hüpfen. Das ist klar. Aber ist Ihnen das schon mal passiert, dass Sie so ein Fellknäuel auf der Straße vor sich im Scheinwerferfokus hatten?

In Hamburg gibt es viele Kaninchen, die sich auch im Stadtgebiet bewegen. Wenn sie nachts auf die Straße hoppeln, sind sie fast sicher dem Tod geweiht. Wir gehören beide zu der Spezies Autofahrer, die bremst, wenn ein Tier auf die Straße läuft. Also haben wir schon einige Zeit hinter Kaninchen im Schneckentempo verbracht und sie selbst mit Hupen und Fluchen nicht in den Schatten bekommen. Wenn sie überhaupt hüpfen, dann meist immer weiter im Hellen! Oft bleiben sie aber einfach wie angewurzelt stehen – deshalb Kaninchen-Feeling!

Angst macht Kopfkino

Getriggert von einem Ereignis oder einer Nachricht, spinnen wir in unserem Kopf einen ganz eigenen Plot darüber zusammen, was jetzt alles passieren kann. Es ist erstaunlich, wie kreativ wir dabei sind:

Zugegeben, wir übertreiben hier ziemlich.



Wer Angst vor Gewittern hat, dem reicht oft schon ein fernes Donnerrollen, um sämtliche elektrischen Geräte vom Strom zu trennen, alle Jalousien zuzuziehen und sich unter der Bettdecke zu verschanzen, wie ein Hund, der panische Angst vor Silvesterböllern hat. Man stelle sich nur vor, der Blitz schlägt tatsächlich in unserem Haus ein. Er fährt durch alle Stromleitungen und zerstört sofort unsere Computerfestplatte, unseren Fernseher und den Kühlschrank noch mit. Weil

wir dummerweise gerade am Kommunikationskonzept für einen neuen Kunden gearbeitet haben, sind alle Daten »verschmort«, wir können die Präsentation am nächsten Tag nicht halten, verlieren deshalb unseren Job, können die Miete für die Wohnung nicht mehr bezahlen, enden nach einiger Zeit auf der Straße und landen schließlich mit einer Lungenentzündung im Bahnhofshospiz. Da es leider auch den Kühlschrank und das TV-Gerät erwischt hat, ist innerhalb von zwei Tagen alles Essen verdorben und wir bekommen nicht einmal mehr den Wetterbericht mit, der uns sagt, dass das Gewitter in fünf Kilometern Entfernung an uns vorbeigezogen ist.

Zugegeben, wir übertreiben hier ziemlich. Aber nach diesem Schema funktioniert unser negatives Kopfkino – ganz ohne Happy End.

Angst lässt uns zu Theorieentwicklern werden



**Angst lässt uns die Praxis
erst gar nicht erleben.**

Wir neigen häufig dazu, schon bevor wir einen Schritt gegangen sind, vor lauter Angst, dass es der falsche ist, genau zu überlegen, was alles eintreten könnte, würden wir diesen Schritt denn tatsächlich gehen. So wird aus einer Befürchtung schnell einmal eine handfeste Theorie, die uns die Praxis erst gar nicht erleben lässt. Ein Beispiel:

Wenn ich nach New York reise, fühle ich mich etwas mulmig, weil ich immer wieder an 9/11 denken muss. Falls die Sicherheitsmaßnahmen nicht ausreichen, könnte es passieren, dass wieder ein Selbstmordattentäter ins Flugzeug steigt. Die sollen ja immer wieder auf neue Ideen kommen. Ich bleibe also lieber zu Hause. Das Abenteuer New York werde ich nicht erleben, solange ich schlimme Theorien über das, was alles sein könnte, entwickle. Doch so kann ich die Praxis nicht erfahren. Schade drum!

Angst ist ein Klischeebediener

Wünschen wir uns nicht alle hin und wieder, dass alles genau so bleibt, wie es ist? Dann können wir uns an Regeln und Klischees entlanghängeln, die uns vertraut sind. Klar, dann bewegt sich nichts. Dafür bekommen wir aber viel Bestätigung. Sätze wie »Das habe ich doch gleich gesagt, dass da nichts Gutes bei rumkommen kann!« festigen dieses Leitbild. Menschen, die sich so ausdrücken, lassen sich auf keinen Fall dazu bewegen, in der Zusammenarbeit mit der jungen und noch etwas unerfahrenen Kollegin etwas Positives zu sehen. Besser, wenn man alles weiterhin so macht wie bisher. Dann ist das Risiko überschaubar. Was man nicht selbst erledigt, wird ja auch nie so gut gemacht, wie man es haben möchte. Und die jungen Leute von heute, die können ja auch gar keine Verantwortung übernehmen. Wenn das Experiment dann tatsächlich missglückt und der jungen Kollegin ein Fehler unterläuft, wurde das Klischee bedient. Was aber eigentlich dahintersteckt, ist in der Regel nicht das vorausschauende Wissen, dass etwas schiefgehen wird. Vielmehr ist es die Angst davor, Verantwortung abzugeben. Denn dann könnte es passieren, dass man nicht mehr wichtig genug ist oder sogar entbehrlich. Plötzlich muss Anerkennung geteilt werden. Oder noch schlimmer: Andere stellen fest, dass man selbst den Job gar nicht so gut gemacht hat. Ein Horror!

Angst ist ein Komfortzonenstörer und Gewohnheitsdieb

Es gibt diesen wunderbaren Puffer, den wir um uns herum aufgebaut haben: unsere Komfortzone. Solange wir uns innerhalb dieses Bereichs bewegen, kann uns nichts so schnell aus der Ruhe bringen. Wir bleiben ganz cool – bis wir einen Tritt bekommen, der uns nach draußen katapultiert. Dieser Tritt kann bereits die Meldung sein, dass ein Vegetariertag in Kantinen eingeführt werden soll. Was war das doch für ein lauter Aufschrei, als uns die Grünen einen Tag in der Woche zum Fleischverzicht »zwingen« wollten! Plötzlich fühlte man sich bevor-



Die Angst beginnt gleich nach der Komfortzone!

mundet. Zu Recht? Klar! Aber das geschieht täglich an vielen Stellen. Es fällt uns nur nicht auf, weil wir uns daran gewöhnt haben. Eine neue Bevormundung wollte man aber nicht dulden.

Jetzt werden Sie wahrscheinlich sagen: »Aber mal was anderes zu essen, das ist doch einfach. Das ist doch kein Schritt aus der Komfortzone!« Doch! Für viele ist es das:

In unserem Bekannten- und Freundeskreis weiß zum Beispiel jeder, wie schlecht Massentierhaltung für die Umwelt und ganz besonders für die Tiere ist. Trotzdem fällt es vielen unendlich schwer, auf Fleisch zu verzichten. Wovor haben wir Angst? Das »neue« und ungewohnte Essen könnte ja nicht schmecken. Die Ernährung könnte nicht ausgewogen sein. Man könnte verschiedene Vitamine, die es vor allem im Fleisch gibt, nicht mehr in ausreichenden Mengen zu sich nehmen. Und, und, und. Also bleiben wir lieber beim Altbekanntem und Gewohnten. Da weiß man, was man hat. Alles, was außerhalb der Komfortzone liegt, macht erst einmal Angst.

Angst ist ein Gleichgesinntenblasenerhalter



Die Meinung der Andersdenkenden schockt uns.

Die Blase der Gleichgesinnten nennen wir ein Phänomen, das auf Social-Media-Kanälen und Webseiten inzwischen üblich ist. Anhand dessen, was wir in Suchmaschinen eintippen oder wie wir Social-Media-Plattformen nutzen, wird ein Algorithmus erstellt. Der zeigt uns dann nur noch das, was wir scheinbar sehen möchten. Unser Klickverhalten führt also zu einem Filter. Beispielsweise bekommen wir bei Facebook hauptsächlich das zu sehen, was unsere »Freunde« teilen. Konkret heißt das: Wir werden häufig von diskussionswürdigen Medienberichten oder Meldungen, die wir angeblich nicht sehen wollen, abgeschirmt.

Wer seine Nachrichten hauptsächlich über Social-Media-Kanäle bezieht, bekommt diese vorgefiltert und vorgefärbt. Was hat das mit Angst