



Georg Pieper

DIE NEUEN ÄNGSTE

UND WIE WIR SIE BESIEGEN KÖNNEN

In Zusammenarbeit
mit Alexandra Berger

KNAUS

Für Samuel, Mathis, Line und Novalie.
Mögen die guten Mächte Euch in eine sichere Zukunft begleiten.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © der Originalausgabe 2017

beim Albrecht Knaus Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Margret Trebbe-Plath

Satz: GGP Media GmbH, Pößneck

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-8135-0768-3

www.knaus-verlag.de

Inhalt

Das neue Lebensgefühl: Wenn die Angst im Kopf festsitzt	9
Chronologie der Angst: Wie wir das Sicherheitsgefühl verloren haben . .	17
Die kollektive Verunsicherung	24
Angst vor dem Terror: Die Schlüsselereignisse	28
Als der Terror nach Europa kam	29
Die Angst als ständiger Begleiter	38
Die vielen Gesichter der Angst	41
Was passiert, wenn wir Angst haben?	42
Krank vor Angst: Angststörungen	46
Angst und Trauma	49
Gibt es ein kollektives Trauma?	51
Der gestiegene Angstpegel	53
Der Angst-Turbo	54
Beängstigende Begegnungen	57
Angst vor politischer Radikalisierung und rechten Gewalttaten	59
Fremd im eigenen Land	62
Wenn der Druck zu groß wird	65

Sind Männer plötzlich eine Gefahr?	67
Die Angst vor dem fremden Glauben	69
Wenn alte Ängste wieder hochkommen	74
Die Angst vor der Unfreiheit	77
Mit der Angst ins Abseits	79
Die Macht der Bilder	82
Wie viele schlechte Nachrichten sind zu viel?	83
Das Smartphone als Angstverstärker	86
Bilder des Schreckens: Gewaltvideos	93
Schießen als Spiel:	
Sind Killerspiele eine Gefahr?	98
Deutschland im Würgegriff der Angst	103
Die erschöpfte Gesellschaft:	
Angst als Stressverstärker	109
Angst und Burnout	112
Die überforderte Gesellschaft:	
Wenn alles zu viel wird	116
Was, wenn den Liebsten etwas zustößt?	116
Hilfsbereitschaft und ihre Grenzen	119
Die neurotische Gesellschaft:	
Wenn Menschen überreagieren	127
Wie falsche Rhetorik Angst schürt	128

Angst zerstört das Wir-Gefühl:	
Auf dem Weg zu einer gespaltenen Gesellschaft	132
Wenn Ängste instrumentalisiert werden	134
Aufgeschlossene oder geschlossene Gesellschaft?	
Unsere Angst vor den Flüchtlingen	137
Wie Angst Vorurteile befördert	138
Dürfen wir Angst vor Flüchtlingen haben?	140
Sind traumatisierte Flüchtlinge eine Gefahr?	147
Wie wir die Angst besiegen und	
 innere Stärke aufbauen	157
Risikomanagement:	
Gefahren richtig einschätzen lernen	160
Trügerische Gewissheiten:	
Wie wir irreführende Denkmuster entlarven	161
Achtung, gefährlich:	
Wie wir Angstsituationen entschärfen	166
Grenzen setzen:	
Welches Risiko will ich eingehen?	168
Zurück zu innerem Frieden:	
So hat die Angst keine Chance	173
Krisenkompetenz entwickeln:	
Wie wir in schwierigen Situationen	
die Nerven behalten	174
Der normale Wahnsinn:	
Kann eine Gesellschaft sich an Terror gewöhnen?	181
Wegschauen erlaubt:	
Kluge Mediennutzung im digitalen Zeitalter . . .	182

Der Angst die Stirn bieten:	
Wie wir unsere Freiheit zurückerobern	191
Die Seele stärken:	
Wie wir die Hilflosigkeit besiegen und Gelassenheit entwickeln	198
Widerstand leisten:	
Wie wir dem Hass begegnen	210
Aktiv werden in der Angst:	
Wie wir aus der Opferrolle herauskommen	212
Standhaft bleiben:	
Was uns inneren Halt gibt	218
Beängstigend oder beruhigend:	
Wenn der Staat sich wehrhaft zeigt	220
Gemeinsam gegen die Angst:	
Warum jeder sich zu unserer Grundordnung bekennen sollte	223
Kinder in Angst:	
Was wir tun können	236
Sicherheit schenken:	
Wie wir Kindern die Angst vor Terror nehmen . .	236
Die Offenheit bewahren:	
Wie Kinder Fremden angstfrei begegnen können	240
Richtig hinschauen:	
Wie wir Kindern Medienkompetenz vermitteln	247
Nachwort	251

Das neue Lebensgefühl: Wenn die Angst im Kopf fest sitzt

Im Juni 2016 fuhr ich, wie ich das oft tue, mit dem Regionalexpress. In der Reihe vor mir saß ein Mann von arabischem Aussehen, den ich durch den Schlitz zwischen den Sitzen nur teilweise sehen konnte. Der Mann öffnete seine Tasche und holte ein Gerät heraus. Ich dachte: »Das sieht aus wie eine Pistole!« Der Mann hantierte irgendwie mit dem Ding herum, und da habe ich zum ersten Mal erlebt, wie es bei mir klick machte und eine Alarmreaktion einsetzte. Ich guckte mich um und sah, dass ich allein mit ihm im Abteil war. Sofort überlegte ich, was machst du, wenn der jetzt aufsteht, mit der Waffe in der Hand. Komischerweise habe ich keine Sekunde gedacht, dass er mich angreifen könnte, sondern nur daran, dass er andere Reisende im nächsten Abteil attackieren könnte. Ich stellte mir vor, wie ich ihm in den Rücken fallen und den Arm runterreißen würde.

Das Szenario wurde immer eindrücklicher, von ganz allein kamen immer mehr bedrohliche Bilder hoch, dabei bin ich überhaupt kein ängstlicher Mensch. So etwas passiert mir sonst nicht. Diese Situation hat mich so in Bann geschlagen, dass ich mir irgendwann wie einem Patienten in einer Therapiesitzung gesagt habe: »Stopp! Schluss mit dieser Fantasie! Jetzt stehst du auf, gehst nach vorn und guckst, was der da macht.« Genau in dem Moment packte der Mann das Ding zurück in seine Tasche. Ich sah noch, dass es keine Pistole war, sondern eine Sprühflasche, und auch sonst war alles vollkommen normal. Aber das war der Augenblick, in dem

mir klar wurde, selbst bei mir, der, wie ich meine, sehr reflektiert mit dem Thema Terror umgeht und Menschen mit Migrationshintergrund gegenüber eine sehr liberale Haltung vertritt, selbst bei mir ist etwas in Gang gekommen, das nur sehr schwer zu bremsen ist. Das Erlebnis hat einen tiefen Eindruck bei mir hinterlassen. In der Zeit danach habe ich bewusst darauf geachtet, ob auch andere von solchen Angsterlebnissen erzählen. Und da kamen tatsächlich einige Geschichten zum Vorschein.

Es hat sich etwas verändert in unserem Land und in unseren Köpfen. Nach meiner Beobachtung kann man von einem Klima der Angst in Deutschland sprechen. Seit es 2015 in Europa die ersten islamistisch motivierten Anschläge gab und ab Ende August dann Hunderttausende Flüchtlinge aus Syrien und anderen muslimisch geprägten Ländern zu uns kamen, ist das Unsicherheitsgefühl vieler Menschen in Deutschland immens gewachsen.

»2016 ist das Jahr der Ängste«, so das Resümee von Professor Manfred Schmidt, Politologe an der Ruprecht-Karls-Universität in Heidelberg, aus den Ergebnissen der jährlichen repräsentativen Umfrage der R+V Versicherung zu den Ängsten der Deutschen (www.ruv.de). Nie zuvor in den 25 Jahren, in denen diese Umfrage gemacht wird, seien die Ängste in der deutschen Bevölkerung innerhalb von zwölf Monaten so drastisch in die Höhe geschneilt, erklärte Brigitte Römstedt, Leiterin des Infocenters der R+V Versicherung. Die Umfrageergebnisse bestätigen meine persönliche Einschätzung: Die Ängste der Menschen in Deutschland sind auch nach meiner Wahrnehmung innerhalb eines Jahres so stark gewachsen wie nie zuvor.

Mehr als alles andere macht uns – das zeigen auch viele Gespräche, die ich in den vergangenen Monaten geführt

habe – der islamistische Terror zu schaffen. Nach den islamistischen Terroranschlägen in Europa rangiert 2016 die Angst vor Terror bei uns zum ersten Mal an erster Stelle. Die Daten für die Umfrage wurden im April und Mai 2016 erhoben, noch vor den Anschlägen in Nizza, Würzburg und Ansbach und bereits ein Dreivierteljahr vor dem schrecklichen Anschlag auf den Berliner Weihnachtsmarkt, also bevor es in Deutschland den ersten Terroranschlag mit Toten gab. Schon damals erklärten 73 Prozent der Befragten, »große Angst« vor Terroranschlägen zu haben, das bedeutet im Vergleich zu 2015 einen Anstieg um 21 Prozentpunkte. Gravierend angestiegen sind außerdem unsere Angst vor politischem Extremismus (von 49 auf 68 Prozent) und vor Spannungen durch den Zuzug von Ausländern (von 49 auf 67 Prozent). Ich gehe davon aus, dass diese Werte seit den letzten Anschlägen und vor allem dem in Berlin noch einmal gestiegen sind und dass diese neuen Ängste weiter an Intensität und Wirkungsmacht zugenommen haben. Und dass sie unser Leben wie auch das Klima in unserer Gesellschaft nachhaltig negativ beeinflussen können, wenn wir nicht bewusst dagegen ansteuern.

Die Angst vor weiteren Anschlägen und das Gefühl permanenter Bedrohung machen sich überall bemerkbar. Man hört Männer, die sich laut und scheinbar aggressiv in einer arabisch klingenden Sprache etwas zurufen, und sofort erschrickt man und denkt an ein Gewaltszenario. Man sieht mehrere Polizeiwagen mit Blaulicht zu einem Einsatz fahren und denkt nicht mehr an einen Unfall oder einen Banküberfall, sondern an einen Anschlag und ist von jetzt auf gleich in einem beunruhigenden Angstgefühl gefangen. Beim Anblick eines LKWs in der Stadt oder in der Nähe eines belebten Platzes schaut man sich automatisch nach einer Fluchtmöglichkeit um. Wenn heute ein Mann in den Zug steigt, der einen Rucksack mit einer merkwürdigen Form bei

sich trägt, denkt man sofort: »Hoffentlich hat der keine Axt oder ein Schwert oder eine Machete da drin.« Früher hätte man sich gar nichts dabei gedacht oder auf etwas wie eine Fahrradpumpe getippt. Wenn wir den Fernseher einschalten oder auf dem Smartphone Nachrichten anschauen, sitzt immer ein leises Unbehagen im Hinterkopf: Hoffentlich ist nicht wieder etwas passiert ... Vor allem bei Großereignissen wie der Fußball-Europameisterschaft in Frankreich, den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro oder während des Oktoberfestes in München war auch bei mir immer der Gedanke präsent: »Hoffentlich passiert nichts! Nicht schon wieder!«

Nach dem Anschlag von Berlin im Dezember 2016 wird sich dieses mulmige Gefühl noch weniger abschütteln lassen. Ich denke, und das lässt sich derzeit beobachten, auch der Staat wird angesichts der hierzulande bislang unvorstellbaren Dimension von terroristischer Gewalt und der Ängste, die diese auslöst, reagieren und verschärfte Sicherheitsmaßnahmen sowie strengere Sicherheitsvorkehrungen auf den Weg bringen. Die Angst verändert so nicht nur unser persönliches Lebensgefühl, sondern zum Beispiel auch das Bild unserer Innenstädte.

Der Terror, die Flüchtlingskrise und die daraus resultierenden gesellschaftlichen und politischen Folgen, wie zum Beispiel Pegida, rechte Gewalt, Veränderungen bei der Abschiebepraxis und eine verschärfte Videoüberwachung, haben auf politischer Ebene, in Talkshows, in den Zeitungen, im Netz, am Arbeitsplatz, im Freundeskreis und in den Familien zu unzähligen Diskussionen geführt. Mein Eindruck als Psychologin ist, geredet wird viel, doch dem einzelnen Menschen und seiner tatsächlichen Befindlichkeit werden die Debatten oft nicht gerecht. Vor allem die Ängste, die durch

die Flüchtlingskrise ausgelöst wurden, werden in der öffentlichen Diskussion oft ausgeblendet. Dass diese Ängste aber definitiv vorhanden sind und dass es vielen Menschen nicht gut damit geht, zeigen mir mein Alltag als Therapeut und die Gespräche mit Kollegen.

Ich will es ganz deutlich sagen: Nach meiner Einschätzung lügt sich jeder, der behauptet, überhaupt keine Angst zu haben, selbst etwas in die Tasche. Ich bin davon überzeugt, dass die Angst, oder zumindest ein Unbehagen, jeden von uns in irgendeiner Form gepackt hat und jeden von uns in irgendeiner Weise beschäftigt – ganz gleich ob er zugibt, dieses Angstgefühl zu kennen, oder es nach dem Motto »Es kann nicht sein, was nicht sein darf« von sich weist. Ich mache oft eine interessante Erfahrung: Wenn ich Menschen, die von sich behaupten, angesichts der Terroranschläge und der Flüchtlingskrise keinerlei Angst zu haben, gezielt darauf anspreche, geben sie mir genau das zu. Dann kommt plötzlich so etwas wie »Ich bin wachsamer geworden«, »Ich werde misstrauischer«, »Ich gucke kritischer auf ausländisch aussehende Menschen«, »Ich habe mehr negative Phantasien im Kopf«.

Vor einem fremd aussehenden Menschen Angst zu haben ist für viele Menschen nicht *politically correct*. Diese Angst entspricht nicht ihrem Ideal, wie sie sein wollen – offen, tolerant, fürsorglich, hilfsbereit, anderen Menschen zugewandt. Aber es kann nicht die Lösung sein, Angst einfach wegzu drängen. Wir müssen uns mit unserem Gefühl der Unsicherheit und mit unseren Ängsten auseinandersetzen. Sie sind nun einmal da, ob sie nun wünschenswert sind oder nicht. Und wenn wir sie nicht ernst nehmen, werden sie stärker und gewinnen immer mehr Macht über unsere Gedanken und Gefühle und damit auch über unser Verhalten.

Beim Schreiben dieses Buches ist mir aufgefallen, dass es schwer ist, nicht politisch Position zu beziehen. Ich will in diesem Buch keine politischen Statements abgeben oder in eine bestimmte politische Richtung beeinflussen. Vielmehr möchte ich als Psychologe wertfrei beschreiben, was ich in jüngster Zeit bei Patienten, Freunden und Bekannten wahrgenommen habe.

Ein Ziel dieses Buches ist es, jene Ängste zu benennen und zu beschreiben, die sich so mancher von uns nicht eingestehen mag. Es geht mir darum, die Menschen in ihren individuellen emotionalen Reaktionen zu betrachten und abzubilden, was in ihnen vor sich geht, wie sie fühlen. Jenseits dessen, wie wir sein müssen oder sein wollen, jenseits aller politischen oder ideologischen Vorstellungen, jenseits der *Political Correctness*. Es geht aber auch darum, die kollektiven Reaktionsweisen anzuschauen, also zu prüfen, was macht Angst mit unserer Gesellschaft.

In den vielen Gesprächen, die ich für dieses Buch geführt habe, haben die Menschen sich geöffnet und ehrlich und ohne Scheu über ihre Sorgen, Ängste und Erlebnisse berichtet. Sie haben oft Dinge erzählt, die sie sonst nur hinter vorgehaltener Hand in der Familie oder im Freundeskreis oder aber gar nicht aussprechen würden, weil sie befürchten, missverstanden, abgelehnt oder in eine politische Ecke gestellt zu werden. Es ist mir ein wichtiges Anliegen, diese Menschen zu Wort kommen zu lassen. Denn wenn wir keine Chance haben oder uns selbst nicht die Chance geben, unsere Ängste zu benennen, können wir uns nicht aktiv mit ihnen auseinandersetzen. Dann finden wir auch keinen Weg, uns von dem schädlichen Einfluss, den sie auf uns ausüben, zu befreien. Nur aus der offenen Kommunikation, in der man sich traut, von seiner Angst zu sprechen, und in der man sie nicht aus ideologischen Gründen zu verstecken versucht,

kann außerdem die Chance entstehen, dass wir als Gesellschaft (wieder) näher zusammenrücken. »Als Gemeinschaft derer, die die Mitmenschlichkeit verteidigen«, wie Bundespräsident Joachim Gauck es unter dem Eindruck des furchtbaren Anschlags von Berlin in seiner Weihnachtsansprache 2016 ausdrückte.

In diesem Buch möchte ich unsere neuen Ängste aber nicht nur offenlegen, sondern auch zeigen, wie wir konstruktiv mit ihnen umgehen können, wie wir sie bewältigen und wie wir daraus etwas Vernünftiges machen können. Denn eines steht für mich fest: Wenn die Angst uns überwältigt und unser Handeln bestimmt, hat das verheerende Folgen für uns und für die ganze Gesellschaft.

Chronologie der
Angst: Wie wir das
Sicherheitsgefühl
verloren haben

München, 22. Juni 2016. Es ist ein ganz normaler Freitagabend. Münchner und Touristen bummeln durch die Innenstadt, sitzen in Restaurants und Wirtshäusern. Feierabendstimmung, Vorfreude aufs Wochenende.

17.51 Uhr. In der Notrufzentrale der Polizei gehen die ersten Anrufe ein: Schüsse im Olympia-Einkaufszentrum (OEZ). Streifenwagen und Zivilpolizei rücken aus. Fast auf den Punkt diese Uhrzeit, 17.52 Uhr, stünde auf ihrem Kassenbeleg, erzählt mir zwei Monate später eine Mutter von zwei Kindern, die sich während des Amoklaufs eines 18-jährigen Deutsch-Iraners im OEZ aufhielt und das Geschehen in den Minuten danach hautnah miterlebte.

Silke erledigt an diesem Freitagabend letzte Einkäufe fürs Wochenende und kauft sich anschließend spontan eine Hose, die sie um 17.52 Uhr bezahlt. Als sie keine Minute später aus dem Modegeschäft tritt, rennt ein Mann im Anzug an ihr vorbei. Sie schaut ihm erstaunt hinterher, da kommt aus der gleichen Richtung ein zweiter Mann angerannt. »Der erste hat vielleicht etwas geklaut, und der hier will ihn jetzt erwischen«, habe sie sich die Situation zu erklären versucht, erzählt Silke. Aber ein Mann im schicken Anzug, der klagt? Im nächsten Moment hört sie laute Stimmen und sieht eine Menge schreiender Menschen auf sich zurennen. »Oh je, mal wieder eine Schlägerei unten vor dem OEZ«, habe sie zunächst gedacht. Aber dafür seien die Schreie zu laut gewesen. Außerdem habe sie noch nie eine so panische Angst in Gesichtern von Menschen gesehen. Silke arbeitet als Sozialpädagogin im Hospiz und beschreibt sich selbst als eher ruhigen, besonnenen Menschen. Diesen Eindruck macht sie auch während unseres Gesprächs. Doch als im Einkaufszentrum die ersten Heranstürmenden rufen: »Lauft! Rennt! Da schießt einer! Der kommt rein!«, denkt sie keine Sekunde nach und läuft einfach los.

Während sie von der panischen Menschenmenge in Richtung Tiefgarage, wo ihr Auto steht, getrieben wird, fällt ihr plötzlich ihr Sohn ein. Der 14-Jährige hatte geplant, gegen 17 Uhr von zu Hause aus zum nahegelegenen OEZ, einem beliebten Treffpunkt für Jugendliche, zu gehen, um Pokémons zu fangen. Bei dem Gedanken, ihr Sohn könnte irgendwo im Gebäude und damit in Lebensgefahr sein, sei sie endgültig in Panik geraten, erinnert sich Silke. Dass in diesem Augenblick der Amokschütze ins OEZ gelaufen kommt und einen weiteren Menschen tötet, rekonstruiert sie erst im Nachhinein. Sie sieht nichts von dem schrecklichen Geschehen, hört aber knallende Geräusche, die sie im Rückblick als Schüsse identifiziert. Die entsetzliche Angst um den Sohn, die panisch schreienden Menschen um sie herum – in dieser Situation habe sie sich real bedroht gefühlt und Todesangst verspürt, schildert die Frau ihren Zustand. Sofort seien all die Bilder von den Anschlägen der letzten Zeit vor ihrem inneren Auge aufgetaucht. Ihr Gedanke in diesem Moment sei gewesen: »Jetzt ist der Terror da!« Silke hat eine Kriseninterventionsausbildung und reagiert in kritischen Situationen normalerweise professionell und besonnen. Jetzt aber sei da nur totale Panik gewesen.

Eine typische Reaktion in solchen emotionalen Ausnahmesituationen ist, dass sich uns die absurdesten Details einbrennen. Silke erinnert sich haargenau an die langen, rot lackierten Fingernägel einer anderen Flüchtenden, die ihr Handy in der Hand hielt und telefonierte. Als sie im Parkhaus ankommt, zahlt sie ihr Parkticket und beobachtet dabei einen Mann am Parkautomaten neben sich, der vor Aufregung so zittert, dass es ihm kaum gelingt, die Münzen in den Schlitz zu stecken. Aus dem Auto ruft sie dann ihren Sohn auf dem Handy an. Zu ihrer großen Erleichterung ist der wohlbehalten zu Hause. Der Sohn erzählt mir später, er

habe an der Stimme seiner Mutter sofort gehört, dass etwas Furchtbares passiert sein musste.

18.33 Uhr: Die Polizei bestätigt, es habe im OEZ eine Schießerei gegeben. Es sei wohl »etwas Größeres«, erklärt eine Sprecherin. Die scheinbare Gewissheit, »Jetzt ist der Terror auch bei uns!«, versetzt in den kommenden Stunden ganz München in Angst und Schrecken, löst Hysterie und Massenfluchten aus und führt im Zentrum zum Ausnahmezustand. In der Stadt, die für bayerische Gemütlichkeit, Lebenslust und Selbstbewusstsein steht, verlieren die Menschen die Nerven. Auch die Sicherheitskräfte gehen von einem möglichen Terrorakt aus. 2300 Polizisten und Angehörige von Spezialeinheiten, darunter die GSG9 der Bundespolizei, sind bis weit nach Mitternacht im Einsatz. In der Innenstadt fährt kein Zug, kein Bus, keine Trambahn mehr, der Hauptbahnhof wird gesperrt, die Bürger werden aufgefordert, die Straße zu verlassen und in ihren Wohnungen zu bleiben. Viele, mit denen ich hinterher gesprochen habe, sagen, sie hätten sich gefühlt wie in einem Katastrophenfilm.

Diesen Ausdruck wählte auch eine Kollegin, die an diesem Abend am Hauptbahnhof war. Sie wollte nach einem Seminar mit dem Zug nach Hause fahren und vor der Abfahrt noch etwas bei Burger King im Obergeschoss des Bahnhofs essen. Gerade hatte sie sich mit ihrem Abendessen an einen Tisch gesetzt, als jemand rief: »Da wird geschossen!« Alle seien wie von Sinnen aus dem Lokal gerast, auch das Personal, und die Treppe runter ins Erdgeschoss gerannt. Binnen Sekunden saß meine Kollegin in einem menschenleeren Lokal. Sie packte ihre Sachen und ging ebenfalls ins Erdgeschoss, wo kein Mensch zu sehen war. Alle Schalter und Imbissstände waren verlassen. Da habe sie es mit der Angst zu tun gekriegt und gedacht: »Ich laufe jetzt ganz schnell zum Gleis zu meinem ICE, damit ich hier wegkomme.«



Georg Pieper

Die neuen Ängste

Und wie wir sie besiegen können

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-8135-0768-3

Knaus

Erscheinungstermin: Februar 2017

Aktuell: Die neuen Ängste der Deutschen - woher sie kommen, wie sie wirken und wie wir sie besiegen können

In Zeiten von Gewalt und Terror haben unsere Ängste uns zunehmend im Griff. Der bekannte Traumapsychologe und Experte für Krisenintervention Georg Pieper zeigt, was unsere Ängste auslöst, wie sie wirken und vor allem, welche Gegenstrategien es für uns gibt - als Einzelne und als Gesellschaft. Wir müssen zwar lernen, Unsicherheit als Teil unserer Wirklichkeit zu akzeptieren, doch trotzdem können wir unsere Ängste bezwingen und dabei für uns und unsere Kinder Stärke gewinnen.

 [Der Titel im Katalog](#)