



Samstag, 28. November 2020, 15:00 Uhr  
~6 Minuten Lesezeit

# Achtsamkeit statt Angst

Der Friedensforscher Daniele Ganser regt im Rubikon-Interview zu einem konstruktiven Umgang mit der Corona-Angst an.

von Daniele Ganser, Elisa Gratias  
Foto: Romolo Tavani/Shutterstock.com

*Seit Monaten erleben wir eine weltweite Extremsituation, die an niemandem spurlos vorübergeht. Das Coronavirus Sars-Cov-2 kann eine körperliche Krankheit verursachen. Die Panikmache der Medien und die Maßnahmen der Politik wirken sich aber vor allem erheblich auf die psychische Gesundheit der Menschen aus. Nach Aussagen von Psychotherapeuten haben Ängste und Depressionen zugenommen (1). Umso wichtiger ist es, dass wir lernen, wie wir mit dieser Angst umgehen, damit sie*

*unsere Gesellschaft nicht länger spaltet und uns ohnmächtig werden lässt oder gar krank macht. Der Friedensforscher Daniele Ganser übt sich seit Jahren in Achtsamkeit. In diesem kurzen Interview verrät er konkrete Hilfsmittel, die jeder gerade jetzt nutzen kann, um den inneren Stress ab- und Brücken zu anderen Menschen aufzubauen.*

**Elisa Grätias: Die Situation mit den willkürlichen Regierungsmaßnahmen ist beängstigend und verunsichert. Ich fühle mich permanent subtil gestresst. Haben Sie einen Tipp, wie wir im Alltag damit umgehen können?**

Daniele Ganser: Ja, viele fühlen sich so. Das ist nicht verwunderlich, denn wir sind tatsächlich in einer Extremsituation, die lange andauert. Extremsituationen kennt jeder. Aber eine, die lange andauert? Das ist ungewöhnlich. Der ständige Stress im Kopf und im Körper tut uns nicht gut.

Im Alltag hilft es mir, dass ich mich in Achtsamkeit übe: Ich beobachte meine Gedanken und Gefühle, und werde mir bewusst, dass ich nicht meine Gedanken und Gefühle bin, sondern das formlose Bewusstsein, in dem diese aufsteigen und wieder vergehen. Gedanken und Gefühle sind flüchtig. Alles geht vorbei. Die Achtsamkeit lehrt einen, die eigenen Gedanken und Gefühle zu beobachten, so wie eine Mutter oder ein Vater seine zwei spielenden Kinder beobachtet.

Dabei ist es wichtig, sich selber nicht zu verurteilen und nicht innerlich zu denken: Oh, ich habe die falschen Gedanken, oder die falschen Gefühle. Sondern einfach zu schauen, was da ist und wie es

sich ständig verändert. Dadurch kann eine innere Ruhe entstehen, die den Stress abbaut. Zudem übe ich Dankbarkeit: Ich zähle immer wieder Dinge auf, für die ich wirklich dankbar bin und freue mich darüber.

### **Haben Sie Angst? Wie gehen Sie mit der Situation um?**

Angst habe ich wenig. Aber ich beobachte, dass ganz verschiedene Ängste im Umlauf sind. Erstens die Angst vor dem Virus. Dann die Angst vor einer digitalen Diktatur. Zudem die Angst vor Armut. Und auch noch die Angst vor sozialer Ausgrenzung. Wichtig scheint mir, dass man in sich hineinschaut, um zu erkennen, unter welcher dieser Ängste man am meisten leidet. Dann auf einer Skala 0 bis 10 angeben, wie stark die Angst ist. 10 bedeutet Panik. Bei 0 ist man völlig entspannt. Das kann sich von Tag zu Tag ändern.

Danach versuchen zu erkennen, unter welchen Ängsten die Menschen leiden, mit denen man kommuniziert. Das erleichtert die Kommunikation enorm. Weil jemand, der unter Virus-Angst leidet, unbedingt Masken und keine Demonstrationen will. Wer unter Diktatur-Angst leidet, will das Gegenteil: keine Masken und Demonstrationen. Wer unter Armut-Angst leidet, möchte, dass die Restaurants wieder offen sind. Wer aber Virus-Angst hat, möchte genau das nicht. Wer Diktatur-Angst hat, lehnt eine Impfpflicht ab. Wer Virus-Angst hat, fordert eine Impfung.

Weil die Meinungen stark durch die Angst getrieben werden, ist es wichtig, jeweils zu erkennen, wo der andere Mensch steht. Das macht die Kommunikation einfacher. Vor allem wenn man sagt: Ich verstehe deine Angst. Man kann dann anfügen, was man selber für eine Angst hat. Dann kann man diese Ängste mit Achtsamkeit aus einer gewissen Distanz beobachten und schauen, was geschieht.

Wir sind nicht die Angst, sondern das formlose Bewusstsein, in dem Freude und Ängste aufsteigen und wieder vergehen. Bei jedem Text,

den man liest, jeder Nachricht, die man hört, kann man beobachten, welche Angst aktiviert wird. Ich selber beobachte genau, was ich lese und höre, und was es in mir bewirkt.

Manchmal ist digitales Fasten eine gute Idee. Zudem ist es gut, viel in die Natur zu gehen. Zu meditieren. Zu wandern. Gute Gespräche mit Freunden. All das hilft mir, Stress abzubauen. Ich habe auch einen Online-Kurs entworfen mit dem Titel „**Werde Peacemaker** (<https://www.danieleganser.online/werde-peacemaker-30-tage-mit-daniele-ganser/>)“, in dem ich das genauer erkläre.

**Mich frustriert es etwas, dass unabhängige Medien für die Aufklärung über im Mainstream unerwähnte Zusammenhänge – wie auch der Rubikon – oft dasselbe Gefühl erzeugen, das sie bei den Massenmedien kritisieren: Panik und Angst. Wie können wir aufklären, ohne in diese Falle zu tappen und am Ende genau die Energie zu stärken, die wir eigentlich überwinden möchten?**

Wer im Jahr 2020 täglich zwei Stunden ZDF, ARD und *Süddeutsche Zeitung* konsumiert hat, also Mainstream-Medien, leidet nun am Ende des Jahres vermutlich unter Virus-Angst. Es ist ja ein Dauerfeuer. Wer alternative Medien wie *Rubikon* und *KenFM* täglich zwei Stunden lang aufgenommen hat, leidet nun vermutlich unter Diktatur-Angst.

Wenn zwei Menschen mit solch unterschiedlichem Medienkonsum aufeinander treffen, begegnen sich auch diese Ängste. Und beide Seiten sind davon überzeugt: Die andere Seite, Schlagschaf oder Covidiot, hat keine Ahnung und ist total verwirrt. Das kann zu heftigen Streits führen. Oder auch, dass Freundschaften zerbrechen. Das ist sehr schade.

Es gibt einen anderen Weg: Die Angst in sich und im Gegenüber erkennen und nicht verurteilen. Zudem erkennen, dass auch die andere Person ein Mitglied der Menschheitsfamilie ist. Uns alle

verbindet viel! Wir alle sehnen uns nach Liebe und Geborgenheit, wir brauchen sowohl Freiheit wie Sicherheit.

***Andere Meinungen wird es immer geben, das ist normal.  
Friedliche Kommunikation entsteht vor allem dann,  
wenn wir unsere Gedanken nicht absolut setzen.***

Man muss sich daher immer wieder sagen: Glaub nicht alles, was Du denkst. So bleibt man offen für Neues, entspannt. Denn wir sind nicht unsere Gedanken, auch nicht unsere Gefühle, sondern formloses Bewusstsein.

Mir scheint, wir befinden uns mitten in einer sehr intensiven Übung in Achtsamkeit. Als Menschen haben wir alle, wirklich jeder und jede, das Potenzial, unsere Achtsamkeit enorm zu erweitern. Es ist gratis. Und hilft den Stress zu reduzieren und den inneren Frieden zu wahren. Denn der innere Friede ist im Bewusstsein verankert, nicht in den Gedanken oder Gefühlen, die immer mal wieder aufgewühlt oder verwirrt sind.

\*\*Was Sie in Bezug auf unser Gegenüber sagen, erinnert mich an einen Satz, den ich kürzlich las, und der mir sehr half, nicht an der Angst oder anderen Weltsicht meines Gegenübers zu verzweifeln: „Ein Feind ist jemand, dessen Geschichte wir noch nicht gehört haben“ (2). Das passt ja auch auf die Ängste der anderen, die wir uns noch nicht angehört haben. Vielen Dank für das Interview und Ihre beruhigende Ausstrahlung, die belegt, was Ihre regelmäßig praktizierte Achtsamkeit bewirken kann.

---

**Video** ([https://www.youtube-nocookie.com/embed/KZ2Rl\\_r94qA](https://www.youtube-nocookie.com/embed/KZ2Rl_r94qA))

**„Corona und die Angst“, Daniele Ganser am 29. Oktober 2020 in Wien**

---

□  
<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

□  
<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

**Hier können Sie das Buch bestellen: als Taschenbuch**

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

oder **E-Book** (<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).

---

**Quellen und Anmerkungen:**

(1) <https://www.nzz.ch/zuerich/corona-in-zuerich-psychische->

[probleme-nehmen-seit-lockdown-zu-ld.1585504?reduced=true](https://www.nzz.ch/zuerich/corona-in-zuerich-psychische-probleme-nehmen-seit-lockdown-zu-ld.1585504?reduced=true)  
(<https://www.nzz.ch/zuerich/corona-in-zuerich-psychische-probleme-nehmen-seit-lockdown-zu-ld.1585504?reduced=true>)

(2) „Frau-Sein allein genügt nicht“, Leila Dregger, Edition Zeitpunkt 2017, S.173

---



**Daniele Ganser**, Dr. phil., ist Schweizer Historiker, spezialisiert auf Zeitgeschichte seit 1945 und Internationale Politik. Seine Forschungsschwerpunkte sind Friedensforschung, Geostrategie, verdeckte Kriegsführung, Ressourcenkämpfe und Wirtschaftspolitik. Er leitet das „Swiss Institute for Peace and Energy Research“ in Basel.

---



**Elisa Gratias**, Jahrgang 1983, wuchs in Sachsen-Anhalt auf. 2005 wanderte sie nach Frankreich aus, wo sie ihr Studium zur Übersetzerin abschloss. 2014 zog sie nach Mallorca und arbeitet dort seitdem als freiberufliche Übersetzerin, Autorin und Künstlerin. Ihre Auswandererfahrungen und ihr Hang zum Grübeln bescherten ihr viele Erkenntnisse zum Thema Glück, Erfüllung und Gesellschaft. Darüber schreibt sie auf ihrem Blog **flohbaier.com** (<http://www.flohbaier.com>). Ihre Kunst zeigt sie auf **elisagratiass.com** (<https://elisagratiass.com/>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** ([Namensnennung -](#)

**Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert.

Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.