

Keine Angst vor der Angst!

Das Fremde verunsichert, der Fremde erscheint zuerst als Bedrohung und Feind. Wie gelingt es, die eigene Angst vor dem Fremden zu überwinden und offen für das noch Unbekannte zu werden? Hier 10 Tipps:

1) Erkennen Sie, dass es Angst ist, die Ihre Gefühle und Einstellung hervorruft.

Ein Schwarzafrikaner läutet an Ihrer Tür, eine Gruppe Ausländer kommt Ihnen auf der Straße entgegen... Möglicherweise fühlen sie sich unwohl, spüren eine Anspannung, Ärger kommt hoch („Störenfried!“) oder Vorurteile bemächtigen sich des Denkens („Überall Ausländer...!“). Es ist natürlich, dass man gegenüber Fremden vorsichtig und abwehrend reagiert.

2) Nehmen Sie Ihre Angst ernst.

Akzeptieren Sie Ihre Vorbehalte und Unsicherheiten. Versuchen Sie jedoch den Ursachen auf den Grund zu gehen: Warum verspüre ich Angst? Was befürchte ich? Welche Ereignisse haben mich geprägt? Erst wenn Sie Ihre Verunsicherung annehmen, können Sie Ihre Einstellung verändern und dem anderen vorbehaltlos begegnen.

3) Entspannen Sie sich.

Angst wirkt sich bei jedem Menschen körperlich sehr unterschiedlich aus: Durch Anspannung bereitet sich der Körper bei einer vermeintlichen Bedrohung auf „Angriff“ und „Flucht“ vor, Herzschlag und Blutdruck können steigen, die Atmung wird hastig, Gefühle der Kälte oder Lähmung blockieren Denken und Handeln. Es hilft, auf Distanz zu gehen, sich Zeit zu gönnen und sich zu entspannen.

4) Entdecken Sie Ihre eigenen Vorurteile.

Abwehr des Fremden hat ihre Ursache in der persönlichen Einstellung, wächst durch Angst machende Vorstellungen. Versuchen Sie Ihr eigenes Denken zu ergründen und destruktive Denkmuster zu entlarven. Möglicherweise werden Sie entdecken, dass tief liegende Ängste vor dem Fremden Sie übervorsichtig oder ablehnen machen. Seien Sie kritisch gegenüber dem „gesunden Menschenverstand“ und dem „Gefühl aus dem Bauch“.

5) Haben Sie den Mut, sich dem noch Fremden zu stellen.

Betrachten Sie es als eine Herausforderung, sich, wie im Urlaub auf Entdeckung in ein fremdes Land, auf Entdeckungsreise zu einem anderen Menschen oder Menschengruppe zu begeben. Sie werden Neues und Ungeahntes erfahren und selbst als Person an Erfahrungen reifer werden. Haben Sie den Mut, auch Konflikte und Unsicherheiten auf diesem Weg in Kauf zu nehmen.

6) Versuchen Sie, mit dem anderen ins Gespräch zu kommen.

Beim Reden kommen die Leute zusammen. In der Begegnung lernen sich jene gegenseitig kennen, die sich vorher fremd waren. Geben Sie sich einen Ruck, setzen Sie den ersten Schritt und bauen Sie eine Brücke zum anderen durch ein „Grüß Gott!“ und „Wie geht’s?“. Nur so, durch jede neue Begegnung, kann eine

schlechte Erfahrung, die sie einmal gemacht haben, in eine positive umgewandelt werden.

7) Suchen Sie sich Menschen, die Sie unterstützen.

Gemeinsam ist man bekanntlich stärker. Suchen Sie sich Menschen, mit denen Sie offen sprechen können und die Sie unterstützen und begleiten. Zu zweit oder in einer Gruppe sieht man Unbekanntes neu und differenzierter und nimmt leichter Kontakt zu Fremden auf.

8) Erkennen Sie im anderen das Gute und Wertvolle.

Das Fremde am anderen verunsichert und stößt ab (Aussehen, Sprache, Verhalten...). Versuchen Sie im anderen das Interessante, Neue, Liebenswerte... zu entdecken. Sie werden erkennen, dass der andere genauso empfindet wie Sie, dass er ein Mensch ist mit gleicher Würde wie jeder andere.

9) Finden Sie im Glauben Mut und Motivation für die Begegnung mit dem Fremden.

„Euer Herz ängstige sich nicht“ (Joh 14,1) im Umgang mit Fremden. Zu einem erfüllten Leben gehört es, „den anderen wie sich selbst zu lieben“ (Mt 22,39) und im anderen Gott selbst zu entdecken. Jesus lädt zu dieser Begegnung ein als er sagte: „ich war fremd... (Mt 25,35). Christsein bedeutet, im anderen die Schwester und den Bruder zu entdecken.

10) Üben Sie die Kultur der Gastfreundschaft.

Fremde fühlen sich durch ihr Fremdsein meist alleingelassen und ausgeschlossen, viele spüren dies als schere Belastung. Gastfreundschaft ist das größte Geschenk, das wir ihnen geben können. Jedes Gespräch und jede Einladung bedeutet, dem anderen ein Stück Heimat anzubieten. „Vergesst nicht die Gastfreundschaft; durch sie haben manche Engel beherbergt und wussten es nicht.“ (Hebr. 13,1).

Bernhard Pletz