



Nicht entmutigen lassen

Franz Sedlak

Terror hinterlässt unauslöschliche Spuren – in uns allen. Auch dann, wenn wir nicht direkt betroffen waren. Aber wer kann schon unberührt bleiben, wenn uns die Medien hautnah Leid und Entsetzen von Terroropfern zeigen?

Wie kann man sich darauf einstellen? Etliche Menschen haben schon begonnen, sich mit Gasmasken, Lebensmittel-Hamsterkäufen etc. „einzudecken“. Ist das die einzige Antwort? Wie kann man in einer Akutsituation Ärgeres vermeiden? Wie kann man vorbeugen und damit auch verhindern, dass sich kleine Belastungen, Mikrotraumen aufhäufen und zu einer Belastungsstörung anwachsen?

Ist das aber schon ausreichend? Muss es nicht noch eine weitere Antwort geben?

Wenn unsere Gedanken nur mehr um Verteidigung kreisen, unsere Gefühle im Bannkreis einer allgemein gegenwärtigen Angst stehen, unser Handeln immer eingeschränkter wird, dann sieht es um unsere Zukunft schlecht aus!

Wir müssen die Zukunft mitbauen, sie errichten helfen. Wichtig ist, dass wir uns nicht entmutigen lassen. Ein weises Wort lautet: „Auch wenn ich wüsste, dass die Welt morgen untergeht, ich würde dennoch heut´ ein Apfelbäumchen pflanzen!“