

# Ohne Sorgen wäre gar nichts wichtig

(aus: OÖ.Nachrichten vom 28.2.2013, gekürzt und vereinfacht)

**Wovor fürchten sich die Österreicher?**

**Wovor haben sie die größte Angst?**

Eine Umfrage zeigt:

**Am meisten fürchten sich die Österreicher vor  
Schicksalsschlägen und vor der Zerstörung der Umwelt.**

Die OÖ. Nachrichten sprachen darüber mit dem Psychologen  
Hans Morschitzky aus der Linzer Nervenklinik.

## **OÖN: Hat sich in der Reihung der Ängste etwas verändert in den vergangenen Jahren?**

**Morschitzky:**

Ich kenne diese Umfrage nicht und verfolge keine Statistiken.  
Aber ich glaube, dass es ganz normal ist, um sein Wohl und  
das seiner Familie und des Umfeldes zu fürchten.

Doch aus dem Ankreuzen, wie oft man etwas fürchtet,  
geht gar nichts hervor. Es geht darum, wie wichtig die Themen  
für jeden persönlich sind. Im Grunde ist jede Angst die Folge  
einer Bewertung: Es ist mir wichtig, gesund zu sein,  
meinen Partner zu haben und in einer heilen Umwelt zu leben.  
Krankheit bedeutet Ausfall aus der Leistungsgesellschaft.

## **Haben Ängste zugenommen?**

Sie haben sich verschoben. Man hat sich immer gefürchtet.  
Früher, dass man vom Blitz erschlagen oder von der Pest  
dahingerafft wird, dass Frauen bei der Geburt sterben.  
Heute fürchten sich die Leute zum Beispiel vor Alzheimer,  
weil sie jetzt das Alter erreichen,  
dass sie diese Krankheit bekommen können.

## **Ist es normal, sich Sorgen zu machen?**

Wenn man sich keine Sorgen mehr macht,  
ist einem nichts mehr wichtig.

Wenn jemand starke Gefühle hat wie Angst oder Ärger,  
drückt das ja aus, dass ihm das Thema wichtig ist.

Die Frage ist, ob es gesund ist, wenn einem alles egal ist.

Wenn man es schaffen würde, Gefühle total abzustellen,  
wären wir keine Menschen, sondern Roboter.

Angst soll aber nicht lähmen, sondern mobilisieren, etwas zu tun,  
um die vermutete oder tatsächliche Bedrohung abzuwenden.

Destruktiv ist die Angst nur, wenn man nichts tut.

Wenn man also Angst hat vor der Umweltzerstörung,  
muss man bei sich anfangen und schauen,  
was man selbst dagegen tut.

### **Richtig oder falsch?**



### **Kreuze an, was richtig ist.**

- Es ist ganz normal, sich Sorgen zu machen.
- Hans Morschitzky sagt, dass uns die Angst mobilisieren soll, etwas gegen die Bedrohung zu tun.
- Er stellt die Frage, ob es gesund ist, sich vor nichts mehr zu fürchten.
- Könnten wir Menschen unsere Gefühle total abstellen, wären wir Roboter.
- Früher hatten die Menschen Angst vor Alzheimer.
- Früher fürchteten sich die Leute vor der Pest.
- Heute haben die Menschen Angst vor der Umweltzerstörung.
- Heute fürchten sich die Leute davor, vom Blitz erschlagen zu werden.
- Die Österreicher haben die größte Angst vor Schicksalsschlägen und der Zerstörung der Umwelt.
- Man muss bei sich selber anfangen und etwas dagegen tun.