



Mit Weltschmerz umgehen: Wie wir in unsicheren Zeiten Zuversicht bewahren

Wenn das WEF noch nachklingt.

Manchmal macht mich das nachdenklich und ehrlich gesagt, ja, manchmal nervt es auch.

Die Weltlage berührt mich tief. Sie kann verunsichern und macht manchmal hilflos. Sicher geht es nicht nur mir so.

Seit einiger Zeit begleite ich einen Menschen, der mit Ängsten kämpft. Diese Person erlebt Gefühle, die scheinbar aus dem Nichts auftauchen und berichtet mir oft vom „Kopfkino“:

„Wie gehe ich mit der Weltsituation um? Was ist meine Haltung? Wie kann ich trotz allem zuversichtlich in die Zukunft blicken?“

Für dieses Phänomen gibt es übrigens einen Begriff: **Weltschmerz**, schon seit langem im Duden verzeichnet.

Einfach mal nachschlagen.

Wie wir auf Stress reagieren

1. Kampf

Wut entsteht, der Wunsch zu handeln ist gross. Manchmal ballt sich die Faust, Aggression steigt. Wichtig: Engagement ist wertvoll, aber eigene Grenzen nicht vergessen.

2. Flucht

Belastendes wird gemieden. Kurzfristig kann das entlasten, langfristig führt es jedoch zu Distanz zu sich selbst und den eigenen Handlungsmöglichkeiten.

3. Erstarren / Freezen

Manche Momente lähmen völlig. Gedanken wie „Es nützt doch nichts“ tauchen auf. Das ist eine normale Schutzreaktion also kein Versagen. Kleine Schritte, Gespräche oder bewusstes Atmen helfen, wieder in Bewegung zu kommen.

Strategien für Zuversicht und innere Stärke

Diese Impulse haben der begleiteten Person geholfen – und können auch dir nützen:

1. Tausche dich mit Menschen aus, die dir guttun.
2. Behalte einen realistischen Blick auf die Dinge.
3. Reduziere bewusst Medienkonsum, wenn Angst überhandnimmt.
4. Fördere positive Gefühle: Natur genießen, Erfolge feiern, Lachen, Humor.
5. Übe Dankbarkeit: Tagebuch führen oder kleine Momente notieren.
6. Lese oder höre inspirierende Geschichten.
7. Höre oder mache Musik, die dir guttut.
8. Werde dir deiner Werte bewusst – sie geben Orientierung und Halt.
9. Sei **für etwas**, nicht **gegen etwas** – die Energie folgt deinen Gedanken.

Wichtig und darf nicht vergessen gehen : Positive Gefühle entstehen nicht plötzlich sie wachsen in kleinen, bewussten Momenten, die Sicherheit, Verbindung oder Freude bringen. Erlaube dir, diese Momente bewusst zu erleben und dein Leben zu feiern dies trotz Weltschmerz.

Wie gehst du mit der aktuellen Weltsituation um? Welche kleinen Schritte helfen dir, wieder ins Handeln zu kommen? Teile deine Gedanken oder Erfahrungen in den Kommentaren, deine Perspektive könnte auch anderen Mut machen.