

## Mit der Angst umgehen

Freiheit findet im Kopf statt. Als Gefühl bleibt die persönliche Freiheit genau so unabhängig von Fakten, wie der Kopf es zulässt. Abhängig ist sie nur von Mut und Angst, die ja Selbstentfaltung und Selbstschutz regulieren. Freiheit beruht also auf einem individuell zu findenden Gleichgewicht zwischen Sicherheit und Risiko. Ein Zuviel an Sicherheit beengt die Freiheit.\*

Kriminalität und Terror schränken die Freiheit nur dann ein, wenn man sein Leben von ihnen einengen lässt, sprich: seine Bewegungen reduziert, sich mit Mauern umgibt oder bewaffnet. Wer hinter dem Elektrozaun sitzt und nur bei Tageslicht und gruppenweise seinen Bunker verlässt, überlässt den eigentlich ihm zustehenden Außenraum Gangstern und Terroristen. Die sind es nämlich, die sich frei bewegen – weil sie keine Angst haben.

Leider gilt auch für den Tourismus in Südafrika: Wer sich fürchtet, muss zuhause bleiben. Aber man ist der Angst nicht hilflos ausgeliefert, sondern man kann sich dagegen wehren – nein, nicht durch Bewaffnung oder Präventivschläge! Durch Training.

Es muss nicht Kampfsport sein (obwohl das indirekt helfen würde, denn zweifellos stärkt Defensivkraft das Selbstbewusstsein). Schon mentales Training kann enorm hilfreich sein, um die Grenze von der Angst in Richtung Mut zu verschieben, denn eine der Komponenten, die Angst entstehen lässt, ist geistige Trägheit.

Das Schlüsselwort lautet "streetwise", was in der Touristenversion heißt: Die Weisheit, auf der Straße keine groben Fehler zu machen. Man geht nicht im Dunkeln allein durch eine unbeleuchtete Gasse. Man trägt keine Sandalen oder Stöckelschuhe, schon gar keine Kamera oder Schmuck. Und man hat den Risikofaktor der Viertel zu kennen, in die man sich begeben will. So etwas steht im Reiseführer oder man fragt Einheimische.

Der nächste Schritt entspricht der Verkehrserziehung. Was wäre, wenn jetzt ...? Man stellt sich Szenarien vor, in denen eine kriminelle Handlung passieren könnte, erwägt die eigenen Möglichkeiten (Flucht, Hilferuf oder Stillhalten, mehr sind es nicht), und plant die Schritte danach. Allein dieser Denkvorgang, oft genug wiederholt, wird Panik verhindern.

Auch ökonomisch kann man mit der Angst umgehen. So wie jede Firma Abschreibungen auf ihre Investitionen vornimmt, rechne ich damit, pro Jahr durchschnittlich x Prozent meines Eigentums an Kriminelle zu verlieren, meist Taschendiebe, Betrüger oder Autoknacker. Sollte mich ein Raubüberfall treffen, habe ich Fehler gemacht und Pech gehabt. Dann jedoch kann ich, mindestens statistisch gesehen, davon ausgehen, ein paar Jahre Ruhe zu haben, was durch die gewonnene Erfahrung unterstützt wird.

Das Risiko für Leib und Leben ist für Touristen in Südafrika so gering wie überall auf der Welt, denn der Großteil schwerer Kriminalität ist lokal begrenzt, verursacht von Armut, Drogen und Alkohol. Und in diesem Milieu bewegt man sich nicht.

---

\*Das Gesagte gilt ebenso für Gemeinwesen. Ein Staat, der seine Bürger verängstigt, einschränkt und in unheiligen Kriegen opfert, ist nicht frei, sondern besessen.