Die Welt macht mir Angst – und jetzt?!

von Nora Lessing
Regie: Nora Lessing
Produktion: DLF 2026, 55 Minuten

Die Politik wird immer rauer, der Ton vor Noras Haustür auch. Angriff ist bekanntlich die beste Verteidigung, also rüstet sie auf.

Episode 1: Krisenmodus, Kampfsport und Krawall Ja, sind denn alle durchgedreht?! Ob Nora aus dem Haus geht oder ihren Laptop anwirft – überall schlagen ihr Gewalt und Aggression entgegen. Handgreiflichkeiten vor der Kirche, Pöbeleien in der Straßenbahn und die allgemeine Weltlage macht es auch nicht besser. All das gibt ihr das Gefühl der Hilflosigkeit gegenüber einer verrohten Gesellschaft. Doch damit ist jetzt Schluss! Nora will handlungs- und verteidigungsfähig werden. Also versucht sie, ihre Aggression gezielt zu steigern: Sie richtet ihre Hündin ab, geht zum Beleidigungstraining, probiert es mit Kampfsport und Personal Coaching. Aber ist das die Lösung? Selbst zu dem zu werden, was man fürchtet und ablehnt.

Episode 2: Resilienz, Meditation und Nächstenliebe Nachdem Nora feststellen musste, dass physisches Aufrüsten kein Heilmittel gegen ihre Angst ist, versucht sie es nun auf die sanftere Tour. Ein Resilienztraining soll ihr zu innerer Stärke verhelfen. Mit Meditation und einem Dankbarkeitstagebuch will sie ihren Blick auf das Gute lenken und Neurofeedback soll zu mehr Gelassenheit führen. Dieser Weg sagt ihr wesentlich mehr zu – aber ist das nicht auch verdammt privilegiert? Einfach die Augen zu verschließen vor dem Elend und sich den angenehmen Dingen im Leben zuzuwenden. Denn was nützt innere Balance schon gegen Rechtsruck, Klimakrise und Kriegsgefahr? Nora ahnt: Zwischen physischer Abwehr und innerer Abkehr muss es noch einen dritten Weg geben.

Nora Lessing