

Mag. Majda Moser

ANGST?

Mit Achtsamkeit zu neuem Mut



maudrich



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright © 2019 maudrich Verlag

Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Marcus Balogh

Umschlagbild: © AnthonyJess, AdobeStock.com

Lektorat: Astrid Fischer, Berlin, www.astridfischer.eu

Typographie und Satz: Hannes Strobl, Neunkirchen/NÖ

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN 978-3-99002-101-9

Auch als ebook erhältlich: ISBN 978-3-99030-775-5 (epub)

Vorwort

Angst, wer kennt sie nicht? Wir alle haben sie schon erlebt. Sie steht eng in Zusammenhang mit den Erfahrungen, welche wir im Laufe unserer Kindheit oder im späteren Leben gemacht haben. Gleichzeitig liegen Studien vor, dass Ängste, in Verbindung mit Depressionen, zu den häufigsten Todesursachen in den westlichen Industrieländern zählen – Tendenz steigend. Angesichts dieser Erkenntnis ist es unvermeidbar, sich mit der Problematik auseinanderzusetzen.

Obwohl bereits eine große Anzahl an Büchern und Ratgebern zum Thema Angst existiert, werden diese im Stillen, also alleine, gelesen. Offen über Ängste zu sprechen, stellt eher die Ausnahme dar, denn meist wird dies mit Schwäche verbunden. Sie ist nicht salonfähig, was uns auch von Kindertagen an vermittelt wird: „Du Angsthase“, „Du brauchst doch keine Angst zu haben“ oder „Nur (kleine) Mädchen haben Angst“ sind Sätze, die wohl jede/jeder von uns irgendwann gehört hat. Doch in meiner Praxis arbeite ich tagtäglich mit Menschen, die eine Vielzahl an Ängsten empfinden und in sich tragen. Sie zeigen es mir durch ihre Körpersprache oder ihren Gesichtsausdruck, sobald ich sie aber nach ihren Ängsten frage, meinen sie, keine zu haben. Sie erlauben es sich nicht, Angst zu haben, da sie es als etwas Negatives empfinden.

Wer jedoch lange Zeit unter starken Ängsten leidet, wird nicht nur unzufriedener mit sich selbst, sondern riskiert auch seine Gesundheit. Denn durch die körperliche Anspannung bekommen unsere Organe immer weniger Energie und dies kann zur Entstehung von Krankheiten führen. Die bioenergetische Lehre geht davon aus, dass alles, was uns im Leben widerfährt, muskulär und bindegewebsmäßig abgespeichert wird. Jeder Muskel ist wiederum mit den Organen verbunden. Wenn diese aber verspannt und verhärtet sind, kann keine Energie mehr fließen und die Entwicklung einer Krankheit wird dadurch begünstigt oder sogar ausgelöst.

Dies beschreibt in vereinfachter Weise den Vorgang, wie aus unseren Ängsten körperliche Krankheiten werden können. In der Regel handelt es sich dabei um einen längeren Prozess. Für die Genesung bzw. die Heilung dieser Krankheiten stellt Angst jedoch eine zusätzliche Herausforderung dar.

Daher ist es wichtig, die eigenen Ängste zu analysieren, sie zu erkennen, anzunehmen und nicht weiter zu verdrängen. Indem wir uns unseren Ängsten stellen, bekommen wir wieder Energie und werden selbstbewusster. Unser Selbstwert steigt, da wir die Erfahrung machen, dass wir dazu fähig sind, unser eigenes Leben zu bewältigen und sogar ein gutes Leben in Liebe, Vertrauen und Zuneigung zu führen.

Wir müssen uns bewusstmachen, dass die Angst das Gegenteil von Liebe ist. Und wo Angst ist, hat Liebe keinen Platz. Wenn wir Angst haben, können wir uns selbst nicht lieben, da wir uns als schwach und ungenügend empfinden – aber wie sollen wir dann eine liebevolle Beziehung eingehen können? Das ist nicht möglich, dabei stellt dies doch ein Grundbedürfnis des Menschen dar. Je mehr wir uns vertrauen und lieben lernen, desto mehr und intensiver werden wir auch Liebe von außen erfahren. Indem wir lernen, uns selbst zu lieben, lernen wir gleichzeitig, unser Herz, unseren Körper und unseren Geist zu stärken.

Deshalb ist es notwendig, eine Methode und einen Weg zu finden, unseren unterdrückten Ängsten und Gefühlen Raum zu geben und dadurch wieder zu mehr Lebensenergie und Lebensfreude zu finden. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen dabei helfen. Durch praktische Übungen und Methoden können Sie lernen, Ihre Ängste zu erkennen und diese nicht länger zu verdrängen. Lernen Sie außerdem von ausgewählten Erfahrungsberichten meiner Klientinnen und Klienten, in welchen diese selbst ihre Geschichte erzählen. Seien Sie versichert, dass Sie nicht alleine sind. Jeder Mensch kennt das Gefühl der Angst – trauen Sie sich, darüber zu sprechen, und merken Sie, wie es Sie befreien kann.

Wien, im März 2019



Ihre Majda Moser

Inhalt



GRUNDLAGEN	11
Der Mensch und seine Emotionen	12
Der Mensch und sein Selbstwert	13
Die Bioenergetik	15
Was ist Angst?	19
Die Funktionen der Angst	20
Angst als Motivation	21
Wie Angst in unserem Körper entsteht	22
Formen der Angst	26
Phobien	27
Angststörungen	28
Körperliche und emotionale Reaktionen	30
ERFAHRUNGSBERICHTE	35
Erfahrungsbericht Rene	37
Analyse	38
Erfahrungsbericht Julia	43
Analyse	49
Erfahrungsbericht Susanne	52
Analyse	58
Erfahrungsbericht Laura	62
Analyse	65
Erfahrungsbericht Leo	69
Analyse	78
Erfahrungsbericht Michael	82
Analyse	86

MIT ACHTSAMKEIT ZU NEUEM MUT	93
Wie wirkt Achtsamkeit?	95
Die Angst umwandeln	97
Resilienz entwickeln und das Selbstwertgefühl wachsen lassen	99
15 Übungen für den Alltag	103
1 Soforthilfe: Bewusstes Atmen	104
2 Soforthilfe: Klarer Kopf	106
3 Mit der Erde verbunden: In die Fußsohlen atmen	108
4 Mit der Erde verbunden: Die Tennisballübung	110
5 Körperwahrnehmung schulen: Springen, stampfen, schwingen	112
6 Körperwahrnehmung schulen: Die liegende Acht	114
7 Entspannungstechnik: Die Wirbelsäule entspannen	116
8 Entspannungstechnik: Den Kiefer entspannen	118
9 Entspannungstechnik: Die Angst abschütteln	120
10 Die Angst lokalisieren: Das Körperbild	122
11 Energieaktivierungstechnik: Klingende Buchstaben	124
12 Welche Botschaft hat meine Angst: Farb- und Formübung ...	127
13 Ängste weiterziehen lassen: Die Wolkenübung	130
14 Altes verabschieden: Die zwei Seiten der liegenden Acht	132
15 Partnerübung: Rücken an Rücken	135
 Quellenverzeichnis	 139
Stichwortverzeichnis	141



GRUNDLAGEN



Körperliche und emotionale Reaktionen

Auf körperlicher Ebene zeigt sich die Angst durch verschiedene Reaktionsmöglichkeiten. Sie sollen bei einer realen oder vermeintlichen Gefahr die körperliche oder seelische Unversehrtheit, im Extremfall das Überleben sichern und Betroffene auf eine Kampf- oder Fluchtsituation vorbereiten. Folgende körperliche Reaktionen können durch Angst hervorgerufen werden:

- ◆ erhöhte Aufmerksamkeit, Pupillen weiten sich, Seh- und Hörnerven werden empfindlicher
- ◆ erhöhte Muskelanspannung, erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit
- ◆ erhöhte Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck
- ◆ flachere und schnellere Atmung
- ◆ Energiebereitstellung in Muskeln
- ◆ körperliche Reaktionen wie zum Beispiel Schwitzen, Zittern und Schwindelgefühl
- ◆ Blasen-, Darm- und Magentätigkeit werden während des Zustands der Angst gehemmt
- ◆ Übelkeit und Atemnot treten in manchen Fällen ebenfalls auf
- ◆ Absonderung von Molekülen im Schweiß, die andere Menschen Angst riechen lassen und bei diesen eine unterbewusste Alarmbereitschaft auslösen

Wie bereits erwähnt, unterscheiden sich die körperlichen Ausdrucksformen der Angst nicht, egal ob es sich um eine reale Bedrohung, eine Panikattacke oder das bloße Erwarten einer Gefahrenquelle handelt. Viele von Angststörungen Betroffene klagen auch über chronische körperliche Schmerzen und Beschwerden.

Neben den körperlichen Reaktionen reagieren wir auf ein Angstgefühl jedoch auch anhand unserer angeborenen Gefühlsstruktur. Dabei ist ausschlaggebend, wie und was wir im Umgang mit Risiken gelernt haben. So ergibt sich eine Vielfalt an möglichen Verhaltensmustern. Diese sind nicht immer stabil, sondern können entsprechend der jeweiligen Angst auslösen-

den Situation variieren. Der deutsche Psychologe und Pädagoge Siegbert A. Warwitz unterscheidet acht typische Einstellungstendenzen, die sich zwischen Fluchtreflex, Angriffshaltung, Überhöhung und Verharmlosung bewegen.

- ◆ **Vermeidungsverhalten:** Wir versuchen, Angst induzierenden Ereignissen, Räumen oder Personen möglichst auszuweichen.
- ◆ **Bagatellisierungsverhalten:** Wir sind bestrebt, die als peinlich erlebten Angstgefühle vor uns und anderen herunterzuspielen.
- ◆ **Verdrängungsverhalten:** Wir versuchen, Angstgefühle, die die Lösung der gestellten Aufgabe behindern, zu unterdrücken oder wegzuschieben.
- ◆ **Leugnungsverhalten:** Wir blenden Anzeichen von Angst aus dem Bewusstsein aus oder verstecken die als Schwäche empfundenen Angstgefühle vor anderen.
- ◆ **Übertreibungsverhalten:** Wir wiederholen und überziehen Sicherheitsvorkehrungen zur Beruhigung der angespannten Gefühlslage.
- ◆ **Generalisierungsverhalten:** Wir folgen dem Denkschema von Ängsten als „normaler“ Erscheinung, um uns aus einer erlebten Sonderstellung zu befreien („Jeder hat doch Angst ...“).
- ◆ **Bewältigungsverhalten:** Wir bemühen uns um ein realitätsgerechtes Maß an Angst und um ein „funktionierendes Angstgewissen“.
- ◆ **Heroisierungsverhalten:** Wir nehmen die emotionale Befindlichkeit der Angst an, suchen sie sogar und empfinden dabei ein gewisses Heldentum (s. Warwitz, 2001).

Prof. Dr. phil. Siegbert A. Warwitz (*1937 in Münster), deutscher Germanist, Sportwissenschaftler, Psychologe und Pädagoge.

Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen der Experimentellen Sportpsychologie und einer von ihm entwickelten „Verkehrserziehung vom Kinde aus“, wobei ihn besonders Wahrnehmungsfragen, das Phänomen Spielen und die Wagnis-Risiko-Problematik interessieren.

ERFAHRUNGS- BERICHTE



Erfahrungsbericht Rene



Ich habe Angst: Jetzt gerade habe ich Angst, dass ich das, was ich hier aufschreibe, nicht richtig mache, irgendetwas vergesse ... Wichtiges vergesse! Ich weiß nicht, wann ich zum ersten Mal richtig Angst in meinem Leben hatte, aber ich weiß auch nicht, ob ich jemals ganz angstfrei war oder jemals sein werden. Ich glaube, eine der ersten Ängste war, nicht von meinen Klassenkollegen angenommen und akzeptiert zu werden. Ich hatte immer panische Angst bei Referaten, im Mittelpunkt zu stehen und mich zu präsentieren, weil ich immer gedacht habe, dass es niemanden interessiert, was ich zu sagen habe. Als kleines Kind, kann ich mich erinnern, hatte ich einmal riesige Angst, dass mich meine Mutter verlässt und nicht mehr zurückkommt oder dass ihr irgendetwas passiert, denn sie schien oft sehr unglücklich zu sein. Ich hatte immer Angst, meinen Eltern zu erzählen, wie ich mich fühle, warum, kann ich nicht genau sagen.

Als es mir mit 16 sehr schlecht ging, hatte ich richtige irrationale Ängste und Panikgefühle. Ich habe oft die Angst, nicht zu entsprechen oder etwas nicht zu schaffen, wie es sich andere Menschen vielleicht von mir erwarten. Ich habe oft die Angst, dass ich so sein muss, wie ich eigentlich gar nicht bin und gar nicht sein will.

Irgendwie ist meine Angst sehr mit dem Wort „müssen“ verbunden. Wenn ich zu mir sage: „Ich muss überhaupt nichts“, dann vergeht oft die Angst und der Druck! Ich habe immer wieder die Angst, nicht zu wissen, was ich will. Daher fällt es mir oft schwer, mich festzulegen. In Beziehungen habe ich oft Angst, Sachen für jemanden zu machen oder jemandem etwas Gutes zu tun, oder die Angst, mir nicht treu zu sein. Eine große Angst ist auch, etwas zu tun, was nicht wieder rückgängig gemacht werden kann. Ich habe darum oft Sachen gar nicht erst versucht.

In Beziehungen habe ich oft das Gefühl, dass ich alles „richtig machen muss“ bzw. auf keinen Fall Fehler machen darf und niemanden verletzen darf. Das lähmt mich oft und macht mich irgendwie leblos. Wenn ich mir zugestehe, dass ich Fehler machen darf, ist alles viel einfacher. Jetzt fällt mir gerade ein, dass ich beim ersten Kuss, den ich bekam, ein-

fach weggegangen bin. Ich war vielleicht fünf Jahre alt. Wahrscheinlich auch aus Angst. Mit 15 hat mich meine Mutter beim Selbstbefriedigen erwischt, aber darüber geredet wurde nicht. Ich hätte gerne gehört, dass es O.K. ist und ich mich nicht schämen brauche.

Ich habe oft Angst, Nein zu sagen, da ich befürchte, nicht gut oder cool zu sein. Oft fällt es mir schwer, nach der Arbeit nach Hause zu kommen, weil ich dann irgendetwas tun muss.

Irgendwie hat meine Angst auch viel mit Liebe zu tun. Wenn ich nicht liebe, fällt mir z.B. Sex viel leichter. Ich habe weniger Probleme zu sagen, was ich will und was ich nicht will, und fühle mich einfach stärker und selbstsicherer. Liebesbeziehungen sind für mich oft wie ein Käfig, wo ich mich eingesperrt fühle und das Gefühl habe, nicht frei zu sein – das macht mir auch Angst. Wenn ich dann mehr auf mich schaue, bekomme ich oft ein schlechtes Gewissen.

Mit ungefähr 13 wurde ich auf der Straße geschlagen und konnte es am Anfang nicht zu Hause erzählen. Ich kann nicht wirklich erklären, warum.

Einmal Vater zu werden, macht mir eine Scheißangst! Angst vor der Verantwortung, aber auch einfach Angst, dass ich nicht tun und lassen kann, was ich will. Und die größte Angst ist dabei, dass ich nicht weiß, ob ich es wirklich will oder vielleicht nur zulasse aus Angst, jemanden zu verlieren. Wenn ich spüre, dass ich etwas wirklich will, habe ich keine Angst. Wenn ich das Gefühl habe, ich muss, habe ich Angst: Angst, etwas von mir herzugeben, aus Angst, ausgenutzt zu werden; Angst, zu mir zu stehen und zu zeigen und zu sagen, wer ich bin, was ich will, oder gar nicht zu wissen, wer ich wirklich bin, und mich nicht zu spüren. Ich habe auch oft Angst davor, etwas zuzugeben oder nicht wertvoll zu sein!



Analyse

Renes Eltern trennten sich, als er ungefähr fünf Jahre alt war. Er schreibt über seine Mutter, dass diese auf ihn oft sehr unglücklich wirkte und er Angst hatte, dass sie ihn verlässt oder ihr etwas passiert. Aufgrund ihrer Überforderung und der Bedürftigkeit nach der Trennung übernahm Rene bereits als

Kind die Verantwortung und die Aufgaben seines Vaters. Er lernte dadurch, dass er den Wünschen und Anforderungen der Mutter entsprechen muss und er nur geliebt wird, wenn er so ist, wie sie ihn haben möchte, um nach außen hin einen perfekten Sohn zu präsentieren.

„Als kleines Kind, kann ich mich erinnern, hatte ich einmal riesige Angst, dass mich meine Mutter verlässt und nicht mehr zurückkommt oder dass ihr irgendetwas passiert, denn sie schien oft sehr unglücklich zu sein. Ich hatte immer Angst, meinen Eltern zu erzählen, wie ich mich fühle, warum, kann ich nicht genau sagen.“

Nach Trennungen von den Eltern geschieht es häufig, dass in Kindern das Gefühl entsteht, die trauernden Elternteile glücklich machen zu müssen. So ging es auch Rene, der bemüht war, alle Verantwortung zu übernehmen und alles für die Mutter zu tun, damit diese nicht unglücklich ist. In unserer Arbeit erzählte er mir immer wieder von dem körperlichen und seelischen Druck, welchen er verspürte, wenn seine Mutter ihm sagte, dass er ihr ganzes Glück sei, sie glücklich mache oder sie nur glücklich sei, wenn es ihm gut ginge. Durch solche Botschaften wird Kindern vermittelt, dass sie alleinig für das Glück der Erwachsenen die Verantwortung tragen. Da jedoch jeder Mensch für sein Glück selbst verantwortlich ist und ihm dies von niemandem, schon gar nicht von einem Kind, abgenommen werden kann, lernen diese Kinder, dass, egal wie sehr sie sich auch anstrengen, wie viel Verantwortung sie auch übernehmen, es nie genug sein wird. Der Glaubenssatz „Ich bin nicht genug“ entsteht, welcher eine enorme Macht über den menschlichen Selbstwert besitzt.

So kam es dazu, dass für Rene und seine Bedürfnisse kein Platz mehr in der Beziehung zwischen Mutter und Sohn war. Er wurde liebkost, wenn sie es wollte, und musste bei ihr schlafen, wenn sie sich einsam und traurig fühlte. Dadurch wurde Rene nicht nur die Verantwortung des Vaters übertragen, sondern er erhielt auch die Aufgaben und den Platz, die diese Rolle mit sich brachten, unabhängig davon, ob er dies wollte oder nicht. In ihm entstand die große Angst davor, etwas tun zu müssen, nicht selbst entscheiden zu können oder fremdbestimmt zu werden.

15 Übungen für den Alltag

Die folgenden Übungen können Sie jederzeit umsetzen, wann auch immer Sie das Bedürfnis haben. Sie müssen dafür keinen besonderen Ort aufsuchen, achten Sie allerdings darauf, dass Sie sich dort wohlfühlen und nehmen Sie sich ausreichend Zeit. Natürlich ist es möglich, mehrere Übungen nacheinander umzusetzen. Dabei empfehle ich Ihnen, mit einer Atemübung zu beginnen.

Personen mit schweren psychischen Erkrankungen sollten zuvor mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten bzw. Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Rücksprache halten. Wenn Sie die Übungen durchführen und Ihnen wird dabei etwas für Sie Belastendes oder Schwerwiegendes bewusst, so ist es unbedingt ratsam, mit einer der genannten Personen darüber zu sprechen.



2

Soforthilfe: Klarer Kopf

Wann: Vielleicht kennen Sie das Sprichwort „Mir sitzt die Angst im Nacken“? Wann immer Sie das Gefühl haben, dass eine aufkommende Angst Ihnen zu Kopf steigt, und Sie merken, dass es sich in Ihrem Kopf „zu drehen“ beginnt, Ihr Nacken sich anspannt oder Sie beispielsweise keinen klaren Gedanken mehr fassen können, ist diese Übung hilfreich. Manchmal haben wir in solchen Momenten auch das Bedürfnis, einem gewissen Zwang nachzugehen, den wir eigentlich ablegen wollten (z.B. das Kauen der Fingernägel, das mehrmalige Überprüfen von verschlossenen Türen etc.).

Wofür: Die Übung soll Sie dabei unterstützen, in Stress- und Angstsituationen wieder einen klaren Kopf zu bekommen und sich wieder zu entspannen. Auch diese Übung stellt eine Soforthilfe im Alltag dar, wenn sie das Gefühl bekommen, von Ihrer Angst überrollt zu werden.

Was Sie brauchen: nichts

Anleitung: Stellen Sie sich vor, dass ihre Ohren am Hinterkopf durch eine Linie verbunden sind. Den Mittelpunkt dieser Linie bildet ein kleines Grübchen, das sogenannte oberste Kreuz. Dieses können Sie auch mit Ihren Fingern ertasten.

Konzentrieren Sie sich auf das Grübchen und stellen Sie sich vor, wie Sie durch dieses ein- und ausatmen. Achten Sie auf Ihre Atmung, diese sollte ausreichend tief sein. Sie können dabei die Augen schließen oder auch geöffnet lassen. Führen Sie diese Atemübung so lange durch, bis Sie merken, dass ihr



Kopf freier wird, Anspannungen nachlassen und Sie wieder klare Gedanken fassen können.

Anschließend können Sie beispielsweise mit Hilfe der Übung „Welche Botschaft hat meine Angst?“ (s. S. 127ff.) überprüfen, was Ihre Angst Ihnen in diesem Moment sagen wollte, woher sie gekommen ist und ob es sich um eine alte oder eine real existierende Angst handelt.

Ergebnis: Beim Aufkommen von stress- oder angstauslösenden Gedanken und Vorstellungen kann Ihnen diese Übung helfen, wieder einen klaren Kopf zu bekommen.

ANGST?

Mit Achtsamkeit zu neuem Mut

Angst – wer kennt sie nicht? Sie kann uns überall begegnen: im Alltag, in der Arbeit oder in Beziehungen. Oft lähmt sie uns und hält uns davon ab glücklich zu sein. Nutzen Sie die Chance, Ihrer Angst ins Gesicht zu sehen und dadurch wieder mehr Lebensenergie und -freude zu gewinnen.

Durch praktische Übungen können Sie lernen, Ihre Ängste zu erkennen und zu bewältigen.

- ◆ Kombination aus fundiertem Wissen, persönlichen Erfahrungsberichten sowie unkomplizierten Übungen zur Selbsthilfe
- ◆ Berichte von Betroffenen sorgen für einen offenen Zugang zum Thema Angst, deren Ursprung und Auswirkungen
- ◆ mentale und körperliche Übungen ermöglichen es, Ihren Ängsten auf den Grund zu gehen und Strategien für einen richtigen Umgang damit zu erlernen – Körperarbeit auf bioenergetischer Basis

ISBN 978-3-99002-101-9



facultas.at