


SASKIA BAISCH-ZIMMER
MICHAELA ZACH

Die Angst als Freund




**32 inspirierende
Wegweiser**

BELTZ



Saskia Baisch-Zimmer, Diplom-Handelslehrerin, unterrichtet an einer gewerblichen Berufsschule in Hessen. Sie ist ausgebildete Kindermentaltrainerin sowie Wellness- und MentalCoach und erlernte den gesunden Umgang mit Gefühlen unter anderem in der Ausbildung zur EmotionalKörper-Therapie (EKT).



Michaela Zach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Paartherapeutin und Coach, arbeitet seit 2004 in eigener Praxis in der Nähe von Freiburg i. Br. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind insbesondere Angst und Panikattacken sowie der Umgang mit emotionalem Stress.

Anregungen für Erwachsene

Möglicherweise kennen auch Sie Situationen, in denen Sie starke Angst spüren und nicht wissen, wie Sie damit umgehen sollen und was Sie tun können, um sich besser zu fühlen.

Angst ist ein intensives, unangenehmes Gefühl, weshalb sich kaum jemand gern damit auseinandersetzt. Der bloße Gedanke an Angst lässt viele Menschen innerlich zurückweichen. Selten hat jemand im Elternhaus oder in der Schule erfahren, wie mit Angst auf positive Weise umgegangen werden kann. Vielfach wird sie bekämpft, betäubt, geleugnet oder mit dem Satz »Du brauchst doch keine Angst haben!« bagatellisiert.

So kommt es dazu, dass Angst häufig verdrängt wird. Kurzfristig mag dies eine gewisse Erleichterung bringen, doch langfristig verstärkt sich die Angst und unangenehme Gefühle wie Anspannung, Unsicherheit und Hilflosigkeit nehmen zu. Die Angst kann dann vermehrt den Alltag beeinflussen, weil viele Entscheidungen auf der Grundlage von Angst getroffen werden.

Wenn es auch für viele merkwürdig klingt: Angst ist an sich gesund, denn sie ist eine natürliche Schutzfunktion des Menschen. Dementsprechend groß ist ihr Beitrag in der Entwicklungsgeschichte für das Überleben der Menschheit. Angst hilft, auf drohende Gefahren blitzartig zu reagieren, vor-

sichtig zu sein, abzuwägen und Situationen einzuschätzen. Ebenso kann sie motivieren, das Beste zu geben, kreativ und erfolgreich zu sein. Angst ist Teil des Lebens wie Liebe oder Freude. Es ist *eine Entscheidung*, die Angst anzunehmen, und diese gilt es ganz bewusst zu treffen.

Wichtig ist, der Angst nicht auszuweichen, sondern sie in das Leben zu integrieren, damit sie nicht länger als Hindernis oder Blockade erlebt wird. Das bedeutet, eine neue, positive Haltung im Umgang mit Angst zu entwickeln. Dies kann zum Beispiel durch folgende Gedanken sowie die innere Einstellung zum Ausdruck kommen:

- »Bislang empfand ich Angst als Bedrohung, weil sie sich unangenehm anfühlt. Jetzt erkenne ich ihren Sinn und verstehe sie als Unterstützung.«
- »Ich erkenne, wie lieblos ich in der Vergangenheit mit meiner Angst umgegangen bin. Ich akzeptiere dies in dem Bewusstsein »Ich habe es nicht besser gewusst« und treffe eine neue Wahl.«
- »Die Angst meint es gut mit mir, sie will mich auf etwas aufmerksam machen, deshalb zeigt sie sich.«
- »Die Angst stellt keine Gefahr dar, sie ist mein Freund, denn sie will mir helfen.«
- »Ich *habe* Angst, aber ich *bin* nicht die Angst. Die Angst kommt und sie geht auch wieder.«
- »Bislang saß mir die Angst wie ein Tiger im Nacken, jetzt bin ich durch meine Angst selbst zu

einem starken Tiger geworden und kann selbstsicher und aktiv gemeinsam mit ihr meinen Weg gehen.«

Ebenso wichtig wie lohnend ist es, sich ernsthaft mit der Angst auseinanderzusetzen. Das heißt, der Angst Beachtung zu schenken und aufmerksam zu erforschen, weshalb sie sich zeigt. Wirkungsvolle Fragen dazu können sein:

- »Was will mir die Angst sagen, welche Botschaft hat sie für mich?«
- »Worauf macht sie mich aufmerksam?«
- »Was möchte sich in meinem Leben ändern bzw. entwickelt werden?«

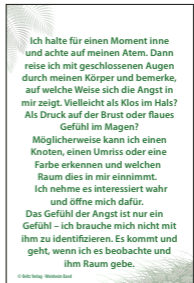
Angst ist ein Gefühl und als solches Teil des Lebens. Sie ist nicht mehr und nicht weniger. Sie ist ein Gefühl neben vielen anderen Gefühlen und ist dazu da, gefühlt zu werden. Dadurch kann sie sich wandeln. Je mehr Sie lernen, Ihrer Angst positiv zu begegnen und sie anzunehmen, umso kraftvoller und selbstbewusster werden Sie sich fühlen. Indem Sie sich liebevoll Ihrer Angst zuwenden, nehmen Sie sich auch selbst mehr und mehr an und entwickeln zunehmend mehr Eigenliebe. Das beiliegende Kartenset unterstützt Sie in einem bejahenden Umgang mit der Angst, um mehr innere Ruhe und Gelassenheit zu erfahren.

Der Einsatz der Karten

Die Anwendung der Karten ist einfach. Mischen Sie das Kartenset und konzentrieren Sie sich auf ein persönliches Thema oder eine herausfordernde Situation, welche Sie mit Angst verbinden. Ziehen Sie dann intuitiv eine Karte.

Betrachten Sie die Vorderseite der Karte. Welche Reaktion zeigt sich, wenn Sie die Botschaft der Kartenvorderseite lesen? Steigt ein Gefühl auf? Welche Resonanz nehmen Sie wahr? Eine Beurteilung? Widerwille oder Widerstand vielleicht? Verwunderung? Unverständnis? Verärgerung? Vielleicht auch Erleichterung? Beruhigung oder Mitgefühl? Beobachten Sie, wie es Ihnen mit der Botschaft der Karte geht. Versuchen Sie, Ihre individuelle Reaktion auf das Gelesene wie ein Beobachter von außen wahrzunehmen.

Dann lesen Sie die Rückseite der Karte. Wenn Sie möchten, folgen Sie dem dort no-



tierten Impuls. Spüren Sie, was sich durch die konstruktive Begegnung mit Ihrer Angst verändert. Nehmen Sie Ihre aufkommenden Gefühle liebevoll an, auf Ihre ganz eigene Art und Weise. Was verändert sich dadurch? Die Erfahrung zeigt, dass sich das Befinden verbessern wird und Sie einen neuen, bejahenden Umgang mit der Angst erlernen.

Es ist jedoch möglich, dass sich die Angst zuerst vorübergehend verstärkt, bevor sie nachlässt, weil Sie sich nun mit ihr konfrontieren, anstatt ihr weiterhin auszuweichen. Sollte Ihnen die Herausforderung zu groß erscheinen, sich allein mit Ihrer Angst auseinanderzusetzen, nehmen Sie die professionelle Hilfe eines Therapeuten in Anspruch.

Wichtiger Hinweis dazu:

Die Übungen und Hinweise in diesem Kartenset und in dem Booklet wurden sorgfältig geprüft. Sie sind jedoch keine Psychotherapie und stellen auch keinen Ersatz für eine solche dar. In Bezug auf Ihre Ängste oder die von Kindern ist es unter Umständen ratsam, kompetente fachliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Ängste können auch als Folge einer psychischen oder körperlichen Erkrankung auftreten. Deshalb ist eine ärztliche Abklärung wichtig.

Sollten Sie sich dafür entscheiden, die Übungen in diesem Kartenset allein durchzuführen

ren, geschieht dies auf eigene Gefahr. Stellen Sie bei der Arbeit mit den Karten körperliche oder emotionale Reaktionen fest, die nicht bewältigt werden können, empfehlen wir dringend, die professionelle Hilfe eines Therapeuten anzunehmen. Autorinnen und Verlag können für eventuell auftretende Schwierigkeiten und Schäden keine Haftung und Garantie übernehmen.

Impulse zum Umgang mit der Angst in Familien

Obwohl Eltern für ihre Kinder das Beste wollen, geben sie für gewöhnlich unbewusst auch hinderliche Lebenseinstellungen, Denkweisen und Glaubenssätze an ihre Kinder weiter. Einfach deshalb, weil sie diese selbst als Kind verinnerlicht und womöglich zu keiner Zeit hinterfragt haben. Dazu gehören auch Sätze und Gedanken zur und über die Angst, die mehr oder weniger von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Unangenehme Gefühle wie die Angst sind im Grunde lästig und unerwünscht und werden nur selten zugelassen bzw. sich selbst oder anderen zugestanden. Um diesen Prozess zu verändern,

bedarf es des Bewusstwerdens darüber, dass die Angst ein sinnvolles und effizientes Gefühl ist, das wertschätzend als solches wahrgenommen und akzeptiert werden möchte – insbesondere dann, wenn es bereits äußerst unangenehme Erfahrungen mit ihm gibt. Ist ein Umdenken in diese Richtung gewünscht, können die Eltern ihren eigenen Standpunkt zur Angst reflektieren und gegebenenfalls ändern, um einen erweiterten Handlungsspielraum zu gewinnen. Auf diese Weise können sie automatisierte Aussagen zur Angst neu gestalten und ihren Kindern einen individuellen Umgang mit der Angst ermöglichen. Hier einige Beispiele:

- Anstatt dem Kind beim Klettergerüst zu sagen: »Habe keine Angst!«, könnten die Eltern es auch mit den Worten »Du kannst das!« oder »Du schaffst das!« ermutigen.
- Hat das Kind selbst Angst dabei, können Eltern mit den Worten »Bleib ruhig und schau, wie weit du kommst. Ich bin da.« das Kind auf die innere Ruhe hinlenken und ihm Sicherheit vermitteln.
- Beim Anblick einer Katze und der verängstigten Haltung des Kindes anstatt: »Du musst keine Angst haben.« empathisch signalisieren: »Ich verstehe, wenn du Angst hast. Das ist in Ordnung. Möchtest du sie trotzdem weiter betrachten?« Oder bei Angst beim Turnen: »Ich verstehe, wenn du Angst hast. Willst du es trotzdem versuchen?«

- Anstelle von Bezeichnungen wie »Unser Angsthase!« könnten sich die Eltern von der Angst unabhängige Kosenamen für ihr Kind ausdenken.
- Und nach dem ersten Karussellerlebnis anstatt: »Hast du Angst gehabt?« nach dem Schönen fragen: »Hat es dir Freude bereitet?«
- Um Ängste nicht zu schüren, indem betont wird, was Negatives passieren könnte, gilt es, positive Formulierungen im Alltag zu verstärken und das zu sagen, was erwünscht ist. Beispielsweise am Küchentisch statt: »Sei vorsichtig, damit das Glas nicht umfällt!« positiv formulieren: »Halte das Glas gut fest.«

Im Verhalten der Eltern spiegelt sich auch deren eigene Angst wider, welche sie auf ihre Kinder übertragen. Übervorsicht, zum Beispiel indem jüngeren Kindern zur Sicherheit Handys gegeben werden oder wenn bei älteren Kindern nach einer Autofahrt ein beruhigender Anruf erwartet wird, zeigt (wenn auch indirekt) den Kindern, wie unsicher die Erwachsenen selbst in dieser Welt leben. So ist es die Aufgabe jedes Einzelnen – Groß oder Klein – sich mutig der eigenen Angst zuzuwenden, sie wohlwollend als Teil des Lebens zu betrachten und Frieden mit ihr zu finden.


Für Eltern und Therapeuten

Ängste hat jeder Mensch – und das hat seinen Sinn. Aufgrund ihrer Schutzfunktion bei drohenden Gefahren ist die Angst lebensnotwendig und ein wichtiger Begleiter im Leben, im Grunde ist sie ein Freund. Sie lässt den Menschen blitzschnell reagieren – sei es in Form von Angriff, Flucht oder Erstarung – mit dem Ziel, das Überleben zu sichern. Doch häufig verspüren Erwachsene oder Kinder Angst, obwohl ihr Leben nicht bedroht ist. Die Angst wird dann nicht als Freund erkannt, sondern als Gegner gesehen, den es zu bekämpfen gilt. Viele wünschen sich, dass ihre Angst verschwinden möge, weil sie sie als Belastung empfinden. Das ist zwar verständlich, weil Angst ein unangenehmes Gefühl ist, doch würde sich der Sinn der Angst nicht erschließen – und sie hat einen guten Grund. Vielleicht zeigt sie sich, um eine vermeintliche oder reale Gefahr oder um die Angst selbst zu kontrollieren, sodass diese nicht länger als Hindernis im Leben erlebt wird.

Je mehr versucht wird, die Angst herunterzuspielen oder zu verdrängen, umso größer wird sie, denn sie will auf etwas aufmerksam machen, wenn nicht auf eine tatsächliche Bedrohung, dann vielleicht auf Unstimmigkeiten im eigenen Denken, im täglichen Wahrnehmen oder im persönlichen Leben. Die Angst hat also eine positive Absicht, doch diese bleibt in der Regel unerkannt. Durch vielfälti-



**Meine Angst möchte
von mir wahrgenommen
werden.**





Ich halte für einen Moment inne und achte auf meinen Atem. Dann reise ich mit geschlossenen Augen durch meinen Körper und bemerke, auf welche Weise sich die Angst in mir zeigt. Vielleicht als Klos im Hals? Als Druck auf der Brust oder flaes Gefühl im Magen?

Möglicherweise kann ich einen Knoten, einen Umriss oder eine Farbe erkennen und welchen Raum dies in mir einnimmt.


Ich nehme es interessiert wahr und öffne mich dafür.

Das Gefühl der Angst ist nur ein Gefühl – ich brauche mich nicht mit ihm zu identifizieren. Es kommt und geht, wenn ich es beobachte und ihm Raum gebe.





**Meine Angst wünscht
sich, dass ich mir
erlaube, sie zu spüren.**



Ich nutze meine Körperhaltung, indem ich mich aufrecht hinsetze bzw. hinstelle. Durch diese kraftvolle, äußere Aufrichtung gewinne ich auch eine innere Stärkung. Aus dieser heraus entscheide ich mich, die Angst in meinem Körper bewusst zu spüren. Mutig atme ich dorthin und nehme wahr, wie sie sich durch meine Aufmerksamkeit langsam und sicher wandelt. Indem ich erkenne, dass sie sich verändert, kann ich mich mehr und mehr beruhigen. Zum Abschluss klopfe ich meinen Körper ab oder schüttele ihn aus und spüre, wie kraftvoll ich bin.