



Teil 2

Das Gespenst „Phobie“

Die Kenntnis der verschiedenen Arten von Ängsten und ihrer Entstehungshintergründe kann den richtigen Umgang mit ihnen fördern; ebenso das Wissen über die Auswirkungen der eigenen Gedanken, welche Ängste verstärken oder abstoßen.

Von Marianne Klauser Stalder

Phobien sind heftig erlebte Ängste vor bestimmten Situationen oder Gegebenheiten, die sich der Ratio, dem Intellekt, entziehen und sich „wie eine fremde Macht“ – so formulierte es der Philosoph Kierkegaard – über einen Menschen legen. Oft sind es klar umgrenzte Ängste von sonst nicht besonders ängstlichen, durchaus mutigen, intelligenten und entschlußfähigen Personen. Diese situationsbedingten Ängste können sich in bestimmten Augenblicken so stark auswirken, daß davon Betroffene wie gelähmt und in ihren Handlungen massiv eingeschränkt sind.

Wovor sich Menschen fürchten

Phobien erscheinen mit verschiedenartigsten Inhalten:

Besonders bekannt ist die Flugangst, die *Aviophobie*, die bei den einen Menschen eher aus einer Höhenangst, bei den anderen mehr aus der Angst vor geschlossenen Räumen, der *Klaustrophobie*, besteht. Beiden gemeinsam ist die Angst davor, einer Situation ausgeliefert zu sein, über die man keine Kontrolle haben kann. Obwohl Autofahren statistisch gesehen weit gefährlicher ist als Fliegen, haben Menschen mit einer Flugangst meist kein Problem, sich hinter das Steuer zu setzen! Und solange jemand

nicht gezwungen ist, einen Flug zu absolvieren, kann er oder sie mit dieser Angst jahrelang beinahe ungestört leben.

Die Klaustrophobie, die Angst vor Enge und Eingesperrtsein, macht sich bemerkbar in Liften und anderen abgeschlossenen Räumen. So hatte eine Patientin tapfer die Folgen einer Krebserkrankung ertragen, bei den anschließenden Nachkontrollen jedoch brach sie in der Röhre des Computertomographen jedesmal in lautes Weinen aus – das Eingeschlossenwerden weckte in ihr elende Gefühle, die sie weder mit dem Verstand noch mit dem Willen in den Griff bekommen konnte.

Die *Feuerangst* läßt sich im Zaum halten, indem man im häuslichen Rahmen kein Kaminfeuer entzündet, auf Kerzenschein verzichtet und jegliche Art von Höhenfeuer wie auch Feuerwerke meidet. Auch der *Wasserangst* kann man aus dem Wege gehen, wenn man einen weiten Bogen um Schiffsfahrten und Schwimmen macht. Genauso verhält es sich mit der Höhenangst, der *Akrophobie*, der man im Alltag gut ausweichen kann, da Gebirgstouren oder das Betreten eines Liftes in Wolkenkratzern nicht unbedingt zum gewöhnlichen Alltagsprogramm gehören! Schwieriger wird es, wenn der Beruf zu genau solchen Erfahrungen zwingt – wie es jenem Manager ergangen ist, der nur drei Mo-

nate Zeit hatte, seine Flug- und Höhenangst zu bearbeiten, bevor eine Jahreskonferenz ihn nach New York rief.

Die bei Schülern wie Studierenden bekannten Prüfungs- und Schulängste kommen auch im Erwachsenenleben vor und können bewirken, daß Weiterbildungen, bei denen eine Abschlußprüfung gefordert ist, ein ganzes Arbeitsleben lang tunlichst vermieden werden.

Die verbreitete Angst vor Spinnen, die *Arachnophobie*, greift schon deutlicher in den Alltag ein: Zwar wissen die Betroffenen wohl, daß ihnen von heimischen Spinnen keine ernsthafte Gefahr droht; dennoch geraten sie angesichts einer unverhofft auftauchenden Spinne in Panik und neigen deshalb dazu, im Alltag beim Betreten eines Raums sicherheitshalber zuerst in Sekundenschnelle alle Ecken und Wände zu „scannen“. Ein entdecktes Tier wird dann ständig im Auge behalten, oder der Raum kann gar nicht erst betreten werden.

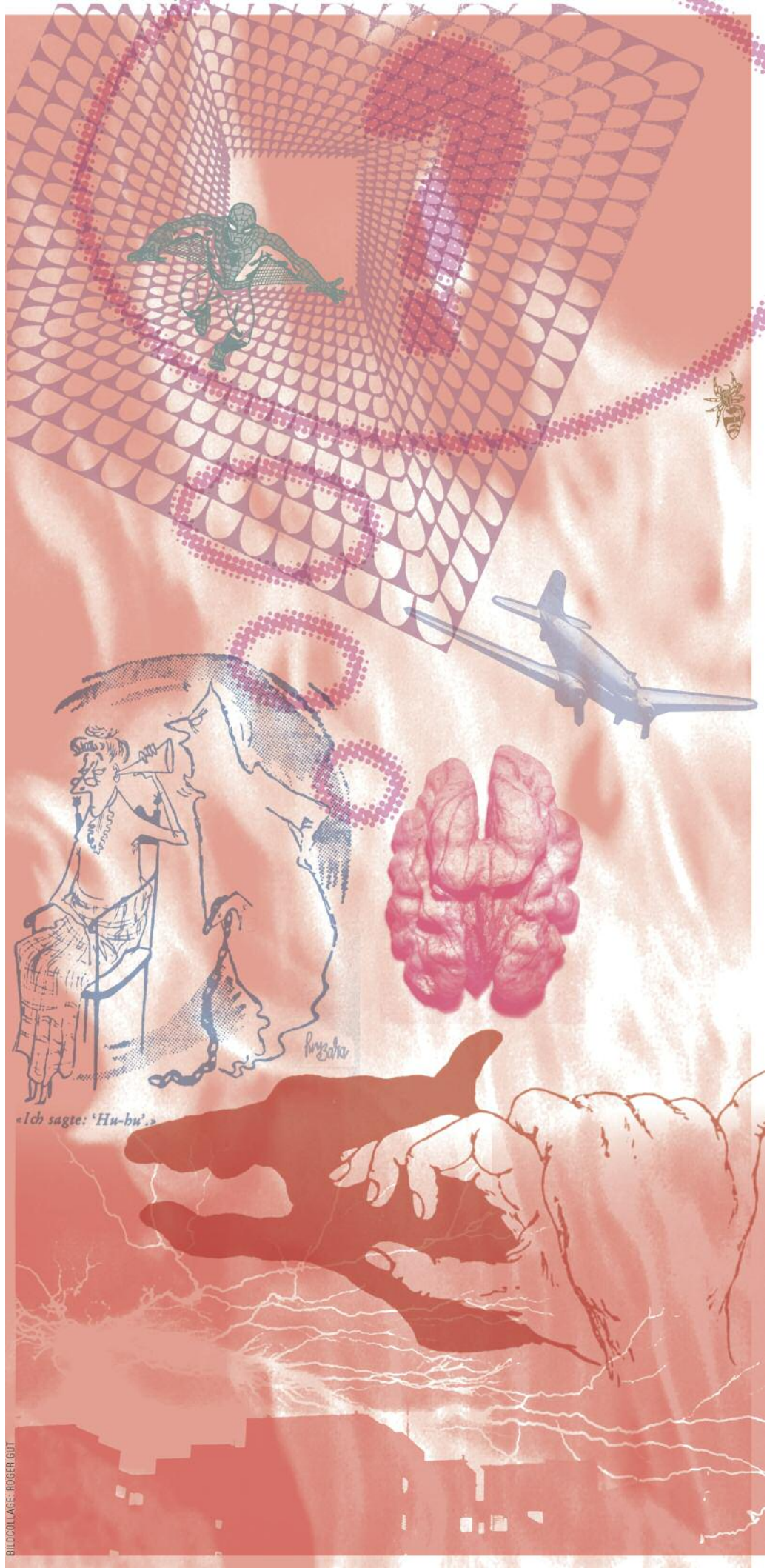
Eine *Hundeaphobie* kann dazu führen, daß jemand sich jahrelang nicht mehr alleine auf Spaziergänge oder Wanderungen getraut, weil hinter jeder Windung des Weges ein unberechenbares, nicht angeleintes Hundewesen auftauchen könnte. Meist führen schon Geräusche wie das Raseln einer Leine zu der bekannten Panikreaktion, wie dies eine junge

Juristin eindrücklich geschildert hat, die es nicht wagte, ihre Traumstelle anzunehmen, weil der Vorgesetzte die Gewohnheit hatte, seinen betagten Schäferhund zur Arbeit mitzubringen.

Auch die *Emetophobie*, die Angst vor Erbrechen, kann einen Menschen sehr belasten, ist doch bei dieser Phobie die tägliche Nahrungsaufnahme mit ständiger ängstlicher Selbstbeobachtung verbunden, womit die Teilnahme an Firmenessen oder anderen Festlichkeiten zur Tortur gerät! Zudem besteht die nie ganz auszuschließende Gefahr, daß andere Menschen in der Umgebung erbrechen müssen, was besonders in pädagogischen Aufgaben zu immerfort angespannter Beobachtung der anvertrauten Kinder und Jugendlichen führen kann.

Die Gewitterangst, die *Ceraunophobie*, beunruhigt Betroffene vor allem in der Sommerzeit und führt zu täglich mehrmaligem Studieren der Wetterkarte. Eine Geschäftsleiterin mußte eine dringende Sitzung unterbrechen, weil sie angesichts eines aufziehenden Gewitters ihr Zittern nicht mehr verbergen konnte!

Der *Agoraphobie*, eine Angst vor großen Plätzen oder Menschenansammlungen, die zu den häufigsten Phobien zählt, läßt sich ebenfalls nicht gut ausweichen, weil Menschenansammlungen zu unserem Alltag gehören; sei es auf dem Arbeitsweg, in



öffentlichen Verkehrsmitteln, auf Veranstaltungen oder nur bei einem alltäglichen Einkauf.

Besonders tief in den Alltag greift die *Sozialphobie* ein, die Angst vor Menschen und deren Unberechenbarkeit: Betroffene erleben eine tiefgreifende Angst, von anderen Menschen bloßgestellt, hartherzig behandelt oder

durchaus erfaßt. Manchmal werden deshalb für die eigene Rechtfertigung Statistiken geführt. So kann man von Menschen mit einer Phobie viel Interessantes lernen: etwa von welchen Hunderassen die größte Gefahr ausgeht, auf welchen Sitzplätzen im Flugzeug bei einem Absturz am ehesten Überlebenschancen bestehen oder in

tragen, also weder unlogisch noch beschämend sein müssen, genügt vollkommen für den ersten Schritt in Richtung Heilung.

So ist es der Patientin mit der Furcht vor dem Computertomographen ergangen. Während der Bearbeitung ihrer akuten Ängste tauchten – was in einer Therapie eher die Ausnahme ist – spontan Bilder aus einer anderen Zeit auf: Sie erlebt sich dabei lebend in einen Sarg eingeschlossen, kann sich sogar der Gründe dieser schrecklichen Situation erinnern: Ihre Herrin ist gestorben, sie aber lebt und wird lebend zu ihrer toten Herrin in die Grabkammer geschoben. Doch ihr Weinen und Wehklagen bleibt ungehört. „In Ägypten“ kommt ihr dazu noch in den Sinn!

Diese Patientin hatte sich nie mit Reinkarnation oder anderen geistigen Themen befaßt und konnte sich eigentlich nicht vorstellen, daß sie selbst es war, die das in vergangener Zeit einst erlebt hatte. Trotzdem kam ihr mit diesen eindrücklichen Bildern die Erkenntnis, daß ihre aktuelle Angst zu der Todesangst in einer Grabkammer absolut passe, nicht jedoch zu einer medizinisch-technischen Untersuchung, die ja im Dienste ihrer Lebenserhaltung steht! Mit Faszination und einer neuen Ahnung von größeren Zusammenhängen begann sie sich mit den früheren Kulturen in Ägypten zu befassen, zugleich schrumpfte ihre Angst vor dem Computertomographen auf ein erträgliches Maß.

Andere Phobien haben ihren Ursprung im aktuellen Leben, wie die junge Juristin erkennen konnte: Auf Spaziergängen und Wanderungen wurde ihr in der Kindheit vom Vater oft mit dem bösen Hund gedroht, wenn sie und die Geschwister gar zu übermütig wurden. Es dauerte gerade einmal fünf Therapiesitzungen, bis die Klientin mit dem Hund der Therapeutin auf dem Gehsteig hin und her spazierte. Zwar machte es noch den Anschein, daß eher der Hund es war, der sie spazieren führte, doch genügte ihr das Erlebnis, um zu realisieren, daß in Begleitung eines schwanzwe-

Ängste entziehen sich der Vernunft. In ihnen kommt eine nur der Seele eigene Logik zum Ausdruck, genau wie auch in Traumbildern.

verurteilt zu werden. Diese Phobie löst bei Betroffenen unerträglichen Streß aus, sobald sie sich in irgendeiner Form exponieren: Vorträge halten, in Sitzungen Meinungen kundtun oder nur an Kursen teilnehmen – all dies kann auch bei bester Vorbereitung anfallartig qualvolle Gefühle hervorrufen. Eine Sozialphobie kann bereits im Kindesalter zu Isolation und bei Fortbestehen in der Jugendzeit zu erhöhter Suizidgefährdung führen. Wie die Agoraphobie ist sie oft mit der Vorstellung verbunden, daß im Notfall niemand zu Hilfe kommen würde.

Ängste folgen einer eigenen Logik

Phobien lösen bei Nichtbetroffenen manchmal Unverständnis oder gar ein Schmunzeln aus, doch hat eine Phobie meist einen ernsten, existentiell erlebten Kern und beschert den Betroffenen Anfälle in einer Stärke, die durchaus einer Panikattacke mit Todesangst gleichkommen. Sie zeigen eindrücklich: Ängste entziehen sich der Vernunft! Vielmehr kommt in ihnen eine verborgene, nur der Seele eigene Logik zum Ausdruck, genau wie dies auch in Traumbildern geschieht.

Die meisten erwachsenen Menschen mit einer Phobie können sich selbst nicht verstehen und fühlen sich zutiefst beschämt, da ihr Intellekt den unrealistischen Kern ihrer Phobie

welchen Gebirgsregionen die meisten Bergunfälle passieren! Daran wird aber auch deutlich, wie viel Zeit, Gedanken und Lebenskraft es kostet, mit einer Phobie den Alltag zu bewältigen.

Die Ursachen von Phobien verstehen

Ängste wollen in ihrem Ursprung verstanden und gelöst werden. Jede übermäßige Angst, auch jede Phobie hat ihre *individuelle Geschichte*; sie ist durch ganz bestimmte Erfahrungen ins Leben gerufen worden. Diese Erfahrungen liegen meist im Unbewußten und können im Gedächtnis nicht abgerufen werden – die Angst steht sozusagen an Stelle der fehlenden Erinnerung.

Wenn wir dabei von der Vorstellung ausgehen, daß der Mensch nicht nur in diesem aktuellen Leben steht, sondern auch die Erfahrungen von vielen früheren Leben in sich trägt, bekommen wir eine Ahnung davon, daß viele Ängste einen weit zurückliegenden Ursprung haben können. Insbesondere Ängste vor den Naturgewalten oder vor anderen Menschen haben ihren Anfang nicht selten in solch uralten Geschehnissen, auch in früheren Todeserfahrungen. Für die Auflösung bedarf es jedoch keiner Reinkarnationstherapie: Das Wissen, daß übermäßige Angstzusammenballungen stets eine Geschichte in sich

delnden Hundes schnell auch Fröhlichkeit entstehen kann!

In sicherer Distanz zur Phobie

Bei der Angstbearbeitung kann es eine Hilfe sein, sich die eigene Phobie mit Verständnis und etwas Humor als eine Art Gespenst zu denken – ein Gespenst, das einmal aus einem Schrecken heraus entstanden ist, auch wenn dies nicht mehr erinnerbar ist. Ein freundlicher Blick auf dieses Gespenstlein an der eigenen Seite kann helfen, hinzuhorchen, was dieses aus Gedanken und Emotionen gebildete Wesen Interessantes aus der eigenen Biographie zu erzählen weiß, denn eine Phobie kann als ein in der Seele eingelagertes *Erfahrungskonzentrat* verstanden werden.

Die Quintessenz davon, die zu einer ersten nützlichen Distanzierung beitragen kann, sollte die Erkenntnis sein: „Vermutlich war ich früher einmal in einer akuten Gefahr! Doch wenn ich nun um mich schaue, kann ich sehen, daß die Gefahr heute nicht mehr in diesem Ausmaß besteht. Damals war ich abhängig, wehrlos und klein. Heute bin ich groß, kann etwas tun, mich bewegen, wüßte mich zu wehren, würde Widerstand leisten oder Hilfe holen!“

Stärkende Vorstellungen

Auch wenn Gefühle noch so schlimm sind, man *ist* nicht die Angst, man *hat* sie nur! Und es sind nur Gefühle! Das Eigentliche am Menschen jedoch, die innerste Empfindung, ist an solchen Angstphantasien und Angstgefühlen nicht ursächlich beteiligt. Diese innerste Empfindung als Ausdruck der Geistestätigkeit ist eine andere Erlebensqualität und nicht identisch mit den wechselnden Gefühlen und Stimmungen. Zu diesem Innersten gilt es hinzuhorchen, denn von hier können neue Antworten an das Leben entstehen, die dann vom Verstand in aufbauende, stärkende Vorstellungen und Sätze geformt werden können, welche imstande sind,

Angstphantome schlagartig aufzulösen. So zum Beispiel:

- Ich bin aufgehoben in einem großen Universum.
- Ich öffne mich bewußt dem Leben und betrachte mit Wohlwollen und Neugier die anderen Lebewesen (die Menschen, die Spinnen und auch die Hunde ...).

- Ich bin jederzeit von helfenden Wesen umgeben, auch wenn ich sie nicht sehen kann.
- Was immer passiert, ich kann daraus lernen und mich entwickeln.
- Auch in schwierigen Situationen kann ich meine Gedanken und Gefühle lenken.
- Vor wirklichen Gefahren warnt mich meine innere Stimme.
- Oder ganz mutig: In meinem Innersten bin ich würdevoll!

Diese persönlich gewachsenen Überzeugungen, die natürlich nur dann wirkungsvoll sind, wenn sie einem tief empfundenen Weltbild und nicht nur einer fremden, von außen übernommenen Suggestion entspringen, können zu einer neuen Wahrnehmung der Welt und des eigenen Lebens führen.

Eine große Unterstützung hierfür ist ein grundsätzlicher Rat, den das Werk „Im Lichte der Wahrheit“ von Abd-ru-shin gibt:

„Ihr, die Ihr oft so krampfhaft sucht, den rechten Weg zu finden, warum macht Ihr es Euch so schwer? Stellt Euch in aller Einfachheit das Bild vor, wie die reine Kraft des Schöpfers durch Euch fließt und Ihr sie lenkt mit Eueren Gedanken nach der guten oder nach der schlechten Richtung. Damit habt Ihr ohne Mühe und ohne Kopfzerbrechen alles!“

Überlegt, daß es an Euerem einfachen Empfinden und Denken liegt,

ob diese gewaltige Kraft nun Gutes oder Übles hervorrufen wird. Welche fördernde oder verderbenbringende Macht ist Euch damit gegeben!“ (Vortrag „Verantwortung“)

Die Angst ersetzen

Angst und ihre feinstofflichen Entsprechungen, die Phantome, werden

Auch wenn Gefühle noch so schlimm sind, man *ist* nicht die Angst, man *hat* sie nur. Und es sind nur Gefühle!

also mit den gleichen die Schöpfung durchpulsenden Kraftströmen vom Menschen geformt wie Mut, Tatkraft, frische Überzeugung und froher Sinn auch! Nur daß letztere noch zusätzlich wirkungsvolle Unterstützung erhalten aus den höherliegenden geistigen Sphären, wo für alles Aufbauende in der Schöpfung die entsprechenden Hilfen bereitstehen. Darin liegt das Geheimnis begründet, daß eine vertrauensvolle, mutige Überzeugung ganze Gruppen von Angstphantomen vertreiben kann! Es ist also kein Ding der Unmöglichkeit, ja sogar oft leichter, als man denkt, eine in früheren Lebensphasen entstandene Angst loszuwerden und neuem Lebensmut Platz zu machen!

Lesen Sie im nächsten Heft:
Chaos in Kopf und Gefühl – Die posttraumatische Belastung

Autorenkontakt:
praxis@marianne-klauser.ch

