



Teil 1

Abgrund Angst

... und wie man ihn überwindet

Angst gehört zum Menschsein. Sie ist nützlich, denn sie warnt uns vor gefährlichen Situationen. Dank Angst und Furcht haben unsere Vorfahren überlebt – es ist also ganz normal, Angst zu haben!

Wir alle kennen Ängste aus der Kindheit; doch auch im Erwachsenenleben ist in bestimmten Situationen oder Lebensphasen die Angst eine natürliche Begleiterscheinung. Wer etwa hat noch keinen Alptraum durchgemacht?

Ängste und Sorgen kommen und gehen, drängen sich phasenweise in die Mitte des seelischen Erlebens und fordern eine Entgegnung. Dann wieder bewegen sie sich im Hintergrund des Lebenshorizontes und berühren uns kaum. Wenn aber eine Angst beginnt, das Leben zu

dominieren und einzuschränken, wenn sie sich im Alltag ohne erkennbaren Grund ständig bemerkbar macht und dazu führt, daß bestimmte Situationen oder ganze Lebensbereiche vermieden werden, vielleicht gar ein allgemeiner Rückzug vor den täglichen Herausforderungen des sozialen Lebens stattfindet, dann ist die Angst kein nützliches Warnelement mehr, sondern Ausdruck eines nachhaltig gestörten seelischen Gleichgewichts.

Solche Angststörungen, wie sie die Psychologie nennt, gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen der gegenwärtigen Zeit. Mit dieser neuen GralsWelt-Serie wollen wir Licht in den „Abgrund Angst“ werfen und Wege aufzeigen, wie er überwunden werden kann.

■ Von Marianne Klauser Stalder

Angst – keine Ausnahmeerscheinung!

Immer mehr Menschen sind von Angsterkrankungen betroffen. 25 Prozent der Bevölkerung im deutschsprachigen Raum leiden mindestens einmal im Laufe ihres Lebens an einer schweren, behandlungsbedürftigen Erkrankung der Seele. Der Anteil der Angsterkrankungen daran ist hoch: In Fachkreisen schätzt man, daß mindestens 10–15 Prozent der Menschen in Deutschland und in der Schweiz davon betroffen sind. Die Dunkelziffer dürfte noch um einiges höher sein, da viele Menschen wegen unerklärli-

cher körperlicher Symptome wie Migräne, Hautprobleme, Herzbeschwerden, Magenprobleme, Nackenverspannung, Nervosität oder chronische Müdigkeit jahrelang in medizinischer Behandlung sind, ohne daß die eigentliche psychische Ursache, nämlich eine Angsterkrankung, erkannt wird.

Die meisten Depressionen sind verquickt mit einer übergroßen Angst. Auch Kinder sind von den Ängsten Erwachsener, vor allem ihrer Eltern, in vielfältiger Weise betroffen und belastet. Die Häufung von Angsterkrankungen scheint ein typisches Problem der heutigen Gesellschaft zu sein; Angst und Furcht jedoch hat es schon früher gegeben, nur vermutlich nicht

in dieser Dichte und individuellen Ausprägung.

„Ein Leben ohne Angst ist banal.“

Schon die Bibel berichtet von Angsterfahrungen. „... und sie fürchteten sich sehr!“ – So wird im Lukas-Evangelium die Reaktion der Hirten auf die Erscheinung des Engels beschrieben, auf ein überwältigendes Geschehnis, das für die Menschen auf dem Feld nicht zu verstehen war. Und der Engel schickte seiner Verkündigung eine Beruhigung voraus: „Fürchtet Euch nicht!“ Ohne diese besänftigenden Worte wären die Hirten wohl nicht in der Lage gewesen, die frohe Botschaft aufzunehmen.

Auch andere in der Bibel geschilderte Begebenheiten erzählen von Furcht und Schrecken. So scheint etwa der Apostel Petrus oftmals hin- und hergerissen zu sein zwischen Mut und Todesangst: Die Begeisterung für seinen geliebten Meister läßt ihn gemäß der biblischen Schilderung über Wasser gehen, doch als er das Unglaubliche realisiert, packt ihn Todesfurcht – und er droht in den Wellen zu versinken! Kurz vor dem Kreuzestod Jesu erfaßt ihn noch einmal die Todesangst, und er verleugnet seinen Meister dreimal. Ob es das Pfingstgeschehen war, das ihn so stark und mutig werden ließ? Jedenfalls begegnen wir später einem entschlossenen und gereiften Petrus, der den ersten Christen Halt und Stütze ist und die Furcht vor dem Tod überwunden hat.

Angst wurde auch in der Kunst in vielfältiger Weise thematisiert. „Der Schrei“ des norwegischen Expressionisten Edvard Munch ist wohl eines der eindrucksvollsten Beispiele aus der Malerei. In der Literatur wird von unterschiedlichsten Erscheinungsformen der Angst erzählt: vom Erstarren in Angst, vom Kampf gegen die Angst, von Ausflüchten, Lügen und dramatischen Handlungen aus lauter Angst – aber auch von Wachstum und Erstarren in der Angst, wie dies zum Beispiel in mehreren Novellen von Gertrud von le Fort zum Ausdruck kommt.

Diese Beispiele zeigen eines: Wir sind in guter Gesellschaft, wenn wir Angst haben! Angst ist etwas, das zum Menschsein gehört. Ja, der dänische Philosoph Søren Kierkegaard, der 1844 als erster die Angst als Lebensthema beschrieben hat, meinte gar: „Ein Leben in Angst mag schrecklich sein, aber ein Leben ohne Angst ist banal.“ So scheint Menschen, die sich als angstfrei bezeichnen, tatsächlich etwas zu fehlen, wie das Märchen der Gebrüder Grimm „Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen“ so trefflich erzählt: Der junge Mann, der auszieht, um das Fürchten zu lernen, hat realisiert, daß



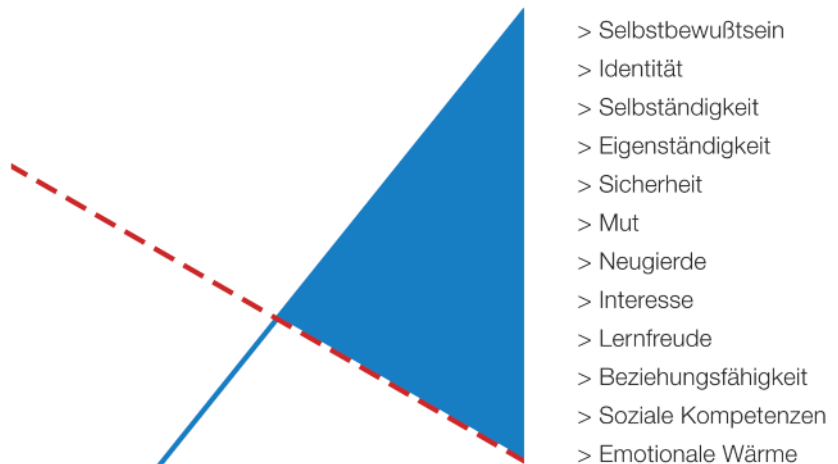
ihm offenbar etwas Urmenschliches fehlt – nämlich eine bestimmte Gefühlsqualität, die im menschlichen Leben eine wichtige Bedeutung hat: Angst ruft zu Wachsamkeit und Vorsicht auf, sie hat also eine *Schutzfunktion*! Außerdem kann sie uns den *Wert einer Sache* bewußtmachen. Deshalb haben wir angesichts einer Gefahr oft Angst um etwas, das uns viel bedeutet und das wir nicht verlieren möchten. Angst ist also durchaus sinnvoll im menschlichen Leben!

Verborgene Ängste

Angst kann sich aber auch unter einem Deckmantel verstecken: Bestimmte Verhaltensweisen, die vordergründig nicht als Angst erlebt werden, können von verborgener Furcht erzählen. So etwa die Neigung, viel einzukaufen, Unmengen an Vorräten oder Kleidern anzuhäufen, unnötig viel Geld anzusparen oder alte Unterlagen aufzuheben und möglichst nichts zu entsorgen. Das Bedürfnis, für alle Fälle gerüstet zu sein, um nur ja nie in eine Not- oder Entbehrungssituation zu geraten, entspringt letztlich einer tiefen Lebensangst.

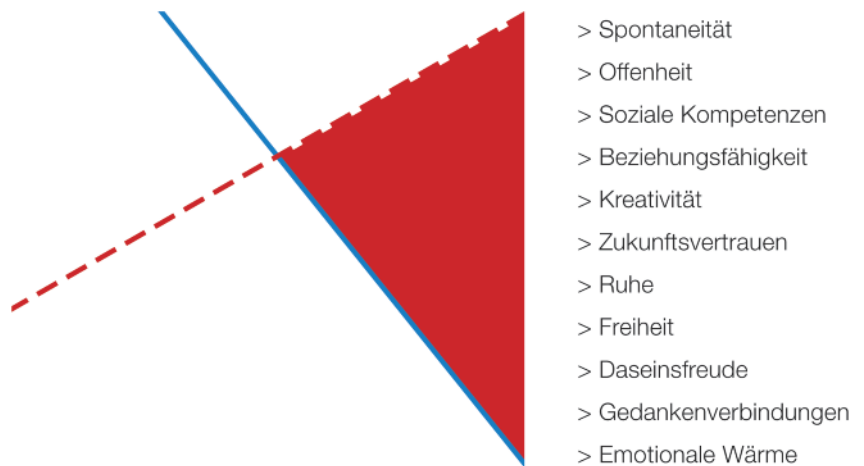
Auch im sozialen Leben und in Beziehungen kann Angst eine zentrale Rolle spielen: Die Unfähigkeit, alleine zu sein, spricht von tief in der Seele eingelagerten Verlorenheitsgefühlen, die in der Psychologie als *Trennungsangst* bezeichnet werden. Genauso entspringt das Unvermögen, längerfristige und tiefe Beziehungen einzugehen, einer unbewußten Angst, die klassisch als *Bindungsangst* beschrieben wird. Sogar bestimmte Ernährungsgewohnheiten können Ängsten entspringen: Die Angst vor Gewichtszunahme und der damit verbundenen Gefahr, nicht anerkannt zu werden, läßt ganze Generationen von jungen Menschen zwanghaft hungern. Die Angst vor Krankheit wiederum kann zu einseitiger Ernährung führen. Hypersensible Menschen haben Angst vor fremden Einflüssen und letztlich davor, sich selbst im Du zu verlieren, weshalb sie sich von der Nähe anderer Menschen möglichst fernhalten.

Angst und ihre Auswirkungen



Normale Angst läßt Raum für ...

Große Angst engt ein und verhindert ...



© Praxis Marianne Klausner Stalder Winterthur (CH)

Diese Beispiele machen deutlich, daß Ängste, die gehäuft vorkommen, nicht nur von individuellen Lebens-themen erzählen, sondern auch die gesellschaftlichen Vorstellungen und Normen einer Zeit widerspiegeln.

Zuviel des Guten – Die Angststörung

Wenn eine Mutter angesichts waghalsiger Experimente ihres Kindes Angst empfindet oder wenn man sich in unsicheren Zeiten um den Arbeitsplatz und die Existenz sorgt, so sind dies adäquate, also ganz normale Gefühlsreaktionen, die zu der nötigen Wachsamkeit und Vorsicht aufrufen.

Der Philosoph Søren Kierkegaard definierte die Angst als „eine fremde Macht, in der der Mensch versinken kann“. Er beschreibt damit eine Art von Furcht, die den Menschen in so massiver Weise belastet, daß er darin „zu versinken droht“ – eine solche Steigerung der Angst ist kein natürliches Warnsignal mehr. Lastet also die Angst „wie eine fremde Macht“ auf einer Person, dann handelt es sich oft um Ängste, die nicht allein als natürliche Folge von bedrohlichen Geschehnissen zu erklären sind. Gerade deshalb werden sie von den Betroffenen nicht nur als sehr einschränkend erlebt, sondern auch als beschämend. Jede übermäßige Angst vermin-

Leitfaden zur Bewältigung von Angst

Diese Anregungen helfen, bestehende Ängste aufzulockern. Beginnen Sie mit der Einschätzung Ihrer Angst, wählen Sie dann eine Aufgabe nach Belieben und pflegen Sie diese eine Woche lang bewußt. Danach nehmen Sie sich die nächste Aufgabe vor.

Angstgefühle und die dabei auftretenden körperlichen Symptome sind verstärkte Streßreaktionen. Schätzen Sie die Stärke Ihrer Angst auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = minimale Angst, 10 = unerträgliche Angst). Wenn Ihre Angst einen höheren Wert als 5 erhält, mag es geraten sein, sich intensiver mit den folgenden Aufgaben zu befassen:

- 1.** Angst erzählt aus Ihrer Biographie. Schreiben Sie eine Woche lang täglich 15 Minuten lang Ihre Vermutungen darüber auf, wo und wie Ihre Angst entstanden sein könnte!
- 2.** Überflüssige Angst entsteht im Kopf. Jeder angsterfüllte Gedanke zieht aus der Umwelt neue Furcht an. Verstärken Sie deshalb nicht Ihre Angstgedanken und -gefühle durch zusätzliche irrealer Katastrophenvorstellungen. Sagen Sie innerlich „Stopp“, wenn Sie sich bei kreisenden Angstgedanken beobachten!
- 3.** Bleiben Sie in der Realität, im Hier und Jetzt. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem!
- 4.** Beschreiben Sie, was um Sie herum *wirklich* geschieht!
- 5.** Nehmen Sie sich Zeit, und verharren Sie in der jeweiligen Situation, bis die Angst *von alleine* wieder abklingt!
- 6.** Suchen Sie einen Ort im Körper, der sich angenehm anfühlt!

7. Auch Mut entsteht im Kopf. Beschreiben Sie Ihre Stärken (in Gedanken, mündlich oder schriftlich)! Betrachten Sie Ihren Vornamen und schreiben Sie zu jedem seiner Buchstaben eine Ihrer Eigenschaften auf, die Sie freut!

8. Erinnern Sie sich an ein Geschehnis aus Ihrem Leben, das Ihnen auch aus heutiger Sicht viel bedeutet!

9. Erarbeiten Sie sich einen ganz persönlichen stärkenden Satz, und schreiben Sie diesen auf eine Karte, die Ihnen gefällt!

10. Nehmen Sie die anderen Menschen um sich herum wahr, und stellen Sie sich vor, daß auch sie ihre individuellen Ängste haben. Überlegen Sie, wie Sie diesen Menschen mit Ihrer Erfahrung helfen könnten!

11. Beschreiben Sie mit 30 Worten Ihre ideale Welt, für die Sie sich einsetzen möchten!

12. Betrachten Sie Ihre Aufgaben im Leben: Was werden Sie als nächstes anpacken? Welche neuen Schritte sind für Sie im Augenblick vorstellbar?

13. Verlieren Sie nicht Ihre kostbare Lebenszeit: Vermeiden Sie keine Angstsituationen!

14. Setzen Sie sich geplant Situationen aus, die Ihnen Angst machen: Zunächst wählen Sie nur kleine ungemütliche Situationen, und wenn Sie das geschafft haben, steigern Sie die Belastung und muten sich noch etwas mehr zu!

15. Nehmen Sie sich in Angstsituationen Zeit: Ihre Seele will Ihnen etwas Verborgenes mitteilen!

dert den Erfahrungshorizont, drückt auf die Lebensqualität und stört die natürliche Lebensfreude, während ein „normales Quantum Angst“ immer noch genügend Spielraum läßt für Mut, Offenheit, Interesse, innere Ruhe, Eigenständigkeit, Lernfreude, Gegenwartserleben, Zukunftsvertrauen und vieles mehr.

Angststörungen, wie solche übermäßigen Ängste bezeichnet werden, zeigen sich je nach Wesensart und Lebensgeschichte mit verschiedenartigen Inhalten und bedürfen deshalb auch einer entsprechend individuellen Betrachtungsweise. Dennoch lassen sich einige Arten von Ängsten beschreiben, die bei vielen Menschen in ähnlicher Weise vorkommen und die von

der Psychologie in bestimmte Begriffe gekleidet wurden, wie zum Beispiel die *Panikattacke*, die *Phobie*, die *post-traumatische Belastungsstörung* und die *generalisierte Angststörung*.

Panikattacke – Der Angstüberfall

Die Panikattacke überfällt einen Menschen scheinbar aus dem Nichts. Wie aus heiterem Himmel macht sich Herzklopfen bemerkbar, das sich zu Herzrasen steigert und herzinfarktähnliche Symptome wie Beklemmung, Atembeschwerden, Erstickungsgefühle, Zittern und Schweißausbrüche hervorruft. Ein solcher Anfall dauert meistens nur wenige Minuten, während denen aber eine massive Zusam-

menballung von Furcht erlebt wird. Die Betroffenen werden überflutet von todesangstähnlichen Gefühlen und befürchten, das Herz oder der Kopf könnte zerspringen. Zurück bleibt nach Abklingen dieser heftigen Angstwelle ein geschwächter, benommener Mensch, der oft noch stundenlang „nicht ganz hier“ ist.

Besonders beunruhigend ist die Panikattacke, weil sie sich nicht ankündigt, sondern einen Menschen sozusagen „aus dem Hinterhalt“ überfällt: beim Einkaufen, in der Schule, auf dem Pausenplatz, in der Garderobe des Theaters, auf dem Markt.

Die Ursachen von Panikattacken liegen auch für Fachkreise weitgehend im dunkeln. In Einzelfällen lassen sich

im Vorfeld eines ersten Anfalls erschütternde Erfahrungen wie der Tod eines Nächsten ausmachen oder bei Jugendlichen auch Cannabiskonsum und andere Grenzerfahrungen. Viele Betroffene aber schildern das Erlebte einheitlich wie einen unsichtbaren, nicht faßbaren Angriff, was aus ganzheitlicher Sicht darauf hindeutet, daß es sich hier um eine physische Reaktion auf einen verborgenen feinstoff-

fall seinen Verlauf nimmt, einer Wallow gleich durch den Körper rast und innerhalb weniger Minuten wie eine Welle von alleine wieder abklingt und sich beruhigt. Dann gilt es, tief durchzuatmen, etwas Wasser zu trinken und die eigene Kraft wahrzunehmen, die diese Heftigkeit durchgehalten hat! Ein unangenehmes Ereignis, das aber aushaltbar ist, nicht mehr und nicht weniger!

Auch bestimmte Verhaltensweisen, die vordergründig nicht als Angst erlebt werden, können von verborgener Furcht erzählen.

lichen Vorgang handelt. Interessant in diesem Zusammenhang ist auch, daß die meisten Panikattacken nicht in der freien Natur, sondern in Menschenansammlungen auftreten.

Die Erfahrung einer Panikattacke kann anhaltende Spuren tiefer Verunsicherung hinterlassen: Chronische Ängstlichkeit vor dem nächsten Anfall macht sich breit, und schon ist ein Angstkreislauf geboren. Nicht umsonst spricht man von der Panikattacke als der „Angst vor der Angst“!

Den Angstüberfall vereiteln

Genau hier, im Durchbrechen des Angstzirkels, setzen die ersten Schritte zur Heilung ein. Präzise Kenntnisse darüber, was im Körper während einer Panikattacke abläuft, helfen den Betroffenen zu realisieren, daß von dieser physischen Reaktion keine Todesgefahr droht, auch wenn sie sich noch so heftig und unangenehm anfühlt. Dadurch kann eine gedankliche Neubewertung stattfinden, die auf seelischer Ebene eine erste Entlastung bringt.

Als nächstes kann der Vorsatz entwickelt werden, bei den ersten Anzeichen einer neuen Attacke sofort eine Sitzgelegenheit aufzusuchen und dann in einer betrachtenden Haltung einfach nur zu beobachten, wie der An-

Einer jungen Patientin gefiel diese Vorstellung dermaßen, daß sie mit wahrer Ungeduld auf den nächsten Anfall wartete, um den erarbeiteten Plan testen zu können, nur ... es ist dann gar kein Anfall mehr gekommen! Andere Personen wiederum mußten an diesem Vorhaben noch etwas feilen und Anpassungen mit individuellen Elementen finden.

Die Macht der Gedanken: Angstphantome

Viele psychologische Studien weisen darauf hin, daß Angstgedanken und eine entsprechend ängstliche Erwartungshaltung weitere Angstanfälle nach sich ziehen, daß umgekehrt jedoch die Häufigkeit sofort sinkt, sobald die Angstanfälle nicht mehr mit der Vorstellung von Katastrophe, Sterben oder „Durchdrehen“ verbunden sind.

Solche emotionsgeladenen Vorstellungen bilden im unsichtbaren, feinstofflichen Bereich bewegliche Abbildungen, Phantome genannt.

Im Werk *„Im Lichte der Wahrheit“* von Abd-ru-shin ist die Wirkungsweise von Angstphantomen näher erklärt:

„Furcht zieht diese Gebilde der Furcht und Angst stets an, so daß sie sich auf die sich fürchtenden Menschen anscheinend förmlich stürzen.

Da die Phantome nun mit den Erzeugern, also sich ebenfalls stark fürchtenden Menschen, durch dehnbare Ernährungsfäden zusammenhängen, kommt jeder Fürchtssame stets indirekt auch mit der Masse der sich Fürchtenden und Angstvollen in Verbindung, erhält von diesen neuen Zustrom, der die eigene Furcht und Angst nur noch vermehrt und ihn zuletzt sogar bis zur Verzweiflung treiben kann, zum Irrsinn.

Furchtlosigkeit dagegen, also Mut, stößt derartige Phantome in natürlicher Weise unbedingt ab. Deshalb hat der Furchtlose, wie ja genug bekannt, immer den Vorteil für sich.“ (Vortrag „Götter – Olymp – Walhall“)

Angst wird also von gleichartigen Angstgedanken angezogen und verstärkt, denn auch die nicht sichtbare Welt der Gedanken wird getragen und geordnet vom Schöpfungsgesetz der Anziehung der gleichen Art: Gleiche Gedanken ziehen sich an, ungleiche stoßen sich ab oder ziehen aneinander vorbei. Ein alltägliches Beispiel kann diesen Zusammenhang verdeutlichen: Eine Person schaut am Feierabend im gemütlichen Zuhause einen unheimlichen Film. Durch das Geschaute entstehen in ihr Angstbilder, die plötzlich ein Eigenleben entwickeln. Nun hört auch sie unheimliche Geräusche in ihrem Heim, und es steigt nackte Angst in ihr hoch ... bis sie sich gewahr wird, daß sie in Sicherheit ist, daß niemand auf dem Balkon steht und sie soeben ein Opfer ihrer eigenen Angstgedanken geworden ist!

Mit freundlichen Gedanken dem Angstüberfall vorbeugen

Bei der Bewältigung aller übermäßigen Ängste, insbesondere der Panikattacke, spielt es eine zentrale Rolle, sich die Chancen klarzumachen, die in den eigenen Gedanken liegen. Auch die inneren, meist unbewußten Annahmen über die eigene Person müssen zuerst bewußt werden, damit sie dann umgeformt und neu gestaltet werden können.

Wie bei allen Angstbearbeitungen gilt es auch hier, die lähmenden Aus-

wirkungen von Vorstellungen wie „Ich bin ausgeliefert und schwach“, „Ich sterbe jetzt“ oder auch nur „Ich kann nichts dagegen tun“ zu erkennen und dieser chronischen Selbstschwächung eine neue, frische, belebende Überzeugung entgegenzuhalten. Je nach Wesensart zum Beispiel „Ich kann meine Gedanken selbst gestalten“ oder „Ich bin tapfer und froh“ oder „Ich kann mich auf gute Kräfte verlassen!“

Für die meisten Betroffenen ist es sehr eindrucksvoll, ja sogar spannend und beglückend zu erleben, wie sich das Gewahrwerden der eigenen Gedankenwelt auf die Angst auswirkt, vor allem, wie diese Welt individuell gestaltet, gesteuert und mit Achtsamkeit gepflegt werden kann. Es geht dabei um die Erkenntnis, daß wir selbst es sind, die bestimmte gleichartige Gedankenformen anziehen oder abweisen, und daß nur wir selbst Angstgedanken die Tür öffnen und sie dann auch wieder schließen müssen.

Letztlich ist die Bewältigung von Panikstörungen ein gutes Beispiel dafür, daß man auch feinstofflichen Einflüssen nicht ungeschützt ausgeliefert ist, sondern sich mit der Pflege von stärkenden, aufbauenden Gedanken und der entsprechenden zuversichtlichen Haltung einen wirkungsvollen Schutz aufbauen kann.

Lesen Sie im nächsten Heft:
Irrationale Angst – Das Gespenst „Phobie“

Autorenkontakt:
**praxis@marianne-
klauser.ch**

