

CORNELIA MACK

# ANGST

VERSTEHEN

ENTMACHTEN

VERWANDELN

SCM

# INHALT

Vorwort .....	9
Einleitung .....	11
Angst verstehen .....	19
Grundsätzliches zum Thema Angst .....	21
Angst im Lauf des Lebens .....	22
Angst im Internetzeitalter .....	22
Vier Grundängste .....	24
Erscheinungsformen der Angst .....	24
Normale Alltagsängste .....	24
Phobien .....	27
Generalisierte Angststörung .....	29
Panik .....	31
Angst macht eng .....	32
Angst und Tod .....	33
Ausdrucksformen der Angst .....	35
Körperlicher Ausdruck von Angst .....	35
Ausdruck von Angst im Denken .....	37
Ausdruck von Angst im Verhalten .....	39
Falscher Umgang mit Angst .....	41
Aggression (fight) .....	41
Verdrängte Angst (flight) .....	43
Preisgabe an die Angst (Freeze) .....	44
Falsche Auswege aus der Angst .....	47
Angst entmachten .....	49
Hinter der Angst ein Schatz? .....	51
Vier Grundängste und ihr verborgener Schatz .....	55
Der Nähe-Typ oder »Verehrer des Du« .....	56

Typische Angstmachende Situationen .....	57
Der Schatz, die Botschaft hinter der Angst .....	58
Der Distanz-Typ oder der »Verehrer des Ichs« .....	59
Typische Angstmachende Situationen .....	60
Der Schatz, die Botschaft hinter der Angst .....	61
Der Dauer-Typ oder »Verehrer der Ordnung« .....	62
Typische Angstmachende Situationen .....	63
Der Schatz, die Botschaft hinter der Angst .....	64
Der Wechsel-Typ oder »Verehrer des Lebens« .....	66
Typische Angstmachende Situationen .....	67
Der Schatz, die Botschaft hinter der Angst .....	67
Zusammenfassung .....	68
Panik .....	73
Definition .....	73
Auslöser für Panikattacken .....	74
Bestimmte Orte .....	74
Situationen .....	75
Gerüche oder Geräusche .....	75
Bestimmte Körperreaktionen .....	76
Gedanken und Vorstellungen .....	77
Panik entmachten .....	79
Der Panik einen Namen oder Symbol geben ....	79
Sich stellen .....	79
Wissen .....	80
Distanz nehmen .....	81
Einen Entschluss fassen .....	81
Gegenbilder entwickeln .....	82
Das Geschehen in Gedanken vorwegnehmen ...	82
Kurzfassung .....	84
Phobien und ihre Bewältigung .....	87
Definition .....	87

Phobien entmachten .....	88
Angststörung .....	97
Definition .....	97
Ursachen .....	99
Vermeidungsverhalten .....	100
Angststörungen entmachten .....	102
Zu Ende denken .....	104
Ein Gegenbild entwickeln, entdecken, erbitten .....	104
Dem alten Muster einen Stopp setzen .....	104
Dem neuen mehr Macht geben .....	105
Sorgen und Grübeln .....	109
Definition .....	109
Information als Hilfsmittel .....	109
Vertrauen lernen .....	112
Zu Ende denken .....	113
Traumatisierung .....	119
Definition .....	119
Der Wahrheit ins Auge schauen .....	124
Einen sicheren Ort finden .....	126
Vergangenheit anschauen .....	127
Trauer und Klage .....	131
Trost .....	133
Neue Denkmuster .....	135
Vergebung .....	136
Kinderängste entmachten .....	139
Selbstvertrauen und Vertrauen .....	139
Sicherheit .....	140
Gefühle äußern .....	141
Konfrontation .....	142
Ermutigung nach Scheitern .....	143

Hilfreiche Rituale gegen die Angst .....	144
Zeit .....	145
Grenzen .....	145
Angstprophylaxe .....	147
Selbstfürsorge: Schlaf, Essen, Bewegung .....	147
Gute Beziehungen pflegen .....	149
Gute Rituale für das Heute und Hier .....	149
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit .....	151
Angst verwandeln .....	153
Angsttherapie in der Bibel .....	155
Konfrontation mit der Angst .....	156
Blickwechsel .....	158
Vergebung und Hingabe .....	161
Angstverwandlung .....	165
Von der Angst zur Würde .....	165
Von der Angst zu guter Kommunikation .....	168
Aus der Angst in die Selbsterkenntnis .....	170
Angst in positive Signale verwandeln .....	178
Gelassenheit im Blick auf den Tod entwickeln .....	181
Zusammenfassung .....	189
Anhang 1	
Tresorübung .....	191
Anhang 2	
Sicherer Ort .....	193
Anhang 3	
Entspannungsübung .....	195
Literaturverzeichnis .....	197
Anmerkungen .....	199

# VORWORT

Angst kennt jeder und jede. Mit den normalen Alltagsängsten können wir meistens recht gut umgehen.

Aber was ist, wenn wir aus heiterem Himmel eine Panik-attacke erleiden?

Oder wie reagieren wir, wenn wir aufgrund eines schlimmen Erlebnisses in der Vergangenheit plötzlich bei jedem kleinsten Anlass von Angst überfallen werden?

Und was hilft uns, wenn wir nicht mehr schlafen können oder uns selbst oder anderen vor lauter Angst nichts mehr zutrauen?

Wenn uns die Angst also richtig gefangen nimmt?

Viele Menschen kennen das.

Manche beschreiben ihre Angst wie einen überdimensionalen Siphon in der Badewanne, von dessen Strudel sie eingesogen werden. Andere erleben Angst wie ein Monster in der Nacht, das sie in Angst und Schrecken versetzt. Oder wie eine verschlossene Tür, gegen die sie anrennen und sich eine Beule holen.

Doch keine Angst muss bleiben, keine Angst darf mich dauerhaft beherrschen oder einengen.

Es gibt Wege heraus. Wir können die Angst entmachten.

Wenn wir lernen, die Signale der Angst zu verstehen, dann sind wir in der Lage, die Angstmechanismen zu entlarven und die Kraft hinter der Angst in positive Energie für unseren Alltag zu verwandeln.

Aus persönlicher Erfahrung und aus der Seelsorge weiß ich, wie sehr Ängste Menschen fesseln und hemmen können. Wer den ganz normalen alltäglichen Ängsten und Sorgen zu

viel Platz einräumt, wird erfahren, dass sie immer weiter um sich greifen und uns am Schluss komplett gefangen nehmen. Ja, sie können zu einer sogenannten Angststörung werden.

Viele leiden unter Panikattacken. Aber auch diese müssen und dürfen uns nicht dauerhaft beherrschen. Im Gegenteil – sie können besiegt werden.

Da Panik eine ganz besonders starke Ausdrucksform der Angst ist, können wir gerade aus dem Umgang mit ihr auch für alle anderen Formen der Angst lernen.

Was für das Verschwinden der Panik gilt, gilt auch für Angststörungen, Phobien, Sorgen und Alltagsängste.

Wir brauchen keine Angst vor der Angst haben. Wir können die Macht der Angst brechen. Ich habe es persönlich und in meiner Beratungsarbeit erlebt, wie anders sich das Leben anfühlt, wenn Denken, Empfinden und Erleben in Richtung Freiheit, Vertrauen und Dankbarkeit verändert werden. Dabei habe ich immer wieder erfahren, wie eine lebendige und vertrauensvolle Gottesbeziehung den Umgang mit Ängsten verändern kann. An dieser Hoffnung möchte ich Anteil geben. Das Leben hat viele gute Erfahrungen für uns bereit. Ängste, Panik oder Angststörungen haben kein Recht, uns davon auszuschließen.

Darum wünsche ich den Lesern dieses Buches einen neuen Blick auf die Angst. Denn hinter ihr kann auch ein Schatz versteckt sein, den es zu heben gilt. Angst kann zu einem Potenzial für das eigene Leben werden. Sie kann sich verwandeln in ein Werkzeug, das mir neue Türen öffnet, in eine Nachricht, die mir neue Erkenntnisse schenkt, in eine Energie, die mich nicht hemmt, sondern motiviert.

# EINLEITUNG

Angst gehört zum menschlichen Leben dazu wie das Geborenwerden und das Sterbenmüssen. Keine und keiner von uns wird sagen können: *Ich habe noch nie Angst gehabt oder ich habe keine Angst mehr.* Auch Jesus stellt nüchtern fest: »In der Welt habt ihr Angst« (Johannes 16,33). Er gibt darauf aber gleich eine Antwort: »Aber seid getrost, denn ich habe die Welt überwunden.« Das heißt, er weiß um die Wirklichkeit der Angst und um ihre Wirkung, aber er weiß auch, dass es Mächtigeres gibt als das, was Angst macht. Er sagt ja nicht, »ich habe die Angst überwunden«, sondern seine Antwort reicht weiter – nicht nur die Angst, sondern das, was Angst machen kann, die Welt, den ganzen Kosmos, hat er überwunden.

Angst wirkt sehr unterschiedlich – sie kann positives Signal, Hilfe im Alltag und Schutz sein, sie kann aber auch wie ein Hemmschuh oder Bremsklotz sein.

Was bewirkt Angst bei uns? Sie führt zu drei sehr unterschiedlichen Reaktionen: Angriff, Flucht oder Erstarren – im Englischen mit der Alliteration *fight, flight or freeze* bezeichnet.

Angst kann uns positiv herausfordern, kann uns auf etwas aufmerksam machen. Sie kann uns auch erschrecken und uns fliehen lassen. Oder sie kann uns lähmen, bedrücken und ausbremsen. Wenn wir uns von der Angst begrenzen oder gar ausschalten lassen, machen wir häufig die Erfahrung: Angstgeleitetes Leben ist eine Engführung. Wenn Entscheidungen nur noch aufgrund von Angst getroffen oder nicht getroffen werden, wenn nur aufgrund von Angst gehandelt wird, dann ist die Angst wie eine Fremdherrschaft über dem Leben, ergreift Besitz von uns. Das Leitmotiv bei anstehenden Entscheidungen

gen ist dann Angst oder das Ausweichen vor ihr. Und das ist schade. Denn manchmal muss man ganz bewusst trotz Angst einen Schritt wagen und wird dann entdecken, dass viele Befürchtungen völlig unbegründet waren.

Dann erleben wir: *Ich kann mit der Angst auch anders umgehen. Ich kann sie positiv nutzen.*

Sie sendet Signale und fordert uns heraus.

Denn ohne Angst würden Menschen ungebremst in Gefahrensituationen laufen. Wer keine Angst hat, nimmt wichtige Warnsignale nicht wahr oder verdrängt sie. Ohne Angst sind Menschen und Tiere nicht überlebensfähig.

Die positive Funktion der Angst fordert uns auf zu reagieren, etwas in Angriff zu nehmen oder auch etwas zu schützen, uns selbst, andere oder Situationen, Gegenstände, Werte.

Die Signalwirkung der Angst kann sich in alltäglichen Gefahrensituationen zeigen, wenn wir die Straße überqueren oder vor einem Abgrund stehen.

Sie kann auch aufmerksam machen auf noch nicht erkannte oder nicht bewältigte Bereiche, auf Konflikte des Lebens. Wenn jemand häufig Angst vor Herausforderungen hat, kann dahinter Angst vor zu hohen Erwartungen oder auch die Angst vor Versagen stehen. Somit wird durch die Angst deutlich, wo Menschen einer Situation nicht oder noch nicht gewachsen sind oder auch, wo die eigenen Ansprüche zu hoch sind.

Angst kann ihren Ursprung auch in schmerzlichen Erlebnissen der Vergangenheit haben. Wenn jemand an der Arbeitsstelle oder als Kind im Elternhaus gemobbt wurde, hat er oder sie dann möglicherweise Angst, sich in eine größere Gruppe von Menschen zu begeben, weil dann die Erinnerung an demütigende Situationen wieder hochkommt oder die Befürchtung, dass so etwas wieder passieren könnte.

»Angst tritt immer auf, wenn wir uns in Situationen befinden, denen wir nicht oder noch nicht gewachsen sind.«<sup>1</sup>

Angst signalisiert, dass etwas in uns aus dem Gefüge geraten ist oder dass wir bedroht sind und darauf reagieren müssen. Man könnte auch sagen: Angst ist für die Seele wie der Schmerz für den Körper. Schmerz signalisiert eine Störung, eine Verletzung, eine Entzündung oder einen Bruch.

### Angst ist für die Seele wie der Schmerz für den Körper.

So fordert uns Angst auf: »Schau an, was los ist« oder »Was verunsichert dich?« oder »An was erinnert dich diese Situation?«, »Was kommt da hoch an früheren Erlebnissen?« oder »Ist etwas nicht bewältigt?« Damit bringt sie den Impuls ins Leben: »Lass dich nicht unterkriegen. Schau genau hin, was dich stört. Du kannst Lösungen finden, wie du die Angst überwindest. Du musst dich nicht unterkriegen oder gar besiegen lassen. Du kannst dich stellen. Es gibt andere Möglichkeiten, auf Bedrohung oder Befürchtung zu reagieren. Es tun sich neue Wege auf, damit umzugehen.«

Wenn wir so mit der Angst umgehen, kann sie unser Leben weit machen. Das sehen wir auch daran, dass es ohne Angst keine Vorsorgeuntersuchung und keine Versicherungen, keine Planungen und keine Überprüfungen, keine Weiterbildungen und keine Standardisierungen gäbe. Natürlich ist nicht allein die Angst ausschlaggebender Motor für all diese Aktionen, aber sie kann eines der Motive dafür sein.

So manche Erfindung oder Entdeckung wäre ohne Angst nie gemacht worden. Karl Jaspers sagte einmal: »Ein Leben ohne Angst ist nur oberflächlich.«<sup>2</sup>