

Juliane Schneider

IF Weinheim

Haja Molter/ Martina Pestinger

## **„...hab keine Angst“, sprach die Angst**

Eine Arbeit zum Abschluss der Ausbildung zur Systemischen Therapeutin  
zum Thema Angst

vorgelegt von  
Juliane Schneider

Für den kleinen Andi  
Für die kleine Jani

Jage die Ängste fort  
und die Angst vor den Ängsten.  
Für die paar Jahre  
wird wohl alles noch reichen.  
Das Brot im Kasten  
und der Anzug im Schrank.

Sage nicht mein.  
Es ist dir alles geliehen.  
Lebe auf Zeit und sieh,  
wie wenig du brauchst.  
Richte dich ein.  
Und halte den Koffer bereit.

Es ist wahr, was sie sagen:  
Was kommen muss, kommt.  
Geh dem Leid nicht entgegen.  
Und ist es da,  
sieh ihm still ins Gesicht.  
Es ist vergänglich wie Glück.

Erwarte nichts.  
Und hüte besorgt dein Geheimnis.  
Auch der Bruder verrät,  
geht es um dich oder ihn.  
Dein eignen Schatten nimm  
zum Weggefährten.

Feg deine Stube wohl.  
Und tausche den Gruss mit dem Nachbarn.  
Flicke heiter den Zaun  
und auch die Glocke am Tor.  
Die Wunde in dir halte wach  
unter dem Dach im Einstweilen.

Zerreiss deine Pläne. Sei klug  
und halte dich an Wunder.  
Sie sind lang schon verzeichnet  
im grossen Plan.  
Jage die Ängste fort  
und die Angst vor den Ängsten.  
Mascha Kaléko

## Inhaltsverzeichnis

1 Hinführung	1
2 Angst - eine definatorische Annäherung	2
3 Formen (pathologischer) Angst und ihre Entstehung	4
4 Verschiedene Zugänge	6
Gerald Hüther - Biologie der Angst	7
Tiefenpsychologischer Ansatz - Fritz Riemann	10
Behaviorismus	12
Systemik und Hypnosystemischer Ansatz	13
5 Praxisbeispiele	15
Panik - Herr H. und das Auto	15
Moorloch mit Maiglöckchenduft	16
Sprechende Ängste	19
Hab keine Angst, sprach die Angst	19
Ich bin die Vorsicht	20
Der Fön und das Schiff	22
6 Ausblick	30
Fearless-living-programm von Rhonda Britten	30
Ratschläge und Tipps zur Selbsthilfe	32
<i>Selbsthilfe bei Panikattacken</i>	32
<i>Selbsthilfe bei Phobien</i>	33
<i>Selbsthilfe bei generalisierten Angststörung</i>	33
Vivian Dittmar	33
Märchen - Wegweiser aus der Angst	34
Liebe und Selbstliebe	35
7 Zusammenfassung	40
8 Anhang	
Literatur	
Formen von Angststörungen	
Klienteninterview mit Herrn Dr. H.	

Unsere größten Ängste sind die Drachen,  
die unsere tiefsten Schätze bewahren.  
*Rainer Maria Rilke*

## **1 Hinführung:**

Angst kennt jeder. Und damit verbindet sie uns alle auf eine eklatante Art und Weise.

Angst ist einer der unangenehmsten Zustände, die man sich denken kann. Sie packt uns, überwältigt uns und wir wollen sie abschütteln wie einen Feind. Die Angst begegnet uns allerorts, trifft uns hinterrücks und unvorbereitet. Entsprechend gibt es eine Unmenge von Handwerkszeug oder auch Waffen wider sie.

Auch Philosophen, Schriftsteller oder die Großen der Geschichte weisen uns einen Weg im Umgang mit ihr, wie uns die zahlreichen Sinnsprüche und auch Redewendungen vorführen, die diese Arbeit durchziehen. Und ebenso vielfältig sind die Heilmittel: Milde, Überwindung, Vertrauen; Auseinandersetzung mit unserer tiefsten Angst und Verstehen. Um Furcht dreht sich alles, schreibt Rilke, sie hat einen Sinn, ist der schärfste Verbesserer, verhilft zum Mut oder ist zumindest seine Kehrseite. Das mag einleuchten, verschafft es uns doch ein Wohlgefühl, Angst erfolgreich zu überstehen und vielleicht sogar an ihr gewachsen zu sein.

Doch wie sieht es mit krankmachender mit übertriebener Angst aus? Mit so genannten Angststörungen? Was passiert da genau? Stört mich meine Angst? Oder werde ich von ihr gestört? Wobei eigentlich? Und ist das vielleicht gar nicht so schlecht, manchmal? Oder störe etwa ich die Angst (auf)? Wir leben heute in einer Zeit, so wird behauptet, die mehr denn je zuvor Angst hat und weil sie Wert darauf legt, kontraphobisch zu sein, mehr denn je zuvor Medikamente dagegen einnimmt und mit Meter um Meter Literatur dagegen anschreibt.

Meine Arbeit verschreibt sich dem Zweck, einen vielleicht neuen, einen wertschätzenden Blick auf die Angst zu wagen. Sie soll dazu beitragen, die Angst vor der Angst, vor Angsterkrankungen und den Angstpatienten zu verlieren. Mir erscheint die Angst es verdient zu haben, nicht wie ein ungewollter Besucher ständig die Tür vor den Kopf zugeschlagen zu bekommen. Vielleicht möchte sie gar nicht überwunden, besiegt oder abgestreift werden, sondern vielmehr erkannt.

Ich möchte den Leser zu einer Reise einladen in dies bekannt-unbekannte Land der Angst. Dabei werden wir uns einen Überblick über das Feld der Angst verschaffen, der manchmal wie eine Stippvisite anmutet, manchmal zum Verweilen einlädt. Da ich dies Land schon oft besuchen durfte, will ich von meinen Erlebnissen mit Reisegefährten berichten, manch bekannte Gefilde vorstellen und Neues beschreiben, von dem ich erst auf Reisen vernommen habe.

Indem ich viele Blickwinkel und unterschiedliche Autoren und Gedanken zu diesem Thema aufrufe, möchte ich zu einem Tanz um dieses Problem einladen. Daraus entwickelt sich zusehends ein Ideenbuch, das man durchblättern und an manch einer Stelle verweilen kann. Es entführt in

alte Zeiten, in der Märchen noch galten oder ins Reich der Musik und Literatur. Immer mit der Maßgabe, der Angst auf vielen Wegen zu begegnen und ihr, wenn nicht konfrontativ entgegenzutreten, sie zu enttarnen oder vielleicht wie einen Riesen mit List zu besiegen.

Wenn nicht mehr Zahlen und Figuren  
Sind Schlüssel aller Kreaturen  
Wenn die, so singen oder küssen,  
Mehr als die Tiefgelehrten wissen,  
Wenn sich die Welt ins freie Leben  
Und in die Welt wird zurückbegeben,  
Wenn dann sich wieder Licht und Schatten  
Zu echter Klarheit werden gatten,  
Und man in Märchen und Gedichten  
Erkennt die wahren Weltgeschichten,  
Dann fliegt vor einem geheimen Wort  
Das ganze verkehrte Wesen fort.  
*Novalis*

Denn wir sind nur die Schale und das Blatt:  
Der große Tod, den jeder in sich hat,  
das ist die Frucht,  
um die sich alles dreht.  
*Rainer Maria Rilke*

## 2 Angst - eine definatorische Annäherung

Zur Annäherung einige Definitionen von ‚Angst‘:

8.Jh., mhd. angest, ahd. angust  
Bildung zu ig. ‚ang(h)u ‚eng, bedrängend“<sup>1</sup>

„Affektzustand, bei dem eine Gefahr erwartet wird, auf die sich die Psyche bereits vorbereitet hat. Stellt eine der menschlichsten und häufigsten Erscheinungen des normalen und abnormen psychischen Lebens dar. Angst wird begrifflich nicht immer scharf von Furcht und Schreck unterschieden. Daher kann damit Angst gemeint sein, die sich in einfühlbarer Weise auf einen Gegenstand richtet (Objektangst, Realangst, Furcht) oder unbestimmt bleibt (objektlose oder frei flottierende Angst). Körperliche Begleiterscheinungen sind: Beschleunigung von Puls und Atmung, Druckgefühle über dem Brustbein und in Herzgegend (Oppressionsgefühle), steigender Blutdruck, Zittern, Schwitzen an Handinnenflächen, Füßen und über dem Steißbein, Erweiterung der Pupillen, Trockenheit des Mundes, Beschleunigung der Darmtätigkeit (Durchfall), Bedürfnis häufigen Wasserlassens, Übelkeit, Erbrechen, Kloßgefühl im Hals, Erhöhung des Adrenalinspiegels im Blut. Die körperlichen Erscheinungen können als Angstäquivalente allein auftreten, ohne daß dem Individuum die verursachende Angst bewußt zu sein braucht.

---

<sup>1</sup>Friedrich Kluge: Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. 24., durchges. u. erw. Aufl., de Gruyter: Berlin/ New York, 2002.

Krankhafte Angst gibt es bei körperlichen Erkrankungen (Angina pectoris), bei nahezu allen Psychosen (Schizophrenie, manisch-depressive Erkrankungen, Angstpsychose u.a.) und bei Neurosen. Bei Neurosen tritt nach *Freud* Angst immer dann auf, wenn ein Triebwunsche für die rationale Persönlichkeit (\*'Über-Ich') nicht akzeptabel ist. Dies ist besonders der Fall bei der Angstneurose und der Zwangskrankheit.“<sup>2</sup>

„Der Angstbegriff wird in seinem biologischen Zusammenhang etwas weiter gefaßt als beispielsweise in der Affektforschung. Er bezeichnet das initial bei jeder psychogenen Streureaktion ausgelöste Gefühl, das sich durch die Individuelle Erfahrung der Bewältigbarkeit einer bestimmten psychischen Belastung zwangsläufig verändert. Das ursprüngliche Gefühl der Angst verwandelt sich daher in Abhängigkeit von diesen individuell gemachten Erfahrungen zu einem ganzen Spektrum von Gefühlen, die wir aus der Erfahrung der Überwindbarkeit initial empfundener Ängste entwickeln. Sie können das ursprüngliche Gefühl der Angst mehr oder weniger überdecken und dann als Überraschung, Neugier, Freude oder gar Lust empfunden werden.“<sup>3</sup>

Festzuhalten ist, dass es sich bei der Angst um einen leiblich erfahrbaren Zustand handelt, der uns in starkem Maße herausfordert und den wir nicht gut aushalten. Sie ist ein „biologisch verankertes sinnvolles Reaktionsmuster“<sup>4</sup>, das im Sinne eines Gefahrensignals auf eine Bedrohung hindeutet und den Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Er gerät in einen unangenehmen Erregungszustand<sup>5</sup>, die Muskeln spannen sich an, die Wahrnehmung wird geschärft und es kann sofort zum Sprung angesetzt werden, um uns aus der Gefahrenzone zu katapultieren.

In diesen Zustand geraten wir immer dann, wenn wir das Gefühl haben, keine adäquate Reaktion oder Lösung zur Verfügung zu haben<sup>6</sup> bzw. die Kontrolle zu verlieren. Der Mensch ist ein durch und durch soziales Wesen und seine Ängste sind daher v.a. im Beziehungsbereich angesiedelt. Er hat v.a. Angst vor Verlust. Vielleicht ist die Angst auch die erste, weil existenziellste Erfahrung, die der Mensch macht, wenn er aus der Geborgenheit des Mutterleibes herausgeboren wird. Ab diesem Zeitpunkt zielt all sein Streben darauf, wieder Sicherheit herzustellen. Alles, was hilft, die

---

<sup>2</sup> Peters, Uwe Henrik: Wörterbuch der Psychiatrie und medizinischen Psychologie: mit einem englischen und französischen Glossar. 4., überarb. u. erw. Aufl. - München; Wien; Baltimore: Urban und Schwarzenberg, 1990, S.32f.

<sup>3</sup> Hüther, Gerald: Biologie der Angst. Wie aus Streß Gefühle werden. 12. Aufl., Göttingen: Vanderhoeck & Ruprecht, 2014, S. 31

<sup>4</sup> Verena Kast: Vom Sinn der Angst. Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln lassen. 3. Aufl. Freiburg/ Breisgau: Herder, 1996, S. 32.

<sup>5</sup> Vgl. Kast, S. 16.

<sup>6</sup> Vgl. ebd., S. 32.

ablaufende Stressreaktion, die sein Gehirn und Körper überflutet, kontrollierbar zu machen,<sup>7</sup> wird verankert, was diese geschaffene Sicherheit wiederum bedroht, wird abgewehrt bzw. gehasst.<sup>8</sup> Durch seine Phantasie- und Antizipationsbegabung hat der Mensch die ‚Möglichkeit‘ bzw. gerät leicht in die Versuchung, vor allem Möglichem Angst zu bekommen, also eben nicht nur vor Realia. Und da es sich bei der Angst um einen fühlbar sehr unangenehmen Zustand handelt, wollen wir ihn unbedingt schnellstmöglich beenden, um wieder in Beruhigung, Entspannung bzw. Sicherheit zu kommen. Angst müssen wir kontrollierbar machen, sonst sind wir verloren - wie unten noch ausführlicher erläutert werden wird.<sup>9</sup> Deshalb suchen wir auch die Nähe und Geborgenheit Anderer, um die Reaktionen im Hirn und Körper zu unterdrücken.

Wenn du ein Gespenst ignorierst,  
wird es größer  
*Grönländische Redensart*

### **3 Formen (pathologischer) Angst und ihre Entstehung**

Wenn Angst ihr sinnvolles Tun übertreibt, kann es zu pathologischer Angst kommen. Dabei besteht relative Übereinstimmung bei der Beschreibung der Symptomatik im Gegensatz zu der Vielfalt an Erklärungsansätzen und Behandlungsmodellen.

Die klinischen Implikationen sind im Fluss, wie die Neuerungen der ICD und DSM-Klassifikationen zeigen. Laut ICD-11-Klassifikation werden unter dem Begriff ‚Angststörungen‘ Panikstörungen, Phobien und generalisierte Angststörungen subsummiert. Die neue DSM-Klassifizierung (V) nimmt eine Trennung von Angst-, Zwang- sowie traumatischen Belastungsstörungen vor, wobei die ‚Störung mit Trennungsangst‘ sowie der ‚selektive Mutismus‘ neu integriert wurden. Im Anhang findet sich eine detaillierte Beschreibung der Phänomene.

Dabei kann man phobische Störungen, die sich auf konkrete angstausslösende Objekte beziehen, im Gegensatz zu anderen Angststörungen, die sich nicht auf bestimmte Situationen eingrenzen lassen und „oft mit erhöhter Erwartungsangst verbunden“<sup>10</sup> sind, unterschieden werden.

---

<sup>7</sup> Vgl. Hüther, S. 88.

<sup>8</sup> Vgl. ebd., S. 55.

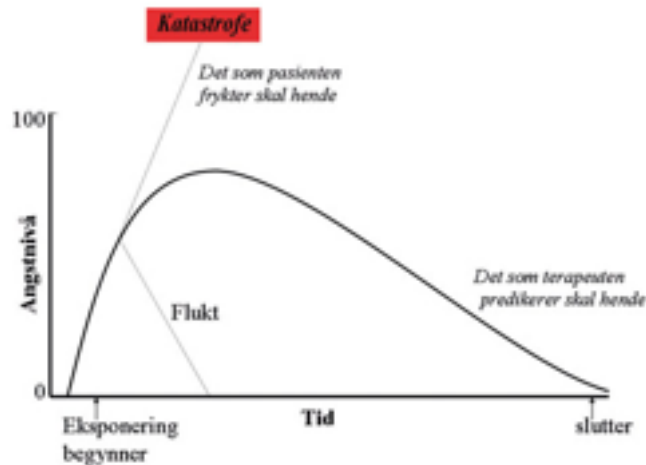
<sup>9</sup> Vgl. ebd., S. 110.

<sup>10</sup>Jochen Schweitzer, Arist von Schlippe: Lehrbuch der Systemischen Beratung und Therapie. 6.Aufl., Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2007, S. 89.



## Wie entsteht Angst?

Jeder von uns kann das Gefühl von Angst beschreiben, doch die verschiedenen Erklärungs- und Behandlungsmodelle fallen sehr unterschiedlich aus. Hier sei die ‚Angstkurve‘<sup>11</sup> vorgestellt, die die Entstehung von Angst illustriert:



Ein Ereignis führt zur Angst, wodurch diese ansteigt. Je nach Auseinandersetzung bzw. gewählte Reaktion führt die Flucht bzw. Vermeidung zum sofortigen (abrupten) Absinken der Angst, die Bewältigung zu einer Bergkurve und das weitere Hineinsteigern in die Erwartungsangst, die Angsterkrankung, wobei auch das Vermeiden zwar kurzzeitig Erleichterung bringt, das großflächige Einsetzen dieser Methodik letztlich auch zur Einengung führen kann.

Die Forschungslage zur Entstehung von Angst variiert im Hinblick auf die unterschiedlichen Angsterkrankungen, wobei Phobien und Panikerkrankungen sehr gut untersucht sind, die generalisierte Angsterkrankung eher ein Forschungsschattendasein fristet.<sup>12</sup> In allergrößter Vereinfachung sei festzustellen, dass Erbfaktoren wohl die größte Rolle im Zusammenhang mit der Entstehung von Angst spielen - v.a. im Hinblick auf eine neurologische Disposition.

## Häufigkeit:

Abschließend ein Wort zur Häufigkeit. Angsterkrankungen sind die häufigsten psychischen Erkrankungen, wobei soziale Phobien an erster Stelle rangieren, gefolgt von spezifischen Phobien,

<sup>11</sup> <http://www.tannlegetidende.no/image/2010/F10-06-034.jpg>

<sup>12</sup> Vgl. Borwin Bandelow: Das Angstbuch. Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. 1. Aufl. Reinbek: Rowohlt, 2004, S. 221.

Panikstörungen und generalisierten Angststörungen.<sup>13</sup> Ihr Auftreten begrenzt sich zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr und klingt dann ab; Frauen sind häufiger als Männer betroffen.<sup>14</sup>

Die Furcht hat ihren besonderen Sinn.  
*Gotthold Ephraim Lessing*

#### **4 Verschiedene Zugänge**

Ob im Alltags- oder klinischen Kontext, ob normale vs. übertriebene Angst, gleich ist ihr, dass wir mit ihr konfrontiert sind und sie uns herausfordert. Mit ihr möchte umgegangen werden. Aber wie?

Dies wird in der Literatur ganz unterschiedlich beantwortet und dicht verknüpft damit scheint die Frage nach dem Sinn ihres Auftretens zu sein. Einigkeit scheint darüber zu bestehen, dass Angst an sich sinnvoll ist, sie beschützt uns und bewahrt uns vor Gefahren oder schafft uns einen Ausweg, sie strebt nach Sicherheit.

Übertriebener Angst - wobei es durchaus Ansichtssache ist, was als übertrieben eingestuft werden kann oder nicht - wird schon anders begegnet: Als offiziell anerkannte Verfahren rangieren ganz oben die Gesprächs- und Medikamententherapie. Die Wirksamkeit beider Verfahren hält sich in etwa die Waage.<sup>15</sup>

Im Bereich der Psychotherapie gehen die Lehrmeinungen auseinander, wobei ich solche ausgewählt habe, die mir interessant erscheinen und die einen neuen Blickwinkel auf die Angst einführen. Wie im Weiteren zu sehen sein wird, entwerfen Lerntheoretiker Programme mit dem Ziele der Überwindung bzw. dem Verkleinerung von Angst. Tiefenpsychologische wie auch systemische Ansätze heben auf die Sinnhaftigkeit und die Signalfunktion des Auftretens von (auch krankhafter) Angst ab, auch wenn die Begegnung bzw. Behandlung unterschiedlich ausfallen mag. Neurobiologische Erkenntnisse stützen diese positive Sicht und sehen ihren Entwicklungscharakter.

Hinter der Angst steckt eigentlich der Mut und das wahre Leben  
*Petra Bock*

#### **Gerald Hüther - Biologie der Angst**

Als Neurowissenschaftler beschreibt Hüther in seinem Buch ‚Biologie der Angst‘ das Gehirn als prinzipiell formbares, flexibles Gebilde, das sogar im Erwachsenenalter noch „in hohem Maße zu struktureller Plastizität fähig ist.“<sup>16</sup> Gerade dies setzt uns von anderen Lebewesen (wie Reptilien)

---

<sup>13</sup> Vgl. ebd., S. 108.

<sup>14</sup> Vgl. ebd., S. 110 bzw. 112.

<sup>15</sup> Vgl. ebd., S. 291.

<sup>16</sup> Hüther, S. 14

ab, da sich dadurch die Fähigkeit zur Wandlung ergibt. Überraschender Weise ist der Motor von Veränderung die Angst.

Bis zu den Sauriern gab es im Tierreich starr vorstrukturierte, ‚fest verdrahtete‘ Gehirne, die ihre Träger ein Überleben nur bei gleichbleibenden klimatischen Bedingungen ermöglichten. Das Aussterben dieser Spezies ist daher nicht auf Fressfeinde, sondern auf veränderte Umweltbedingungen zurückzuführen, an die sie sich nicht mehr anpassen konnten.

Bei den ersten Wirbeltieren war ein andersartiges Programm entstanden, was die Grundlage für ein veränderbares, wandlungsfähiges Gehirn und damit anpassungsfähiges Leben bot, was wir heute als Stressreaktion bezeichnen. Diese hormonelle Ausschüttung war zunächst auf die Körperzellen begrenzt und zielte auf eine Fluchtreaktion. Hält die Stressreaktion zu lange an und ist ein Ausweichen nicht mehr möglich, kann dies existentiell bedrohlich werden, weil die Stresshormone das Immunsystem bzw. die Reproduzierbarkeit der Individuen einschränken.<sup>17</sup>

Um diese Sackgasse zu vermeiden, war ein weiterer Schritt auf dem Weg zu unserem heutigen Gehirn nötig. Die Stresshormone mussten auch auf das Gehirn wirken können, um eine ‚Programmänderung‘ vornehmen zu können. Hüther spricht von einem ‚remodellierbaren Gehirn‘<sup>18</sup>, was bedeutet, dass bisherige Verschaltungen im Gehirn auflösbar und neu initiiert sind. Im Gegensatz zu früheren Stress-Theorien kann Hüthers Theorie als eine Neube- bzw. Aufwertung verstanden werden und die Angst als deren Auslöser sogar als Ausdruck von Selbstorganisationprozessen aufgefasst werden.<sup>19</sup>

Im besten Falle kann die Angst uns demzufolge in eine Veränderung führen, uns sogar bei Bewältigung gestärkt herausgehen lassen und daran wachsen lassen. Das Gehirn hat dazu ein Belohnungssystem ‚konzipiert‘, das uns nach Meisterung einer angstvollen Situation mit einem Wohlgefühl überschwemmt. Je häufiger wir diese Erfahrung machen, um so tiefer verankert sich dieses Gefühl und stärkt unser Selbstwertgefühl.<sup>20</sup> Im schlimmsten Falle jedoch kann diese Stressreaktion zu einem anhaltenden, ‚unkontrollierbaren‘ Zustand werden, der uns unter Ermangelung von Ressourcen oder Handlungsmöglichkeiten vor einen unlösbaren Zustand stellt. Das beschreibt am ehesten den Fall pathologischer Angst, des Angstzustandes. Dauert dieser unkontrollierbare Stresszustand sehr lange an, löst sich der positive Aspekt der Angst auf. Er kann lebensgefährlich werden, da die Stresshormone (u.a. Cortisol und Adrenalin) wie bei den Tieren

---

<sup>17</sup> Vgl. ebd., S. 22ff.

<sup>18</sup> Vgl. Hüther, S. 26.

<sup>19</sup> Vgl. ebd., S. 31.

<sup>20</sup> Vgl. ebd., S. 68.

auch beim Menschen das Immunsystem herunterfahren und die Bildung von Geschlechtshormonen hemmen.

Im Unterschied zu den Tieren werden Stressreaktionen beim Menschen als soziales Wesen v.a. im psychosozialen Bereich ausgelöst. Interessant ist dabei, dass durch die Phantasiebegabung des Menschen allein die Vorstellung, mentale Szenarien oder Erinnerungen an einmalige Situationen genügen, um ähnliche Stressreaktionen auszulösen wie tatsächliche Konfliktsituationen. Stress kann ebenso ausgelöst werden, wenn gesteckte Ziele nicht erreicht oder Wünsche und Bedürfnisse nicht adäquat erfüllt werden, wobei interessanterweise Männer eher zu einer Leugnung ihrer Ängste neigen als Frauen, weil sie eher dazu tendieren, sich Strategien zur Beherrschbarkeit ihrer Ängste zu erwerben.<sup>21</sup>

Um Problemen und Schwierigkeiten zu begegnen und der damit verbundenen Angst zu entgehen, hat sich der Mensch im Laufe seines Lebens verschiedenen Strategien angeeignet, wobei Erkenntnisse aus der Epigenetik den Blick auf weitere Dimensionen weiten. Es sind jeweils subjektiv erlebte und individuell vorgenommene Problemlösungsstrategien.

Überraschenderweise können solche Sackgassensituationen, die uns geradewegs in die Angst treiben, zum eigentlichen Motor werden, um Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln, sie zu überwinden.

„Frei können wir in unseren Entscheidungen eigentlich immer erst dann werden, wenn es so wie bisher nicht weitergeht, wenn alle bisher bewährten Strategien unseres Denkens, Fühlens und Handelns sich als ungeeignet oder undurchführbar erweisen, um eine immer bedrohlicher auf uns zukommende und scheinbar gefährliche Entwicklung aufzuhalten.“<sup>22</sup>

Leicht sind wir versucht, durch Leugnen oder Flucht uns den angstmachenden Situationen zu entziehen, aber gerade ihre Bewältigung wird uns eine Entwicklung unserer seelischen und psychischen Kräfte ermöglichen, die sich in veränderten Gehirnstrukturen niederschlägt.

„Sehr komplexe, verschiedenartige und vielseitige kontrollierbare Belastungen sind offenbar notwendig, um die individuelle genetische Potenz zur Strukturierung eines entsprechend komplexen Gehirns nutzen zu können.“<sup>23</sup>

Ja, und wir brauchen diese auch, um uns den vielfältigen Herausforderungen und der sich ständig verändernden Lebenswelt anpassen zu können, um flexibel im Denken zu bleiben und im

---

<sup>21</sup> Vgl. ebd., S. 42ff.

<sup>22</sup> Hüther, S. 50.

<sup>23</sup> Ebd., S. 65.

weitesten Sinne, um zu überleben. Ohne Angst ist scheinbar keine (wirkliche) Entwicklung nötig, bleiben wir im alten Denken stecken.

„Wir haben die Streßreaktion nicht deshalb, damit wir krank werden, sondern damit wir uns ändern können. Krank werden wir erst dann, wenn wir die Chancen, die sie uns bietet, nicht nutzen. Wenn wir die Herausforderungen, die das Leben uns bietet, vermeiden, ebenso, wie wenn wir immer wieder nur ganz bestimmte Herausforderungen suchen. Wenn wir uns weigern, die Angst zuzulassen und unsere Ohnmacht einzugestehen ebenso, wie wenn wir unfähig sind, nach neuen Wegen zu suchen, um sie überwindbar zu machen.“<sup>24</sup>

Untersuchungen an Affen haben überdies gezeigt, dass zur Bewältigung von Stressreaktionen die Gegenwart eines freundlich zugewandten Begleiters positiv wirksam ist (Trost/ Mitgefühl). Beim phantasiebegabten Menschen genügt allein das Wissen um dessen Existenz und mögliches Eingreifen, der Freund muss nicht buchstäblich neben uns sitzen. Überdies scheint ‚Liebe‘ die stärkste Kraft wider, aber auch für die Angst zu sein, wenn wir das Geliebte wieder zu verlieren drohen. Angst besiegen - so Hüther - kann daher nur die ‚vollständige‘ Liebe, die Fähigkeit, „um alles, was sie umgibt, zu umfassen.“<sup>25</sup> Sie ist nicht auf Dinge begrenzt und unterdrückt unsere kleinen konkreten Ängste, sondern sie ist getragen von einem Grundgefühl, einen Eingebundensein in diese Welt.

Setze dich deiner tiefsten Angst aus.  
Danach hat die Angst keine Macht mehr über dich und die Angst vor Freiheit schrumpft und verschwindet. Du  
bist frei.  
*Jim Morrison*

### **Tiefenpsychologischer Ansatz - Fritz Riemann**

An dieser Stelle möchte ich - bevor ich auf Fritz Riemann eingehe - noch kurz Verena Kast anführen, die eine für mich ganz spannende Perspektive als Tiefenpsychologin auf das Thema Angst wirft. Für sie ist die Auseinandersetzung mit der Angst unabdingbar, jedes Vermeiden nimmt uns Entwicklungschancen oder lässt den Menschen gerade erst Angsterkrankungen entwickeln. So verstanden handelt es sich um eine Identitätsarbeit, um das Erwerben von Bewältigungsstrategien und Kompetenzen im Sinne einer Selbstfindung, der Erweiterung eigener Möglichkeiten<sup>26</sup>: „Je mehr wir uns selbst entwickeln, je mehr wir uns entfalten, je besser wir herausfinden, wer wir wirklich sind, desto eher können wir unsere Ängste zulassen und mit ihnen umgehen.“<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> Ebd., S. 113f.

<sup>25</sup> Hüther, S. 54.

<sup>26</sup> Vgl. Kast, S. 37.

<sup>27</sup> Ebd.

In der Auseinandersetzung mit der Angst ist der Mensch dazu herausgefordert, das Fürchten zu lernen und den Mut zu lernen, als Entwicklungsanreiz zu mehr Selbstsein.<sup>28</sup>

„Durch die Angst ist das Selbst des Menschen angesprochen, man ist ganz selbst gemeint, denn in der Angst kann man sich nicht vertreten lassen. Wenn uns die Angst so vor das Nichts stellen kann, dann heißt das auch, daß wir im Erleben der Angst auch ganz neu werden könnten: Wenn alles nicht mehr gilt, was bisher gegolten hat oder vermeintlich getragen hat, dann, ... stoßen wir unabweisbar auf das, was wirklich trägt. Das ist die existentielle Erfahrung, die wir im Umgang mit Angst machen können.“<sup>29</sup>

Stellvertretend für den tiefenpsychologischen bzw. psychoanalytischen Ansatz sei in größter Knappheit auf den Klassiker ‚Grundformen der Angst‘<sup>30</sup> von Fritz Riemann eingegangen.

Seiner Ansicht nach stellt Angst einen Zustand dar, der alle betrifft und doch individuell sich ausgestaltet, dessen Annahme und Meisterung einen Entwicklungsschritt im Sinne eines Reifens, das Ausweichen unsere Entwicklung stagnieren lässt.<sup>31</sup> Wie auch Hüther und andere angeführten Autoren betonen, stellt sich die Angst als etwas durchaus Positives dar, das uns in etwas Neues bringt, uns Grenzen überschreiten hilft.<sup>32</sup>

„Da sich die großen Ängste unseres Daseins, die so wichtig für unsere reifende Entwicklung sind, nicht umgehen lassen, bezahlen wir den Versuch, vor ihnen auszuweichen, mit vielen kleinen, banalen Ängsten. Diese neurotischen Ängste können sich praktisch auf alles werfen und sie sind letztlich nur aufzulösen, wenn wir die dahinterliegende eigentliche Angst erkannt haben und uns mit dieser auseinandersetzen.“<sup>33</sup>

Orientiert an den Grundkräften der in der Natur wirkenden Kräfte, die Riemann ‚Impulse‘ nennt: Rotation, Revolution, Schwer- bzw. Fliehkraft, leitet er davon Forderungen bzw. vier Grundformen der Angst ab.

Antipodisch gespannt befinden sich Rotation und Revolution bzw. Selbstbewahrung/ Selbstverwirklichung vs. Selbsthingabe/ -vergessenheit auf einer Achse und beschreiben

1. die Forderung zur Individuation, an die die Angst vor Selbsthingabe geknüpft ist. diese wird als Ich-Verlust und Abhängigkeit erlebt (Schizoid)
2. die Forderung, in ein großes Ganzes eingeordnet zu sein, Angst vor Selbstwerdung, die sich als Ungeborgenheit und Isolierung äußert (Depressiv)

---

<sup>28</sup> Vgl. ebd., S. 57 u. 32.

<sup>29</sup> Ebd., S. 28.

<sup>30</sup> Fritz Riemann: Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie. 38. Aufl. München: Reinhardt, 2007.

<sup>31</sup> Vgl. ebd., S. 19.

<sup>32</sup> Vgl. ebd., S. 20f.

<sup>33</sup> Ebd., S. 236.

Antipodisch zwischen Streben nach Dauer und Wandlung

3. Impuls nach Dauer und Beständigkeit, Angst vor Wandlung, äußert sich als Vergänglichkeit und Unsicherheit (Zwanghafter Typus)
4. Impuls nach Veränderung und Wandlung, Angst vor Notwendigkeit, erlebt als Endgültigkeit und Unfreiheit (hysterisch)

Unsere individuellen Anlagen und Umweltbedingungen (dazu zählt auch unsere biografische Geschichte und Kindheitserlebnisse) konstituieren unsere persönliche Form der Angst. Eine Ausgewogenheit aller vier Kräfte garantiert ein gutes In-der-Welt-sein.<sup>34</sup>

Nichts motiviert mehr, als eine Angst erfolgreich zu überwinden  
*Frank Berzbach*

### **Behaviorismus**

Nach Ansicht der Lerntheoretiker kommt der Mensch als weißes Blatt auf die Welt und alle seine krankhaften Ängste sind „die Folge eines fehlerhaften Lernprozesses.“<sup>35</sup> Sie können wieder abtrainiert oder verlernt werden. Bandelow zufolge ist die Lerntheorie nicht so sehr für die Entstehung, sondern eher für die Erklärung der Aufrechterhaltung von ängstlichem Verhalten hilfreich.<sup>36</sup>

Im Bezug auf die Phobien beispielsweise kommt die Lerntheorie allerdings rasch an Grenzen. Verschiedene Experimente und Patientenbeobachtungen gezeigt haben, dass diese Form der Angststörungen keinem angelernten oder erworbenen Muster folgen, sondern gerade auch vor Situationen oder Dingen bestehen, die man nicht kennt oder noch nie gesehen hat, und die sich auch nicht in ihrer Intensität aus konkreten Erfahrungen herleiten lassen. Heutige Anschauungen gehen daher davon aus, dass gewisse Ängste zu unserem genetischen Code gehören und in den entsprechenden Situationen aktiviert werden.

Für manch andere Angststörungen hat sich jedoch die ‚Systematische Desensibilisierung‘ sowie die ‚Konfrontation‘ als auch das ‚Entkatastrophisieren‘ bewährt.<sup>37</sup> Schlippe/Schweitzer verweisen auf gute Erfolge mit verhaltenstherapeutischen Maßnahmen v.a. in der ersten Phase des Therapieverlaufs.

---

<sup>34</sup> Vgl. Riemann, S. 27ff.

<sup>35</sup> Bandelow, S. 161.

<sup>36</sup> Vgl. ebd., S. 175.

<sup>37</sup> Vgl. ebd., S. 245ff.

Angst liegt nie in den Dingen selbst, sondern darin, wie man sie betrachtet.

*Anthony de Mello*

## **Systemik und Hypnosystemischer Ansatz**

Ich fürchte mich so vor der Menschen Wort.  
Sie sprechen alles so deutlich aus:  
Und dieses heißt Hund und jenes heißt Haus,  
und hier ist Beginn und das Ende ist dort.

Mich bangt auch ihr Sinn, ihr Spiel mit dem Spott,  
sie wissen alles, was wird und war;  
kein Berg ist ihnen mehr wunderbar;  
ihr Garten und Gut grenzt grade an Gott.

Ich will immer warnen und wehren: Bleibt fern.  
Die Dinge singen hör ich so gern.  
Ihr rührt sie an: sie sind starr und stumm.  
Ihr bringt mir alle die Dinge um.  
*Rainer Maria Rilke*

Ich möchte mit einem Gedicht von Rainer Maria Rilke beginnen, weil es ganz wunderbar zur systemischen Haltung und Arbeitsweise passt. Es mahnt mich, in Respekt vor dem Klienten und seiner Geschichte zu verharren und mich einzuschwingen auf seine Art zu denken und zu fühlen, ohne gleich mit einem fertigen Wort oder Ratschlag aufzuwarten. Es mahnt mich, mich auf die Prozesshaftigkeit einzulassen und vor Festschreibungen zu hüten. Ich übe mich in einer Haltung voller Respekt, im Nichtwissen und in der Neugier. Ich halte es aus, noch keine Lösung parat zu haben und mich im Finden zu üben.

Nach einer Wanderung durch das psychotherapeutische Feld der Tiefen- und Verhaltenstherapie bin ich sehr dankbar, wieder in der ‚Heimat‘ (heimatliche Gefilde) anzulangen und die ‚Angst,problematik‘ aus einem anderen Blickwinkel betrachten zu dürfen. Schweitzer und Schlippe schärfen den Blick dafür, dass das Auftreten einer Angstsymptomatik im Sinne einer ‚Eintrittskarte‘ als bestmögliche Lösungsstrategie gewertet werden kann, die einem Klienten aktuell zur Verfügung steht.<sup>38</sup> Deshalb schlagen sie grundsätzlich ein multimodales Vorgehen vor. Gerade in der ersten Phase der Therapie empfehlen sie aus Gründen der Stabilisierung des Klienten das symptomorientierten Vorgehen und verhaltenstherapeutische Maßnahmen (zusätzlich Informationen zum Krankheitsbild). Erst im zweiten Schritt folgt eine Bearbeitung des Themas hinter dem Thema, denn gerade hier liegt der Schlüssel für die oftmals hohen ‚Rückfallquoten‘.<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup> Schweitzer; Schlippe, S. 92.

<sup>39</sup> Vgl. ebd., S. 93.



Da im Hintergrund der Angst oftmals Belastungsthemen oder Unaufgearbeitetes stehen, werden Lösungen in verschiedenen Themenbereichen empfohlen: Balance zwischen Anspannung und Entspannung; Kommunikationsstrategien bzw. -muster (wobei es v.a. darum geht, unliebsame Gefühle wie Wut und Ärger adäquat formulieren zu lernen) sowie im Sinne eines ‚Reformstaus‘ aktuelle oder zurückliegende lebensgeschichtliche Veränderungen zu verarbeiten und zu bearbeiten.<sup>40</sup>

Weil es sich nach Ansicht der Autoren bei der Angst um eine beziehungsregulierendes Vehikel/ Instrument handelt, ist eine Einbeziehung des Partner- bzw. Familiensystems sowie eine Kontextualisierung der Angst geboten.

Hilfreich für die Erarbeitung von Lösungen im Gesamtprozess sind dabei Maßnahmen zur Auflösung der Problemtrance (dazu zählen Übertreibungs- und Verschlimmerungsfragen und Übertreibung, Humor und Provokation, je nach Tragfähigkeit der therapeutischen Beziehung) und die Und-dann-Frage; Externalisierung von Angst, was v.a. bei Kindern empfohlen wird. Ich habe die Externalisierung in meiner Arbeit auch mit Erwachsenen als sehr wirkungsvoll erlebt. Zu den Werkzeugen der Systemik zählen weiterhin die Arbeit mit der inneren Familie, in der angstvolle Stimmen ihren Platz, aber nicht den bedeutsamsten erhalten im Sinne einer Integration; sowie das Reframing von Angst, die Kreativität ist. Hierunter verstehe ich die Entzauberung der Angst als den großen Gegenspieler, um ihr dann in einem nächsten Schritt zu begegnen und zu hinterfragen, ob das, was die Angst erwirbt, nicht auch zu einem geringeren Preis zu erhalten ist.<sup>41</sup>

Für manche Angststörungen hat sich verhaltenstherapeutisch die ‚Systematische Desensibilisierung‘ sowie die ‚Konfrontation‘ als auch das ‚Entkatastrophisieren‘ bewährt.<sup>42</sup> Die letzteren beiden Methoden habe ich, wie ich im Praxisteil zeigen werde, im therapeutischen Setting des öfteren angewandt. Erfahrungsgemäß hat sich dabei die Konfrontation im Zusammenspiel mit der hypnosystemischen Methodik bewährt. Ist die Angst imaginiert, ja personifiziert, dann ist es leichter, ihr zu begegnen. Und oftmals überrascht diese Begegnung in doppelter Hinsicht: Die Angst verliert dann nicht nur ihren Schrecken, weil der Abgleich zwischen antizipierter und meiner tatsächlichen Angst im Vergleich abfällt, sondern sie hält auch oftmals Ressourcen parat. Sie ist ‚meine‘ Angst, die für mich sein kann, die mich eigentlich schützen möchte und nicht selten mir Zuspruch gewährt oder eine Lösung anbietet. Dies zu erkennen bzw. sogar anzuerkennen, kann heilsam wirken. Oft schrumpft die Angst im Anschluss, weil sie es nicht mehr so nötig zu haben scheint, so viel Aufsehen zu erregen. Das Gespenst ist nicht so groß, wie lange Zeit geglaubt

---

<sup>40</sup> Vgl. Schweitzer; Schlippe, S. 93f.

<sup>41</sup> Vgl. ebd., S. 100ff.

<sup>42</sup> Vgl. ebd., S. 245ff.

und nun kann sich mit ihm und der dahinter, darüber, darunter oder davor verborgenen Thematik auseinandergesetzt werden.

Bewährt hat sich in diesem Zusammenhang, wenngleich nicht auf der unbewussten, sondern eher kognitiven Ebene das Entkatastrophisieren. Mit der wichtigen Frage: ‚Was könnte schlimmstenfalls passieren?‘ und der schrittweisen Nachfrage ‚und dann... und dann...und dann?‘ kann v.a. der Erwartungsangst begegnet werden und die bewusste Erfahrung eines ‚Danach‘ gemacht werden. Denn für viele Angstpatienten steigert sich die Panik in ungeahnte Dimensionen, die nur in einem Untergang münden können.

## **5 Praxisbeispiele**

Ich möchte nun darauf eingehen, wie ich in meiner Arbeit mit den Klienten vorgegangen bin. Mit einem liebevollen Rückblick auf mein therapeutisches Tun würde ich sagen, dass ich vielfach aus meiner Intuition heraus gehandelt habe, ohne ganz detaillierte verhaltenstherapeutische Programme zu kennen oder anzuwenden. Daher bin ich sehr dankbar, mir selbst dieses Thema zum Gegenstand meiner Abschlussarbeit erwählt zu haben, da es für mich und meine Klienten sicher sehr bereichernd sein wird. Ich habe viele neue Erkenntnisse, die ich in einem Ausblick am Ende der Auseinandersetzung anfügen werde.

### **Panik - Herr H. und das Auto**

Herr H. zählte zu meinen ersten Klienten, den ich am Anfang meiner Ausbildung begleitete (ab 19.12.2013). Im Nachhinein kann ich sagen, dass es sich bei ihm um einen ‚klassischen‘ Panikpatienten handelte, der aufgrund somatischer Beschwerden (Kribbeln in Gesichtshälfte, Rauschen, beinahe Ohnmachtsanfälle, Ohrensausen, feuchte Hände), die im Todesangst einflößten, zu mir kam. Die Panikattacken tauchten immer wieder in Situationen auf, die ihm früher viel Genuss verschafften: beim Autofahren, das er früher geradezu exzentrisch betrieben habe bzw. auch ‚klassischerweise‘ in Ruhesituationen wie dem Urlaub. Die Funktionalität seiner gesamten Körpertätigkeit hatte er bei der benachbarten Hausärztin sowie beim Spezialisten sowie durch eigenes Studium eruiert und war jetzt einerseits erleichtert, andererseits verzweifelt. Selbstverständlich war sein erklärtes Ziel - und das auch der Wunsch für die Therapie - die Angst zu ‚überwinden‘ bzw. zu ‚bekämpfen‘ und wir besprachen seine bisherigen Lösungsstrategien. Im Verlauf der Therapie stellten sich einzelne Themenblöcke heraus, deren Platzhalter die Angst bis dato gewesen war und die anscheinend nicht gut verarbeitet gewesen waren, beispielsweise der schwere Verlust eines sehr guten Freundes sowie einer guten Freundin. Dabei tauchten Wut und Selbstvorwürfe wie auch Verlustangst auf. Im Zusammenhang mit dem Freund schien eine Verabschiedung notwendig, die Herr H. mithilfe eines Briefes erledigte. Er konnte diesen Teil gut

integrieren (*Ich bin mit meinem Freund in Verbindung, er sagt zu mir: „Mach dir keine Vorwürfe“*). Wir verankerten dieses neue Gefühl mit einem Symbol (Marienkäfer), das Herr H. gewählt hatte.

Ich begleitete den Klienten ca. 6 Monate lang und in dieser Zeit erwies sich die ‚und dann‘-Methode, die die Angst vor der Angst verkleinert und die eigene Handlungsfähigkeit zurückgewinnen lässt. Weiterhin war es wichtig, dass Herr H. eine neue Verbindung zu seinem Körper aufbauen konnte. Die Angst konnte zum einen als Schutzmechanismus gesehen werden, die immer dann anspringt, wenn er sich körperlich überfordert. Wir schärften den Blick für einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst. Andererseits schien die Angst ein Platzhalter für die Wut zu sein. Nachdem Herr H. einen positiven Umgang mit der eigenen Wut (sie als Handlungsimpuls zu verstehen und als diesen zu nutzen) im Berufskontext geübt hatte, wurden auch seine Beschwerden weniger. Hypnosystemisches Arbeiten, das ich erst am Ende des Therapieverlaufs anwendete, da ich erst kurz zuvor das Seminar bei Karin Nöcker besucht hatte, griff bei ihm nicht sonderlich, die Trancezeiten konnte er jedoch für sich insofern nutzbar machen, als dass er sie als Methode zur Beruhigung übernahm.

Unsere Arbeit endete damit, dass Herr H. sich ein neues, nunmehr mittelschnelles ;) Auto kaufte, was seinem großen Traum entsprach.

### **Moorloch mit Maiglöckchenduft**

Bis zu dieser Abschlussarbeit, in deren Vorbereitung ich mich intensiv mit den verschiedenen Auffassungen und Therapieansätzen im Zusammenhang mit der Angst beschäftigte, habe ich vor allem **hypnosystemisch** gearbeitet.

Der hypnosystemische Ansatz ist eine Weiterentwicklung des von Milton Erickson entwickelten hypnotherapeutischen Konzeptes. Federführend seien v.a. Gunther Schmidt sowie Steve de Shazer genannt, die die Erweiterung um den Blick auf die innere Welt systemisch beleuchten. Denn dieser Blick „verbindet die eher intrapsychische hypnotherapeutische mit der interpersonellen systemischen Therapie.“<sup>43</sup>

Mir gefällt an dieser Methodik die – für die gesamte Systemik geltende – Haltung der Wertschätzung. Meiner Ansicht nach wird diese Wertschätzung in der Hypnosystemik noch einmal verstärkt in der Auffassung des ‚Lernens von sich selbst‘, wie Gunther Schmidt es formuliert.<sup>44</sup> Es wird nicht nur davon ausgegangen, dass die Lösung für ein Problem sich im

---

<sup>43</sup> Arist von Schlippe; Jochen Schweitzer: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. 2. Aufl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2013, S. 58.

<sup>44</sup> Seminarunterlagen zum Hypnosystemischen Seminar; Aus: Gunther Schmid: Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg: Carl Auer, 2004, S. 186f.

Klienten selbst befindet und er nur gerade keinen Zugang dazu hat, sondern er wird selbst als Berater bzw. Therapeut für sich selbst angesehen, der intuitives Wissen gespeichert hat, das nur verfügbar gemacht werden muss. Dieses (unbewusste) Wissen ist in einer ‚archaischen‘ Form repräsentiert, in Bildern, Empfindungen und Gefühlen und man geht davon aus, dass dies als ‚weiseres‘ Wissen betrachtet werden kann als das Bewusste. Mit einer so verstandenen Ressourcenfokussierung kann ein Lösungsprozess, der in erster Linie auf gewünschte Erlebnisprozesse<sup>45</sup> abzielt, noch verstärkter eingeleitet werden.

Dies möchte ich an einem Praxisbeispiel illustrieren. Es verdeutlicht, dass es durchaus eine Liebesbeziehung zwischen Lösung und Problem geben kann, das eine mit dem anderen doch letztlich kaum etwas zu tun haben muss.

**Frau R.** war eine derjenigen (Angst-)Klientinnen, die ich am längsten begleitete. Ich möchte nicht auf den gesamten Fall eingehen, da ich die Klientin bereits ausführlich exzerpiert habe, sondern hier nur eine kleine Sequenz (Sitzung vom 2.3.2016) kurz vor dem Ende unseres therapeutischen Beratungsprozesses vorstellen. Frau R. kam in gedrückter Stimmung vom Dienst, es ging ihr bereits seit einigen Tagen schlecht. Anstatt diesmal eine Ursachenforschung anzuschließen, schlug ich eine Imaginationsübung vor: Ihr momentaner Zustand repräsentierte sich als ein schlüpfriges Moorloch, in dem sie sich, weil sie mit beiden Beinen darin steckte, nicht bewegen könne. Einzige Möglichkeit, die sie sah, sei das Ausharren sei, um den Zustand nicht noch zu verschlimmern. Je mehr sie sich diesem Gefühl hingäbe, desto tiefer sinke sie ein. Umgeben sei sie von schwerer Luft, die das Atmen erschwere.

Als ich sie dazu anregte, ihren Blick in diesem ‚Bild‘ zu erheben und ihn auf ihre Umgebung auszuweiten, tauchten erst graue, dann bunte Schmetterlinge auf, es erschienen Blumen und Fäden, die sich nach oben wanden und einen süßlichen Duft wie Maiglöckchen erzeugten.

Die dazugehörige Körperempfindung war entspannt, in Ruhe und die Klientin beschrieb eine fremde, aber neugierige Gefühlsstimmung, die sie veranlasse, spazieren zu gehen und sich zu bewegen. Nach dem Moorloch gefragt, wurde ihr überraschenderweise bewusst, dass sie sich von diesem, obwohl es ihr anfangs unmöglich erschien, sich daraus zu befreien, um einige Meter entfernt hatte. Die warm in den Farben apfelgrün, lila und rosa leuchtenden Fäden hatten ihr den Weg gewiesen und sie konnte für sich daraus ableiten, sich wieder mehr auf sich, das Gute und Schöne in ihrem Leben zu konzentrieren und zu sich selbst zu stehen.

Mit dem heutigen Blick auf diese Sequenz hätte ich vielleicht noch dies positive Gefühl im Körper verankern wollen, um es im Alltagskontext leichter abrufbar zu machen. Was jedoch deutlich geworden ist, ist die starke Ausrichtung der Hypnosystemik auf den gewünschten (emotionalen)

---

<sup>45</sup> Vgl. Schlippe/ Schweitzer, S. 59.

Zielzustand, der sich für die Klientin stark in Gerüchen und Bildern manifestierte und meiner Ansicht nach, sich zwischen dem eigentlichen Problem (belastende Arbeitssituation) und der Lösung (ich gelange wieder bei mir an, ich überfordere mich nicht, sondern mag mich) vielleicht nicht unbedingt ein Zusammenhang zu antizipieren wäre. Für diesen Begleitungsprozess war zudem signifikant, dass Frau R. die Rückgewinnung auf ihre eigene Selbstverantwortung und Gestaltbarkeit ihres Lebens die größte Wirksamkeit zeigte.

Bei meiner hypnosystemischen Arbeit verfolgte ich u.a. das Ziel, KlientInnen mit Ihrer eigenen Angst zu konfrontieren, um ihnen die Angst vor der Angst zu nehmen. Diese schien mir – zumindest sagte mir das meine Intuition – als die größte Hürde im Therapieprozess bzw. im Leben der KlientInnen und ich habe vielfach die Erfahrung gemacht, dass im Anschluss an dieses ‚Facen‘ der Angst, die eigentliche Auseinandersetzung mit der Angst bzw. den dahinter verborgenen Themen überhaupt erst möglich wurde.

Im Folgenden möchte ich einzelne Praxisbeispiele dazu anführen, die auch andere Methoden wie die Arbeit mit dem ‚Inneren Kind‘, Stabilisierung sowie das ‚Listenschreiben‘ implizieren, die ich als äußerst hilfreich erlebte.

## **Sprechende Ängste**

### **Hab keine Angst, sprach die Angst**

Frau S. lernte ich im Rahmen eines Seminars kennen, das ich und mein Mann in einem Kloster bei Halle zusammen mit einem der Brüder ausrichteten. Nach dem frühen Tod ihres Mannes war sie an Brustkrebs erkrankt und war nun in der letzten Phase vor dem Wiedereinstieg in ihren alten Beruf.

Weshalb sie sich an mich wandte, war eine bevorstehende Verabredung mit einem noch unbekanntem Mann, von dem sie jedoch wusste, dass er seine Frau durch Brustkrebs verloren hatte. Ihre größte Angst sei nun, dass er sich von ihr genau aufgrund dieser Thematik von ihr abwenden würde, wenn sie sich offenbarte.

Sie befand sich nun in einem klassischen Dilemma: Erwähne ich dieses Detail meines Lebens oder eben nicht? Gute Gründe gab es für beides. Durch Nachfragen stellte sich heraus, dass ihr eine sehr direkte, offene Art entspricht, sodass sie das Thema gern beim ersten Treffen ansprechen wolle. Nun stünde ihr die Angst gegenüber, im Nacken?

Ausgehend von der guten Erfahrung mit hypnosystemischem Vorgehen und der ‚Konfrontation‘ mit der Angst, die sich allzu oft als gar nicht so gefährlich anmutete, lud ich die Klientin zu einem ‚begleitenden Umgang‘ mit ihr (Stressorin) ein. Erwähnt muss werden, dass das erste Kennenlernen zwar persönlich, die beschriebene Sitzung jedoch telefonisch stattfand. Ich war und

bin immer noch beeindruckt von dem Vertrauensvorschuss von Frau S. sowie der Wirkungsweise dieser Methodik/ methodischen Vorgehens.

Ich lud Frau S. nun dazu ein (nach einer kurzen Induktion), sich ‚umzudrehen‘ (die Angst steht ja meist hinter einem und man läuft vor ihr weg) und lasse sie vor dem inneren Bild aufstehen.

Welche Farbe könnte die Angst haben, wenn sie denn eine hätte? Welche Form könnte sie haben? Usw.

Die Klientin beschrieb die Angst in Form eines Zuckerhutes (s. Nordmann-Zucker-Symbol), der weiß aussehe, so als sei diese Form/ Figur in einen weißen Umhang gekleidet. Sie hätte die ähnliche Größe wie die Klientin, wirke aber – überraschenderweise – nicht bedrohlich.

Auf Nachfragen hin, was die Angst denn äußern würde oder könnte, wenn sie dazu in der Lage wäre oder es wolle, meinte die Klientin (den für mich großartigen Schlüsselsatz): „Hab keine Angst!“. Erstaunen und Überraschung ergriff uns beide und wir leiteten gemeinsam nächste Schritte für ihr abendliches Zusammentreffen ab.

### **Ich bin die Vorsicht**

Frau RS war vom 18.3. bis Anfang Juni 2016 bei mir in Therapie, nachdem sie einige Monate von meiner Chefin behandelt wurde. Da sich bei ihr nunmehr berufliche Themen und Umorientierungswünsche herauskristallisierten, wurde sie zu mir ‚überwiesen‘. In unserem ersten Gespräch legten wir die Ziele bzw. den Fahrplan für die weitere Zusammenarbeit fest: In erster Linie wünsche sie sich eine Stabilisierung (was gibt mir Kraft) und in zweiter Linie visiere sie die nächsten Schritte in Richtung beruflicher Gestaltung an.

In der zweiten bzw. vierten Sitzung näherten wir uns ‚darunterliegenden‘ Kränkungen und Verletzungen, die eine kraftvolle Jetzt-Ausrichtung auf eine neue Lebensphase ‚Berufstätigkeit‘ nach Babypause mit längerer Erschöpfungszeit blockieren bzw. noch Aufmerksamkeit absorbieren. Inhaltlich ging es v.a. um Kränkungen durch den Ex-Partner, Verabschiedung von Idealen (perfekte Familie, Glück zu dritt) und problematische Eltern-Bindung. Dabei wurden ‚Steine der Traurigkeit‘ weggespült.

Frau RS hat eine besondere visuelle Begabung, weshalb Raumarbeit bzw. hypnosystemisches Arbeiten gut zu ihr passten. Es war beeindruckend, wie stark sie bildlich mitschwang und welche detaillierten Bildwelten sie entwickelte. Ausgehend davon entwickelten wir erste konkrete Umsetzungsstrategien für die Jobsuche bzw. die Begegnung mit den Eltern.

In diesem Zusammenhang tauchte immer wieder das Thema ‚Ängste‘ auf, welche stark an das Gefühl ‚Wut‘ gekoppelt zu sein schien. In der vierten Sitzung war dabei die ‚Innere-Kind-Metaphorik‘ für die Klientin sehr hilfreich, um die Verletzungen der kleinen Frau RS anzusehen und damit wertzuschätzen. Wir eruierten Bedürfnisse, die sie damals gehabt habe und noch heute

sich in der Begegnung mit den Eltern artikulieren. Sie setzte sich ein Kissen auf den Schoß und es entspann sich ein Dialog mit ihrem inneren Kind, der sehr stark von Trost und Zuspruch geprägt war. Davon ausgehend stellte ich ihr die VW-Regel zur Verfügung: aus Vorwürfen Wünsche zu formulieren, was die Klientin als sehr bereichernd für sich mitnahm und anwendete

Interessant war das, was nach unserer Sitzung geschah: Frau RS hatte erst kurz vor unserem Treffen eine brenzlige Situation für sie ungewohnt mutig und beherzt gemeistert und sich sachlich-konstruktiv mit ihrer Angst auseinandersetzen können. Und zwar hatte sie ihre Ängste aufgeschrieben und dazu Gegenargumente gefunden, wonach noch 3-4 Ängste offen, 5-6 dagegen aufgelöst seien, wie sie es formulierte. Zugegebenermaßen war ich von der Selbstorganisationskraft der Klientin beeindruckt und finde es immer wieder schön, dass man von seinen Klienten manch kleinen Kniff lernen kann.

In der sechsten Sitzung tauchte die Wutthematik wiederum auf, die sich hinter einer auftretenden Angst verbarg. Angestoßen wurde dies durch das Verhalten ihres Ex-Freundes beim Geburtstag der gemeinsamen Tochter und Frau RS imaginierte daraufhin eine drehende Säule, die Messer ausgeklappt hatte. Sie konnte diese betreten, ‚durchlebte‘ nach eigenen Angaben diese Wut und trat aus ihr irgendwie ‚gereinigt‘ heraus. Ausgehend von diesem Erleben verfasste sie einen Zehn-Punkte-Plan, der das Zusammentreffen sowie ihre Bedürfnisse für die gemeinsame Erziehung des Kindes festhalten. Nicht nur mich verblüffte diese Stunde in starkem Maße, zum einen weil Imagination anscheinend in die Lage versetzt, Unbewusstes bzw. Intrapsychisches sichtbar zu machen, gleichsam einen Verbreitungsprozess zu initiieren und zum anderen konkrete Ideen für die Lebenswelt zu liefern.

Auch Frau RS äußerte beim nächsten Mal, dass die vergangene eine gute ‚Wut-Stunde‘ gewesen sei und sie nun auf dem Weg zu neuen Lösungsstrategien sei. Damit hänge auch eine neue Anstellung zusammen, bei der sie in der vergangenen Woche probieren gearbeitet hätte, was sich sehr gut anfühle. Damit verbunden tauchen jetzt jedoch ‚alte Ängste‘ – so beschrieb sie es, wieder auf.

Ich wandte daraufhin die ‚und dann – Methode‘ an, wobei sich eher Ressourcen als eine Verschlimmerung der Angst manifestierte.

Anschließend entwickelte sich folgender (innerer) Dialog:

Frau RS: ‚Ich muss anderen gefallen, muss alles richtig machen‘

Andere Stimme: ‚Kathleen, es muss dir gefallen, die Situation bzw. die Kollegen müssen dir gefallen.‘

Frau RS: ‚Ok, wenn’s mich stresst, einfach aus der Situation gehen. Zwischen uns funktioniert es nicht, ich danke und gehe‘.

Therapeutin: „Wie geht es der Angst nun?“

Frau RS: „Es ist die eigentliche Angst, nicht zu gefallen und nicht gemocht zu werden, die alte Angst“

Frau RS: ‚die alte Angst ist unbegründet‘

Th: Ist die alte Angst damit zufrieden?

Frau RS: ‚mh‘

Th: ‚Wie sieht sie aus?‘

Frau RS: „...ein großes rundes Kissen mit Gesicht, grün und drei Füßchen“

Th: „Vielleicht können Sie die Angst fragen, was sie braucht“

Frau RS: „Sie sitzt auf der Schulter und hat ihr Ärmchen um mich geschlungen. Sie sagt: ‚Ich bin die Vorsicht, ich will auf dich aufpassen und bei dir sein, um dich vor Situationen zu schützen, die dir nicht gut tun‘.“

Th: „Ist das ok? Darf sie das?“

Frau RS: „Sie schüttelt den Kopf, tanzt herum, wirkt unbekümmert.“

Während die Angst ganz unbekümmert wirkte, zeigte Frau RS heftige körperliche Äußerungen: zittern, frieren, aufstoßen und ein Schweregefühl. Die beiden letzten Reaktionen traten erstmals in der 3. Sitzung auf. Dort zeigten sie sich in einer Raum-Aufstellung im Jetzt-Raum und verschwanden zusehends im Zukunftsraum. Interessant war, dass die Klientin genau das damals entstandene Raummodell nochmals rekonfigurierte und sich in den Bereich des Zukunftsraumes bewegte. Dort suchten wir eine Verankerung im Körper, um einen Schutzbereich aufzubauen (auch Stabilisierung). Sie richtete sich innerlich wie äußerlich auf und beschrieb mit den Händen eine Art von Schutzblase, eine Geste, die sich schon vergessen habe, die ihr jedoch stets behilflich gewesen sei.

Ich habe nicht nur bei dieser Klientin die Erfahrung gesammelt, dass es sehr bereichernd ist, im Raum zu arbeiten. Intrapyschische Vorgänge können externalisiert werden, was allein schon sehr befreiend sein kann, so dass man quasi durch die eigene Psyche spazieren gehen kann und der Therapeut nochmals einen ganz anderen Zugang bzw. Möglichkeit zum Andocken erhält. Darüber hinaus sind auch Bewegungen besser darstellbar und können erlebbar gemacht werden, wie es Frau RS gelang, sich von dem Jetzt-Raum und dem darin Erlebbar zum Zukunftsraum zu bewegen, der eine ganz neue Dynamik und Ausstrahlung besaß. Und es war ihr möglich, diese imaginierte Begegnung bzw. Vorstellung in ihr Leben zu transferieren. Vormals entwickelte Kräfte (Schutzblase mit Schutzgeste) konnten wiederentdeckt und neu genutzt werden.

### **Der Fön und das Schiff**

Der Erstkontakt mit Herrn N. am **6.11. 2015** stand ganz im Zeichen des Joinings (bisherige Tätigkeit(en)), beruflicher Werdegang, aktueller Standpunkt) und des Kontrakts. Der 46-jährige



Herr N. war wegen Burnout-Syndroms krankgeschrieben, nachdem er als Vertriebler völlig überlastet vor seinem Chef in Tränen ausgebrochen war. Er äußerte, dass er sich gerade zu Hause sehr wohl fühle, angesichts eines BEM-Gesprächs und dem bevorstehenden Kontakt mit seiner FirmaX eher gemischte bis abwehrende Gefühle habe.

Wir erörterten seine aktuelle Situation, die einem klassischen Dilemma anmutet, wobei es viele gute Gründe für die Weiterführung des bestehenden Arbeitsverhältnisses gibt und sich herauskristallisierte, dass es sich dabei auch um einen Abschieds- bzw. Abkopplungsprozess handeln könnte. Herr N. arbeitet seit seinem 16. Lebensjahr in der angestammten Firma, wobei er auf den Abiturabschluss verzichtete, um dort einzusteigen. Hinzu kommt, dass beide Eltern ebenfalls in dem Unternehmen tätig waren, was auf ein Familienthema verweist.

Um Herrn N. aus dem Gefühl der ‚Enge‘ zu verhelfen, versuchte ich die Dilemma-Situation auszuweiten und ihm verschiedene innere ‚Anteile‘ bzw. ‚Bedürfnisse‘ zu spiegeln: Freiheit, Sicherheit sowie Flexibilität, wobei er selbst dem Aspekt ‚Sicherheit‘ einen besonders hohen Stellenwert einräumte, dem wir uns in der Folgesitzung zuwenden wollten.

## **2. Sitzung (Doppeleinheit)**

Herr N. schilderte mir sein am 10.11. erlebtes BEM-Gespräch, in dem er sich Überblick über seine verschiedenen Optionen des Wiedereinstiegs bzw. Ausstiegs (Abfindungsmodalitäten) gemacht habe. Außerdem habe er sich mit einer ehemaligen Kollegin getroffen, die 2013 einen Burnout hatte und vor einigen Monaten aus der Firma ausgestiegen sei. Makabererweise hatten sich beide bei einem Burnout-Präventionskurs kennen gelernt.

Für ihn steure alles auf eine dringliche Entscheidung hin, Schlüsselworte waren einerseits Absicherung, Risiko, Loslassen und was Statt dessen. Andererseits verstärkte sich für mich der Eindruck einer intensiven Verquickung seiner beruflichen wie biografischen Geschichte.

Um an den genannten Themenkomplex ‚Entscheidung‘ anzuschließen, schlug ich nach einer Pause eine Weiterarbeit im Raum vor. Ziel war eine Musterunterbrechung, v.a. in methodischer Hinsicht: weg vom rationalen Denkgekreisel des Für und Widers hin zu einem emotionalen Zugang (der versperrt scheint). Außerdem hielt ich es für hilfreich, von der Sprachebene wegzukommen.

Zunächst zeigte sich Herr N. sehr skeptisch gegenüber dieser Methode, ließ sich im weiteren Verlauf jedoch darauf ein und war von der Wirkung selbst überrascht. Ausgangspunkt war die in der ersten Sitzung erarbeitete Trias von Sicherheit und Freiheit und Flexibilität in ihrem Bezugsfeld. Themenfeld war die Entscheidung.

Während Freiheit/Flexibilität die Grundlage für eine gute Entscheidung von Herrn N. bildet, bringt ihm die Reduktion der Möglichkeiten verbunden mit einer Tausendschaft von Infos, persönlichen Ratschlägen sowie einer ‚Hintertür‘ (Reset) ein Gefühl von Sicherheit.

In Opposition dazu steht die Starrheit. Sie wird von extern hervorgerufen, indem die Handlungsmöglichkeiten gefühlt auf eine einzige Möglichkeit im Sinne von ‚Friss oder Stirb‘ (du musst dort unter den gegebenen Konditionen arbeiten) reduziert wird.

**3. Sitzung** stand unter dem Zeichen der Ambivalenzwippe.

Herr N. hatte herausgefunden, dass für ihn wichtiger sei *wie* er es mache als *was* er mache. Daraus leiteten wir eine Erweiterung der Trias (Freiheit, Sicherheit, Flexibilität) Selbstbestimmung und Ehrlichkeit ab.

Er stehe zwischen den Polen Sicherheit und Freiheit. Sicherheit wird repräsentiert durch die FirmaX. Da Herr N. wiederholt im Zusammenhang mit seiner Firma mit den Begriffen ‚Familie‘ bzw. ‚Zuhause‘ operiert, bat ich ihn, diese zu personifizieren sowie attribuieren und zwar im Kontrast von vor 30 Jahren (als er in die Firma einstieg) und vor ca. einem Jahr.

FirmaX vor 30 Jahren	FirmaX vor einem Jahr
Vater Anfang 30 Jahre	65jähriger Mann, der 35 sein will
loyal (ehrlich)	sieht alt aus, sehniger Typ
fordernd	verhärtet (alter Mann, der jung sein will)
streng und zugleich dankbar (harte Arbeitsbedingungen und Belohnung (spontane Anerkennung in Form kleiner Geschenke)	besinnt sich nicht auf seine Wurzeln
immer Erster sein	keine Altersweisheit (will mithalten= kalt
Stolz/ Identität über Firma	geldorientiert
	Möchtegern
	starr

Dreh- und Angelpunkt der Wippe sei dabei das persönliche Glück.

Den Pol Freiheit kann Herr N. noch nicht inhaltlich füllen. Vor dem Hintergrund der Wunderfrage könnte er sich alle möglichen Tätigkeiten vorstellen. Auf die Frage hin, wann er schon einmal so etwas wie einen Traumjob gelebt habe, erarbeiteten wir die Parameter:

*Team leiten*

*Projekt managen*

*Beratung*

*Kreativität*

*Zeichnen*

*Außendienst (flexibel)*

Als Hausaufgabe bis zur nächsten Sitzung ‚verordnete‘ ich ihm das uneingeschränkte Träumen. Einfach mal so, was kommt Ihnen in den Sinn, was würden Sie gerne machen, ohne an die Umsetzung zu denken. Vielleicht mehrere Jobs gleichzeitig?

**Zur 4. Sitzung** erschien Herr N. mit folgender Liste:

*Freie Arbeitseinteilung*

*Flexible Arbeitszeiten und -orte*

*Mit Rad zur Arbeit*

*Kleines Büro (<3)*

*Entspanntes Arbeiten (ohne Hektik, keine laute Musik)*

*Sinnloses Tracking <1%*

*Entscheidungsspielraum*

*Wenig reisen*

*30 Tage Urlaub*

*60 000 Brutto im Jahr*

*Kleidung: max. Casual*

*Vorträge nicht vor großen Gruppen (<5)*

*Selbstbestimmung ohne Störung*

Da es sich dabei eher um Rahmenbedingungen einer beruflichen Tätigkeit handelt und Herr N. für diese Stunde das Ziel formulierte, dem näher zu kommen, *was* er machen sollte, versuchte ich seine Aufmerksamkeit auf seine Begabungen/ Talente zu lenken.

Folgende Liste entstand:

*Dinge sehen/ beobachten*

*Hinterfragen – Sinn*

*Empathisch/ mitfühlend*

*Strukturieren*

*Gut mit Geld umgehen*

*Gut mit sich selbst klarkommen (nie langweilig)*

*Gern auch mal einsam*

*Ideenreich (alles machen, für alles begeistern)*

*Ruhig*

Während in der FirmaX so genannte T-Begabungen gefordert seien: Tief und in die Breite, hätte Herr N. eher eine ‚Kamm-Begabung‘ (TTTTT....), er könne vieles (sei breit aufgestellt), nur würde es ihm an Tiefe mangeln.

Ich gab ihm die Idee mit, ‚mal den Käse um die Löcher herum‘ zu sehen und seine Disposition grundsätzlich als – vielleicht gerade auch für seine Firma – bereichernd zu betrachten.

Zum Ende hin gab ich ihm die Hypothese mit, dass sein Sicherheitsbedürfnis vielleicht von einer Form von Angst zeugen könne. Diesem Thema wollen wir uns in der nächsten Sitzung zuwenden.

## **5. Sitzung**

Vor dem Hintergrund eines Gesprächs mit einer aktuellen Kollegin, die Herr N. zufällig am Bus getroffen hatte, erörterte er mir, den Schlüssel dazu gefunden zu haben, weshalb es zu seinem Burnout kam: zu große Erwartungen.

Auf meine Nachfrage hin stellte sich heraus, dass diese Erwartungen letztlich auch für Herrn N. wesentliche Arbeitskonditionen verweisen (z.B. gutes Team, sinnvolles Tun, positives Verhältnis zum Chef etc.). Nicht unbedingt die Existenz dieser Ansprüche bzw. ihre Überhöhung scheinen problematisch, sondern der Umgang mit ihrem Wegfall bzw. ihrer Enttäuschung.

Dahinter steht der Glaubenssatz: Ich muss immer perfekt sein. Kein Wunder also, dass Entscheidungen zu treffen für Herrn N. existentiellen Charakter aufweist und gleichzeitig Angst einflößend ist. Die Angst wiederum hat zwei Gesichter: einmal eine Existenzangst und zum anderen die Angst ‚zusammengeschissen zu werden‘, bloßgestellt zu werden. Herr N. konnte diesbezüglich ein Erlebnis aus Schultagen benennen, in dem er aufgrund eines Fehlers vor der Klasse bloßgestellt worden sei und gleichzeitig beschämt wurde. Reaktion darauf war ‚raus aus der Schule‘/ ‚ich muss es vermeiden‘, was bedeutet ‚ich muss perfekt sein‘. Der Hang zum Perfektionismus stammt nach eigenen Angaben von seiner Mutter, deren Bruder sehr früh (sie war noch Kind) verstorben sei. Daran schloss sich eine Genogrammanalyse an.

## **6. und 7. Sitzung**

erarbeiteten wir die hinter der Angst verborgene Thematik der Identitätssuche von Herrn N.: Wer bin ich eigentlich ohne FirmaX, die mich eigentlich schon seit meiner Geburt (beide Eltern arbeiteten in derselben Firma wie dann ihr Sohn) geprägt hat? Die Firma hat nicht nur die Identität des Klienten ausgemacht, sondern sie hat ihn auch geschützt und dem Jugendlichen Zugehörigkeit vermittelt (FirmaX-Peergroup als Jugendlicher). Aus diesem Schutzraum herauszufallen, schafft Herr W. noch heute ein deutliches Gefühl des Unbehagens.

In diesem Zusammenhang konnten wir einige negative Glaubenssätze des kleinen Herrn N. eruieren (ich darf nicht auffallen, ich darf nicht bloßgestellt werden, ich muss perfekt sein), die

noch heute wirksam sind und sich für ihn stark an eine verunsichernde Zeit als 8/9-jähriger ketten, als seine Eltern sich scheiden lassen wollten. Daran gekoppelt sind Wutgefühle, v.a. auf sich selbst, die sich in Selbstanklage und -abwertung äußern und eine Angst davor, aus dem gewohnten, sicheren Gefüge herauszufallen. Wir arbeiteten daraufhin an einer positiven Beziehung zum inneren Kind, was Zuspruch und Selbstannahme bedeutet. Der Klient bekam die Hausaufgabe, sich ein Symbol für das Innere Kind zu suchen und es bei sich zu tragen, um daran erinnert zu werden, sich immer wieder zu fragen: was möchtest du? Was brauchst du gerade?

## **8. Sitzung**

Vor diesem Hintergrund ist es allzu sehr verständlich, was der Burnout und seine antizipierten Konsequenzen wohl für eine Tragweite haben, wenn es bedeutet, nicht mehr in die alte Firma zurückzukehren und im Umkehrschluss wie schwierig es ist, einen neuen beruflichen Weg einzuschlagen. Daher war es für mich im Grunde nicht sonderlich verwunderlich, dass der Klient - in Vorbereitung auf das MDK-Gespräch - seinen Wiedereinstieg in die alte Firma plante. Nach einem motivierenden Gespräch mit seinem Chef habe er „seinen Frieden gemacht mit FirmaX“. Zu 60-80% seien seine Traumjob-Vorstellungen erfüllt, ein Wechsel in eine neue Firma berge zu viele Herausforderungen.

Ich stellte ihm meine Skepsis zur Verfügung und ließ ihn nochmals auf der Ambivalenzwippe ein wenig schaukeln. Der Ausschlag neigte sich eindeutig dem ‚Verbleiben in der Firma zu‘, jedoch mit der Einschränkung, vielleicht einen kontrollierten Ausstieg zu gestalten (zumindest als Option). Um dem Klienten - angesichts seines Burnouts - seinen Handlungsspielraum zu erweitern, trugen wir wichtige Parameter für seinen Wiedereinstieg und die damit verbundenen Arbeitsbedingungen zusammen: das Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Flexibilität sowie Zeit, um nicht wieder in die Enge (Angst) zu geraten und wir leiteten davon ausgehend konkrete Schritte, Exit-Szenarios sowie Forderungen gegenüber dem Chef ab.

## **In der 9. Sitzung**

näherten wir uns nochmals dezidiert dem Thema ‚Angst‘ in Form hypnosystemischen Arbeitens.

Herr N. beschrieb seine Angst als eine diffuse, nebulöse mit dem Wunsch für die Stunde und allgemein, gelassener zu werden und besser abschalten zu können.

In der Imagination beschrieb der Klient eine dichte nebelweiße Wand, die nasskalt, feucht und undurchdringlich sei. In 60 cm Höhe reckte eine schwarze Skeletthand (Zeichen für Bedrohung) aus dieser, verschwinde jedoch immer wieder darin. Herr W. stehe in 2 m Abstand davor, vor der Wand verstummen alle Alltagsgeräusche, links und rechts erheben sich Wolkenkratzer und wenn er sich umwende, könne er zeitlos im Hier und Jetzt bei einer Tasse Tee sitzen.

Mit einem Fön ‚schmelze‘ er nun den Nebel - im Sinne einer Informationsbeschaffung - hinfort, um an das Dahinterliegende zu gelangen und ‚seinen Feind‘ einschätzen zu können. Zum schwarzen Arm gehöre ein kleines Männchen auf einem großem Podest, welches bei kleinen Problemen auftauche. Dahinter verberge sich ein riesiger Schiffskörper, den eine schwere Melodie (Oboen, Bass) umspiele, ein Tanker, der auf Betonboden stehe und die große Angst repräsentiere.

Schaue er auf die Schiffswand, verschwindet die schwarze Hand. Zur Zeit seines Burnouts sei eben dieses Schiff aus heiterem Himmel auf ihn gekippt, er sei weggelaufen und konnte für sich wesentliche Stützen nennen, so dass das Schiff ihn nicht erschlagen habe (Hausärztin, Therapeutin usw.). Nach dem Erkennen dieser Ressourcen wandte der Klient seinen Blick auf die Fläche oberhalb von 2 Metern (oberhalb des Schiffes). Dort wäre eine schöne weiße Wand, auch neblig, aber hell und angenehm. Schaue er auf diesen Teil, dann wecke er positive Emotionen, dann denke er an Kreativität, bekomme Kraft und Energie, es sei ein vollkommener Ort, wo Honig fließe.

Wir konnten ableiten, dass der untere Bereich für ihn die Botschaft (Überzeugung) repräsentiere: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Erst wenn alle Probleme beseitigt seien (schwarze Hand, Schiff), wäre alles gut und er könne sich entspannen. Der obere Bereich wäre dem des Vergnügens zuzuordnen. Wir leiteten daraufhin den neuen Glaubenssatz ab: „Ich gönne mir das Vergnügen und wende mich den Problemen zu, wenn ich es für richtig halte in meinem Tempo“.

Dieser Glaubenssatz symbolisiert für mich eine Entwicklung des Klienten hin zu mehr Selbstbestimmung und -verantwortung. Und ich glaube dies ist signifikant für den gesamten Beratungsprozess. Um ehrlich zu sein, hatte ich geglaubt oder zumindest gehofft, dass Herr N. nach seiner Krise noch einmal einen beruflichen Neuanfang wagt und ich und auch er hatten seine Potenziale dafür freigelegt. Im Sinne der Neutralität war es für mich wichtig, mich von diesem Impuls bzw. der Wertung (Herr N. setzt auf Nummer Sicher) zu befreien und den Klienten dahin zu begleiten, wo er jetzt hinsteuern möchte und es ihm zu überlassen, ob und wann er zu einem anderen Zeitpunkt seines Lebens doch noch einmal einen neuen Weg einschlägt. In der Begegnung mit der Angst im Verlauf unseres Therapieprozesses haben wir erreicht, dass der Klient seine Ressourcen und Bedürfnisse wieder stärker wahrnimmt und sich einen Handlungsspielraum eröffnet und für sich selbst sorgt. Das haben wir wohl auch und vor allem der Angst zu verdanken.

Nach dem Schreiben meiner Fälle ist mir noch einmal die starke Verknüpfung der Wut-Angst-Korrelation aufgefallen, die auch Vivian Dittmar so stark herausstreicht. Schlippe/ Schweitzer schreiben dazu, dass „beim Vergleich der Gefühle Angst/Panik und Wut/Ärger ... sich Parallelen feststellen (lassen): Beide Gefühlsgruppen lösen ähnliche körperliche Begleiterscheinungen beziehungsweise Reaktionen aus. Eine Fehlinterpretation der Wut als Angst kann

beziehungsdynamisch zur Vermeidung von Auseinandersetzung und Konflikten beitragen.“<sup>46</sup> Das findet sich oft bei depressiven Patienten, mir ist es jedoch im Zusammenhang mit Ängsten signifikant aufgefallen.

Frei gewordene Themen ranken sich oftmals um frühkindliche Erfahrungen, denen gut mit Blick auf das Innere Kind zu begegnen ist. Auch das Bewusstheitsrad kann dabei Anwendung finden sowie die emotionale systemische Therapie (zu der ich Mitte Oktober 2016 ein Seminar bei Angelika Pannen-Burchartz im Zusammenhang mit Traumatherapie besuchte).

Wer noch weiterlesen möchte, der schaue im Anhang nach. Es findet sich dort ein Interview mit einem Klienten von mir, der verhaltenstherapeutisch und medikamentös behandelt wurde und sporadisch zum Coaching zu mir kam. Er schildert seinen Werdegang.

Wenn du einen Riesen siehst, der mit dir kämpfen will, dann sei ohne Furcht.  
Untersuche zuerst den Stand der Sonne, dann wirst du sehen,  
daß der Riese vielleicht nur der Schatten eines Zwerges ist.  
*Aus China*

## **6 Ausblick**

Nachdem ich jetzt meine Praxistür geöffnet und der Leserin einen Einblick gewährt habe, wie ich mit meinen KlientInnen gearbeitet habe, möchte ich ihn und sie einladen, mit mir noch einmal den Blick zu weiten. Beim Durchstöbern der Literatur zum Thema Angst bin ich auf Schätze gestoßen, die nicht nur ich für meine systemische Berater- und Therapiepraxis als fruchtbar einschätze und die daher meine Weiterarbeit bereichern werden, sondern die ich dem Leser gern zur Verfügung stellen möchte im Sinne eines Fundus’.

Beherzt ist nicht, wer keine Angst kennt,  
beherzt ist, wer die Angst kennt und sie überwindet.  
*Khalil Gibran*

## **Fearless-living-programm von Rhonda Britten**

Was Rhonda Britten - sehr amerikanisch, wobei bei dem Besuch ihrer Internetseite nicht ganz klar ist, welches Produkt sie eigentlich vermarktet - als ihr ‚fearless-living-programm‘ anbietet, kann weitläufig als verhaltenstherapeutisches Programm bezeichnet werden. Gespeist aus Selbsterfahrung bietet sie Coaching nach ihrem speziell entwickelten Programm an.

Dabei handelt es sich um ein komplexes Programm, in dem zunächst der Fokus auf der Angst an sich im Sinne einer Bewusstmachung liegt und dem ein neues Verhaltensrepertoire entgegen gesetzt wird. Mir gefällt dabei, dass die Grundlage des neu zu erwerbenden Verhaltens die Freiheit ist (und nicht als Gegenstück der Mut oder die Hoffnung (Kast), das scheint mir noch zu fixiert auf die Angst). Vielmehr, und da gehen Britten und Kast d’accord, fordert die Angst unsere Identität

---

<sup>46</sup> Schlippe; Schweitzer, S. 91.

heraus, sie führt uns an Grenzen, die wir zur Weiterentwicklung nutzen können. Wenn uns denn nicht die Angst vor der Angst hinderte.

Es geht dabei in einem ersten Schritt um die Analyse des so genannten ‚Rades der Angst‘, dem wir - nach Britten - alle unterliegen.

Gleich einem Dominoeffekt stellt der Angstauslöser den ersten Stein dar, der die Angstreaktion, dann das negative Gefühl und letztlich das selbstzerstörende Verhalten anstößt.<sup>47</sup> Dies wiederholt und verstärkt sich. Nach Britten ist es essentiell, die grundlegende, tiefste Angst aufzuspüren, um ihr entgegenzutreten zu können. Ich muss gestehen, dass ich die erste Trias nicht sehr eindeutig finde, vielmehr würde ich - für Klienten - eher das Bewusstheitsrad einführen, das im Sinne einer Entschleunigung von der Situation auf die Gedanken, Gefühle und dann den Handlungsimpuls abhebt. Vor allem scheint es mir durchaus angebracht, ein Augenmerk auf den Selbstwert und die mögliche Hintergrundfolie zu werfen. Was Britten betont, ist, dass uns ganz tiefsitzende, entwertende Annahmen - eine Version der Annahme nicht gut genug zu sein und deshalb nicht zugehörig - zu unterst liegt. Daraus resultieren Kompensationsstrategien, die als ‚Angstreaktionen‘ bezeichnet werden.

Dem entgegengesetzt wird das ‚Rad der Freiheit‘, welches adäquat zum ‚Rad der Angst‘ aufgebaut ist. Ausgangspunkt ist eine neue positive Grundannahme. In der Arbeit mit Klienten habe ich sehr oft erlebt, dass den größten Therapieerfolg genau dies versprach: Die Bestätigung des eigenen Seins, die Erkenntnis, ein begabter, schöner, guter Mensch zu sein mit Begabungen und Fähigkeiten, wie klein sie auch scheinen mögen. Dies führte zur Stabilisierung, die als Grundlage für die Weiterarbeit überhaupt erst möglich war. Auch in meinem Berufs(um)orientierungscoaching habe ich oft die Erfahrung gemacht, dass diejenigen, die meine Klienten werden, gerade nicht wissen, wer sie sind und was sie eigentlich möchten. Die Suche nach der ‚wahren Natur‘, wie Britten sie als ersten Punkt anvisiert, ist letztlich Ressourcenarbeit. Auch Beate Westphal in ihrem Buch ‚Eigentlich wär ich gern...‘, das ich auszugsweise als Grundlage meines Job-Coachings nutze, hebt darauf ab, seine positiven Eigenschaften und Talente kennen zu lernen, die das Herzstück bilden und daraus folgend alle anderen beruflich konsolidierenden Parameter abzuleiten.

Brittens Programm zielt darauf, der Angst nicht nur mit neuem Denken, sondern vor allem neuen ‚selbstbestimmten bzw. selbstbestätigenden‘ Verhaltensweisen zu begegnen bzw. entgegenzuwirken. Ob und in welchem Maße dies erfolversprechend und nötig ist, möge jeder für sich entscheiden. Ich, die ich eigentlich keine verhaltenstherapeutische Ausrichtung habe, empfinde es als hilfreich und werde klientenzentriert auswählen. Manchem mag es helfen und

---

<sup>47</sup> Rhonda Britten: Keine Angst vor der Angst. Das Fearless Living-Programm. Kreuzlingen; München: Hugendubel, 2002, S. 64.



Sicherheit verschaffen, einem Plan zu folgen. Da sie viele Listen anbietet und konkrete Fragen stellt, die schriftlich zu beantworten sind, empfinde ich das als sehr hilfreich, um der Diffusität der Angst entgegenzutreten. Es ist auch eine Konkretisierung - ganz im Sinne der Systemik.

Zur Verstärkung des Therapieerfolges wird eine weitreichende Ressourcenarbeit angeschlossen, die ich für sehr hilfreich erachte: Suche von Partnern bzw. Gefährten (budies), die mich auf dem Weg neuer Denkmuster begleiten; Sensibilisierung für sprachliche Phänomene („müssen“ aus Vokabular streichen), geht es letztlich um die Stärkung der Eigenverantwortlichkeit, was das bewusste Loslassen von Erwartungen, Verabschiedung von Personen oder Haltungen implizieren kann. Dazu bietet das Programm einen reichen Fundus an Ritualen und Hilfestellungen, die gut nutzbar sind.

Die Förderung der Eigenverantwortung empfinde ich als eine der Grundstützen meiner therapeutischen Arbeit. Ohne sie gerate ich leicht in das Fahrwasser, Klienten als Patienten zu behandeln in dem Sinne, ihnen helfen statt sie begleiten zu wollen. Grundmaxime meiner Arbeit ist genau dies, Menschen dahin führen und begleiten zu dürfen, „ihr Leben wieder stückweise und mehr und mehr in die Hand zu nehmen“, um sie dann irgendwann verabschieden zu dürfen. Es geht mir darum, Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen, aus der Enge und Eindimensionalität herauszutreten und gestaltend sich einzumischen, in die Welt sich einzubringen.

Dieses Programm eignet sich gut, wenn man seinen Klienten „etwas in die Hand geben“ oder einfach mitgeben möchte im Sinne des Selbstcoachings. Vielleicht ist das gerade in Krisenzeiten gut, um sich an etwas festhalten zu können und den nächsten Schritt zu planen.

### **Ratschläge und Tipps zur Selbsthilfe**

Ganz im Sinne des Selbstcoachings schließe ich ausgewählte Ratschläge an, die ich dem „Angst-Buch“ von Bandelow<sup>48</sup> entnommen habe im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe - gut im Sinne der Eigenverantwortung:

- Erkennen Sie Ihre Angst: und deren Symptome als Anzeichen der Angst und nicht körperlicher Dysfunktionen.
- Ignorieren Sie die Angst: was so zu verstehen ist, dass man sich nicht in sie versteift, sondern vielmehr seinem Alltagspflichten weiter nachgeht.
- Sie sind völlig normal!

### ***Selbsthilfe bei Panikattacken:***

---

<sup>48</sup> Vgl. Bandelow ab S. 316

- Der Fehler sitzt oberhalb der Halskrause: die körperlichen Symptome werden vom Gehirn als organische Dysfunktionen gewertet. In Wahrheit sind sie Ausdruck eines seelischen Leidens und das kann auch beruhigend sein.
- Panikattacken bringen Sie nicht um: Das ablaufende Notfallprogramm macht wachsam
- Kontraindiziertes Verhalten: Bei der nächsten Panikattacke statt passiv zu bleiben, körperlich aktiv werden (Holzhacken, Treppensteigen, Kniebeugen). Damit beweist man sich selbst, dass man einem Herzinfarkt nicht nahe ist.

### ***Selbsthilfe bei Phobien***

- Stellen Sie sich Ihrer größten Angst: Die direkte Konfrontation hat die besten Behandlungserfolge gegenüber einer sanften (systematische Desensibilisierung).

### ***Selbsthilfe bei generalisierter Angststörung***

- Was ist wirklich passiert? Alle Befürchtungen eines Tages aufschreiben und am Abend einen Abgleich mit dem tatsächlich Eintreffenen treffen. Nach einer Woche wird man feststellen, dass die meisten Befürchtungen nicht eingetroffen sind.
- Faktor Zeit: Das Epizentrum der Angsterkrankungen liegt um das 36. Lebensjahr und tendiert ab dem 50. Lebensjahr gegen Null.<sup>49</sup>

### **Vivian Dittmar**

Lohnenswert erscheint mir, das Buch ‚Gefühle und Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung‘ von Vivian Dittmar mit in meine Abhandlung aufzunehmen. Sie unterscheidet darin fünf Kräfte, eine andere Bezeichnung für die Gefühle als soziale Kräfte ‚Wut, Angst, Trauer, Freude und Scham‘ und grenzt diese sehr genau von körperlichen Empfindungen, biologischen Programmierungen, Emotionen sowie Bewusstseinszuständen ab.<sup>50</sup>

Im Gegensatz zur Schamkraft, sind alle anderen Gefühle nach außen hin gerichtet und haben ihre je eigene Kraft und Funktion und „jedes Gefühl befähigt uns zu bestimmten, absolut lebensnotwendigen Handlungen oder psychologischen Prozessen.“<sup>51</sup> Sie werden von uns erzeugt, was den wenigsten von uns bewusst ist, resultierend aus einem Gedanken bzw. einer

---

<sup>49</sup> Vgl. Bandelow, S. 337 und 110f.

<sup>50</sup> Vivian Dittmar: Gefühle und Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung. 3. Aufl. edition est, 2014.

<sup>51</sup> Ebd., S. 22.

Interpretation einer Situation im Außen.<sup>52</sup> Dittmar zufolge kann folgende Grundinterpretation den Gefühlen zugeordnet werden:

Wut: ‚Das ist falsch.‘

Trauer: ‚Das ist schade.‘

Angst: ‚Das ist furchtbar.‘

Freude: ‚Das ist richtig.‘

Scham: ‚Ich bin falsch.‘

Diese ist prinzipiell veränderbar und es funktioniert durchaus, die Interpretationen zur Beurteilung einer Situation zu wechseln. Sie verdeutlicht den Zusammenhang im Bild eines Getränkeautomaten, der auf der Bedienungsleiste die oben genannten Deutungen aufweist und unten die entsprechenden Gefühle ‚ausschüttet‘.<sup>53</sup> Im besten Falle ist der Automat richtig verkabelt, doch nicht selten funktioniert er nicht richtig, da entweder die Deutung mit dem Gefühl nicht übereinstimmt, übermäßig viel gezapft wird oder bestimmte Getränkesorten anscheinend nicht im Angebot sind oder der Automat ungewünschte ausschenkt.

Dittmar beschreibt eine sehr achtsame, entschleunigende Annäherung an diese Thematik, die im Sinne des Bewusstheitsrades sehr bereichernd sein kann.

Für einen gut bestückten Gefühlshaushalt brauchen wir in den uns begegnenden Situationen die dazu gehörigen Gefühle, die als Kräfte wirken. Dies beginnt mit dem eigentlichen Wahrnehmen bzw. Fühlen dieser Kräfte: „Denn die Kraft weiß, was zu tun ist. Haben wir genug Geduld, sie zu fühlen und sich entfalten zu lassen, entsteht aus dieser Kraft die Lösung der Situation.“<sup>54</sup>

Das Bild vom furchtlosen Helden täuscht. Er ist ein Fantasieprodukt. Ein Held, der keine Angst hat, braucht keinen Mut. Die Angst ist eine ständige Begleiterin. Ohne Angst lebt kein Grenzgänger lange. Die Angst ist die andere Hälfte von Mut.

*Reinhold Messner*

### ***Märchen - Wegweiser aus der Angst***

Da ich gern sprachlich-bildlich arbeite, empfiehlt sich für mich dieser Weg, den Verena Kast eröffnet, denn „Märchen sind ja geradezu Geschichten vom Umgang mit der Angst.“<sup>55</sup>

Der typische Märchenheld oder die Märchenheldin sind Figuren, die oft als dumm, hässlich oder ungeschickt von ihrer Umwelt wahrgenommen und beschrieben werden. Tatsächlich sind sie die Zurückgesetzten, die Unerkannten, die jedoch das Zeug dazu haben, etwas Großes zu bewältigen. Oft unfreiwillig geraten sie in Situationen, die von ihnen Mut und Entwicklung erfordern. Angst

---

<sup>52</sup> Vgl. ebd., S. 26f.

<sup>53</sup> Vgl. Dittmar, S. 30f.

<sup>54</sup> Ebd., S. 194.

<sup>55</sup> Kast, S. 211.

spielt dabei eine wesentliche Rolle. Wohl gelingt es nach Ansicht Kasts diesen Figuren, sich auf ihre Angst zu besinnen und diese zu akzeptieren,<sup>56</sup> wodurch überhaupt erst Entwicklung möglich wird. Das ist nach Ansicht der Autorin die hervorstechende Funktion von Angst. Sie fordert uns in unserer Identität(-sentwicklung) heraus. Gleichwie Hüther formuliert, besteht in der Angst das übergroße Veränderungspotential, dem wir nicht ausweichen sollten. Die Märchen geben dafür beredtes Zeugnis. Die angestoßene Entwicklung geschieht aus den Helden selbst heraus, wird jedoch durch Helfer und BegleiterInnen unterstützt, was sich in der Behandlung von Traumabelastungen als innere Figuren durchaus bewährt (s. Luise Reddemann).

Märchen regen nicht nur an, „das Bedrohliche nicht als ganz und gar bedrohlich aufzufassen, sondern den vertrauenserweckenden Aspekt innerhalb dieses Ängstlichen zu sehen und sich darauf zu beziehen.“<sup>57</sup> Gleichwie Märchen uns lehren, die Angst zu bagatellisieren, so schenken sie uns auch Ideen zum Umgang mit ihr: Flucht kann auch eine gute Lösung sein, wenn man sich nicht stark genug fühlt und manchmal hilft auch eine kleine List.<sup>58</sup>

Die Angst tritt im Märchen oft in personifizierter Form auf: als der böse Wolf, der böse Zauberer oder Teufel, was ich auch für meine therapeutische Arbeit als gewinnbringend betrachte. Wenn ich mit den Klienten hypnosystemisch arbeitete, dann versuche ich oft, die Angst zu materialisieren, zu konkretisieren. Diese Überführung aus dem (Be)reich des Diffusen hat schon manchem seine Angst schrumpfen lassen.

Verena Kast empfiehlt das Märchen ‚Die Nixe im Teich‘, Melanie Medla<sup>59</sup> für Kinder (das kann für Erwachsene nicht schaden) zuerst ‚Hänsel und Gretel‘,

Peter ohne Furcht

Häschenbraut

Märchen von der Unke

Die Ratte, die sich in die Fledermaus verwandelte

Die Abenteuer des Schusters

Die fünf Gespenster

Percht

Der Neid und die Macht der Angst

Die kluge Else

---

<sup>56</sup> Vgl. Kast., S. 212.

<sup>57</sup> Ebd.

<sup>58</sup> Vgl. ebd., S. 213.

<sup>59</sup> Melanie Medla: Märchen machen stark. Geschichten gegen Kinderängste und Alltagsorgen. München: Compact Verlag, 2014.

Man hat nur Angst, wenn man mit sich selber nicht einig ist.  
*Hermann Hesse*

### **Liebe und Selbstliebe**

Die Liebe soll in dieser Abhandlung nochmals zu Wort kommen, fand sie ja bereits im Kapitel zur neurobiologischen Sicht auf das Thema Aufnahme. Ich halte sie für eine der stärksten Triebfedern unseres Seins, der Mensch kann niemals genug davon haben und insbesondere Klienten mit psychotherapeutischem Bedarf weisen durch oftmals belastende Kindheits- und Jugenderfahrungen gerade in diesem Bereich Defizite auf.

Vielleicht ist dies noch nicht genug betont worden, aber ich erachte eine solide Therapeuten-Klienten-Beziehung als eine der wesentlichsten Faktoren für den ‚Therapieerfolg‘. Und da hinein spielt auch die Liebe. Ich verstehe meine Arbeit so, den Klienten und Klientinnen einen Raum zu bieten, in dem sie sie selbst sein dürfen, in dem ich zurücktrete und ein Feld eröffne, in dem ihre Nöte und ihr Leiden einen Raum finden. Für manchen stellt diese Erfahrung eine ganz neue dar und sie erleben das Gefühl von Sicherheit und Angenommensein. Die Sicherheit ist nötig, gerade, wenn man sich der Angst nähern will. Dann braucht man einen guten Begleiter. Habe ich im Therapiesetting solch positive Erfahrung punktuell oder über einen längeren Zeitraum machen dürfen, so ist der Schritt zur Eigenliebe leichter getan.

Die Erfahrung zeigt es, dass es für viele Angstklienten sehr hilfreich und geradezu nötig ist, eine liebevollere Beziehung zu sich selbst aufzubauen, emotional wie auch körperlich. Wurden in der Kindheit belastende bis traumatische Erfahrungen gemacht, konnten diese oftmals nicht gut integriert werden und nicht selten wendet sich die Wut, die man eigentlich gegen den Aggressor empfinden sollte, gegen sich selbst. Für manch einen, wie Frau R. beispielsweise, war dies eines der grundlegendsten Behandlungsziele. Bin ich in einem guten Kontakt mit mir selbst, nehme ich die Signale meines Körpers wahr, überfordere ich mich nicht und kann konstruktiver mit Rückschlägen umgehen. Bin ich in gutem Kontakt mit meinen inneren Anteilen, mit meiner Kindheitsgeschichte, dann kann ich im Jetzt freier agieren, um mich einem Du zuzuwenden.

Dazu zwei Ideen, das eine ist eine Internetseite, die Vorschläge zu Treffen mit dem Inneren Kind geben. Nach Ansicht der Autoren ist es wichtig, um eine gute fundierte, tragfähige Beziehung zu sich selbst aufzubauen, zwei bis drei Stunden pro Woche mit seinem inneren Kind zu verbringen.

Hier die aufgeführten Anstöße, die nur Anregungen für viel mehr sein können:

Here are some ideas for low cost to no cost Inner Child Dates:

Draw with crayons.

Make paper airplanes and fly them.

---

<sup>60</sup> Angeline Bauer: Die Angst überwinden und stark sein. Märchen zum Gelingen des Lebens. Gütersloher Verlagshaus, 2002.

Spend time in nature – beach, mountains, river.  
Lie on grass and look at the sky. Do you see animals in the clouds?  
Take a train ride.  
Make a fort with blankets.  
Dress up your pet.  
Go to the beach.  
Go bike riding.  
Make a sandcastle.  
Go to a park (my favorite is swinging on the swings).  
Send postcards to friends.  
Make a collage.  
Visit a museum.  
Go to the bookstore, hang out and read in the children's book section.  
Make a list of 50 things you love.  
Go to an aquarium.  
Visit an amusement park.  
Go to a petting zoo.  
Buy balloons.  
Write a story about your pet.  
Compliment strangers.  
Make a lemonade stand.  
Go ice-skating.  
Go roller-skating.  
Play solitaire.  
Take a pottery class.  
Sing in the shower.  
Take a dance class.  
Sing into your hairbrush and dance around the living room.  
Buy "lucky socks."  
Drink a chocolate malt.  
Wear a fake tattoo.  
Make jello.  
Dress up for no reason.  
List 100 people you love.  
Read a joke book.  
Put glow in the dark stars on your bedroom ceiling.  
Write a letter to Santa Claus.  
Buy and complete a puzzle.  
Watch The Wizard of Oz.  
Dress up like a Rock Star.  
Write a love letter to yourself.  
Visit a sacred space.  
Make a card for someone you love.  
Write a thank you note.  
Speak in rhyme or pig-latin.  
Paint with watercolors.  
Make hand shadows.  
Make a sock puppet and create a character.  
Buy a goldfish.  
Make a mask.  
Dress like your going to a masquerade ball.  
Make a book of quotes from your friends.  
Look at your old photo albums.  
Go to a toy store.  
Buy a squirt gun and squirt things on a walk.  
Go fly a kite.

Collect beautiful leaves.  
Bake homemade cookies.<sup>61</sup>

und quasi zur Selbstaffirmation das Lied von Robbie Williams ‚Love my life‘

**"Love My Life"**

Tell your soul to me  
I will never let go completely  
One day our hands will be  
Strong enough to hold me

I might not be there for all your battles  
But you'll win them eventually  
I'll pray that I'm giving you all that matters  
So one day you'll say to me

I love my life  
I am powerful  
I am beautiful  
I am free  
I love my life  
I am wonderful  
I am magical  
I am me  
I love my life

I am not my mistakes  
And God knows I've made a few  
I started to question the angels  
And the answer they gave was you

I can not promise there won't be sadness  
I wish I could take it from you  
But you'll find the courage to face the madness  
And see it because it's true

I love my life  
I am powerful  
I am beautiful  
I am free  
I love my life  
I am wonderful  
I am magical  
I am me  
I love my life

Find the  
Others  
With hearts  
Like yours

---

<sup>61</sup> <http://www.creatingloveonpurpose.com/is-your-cup-empty-or-overflowing/> 27.10.2016.

Run far  
Run free  
I'm with you

I love my life  
I am powerful  
I am beautiful  
I am free  
I love my life  
I am wonderful  
I am magical  
I am me  
I love my life  
I am powerful  
I am beautiful  
I am free  
I love my life  
I am wonderful  
I am magical  
I am me  
I love my life

And finally  
I'm where I wanna be<sup>62</sup>

Wer seine Angst ernst nimmt, kann zu mutigen Entschlüssen kommen.  
*Manfred Hinrich*

## **7 Zusammenfassung**

Wenn wir unter Drachen Schätze, hinter der Angst den Mut finden und Riesen nur im Gegenlicht getarnte Zwerge sind, dann dürfte es uns nun nicht mehr schwer fallen, uns der Angst zu nähern. Das Leben ist eine Reise. Sie ist ein Abenteuer und die Angst wird unser Begleiter sein. Wir können vor ihr fliehen, entrinnen können wir ihr nicht. Vielleicht muss sie uns in die Enge treiben, uns allein mit ihr lassen und damit auf uns selbst zurückwerfen, weil wir ansonsten niemals über uns hinauswachsen könnten. Vielleicht ist es an der Zeit, das Heft wieder in die Hand zu nehmen, uns umzudrehen und ihr ins Gesicht zu blicken. Vielleicht muss sie uns dann nicht mehr hinterrücks wie ein Gespenst überfallen, um uns endlich wachzurütteln.

---

<sup>62</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=v7YVEUHEW2w>, 28.10.2016.



Unsere Reise miteinander endet hier. Ich habe Sie mitgenommen in die Welt der Angst. Ich habe Sie an meinen Abenteuern teilhaben lassen und viele Schätze gewonnen. Es ist eine Reise in eine innere Welt und die Angst birgt die Kraft in sich, über die Schwelle zu tragen. Es ist eine Reise in eine äußere Welt. Es bleibt eine Reise in eine je eigene Wirklichkeit.

Geschichten erzählt diese Reise von Liebe, Tapferkeit, Verrat und Neubeginn. Von Versöhnung und Verwandlung. Wer denn sich ein Herz fasst, kann seine eigene beginnen oder diese hier weitererzählen.

Ich möchte enden mit Rainer Maria Rilke. Er gibt uns noch etwas mit auf den Weg, von dem wir nicht genug haben können: Geduld.

*„Alles ist austragen und dann gebären... Da gibt es kein Messen mit der Zeit, da gilt kein Jahr, und zehn Jahre sind nichts... reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte. Er kommt doch! Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos, still und weit...*

Ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten... Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, *die Fragen selbst* liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich darum, alles zu leben. *Leben* Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.“<sup>63</sup>

---

<sup>63</sup> Rainer Maria Rilke: Briefe an einen jungen Dichter. Frankfurt/ M.: Insel-Verlag, 1963, S. 17 u. 21.

## 8 Anhang

### Literatur

Borwin Bandelow: Das Angstbuch. Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. 1. Aufl. Reinbek: Rowohlt, 2004.

Angeline Bauer: Die Angst überwinden und stark sein. Märchen zum Gelingen des Lebens. Gütersloher Verlagshaus, 2002.

Rhonda Britten: Keine Angst vor der Angst. Das Fearless Living-Programm. Kreuzlingen; München: Hugendubel, 2002.

Vivian Dittmar: Gefühle und Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung. 3. Aufl. edition est, 2014.

Klaus Dörner, Ursula Plog, Christine Teller, Frank Wendt: Irren ist menschlich. Lehrbuch der Psychiatrie/ Psychotherapie. 2. Aufl., Bonn: Psychiatrie-Verlag, 2002.

Gerald Hüther: Biologie der Angst. Wie aus Streß Gefühle werden. 12. Aufl., Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2014.

Verena Kast: Vom Sinn der Angst. Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln lassen. 3. Aufl. Freiburg/ Breisgau: Herder, 1996.

Friedrich Kluge: Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. 24., durchges. u. erw. Aufl., de Gruyter: Berlin/ New York, 2002.

Melanie Medla: Märchen machen stark. Geschichten gegen Kinderängste und Alltagsorgen. München: Compact Verlag, 2014.

Uwe Henrik Peters: Wörterbuch der Psychiatrie und medizinischen Psychologie: mit einem englischen und französischen Glossar. 4., überarb. u. erw. Aufl. - München; Wien; Baltimore: Urban und Schwarzenberg, 1990, S.32f.

Fritz Riemann: Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie. 38. Aufl. München: Reinhardt, 2007.

Rainer Maria Rilke: Briefe an einen jungen Dichter. Frankfurt/ M.: Insel-Verlag, 1963.

Arist von Schlippe; Jochen Schweitzer: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. 2. Aufl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2013.

Jochen Schweitzer, Arist von Schlippe: Lehrbuch der Systemischen Beratung und Therapie. 6. Aufl., Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2007.

Seminarunterlagen zum Hypnosystemischen Seminar

<http://www.creatingloveonpurpose.com/is-your-cup-empty-or-overflowing/> 27.10.2016.

<https://www.youtube.com/watch?v=v7YVEUhEW2w>, 28.10.2016.

<http://www.tannlegetidende.no/image/2010/F10-06-034.jpg>, 18.10.2016.

[www.neuro24.de](http://www.neuro24.de)

## Formen von Angststörungen

*Phobien* (abgeleitet vom griechischen Gott Phobos, dem Daimon der Furcht und der Panik) können grundsätzlich von den ausgefallensten Sachen und Umstände ausgelöst werden, doch sind solche ‚exotischen Phobien‘ selten.<sup>64</sup> Einfache Phobien beziehen sich auf Gegebenheiten der Natur, wie „Tieren, Insekten, Dunkelheit, tiefem Wasser, schroffen Abhängen, Gewitter oder dem eigenen Blut.“<sup>65</sup> Phobien sind weit verbreitet, beeinträchtigen den Menschen jedoch nicht so stark wie andere Angsterkrankungen.

Phobien werden in der psychologischen Literatur als ‚Urängste‘ bezeichnet. Sie gelten wie der Psychiater Borwin Bandelow ausführt, als Relikte der Steinzeit, die uns angeboren sind. Phobien „entwickeln sich vor Dingen, die heute harmlos sind, in der Urzeit aber bedrohlich waren... Sie entwickeln sich nicht vor Dingen, die heute gefährlich sind, die es früher aber nicht gab - wie Steckdosen.“<sup>66</sup> Unsere Urängste verlieren wir aber im Laufe unseres Baby- und Kindesalter wieder und legen sie ab. Wenn diese Ängste jedoch pathologisch werden, dann geschieht das aufgrund einer fehlerhaften Verknüpfung zwischen Körpersymptomatik und aktueller Umgebung. Zu den Phobien zählt auch die *Agoraphobie* (Agora griech. für ‚Platz‘), sie bezeichnet die Angst vor großen leeren, wie auch engen vollen Plätzen.

Wie *Panikattacken* (vom griechischen Gott ‚Pan‘ abgeleitet) entstehen, beschreibt in eindrücklicher Form der Teufelskreislauf der Angst nach Markgraf<sup>67</sup>.



Dabei handelt es sich um einen, aus heiterem Himmel auftretenden Angstanfall, der ohne

<sup>64</sup> Vgl. Bandelow, S. 42f.

<sup>65</sup> Ebd., S. 44.

<sup>66</sup> Ebd., S. 170.

<sup>67</sup> www.neuro24.de

prägnanten Auslöser bleibt und von körperlichen Symptomen begleitet wird.<sup>68</sup> Panikattacken binden sich oft „an Situationen, in denen sie zum erstmal aufgetreten sind“<sup>69</sup> und können sich daraufhin zu Phobien entwickeln. Nicht nur das Symptom, sondern auch die Fehlinterpretation der auftretenden körperlichen Symptomatik verstärkt das Phänomen. Interessanterweise sind nicht die „Körperfunktionen bei einer Panikerkrankung gestört, sondern die Wahrnehmung dieser Funktionen.“<sup>70</sup> Daraus entwickelt sich zumeist die so genannte Erwartungsangst, die ähnliche Zustände in der Zukunft antizipiert.

*Generalisierte Angststörung* ist gekennzeichnet durch permanente Angstgedanken und Besorgtheit, die sich auf viele Alltagssituationen bezieht. Die Angst ist diffus und hebt auch auf Erwartungen ab.<sup>71</sup> Oftmals geht sie einher mit körperlicher Symptomatik.

*Soziale Phobie* beschreibt die Angst, „von anderen Menschen negativ bewertet zu werden,“<sup>72</sup> was sich wiederum in körperlichen Symptomen niederschlägt und meist zu Vermeidungsverhalten führt.

Unter *Zwangsstörung* versteht man die Angsterkrankung, die als Kontrollkrankheit bezeichnet werden kann.<sup>73</sup> Gegen die eigene Überzeugung müssen Handlungen ritualisiert ausgeführt werden, um die aufgetretenen Zwangsgedanken zu unterbinden oder zu bannen.<sup>74</sup>

*Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)* wird als eine verzögerte – in der Regel einem halben Jahr nach dem Ereignis liegende – psychische Reaktion auf ein extrem belastendes Ereignis beschrieben. Die als traumatisch erfahrenen Ereignisse können verschiedenster Art sein, Unfälle, Gewaltverbrechen, Kriegsgeschehen oder Naturkatastrophen und von unterschiedlicher Dauer. Dabei muss das belastende Ereignis nicht von der Person selbst erlebt sein, oftmals berichten PTBS-Patienten auch als Augenzeugen von den Ereignissen. Die Betroffenen verbinden die erlebten Ereignisse mit Gefühlen von Hilflosigkeit, Angst und Kontrollverlust.

Ein häufiges Symptom der PTBS ist das Wiedererleben der Situation. Dabei drängen sich die Erlebnisse tagsüber in Form von Erinnerungen, Tagträumen und Flashbacks auf, nachts erleiden die Patienten Angstträume. Ebenso wird als ein Vermeidungssymptom Gleichgültigkeit, emotionale Stumpfheit beschrieben, Rückzug aus dem Leben, besonders die Vermeidung von Aktivitäten und Situationen, die die Erinnerung an das Erlebte wachrufen könnten.

Zur PTBS gehören auch ein gestörtes Erinnerungsvermögen an das traumatische Geschehen, vegetative Überreizung, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und stark ausgeprägte

---

<sup>68</sup> Vgl. ebd., S. 51.

<sup>69</sup> Kast, S. 102.

<sup>70</sup> Bandelow, S. 56.

<sup>71</sup> Vgl. Kast, S. 100

<sup>72</sup> Bandelow, S. 73.

<sup>73</sup> Vgl. Kast, S. 90.

<sup>74</sup> Vgl. Kast, S. 90f.

## Klienteninterview mit Herrn Dr. H. zum Thema Angst

*Wie kam die Angst in Dein Leben?*

Die Angst wurde bereits mindestens eine Generation vor mir gesät. Und zwar ist meine Mutter ein sehr ängstlicher Mensch. Sie hat während des zweiten Weltkrieges die Flucht als Fünfjährige erlebt. Einmal ist sie auch auf einem Bahnhof in der Masse der Menschen für eine ganze Weile verlorengegangen. Die lange das war, kann ich nicht sagen, aber ich halte allein dieses Erlebte für traumatisch genug. Die Mutter meiner Mutter litt an manischen Depressionen. Diese kamen vor allem während der Jugend meiner Mutter zum Vorschein. Meine Großmutter wollte viel Schlafen und durfte nicht gestört werden. Immer musste meine Mutter Rücksicht auf sie nehmen. Außerdem war meine Großmutter lieblos und kalt, hat immer kritisiert, dass meine Mutter im Vergleich zu ihrem jüngeren Bruder sehr unsportlich war. Sie nannte sie lahme Ente. Obwohl der jüngere Bruder eindeutig bevorzugt wurde, musste sie miterleben, wie sehr heftig geschlagen wurde von seiner Mutter. Wahrscheinlich litt meine Mutter auch wie ich am atzetonämischen Erbrechen und wurde von ihrer Großmutter hochgepäpelt. Sie lernte auch sehr spät laufen, was auch ihre Großmutter mit ihr übte. Diese Großmutter väterlichseits, besonders aber die Großmutter mütterlichseits haben ihr viel Liebe und eine Art zweites Zuhause geschenkt. Die Familie meines Großvaters hatte auch einen Hund, den meine Mutter besonders liebte. Gleichzeitig verübte ihre Mutter mehrere Selbstmordversuche. Einen dieser Versuche verhinderte der Hund durch sein Bellen. Als sie dann wohl ihren finalen Selbstmord plante, veranlasste sie meinen Opa, während meine Mutter gerade ein Praktikum an der Ostsee machte, den Hund zu erschießen. Schließlich schaffte es sie, unbemerkt den Gashahn aufzudrehen und ihrem Leben ein Ende zu setzen. Sie wurde nur 41. Daraufhin musste meine Mutter nach der mittleren Reife die Schule verlassen und durfte im Gegensatz zu ihrem Bruder, der wesentlich schlechter in der Schule war, kein Abitur machen, um sich um ihren Vater zu kümmern. Darüber hinaus wäre sie fast einmal in einem mit Wasser gefüllten Bombenkrater ertrunken. Also kein Wunder, dass Angst zum Lebensprinzip meiner Mutter wurde.

*Inwieweit glaubst Du, dass diese Ereignisse Einfluss auf meine Angstgeschichte haben:*

Also einmal durch das erlebte Verhalten meiner Mutter. Sie hatte zum Beispiel Angst über Brücken zu gehen, dann hatte sie starke Höhenangst, was ich mir, aus diesem Grund oder warum auch immer, selbst aneignete. Gleichzeitig zeigte sie Ängstlichkeit in ihrem Verhalten. Sie wagte nie, direkte Kritik zu üben, wenn sie zum Beispiel an meinem Vater etwas störte. Stattdessen erzählte sie mir davon, da ich als altkluges Kind, dazu stehe im positiven Sinne, ein guter Zuhörer war. Aber auch mein Vater vermied oder vermeidet gerne direkte Auseinandersetzungen. Gleichzeitig waren mein Bruder und ich in ihrer frühen Kindheit lebensgefährlich krank, weswegen sie natürlich auch immer Angst um uns hatte und wir besonders behütet aufwuchsen. Ich litt in meinen ersten Lebensjahren unter atzetonämischen Erbrechen – so viel Erbrechen bis es nach Azeton riecht. Wenn ein Arzt nicht auf die Idee gekommen wäre, dass ich Infusionen bekäme wäre ich wohl gestorben. Als Ursache der Krankheit, sagen meine Eltern selbst und sagten deren Ärzte, sei festgestellt worden, dass ich meinen Vater vermisste, der bei der ersten Episode dieser Krankheit für mehrere Wochen wegen einer Fortbildung nicht daheim war. Auch heute weiß ich

---

<sup>75</sup> <http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.de/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/posttraumatische-belastungsstoerung-ptbs/was-ist-eine-posttraumatische-belastungsstoerung-ptbs/> 29.10.2016.

noch nicht, warum mein Vater nicht einfach dann zuhause geblieben ist, das muss ich ihn noch fragen. Fazit: Überbehütung, erlerntes und geerbtes Verhalten zählten wohl zu den Ursachen meiner grundsätzlich ängstlichen Lebenseinstellung.

*Du hast ja so körperliche Symptome beschrieben. Mich würde interessieren, inwiefern Du eine Formel aufmachen würdest „Angst gleich Krankheit“?*

Eine ängstliche Grundeinstellung würde ich noch nicht als Krankheit bezeichnen, ebensowenig mangelnde Konfliktfähigkeit oder Schüchternheit. Das ist zwar nicht schön, und ich habe die Hoffnung, dass ich das zumindest ein wenig in eine andere, mutigere, beherztere Richtung verändern kann, aber es ist nicht Krankhaft. Krankhaft wurde es bei mir erst im Erwachsenenalter, als ich Angstzustände bekam sowie körperliche Erscheinungen und kein normales Alltagsleben mehr führen konnte.

*Was meinst Du wodurch dieser Wandel kam?*

Meiner Meinung nach kam dieser Wandel durch eine über zehn Jahre andauernde Überbelastung im Beruf. Viel Druck, die bewusst von der Firmenleitung herbeigeführte Angst um den Job – und das sagen auch meine Ex-Kollegen, nach dem Motte „Nichts ist beständiger als der Wandel“, dann der Wunsch, alles richtig machen zu wollen und wenig Anerkennung durch die Chefs. Besonders schwierig wurde es dann, als ich eine Teamleitung übernahm und mit einer bestimmten Auszubildenen nicht zurechtkam. Ich schaffte es nicht, dass sie die Grundleistung erbrachte, die ich von ihr erwartete. Langsam merkten auch die Chefs, dass Teamleitung wohl nicht so mein Ding war. Wichtig war auch meine Beziehung zu meinem damaligen Freund, der mich meines Erachtens nicht so akzeptierte, wie ich war, ständig mich verbessern wollte, gleichzeitig fast keine Nähe zuließ, stattdessen extrem viel Zeit mit seinen Freunden verbringen wollte, ja sogar zwei Wochen mit einem Freund mal in den Urlaub fuhr, wo er Nacktfotos von diesem Freund machte. Er wollte mich in eine offene Beziehung drängen, und setzte mir gleichzeitig einige Hörner auf, d.h. hatte Sex mit anderen Mängern. Ihm selbst fiel schon eine Umarmung schwer. Ein intensiver Kuss war fast nie möglich. Er war – objektiv gesehen – wohl auch sehr schwierig und fiel von einer Katastrophe in die nächste. Da hatte ich dann eine Art Burnout oder eine kleine Erschöpfungsdepression. Sicherlich ist auch noch der frühe Krebstod meines kleinen Bruders relevant, ich weiß aber nicht wie. Erst ungefähr mit dem Beginn meiner glücken aktuellen Beziehung begannen die Anzustände richtig. Sie überfielen mich auf Rolltreppen, in Konzertsälen und beim Gang über breite Straßen. Irgendwann fielen mir auch normale Straßen schwer, selbst auf dem Spazierweg im Tiergarten hatte ich Angst umzukippen. Gleichzeitig spürte ich körperliche Symptome, d.h. Wadenkrämpfe und schwere Beine, die einen eierigen Gang erzeugten. Als ich dann irgendwann Wadenkrämpfe in beiden Beinen hatte, die nicht mehr aufhörten, und ich zur Notaufnahme ging, merkte ich, dass ich etwas tun muss, und dass das wohl krankhaft ist.

*Du sagst, dass Dich Angst überfällt, wie erlebst Du denn die Angst?*

Die Ängste überfielen mich jeweils eigentlich nur zum ersten Mal. Wenn ich dann zum Beispiel ins Theater ging, hatte ich schon vorab Angst, dass ich wieder Angszustände dort bekam und zumindest bis zur Pause dann auch Adrenalin ausschütete, sozusagen, und sehr unter der Angst litt. Ich hatte Angst, dass ich einen Wadenkrampf bekam, und der nicht mehr wegginge.

Nach dem ersten Mal dieses Angsterlebnisses, kam es also immer wieder, und verstärkte sich jedes Mal, bereits aus Angst vor der Angst. Teilweise konnte ich Tage nur noch überstehen, indem ich mittags in meine Wohnung ging und eine CD mit progressiver Muskelentspannung hörte und

schon das wirkte kaum noch. Ich stimmte dann auch dem zu Medikamente zu nehmen und erhielt Opipramol, das nach einer Weile wohl auch, zeitgleich mit einer Gruppentherapie, zu helfen schien.

*Es gibt zwei Richtungen: Du sprichst von der Vergangenheit, ich finde aber noch nicht richtig beantwortet, sprichst aber dass die Angst Dich überfällt?*

*Ist es wie eine Jugendbande, die Dich überfällt?*

*Wer ist Deine Angst?*

Die beschriebene Erstangst kam aus heiterem Himmel, das heißt, ich konnte eine Situation, zum Beispiel eine U-Bahnfahrt, kaum noch ertragen, hatte das Gefühl, ich kriege gleich einen Krampf, weiß nicht mehr wie ich atmen soll, schlucken soll, der Puls rast, zuletzt kam sogar das Gefühl hinzu, Wasser lassen zu müssen. Dies Symptome als solche waren schon sehr schrecklich für mich und wie gesagt, kaum zu ertragen, hinterher war ich körperlich total geschwächt. Die Symptome tauchten auch bei der Zweit-, Dritt-, usw.-Angst auf, wenn ich wieder in eine ähnliche Situation geriet. Sie wurden stärker. Gleichzeitig kamen auch weitere Situationen, in denen ich dann auch noch Angst bekam, hinzu, zum Beispiel, wenn ich einfach an einem Tisch mit Leuten saß, es wurde immer universeller.

*Ist die Angst die Situation vor der Du Dich fürchtest oder ist die Angst eine Reaktion auf etwas?*

Wahrscheinlich beides:

*Ist die Angst die körperliche Situation?*

Es gibt schon bestimmte Schlüsselreize im Rahmen einer Situation, die reflexartig Angst erzeugen. Dazu zählt, beengt zu sitzen, in einer größeren Menschenmenge und sich nicht bewegen oder ohne weiteres die Situation verlassen können. Auch hohe Geschwindigkeit, zum Beispiel im Auto während einer Autobahnfahrt führte automatisch zu einem Angstgefühl und je nach Krankheitsgrad einem unterschiedlichen Ausmaß der bunten Palette der Symptome.

Die Angst ist sehr körperlich, denn es sind ja auch körperliche Symptome wie Herzrasen und Krampferscheinungen.

Ich glaube, die Angst ist auch die Reaktion auf eine kurzfristige oder langfristige Belastung. Andere Leute verlieren die Nerven und flippen aus oder heulen, ich habe stattdessen Angst, die Angst ist wie ein Ventil.

*Ist die Angst eine Bewältigungsstrategie?*

Na ja, sage ich, ich bewältige damit ja nichts, sonder leide nur noch mehr, es ist einfach nur schrecklich.

*Ist es eine allbekannte Strategie, die etwas neues möchte?*

Ja, das glaube ich schon. Die These, dass die Angst nach Belastung kommt, habe ich von meinen Therapeuten aufgegriffen, ich meine aber gespürt zu haben, dass es tatsächlich so ist. Das ist das eine. Das andere ist, dass ich von meinen Therapeuten gelernt habe, dass die Angst mir etwas sagen möchte. Sie möchte mir sagen, dass meine Seele, mein Unbewusstes, oder wie immer man es auch nennt, die Situation nicht mehr erträgt und etwas Neues möchte. Da ich ansonsten äußerst kontrolliert bin, auch kaum Ausgleichssport treibe, musste die Seele ja sich einen Weg suchen, um zu mir zu sprechen – und das war / ist in Form der Angst.

*Könnte man sagen, dass die Angst der Hermes der Seele ist?*

Hermes ist ja der Götterbote, der den Menschen in Sprache übersetzt, was die Götter wollen. Ich würde sagen, ja, das ist so. Und die Grausamkeit der Angst zeigt mir die Schwere der Last der Seele und ist wohl auch nötig, weil ich es sonst wieder mit jahrzehntelang eingeübten Verdrängungsmechanismen einmal mehr ignorieren würde. Ich hatte ja auch bis zu meinem ca. 43. Lebensjahr keinerlei Beziehung zu meinem Körper. Ich sah ihn als lästiges Übel und hätte gut auf ihn, inklusive Sexualität, verzichten können.

*Ist die Angst auch der Hermes des Körpers?*

Ja, zumal die Angst, auch die Depression, die ich jetzt mal ausklammere, unter der ich auch leide, sich vor allem körperlich geäußert hat oder auch zuerst nur körperlich geäußert hat, wie meine Krämpfe und das komische Gehen zeigen.

*Wenn es so etwas gäbe, was wäre das Beste an der Angst?*

Erst die Angst hat dazu geführt, dass ich überhaupt eine richtige, nicht geistige Beziehung zu meinem Körper und zu meiner Seele oder zur Verbindung dessen im Bauchgefühl hergestellt habe. Erst durch sie habe ich in einem langen und schmerzhaften Prozess gelernt, dass ich nicht so weitermachen kann, sondern mein Leben ändern muss. Insofern kann ich der Angst sogar dankbar sein, da ich noch nie so bewusst gelebt habe wie jetzt und erstmals zumindest teilweise auch mein Ding, d.h. die Beschäftigung mit Komposition, mache.

*Das klingt nach einer sehr wertschätzenden Sichtweise der Angst, die meisten Sprichwörter kreisen darum, sie loszuwerden und sie zu überwinden, sie zu bekämpfen, sie zu ersetzen, zum Beispiel durch Mut. Nehmen wir an, Du hättest Dir selbst zuhören können, wie Du über die Angst gesprochen hast. Wie wäre für Dich ein nächster Schritt, um Deine Angst zu bewegen?*

Das stimmt, und bis vor Kurzem habe ich die Angst nur negativ gesehen, zuletzt auch als etwas, was nicht von mir, sondern von außen kommt, ähnlich dem, was die Eldrigges über negative Glaubenssätze sagen, sie sprechen ja sogar vom Teufel, an dessen Existenz ich nicht glauben möchte, aber wie gesagt, die Angst als etwas das eigentlich nicht von mir kommt. Wiederum sagen alle Ratgeber und Therapeuten, dass man die Angst akzeptieren soll und quasi wie eine Welle hereinschwappen lassen soll. Ich hatte aber lange Zeit nicht begriffen, warum, da ich sie eigentlich ausschließlich negativ sah, zumal die Symptome so schwer erträglich waren. Man kann so viel lesen wie man will, erst wenn man es erspürt, begreift man es. Das war in meinem Falle eine Aufstellung, bei der dann mein Bauchgefühl sagte, dass die Angst gar nicht so schlimm sei, wenn ich ihr den Rücken zudrehte, und dass sie mir auch etwas sagen möchte. Das war dann endlich mal die Gefühlsebene, die seelische Ebene, die bei mir manchmal schwierig zu knacken ist, weil sie der übermächtige Intellekt mit vielfältigen Erklärungsweisen davorstellt, vor allem, wenn es um mich selbst geht, nicht etwa, wenn es um andere Menschen geht.

*Wenn es eine Frage gäbe, die ich Dir noch stellen sollte, welche wäre das?*



Zunächst einmal möchte ich noch sozusagen loswerden, dass erst die Sicherheit einer guten Beziehung zu meinem Lebensgefährten überhaupt die ersten kleinen Türchen aufgeschlossen haben, dass die Angst und die Depression sich richtig artikulieren konnten, einfach durch die Liebe und tiefe Emotionalität, die ich in positiver Hinsicht erleben durfte und erlebe, die dann halt auch in den unangenehmeren Bereichen anklopft und sagt, „Hey, darum musst Du Dich auch mal kümmern, das muss auch einmal zur Sprache gebracht werden.“

Das ist das eine. Letztendlich weiß ich auch nicht genau, warum ich zurzeit so gut wie keine Angst im krankhaften Sinne empfinde. Ich freue mich sehr darüber, dass ich jetzt Autofahrten und Rolltreppen normal überstehen kann, weiß aber nicht, ob das lediglich an der Medikation liegt – nach der Einnahme von Venlafaxin 150 mg ist es deutlich besser geworden – ich nehme noch nicht so richtig eine bewusste Strategie wahr. Ich wünsche mir nur, dass es so bleibt, wenn ich die Medikamente wieder ausschleiche. Ich wünsche mir gleichzeitig, mutiger zu sein, Risiken zu wagen und aus meiner Komfortzone rauszukommen, um ein besseres Leben zu führen. Das fällt mir immer noch wahnsinnig schwer und manchmal habe ich das Gefühl, dass die Müdigkeit der Depression eine solche Bremse ist, wiewohl ich weiß, dass auch sie mir etwas sagen möchte.

*In dem Gespräch mit Dir kam ganz ganz oft das Wortfeld „Sprechen, Sprachen, Bote, Hermes“. Nehmen wir an, Du könntest den Bereich so gestalten, wie Du es möchtest. Könnte ein wichtiger Weg sein, mit Deiner Seele ins Gespräch zu kommen, damit Depression und Angst sich weniger äußern müssen?*

Ich war schon immer ein Mensch der Sprache, liebe zum Beispiel Fremdsprachen, die Sprache der Musik, oder mit wenigen Menschen im Café zu sitzen und mich zu unterhalten. Da brauche ich gar keine besonderen Events. Sprache ist auch ein wesentlicher Teil meines Studiums und meiner beruflichen Tätigkeit, bei der ich auf Exaktheit der Sprache achte und auch, was Sprache im positiven wie negativen Sinne ausrichten kann. Vielleicht fehlt mir noch die richtige Kommunikationsform mit der Seele und dem Körper, vielleicht möchte ich da noch bewusster oder unbewusster kommunizieren, reden. Ja, auf jeden Fall möchte ich mit meiner Seele mehr ins Gespräch kommen.

Ich danke für das Gespräch....