

WIE WIR DIE ANGST
ZUR VERBÜNDETEN MACHEN.

Nur keine Angst vor der Angst



BARBARA HUNZIKER

ist dipl. Körpertherapeutin und Coach. Als Therapeutin mit langjähriger Erfahrung bietet sie in ihrer Praxis in Luzern und in Meiringen eine sorgfältige und lösungsorientierte Begleitung bei körperlichen und psychischen Problemen an. Ein Termin kann online auf www.sanasearch.ch gebucht werden.

LIEBE FRAU HUNZIKER

Wo immer es geht, versuche ich mich vor Vorträgen zu drücken. Ich wäre gerne mutiger und offener dafür. Was könnte mir helfen? Polina Lübke, (21 Jahre)

LIEBE FRAU LÜBKE

Oft haben wir Lampenfieber vor neuen Herausforderungen. Das ist normal und sogar hilfreich, weil es uns wach und aufmerksam macht. Versuchen Sie nicht, dagegen anzukämpfen, atmen Sie ein paar mal tief durch und vergegenwärtigen Sie sich, dass Sie etwas Wichtiges zu sagen haben und ihr Wissen teilen möchten. Dann machen Sie den ersten Schritt und lassen sich einfach in die Aufgabe hineinfallen und Sie werden merken, dass Sie Zugang zu neuen Ressourcen finden, die Ihnen neue, bereichernde und beglückende Erfahrungen ermöglichen. Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern die Motivation, etwas zu tun, obwohl wir Angst davor haben.

DIV

Angst begleitet uns von der Geburt bis zum Tod. Sie ist nicht nur eine Emotion und ein unangenehmes Gefühl, sondern auch ein wichtiges Alarmsystem, das vor Gefahren warnt und vor unvorsichtigen Handlungen schützt. Im Bestfall macht sie den Menschen aufmerksam und fokussiert. Allerdings kann die Angst für manche Menschen zu einem Problem werden oder sogar zu einer Erkrankung führen. Wie können wir lernen, die Angst als natürlich und beschützend zu empfinden und weniger Angst vor der Angst zu haben?

DIE ANGST HAT EINEN SCHLECHTEN RUF

Auf der Welt grassieren viele Ängste: Allein aus der Psychologie sind 650 wissenschaftlich anerkannte Phobien bekannt. Die Angst bestimmt unsere

Gedanken und unser Verhalten in einem Ausmass, wie kaum eine andere Emotion. Sie ist etwas sehr Körperliches und äussert sich oft mit Herzklopfen, Zittern, flacher Atmung oder Schweissausbrüchen.

In unserer modernen, leistungsorientierten Gesellschaft, in der es nicht mehr so viele konkrete, lebensbedrohliche Gefahren gibt, empfinden wir Angst oft als unpassend und störend. Wer Angst hat, gilt als schwach. Kein Wunder also, dass unter den Gefühlen gerade die Angst so einen schlechten Ruf hat. Deshalb lernen viele Menschen schon früh, Ängste zu verdrängen. Dabei wäre es wichtig, diese zu reflektieren: Wovor genau fürchte ich mich? Was könnte im schlimmsten Fall passieren?

KÖRPERWAHRNEHMUNG SCHÄRFT DIE SINNE

Leider reagieren wir in Sachen Angst oft nicht auf rationale Argumente. So hilft es einem Arachnophobiker nicht, ihm zu sagen: «Du brauchst keine Angst vor der Spinne zu haben.» Damit kann der Phobiker nichts

Menschen mit einer Angststörung reagieren auf Reize wie Bilder, Töne,

Gerüche oder Bewegungen. Je besser sie ihre Ressourcen kennen, desto einfacher können sie diese in schwierigen Situationen aktivieren und die Angst eindämmen.

VON DER FANTASIE GETRIEBEN

Alle Menschen haben irgendwelche Ängste, Sorgen und Befürchtungen. Doch es ist fast nie eine tatsächlich bereits eingetretene Situation, die für Angstzustände sorgt. Vielmehr ist die Fantasie dafür verantwortlich, also z. B. die plastische Vorstellung einer schrecklichen Situation oder Begegnung.

Die Angst geht oft Hand in Hand mit ihrer «Komplizin» der Fantasie. Wir stellen uns vor, was Schlimmes passieren könnte und die Angst reagiert darauf, als wäre es real. Die Flucht-, Kampf- und Erstarrungsreflexe werden aktiviert. Diese heftigen körperlichen Reaktionen erschrecken und lähmen uns und wir glauben, dass wir nichts mehr tun können um die (eingebildete) gefährliche Situation zu beeinflussen und uns wieder sicher zu fühlen. Bei Menschen mit einer Angststörung entwickelt die Angst ein Eigenleben – die innere Welt kann mit der äusseren Welt nicht mehr in Einklang gebracht werden. Durch Vermeidung der vermeintlichen Gefahren, wird die Angst bestätigt und verstärkt. Wer erfahren kann, dass die Auslöser meist nicht einer realen Gefahr entsprechen, erlebt auch die Reaktionen der Angst an sich als weniger bedrohlich. Diese und viele weitere Erkenntnisse aus der Psychologie können Menschen helfen, ihre Angst besser zu verstehen und damit umzugehen.

anfangen – für ihn ist die Spinne bedrohlich. Was hingegen effektiv gegen die Angst hilft, ist etwas zu tun, das uns das Gefühl gibt, in Beziehung mit der Umgebung handlungsfähig zu sein. Verschiedene Atem- und Körperübungen helfen, einen besseren Umgang mit der Angst zu finden. Durch Körpertherapie und Körperwahrnehmungstechniken lernen wir unseren Körper und seine Reaktionen auf Impulse aus der Umgebung besser kennen. Wir können lernen, die angenehmen genauso wie die unangenehmen Gefühle besser zu verstehen. Durch tiefe Entspannung – etwa durch Atemübungen, Autogenem Training oder Meditation – wird auch die körperliche Empfindung von Sicherheit und Verbundenheit gestärkt. Wir finden in uns Ressourcen, die uns helfen, auch schwierige Emotionen und Gefühle zuzulassen und durchzustehen.

Viele Menschen suchen Sicherheit, wollen Kontrolle und so wenig Risiko wie möglich. Doch das Leben ist nicht kontrollierbar. Es ist gefährlich und birgt viele Risiken, die wir nicht oder nur zu einem geringen Teil beeinflussen können. Wenn wir dies akzeptieren und uns auf das fokussieren, was wir tatsächlich in der Hand haben und gestalten können, haben wir weniger Angst vor der Angst – und mehr Freude im Leben.



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei Frau Hunziker können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.