Was tun gegen Angst und Panik?

Martin Roesch

Niemand ist gefeit gegen Angst und Panikattacken. Gerade die Konfrontation mit der Möglichkeit des eigenen Sterbens kann ein Auslöser dafür sein. Dabei spielt es keine Rolle, ob dies eine mittelbare Konfrontation ist, wie sie für viele von uns von der Corona-Krise ausgeht, oder ob sie sich gefühlt unmittelbar persönlich darstellen mag wie bei der Eröffnung der Diagnose: Sie haben Krebs. In diesem kleinen Essay sollen Hilfestellungen gegeben werden, wie man einem akuten tiefen Angsterleben in positiver Weise begegnen kann.

Eine Furcht ist stets konkret. Sie ist eine biologische Reaktion, die sich in der Evolution entwickelt, uns bisher geholfen hat und heute noch hilft, zu überleben. Angst dagegen hat eine Komponente von Ungewissheit. Physiologisch hat sie die gleichen Konsequenzen. Ob wirklich etwas Schlimmes passiert oder ob man sich nur ausmalt, dass es passieren könnte, hat den gleichen biologischen Effekt. Das mögliche Negativszenario wirkt umso stärker, …

- je überstürzter wir reagieren,
- je mehr wir verallgemeinern,
- je selektiver wir uns auf das Problem fixieren und
- je stärker wir körperlich oder mental angeschlagen sind.

Wenn wir überstürzt reagieren, erlauben wir uns nicht, uns hinreichend Zeit zu nehmen, alle Varianten zu erwägen. Es findet ein zeitlich verkürzter Sprung statt in eine Auswahl negativer, bedrohlicher Szenarien. Eine Lösung besteht darin, nicht vorschnell Schlüsse zu ziehen, sondern in Ruhe die verfügbaren Handlungsoptionen und ihre wahrscheinliche Wirkung zu reflektieren.

Verallgemeinerungen sind Verfälschungen einer anderen Art. Ist es wahr, dass ich grundsätzlich den „schwarzen Peter“ ziehe? Erlebe ich wirklich immer, dass das dunkelste Szenario für mich eintrifft? Fixieren wir uns auf ein Problem, kommt leicht das Bild von Scheuklappen auf. Diese wurden den Pferden angelegt, um sie vor Dingen, die sich rechts und links von ihnen abspielen, nicht erschrecken zu lassen. Aber liegen nicht in einem frischen Blick zur Seite oft attraktive, neue Lösungsmöglichkeiten? Und ja, wenn man physisch oder psychisch angeschlagen ist – egal ob aufgrund von Schlafentzug, Alkohol oder einer depressiven Grundstimmung –, verfügt man nicht über das konstruktive mentale Potenzial, das sonst abrufbar ist.

Wenn wir in unserer Kraft sind, können wir unser Potenzial abrufen. © imago images / blickwinkel; Symbolbild

Unmittelbare Hilfestellungen

Die unmittelbarste Form, sich wieder zu fassen, wenn man das Gefühl hat, jetzt entgleitet einem alles, besteht darin, auszuatmen und im ausgeatmeten Zustand den Atem anzuhalten. Binnen Sekunden fokussiert sich Ihr Bewusstsein von ganz allein auf das unmittelbare Hier und Jetzt, auf Ihren Körper. Alles andere tritt in den Hintergrund. Das dann folgende heftige Einatmen hat schon eine Resonanz von Erleichterung. Die auslösende Situation ist nicht weg, aber es wurde eine kleine Distanz geschaffen mit der Fokussierung auf den Moment und den eigenen Körper.

Die erste Übung. Wenn die Angst nicht unmittelbar alles dominiert, möchte ich Ihnen zwei kleine Übungen vorstellen. Sie dienen dazu, kreisende Gedanken aus dem Kopf zu bekommen, sodass es Ihnen besser gelingt, offen zu sein. Die erste ist eine Abwandlung der EFT-Klopftechnik von Garry Craig. Klopfen Sie sich mit den Fingern einer Hand an die untere seitliche Handfläche der anderen Hand.[1] Sprechen Sie dabei laut: „Obwohl ich diese Angst habe, gleichwohl akzeptiere ich mich genauso, wie ich bin, und ich liebe und achte mich.“ Wenn Sie die

Denken Sie bewusst an etwas Schönes! © imago images / blickwinkel

Angst weiter differenzieren können, also beispielsweise die Angst davor, abhängig zu werden, oder Angst vor Schmerzen oder Angst um andere oder was auch immer für Sie im Vordergrund steht, dann ist eine solche Konkretisierung noch viel hilfreicher. Sonst können Sie „diese Angst" auch durch Ihr limitierendes Anliegen ersetzen (z. B.: Obwohl ich so unsicher bin, aus dem Haus zu gehen …, oder: Obwohl ich nicht weiß, wie ich mich entscheiden und weitermachen soll …). Wiederholen Sie diesen Satz dreimal, während Sie auf Ihre Handfläche klopfen. Und anschließend atmen Sie siebenmal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Gleich danach achten Sie darauf, was Ihnen nun als Erstes einfällt. Spüren Sie dem nach. Es steht in unmittelbarem Zusammenhang mit der Ausgangssituation, auch wenn der spontane Gedanke oder das aufkommende Bild auf den ersten Blick abstrus anmuten mag.

Die zweite Übung. Auch sie befasst sich mit unserem Vorstellungsvermögen. Es ist die bewusste Entscheidung, nicht nur im Thema der Angst zu verweilen, sondern sich zu erlauben, an etwas anderes zu denken, etwas Schönes. Etwas, das Ihnen Kraft gibt. Eine Erinnerung an eine Situation, in der Sie beispielsweise vollkommene Zuversicht gespürt haben. Oder stellen Sie sich einen persönlichen Wohlfühlort vor – Ihren Garten zum Beispiel. Gehen Sie gedanklich langsam durch diesen Garten und schauen Sie bewusst auf alle Ihre Pflanzen. Stellen Sie sich eine wohlig wärmende Sonne vor und lassen Sie sich ganz von diesen Eindrücken ausfüllen.

Handlungsoptionen im Umgang mit Angst

Søren Kierkegaard war der Philosoph, der sich intensiv mit dem Thema Angst auseinandergesetzt hat: „Die Angst ist die Begierde nach dem, vor dem man sich fürchtet." Er führt aus, dass man dankbar sein sollte um die Angst, denn sie sei ein Fingerzeig, welche Themen es noch zu durchdringen und zu bewältigen gelte. Wirklich Ruhe finden könne nur der, der Angst erlebt hat.[2] Eine solche Haltung zum Phänomen Angst erlaubt neue Handlungsstränge. Im Folgenden finden Sie sechs Anregungen, wie Sie förderlich mit dem Thema Angst umgehen können.

Der kognitive Verstand Nutzen Sie Ihren Verstand und analysieren Sie: Fühlen Sie hinein in Ihre Angst. Füllen Sie sich aus damit. Und dann dröseln Sie sie auf. Angst ist eine unvollständige Aussage. Implizit ist die Frage offen: Angst wovor? Analysieren Sie und spüren Sie, wo die größte Resonanz ist. Ist es Angst vor Ungewissheit? Ist es Angst vor Verlust von Kontrolle? Angst vor Schmerzen, Angst um andere, Angst vor dem Alleinsein, vor dem Nicht-mehr-Dazugehören? Ist es Angst vor begrenzter Endlichkeit, noch etwas erreichen zu müssen? Es kann Angst sein vor dem Leben oder davor, bestimmte Erwartungen nicht erfüllen zu können. Auch bei den existenziellen Fragen lässt sich differenzieren: Ist es die Angst vor dem Sterbeprozess oder vor dem Tod per se, dem Nichts oder ist es die Angst, dass die Sehnsucht nach Sinn unerfüllt bleibt? Wenn Sie das eigentliche Thema hinter der projizierten Angst erfassen können, sind Sie einen großen Schritt weiter. Dann gibt es noch eine zweite Frage, die Sie vielleicht überraschen mag, nämlich: Wessen Angst ist es? Prüfen Sie genau, ist es wirklich meine ureigene Angst, oder ist es vielleicht die Angst von einem Elternteil oder von jemand anderem, die ich aufgegriffen habe und trage? Und schließlich kann eine nüchterne Suche nach einer gesicherten Informationsgrundlage ebenfalls Beruhigung schaffen.

Gemeinschaft Gemeinschaft ist eine Ressource. Austausch und Gemeinsamkeit mit anderen mindert Angst. Schotten Sie sich nicht ab. Auch wenn Kontakt manchmal physisch nicht geht, gibt es doch auch andere Formen. Und es gibt mehr Kreativität in der Gruppe: Wie kann man damit umgehen? Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Vertrauen Vertrauen zu finden wirkt fast wie der Zaubertrank von Miraculix. Es führt

1 An der unteren seitlichen Handfläche ist der sogenannte Tonifikationspunkt des Dünndarm-Meridians. Der Dünndarm bricht die letzten Moleküle der Nahrung auf, um sie zu verwerten. Karatekämpfer zertrümmern mit genau dieser Stelle der Handfläche Ziegelsteine. Das abstrakte Prinzip dieses Punktes ist das Aufbrechen bestehender Strukturen. Die Technik ist an dieser Stelle stark verkürzt, aber dennoch ausreichend dargestellt.

2 Kierkegaard, Furcht und Zittern, 1843

Verbundenheit mindert die Angst. © imago images / imagebroker

zu innerer Ruhe und Stärke. Es strahlt aus auf andere, und das Vertrauen anderer wirkt auch auf uns. Vertrauen mag man finden in Religion, in Wissenschaft oder auch in anderen Menschen um uns herum. Letztlich jedoch stellt sich wirkliches Vertrauen immer in uns selbst dar.

Ko-Emotionalität Fokussieren Sie sich nicht auf die Angst. Nehmen Sie wahr, welche anderen Emotionen sich ebenfalls darstellen, sozusagen parallel zur Angst. Ärger beispielsweise. Das ist gut! Ärger ist eine Ressource. Sie bringt uns wieder in Aktivität. Oder Trauer. Trauer führt uns in eine eventuell noch erforderliche oder nicht abgeschlossene Aufarbeitung eines Verlusts. Entdecken Sie die Freude wieder! Sie ist eine wohltuende Auszeit von der Angst. Die Hoffnung! Vielleicht kennen Sie das Zitat von Ernst Bloch: „Hoffnung ersäuft die Angst." Und neben allem Stress: Geben Sie der Liebe eine Chance. Entdecken Sie in sich die Liebe, zu was auch immer da ist, einfach zum Sein. Geben Sie diesen anderen Emotionen Raum, nehmen Sie diese wahr und spüren Sie ihnen nach. Achten Sie auf die Wirkung in Ihrem Körper.

Das Geschenk unseres Körpers Wir brauchen unseren Körper, damit Gefühle wie Angst oder Mut überhaupt erst ins Erleben kommen. Er ist wie eine Leinwand, auf der ein projizierter Film sichtbar und uns bewusst wird. Unser Körper ist jedoch keine passive, unveränderbare Projektionsfläche. Nein, wir können ihn nutzen, ihn verändern und damit auch das erlebte Geschehen wandeln. Die Schlüssel hierzu heißen Bewusstsein und Achtsamkeit. Der erste Schritt ist, genau auf seinen Körper zu achten, was, wann, wo und wie im Körper wahrzunehmen ist. Im zweiten Schritt kann man mit Bewusstsein gezielt eingreifen, um im Körper andere Empfindungen zu wecken.

Der erste Schritt ist das Nachspüren, wo im Körper ich die Angst erlebe. Äußert sie sich als Engegefühl im Brustraum, als eine Art Schwindel im Kopf oder eher als Schwächegefühl im Bauch oder in den Beinen? Welche Dynamik hat sie? Wie genau ändert sich das körperliche Empfinden, wenn die Angst stärker wird. Dies hat unmittelbar den Vorteil, dass nicht mehr unser gesamtes Bewusstsein gefangen ist im Erleben, sondern ein Teil sozusagen in der Metaebene eines Beobachters steht. Über diese Metaebene kann verändernd eingegriffen werden. Es hat sich als hilfreich erwiesen, zunächst eine paradoxe Veränderung vorzunehmen: nämlich die Symptome zu verstärken. Also beispielsweise sich das Engegefühl in der Brust noch enger vorzustellen, sich zu erlauben, noch mehr Schwindel zu spüren oder noch mehr Schwäche in den Beinen. Wem dies gelingt und wer die verstärkte Wirkung im Körper auch beobachten und erleben kann, der lernt, dass es ihm oder ihr gelungen ist, Einfluss zu nehmen. Wer verstärken kann, kann dann auch abschwächen. In dieser Achtsamkeit dem Körper gegenüber ist es hilfreich, bewusst alle Sinne unserer Wahrnehmung zu prüfen. Je mehr Sinne sich anregen lassen zu einer Wahrnehmung, desto leichter wird auch Veränderung. So kann es sein, dass nicht nur ein Fühlen wahrgenommen wird, eventuell auch ein farblicher Eindruck oder gar ein visuelles Bild. Wärme, Kälte, Geruch, Geschmack, selbst Geräusche können wahrnehmbare Stimuli sein. Dieses In-sich-Hineinspüren hat einen bekannten Namen: Meditation.

Neben dieser inneren Beschäftigung gibt es noch zwei wertvolle Aktionen im Außen, die in wunderbarer Weise Zuversicht erzeugen können. Zum einen ist dies Bewegung in der Natur, möglichst mindestens eine Dreiviertelstunde lang. Auch wenn wissenschaftlich die genaue Wirkung noch nicht ganz entschlüsselt ist, gibt es doch viele Studien, die den positiven Effekt auf das Gemüt und das Immunsystem belegen. Ganz Ähnliches gilt auch für die zweite hier zu erwähnende Aktion: das Lachen. Lachen ist ein hochkomplexer physiologischer Prozess, der uns unmittelbar beeinflusst. Das Spannende dabei ist, dass auch ein künstliches Lachen, ein geschauspielertes Lachen den gleichen Effekt hat wie ein herzerfüllendes Lachen. Es wirkt stimulierend auf das Immunsystem, ist stressreduzierend und stärkt Gemüt und Zuversicht. „Fake it, until you make it" ist eine amerikanische pragmatische Handlungsanleitung, frei übersetzt etwa: Tu so, als ob, bis es von alleine so wird. Es gibt auch in Deutschland die ersten Schulen zu Lachyoga.

Der sechste Sinn Eine weitergehende Übung besteht darin, unseren sechsten Sinn zu gebrauchen, die innere Vorstellungskraft. Stellen Sie sich doch einmal vor, dass Ihnen gegenüber ein Kind sitzt, das eine aufgeschnittene, gelbe, saure Zitrone in der Hand hat und diese immer wieder abschleckt. Stellen Sie sich genau vor, wie das Kind das Gesicht verzieht, weil die Zitrone doch so sauer ist, und dennoch weiter daran schleckt. Lassen Sie sich auf diese Vorstellung wirklich ein, und dann wenden Sie Ihre Achtsamkeit dem Mundraum zu und prüfen, ob sich der Speichelfluss verändert hat. Die meisten Menschen werden feststellen, dass dies so ist. Das bedeutet: Eine abstrakte, rein mentale Vorstellung ist in der Lage, körperliche Auswirkungen zu produzieren. Nach demselben Muster stellen Sie sich eine konkrete Situation vor, in der Sie Mut bewiesen haben und bestätigt worden sind, oder eine Situation, in der Sie durch und durch glücklich gewesen sind. Stellen Sie sich diese Situation ganz konkret und detailliert vor, und dann beachten Sie das Gefühl, das sich dabei einstellt. Beachten Sie auch, wo und wie Sie dies im Körper spüren, und lassen Sie sich von diesem Gefühl ganz ausfüllen – emotional wie körperlich. Zumindest für diese Zeit drängen Sie die angstbehafteten kreisenden Gedanken zurück. Sie holen sich auf diese Weise Ihre Kraft zurück und liefern sich nicht mehr willenlos der Angst aus.

Erkennen Sie das Gespenst als das, was es ist: nur ein Gespenst. © Karina Hessland

Auf dem Höhepunkt einer solchen vorgestellten Situation, wenn Sie wirklich Zuversicht oder Mut oder Glück empfinden, können Sie noch einen Anker setzen. Denken Sie sich eine nicht alltägliche Körperbewegung aus (z. B. dreimal mit allen Fingern von außen aufs Herz klopfen), und wenn Sie eine solche Zuversicht oder Mut oder Glück empfinden, dann führen Sie diese Bewegung aus. Sie schaffen somit eine Assoziation zwischen dem Gefühl und dieser Körperbewegung. Wenn Sie einmal besonders bedürftig sind nach einem solchen Gefühl, dann führen Sie diese Bewegung aus, und der Körper erinnert sich leichter an das damit assoziierte Gefühl. Mit etwas Übung können Sie dieses Gefühl schneller und leichter reaktivieren.

Es gibt noch weitergehende Hilfestellungen, assoziative und dissoziative Techniken, die eher mit externer therapeutischer Hilfestellung geschöpft werden können.

Jenseits meines Ichs

Zum Ende möchte ich noch einen abrundenden Gedanken vorstellen. Ich selbst finde immer wieder Kraft in der Vorstellung, unangenehme Themen nicht nur für mich selbst anzugehen, sondern damit auch ein Vorbild zu sein für meine Familie und meine engere Umgebung. Das war nicht immer so. Aber ich habe gelernt: Was ich nicht gelöst bekomme, überträgt sich irgendwie auf eine mir unbekannte Weise auf andere. Durch das Beispiel meiner Art von Lebensführung schaffe ich ein Rollenmodell – im guten wie im schlechten Fall. Das ist im Kern auch die Wirkung von Erziehung. Wenn man einem Kind predigt, Ordnung zu halten, was lernt es? Richtig, es lernt predigen. Unsere Lebensführung, wie wir wirklich agieren und handeln, prägt andere viel mehr als Worte und ist ein Lernmodell. Wenn ich mir wünsche, dass meine Kinder in guter Weise mit Angst umgehen können, dann muss ich das vorleben und den Umgang damit für mich selbst erlernen. Insofern ist meine Angst, wie Søren Kierkegaard es vermittelt hat, ein wunderbarer Fingerzeig auf das oder die Themen, die ich selbst noch anzugehen habe.

Kontakt
Martin Roesch
mental-spirituelle Psychoonkologie
Psychotherapeutischer Heilpraktiker
Telefon: 0174 3478 525
E-Mail: ealae9@gmail.com
www.LassLichtWirken.com

Zur Person

Martin Roesch arbeitet heute als Psychoonkologe in eigener Praxis in Konstanz, ist jedoch auch mit onkologischen Kliniken wie der Praxisklink für Hyperthermie, Dr. Sahinbas, im Pradus Medical Center in Düsseldorf verbunden. Sein Ansatz ist mental-spirituell. Das Anliegen ist, einem Patienten Zugang zu den tieferen Schichten seines oder ihres eigenen Bewusstseins zu ermöglichen. Viele Begegnungen finden hierbei über Internet-Bildtelefonie mit Skype statt.