

Kurz-Zusammenfassung

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. Darüber hinaus gibt es weitere allgemeine Anregungen an Handlungsoptionen gegen Angst und den Chancen, die in einer näheren Beschäftigung mit dem Thema liegen.

Dieses Thema 'Angst' hat für Jeden einen inneren Kern. Es ist egal, ob Angst von der aktuellen Corona Epidemie oder von einer Krebsdiagnose ausgehen mag.

Was tun gegen Angst und Panik ?

Eine Furcht ist stets konkret, sie ist eine biologische Reaktion, die sich in der Evolution entwickelt hat und die uns geholfen hat und hilft zu überleben. Angst dagegen hat eine Komponente von Ungewissheit, aber sie hat physiologisch die gleichen Konsequenzen. Ob etwas Schlimmes passiert oder ob man sich ausmalt, dass es passieren könnte, hat den gleichen biologischen Effekt. Der Konjunktiv dieser Ungewissheit, also das mögliche Negativszenario, wirkt umso stärker, je

- überstürzt wir reagieren,
- je mehr wir verallgemeinern,
- je selektiver wir uns auf das Problem fixieren und
- je stärker wir körperlich oder mental angeschlagen sind (Schlafentzug, alkoholisiert u.ä.)

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 dagegen besteht darin, nicht vorschnell sozusagen unvermeidliche Schlüsse zu ziehen, sondern in Ruhe die verfügbaren Handlungsoptionen und ihre wahrscheinliche Wirkung zu reflektieren.

Verallgemeinerungen sind Verfälschungen einer andere Art. Ist es wirklich immer so, dass ich den 'schwarzen Peter' ziehe? Erlebe ich wirklich immer, dass das dunkelste Szenario für mich eintrifft?

Bei dem Sachverhalt sich auf ein Problem zu fixieren, kommt leicht das Bild von Scheuklappen auf. Diese wurden den Pferden angebunden, um sie nicht erschrecken zu lassen von dem was sich rechts und links von ihnen abspielt. Aber liegen nicht in einem frischen Blick zur Seite oft attraktive, ganz neue Lösungsmöglichkeiten?

Und ja, wenn man physisch angeschlagen ist, ob dies auf Schlafentzug, Alkohol oder eine depressive Grundstimmung zurückgeht, verfügt man natürlich nicht über das konstruktive mentale Potential, das man eigentlich sonst innehat.

Was sind unmittelbare Hilfestellungen in der Angst- oder Panik-Situation ?

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

Wenn die Angst nicht unmittelbar alles dominiert, möchte ich Ihnen drei kleine Übungen vorstellen. Sie dienen dazu, kreisende Gedanken aus dem Kopf zu bekommen, so dass 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 genau so wie ich bin und ich liebe und achte mich.“ Wenn Sie die Angst weiter differenzieren können, also bspw. Angst davor, abhängig zu werden oder Angst vor Schmerzen oder Angst um Andere oder was auch immer das Vordergründigste ist, 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 jetzt mich entscheiden und weitermachen soll ...* oder Ähnliches). Wiederholen Sie diesen Satz dreimal während Sie auf Ihre Handfläche klopfen. Und anschliessend atmen Sie sieben mal 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 ist ein Gedankenspiel: Stellen Sie sich vor, dass es eine andere Person gibt, die genau in Ihrer Situation ist und das gleiche Anliegen hat. Fühlen Sie sich zunächst in diese andere Person ein. Dann geben Sie ihr Tipps, wie sie sich beruhigt, so dass sie Ihnen zuhören kann. Stellen Sie sich genau vor, wie die Person ihre Tipps befolgt. Sobald Sie das Gefühl haben, die imaginierte Person kann Ihnen aufmerksam zuhören, gehen Sie weiter in den imaginierten Dialog. Sie verstehen genau, wie es dieser Person jetzt geht. Sagen Sie ihr aus Ihrer eigenen Erfahrung heraus, wie sie sich jetzt am besten verhalten kann. Aus einem tiefen Verständnis für die Situation wissen Sie, wie Sie dieser Person helfen können.

Auch die dritte Übung befasst sich mit unserem Vorstellungsvermögen. Es ist die bewusste Entscheidung, nicht nur im Thema der Angst zu verweilen, sondern sich zu erlauben auch an etwas anderes zu denken, etwas Schönes. Etwas, was Ihnen Kraft gibt, eine Erinnerung an eine Situation, in der Sie bspw. vollkommene Zuversicht gespürt haben. Oder stellen Sie sich einen persönlichen

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 dargestellt aber gleichwohl ist es hinreichend.

Wohlfühlort vor; Ihren Garten zum Beispiel. Gehen Sie gedanklich langsam durch diesen Garten und schauen bewusst auf alle Ihre Pflanzen; stellen Sie sich eine wohligh wärmende Sonne vor und lassen Sie sich ganz von diesen Eindrücken ausfüllen. Siehe hierzu auch Punkt 6 im nächsten Absatz.

Was sind allgemeine Handlungsoptionen im Umgang mit Angst ?

Sören 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.“ Und 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, erlaubt ein Suchen nach Ursachen, nach Wirkungen und nach Veränderungsmöglichkeiten.

Im Folgenden finden Sie sechs Anregungen, wie Sie förderlich mit dem Thema Angst umgehen können.

(1) Der kognitive Verstand

Nutzen Sie Ihren Verstand und analysieren Sie: Fühlen Sie rein in Ihre Angst. Füllen Sie sich aus damit. Und dann dröseln sie es 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, vor Ungelöstem, Angst um Andere , Angst vor Alleinsein, vor dem Nicht-Mehr-Dazu-Gehören? Ist es Angst vor begrenzter Endlichkeit, noch etwas erreichen zu müssen? Es kann auch Angst sein vor dem Leben, der gefühlten Verantwortung oder die Angst bestimmte Erwartungen nicht erfüllen zu können. Auch bei den existentiellen Fragen lässt sich differenzieren: ist es die Angst vor dem Sterbeprozess oder vor dem Tod per se, dem Nichts, das gefühlt kommen mag 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 schon 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 der Eltern, oder von jemand Anderem, die ich aufgegriffen habe und trage? Oder ist es eine kollektive Angst, die im Kern eigentlich gar nicht meine eigene ist?

Und schliesslich kann eine nüchterne Suche nach einer gesicherten Informationsgrundlage ebenfalls Beruhigung schaffen.

(2) 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. Gemeinschaft schliesslich fördert auch die dritte Ressource:

² Kierkegaard, Furcht und Zittern 1843

(3) Vertrauen

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

(4) Co-Emotionalität

Fokussieren Sie sich nicht allein 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 Verlustes. 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 Angst. Und neben allem Stress, geben Sie der Liebe eine Chance. Entdecken Sie einfach 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. Und achten Sie auf die Wirkung in ihrem Körper. Damit kommen wir auf die nächste, mächtige Ressource:

(5) Das Geschenk unseres Körpers

Unser Körper bietet uns einen grossen Vorteil. Wir brauchen ihn, dass Gefühle wie Angst - oder auch Mut - überhaupt erst ins Erleben kommen. Unser Körper ist wie eine Leinwand, auf der ein projizierter Film überhaupt erst sichtbar wird und damit in unser Bewusstsein kommt.

Unser Körper ist nun jedoch nicht einfach eine passive unveränderbare Leinwand. Nein, wir können ihn nutzen, ihn verändern und damit auch das erlebte Geschehen verändern. Die Schlüssel hierzu heissen Bewusstsein und Achtsamkeit. Der erste Schritt ist also, genau auf seinen Körper zu achten, was, wann, wo und wie im Körper wahrzunehmen ist. Und im zweiten Schritt kann man mit Bewusstsein gezielt eingreifen, um im Körper andere Empfindungen zu induzieren.

Im Einzelnen, zunächst zum ersten Schritt: es ist das Nachspüren, wo erlebe ich Angst im Körper? Ist es im Brustraum ein Engegefühl, im Kopf als eine Art Schwindel oder eher im Bauch oder den Beinen als Schwächegefühl? Es ist auch hilfreich, die Dynamik zu spüren, wie genau sich das körperliche Empfinden verändert, wenn Angst stärker wird. Dies hat unmittelbar den Vorteil, dass nicht mehr unser gesamtes Bewusstsein gefangen ist im Erleben, sondern ein Teil schon quasi in der Meta-Ebene eines Beobachters steht.

Mit diesem Teil des Bewusstseins, in der Meta-Ebene des Beobachters, kann nun verändernd eingegriffen werden. Es hat sich als hilfreich erwiesen, zunächst eine paradoxe Veränderung vorzunehmen: nämlich die Symptome zu verstärken. Also bspw. das Engegefühl in der Brust sich noch enger vorzustellen, sich zu erlauben noch mehr Schwindel zu spüren oder noch mehr Schwäche in den Beinen, dass man fast nicht mehr stehen kann. 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 draussen, idealerweise ein Wandern in der Natur und wenn möglich mindestens eine dreiviertel Stunde. Auch wenn wissenschaftlich die genaue Wirkung noch nicht ganz entschlüsselt ist, so gibt es doch inzwischen viele Studien, die den positiven Effekt auf Gemüt und 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 richtiges herzausfüllendes Lachen. Es wirkt stimulierend auf das Immunsystem, ist stressreduzierend (anti-katecholamisch) und stärkt Gemüt und Zuversicht. „Fake it until you make it“ ist eine amerikanische pragmatische Handlungsanleitung, etwas frei übersetzt: Tue so als ob, bis es von alleine so wird. Und, nota bene, es gibt jetzt auch in Deutschland die ersten Schulen zu Lach-Yoga.

(6) 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 quietschelgelbe 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 gleichwohl weiter daran schleckt. Lassen Sie sich in 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. Die Schlussfolgerung daraus: eine abstrakte rein mentale Vorstellung ist in der Lage, physiologische Auswirkungen zu produzieren.

Nach demselben Muster stellen Sie sich eine ganz konkrete Situation vor, in der Sie voller Zuversicht waren oder 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 passiv und willenlos der Angst aus.

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. drei Taps mit allen Fingern von aussen aufs Herz) 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. Und 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 und mit etwas Übung können Sie sich schneller und leichter dieses Gefühl wieder re-aktivieren.

(7) Externe Hilfe

Es gibt noch weitergehende Hilfestellungen, assoziative und dissoziative Techniken, die jedoch eher mit externer therapeutischer Hilfestellung geschöpft werden können. Dazu gehört auch die Beschäftigung mit existentieller Angst, der Vorstellung und dem Umgang mit seinem eigenen Tod. Eine solche externe Hilfe muss nicht notwendigerweise ein professioneller Psychologe, Arzt oder Priester sein. Wer offen ist, das Thema vor sich selbst zuzulassen, wird zweifelsohne auch einen geeigneten Menschen als hilfreiche Begleitung finden.

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 unbekannt Weise auf Andere. Und 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, viel mehr als Worte, prägt Andere 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 auf die Reihe bekommen. Insofern ist meine Angst, wie Sören Kierkegaard das schon vermittelt hat, ein wunderbarer Fingerzeig auf das oder die Themen, die ich selbst noch anzugehen habe.

Über Martin Roesch

Martin Roesch arbeitet heute als Psycho-Onkologe in eigener Praxis in Konstanz, ist jedoch auch mit onkologischen Kliniken wie der Praxisklink für Hyperthermie, Dr. Sahinbas im Parodus 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. Er arbeitet mit Meditationen, Migrationen (Energearbeit) und Mediationen. Viele Begegnungen finden hierbei über Internet-Bildtelefonie mit Skype statt



Martin Roesch, D-Konstanz,

Email: ea1ae9@gmail.com

www.LassLichtWirken.com