

Störende Gefühle – wie förderlich sie eigentlich sind

Vorträge mit anschließender Trance

Neben den Gefühlen, die wir als persönliches Wohlfühl wahrnehmen, und denen, die wir als unerschwellige Alltagsbegleitung zu akzeptieren gelernt haben, kennen wir auch viele unwillkommene Gefühle wie Angst, Bedrückung, Eifersucht, Neid, Wut, Ärger oder auch den seelischen Schmerz angesichts von Verlusten... Sie wirken wie feindliche Kräfte – und meistens werden sie auch so behandelt, werden von uns selbst und von der Außenwelt bekämpft, unterdrückt, verurteilt.

Wie wichtig sie eigentlich sind und welchen Sinn sie haben im Zusammenhang mit unserer Selbstentwicklung, wie wir sie freundlicher betrachten und damit für ein stabiles persönliches Wohlfühl-Gleichgewicht nutzen können, soll zentrales Thema dieser Vortragsreihe sein. Jeder Vortrag schließt mit einer Trance ab.

26.09.2017: Vom Sinn und Nutzen der Angst

24.10.2017: Von den Kraftquellen der Wut

28.11.2017: Vom Segen der Eifersucht

23.01.2018: Vom Wert der Minderwertigkeitsgefühle

Vom Sinn und Nutzen der Angst

In unserer christlich geprägten Kultur wurden wir nicht ermutigt, das Gute und das Böse beziehungsweise das Schädliche in einer Gestalt zu sehen, die ein achtsames Ausrastieren verlangt. Wenn wir etwa das Motto der Naturheilkunde betrachten: „Die Dosis macht es!“, wird sehr schnell klar, dass Gutes in Schädliches kippen oder Schädliches zum Nutzen gereichen kann. Oder auch die Sprachwendung: „Das war des Guten zu viel“, sagt uns, dass es da einen Kippunkt gibt, an dem das Wohlige sich in Unwohlsein verwandelt.

Uns wurde – nicht nur in den Kirchen – erzählt, dass Engel uns beschützen und Teufel uns bedrohen. Andere Kulturen haben es da leichter, wenn wir zum Beispiel an das Ying- und Yang-Symbol des asiatischen Kulturkreises denken, in dem die hellen und dunklen Kräfte als einander berührende Einheit dargestellt sind, wobei zudem noch Aspekte des je anderen in der jeweiligen Qualität enthalten sind. Das bedeutet nichts anderes als dass die Gegensätze ganz natürlich allgegenwärtig sind – was wir bei jedem Atemzug merken können.

Die rein wertende Aufteilung in Gut und Böse ist zu einer allgemeinen Haltung geworden, zum Nährboden für Selbst- und Fremdverurteilung, zur Berechtigung, Unwillkommenes, noch Unbekanntes in sich selbst und im Anderen zu unterdrücken, zu bekämpfen, auszurotten. Es ist symptomatisch für unsere Kultur, dass in der Natur sogenannte Schädlinge mit Giftstoffen u.a. bekämpft wurden, weil sie einen

ganz bestimmten Schaden an einem ganz bestimmten Gewächs verursacht hatten – bis deutlich wurde, dass sie an anderer Stelle von großem Nutzen waren. Auf diese Weise wurde die Natur insgesamt, unsere Gesundheit und unsere tief verwurzelte Verbundenheit mit uns selbst und der Schöpfung beschädigt.

Auf der psychischen Ebene ist das nicht anders: Manche unserer ganz persönlichen Eigenheiten wurden wie Ungeziefer behandelt, man hat versucht, sie zu vernichten. Manche wurden so zurückgedrängt, dass wir sie selbst kaum noch wahrnehmen können.

Auch in Bezug auf unsere Gefühle und die damit verbundenen Verhaltensweisen haben wir gelernt, dass es gute und schlechte gibt. So wird zum Beispiel ein bewegungsfreudiges Kind im Regelschulbetrieb als störend betrachtet und ausgegrenzt – womöglich sogar noch mit *Ritalin* traktiert und krankgemacht. Ein anpassungsstarkes Kind wird hochgelobt – und fühlt sich schlecht und wird sich selbst immer fremder.

Schon von frühester Kindheit an haben wir erfahren, dass unsere emotionellen Reaktionen und Handlungsweisen auf sehr unterschiedliche **Gegenreaktionen** in unserer Umwelt treffen. Ein Säugling, der sein Gesicht zu einem Lächeln verzieht, spürt sehr genau, dass er damit eine Quelle von Wohlgefühl für die ihn umgebenden Erwachsenen darstellt. Ebenso wie er wahrnehmen muss, dass er zur Quelle von Ärger bis hin zur Hilflosigkeit wird, wenn Schmerz oder Unwohlsein ihn zu anhaltendem Schreien veranlassen.

Nicht der Säugling wertet seine Gefühle als positive oder negative – er nimmt einfach nur wahr und überlässt sich den natürlichen Ausdrucksformen. Er meint nichts persönlich – weder mit Lächeln noch mit Schreien – denn er kann noch gar nicht von sich aus in eine persönliche Beziehung eintreten. Die ihn umgebenden Erwachsenen nehmen jedoch alles persönlich und bringen Bewertungen in das Leben des Kindes durch die Art ihrer Reaktion auf seine Ausdrucksformen. Und sehr schnell übernimmt schon der Säugling über die Erfahrungen mit den Reaktionen der Umwelt die Aufspaltung der Gefühle in gute und schlechte.

Angst gehört zu den Gefühlen, die man bei sich selbst und bei anderen überhaupt nicht schätzt. Das gerne angewandte *Stell dich nicht so an* oder Bezeichnungen wie *Memme*, *Angsthase*, *Schisser* und Ähnliches vermitteln dem Ängstlichen die Botschaft, dass das, was er gerade erlebt, nicht gesellschaftsfähig ist.

Betrachten wir zunächst die Wortbedeutung von *Angst* – damit wir genau wissen, worüber hier geredet wird:

- ▶ kommt aus dem mhd. *angest*,
- ▶ gehört zu der idg. Wortgruppe von *eng*,
- ▶ bedeutet **Enge, Beklemmung, Klemme.**

Jedes Gefühl hat typische körperliche Ausdrucksformen, wobei der Körper sozusagen reflexartig bestimmte Muskeln, Hormone, Organe aktiviert. Paul Ekman hat in umfangreichen Forschungen zum Beispiel den typischen Gesichtsausdruck bei unterschiedlichen Empfindungen erforscht. Er hat festgestellt, dass sich die Basisemotionen Ärger, Angst, Ekel, Überraschung, Freude, Traurigkeit bei Menschen **aller** Kulturen in einem identischen Gesichtsausdruck zeigen, dass also immer dieselben Muskeln automatisch aktiviert werden beim Auftauchen des jeweiligen Gefühls.

Diese Basisemotionen gehören zu unserem ganz natürlichen Ausdrucksrepertoire. Keines dieser Gefühle kann also als gut oder schlecht qualifiziert werden, weil jedes aufgrund von Wahrnehmungen und inneren Regungen sich spontan entwickelt und ebenso spontan ausdrückt. Wir können nur sagen: *Dieses Gefühl ist jetzt da*. Wenn wir es nicht so haben oder so ausdrücken wollen, können wir uns fragen: *Wie kann ich die Energie, die hier zum Ausdruck kommt, in Zukunft auf eine Weise verwenden, die mir besser passt?* Oder: *Was kann ich tun, damit dieses Gefühl mich nicht immer wieder überschwemmt?* Aber wir sollten uns nicht dafür verurteilen, dass der Gefühlsausdruck jetzt war wie er war. Dem Umgang mit solchen und ähnlichen Fragen werden wir uns etwas später noch genauer zuwenden.

Vergegenwärtigen wir uns zunächst, dass die Angst die natürliche Reaktion auf die Wahrnehmung von Enge und Beklemmung ist, das Prinzip des Lebens aber Weite und Bewegung ist. Die Wahrnehmung von Enge kann sich auf eine äußere Situation beziehen – zum Beispiel festzustecken in einer Aufzugstür – oder auf eine innere – nicht zu wissen, wie man sich in einer aktuellen Situation verhalten soll.

Die organismische Weisheit unseres Körpers stellt uns im Falle einer beängstigenden Situation instinktiv die geeigneten Kräfte zur Verfügung, so dass wir möglichst rasch und möglichst unbeschadet aus der Gefahrensituation herauskommen, um dann weiter oder wieder in Bewegung sein zu können. Das geschieht über die Ausschüttung von Adrenalin beziehungsweise Cortisol. Als spontane Reaktionen in einer beängstigenden Situation stehen uns natürlicherweise zwei unterschiedliche Reaktionsqualitäten zur Verfügung: Wir können auf die Wahrnehmung von Enge mit Bewegung in Form von kämpfen oder fliehen reagieren oder wir nehmen jeden Impuls zur Bewegung zurück, erstarren oder passen uns der Situation an.

Wie wir in einer beängstigenden Situation reagieren, hängt von sehr vielen unterschiedlichen Faktoren ab – von der konkreten Situation, dem eigenen Temperament, dem, wie wir gelernt haben, uns zu verteidigen beziehungsweise zu retten... **Immer haben wir die beiden Varianten Bewegung und Anhalten der Bewegung zur Verfügung**. Keine der Varianten ist gut oder schlecht. Wenn wir eine davon bevorzugen, haben wir vielleicht gelernt, sie sei besser, wir seinen ein guter Mensch, wenn wir uns zum Beispiel vom Chef fertigmachen lassen statt selbst in Bewegung zu kommen. Entsprechend fühlen wir uns als schlechterer Mensch, wenn wir jemandem Grenzen setzen.

An diesem Beispiel erkennen Sie bereits **das Grundgute der Angst**: Wir nehmen wahr, dass ein Chef, der andere niedermachen muss, nicht unbedingt Artenschutz genießen sollte. Das Angstgefühl drängt uns, sagt: *Geh raus aus der Enge*. Was wir gelernt haben, ist aber zum Beispiel: *Man widerspricht keinem, der höhergestellt ist als man selbst...* **Und so sitzen wir in der Klemme**. Aus der kann nur unser

Bewusstsein, unser Ich mit seinem klaren Willen uns herausführen: Indem es Verhaltensformen entdeckt und entwickelt, mit deren Hilfe es gelingt, dem eigenen Bedürfnis nach Erweiterung auf eine angemessene, wohltuende Weise Ausdruck zu verschaffen.

Denn die Klemme ergibt sich immer durch zwei entgegengesetzt wirkende Kräfte – eine mahnt zur Selbstbeschränkung, eine fordert Selbstentwicklung. Und auch hier gilt das Prinzip der rechten Dosierung! Denn Selbstbeschränkung und Selbstentwicklung bilden eine Einheit wie Ying und Yang: Selbstentwicklung geht nur mittels Achtsamkeit, d.h. Wahrnehmung all der Energien, die gerade wichtig sind und Einstimmung auf ein grundsätzliches Wohlwollen. Ohne die eigene Wahrnehmung zu nutzen, um die gegenwärtige Klemme in ihrer Besonderheit zu erfassen und so dem Drängen nach Weite auf eine angemessene Weise zu folgen, richtet man nur Zerstörung an wie ein Wirbelsturm. Denn ähnlich wie diese kraftvolle und rücksichtslose Windkraft kann sich unsere Selbstentwicklungskraft mitunter bemerkbar machen. Insofern können wir sagen: Angstempfinden sagt immer, dass man innen weiter, größer, bewegter, mächtiger... ist als das Außen, das man vor sich sieht oder spürt.

- ▶ Jedes Gefühl ist Ausdruck einer akuten Energie, die gebahnt werden will.
- ▶ Ein Angstempfinden sagt immer, dass im Moment innen weit mehr Energie in Bewegung ist als im Außen Platz hat.
- ▶ Insofern fordert die Angst auf, für diese Energie angemessene Ausdrucksformen zu finden.

An dieser Stelle ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass individuell erlebte **Gefühle eine sehr komplexe Erscheinung** sind: Ein Gefühl ist immer eine komplexe Wahrnehmung auf allen Sinnesebenen und **erfordert unsere gesamte Aufmerksamkeit**. Und immer ist das Gefühl schon da, bevor der passende Begriff für dieses Gefühl auch nur bekannt ist – auch bevor der **Wille mit seiner Entscheidungsmacht** aktiviert werden kann. Ein Kind erlebt Angst oder Wut oder andere Gefühle als eine innere Macht, die sich entwickelt, von der es beherrscht wird, die sein ganzes Wesen zu steuern scheint. Es hat nicht die geringste Ahnung, dass das, was es da erlebt, mit diesem oder jenem Begriff bezeichnet wird. Die Zuordnung von Bezeichnungen für die Gefühlszustände erfolgt eben erst, wenn das Kind anfängt sprechen zu lernen.

In einer als Gefahr erlebten Situation fühlen wir uns also durch die äußeren Umstände und die gelernten und verinnerlichten Verhaltensformen einerseits und unser Streben, unsere ganz persönlichen Kräfte zur Entfaltung zu bringen andererseits irgendwie in die Enge getrieben und erleben dieses **Gefühl von Enge auch in Bezug auf unsere Verhaltensmöglichkeiten**. Denn wenn sich Selbst-Energien melden, die neue Formen der Selbstentfaltung brauchen, haben wir dieses „Wirbelsturmgefühl“.

In der Gefahr ist es wichtig, dass die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche konzentriert wird, nämlich darauf, mit möglichst wenig Schaden an Leib und Seele aus einer gefährlichen Situation herauskommen zu können. In diesem Kontext hat die mit der Angst einhergehende **Verengung unserer Wahrnehmung** den Sinn, den Verstand mit all seinen komplexen Verknüpfungen auf Abstand zu bringen und stattdessen den **Urinstinkten das Kommando über das Verhalten** zu überlassen. Dadurch wird die Reaktionsgeschwindigkeit erhöht und die Möglichkeit der Rettung ebenfalls.

Die beiden grundsätzlichen Reaktionsalternativen kennen wir praktisch **von Geburt an**: Die Geburt ist die erste Situation in unserem Leben, wo wir mit dem Gefühl der Enge umgehen. Der Körper des ausgereiften Embryos schüttet ein Hormon aus, das den Geburtsvorgang in Gang bringt. In diesem Prozess gibt es dann einen Wechsel von vorwärts Drängen und Innehalten – die Mutter erlebt das in Form von Wehen und Pausen von den Wehen.

Die unterschiedlichsten Forschungen belegen, dass die Erfahrungen bei der Geburt großen Einfluss haben darauf, wie ein Mensch im weiteren Leben mit jenen Übergängen von Enge in Weite umgeht – das betrifft also **alle Situationen, in denen man mit etwas Neuem umgehen muss, das Lernen und Wahrnehmen an sich**, die Übergänge von einer zu einer anderen Entwicklungsphase, schicksalhafte Veränderungen im Leben usw.

Angst als Durchgangsgefühl

- ist eine natürliche Gefühlsreaktion auf Gefahr von der Außenwelt oder auch von der Innenwelt (Körperfunktionen, Emotionen, Gedanken, Erlerntes), setzt Suchbewegungen nach Weite in Gang;
- ist eine natürliche **Startempfindung** angesichts von Fremdem, Ungewohntem, die sich schnell oder langsam in Interesse am Neuen verwandeln kann.

Man könnte also sagen, dass die Angst in erster Linie ein Signal ist, das den Körper und das Ich darauf aufmerksam macht, dass eine Erweiterung möglich oder nötig ist. Es leitet Erweiterungs- oder Befreiungsmaßnahmen ein, setzt Suchbewegungen in Gang, ist praktisch eine **Startempfindung**, wenn es darum geht, etwas noch nicht Dagewesenes, Fremdes, sich vertraut zu machen.

Die Angst macht uns darauf aufmerksam, dass wir uns aktuell in einer gewissen Enge befinden, zu der wir unbedingt eine Haltung finden müssen und, daraus resultierend, ein für uns angemessenes Verhalten. Manchmal wird ein bestimmtes Verhalten von uns gefordert. Wie Sie sich vorstellen können, kann das einengend geforderte aber nicht unsere gesamte Energie nutzen, die gerade aktiviert ist. Wir brauchen also Raum dafür, unterschiedliche Bahnungen und unterschiedliche Verhaltensformen zu entwickeln. Es ist in der Regel unmöglich, all unsere Selbst-Kraft in eine einzige Form zu pressen – werden wir dazu angehalten, werden wir von Angst bestimmt.

Die gefühlte Enge kann auch einfach nur darin bestehen, dass wir sehr konzentriert sein müssen, um die gegenwärtige Situation zu bewältigen. Wenn wir das, was wir gerade tun, mit Begeisterung tun, erleben wir das Gestalten unserer Weite aus der Enge als sehr befriedigend (vgl. dazu Gerald Hüther zur Hirnforschung zum Thema Lernen und Begeisterung).

Wenn aber wenig bis gar keine Begeisterung unseren Versuch begleitet, aus der Enge herauszukommen, ist es unsere Aufgabe, mit allem Wohlwollen für uns selbst herauszufinden, wodurch diese wenig angenehme Enge aktuell entstanden ist. Dazu einige **Beispiele**:

- Die Angst, all die vielen Aufgaben, die man vor sich sieht, nicht bewältigen zu können, kann damit zu tun haben, dass diese Aufgaben sehr ernst genommen werden, dass man aber sich

selbst und das eigene Wohlgefühl viel weniger ernst nimmt. Der innere Raum für Pflicht beengt so den Raum für Selbstentfaltung. Die Angst in ihrer Signalwirkung ist hier also eine Startempfindung, die einen Prozess einleiten kann, während dem man die eigenen Neigungen und Fähigkeiten wieder wichtiger nimmt als die äußeren Pflichten und Erwartungen.

- Die Angst vor großen Menschengruppen kann bedeuten, dass es einen inneren Widerstand gibt, eigene Energie und Aufmerksamkeit dafür aufzuwenden. Jetzt geht es um die Frage, ob dieser Widerstand den eigenen Neigungen und Haltungen entspricht oder ob man darunter leidet. Braucht man für das eigene Wohlergehen die Fähigkeit, sich in großen Menschengruppen zu bewegen? Wenn ja, ist es wichtig, einen Schritt nach dem anderen zu machen, um seine Talente und Fähigkeiten vor Publikum zeigen zu können. Wenn nein, ist es wichtig, sich an der Klarheit der eigenen Entscheidung zu erfreuen.
- Die Angst vor großen Plätzen kann bedeuten, dass jemand großen Mangel an Sicherheit und Struktur erfahren hat. Auf der Grundlage dieser Erfahrung gelingt es kaum, dem eigenen Verhalten Richtung und Inhalt zu geben. Die Weite des Raumes um einen herum erinnert einen also an diese verinnerlichte Verlorenheit. Hier kann es hilfreich sein, strukturierende Elemente in den Alltag einzubauen (feste Zeiten für Mahlzeiten oder für das morgendliche Aufstehen, täglich Übungen zur Selbstbesinnung oder Bewegungsübungen und vieles mehr).
- Eine Klientin hatte panische Angst vor Tauben, die in Frankfurt wie in anderen Großstädten ja nicht allzu selten anzutreffen sind. Sogar in dem Hof, der vor ihrer Eingangstür lag, gurrten und pickten die so vor sich hin. Wie sich zeigte, waren es nicht die Tauben an sich, die Panik auslösten, sondern ihr „unglaublich dämliches Verhalten: wie die nichts anderes tun als rumzulaufen, die Köpfe automatisch bewegen und diese ekelhaften Laute machen“. „Borniertheit“ war die Überschrift, die sie diesem Verhalten gegeben hat. Und sehr schnell war sie bei der Enge und Borniertheit des Dorfes und seiner Einwohner, in dem sie aufgewachsen war. Sie hatte gelernt, sich „brav und anständig“ zu verhalten, was angesichts unanständiger Tuscheleien der Dorfbewohner sehr schwierig war. Gefragt nach dem Impuls, der bei dieser Erinnerung kommt, antwortete sie: „Verjagen!“. Und das hat sie dann mit den Tauben gemacht, mit großer Freude und einem enormen Zugewinn an Selbstsicherheit und Bewegungsfreiheit.

Wenn ein Mensch jedoch in vielen Situationen Angst hat, von denen sein eigener Verstand, seine eigene realistische Einschätzung der Gegenwart weiß, dass hier keine konkrete Gefahr besteht, erhebt sich die Frage, welchen Sinn die Angst, dieses Gefühl, in der Klemme zu sitzen, hier haben soll.

Chronische Angst entsteht, wenn dem Bedürfnis nach Erweiterung der Erfahrungen **kein Raum für Suchbewegungen** gelassen wird. Jede Wahrnehmung löst unbewusste Suchbewegungen nach der für einen persönlich besten Handlungsform aus. Wenn die vorhandenen Verhaltensformen nicht ausreichen, aktiviert das gesunde Ich Lernprozesse – Neugier, Interesse, Lernen-Wollen.

Ein Kind, das zum Beispiel vorwiegend zum Brav-Sein angehalten wird, muss jeden Impuls in Richtung selbstbestimmte Aktion unterdrücken, wodurch das Gefühl des Eingesperrt-Seins in der Enge noch vergrößert wird. In diesem Kontext können sich mit der Zeit körperliche Symptome entwickeln, die auf

diese innere Atmosphäre verweisen – zum Beispiel Asthma, Rheuma, neuronale Schädigungen, aber auch chronische Hautprobleme, Magen-Darm- oder Herzkrankheiten.

Die Unterdrückungsmaßnahmen von außen lehren das Kind, dass die Impulse aus seinem Selbst schlecht sind, und mit der Zeit entwickelt es regelrecht Angst vor sich selbst – und diese Angst kann sich weit ins Erwachsenenalter halten.

Das Kind muss sich *zusammennehmen*, jeder Entwicklungsimpuls, der unterdrückt werden muss, verstärkt die innere Enge. Das Kind lernt, seine eigenen Impulse nach Entwicklung zu fürchten. Die Gefahr ist nicht konkret, mit der Zeit fürchten wir uns vor einem Phantom, das in uns selbst entstanden ist und auf alles oder jeden projiziert werden kann.

Angst als Dauergefühl

- ▶ kann sich aufgrund von verinnerlichten Lehren und Haltungen zu einer automatischen Gefühlsreaktion angesichts von allem Neuen, Fremden, Ungewohnten, Unerlaubten usw. auswachsen,
- ▶ kann Körpersymptome verursachen, die mit chronischer Enge einhergehen,
- ▶ Ist eine Erstarrung, die keine inneren Suchbewegungen zulässt.

Das Problem bei all den körperlichen Auswirkungen chronischer Angst besteht darin, dass in der modernen Medizin, aber auch in der üblichen Psychotherapie, die Symptome beseitigt werden sollen. Der Druck, in einer bedrängenden inneren Enge leben zu müssen, bleibt aber bestehen. Unser Selbst versucht immer, über die organismische Weisheit des Körpers das handelnde Ich zu erreichen. Jeder Impuls aus dem Selbst soll das Ich motivieren, dem Körper zuzuhören. Wenn das gelingt, wenn das Ich mit seiner Aufmerksamkeit den Spuren der körperlichen Ausdrucksformen folgt, kann es die von den Eltern und Lehrern und Vorfahren gebauten Mauern entdecken und beseitigen. Ist die chronische Angst gelöst, lösen sich selbst schwerste Krankheiten.

Und jetzt machen Sie sich in diesem Zusammenhang die Wirkung von Psychopharmaka einmal klar: Die Angst wird über einen chemischen Eingriff in die Vernetzungen im Gehirn betäubt. Dem Unbewussten wird suggeriert, dass die Angst, also die gegenwärtige Enge, das Gefühl, auf Dauer in der Klemme zu sitzen, bestehen bleiben soll, dass nur die Achtsamkeit herabgesetzt werden muss – dann merkt man ja die Angst nicht mehr. Es können sich aber auch keine persönlichen Entwicklungsprozesse mehr ergeben. Die in der kindlichen Entwicklungsphase verordnete Pflicht, sich in der Enge des zugestandenen Lebens zurechtzufinden, anstatt die Weite des eigentlichen Lebens zu gestalten, wird auf diese Weise medizinisch festgeschrieben.

Wenden wir uns wieder den Möglichkeiten zu, die Klemme zu öffnen und unsere persönlichen Energien zu strukturieren. Ein ganz wichtiges Mittel dazu ist unsere **Sprache**.

Hannes Wader singt in seinem Lied „Unterwegs nach Süden“:
*...Ich bin unterwegs nach Süden will nicht weiter bis ans Meer.
Ich bin müde, will nur schlafen. Morgen, morgen schreibe ich*

*meine Träume auf und sehe, wie in der Vergangenheit
der Schmutz in meinen Eingeweiden, im Rückenmark, im Hirn
begonnen hat zu faulen und zu Gift geronnen ist.
Morgen werde ich dann wissen, wie es heißt, woher es kommt.
Und wenn ich erst seinen Namen kenne, bringt dies Gift mich nicht mehr um...*

Hier wird sehr klug erkannt, welche Bedeutung es für unsere gesamte Entwicklung und unser sinnstrukturiertes Leben hat, **dass wir Erfahrungen Begriffe zuordnen können**: Wir fühlen uns den Geschehnissen nicht mehr so hilf- und machtlos ausgeliefert. So geht es zum Beispiel auch in der Psychotherapie eigentlich immer darum, belastende Erfahrungen in einem geschützten Rahmen noch einmal zu betrachten, um so die eigenen Reaktionen begreifen und benennen zu können. Wir leiden als Erwachsene gar nicht so selten immer noch wie kleine Kinder, um die sich niemand kümmert, denen niemand die Welt erklärt. Wir fragen uns immer wieder: *Warum mache ich das so und nicht anders? Warum mache ich nicht, was ich wirklich will? Wieso kann ich diese oder jene Neigung nicht ablegen?...*

Natürlich haben wir uns sehr viel selbst erklärt, ganz einfach mithilfe der kindlichen Achtsamkeit und Neugier im Umgang mit den Erscheinungen der Welt zu denen ja ganz zentral auch die Sprache gehört. Die Sprache, also die *Namen*, die Begriffe für die Erscheinungen zu finden, spielt dabei eine große Rolle.

Ein Säugling verbindet zum Beispiel mit dem Hungergefühl akute Lebensgefahr, weil er keinerlei Erfahrung mit sich selbst, mit den Routinen der Welt, mit der Sprache hat. Ein Kleinkind, das sich schon mal die Laute *Hamham* angeeignet hat, um darauf aufmerksam zu machen, dass es etwas zum Essen haben will, hat eine Verbindung von seinem Gefühl und der dazu passenden Lösung für sich hergestellt. Es hat aufgrund seiner mehrmonatigen Lebenserfahrungen bereits **innere Strukturen entwickelt, die Basis für Verhaltenssicherheit, für Handlungsfähigkeit überhaupt, sind**. Und die Erfahrung, mit gezielten eigenen Äußerungen die Welt in Bewegung zu bringen, auf dass sie für Bedürfnisbefriedigung sorgt, gibt nicht nur Selbstsicherheit, sondern lässt auch das handelnde Ich immer stärker und differenzierter werden.

- Begriffe helfen, komplexe Wahrnehmungen zu ordnen und mit dem Willen zu verbinden. Nur so kann das Ich sinnstrukturiert handeln.

Differenziert mit Sprache umgehen zu können, bedeutet nicht nur, dass man gut formulieren kann, schlagfertig ist. Es bedeutet vor allem, für die vielen Wahrnehmungen unterschiedliche Begriffe zur Verfügung zu haben und damit sich selbst und die Welt klar zu verstehen (Sprachschatz). Damit kann das Ich mit großer Selbstsicherheit, Souveränität und Entschiedenheit handeln und seinen Willen klar und gezielt nutzen (hier auf Objektive Hermeneutik hinweisen).

Das erklärt auch, weshalb Fremdes oder gänzlich Neues in uns jenes Gefühl von Enge erzeugt, das wir gelernt haben als *Angst* zu bezeichnen: Dem Neuen gegenüber haben wir einfach noch keine Verhaltenssicherheit, keine verlässlichen Routinen im Umgang damit, manchmal noch nicht einmal Worte zur Beschreibung. Wenn Ihnen beim Baden im See plötzlich ein Monster begegnet, kann sich leicht ein

Engegefühl herstellen, das sich vielleicht sogar zur Angst steigert. Diejenigen unter Ihnen, die mit Fantasy-Filmen vertraut sind, sind jetzt echt im Vorteil, finden weit schneller einen Namen für diesen Gesellen oder eine Ähnlichkeit mit einem, der einen bestimmten Namen trägt – und die Situation wird erleichtert.

Wenn sich aber schließlich herausstellen, dass dieses Wesen hier kein Filmmonster ist, sondern eine ganz reale Erscheinung, dann ist es wichtig, dass Sie mit größter Achtsamkeit an Ihren Verhaltensmöglichkeiten arbeiten.

Die Wahrnehmung von etwas, was uns noch nicht vertraut ist oder zu dem wir noch kein befriedigendes Verhalten entwickeln konnten, erzeugt jenes Engegefühl. Auf der körperlichen Ebene führt das in der Regel zu einem natürlichen Impuls, der einen unwillkürlichen tiefen Atemzug herbeiführt oder zum Gähnen animiert oder zum sich Strecken. Insofern ist ein gutes **Mittel gegen Ängstlichkeit: Bewegung**. Deswegen hier ein wichtiger Rat:

- Gönnen Sie sich öfter mal am Tag die Erfahrung von Weite, indem Sie ein paar Atemübungen machen, gähnen, sich strecken und ähnliches.

Auf der mentalen Ebene entsteht ebenso natürlich der Impuls nach Weite, Bewegung, der sich als **Lust am Lernen und Begreifen** äußert, als Interesse an Neuem, als Kontaktbedürfnis und vieles mehr. Deswegen auch hier der Rat:

- Wagen Sie sich heraus aus alten Routinen und gönnen Sie sich etwas Neues – einen Kurs, ein Buch, das Verändern einer Routine...

Wenn jedoch weder in der körperlichen noch in der mentalen Umgebung Raum gelassen wird für die Ausdehnung in die Weite und auch in die Tiefe, bleibt der Mensch in der Enge stecken. Sein Bedürfnis nach Erweiterung erschöpft sich dann in der **Sehnsucht** im Sinne von: *Irgendwann mache ich mal was ganz Großes. Irgendwo da draußen finde ich die Lösung...*

Sehnsucht ist eine Ausdrucksform von Angst: Sinnstrukturiertes und zielgerichtetes Handeln erschöpft sich im Planen und Erträumen oder auch im Fordern von Anderen oder vom Schicksal direkt. Auch die Bestellungen ans Universum sind hier zu nennen, die ominöse magische Kräfte für die Erfüllung von Wünschen verantwortlich machen – während eigentlich nur die geeignete persönliche Handlungskraft mobilisiert werden müsste.

Jede Ausdrucksform von Angst weist darauf hin, dass persönliche Handlungsenergien oder Selbstverwirklichungsenergien aufgrund gemachter Erfahrungen und daraus gewonnene Haltungen in der Enge verharren. Bei der Sehnsucht gibt es einen Mangel an innerer Struktur – Struktur oder Bahnung ist nötig, um Energie zu bündeln und in die Tat umzusetzen (wie zum Beispiel beim Stromkabel, dem Wasserschlauch, dem Bahngleis). Das Gefühl der Enge als Startempfindung ist immer mit einem Handlungsimpuls verknüpft, der Richtung hat, aber eventuell noch keine Form/Struktur. Wenn für die Suchbewegungen nach der ganz persönlich passenden Handlung kein Raum zur Verfügung steht, muss das Unterbewusstsein nehmen, was es kriegt

Es ist wie im Gefängnis: Wir führen praktisch unsere Selbstverwirklichungspotenziale im Gefängnishof immer im Kreis herum – weil wir unbedingt Bewegung brauchen, aber eben nur diesen engen ummauerten Hof zur Verfügung haben. So laufen wir in immer denselben Gedankenkreisen umher, pflegen eine aussichtslose Sehnsucht oder verzichten eben auch auf jede Hoffnung. Wir hoffen lieber jede Woche neu auf den Lottogewinn, statt unsere inneren Reichtümer an Fähigkeiten und Talenten anzuzapfen. Indem wir auf das Unwahrscheinlichste unsere Hoffnung setzen, erweitern wir den unstrukturierten Raum der Sehnsucht ins unerträgliche.

Wenn Sie mit bisher noch unerfüllten Sehnsüchten vertraut sind, sind hier ein paar Anregungen dafür, wie Sie die Kraft, die darin im Kreis läuft, aus dem Gefängnis befreien können.

Vom Nutzen der Sehnsucht

- ▶ Machen Sie sich bewusst, wonach Sie sich wirklich sehnen. Machen Sie eine Liste dazu.
- ▶ Sortieren Sie diese Liste nach Wichtigkeit und nach der Nähe zu Ihren Potenzialen.
- ▶ Machen Sie sich bewusst, womit Sie Ihre Zeit im Allgemeinen verbringen.
- ▶ Entscheiden Sie sich, eine Alltagsroutine zu unterlassen.
- ▶ Nutzen Sie die gewonnene Zeit für Meditation, Körperübungen, gute Gespräche...

Im ersten Schritt ist für das produktive Nutzen der Sehnsucht immer wichtig, dass Sie sich über die Qualität Ihrer Sehnsüchte bewusst sind, auch über Ihre Motive: Wünschen Sie sich etwas, weil Sie einen inneren Drang spüren, der aus dem Selbst kommt? Oder wünschen Sie sich etwas, weil Sie einen Druck spüren, anders sein zu müssen?

Im zweiten Schritt geht es darum, herauszufinden, wie Sie die Handlungen und Haltungen, die für Ihre persönliche Erfüllung notwendig sind, vereiteln. Prüfen Sie, wie Sie Ihre Zeit verbringen: Gibt es Alltagsroutinen, die wenig Bedeutungsgehalt für Sie haben? Wenn ja, wählen Sie eine davon aus und ersetzen Sie sie durch Meditieren. **Meditieren bedeutet einfach nur:** in einer bequemen Haltung sitzen, wahrnehmen, dass Sie da sind und dass das das wichtigste überhaupt ist.

Es geht zunächst nicht darum, sich mit der Frage „*Was soll ich denn machen?*“ unter Druck zu setzen. Die bewusste oder unbewusste Angst, nichts machen zu können, lässt ja unsere Gedanken rotieren oder uns in aussichtslose Gefühle stürzen. **Bevor wir machen können, müssen wir wahrnehmen.** Über die Wahrnehmung dessen, was gerade ist, wird unser Wille geweckt. Dann erst kann unser Bewusstsein, unser Ich sich für eine Handlungsrichtung entscheiden. Das geht tatsächlich ganz vom Selbst.

Außerdem suggeriert die Frage „*Was soll ich denn machen?*“ dem Unterbewusstsein, dass es abhängig sei von einer Instanz, die bestimmt, was gemacht werden soll. Diese Frage stammt auch tatsächlich aus den Zeiten der Abhängigkeit, in der uns oft – häufiger als nötig – gesagt wurde, was wir zu tun und zu lassen hätten. Deswegen hier noch einmal der Appell:

Achten Sie auf die Art und Weise, wie Sie über sich denken, mit sich sprechen. Und im besten Falle achten Sie auch auf die Art und Weise, wie Sie über andere denken, mit ihnen sprechen.

- ▶ Verwandeln Sie jeden Ausdruck, der Druck oder Angst verstärken kann, in eine freundliche Form.
- ▶ Verwandeln Sie Anweisungen (erhaltene und solche, die Sie geben wollen) in Fragen.
- ▶ Finden Sie neue Worte für alte Gefühle, die sich bisher nicht bewegen ließen.

In unserer Kultur wird in der Regel viel Wert auf die Sprachentwicklung gelegt, darauf, dass das Kind die Dinge und Personen in seiner Umgebung korrekt benennen kann. Nicht selten kann man in der Öffentlichkeit, etwa beim Einkaufen, erleben, wie engagierte Eltern Vernunft gesteuert auf ihre Zweijährigen einreden. Die hängen entweder ermattet durch so viel unverständlichen Text im Kindersitz des Einkaufswagens oder schreien tapfer gegen die nicht nachvollziehbare Vernunft an – je nach Temperament oder Tagesverfassung.

Selten bis gar nicht lässt sich beobachten, wie Eltern ihren Kindern helfen, Gefühle so ganz von innen her zu erfassen und besser einzuordnen. Nehmen wir folgendes **Beispiel**: Die Eltern und das Kind gehen zu einem Fest, auf dem viele Kinder und Erwachsene sind, die das Kind noch nicht kennt. In der Regel nehmen die Eltern das Kind einfach mit und gehen davon aus, dass es wie ein kleiner Erwachsener sich schon zurechtfinden wird. Ein neugieriges, selbstbewusstes Kind kann das oft auch. Ein eher gehemmtes oder introvertiertes Kind hat da seine Schwierigkeiten. Statt es quasi hinein zu schubsen in die Masse der Fremden, haben die Eltern eigentlich die Aufgabe, dem Kind verständlich zu machen, was es selbst gerade erlebt, indem sie zum Beispiel sagen: *Da sind viele fremde Leute, gell? Und wenn einem jemand fremd ist, weiß man gar nicht, ob und wie man auf die zugehen soll. Da wird es einem ein bisschen eng in der Brust und man muss manchmal sogar den Atem anhalten. Das ist wie Angst. Sollen wir mal zusammen zu den Kindern dahinten gehen? Mal gucken, womit sie grade spielen?...*

Meist wird man jedoch hören: *Geh mit den Kindern spielen! Wovor solltest du denn Angst haben? Du brauchst doch keine Angst zu haben...*

Fremdes oder Neues wird generell als bedrohlich erlebt, wenn wir keine Ermutigung erfahren haben, uns damit so zu beschäftigen, dass wir unseren Horizont erweitern. Das handelnde Ich kann wegen der immer wieder akut erlebten Gefahr angesichts von Neuem, noch Unbekanntem keine emotionellen Reserven nutzen, um mit der aktuellen Situation angemessen umzugehen. Das kann so weit gehen, dass das Erleben der inneren Enge verhindert, überhaupt etwas zu lernen oder sich zu merken. So sind viele Kinder, die in Nachhilfe- oder andere Maßnahmen für „Lernschwache“ gezwungen werden, nicht potenziell „lernschwach“, sondern einfach nur gefangen in einer gelernten Entmutigung, können nicht mit Interesse und Neugier auf Neues zugehen.

Chronische Ängstlichkeit ist ein Zustand, bei dem man in der Enge feststeckt – oder festzustecken glaubt – und keine Idee hat, wie da herauszukommen ist. Dadurch entwickelt sich auf Dauer eine Angst vor dem Herausgehen aus der Enge: *Was erwartet mich, wenn ich eine Bewegung heraus aus der Enge mache?*

Es entstehen dann die unterschiedlichsten Verhaltens- beziehungsweise Haltungsformen; hier einige Beispiele:

- Sehnsucht (hatten wir ja schon besprochen), die die Handlungsenergie im Planen, Wünschen, Erträumen bindet – Warten auf „Erlösung“;
- Beschuldigen von anderen oder Umständen – man macht dem Außen zum Vorwurf, dass man sich selber nicht bewegt, fordert Veränderung im Außen, was zur Machtlosigkeit führt und dadurch Angst erzeugt;
- Schuldgefühle – man macht sich selbst zum Vorwurf, was man nicht leisten kann oder will; es wird nicht überprüft, ob die Forderungen nicht an dem eigenen So-Sein vorbeigehen;
- „Aufschieberitis“ – Dinge, die es anzupacken gilt, werden ständig vertagt; hier gilt es (ähnlich wie bei Schuldzuweisung und Schuldgefühlen) zu unterscheiden, ob man etwas aufschiebt, weil es nicht zur eigenen Persönlichkeit passt oder weil man Angst vor der ungewohnten Weite der Selbstverwirklichung hat;
- ständiges Kämpfen gegen Regeln – man hat Angst, mit noch mehr Regelmäßigem noch mehr Enge zu erzeugen;
- die Ja-Aber-Haltung – man hat Angst vor der Entscheidung, der Festlegung, weil es schon zu viel Festes, Unveränderbares im Leben, im Gefühl gibt;
- ständiges Abnicken – man hat Angst, mit eigenen, noch unerprobten Verhaltensformen rauszukommen.

Wir brauchen den Weg heraus aus der scheinbar dauerhaften Klemme. Ein Weg dazu ist, wieder wie die Kinder zu werden (steht schon in der Bibel als Zielzustand), denn Kinder erleben diese natürliche Startempfindung in Bezug auf etwas Neues sehr häufig, und wie Gerald Hüther in seiner Forschung zur Begeisterung herausgefunden hat, verharren gesunde Kinder in einer gesunden Umgebung niemals in der Ängstlichkeit, sondern können sofort ihrer Begeisterung folgen und ihr eigenes Wesen mit dem neu zu Entdeckenden verbinden. Das kindliche Naturell nähert sich dem Neuen mit besonderer **Achtsamkeit**, braucht **Zeit**, um alles mit allen Sinnen zu erfassen. Das ist eigentlich genau die Herangehensweise, die heute in langen Achtsamkeitsseminaren den gestressten Erwachsenen wieder nahegebracht werden soll.

Wenn man dem eigenen Selbst und seinen Impulsen folgen darf, entwickelt sich **Selbstsicherheit**; sie ist die Basis dafür, sich interessiert und mutig und unerschrocken neuen Erfahrungen zuzuwenden. In der Gewissheit, den Impulsen des Selbst vertrauen zu können, kann die Startempfindung von Angst zur persönlichen Erweiterung von Wissen und Handlungsvermögen genutzt werden.

Insofern können wir sagen, dass chronische Angst eigentlich nur darauf hinweist, dass jemand ungeübt ist darin, die eigenen Impulse aus dem Selbst bewusst wahrzunehmen und ebenso bewusst für das eigene Handeln zu nutzen. Diese allgegenwärtige Angst weist auch darauf hin, dass das eigene Verhaltensrepertoire in Bezug auf Neues einiger weiterer Varianten bedarf, um befriedigender und freudiger neue Erfahrungen zu sammeln. Im Grunde genügt es als erster Schritt, das – vielleicht sehr vertraute – Angstgefühl als Startempfindung zu begreifen und wahrzunehmen, in welche Richtung da gestartet

werden soll. Und wenn Sie dann noch Ihr Unterbewusstsein auffordern, die alten Mauern und Hemmnisse spurenfrei zu entsorgen und entlang bewährter Strukturen gehen, ist Ihr freies und erfülltes Leben gesichert.

Es gibt unzählige Ratgeber-Bücher oder auch Sprüche zur Angst; sie raten, die Angst zu überwinden, ermuntern zum Ignorieren und Drauflosagieren, betrachten sie als Voraussetzung von Mut und so weiter.

Aber eigentlich will das Empfinden der Enge, das natürliche Startgefühl beim Entdecken von etwas Neuem, uns nur zum Erlernen von etwas Neuem motivieren – bevor es zur Angst wird. Oder uns als Signal aus dem Selbst dazu ermutigen, ein reif gewordenes Selbst-Potenzial über das Handeln zu verwirklichen.

Es gibt **Angst, die als direktes Signal aus dem Selbst** verstanden werden kann. Sie sagt uns: *Hier geht es wirklich nicht lang*. Oder sie sagt uns: *Wenn du noch länger in der Enge bleibst, wirst du Schaden nehmen* (zum Beispiel, wenn wir körperliche Symptome spüren oder chronische Unzufriedenheit).

Wir brauchen also weniger Techniken, die Angst zu vertreiben, zu überwinden, sie in Mut oder sonst eine psycho-muskuläre Kraft zu verwandeln, vor ihr wegzulaufen und so weiter: Wir müssen sie nur wahrnehmen, ihr genau zuhören und das, was wir begreifen von ihrer Signalwirkung in die Tat umsetzen.

Zum Schluss noch ein paar weitere Tipps. Wenn Sie häufiger Angstzustände erfahren: Nehmen Sie sich Zeit zur Erforschung dieser Situationen. Fragen Sie sich:

- In welchen Situationen erlebe ich die Angst?
- Was sagt die Angst – also wovor warnt sie mich?
- Gibt es diese Gefahr, vor der sie warnt, tatsächlich?
- Welche Fähigkeiten bräuchte ich, um angstfrei in der Situation zu sein?

(Beispiele nennen lassen, vor denen man Angst haben kann und die Situationen besprechen hinsichtlich der Qualität und Richtung der Angst).

Widmen Sie sich den Fähigkeiten, die Sie in der Angstsituation entbehren:

- In welchen anderen Situationen verfügen Sie sehr wohl über diese Fähigkeiten?
- Tauschen Sie im Geist die Situationen.
- Fordern Sie Ihr Unterbewusstsein auf, die Fähigkeiten in jeder Situation zur Verfügung zu stellen.
- Machen Sie Willensübungen!

Betrachten Sie die Enge als eine natürliche Startempfindung, die Ihr Handeln in Richtung Erweiterung motivieren will:

- Was wollten Sie immer schon mal machen? Machen Sie es!
- Was wollten Sie immer schon mal lassen? Lassen Sie es!
- Was wollten Sie immer schon mal ändern? Ändern Sie es!

- Was wollten Sie eigentlich immer schon so lassen wie es ist? Lassen Sie es so!

Achten Sie bei allem, was Sie tun und lassen auf Ihr persönliches Wohlfühl. Wenn Sie merken, dass die Enge in Ihnen nicht geringer wird oder sich sogar noch verstärkt bei dem Gedanken an eine Handlung: Nehmen Sie das als sicheres Signal aus Ihrem Selbst, dass das nicht der Weg in die Erweiterung ist – jedenfalls nicht für Sie.

Die Angst schützt uns auch davor, Mittel oder Wege zu wählen, die für uns einfach nicht passen – auch wenn alle anderen sie großartig finden: Jeder hat das Recht auf seine Eigenartigkeit. Lernen Sie, sie wertzuschätzen!

Wer unter häufiger Ängstlichkeit zu leiden hatte oder noch leidet, dem tut es mitunter gut, sich kreativ mit dem anderen Aspekt der Angst zu beschäftigen, nämlich mit der Frage: Wie kann ich mir Respekt verschaffen? Oder wenn Ihnen das besser gefällt: Behelfen Sie sich in Situationen, in denen jemand keinen Respekt hat, damit, ihm Angst zu machen.

Vertrauen Sie Ihrem Selbst und Ihren unbegrenzten Möglichkeiten, sich aus der Klemme befreien zu können. Schauen Sie dabei ruhig auch einmal in Handlungsbereiche, die den gelernten Regeln nicht unbedingt entsprechen...