



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

ANGELIKA ROHWETTER

Nur Mut!

Vom Umgang mit Ängsten

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Wallbaum / Weiß-Freiburg

unter Verwendung eines Fotos von © Alex Koch – stock.adobe.com

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-86125-9

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	12
1. Alle Menschen sind mutig	17
Wie Ängste entstehen	21
2. Übungen für den Notfall	26
Unterwegs	27
3. Womit wir es zu tun haben – Etymologie.	35
Die dunkle Seite	35
Hier wird es heller	37
4. Die Angst umarmen – mit Achtsamkeit	41
Erläuterungen zur Achtsamkeit	41
Achtsamkeit und Angst	43
Die Angst kennenlernen	46
Das Problem mit der Ablenkung	48
Meditation	51
Falls Sie regelmäßig meditieren möchten	53
5. Erscheinungsformen der Angst	54
Drohende Ereignisse und Scheinriesen	55
Ängste aus der Vergangenheit	59
Trigger	62
Trauma und Angst	64
Trauma erkennen	65
Ererbte Ängste	67
Zukunftsängste	71

Sinnfragen und Ängste	73
Manchmal macht das Leben Angst	73
Viktor Frankl und die Frage nach dem Sinn	76
Angst vor Einsamkeit, Alter, Krankheit und Tod	78
Immer wieder die gleiche Angst	79
6. Dauerhaft beruhigende Übungen	87
Stabilisieren und Selbstwirksamkeit stärken	87
Zuflucht nehmen	89
Gefühlsregulationen	97
Kleiner Exkurs: Verdrängung	101
Weitere Möglichkeiten der Gefühlsregulation	102
Realitätsprüfung	104
Irrationale Ängste	108
7. Irrational, rational, moralisch – die Ängste der »Drei Fragezeichen«	110
Peters irrationale Angst	110
Justus' rationale Angst	112
Bob und die moralische Angst	114
8. Angstlust	117
9. Ängste und ihre Hintergründe	125
Die Angst vor der Abhängigkeit	126
Die Angst vor dem Alleinsein	130
Die Angst vor allem Neuen	135
Die Angst vor der Erstarrung	139
10. Neurobiologie, Philosophie und Spiritualität	144
Gedanken über das Denken in der Philosophie	149
Spiritualität	150

11. Wie werde ich mutig? 153

Mut 154

Träume 157

Auf das Leid verzichten 158

Ressourcen und Resilienz 160

Resilienz 160

Ressourcen 162

12. Aufgaben der Angst 166

Nachwort – zum Weitermachen. 170

Anhang 172

Verzeichnis wichtiger Übungen
und ihrer Anwendungsgebiete 172

Literatur 174

Vorwort

»Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde als das Risiko, zu erblühen.«

Anaïs Nin

Noch ein Buch über Ängste? Ja, dies ist ein Buch über Ängste. Ängste sind sehr verbreitet, und sie können sich fast auf alles richten. Vielleicht leiden Sie unter der Angst, das Haus zu verlassen, oder Sie befürchten schwerwiegende Verluste, ohne dass es einen konkreten Anlass dafür gibt. Es gibt soziale Ängste, reale oder auf die Zukunft bezogene Ängste, Ängste vor allgemeinen Bedrohungen und *getriggerte* Ängste. Klassische psychologische Theorien unterscheiden zwischen psychopathologischen und sozialen Ängsten. Ich mache diesen Unterschied nicht, weil die unterschiedlichen Ängste sich gegenseitig bedingen und verstärken – und schließlich in einer großen *Angst vor der Angst* münden können. Mögen auch alle Ängste unterschiedliche Ursachen und Dynamiken haben, sie haben eines gemeinsam: Es handelt sich um *ein* Gefühl.

Wir alle wissen sofort, was gemeint ist, wenn jemand sagt: »Ich habe Angst.« Genau das ist der Grund dafür, warum dieses Buch für alle Angstsituationen geeignet ist: Es behandelt den Umgang mit dem *Angstgefühl*. So gibt es zwar manche Übungen für besondere Angstsituationen, aber alle Übungen sind für alle Menschen mit Ängsten geeignet. Sie vermindern Ängste und stärken Gefühle wie Selbstsicherheit und Selbstvertrauen.

Tatsächlich habe ich gleichzeitig ein Buch über Mut geschrieben. Es geht um den Mut, sein Leben in die Hand zu nehmen, den Weg zu gehen, den man gehen möchte, Entscheidungen zu treffen, sich dem Leben hinzugeben. Sich von alledem nicht von Ängsten abhalten zu lassen. Mut und Angst sind die beiden Seiten derselben Medaille. Das zu

erkennen, zu erleben und dadurch freier zu werden, ist die Intention dieses Buches. Auf dem Weg dahin gilt es, die Angst zu entdämonisieren. Sie ist kein Gespenst, kein Ungeheuer, sie ist nicht schrecklich, furchtbar oder gar bedrohlich. Sie ist ein Gefühl. Zugegebenermaßen nicht das Gefühl, das wir am liebsten haben, aber in erster Linie eben einfach ein Gefühl. Angst macht sich, wie alle anderen Gefühle, auch körperlich bemerkbar. Mit Angst besetzte Situationen lösen allerdings eher unangenehme Körperempfindungen aus: Herzklopfen, feuchte Hände, Atemnot und andere: Dieses Gemenge deutet auf Angst hin. Wenn Sie sich die Symptome genau ansehen – und andere, die Ihnen bekannt sind –, stellen Sie fest, dass sich Frischverliebtsein durchaus ähnlich anfühlt. Viele Menschen nehmen auch das nicht gern in Kauf, wünschen sich, dass rasch Ruhe einkehrt und eine gewisse Sicherheit in der Beziehung. Sich bei Ängsten oder gar Panikattacken sagen zu können: »Es ist nur ein Gefühl«, kann der erste Schritt sein zur Sicherheit im Umgang mit der Angst.

Beim Lesen und beim Arbeiten mit diesem Buch werden Sie vielleicht manchmal das Gefühl haben, nicht ernst genommen zu werden. Ich nehme Sie ernst! Und ich nehme die Angst ernst, das Leid, das dieses Gefühl verursachen kann, die Einschränkungen im Leben. Was ich mich weigere, ernst zu nehmen, ist das, was dieses Gefühl uns einzureden versucht, nämlich, wie gefährlich das Leben sei und dass man am besten so vieles nicht tun solle. Man kann es auch so ausdrücken: Ich nehme die Angst ernst, aber nicht wörtlich!

So ist es mein Wunsch, mit diesem Buch meine Leserinnen und Leser darin zu unterstützen, die Angst vor der Angst zu verlieren – und mit dem, was dann übrig bleibt, achtsam umzugehen, immer wissend: Die Angst hat einen Sinn in unserem Leben, und wir sind mehr als unsere Angst.

Zum Gebrauch dieses Buches ist noch zu sagen, dass es nicht notwendig ist, chronologisch vorzugehen. Einen Vorschlag kann ich Ihnen machen zur schnelleren Wirksamkeit: Lesen Sie Ihnen angenehme Stellen – Stellen, an denen Sie denken, das will ich mir merken, abends

vor dem Einschlafen. So kann das Gehirn über Nacht sortieren und speichern. Suchen Sie sich also positive Gedanken aus.

Ich habe die Kapitel dieses Buches nicht in der Reihenfolge geschrieben, in der Sie jetzt vor Ihnen liegen. Es ist eher assoziativ entstanden, weil ich viele Ideen gleichzeitig hatte. Für das Erstellen einer sinnvollen Reihenfolge der Ausführung dieser Ideen danke ich meiner Lektorin Frau Dr. Treml-Begemann, für die geduldige Korrekturarbeit wie immer meinem Ehemann Jens Hager. Außerdem gilt in diesem Fall mein besonderer Dank meinem Sohn David, der den Impuls zum Tenor dieses Buches gab, nämlich, dass Angst kein zu bekämpfendes Ungeheuer sei, sondern eine zu bewältigende und bewältigbare Aufgabe.