

Von der Angst, die Angst zu entdecken

PSYCHOLOGIE

Wie die Angst ihren Platz im Leben verliert und nur noch ein Schattendasein führt

Darf ich mich vorstellen: Meine Name ist 'Angst'. Und hier ist meine kleine Geschichte:

Eigentlich kann ich ganz nützlich und umgänglich sein, aber manchmal bin ich auch anders – so wie in diesem Winter, als ich mich mal wieder so richtig bei dem kleinen Maik und seiner Familie aufgeplustert habe. Das kann ich gut, mich größer und wichtiger machen als ich bin und oft dazwischenreden, vor allem bei den Erwachsenen. Bei denen brauche ich nur lauter werden, dann tun sie meistens, was ich will. Und ich will immer etwas, das ist schließlich mein Dasein. Den Vater von Maik habe ich gut in meiner Spur, dem sage ich seit Jahren, dass er mehr leisten muss, weil er sonst alles verlieren wird. Und dass er auf mich hört, sehe ich: er zieht die Arbeit und die Verpflichtungen nur so an sich und schläft kaum noch. Für mich die Gelegenheit, der Mutter von Maik penetrant zu folgen. Attraktivität

lässt grüßen. Ja, und nachts tobe ich gerne in den Kinderzimmern herum. Ich bewege mich tanzend als düstere Monstergestalt, so wie Maik sie am meisten fürchtet. Bei seiner kleinen Schwester ist es für mich noch einfacher, da lege ich mich nur in Gestalt einer Spinne auf die Bettdecke und werde mit einem lauten Aufschrei begrüßt. Eines Nachts allerdings hatte Maik so viel Mut, dass er sich traute, das Licht anzumachen. Oft rief er in den Nächten meines Besuches nach seiner Mutter, die ihn zusammengekauert unter der Decke fand. Beruhigende Worte und in ihrem Arm wieder einschlafen, ja, das brauchte Maik dann. Viele Jahre, bis zu jener Nacht in der er anders aufwachte. Er weinte nicht, er zitterte nicht, er rief nicht nach seiner Mutter, sondern stand entschlossen auf und schaute sich um, sogar hinter der Gardine, doch er fand mich nicht – ich war weg. Auf einmal war ich der Kleine und Maik der Große. Maik stand im Licht und ich im Dun-

keln... draußen vor der Tür. Es ist immer das Gleiche. Wenn ich in den Kinderstuben Futter aufspüre, niste ich mich ein und wachse an meiner Nahrung. Ich werde größer, stärker, lauter und bekomme Macht.

Ich suche weiter, ich komme wieder, ich gebe nicht auf! So hat jede Angst *ihre* Geschichte, jeder Mensch *seine* abgespeicherten Erlebnisse.

Die Überwindung, sich jemandem anzuvertrauen

Angst blockiert, sie ist ein Impuls, sich klein zu machen. Eine seelische Reaktion auf eine Situation, der man sich nicht gewachsen fühlt. Als Kleine(r) verstecke ich mich lieber und rücke in den Schatten – denn, den Platz im Licht hat bereits die Angst eingenommen. Mit ihrer stetig gewachsenen Präsenz ist sie in der Lage das Leben zu überschatten. Mal mehr, mal weniger. Oftmals haben Männer Schwierigkeiten, sich den Themen zu nähern und sich aus ihrer erworbenen emotionalen



AUTORIN DES BEITRAGS

Kerstin Kleber
Heilpraktikerin für Psychotherapie

BILD: JOHANNES BICHMANN

Isolation zu lösen. Ob aus Scham oder Verunsicherung, jeder hat gute Gründe, sich (noch) nicht in seiner Männlichkeit anzuvertrauen. Viele wissen nicht, wann und wo sie darüber sprechen können. Bei Frauen kommt es des Öfteren zu einer Überlagerung ihrer vorherrschenden Ängste. Resultierend aus einem Spagat zwischen Familie und Beruf, vielleicht noch alleinerziehend,

und nicht zu vergessen in ihrer Weiblichkeit, in der sie teilweise perfektionistisch dem „Konkurrenzdruck“ standhalten möchten.

Zu Zeiten der Bräuche und Traditionen, der intakten Familiensysteme, fand der Einzelne Halt und Sicherheit in *seiner* Gemeinschaft. Es scheint, als wäre dies in unserer modernen Kultur mit ihren neu definierten Wertvorstellungen kaum mehr möglich. Den Mut und Raum zu finden, um die versteckten oder offenen Ängste anzuschauen, Emotionen, statt sie zu verbannen wieder zuzulassen, erfordert ebenso Mut wie die Erkenntnis, unterscheiden zu können, wann die Angst hilfreich zur Seite steht und wann sie in die Krise führt.

Der Weg aus der Angst

Als Notwendigkeit, bestimmte Dinge nicht zu tun, ist sie ein angeborener Schutz, denn sie bewahrt uns intuitiv vor realer Gefahr. Unnötige Angst erzeugt aber auch Spannungen und Druck. Seelische Widerstände

können sich in körperlichen Symptomen wie z. B. Spannungszuständen, Bluthochdruck aber auch Herz-Kreislauf-erkrankungen zeigen. Ein permanentes inneres Getriebensein mündet sichtbar im Außen nicht immer nur in einer vorübergehenden Antriebslosigkeit. Die andauernde Überforderung führt so manches Mal altersunabhängig auch weiter in eine Depression.

Die Psychotherapie oder auch eine psychologische Beratung können hier eine unterstützende und begleitende Maßnahme mit individuellen, lösungsorientierten Ansätzen sein. In einem geschützten Rahmen bieten Einzelgespräche dem Patienten die Möglichkeit, seine Themen aufzudecken. Wer seine Angst kennt, wer sein wahres Wesen (er)kennt, kann sich mit seiner ganzen Energie in seiner Einzigartigkeit und Lebendigkeit zeigen.

→ @ Mehr Infos unter www.praxis-kerstinkleber.de

Wieder eine Crash-Diät im neuen Jahr? – Nicht für intuitive Esser!

Die vermeintlich besten Diäten sind alljährlich immer wieder ein Thema, das viele Zeitschriften bespielen. Möglichst schnell sollen zum Frühjahr die überschüssigen Kilos endlich purzeln. Doch meist sind Kurzzeit-Diäten sogar frustrierend und langfristig nicht von Erfolg gekrönt, sondern ziehen oftmals den berühmten Jo-Jo-Effekt oder sogar Ess-Störungen nach sich.

Anders setzt das neu entwickelte Online-Programm von **intueat** an. Das 12-wöchige Anti-Diätprogramm hilft nicht nur dabei, sein eigenes Wohlfühlgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten, sondern ist ein Weg, um zurück zu einem gesunden und natürlichen Essverhalten zu gelangen. „Viele Menschen haben aufgehört, beim Thema Ernährung auf ihren Körper zu hören. Intuitives Essen ist

ein angeborener Instinkt, den jeder Mensch wiederentdecken kann. Das mentale Training unterstützt die Teilnehmer dabei, Gewohnheiten umzupolen und neue, positive Gewohnheitsmuster aufzubauen“, so die Begründer Mareike Awe (23) und Marc Reinbach (24). Kerngedanke des Konzepts ist, sich von Diät-Gedanken zu befreien und seiner Intuition sowie seinen Körper-

signalen zu folgen. Was dahinter steckt, nennt sich „Neuroplastizität“: Im Gehirn bilden sich durch die Mentaltrainings neue Nervenbahnen, ähnlich wie Trampelpfade. Je häufiger sie benutzt werden, umso leichter fällt es einem, die neu erlernten Gewohnheiten umzusetzen.

→ @ Mehr Infos unter www.intueat.de oder <http://bit.ly/2emF057>

Lesen Sie noch mehr Fachartikel!

NWZ GUIDE

Aktuell online

Kontemplative Psychologie – Basis einer achtsamen und mitfühlenden Beratung

Autor: Jürgen Wiese

→ @ Mehr Infos unter:

guide.nwzonline.de/themen/gesundheit