

Ängste und Bedürfnisse

Die aktuelle, weltweite Krise konfrontiert jeden Weltbürger früher oder später mit Ängsten: seien es die Angst vor Ansteckung, Jobverlust, Bindungsverlust, politischer Instabilität, Existenzängsten oder gar die Angst vor dem Tod. Oder auch ganz allgemein die Angst vor Ungewissheit und Veränderung. Politik und Medien leisteten in den letzten Wochen der „Dynamik der Panik“ mit Horrorszenarien, täglich steigenden Zahlen und Wortwahlen wie „Killervirus“, Vorschub. Unabhängig davon, wie gefährlich eine Virusinfektion, eine Wirtschaftskrise oder andere lebensbedrohliche Umstände wirklich sind, gilt es für jeden Einzelnen einen hilfreichen Umgang mit der Krise und der daraus resultierenden Angst zu finden.



Bild von Free-Photos auf Pixabay

Bedeutung wird gegeben

Egal mit welcher Situation ich konfrontiert werde – die Situation selbst ist nicht das Problem. Viel öfter sind es sogar eher meine Zukunftsphantasien als reale Situationen, die ich als bedrohlich einschätze. Und hier liegt das eigentliche Problem: in meiner Einschätzung oder Bewertung der Situation oder meiner Zukunftsphantasie. Ich gebe dem Erlebten, sei es ein reales oder phantasiertes Erleben eine (negative) Bedeutung. Wenn ich dann im nächsten – meist unbewussten – Schritt die gegebene Bedeutung in Relation zu einem gewünschten Erleben setze, entsteht eine Ist-Soll-Diskrepanz. Ich hätte es gerne anders. So ist es. Und so (nämlich anders) hätte ich es gerne. Diese Abweichung vom gewünschten Erleben kann mich insbesondere dann in Angst versetzen, wenn ich glaube zu bemerken, auf die Diskrepanz keinen Einfluss zu haben.

Das Erleben einer Diskrepanz führt mich neben dem Gefühl der Angst auch leicht in den Widerstand. Ich beginne, mich gegen die befürchtete Veränderung und dem damit einhergehenden Wandel zu widersetzen. In Verbindung mit dem gleichzeitig erlebten Kontrollverlust und dem daraus resultierenden Gefühl der Hilflosigkeit bin ich geneigt, mich einfachen Lösungen aus der Misere anzuvertrauen. Es entsteht ein Teufelskreis, wenn diese „einfachen Lösungen“ mir wiederum meine Machtlosigkeit vor Augen führen. Die Angst gipfelt dann im Leiden an den Umständen, denen ich mich hilflos ausgeliefert fühle.

Wird die Angst und damit das Leiden zu groß, versagt oft die rationale Verarbeitung des Erlebten. Ich werde extrem „emotional“. Was hier auf der neuronalen Ebene passiert ist, dass die im Außen wahrgenommenen Reize als Einladung wirken, bereits vorhandene neuronale Vernetzungen leidvoller Erfahrungen zu re-aktivieren. Die Angst führt mich in eine Re-Traumatisierung. Kindheitserlebnisse von Missachtung oder Vernachlässigung, Liebesentzug oder Freiheitsverlust können wachgerufen werden.

Durch die Aktivierung emotionaler Erfahrungsnetzwerke wiederholen sich die bekannten Gefühle von Wut, Resignation, Hilf- und Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht, wie ich sie schon einmal erlebt habe.

Unterschiede verändern das Erleben

Wenn ich etwas an meinem Erleben ändern will, muss ich diese Zusammenhänge nicht verstehen und auch nicht wissen, woher es kommt. Wichtig ist, dass ich einen oder mehrere Unterschiede in das mich aktuell dominierende Muster einführe.

Um das mich dominierende Muster zu entlarven, stelle ich mir zum Beispiel diese Fragen: Wie beschreibe ich mein Erleben? Worauf achte ich mehr oder weniger? Wie atme ich? Welche Körperreaktionen, Bewegungsmuster, inneren Dialoge oder Phantasien laufen ab? All das beschreibt mein individuelles Erleben. Und wie benenne ich mein Erleben? Allein die Benennung als eine Maßnahme der Aufmerksamkeitsfokussierung hat wiederum eine Rückwirkung auf mein Erleben.

Unterschiede kann ich auf vielfältige Weise erzeugen und mich auf diese Weise von meinen Mustern verabschieden: ich kann mein Erleben anders benennen. Ich kann meine Atmung bewusst verändern. Ich kann mich anders bewegen („wie ich gehe, so geht es mir“). Ich kann meinen inneren Dialogen und Phantasien eine andere Wendung geben.

Oft fühle ich mich meinem Erleben hilflos ausgeliefert. Dann werde ich überflutet von der Angst. In mir entsteht das Gefühl „ich bin die Angst“ anstelle von „ich habe Angst“. Ich identifiziere mich mit meiner eigenen Angst. Dieser Prozess geschieht völlig unwillkürlich und ich werde zum „Opfer“ meines Erlebens. Aus der Hirnforschung wissen wir, dass unwillkürliche Vorgänge schneller und stärker sind als willkürliche Prozesse. Ich assoziiere mit meinem unwillkürlichen Erleben und werde dadurch zum Opfer.

Wenn es mir jedoch gelingt, das Erleben von einer Beobachter-Position zu betrachten, führe ich damit schon wieder einen Unterschied ein, der mein Erleben von Angst verändert. Ich dissoziiere also von dem Erleben „ich bin die Angst“, indem ich beobachte „ja, da ist Angst“. Der Grund meiner Angst ändert sich nicht, doch mein Umgang mit der Angst ändert gleichzeitig mein Erleben der Angst. Ich fühle mich nicht mehr ausgeliefert und als Opfer meiner Angst. Ich erlaube mir die Gewissheit der Unsicherheit.

Welche Bedürfnisse stecken dahinter?

Wann bekomme ich Angst? Wenn ich alles habe, was ich brauche, bekomme ich normalerweise keine Angst. Wie oben bereits beschrieben, ist meine Angst Ausdruck einer Ist-Soll-Diskrepanz. Etwas fehlt mir, das ich brauche. Ich habe ein Bedürfnis und erlebe mich im Mangel. Der Ist-Zustand entspricht nicht meinem gewünschten Soll-Zustand. Welche Bedürfnisse zeigt mir meine Angst? Was fehlt mir?

Ich wünsche mir Schutz und Sicherheit. Meine Angst ist also eine Ausdrucksform des intuitiven Wissens: Ich habe das Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit. Und ich wünsche mir Handlungsfähigkeit, die Möglichkeit, etwas aus eigener Kraft an meiner Situation ändern zu können. Und noch ein Bedürfnis kann ich entdecken: das Bedürfnis nach menschlicher Verbindung, in der ich Schutz, Sicherheit und Verlässlichkeit erleben kann.

Hier ist eine weitere Möglichkeit, durch Aufmerksamkeitsfokussierung mein Erleben zu verändern. Wenn ich mich auf die Angst fokussiere, reagiert mein Körper mit einem Anstieg des Adrenalinpiegels. Die unwillkürlichen Reaktionen, wie Kampf-, Flucht- oder Totstellreflex gewinnen die Oberhand. Es wird „eng“ (Angst und Enge haben den gleichen Wortstamm). Doch was geschieht in meinem Körper, wenn ich stattdessen sage: „mein intelligenter und weiser Organismus signalisiert mir gerade mit Angst, dass ich mich um meine Bedürfnisse nach Verbindung, Schutz, Sicherheit und Handlungsfähigkeit kümmern sollte.“? Sofort verändert sich das Erleben. Ein weiter Horizont von Möglichkeiten breitet sich vor mir aus.

Solange ich mich nur auf den Wunsch konzentriere, die Angst möge endlich aufhören, stärke ich die Angst nur. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Selbst wenn ich meine Bedürfnisse nicht sofort und vollumfänglich befriedigen kann, lenke ich mit dieser Umfokussierung meine Energie in Richtung der Bedürfnisbefriedigung. Und wenn ich den gewünschten Zustand nicht sofort erreichen kann, so darf ich auch dies wahrnehmen und einen hilfreichen Umgang damit entwickeln, dass mir noch etwas fehlt.

Garantiert die Angst Sicherheit?

Wenn ich auf diese Weise mich von meiner Angst verabschiede, kann es sein, dass ich eine andere Angst bekomme. Eine Angst davor, zu arglos oder zu unvorsichtig zu werden, so dass am Ende doch passiert, wovor ich Angst habe. Die Angst hat also auch die Funktion, mich umsichtig und intelligent mit der Angst erzeugenden Situation umgehen zu lassen. Sie ist jedoch keinesfalls ein Garant dafür, dass „nichts passiert, wenn ich nur vorsichtig genug bin“. Gunther Schmidt nennt das „magisches Denken“. Wenn ich aufgrund meiner Angst extrem vorsichtig bin und dann tatsächlich „nichts passiert“, festigt diese Erfahrung nur mein linear-kausales Glaubenssystem. So wie in der Geschichte



von dem Mann, der regelmäßig klatscht, um Elefanten fernzuhalten. Ich muss also den rechten Ausgleich finden. Ohne Angst wäre ich unvorsichtig – das wäre nicht gut. Ohne Angst wäre es gut, doch dann könnte etwas passieren. Wieviel Angst ist also gerade noch gut? Wieviel Angst lässt mich ausreichend wachsam sein? Mit der rechten Balance mache ich mir meine Angst nutzbar. Ich kann sie zu meinem Schutz einsetzen. Und so wird die Angst von einem Problem zum Teil der Lösung.

Fazit

- Leben ist steter Wandel und Veränderung, Stillstand ist gleichbedeutend mit Tod
- Ich kann mein Erleben verändern durch Einführung von Unterschieden in meinen Verhaltensmustern
- Symptome sind nicht nur Probleme, sondern wertvolle Hinweise auf Bedürfnisse
- Durch die Identifikation mit der Angst verliere ich Handlungsfreiheit
- Wenn ich Symptome als Bedürfnisse erkenne, kann ich sie nutzen, um handlungsfähig zu bleiben

Klaus (Gabriel) Peill, Waldsee, 18. Mai 2020

Klaus Gabriel Peill,

Jahrgang 1961, Tantra- und Reiki-Lehrer, Familiensteller und spiritueller Wegbegleiter. Seit April 2010 selbständiger Gesundheitspraktiker (BfG) mit Schwerpunkt Persönlichkeitsbildung
www.quinta-essentia.de

