

Angst-Praxis

Gesundheitspraktische Gesprächsführung bei Angstthemen

Von Gerhard Tiemeyer

Die im Text skizzierten Techniken werden u.a. in den OnlineSeminaren zur gesundheitspraktischen Gesprächsführung an vielen Beispielen und in einzelnen Schritten erläutert und demonstriert.

1. Reale Gefahren

Wenn unser Körper mit der Vorbereitung von Flucht oder Angriff oder ‚Erstarren‘ auf die Bewältigung von Gefahren reagiert, so gilt zu allererst, die Realität von Gefahren zu prüfen und konkret damit umzugehen. Die „Realängste“ können sich auf ein Außen beziehen oder auf innere Prozesse, wie beginnende Krankheiten oder das Aktivwerden furchtbarer Erlebnisse.

Die im folgenden Text erläuterten Möglichkeiten beziehen sich nur auf Situationen, in denen die reale Gefährdung so gut es geht überprüft ist und wo ein bewusstes Interesse an Selbsterfahrung vorliegt. Aus eigener Erfahrung und vielen Supervisionen weiß ich, dass Ängste ansteckend sind. Das heißt etwas in mir spürt die Angst im Anderen oder im Raum und das eigene körperpsychische System beginnt automatisch, sich auf mögliche Gefahren vorzubereiten. Diese eigene Angstreaktion führt nicht selten zu so ‚dummen‘ Sätzen wie: „Man muss die Angst einfach loslassen“, oder: „Das ist ‚nur‘ psychisch“ oder: „Nun beruhige Dich erstmal, atme einfach tief durch, das geht schon weg“ oder einfache Erklärungen wie: „Das ist immer bei Vollmond so“, oder „das ist halt die Deutsche Angst“.

Grundsätzlich sind Angsterfahrungen als erstes zu bejahen. Das ‚Ja‘ zu dem, was ist, bedeutet nicht, es hinzunehmen, sondern es in einer angemessenen Distanz zu halten. Diese Distanz gelingt, indem im Hier und Jetzt Sicherheit und Mut praktisch gelebt werden - mit uns Praktiker*innen als Vorbild.

2. Ängste praktisch im Hier und Jetzt

Für die Praxis hat sich ein Modell bewährt, um verschiedene Perspektiven und Möglichkeiten voneinander zu unterscheiden. (Siehe Grafik 1: Modell für freies Bewusstsein.) Im Mittelpunkt steht die Fähigkeit der frei schwebenden Aufmerksamkeit. Ich benutze dieses Wort synonym mit Bewusstseinsfähigkeit oder Metakompetenz. Grafik 2 (Sinnliches Erleben, Fantasien oder Gedanken werden übermächtig) deutet an, wie das freie Bewusstsein vom Erleben in den drei Welten aufgesaugt werden kann. Gedankenstrudel und sich unwillkürlich wiederholende Worte und Sätze, die um Gefahren oder Angstthemen kreisen, können den freien Willen, die freie Achtsamkeit quasi aufsaugen. Gefühle von Wut, sich nicht wehren zu können intensivieren den Strudel, Ohnmachtsängste kommen hinzu, weil Ich, als freies Ich‘ wirklich gefährdet bin. Fantasien oder ‚Kopfkino‘ mit furchtbaren Szenen, Bildern von Katastrophen oder körperlichen Leiden können ebenso wie eine Besetzung oder wie ein unwiderstehlicher Sog wirken. Körperempfindungen, zum Beispiel Zittern, Atemaussetzer, Magendrücken usw. können ebenfalls die Aufmerksamkeit binden. Man ist wie fixiert auf das genaue Beobachten und Überprüfen der Symptome.

Die drei ‚Welten‘ sind natürlich interaktiv vernetzt, sie steigern sich gegenseitig und bilden insgesamt eine Art Kohärenz, ein stabiles System. Zugleich sind aber auch Akzente erkennbar, sozusagen die ‚Welt‘ in der die Angstenergie am stärksten ist. Distanz ist herstellbar durch die gute bewährte **„Stopptechnik mit Aufmerksamkeitsverschiebung“**. Die folgenden Formulierungen sind einfache, konstruierte Beispiele. In der Praxis klingen sie je nach Kontext und vor allem entsprechend der Sprachgewohnheiten der Beteiligten anders.

Bei übermächtigen Gedanken:

„Ja, da sind die Gedanken, ja da ist das Gefühl Ohnmacht oder Angst – es ist ‚da‘ und Du kannst ihm ein Stopp oder ein Pausenzeichen geben und die Aufmerksamkeit auf etwas hier und jetzt angenehmes im Körper lenken oder auf eine gute, angenehme Fantasie.“

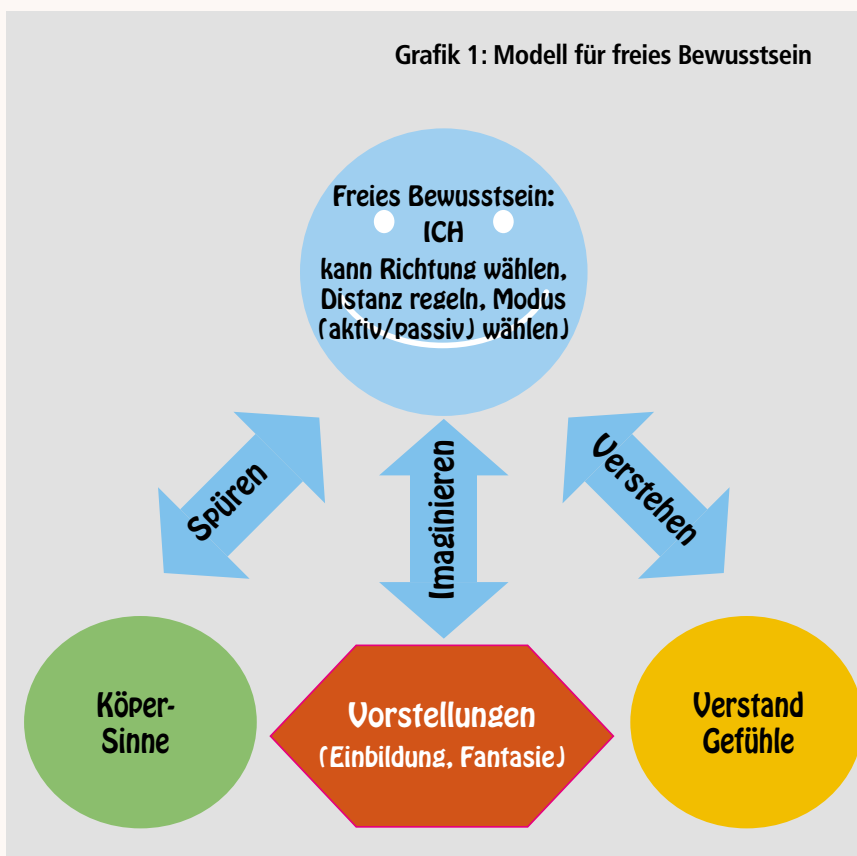
Bei übermächtiger Fantasie:

„Ja da sind diese Bilder und Du kannst sie wie mit einer Fernbedienung auf standby setzen und unmittelbar dich auf den Gedanken konzentrieren, was Du heute tun wirst oder auf Deine Arbeit oder auch auf das Nachdenken über etwas; oder Du kannst unmittelbar nachspüren, wo im Körper soeben etwas angenehmes ist.“

Bei übermächtigen Körperempfindungen:

„Ja – das ist da und es kann bleiben, während die Aufmerksamkeit sich einer angenehmen Fantasie zuwendet, oder während die Gedanken das Modell erforschen, wie Neuronen miteinander vernetzt sind.“

Grafik 1: Modell für freies Bewusstsein



Die Distanz kann eventuell durch räumliche Vorstellungen wirkungsvoll unterstützt werden. „Wie weit ist die Angst hinter Dir oder oben im Raum und ist diese Entfernung erträglicher zu machen?“ Das Lenken der Aufmerksamkeit auf andere Welten kann in der Gesundheitspraxis oft mit sinnlichen Medien, Klänge, Farben, Düfte usw. erleichtert werden.

Ich finde es gesundheitspraktisch von besonderer Wichtigkeit, die zunächst übermächtigen Gedanken, Bilder oder Körperempfindungen mit einem ‚Ja‘ zu akzeptieren und dadurch zu entkräften. Sie bekommen später die Aufmerksamkeit, die für ihre Wandlung hilfreich ist. Dies aber ist erst möglich, wenn ihre bindende Kraft ausgesetzt und eine freie Achtsamkeit wieder möglich wird. Das Prinzip ist wie in der gewaltfreien oder wertschätzenden Kommunikation immer wieder: Ich sage zu dem, was ist ‚Ja‘, ich will mit Dir wertschätzenden Kontakt – unter der Bedingung, dass Du keine Gewalt ausübst – und ich selbstverständlich auch nicht. Dieses Prinzip gilt auch gegenüber machtvollen Gedanken, Bildern und Körperempfindungen.

3. Ängste im Gespräch

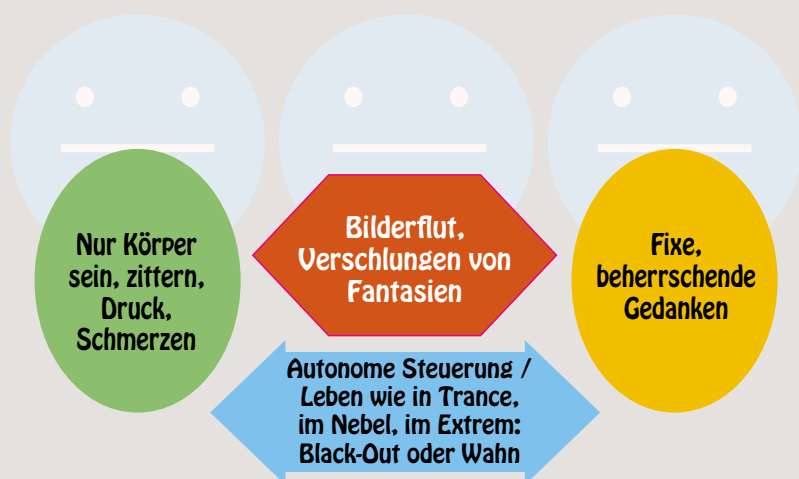
Die unbewussten Welten bieten unserem Bewusstsein unter anderem in Sprachbildern Hinweise an, was in der körper-psychischen Dynamik geschieht, was sie brauchen und was an Zukunft möglich ist.

Ich werde an einigen Beispielen erläutern, wie man über die Welt der Bilder mit dem Unbewussten kommunizieren kann.

Die Worte ‚unbewusste Welten‘, ‚Unbewusstes‘, innere Weisheit; körper-psyche-System benutze ich wie Synonyme.

Mit dem Unbewussten zu kommunizieren ist eine weitere Fähigkeit des freien Bewusstseins. Dies kann nur gelingen, wenn ein relativ gutes Körperempfinden und Verstehen im Hier und Jetzt gesichert ist. Viele nennen dies Präsenzgefühl, manche Entspannung, andere Wachheit.

Grafik 2 (Sinnliches Erleben, Fantasien oder Gedanken werden übermächtig) deutet an, wie das freie Bewusstsein vom Erleben in den drei Welten aufgesaugt werden kann.



3.1. Angst und Körper

Wenn jemand sagt: „Ich fühle Angst oder ich habe Angst“, dann kann man fragen, wo im Körper die Angst gespürt wird oder was sie genau und wo im Körper macht. Um Gesprächspartner*innen zu helfen, die Aufmerksamkeit zu lenken, sind Angebote empfehlenswert. Die Formel wäre beispielsweise:

„Die Angst, wie erleben Sie die Angst im Körper? Sitzt sie im Nacken oder macht sie weiche Knie oder wie?“ Eleganter finde ich die Variante: „Bei mir sitzt die Angst manchmal im Nacken, manchmal im Bauch und manchmal macht sie weiche Knie – wie ist es bei Ihnen?“ Solche Fragen führen, wenn sie angenommen werden können, dazu, dass die Aufmerksamkeit sich auf das Körpererleben ausrichtet.

Angst kann ...

... im Nacken sitzen

... die Kehle zuschnüren

... den Arsch auf Grundeis gehen lassen

... den Magen zusammenschnüren

... auf den Magen schlagen

... Verstand vernebeln

... weiche Knie machen

... im Herzen sein, das Herz zum Rasen bringen

... den Atem stocken lassen

Jedes dieser Bilder eröffnet eine ganze Welt von Perspektiven. Beispielsweise: „Wenn die Angst ‚auf den Magen schlägt‘, was könnte der übrige Körper unternehmen? Tief durchatmen? Den Bauch streicheln? Ein Glas Wasser trinken? Was braucht der Magen jetzt gerade, damit die Angst weniger hart schlägt?“ Es ist nach meiner Erfahrung wichtig, die Idee, die Angst ginge weg zu umgehen und stattdessen eher zu sagen: „Die Angst kann bleiben, wir nehmen sie ernst und gerade deshalb kann sie ihre Macht lockern.“

Wenn eine gute Grundstabilität, etwas Mut und seitens der Gesprächsführung Kompetenz im Begleiten von Selbsterfahrung gegeben sind, können zwei andere Möglichkeiten in neue Erfahrungen führen:

„Was könnte es sein, als Bild, als ‚Gedankenspiel‘, was da schlägt? Könnte man mit dieser Gestalt ins Gespräch kommen? Könnte man z.B. fragen: Was bewegt Dich? Warum der Magen?“

Oft ist es so, dass ‚auf den Magen schlagen‘ eine bekannte, alte Erfahrung ist. Dann taucht vielleicht ein Thema aus der persönlichen Biografie auf oder ein individuelles Lebensthema, z.B. Essen und Verdauen.

Ebenso ist es möglich, die Körperregion selbst zu fragen, als Bild zu erscheinen, als Raum, als Landschaft oder als Szene wie in einem Film. Wenn es Wissen gibt über die Chakren oder über andere Modelle, die diese Region betreffen, so kann dies, vor allem, wenn es von den Kunden*innen kommt, wie eine Deutungsanregung benutzt werden. Je nach Situation kann es hier geschehen, dass grundsätzliche, menschliche Themen ins Bewusstsein kommen. Niemals sollte allerdings die Formel fallen: „Der Magen ‚ist‘ dieses oder jenes Chakra oder Symbol.“ Solche Zuschreibungen sind im wahrsten Sinne des Wortes ein ‚Zumachen‘.

3.2. Angst kann ..

Wenn Menschen von Ängsten erzählen, kann die Frage anregend sein: "Diese Angst, was macht die genau? Wie verhält die sich?" Hier eine lockere Sammlung von Möglichkeiten, die man anbieten kann:

- ... **allgemein in der Luft liegen** ...
- ... **anstecken** ...
- ... **kriechen** ...
- ... **verwehen** ...
- ... **besetzen** ...
- ... **beherrschen** ...
- ... **ergreifen** ...
- ... **jagen** ...
- ... **bedrücken** ...
- ... **infiltrieren** ...
- ... **hinein sickern** ...
- ... **die Seele auffressen** ...
- ... **nagen** ...
- ... **überfluten** ...
- ... **aufwühlen, starr oder rasend machen** ...

Jede Metapher eröffnet, wenn man sie als Sprache unbewusster Weisheit hört, neue Perspektiven und oft auch konkrete Hinweise. Zum Beispiel: Angst, die in der Luft liegt, kann durch frische Luft verweht werden; Angst, die man durch Ansteckung bekommt, könnte man vielleicht ‚wegstecken‘? Angst, die bedrückt hat sehr viel Druck-kraft. Kann man diese Kraft nutzen?

Wenn man fragt, was zum Beispiel ‚besetzt‘ wird und von wem oder was dies getan wird, dann ergeben sich weitere Gestalten und Bilder, mit denen gesprochen werden kann oder die eine aufklärende Geschichte erzählen. Die Themen, die sich dann zeigen können der Selbsterfahrung dienen oder manchmal darauf hinweisen, eine längere, eventuell auch therapeutische Begleitung zu nutzen.

3.3. Menschen können Ängste haben und loslassen und manches mehr

Bei manchen Formulierungen ist es möglich, direkt die Metaphern für einige kreative Fragen zu nutzen:

Man kann sie ‚haben‘

Welcher Anteil in Dir ist es, der die Angst besitzt? Eventuell welche Körperregion? Wofür braucht dieser Anteil die Angst als Besitz? Ist der Besitz zu verkaufen? Zu welchem Preis?

Man kann Angst ‚machen‘

zum Beispiel ‚herbeireden‘ Dies ist die große Technikkompetenz der manipulierenden Psychologie in Werbung, Politik, Medien. Allerdings beherrscht unsere Alltagspsyche diese Techniken auch – leider fast immer ohne unser Bewusstsein. Deshalb ist Aufklärung über die unbemerkten Manipulationstechniken eine der großen Herausforderungen für gesunde Praxis.

Man kann sie ‚loslassen‘

Dafür muss man sie natürlich erst ‚haben‘, siehe oben, und die spannende Frage ist, wo geht sie hin, wenn man sie loslässt?

Man kann sie ‚besiegen‘

Dies ist eine der üblichen Kriegsmetaphern. Ähnlich wirken: Man kann Angst unterdrücken, beherrschen, den Arsch zusammenkneifen, sich zusammenreißen.

Ängste als Gegner zu behandeln kann eine Zeit lang gelingen

und es mag Situationen geben, wo dies auch sinnvoll ist. Allerdings kann kognitive Aufklärung verstehen, dass ich, wenn ich etwas bekämpfe immer und grundsätzlich dem Bekämpften verbunden bin. Wir sind ein Paar. Manchmal ist dann der Wunsch spürbar, auf beiden Seiten, Friedensgespräche zu führen, vielleicht nur, um friedliche Koexistenz zu ermöglichen.

Man kann ‚in ihr sein‘

und sie in ihrem eigenen Inneren erforschen und die übrige Welt, die übrigen Anteile quasi aus Perspektive der Angst sehen. Dies ist selbstverständlich nur möglich, wenn jemand gelernt hat, positiv zu dissoziieren, d.h. zwischen verschiedenen Ich-Erlebnisweisen frei hin und herzuwandern – immer auf der Basis einer stabilen inneren und äußeren Sicherheit.

3.4. Angst vor ...

- ... **verschlungen zu werden** ...
- ... **der Dunkelheit, der Schwärze, dunklen Männern oder Frauen oder Wesen** ...
- ... **zu platzen** ...
- ... **sich aufzulösen** ...
- ... **ins Nichts zu fallen** ...
- ... **fixiert, gefesselt, eingesperrt zu werden** ...
- ... **Schmerzen zu haben** ...
- ... **allein gelassen zu werden** ...
- ... **zu sterben** ...
- ... **vor Krankheit, um Gesundheit** ...
- ... **vor Infektionen** ...
- ... **vor Manipulation** ...

Wenn auf solche Formulierungen nicht nur sachlich eingegangen



wird, sondern mit Fragen, die Selbsterfahrung anregen sollen, dann muss die Situation eine gute Distanz zu den Emotionen ermöglichen. Denn die meisten dieser Bilder deuten existentielle Themen an. Hierzu vier Beispiele:

Angst vor der Dunkelheit

Was ist in dem Bild unausgesprochen anwesend, was gehört zu der Szene dazu? Es ist Helligkeit. Ein Thema ist demnach die Spannung zwischen hell und dunkel.

Was könnte im schlimmsten Fall passieren?

Nicht sehen können, keine Orientierung haben, ohne Bewusstsein zu sein. Es sei denn, man könnte in der Dunkelheit andere Sinne aktivieren. Welches Bedürfnis wird in der Angst formuliert? Das Bedürfnis nach Erkennen, nach ‚erhell werden‘ oder ‚im Hellen zu stehen. Was wäre, wenn Dunkelheit Anteil des eigenen Inneren ist? Dann müsste ich die Dunkelheit/Schatten in mir erkunden. Der weitere Kontext kann die große Thematik der Spannungen zwischen Tag und Nacht sein, zwischen Ying und Yang und die Kunst, im Dunkeln wahrzunehmen ohne Licht zu machen. Denn dann verzieht sich der Schatten immer dorthin, wo kein Licht ist.

Angst vor Infektionen

Was ist in dem Bild indirekt anwesend? Die Einteilung in eine Innenwelt und Außenwelt – und etwas aus der Außenwelt dringt – mit oder ohne Einladung – in die Innenwelt ein. Das Konfliktthema ist ‚Innen-Außen‘ und Grenzen.

Was geschieht im schlimmsten Fall?

Das Eindringende vermehrt sich und das gesamte System wird verändert, wird sterben oder, anders betrachtet, das Innere wandelt sich, es entsteht etwas Neues.

Welches Bedürfnis ist indirekt ausgesprochen:

Der Wunsch, dass etwas eindringen möge, dass sich etwas Grundlegendes verändert. Im weitesten Sinne kann es der Wunsch nach ‚Befruchtung‘ sein, wo zugleich die Gegenkraft aktiv wird, ‚rein‘, ‚unberührt‘, ‚jungfräulich‘ sein zu wollen oder zu müssen. Diese Spannung ist individuell wie auch sozialpolitisch ein Merkmal von Lebendigkeit.

Das Beispiel macht auch deutlich, dass diese symbolische Dimension erst dann relevant wird, wenn über ‚Infektionen‘ nicht mehr differenziert sachliche reflektiert werden kann.

Angst manipuliert zu werden

Dies ist eine Variante der Angst vor Infektionen. Die Angst enthält das Modell, dass es etwas gibt, was mich verändert – ohne dass ich es weiß und will. Das Konfliktthema ist, heimlich (im Dunkeln) Opfer zu werden. Dadurch ist zugleich das Täter-Opfer-Thema aktiv. Als Opfer bin ich untätig. Damit ist in dieser Angst zugleich der Wunsch nach eigener Tätigkeit aktiv, der Wunsch, andere zu etwas zu bringen, was ich möchte. Wenn man fragt, was man denn tun würde, wenn man erfolgreich manipuliert werden würde, erscheinen die Bedürfnisse und Wünsche, die im Inneren aktiv sind und nicht gelebt werden dürfen. Themen der Macht, Kontrolle in Spannung zu Ekstase und Hingabe.

Angst vor Krankheit

In der Formulierung ist bildlich betrachtet der Wunsch nach dem Lebensweg oder Lebensziel enthalten. Kränkung ist ein biegen, ein schief machen. Die zukunftsorientierte Frage ist von daher, was gelebt werden würde, wenn es keine Krankheit gäbe. Wenn man dann die Möglichkeit hat, die Krankheit konkreter zu erfragen, so tauchen auch konkretere Hinweise auf, welche Aspekte des Lebens auf Selbstverwirklichung drängen und wie sie im Konflikt stehen mit den Kräften, die eine Veränderung nicht zulassen können.

4. Projizierte Ängste

Wenn körperliche Angstdynamiken, wenn Fantasien, wenn Gedanken nicht als Ängste bewusst werden dürfen, weil dies eine Verletzung des Selbstbildes sein würde, dann kann der Teil der Psyche, der für die Selbstbildstabilität zuständig ist, die inneren Tatsachen so verdrehen, verschieben oder umformulieren, dass sie indirekt ‚herauskommen‘ und zugleich unbewusst bleiben.

Körperliche Angstsymptome werden auf den Mond als Ursache oder eine chronische Krankheit oder auch auf eigene Empfindlichkeiten, Ererbtes zurückgeführt und zwar so, dass man Opfer ist.

Angstfantasien werden als banal oder komisch erwähnt und sofort weggewischt oder durch die Filme, die man gesehen hat, ‚erklärt‘ oder, sozusagen anders herum, man erzählt grausigste Bilder immer wieder mit lautem Angstschauer, würde aber nicht erwähnen, wirklich Angst zu haben.

Gedanken kreisen um viele Themen, erkären die Ängste bei anderen und lassen nicht zu, selber Angst zu erleben.

Vielfach vermischen sich alle drei Aspekte zu in sich stimmigen Gedankengebäuden, Bildern und Körperempfindungen.

Projektionen sind daran zu erkennen, dass sie eine hohe Energie haben, immerhin sind sie aus den Angstenergien gespeist, sie sind ‚zäh‘, weil ein Aufweichen würde aus Sicht der Psyche eine Angstüberflutung bewirken. Projektionen suchen nach Gleichgesinnten – und jede*r der oder die dagegen ist, wird potentiell zum Feind.

Wenn solche Projektionen in der Praxis aktiv auftreten, gibt es mehr produktive Möglichkeiten als im Alltagsgespräch. Denn in der Praxis können wir zu allererst Sicherheitsgefühle und ein Gefühl der Wertschätzung – auch bei Meinungen, die nicht die eigenen sind – professionell herstellen. Auf einer Basis von Wertschätzung können dann je nach Situation Gedanken‘spiele‘, Fantasien oder neue Körpererfahrungen angeboten werden. Die Technik kann hier vielfach die Arbeit entlang von Metaphern nutzen, insbesondere das Wörtlich-nehmen und das Erkennen von Themen und Gestalten.

Im Alltag ist der Raum für differenzierende Gespräche kaum gegeben. Hier setze ich selbst ziemlich konsequent Schutzmasken auf, um nicht in die gleichen Hörner zu stoßen, wie die, die mich mit Einseitigkeiten, das heißt ja mit aus Angst angetriebenen Projektionen anpusten. Gelegentlich hilft mir auch das stille Sinnieren darüber, dass alles Menschliche auch irgendwo in mir ist – und ich selbst in aller Bescheidenheit und Humor erkennen darf, was ich ungern erkennen möchte.



Gerhard Tiemeyer

Jg. 1950, Leiter der DGAM-Bildungsakademie,
Heilpraktiker für Psychotherapie,
Geschäftsführender Vorstand der DGAM