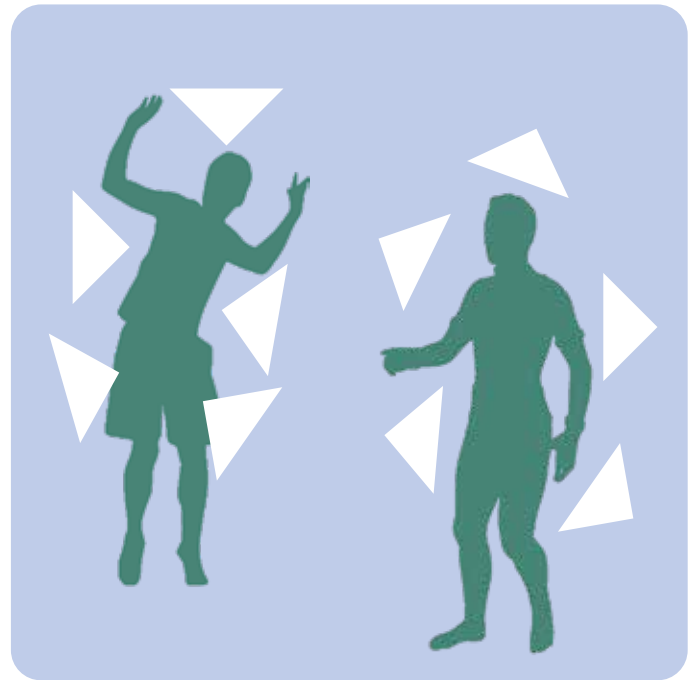


# Ängste in dieser Zeit

Gerhard Tiemeyer und Bernhard Schlage

Der folgende Text gibt Ausschnitte eines einstündigen online-Gesprächs wieder.



**G:** Mir hat sehr eine Aussage gefallen, die Du mir in einem Video geschickt hast: „Lauf nicht vor der Angst weg, sondern geh in sie hinein - was du dort als erstes feststellst bei deiner Angst, ist hohe Energie.“

**B:** Viele machen bei Angst „talk down“, beruhigen, oder dissoziieren, von außen drauf gucken, vernünftig werden, das ist ja in manchen Situationen richtig und hilfreich, aber es hat eben manchmal auch den Eindruck, dass man versucht, Personen absichtlich aus der Angst herauszuholen, und dann geht eigentlich die wichtigste Information verloren, die in der Angst drin sein kann, die innere Vitalität.

**G:** Wobei, dass du die Aufmerksamkeit auf diese Vitalität lenken kannst hat eine Voraussetzung, nämlich, dass du hier und jetzt ein relatives gutes Gefühl vermitteln kannst. Das ist der erste Schritt. Dann erst kommt das Erforschen z.B. der hohen Energie.

**B:** Ja, Angst kann hohe Energie sein, es kann aber eben auch sein, wenn die Angst zu groß ist, in Bezug jetzt zu Corona und der Situation, das manche in die Erstarrung also in die Kontraktion kommen und dann kannst du mit dieser hohen Energie nichts machen weil Menschen in der Starre fühlen das nicht, die sind eingefroren und fühlen sich auch zu wenig sicher oder geschützt.

**G:** Naja und dann, wir reden darüber, dass Angst ausgesprochen werden kann. Aber es gibt ja einen großen Bereich, wo Angst zu haben eine Art Tabu ist.

**B:** Ja, vielleicht speziell bei uns, man darf Angst nicht fühlen. Man darf auch nicht darüber sprechen. Stattdessen passiert es, daß mir jemand stolz erzählt, heute bin ich extra zum Bahnhof gegangen und ich bin dreimal ohne Mundschutz hindurch. Und ich wollte es so schaffen, dass die Securities mich nicht erwischen.

Also wenn du so dick auftragen musst, heißt es ja, dass du in dir etwas übergehst. Und zum Beispiel Corona wird zum Anlass genommen, noch mehr auf die Pauke zu hauen und zu sagen, das ist ja alles sowieso nur Lügengeschichte und Bill Gates ist schuld,

irgendwie so. In der praktischen Arbeit muss ich einerseits auf die Recourse, auf die Pauke zu hauen, eingehen und gleichzeitig aber auch daraufhinzuweisen, moment mal, da geht auch was verloren, wenn du deine Sensibilität nicht beachtest.

**G:** Man geht an etwas vorbei, weil man auf etwas fixiert ist. Wie bei Frau Holle die Pechmarie, die eben nicht hört, dass das Brot raus will oder die Äpfel reif sind oder dass die Angst hohe Energie ist oder dass sie wirklich eine wichtige konkrete Warnung ist.

**B:** Ein anderes kollektives Thema ist nicht die Angst vor Ansteckung und Virus, sondern der Moment, als vor den Geschäften lange Schlangen entstanden und am Geschäftseingang eine Security stand, die gesagt hat, du darfst rein und du darfst nicht rein. Das hat bei vielen Erinnerungen an Nachkriegszeit oder DDR aktiviert.

**G:** Diese Angst verweist meines Erachtens direkt auf ein Urthema: Das der Auswahl, der Selektion. Wenn ich bei der Erfahrung, kontrolliert zu werden diese Dimension, die Selektion, anspreche, erlebe ich sehr oft, dass unmittelbar dramatische Erinnerungen bewusst werden, die sehr oft etwas mit Prüfung zu tun haben oder z.B. so etwas scheinbar simplen, der Auswahl für ein Team beim Sport. Welche Tests hast Du? Welche Ausweise?

**B:** Also Körpertherapeutisch, gibt es drei wesentliche Mittel, diese die Angst lindern. Das eine Mittel ist, ich berühre dich. An der Hand, an der Schulter, ich stell mich hinter dich, ich setze mich neben dich ... also ich komme dir körperlich nah. Das zweite Mittel ist, du kannst meine Gestik und Mimik erkennen, ich zeige mich offen. Und das dritte ist, zu zeigen, dass ich fühle, wie Du fühlst, Empathie. Und diese drei Dinge, Körperkontakt, Mimik und das Gefühl von Empathie, sind durch die Regeln, die kulturell geschaffen worden sind, ausgehebelt worden. Online ersetzt genau dieses körperlich soziale Erleben nicht, deshalb strengt es so an.



**G:** Ein anderer Aspekt in diesem Zusammenhang der hohen Energie und Angst ist vielleicht das, was ich selbst sehr stark empfinde: Dass ich möglicherweise Überträger bin - also eine Infektionskette in Gang setze.

**B:** Ich hatte eine zeitlang das Gefühl ich bin recht mutig im Umgang, und dann kam, in der zweiten Woche des Lockdown, die Nachricht von einem Klienten, er sei jetzt in Quarantäne, sein Zahnarzt sei positiv getestet worden und er müsse jetzt abwarten. Der Mann war am Tag vorher bei mir und ich dachte, scheiße, wenn ich das jetzt hab, dann müsste ich alle meine Klienten anrufen, die in der Woche da waren und sagen, hör zu, ich bin in Quarantäne, könnte sein, dass es Dich auch trifft. Was für ein Schamgefühl.

**G:** Da erwähnst du ja jetzt nochmal ein ganz wichtiges Gefühl: Schamgefühl. Und das aktiviert ja vielleicht nochmal ganz andere Schichten von Schuld- von Schamgefühl aus der Biografie. Und Schuld und Scham sind derart unangenehme Gefühle und Themen, dass es sofort verständlich wird, dass Gespräche, die diese Thematiken berühren, sofort emotional eskalieren. Auch mir geht es so, dass ich ein gutes Gespräch zu dieser ethischen Praxisfrage kaum hinbekomme.

**B:** Ich würde gerne noch darüber sprechen, wie unterschiedlich Menschen mit der Situation umgehen. Zum Beispiel Menschen, für die sowieso jeder Sozialkontakt eine Belastung ist. Ich habe in den ersten zwei Wochen Leute vor mir sitzen gehabt, die haben breit gegrinst und gesagt, endlich muss ich niemanden begrüßen, muss ich niemanden umarmen, kann mit runtergezogener Baseballkappe die Lister Meile runter gehen und habe nicht das Gefühl, ich bin irgendwie neurotisch, sondern entlastet von dem ganzen Zeug.

**G:** Das habe ich auch erlebt, auch die Variante, merkwürdig froh darüber zu sein, nun nicht mehr zwangsläufig gute Laune haben zu müssen.

**B:** Einige haben das richtig genossen, von der Arbeit freigestellt zu sein und zuhause ihre Depression nähren zu können mit dem Argument, ich muss doch zuhause sein. Diese Art die Situation zur Pflege eigener Leiden zu nutzen rächt sich natürlich.

**G:** „Und jetzt muss ich wieder normal sein“ hat ein Kunde wörtlich gesagt. Zum Glück war die Erfahrung des ‚Genießens‘ so energiereich, dass wir jetzt mit dem Ärger, dass es vorbei ist, weiterarbeiten konnten.



**B:** Eine andere Erfahrung ist, dass ‚Virus‘ immer mit Angst assoziiert wird. Dabei sind Viren Teil des Lebens und sie beleben uns. Wenn Viren jetzt ausschließlich bedrohlich erlebt werden, entsteht bei vielen Menschen sehr große Angst, verrückt zu werden, nicht mehr klar denken zu können.

**G:** Man kann unter der Maske kaum frei atmen, sich keine Luft machen, nicht singen ... eine wichtige Inspirationsquelle fehlt.

**B:** Das verstärkt fast logisch Angst vor Herzleiden, ich habe Menschen erlebt, die sich sicher sind, nun definitiv an einem Herzleiden zu sterben.

**G:** Oh ja, diese Studie, die im Moment kursiert, dass der Virus selbst bei harmlosem Verlauf, das Leben um 10 bis 15 Jahre verkürzt, führte einmal zu einem verrückten Gesprächsverlauf. Ich bestätigte diese Möglichkeit und regte an, diese paar Jahre nun entsprechend zu nutzen. Dieser Humor befreite einen Teil der Angstenergie.

**B:** Mir fallen die Menschen ein, die Gelenkprobleme haben, die haben, in meinem Verständnis, also psychosomatisch gesehen haben sie Lebensimpulse, die sich zeigen wollen und die zugleich zurückgehalten werden. Diese Zurückhaltung macht sich als Spannung um die Gelenke bemerkbar und die Spannung um die Gelenke macht dann, dass die Gelenke irgendwann anfangen zu schmerzen. Und manche der Betroffenen haben die Aufforderung zur sozialen Distanz so verstanden, sich nun kaum noch zu bewegen und ihre Lebensenergie noch mehr zurück zu halten. Da habe ich wirklich Leute mit akuten Schüben erlebt, verstärkt durch die Angst „Ich kann mit dem Schub weder zum Arzt noch ins Krankenhaus gehen, weil dann krieg ich bestimmt Corona.“

**G:** Hm, also wenn ich die Idee, dass in der Angst hohe Energie steckt, anwende, dann nimmt man hier die Anstrengung wahr, sich noch mehr zusammenzureissen, um nicht zu leben. Das führt zwar zu mehr Schmerzen, aber dadurch zu noch mehr Energie ... nämlich der, sich nicht zu bewegen.

**B:** Naja, so in etwa und von außen betrachtet. Im Erleben und in der Praxis ist dieser Teufelskreis eine tragische und schwierige Herausforderung.

**G:** Teufelskreise - da ist es wieder: Der Teufel ist ziemlich energiereich.

**B:** Dann erlebe ich noch einen neuen Konflikt. Am Anfang von Corona, da hatte ich so das Gefühl, ja es gibt halt eben diese ängstlicheren Leute, so Neurotiker, die gibt's ja immer. Und dann gibt es Leute, die machen auf besonders kundig und geben sich allwissend.. Aber in meinem Freundeskreis, das sind doch alles reflektierte Leute, da wird man darüber reden können. Doch dann war es für mich schockierend, das Menschen, die ich seit 20-30 Jahren kenne und mit zu meinen Freunden zähle, Verhaltensweisen zeigten, wo ich dachte, scheiße das sind nicht die anderen, die irgendwie gaga sind.

Und gelehrt hat mich das in der folgenden Zeit, sensibel dafür zu werden, dass diese Pandemie so archaische Gefühle freisetzt, dass auch Menschen die ich für reflektiert halte, betroffen sind von diesen archaischen Gefühlen. Das hat eine Sensibilität in mir freigesetzt, nicht zu sagen, hier sind die, die ich kenne und die sind alle ok und da draußen sind die Neurotiker. Sondern die Tür aufzumachen und zu fühlen, ich muss wirklich bei jedem Menschen einzeln gucken, sag mal wie ist das denn eigentlich für dich jetzt. Und das war ganz gut.

**G:** Mich lässt das plötzlich an den Beginn der ‚Aidszeit‘ denken. Unbekümmerte sexuelle Begegnungen wurden plötzlich selektiv. Nichts konnte sich einfach so ergeben, man prüfte einander, wie mit der Gefahr der Ansteckung umgehen?!

**B:** Ja und durch die jetzige Pandemie ist sie Sorge nicht nur global, sondern auf jede Art von Kontakt erweitert. Kontakt kann nicht beruhigend sein, kann nicht Lehrmaterial für das Immunsystem sein, Kontakt kann nicht angenehm sein, ausschließlich infektiös.

**G:** Ich meine das ist ja massiver als alter dogmatischster Katholizismus. Also wo Körperkontakt auch nur im Dunkeln stattzufinden hat, wenn überhaupt.

**B:** Ja schöner Vergleich. Ich hatte auch schon die Idee, vor Ostern war das, alle sitzen zuhause, alle warten auf die heilbringende kleine Kugel, das Medikament, das von einem Pharmakonzern gegeben wird. Das ist total religiös, warten auf die Oblate, die Erlösung oder Wiedergeburt, gegeben vom Pharmakonzern ABC.

**G:** Der Vergleich ist echt hart, aber es ist was dran, der Shut down wie eine Art Karfreitag, die Heiligtümer des freien Marktes und freien Konsums werden geopfert und müssen dann wieder auferstehen.

**B:** Das kleine weiße Ding, das man dann nimmt und dann wird alles gut. Das ist ja auch die Idee, dass ein Virus, also ein Impfstoff oder ein Medikament, ausschließlich positive Wirkung hat. Das ist kompletter Blödsinn, alle Impfstoffe, die wir kennen, haben viele Wirkungen, u.a. auch gute aber die religiöse Überhöhung macht ein Wunder daraus.

**G:** Ja, mir gruselt es, denn was dort aktiv wird, global wie auch im Gespräch in der Praxis, hat die Dynamik von Glaubenskriegen.

**B:** Und Psychotherapie wird hierbei, und das erlebe ich so, zum Medium für wirkliche Erfahrungen, also für ein Unterbrechen der Glaubenskriege in einem selbst. Körpererleben, also Berühren, Sich Spüren in einer Beziehung zu sich selbst und anderen ist meines Erachtens wie das Gegenmittel zum sich Verirren.



**Bernhard Schlage**  
Körperpsychotherapie, Schriftstellerei  
Gemeinschaftspraxis Kugel e.v.,  
In der Steinriede 7, Hofgebäude  
30161 Hannover, Tel.: 0511/1614211  
e-mail: post@bernhardschlage.de  
www.bernhardschlage.de



## Erlesenes

Die Rubrik  
zu guten  
Leseerfahrungen



Ilona Steinert

### Frag Dein inneres Orakel

Orakel wirken manchmal wie das Anschalten eines Kronleuchters, gelegentlich beginnt es wie früh morgens langsam hell zu werden. Oft wirken sie auch zunächst verärgend, man möchte es nicht gelesen haben, kommt aber nicht

davon los. Unangenehme Wahrheiten können geradezu wütend machen. Andere Orakel wiederum können sie zäh wie altes Brot sein. Sie lösen sich erst nach und nach auf und erst dann wird ihr ganzer Gehalt spürbar. Ilona Steinerts Seiten sind moderne Orakel, zu aktuellen Fragen, wie zum Beispiel Unsicherheit; Widerstand, Vorurteile, Dein Recht. Zu jedem Wort findet sich ein kurzer Text, mal klar und hart, mal weich und geradezu zärtlich und das Bild einer Mandala. Man kann also auch einfach durch Besinnen auf ein Bild, die eigene innere Weisheit sprechen lassen.

Verlag Tredition, ISBN:9783347041301  
Ausgabe broschiert: 14,90 € / eBook: 3,49 €  
www.ilona-steinert.de



Dr. Marcus Täuber

### Gedanken als Medizin

Wie Sie mit Erkenntnissen der Hirnforschung die mentale Selbstheilung aktivieren

Vorsicht, verständliche Wissenschaft! Der Autor erläutert die aktuellen Studien für die Macht der Gedanken in einer Weise, dass man nicht umhinkann, dies auch praktisch umsetzen zu wollen. Die Beispiele, wie verantwortungsvolles, weil heilsames Kommunizieren mit sich und anderen sind eindrucksvoll, die praktischen Hinweise leicht verständlich und hilfreich. In einem langen Kapitel über Akkupunktur, Klopf-techniken, Homöopathie, Reiki und Quantenheilung belegt der Autor aus der Forschung, dass alle diese Methoden wirksam sind aufgrund der unbewusst angewendeten mentalen Techniken. Das dürfte hier und da für anregende Gespräche sorgen, vorausgesetzt die Gefühle können durch das kühle Denken der Wissenschaft erreicht werden. Hierzu ist das Buch sehr gut geeignet.

Goldegg Verlag, ISBN-13: 9783990601525  
Ausgabe gebunden: 22,- €