

Damit wir vom Gleichen sprechen

Ich unterscheide zwischen Angst und Furcht. Furcht ist begründet und wir sollten **nicht** daran herumexperimentieren! Wir wollen weder auf die heiße Herdplatte fassen noch mit einem wild lebenden Löwen schmuse. Der **Furcht** liegt eine reale Gefahr zugrunde und sie ist absolut berechtigt. **Angst** entsteht im Kopf und es steht zu dem Zeitpunkt noch nicht fest, ob sie berechtigt ist. Menschen mit unterschiedlichen Ängsten verstehen einander nicht. Spätestens seit den letzten zwei Jahren wissen wir das genau. Die Menschen, die Angst vor dem Virus haben, können die Menschen, die Angst vor der Impfung haben, nicht verstehen. Es ist völlig normal, dass wir uns nicht permanent in unser Gedächtnis rufen, dass es sich bei beidem um eine Angst handelt, also das Grundgefühl ein verbindendes ist – oder sein könnte.

Unsere Reaktionen bei Angst und Furcht

Immer noch schlägt uns die Evolution als **Erstreaktion Flucht oder Erstarren** vor. Die Reaktionen im Körper können beispielsweise Anspannung, Beschleunigung des Herzschlages, vermehrte Schweißbildung sein. Später folgen dann Abwehrmechanismen wie beispielsweise Aggression, Defension, Rückzug, Rationalisieren oder Vermeiden.

Angst ist ein schlechter Ratgeber

Sobald Angst entsteht, bekommen wir einen Tunnelblick und der verstellt den Blick auf mögliche Lösungen. Im schlimmsten Fall endet das in Vermeidungsverhalten oder Dogmatismus.

Was also tun, wenn die Angst anklopft?

Glauben Sie nicht alles, was Sie denken!

Unsere neuronalen Netze verarbeiten Fiktion und Wahrheit gleich schnell, ohne zu prüfen. Das heißt, wir stellen uns im Kopf ein Szenario vor – und Körper und Geist reagieren mit unseren Angststrutinen. Ein weiterer unangenehmer Nebeneffekt ist: Je größer die Angst, desto weniger lassen wir mit uns reden.

Wenn Sie nicht alles glauben, was Sie denken, sich sozusagen beim Denken beobachten und die Sache ein bisschen spielerischer angehen, sind Sie eher bereit, sich auf neue Gedankengänge einzulassen.

Sie sind nicht Ihre Gedanken

Wir sind nicht unsere Gedanken, wir denken sie nur. Wir sind so viel mehr. Wenn ich meine Gedanken von allen Seiten betrachte, sie prüfe, vielleicht behalte oder verwerfe, sie unter Umständen wieder

Was es mit Ängsten auf sich hat

... und warum Angst und Furcht nicht das Gleiche sind

Von Kirsten Katzenmayer



zum Empfänger ›zurückgebe‹ oder an den Nächsten weitergebe, dann gehe ich bewusster mit ihnen um. **Ich bin nicht mehr mein Gedanke, ich habe ihn nur.** Lehnt ein anderer meine Gedanken ab – nicht schlimm, es ist **nur** mein Gedanke, den er in diesem Moment ablehnt. Das fühlt sich schon viel leichter an. Vor allem, wenn es um Angstgedanken geht. Aber wie prüfe ich nun meine Gedanken sinnvoll?

Hinterfragen, hinterfragen und nochmal hinterfragen ...

Hatte ich diese Angst schon immer? Was war davor anders? Wie habe ich mich ohne diese Angst gefühlt? Was genau hat sie ausgelöst? Wie wahrscheinlich ist mein Szenario? Was wäre das Schlimmste, was passieren kann? Denken Sie diesen Gedanken zu Ende. Vergewissern Sie sich selbst dabei, dass Sie gerade in Sicherheit sind.

Haben alle Menschen diese Angst? Wenn ich Menschen ohne diese Angst kenne, wie fühlen sie sich? Wie erleben sie diese Situationen? Fragen Sie diese Personen aus!

So tun, als ob – Rollenspiele

Als Kinder haben wir alle mit Gedanken gespielt. Wir haben so getan, als wären wir Mutter oder Vater, ein Sänger oder Arzt. Unserer Fantasie waren keine Grenzen gesetzt. Als Erwachsener ist das verpönt. Dabei kann man wunderbare neue Gedankenbahnen einrichten. Erinnern Sie sich, Geist und Körper können nicht zwischen Fiktion und Wahrheit unterscheiden. Statt sie mit Horrorfilmen oder Nachrichten zu füttern, könnten wir uns den Umstand zunutze machen und er-

wünschte Gedankenbahnen einrichten. Habe ich Höhenangst, stelle ich mir vor, wie ich auf eine Leiter steige und nicht nur die Stufen hochklettere, sondern förmlich tanze. Ich sehe, wie sich mein Ausblick verändert, wieviel mehr man von oben sehen kann. Ich gehe also mit allen positiven Gedanken, die mir einfallen, im Kopf diese Leiter hoch. Wenn ich das täglich tue, werde ich in Kürze die ersten Stufen einer echten Leiter erklimmen können.

Diese Vorgehensweise des ›**mentalen Trainings**‹ ist aus dem Hochleistungssport bekannt. Sie ist auch längst durch die Neurowissenschaften beweisbar. Wir können so tun, als ob wir ein großartiger Redner seien. Wir sehen und fühlen, wie wir uns fühlen werden, wenn wir vor vielen Menschen sprechen. Durch die Wiederholung und die Intensität, die wir durch das Vorfühlen erreichen, werden aus den Trampelpfaden in unserem Gehirn Autobahnen, und das lange bevor wir in die tatsächliche Situation kommen. Jeder, der sich auf etwas freuen kann, das in der Zukunft passieren wird, kann auch ›vorfühlen‹. Freude ist ein Gefühl! Oder Sie suchen sich einen Rückzugsort.

Innerer Ort der Ruhe

Diesen Ort sollte man sich im ›Normalzustand‹ kreieren. Ein fiktiver oder ein Lieblingsort, an den Sie sich erinnern oder den Sie aufsuchen, wenn die Angst vor der Tür steht. Erleben Sie diesen Ort mit allen Sinnen. Was gibt es zu sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken? Je intensiver und deutlicher er für Sie im Normalzustand ist, umso leichter lässt er sich **vor der Panik** aufrufen.

Notfallmaßnahme: Atmung

Wenn doch mal Panik einsetzt, konzentrieren Sie sich auf die Atmung. Mehr ausatmen als einatmen, tief und regelmäßig. So einfach es klingt, so gut funktioniert es auch.

Ich hoffe, es ist eine Methode für Sie dabei. Wenn nicht, bitte geben Sie nicht auf. Es gibt noch so viele andere Methoden und eine funktioniert bestimmt auch bei Ihnen.

Die Neurowissenschaft hat schon längst bewiesen, dass unser Gehirn ein Leben lang umbaufähig, also lernfähig bleibt. Nutzen wir diesen Umstand. Die Angst haben wir irgendwann erlernt, also können wir sie auch wieder verlernen.

Hinter der Angst erwartet Sie ein grandioses Leben!

Kirsten Katzenmayer ist Mentalcoach mit Schwerpunkt ›Berufungsberatung‹. Sie lebt und arbeitet in Wehrheim im Taunus. Kontakt: info@katzenmayer-coaching.com