

Inhalt

Einleitung	7
I. Was ist Angst?	13
Angst in Abhängigkeit von Alter, Zeitgeist und Kultur	14
Angst verstehen mit Hilfe von Ansätzen der Hirnforschung ...	19
Der dynamische Aspekt der Angst – gesunde versus krankhafte Angst	23
Angstentwicklung als Persönlichkeitsstil	26
Die Vertreibung aus dem Paradies – eine »Fall«-Geschichte ...	31
Der Angsthase als Teilpersönlichkeit	35
Lerngesetze	38
2. Was ist Yoga?	43
Ein ganzheitliches, systemisches Bewusstsein	43
Asana – die richtige Sitzhaltung	45
Wodurch Leid entsteht – die Kleshas	51
Der achtstufige Pfad nach Patanjali	55
Bewegungsübungen (Asanas)	56
Atemübungen	62
Bewusstseinsübungen	67
Affirmationen	76
3. Lösungen sind Lösungen	79
Lösung durch Ablenkung	80
Lösung durch Bewegung	82
Lösung durch Vertiefung der Ausatmung	87
Lösung durch öffnende Liebe	92
Lösung durch Verbindung mit Weisheit und Würde	98
Lösung durch Klärung und Bewusstsein	103
Lösung durch Yoga Nidra – den »Schlaf« der Yogis	107
4. Den Gegenpol stärken	112
Den Gegenpol von Angst finden	112
Selbstakzeptanz üben	114

Die Lähmung überwinden und Angst ignorieren	120
Stabilität entwickeln	124
Die eigene Kraft spüren und ausdrücken	131
Entspannung und Wohlgefühl zulassen	137
Leichtigkeit üben und Glücksmomente sammeln	143
5. Dem Leben Sinn geben – Authentizität entwickeln	149
Das Konzept der Salutogenese	149
Yoga ist Selbstbegegnung	151
Die Sinnfrage in der Psychologie	152
Von der Angst zur Sinnerfahrung – eine persönliche Geschichte	154
Die Sinne als Verbindungsbrücke zur Welt	159
Wann ist ein Leben sinnvoll?	160
»Fürchtet euch nicht – ich verkündige euch Freude!«	163
Schluss	170
Dank	173
Anhang	174
Anmerkungen	174
Literatur	176
Verzeichnis der Übungen	179
Bildnachweis	181
Zitatnachweis	182

3. Lösungen sind Lösungen

Eine asiatische Weisheit lautet: Du musst erst den alten Tee ausgießen, bevor du neuen Tee eingießen kannst.

Angst kommt von Enge, deshalb soll dieses Kapitel sich der Frage widmen, wie etwas mehr freier Raum, etwas Luft ins System kommen kann. In der Überschrift wird die Doppelbedeutung des Wortes »Lösung« optisch sichtbar. Eine Lösung im Sinne eines guten Ausgangs wird oft durch Abstand möglich. Der Volksmund sagt: »Erst mal eine Nacht drüber schlafen.« Nun ist es so, dass es dem Menschen im Zustand der Angst sehr schwerfällt, etwas zu tun, das ihm helfen könnte. Er fühlt sich gelähmt, ist bewegungsunlustig, sein Blick ist eingengt, er will nicht woanders hinsehen, er atmet flach, der Schlaf ist oft gestört. Alle gut gemeinten Ratschläge machen eher ärgerlich, denn in der Regel weiß der heute aufgeklärte Mensch ja auch selber, was er tun könnte und sollte. Gunter Schmidt nennt diesen innerseelischen Vorgang eine Kampfbeziehung zwischen zwei Erlebensebenen:³⁶ Die bewusste Seite der Persönlichkeit will keine Angst haben, aber im Unbewussten existiert ein Teil, der stärker und schneller ist und dafür sorgt, dass Es einfach passiert: Die Angst ist wieder da. Ein Unterdrücken dieses ungewollten Gefühls ist oft nur kurzfristig möglich, der unwillkürliche Teil meldet sich schnell wieder. Daher ist es auf längere Sicht nur Erfolg versprechend, wenn es gelingt, mit diesem unerwünschten Anteil in einen kooperativen Kontakt zu kommen.

Als Erstes braucht der ängstliche Teil Anerkennung und Würdigung. Wenn es gelingt, dieser abgelehnten Seite, die ja oft auch leidend ist, Empathie entgegenzubringen, ist vielleicht nach einiger Zeit ein Dialog möglich. Etwas scheint diesem Teil zu fehlen, und zu erfahren, was dies sein könnte, liefert wichtige Informationen über das Gesamtsystem des Körpers. In jedem System, ob in Familie, Firma oder im eigenen Körper, entscheidet das schwächste Glied über das Ergebnis. Natürlich darf der Angst oder einem anderen Symptom nicht die Alleinherrschaft überlassen werden. In der Regel machen jedoch eine ehrliche Anerkennung und Zuwendung den Kontrahenten gesprächsbereiter, z. B.: »Ich verstehe, dass dir das gar nicht gefällt, das ist wirklich schwer, das tut weh, aber guck mal, lass uns mal etwas versuchen. Ja, du hättest gern, dass dir das jemand abnimmt, das kann ich gut nachempfinden, ich würde dir wirklich wünschen, dass es dir da besser geht.« Yoga lehrt, dass ein wesentlicher Teil von Gesundheit in einem ausgewogenen Rhythmus besteht. So gilt es, in eine Pendelbewegung

zwischen Enge und Weite, Anspannung und Entspannung, Angst und Lösung zu kommen.

Wir sind in einer alten Art des Denkens gefangen und daher gewohnt, nach Ursachen zu forschen: Warum fühle ich jetzt so, warum geht es mir so? Die systemische Sichtweise geht jedoch von einem Zusammenwirken verschiedener Umstände aus und hat daher auch mehrere Lösungen anzubieten. Es geht um ein Erlebensnetzwerk, zu dem immer auch eine soziale Situation, eine Körperhaltung, ein Atemmuster, ein Gefühl, eine Interpretation der gegebenen Situation und vieles mehr gehören. Durch forschendes Beobachten lässt sich feststellen, dass oftmals die Änderung eines der Elemente ausreichend ist, um im gesamten System etwas zu verändern. Ob es in einer gegebenen Situation leichter bzw. hilfreicher ist, die Bewertung zu verändern (statt es Pech zu nennen, eine Lernaufgabe darin zu sehen) oder eine Freundin anzurufen (geteiltes Leid ist halbes Leid) oder aufzustehen und bei geöffnetem Fenster eine Yoga-Übung zu machen, ist von Person zu Person verschieden. Egal ob mitmenschliche Anteilnahme, eine andere Interpretation oder ein verändertes Atemmuster nach einer Yoga-Übung – es ändern sich die anderen Elemente des Erlebensnetzwerks mit. Es gilt also, diejenige Stelle im Gesamtsystem zu finden, bei der die Angst am ehesten bereit ist, sich auf ein kleines Experiment einzulassen.

Lösung durch Ablenkung

Im Abschnitt über Hirnforschung wurde deutlich, dass eine Person im Zustand der Übererregung nicht in der Lage ist, sich interessiert neuen Ideen und Möglichkeiten zu öffnen oder Neues zu lernen (siehe S. 20). So kann es dann wichtig sein, zunächst etwas ganz anderes zu tun, um Abstand zu gewinnen, als sich um eine Lösung zu kümmern – ein hilfreiches Vorgehen, das sich übrigens auch für den Umgang mit Partnerschaftskonflikten bewährt hat. Wenn beide Partner fest auf ihrem Standpunkt beharren und die Argumente sich mit zunehmender Lautstärke wiederholen, ist es sinnvoll, erst mal eine Pause einzulegen, frische Luft schnappen zu gehen und nach ein bis zwei Stunden oder besser noch am nächsten Tag sich das Thema erneut anzusehen. Damit ist nicht ein Verdrängen oder Ignorieren gemeint, das Dranbleiben ist wichtig. Aber zur Lösung braucht es ein Gehirn, das nicht von den emotionalen Zentren regiert wird. Einstein bekam seine besten »Ein-Fälle«, wenn er entspannt in der Badewanne saß.

Warmes Wasser wirkt entspannend und lösend, kaltes Wasser erfrischend und wach machend. Das Duschen kann neben der prickelnden Berührung des Wassers auf der Haut noch durch eine Selbstmassage ergänzt werden. Die sinnlichen Informationen über die Haut lenken das Bewusstsein vom Kopf zum Körper und »bringen einen wieder auf den Teppich«. Sie sprechen andere Zen-

tren im Gehirn an und ermöglichen daher neue Denk-Spielräume. Eine Möglichkeit im Umgang mit Angst ist daher:

Übung: Yoga unter der Dusche

Sie erinnern sich: Yoga heißt, Atem, Bewegung und Bewusstsein zu einer Einheit zu verbinden. Sie können, während das Wasser läuft, achtsam das Duschgel auf Ihrem Körper verteilen. Die Eincrem- und Streichbewegungen müssen nicht im Atemrhythmus erfolgen. Sie üben auch dann Yoga, wenn es Ihnen gelingt, die Bewegungen des Atems und den Körperteil, dem Sie sich gerade zuwenden, mit Ihrer Aufmerksamkeit zu begleiten.

Yoga bedeutet: Mit Achtsamkeit beim Körper und im eigenen Rhythmus zu sein.

Eine Mutter teilt dem Baby über den Umgang mit seinem Körper mit, dass es geliebt wird. Über die Körperpflege beim Wickeln und Baden erfährt es, wie wertvoll es ist. Wenn Sie Ihre mütterliche oder väterliche Teilpersönlichkeit aktivieren, wird dies sicher Ihrer kindlichen Teilpersönlichkeit gefallen. Eine liebevolle Zuwendung zum eigenen Körper aktiviert das parasympathische Nervensystem, das für Erholung und Regeneration zuständig ist. Liebe wird dem inneren System z. B. zugeführt durch bequeme, hautfreundliche Kleidung, eine schöne Umgebung, die wärmende Sonne, einen erfrischenden Tee, einen entspannenden Saunabesuch, erholsamen Schlaf, sich selbst und anderen zuzulächeln, Umgang mit freundlichen Menschen und, last but not least, geht Liebe natürlich auch durch den Magen.

Ängste, die sich nicht auf eine aktuelle Situation beziehen, sondern eher unterschwellig wirken, rühren oft von einer bedrückenden Situation in der Vergangenheit her, in der nicht über das Ängstigende gesprochen wurde oder dies nicht ausgedrückt werden durfte. Wenn die Kindheit durch Krankheit, Armut, Streit zwischen den Eltern oder Ähnliches belastet war, kann dies zu einer allgemeinen Ängstlichkeit führen. Die Betroffenen wissen gar nicht so recht, was sie eigentlich ängstigt oder stört. Das Leben insgesamt wird als zu gefährlich oder zu schwierig betrachtet. Das Kindsein hatte früher zu wenig Raum und so wird im späteren Alter häufig unbewusst versucht, das Versäumte nachzuholen. Achtsames Duschen, (Selbst-)Massage und andere Übungen für das innere Kind sind dann wichtig, z. B. vor dem Einschlafen noch eine ermutigende Geschichte zu lesen. Märchen sind nicht jedermanns Sache. Ich liebe sie sehr, weil sie tiefe Weisheiten in einer symbolischen Sprache formulieren, und der Held oder die Heldin ja in aller Regel die Lebensaufgaben erfolgreich meistert. Was wir vor dem Einschlafen lesen oder im Fernsehen sehen, prägt sich ins Unbewusste ein. Auch hier gilt es nachzuspüren: Wie gut schlafen Sie nach einem Kinderbuch, nach einem Krimi oder einer aufwühlenden Talkshow ein?

Was machen Kinder im Vorschulalter, wenn Sie Angst haben? Sie rennen zur Mutter oder zum Vater. Wenn die nicht da sind, versuchen sie durch laute Geräusche, Singen oder kleine »Zauber«-Rituale die Angst in den Griff zu bekommen, auch Ablenkung und Flucht in eine Phantasiewelt sind bewährte Mittel. Möglicherweise suchen sie bei Gleichaltrigen oder Nachbarn Nähe und Wärme. All dies sind Hilfsmittel, die leicht modifiziert auch im Erwachsenenalter noch hilfreich sind: Einen anderen Menschen aufzusuchen, kann helfen. Genauso ist es aber auch möglich, die eigene rationale Teilpersönlichkeit zu aktivieren und in aller Gelassenheit zu untersuchen, was wirklich besorgniserregend ist. Müssen Vorkehrungen getroffen werden und wenn ja, welche? Auch Ablenkung kann hilfreich sein. Zum einen kann sie helfen, etwas Abstand zu gewinnen und zuerst einen klaren Kopf zu bekommen. Bewusst angewandt stärkt Ablenkung die Fähigkeit, selbst zu entscheiden, woran man im Moment denken will. Sich mit anderen zu verbinden, ist eine altbewährte, wichtige Fähigkeit, die nicht nur vielen Tieren, sondern auch unseren Vorfahren schon so manches Mal das Leben gerettet hat: Gemeinsam ist man stärker gegen einen Feind. Eine Umarmung, einen anderen Menschen fest in den Arm zu nehmen, lässt den Oxytocinspiegel im Blut steigen (siehe S. 98 im Abschnitt »Lösung durch öffnende Liebe« in diesem Kapitel). Dieses Hormon sorgt für Wohlgefühl und Entspannung und erhöht die Stresstoleranz.

Lösung durch Bewegung

Sind Sie sicher, dass Sie sich von Ihrer Angst lösen wollen? Gibt es eine äußere Situation, die das notwendig erscheinen lässt oder eine innere Stimme, die darauf drängt? Ein Problem und entsprechender Änderungsbedarf entstehen erst dann, wenn eine Ist-/Soll-Diskrepanz besteht. Viele Menschen sind ängstlich, erleben die Welt als gefährlich und ziehen sich ins eigene Heim zurück, ohne dies als Problem zu sehen. Wenn es jedoch auf der willentlich-bewussten Seite den Wunsch gibt, offen, interessierter und weniger ängstlich zu sein, und gleichzeitig ein anderer Teil der Persönlichkeit dagegenarbeitet und vermutlich auch stärker ist mit seiner Blockade, dann existiert ein Problem oder ein Konflikt. Eine erste Frage lautet daher: Wie wichtig ist es Ihnen, weniger ängstlich zu sein? Ist die Motivation groß genug, um sich auf ein Experiment einzulassen? Es ist völlig in Ordnung, ängstlich zu sein. Mit dieser Veranlagung lässt sich durchaus auch ein zufriedenes Leben führen.

Wie wir alle wissen, besteht ein Großteil des Lebens aus Polaritäten. Beide Pole haben in aller Regel ihre Berechtigung und wollen auch anerkannt werden. Die Angst oder Unlust will also auch gewürdigt werden, aber vielleicht ist sie auch bereit, mal etwas Neues auszuprobieren und mitzumachen. Der Volks-

mund sagt: »Angst ist ein Feind der Bewegung.« Wenn wir Kinder beobachten, wird deutlich, dass es offensichtlich ein natürliches Bedürfnis gibt, sich zu bewegen und dabei den eigenen Körper und sich selbst zu spüren. Die Kinder eignen sich damit ihren Körper an. Es scheint, als ob sie fragen würden: »Was kann ich alles mit meinen Beinen, Händen oder Stimmbändern machen? Was kann ich bewirken?« Die Ärztin Julie Henderson schreibt in ihrem Buch *Embodying Well-Being* (dt.: »Wohlbefinden verkörpern«): »Für uns als Körper ist Wohlbefinden untrennbar von leichtem, regelmäßigem, rhythmischem Pulsieren und Bewegen.«³⁷ Bewegungen signalisieren auf einer tiefen Ebene, dass alles in Ordnung ist. Versuchen Sie also, sich zu bewegen, und nehmen Sie dabei Ihre Angst zu den folgenden Übungen mit. Vielleicht fragen Sie Ihre Angst ab und zu einmal, ob es noch okay für sie ist.

Übung: Sich-Schütteln

Probieren Sie einmal aus, ob es Ihnen möglich ist, die Angst aus Ihrem Körper, aus allen Zellen herauszuschütteln. Beginnen Sie mit der rechten Hand, dann mit der linken, dann mit beiden Händen im Wechsel und schließlich gemeinsam. Nehmen Sie zunächst die Unterarme mit und dann auch die Oberarme. Stellen Sie sich vor, es sitzt Stress (oder für phantasiebegabte Menschen: Staub und Dreck) in Ihren Gliedern und Zellen, den Sie rausschütteln wollen. Machen Sie das Gleiche mit den Füßen und den Beinen. Können Sie Arme und Beine gleichzeitig schütteln? Was lässt sich noch schütteln, der Po, die Schultern? Probieren Sie es aus. Der Traumaforscher Peter Levine hat Tiere beobachtet, die einem Raubtier in letzter Minute noch entkommen konnten, und festgestellt, dass sie sich nach dem Angriff und der Flucht für einige Minuten kräftig schütteln. Seine These ist, dass sie sich dadurch vor einer posttraumatischen Belastungsstörung schützen.

Spüren Sie nach: Hat sich etwas verändert? Kann es sein, dass das sogar ein klein wenig Spaß macht?

Sitzt Ihnen noch Angst im Nacken, in den Schultern, im Bauch? Wollen Sie vielleicht etwas wegtreten, wegschieben, an die Wand knallen, weil es Sie ärgert? Ist Ihr Körper bereit, sich zu bewegen? Könnte laute Musik helfen, zu der Sie wild tanzen? Sicher fallen Ihnen noch andere Möglichkeiten zum Ausprobieren ein. Stellen Sie sich Ihre Angst als kleines ängstliches Kind vor, das selber nicht recht weiß, was es braucht und will. Sie bieten ihm so lange etwas an, bis es anfängt zu lächeln und bereit ist, aus seiner Schmoll-ecke herauszukommen.

Mit der folgenden Übung möchte ich Sie einladen, Ihren Rumpf in alle vier Himmelsrichtungen zu dehnen. Damit tun Sie Ihrer Wirbelsäule und den Gelenken zwischen den einzelnen Wirbelkörpern etwas Gutes. Zwischen den Wirbeln sind die Bandscheiben, die es lieben, bewegt zu werden. Der Wechsel von

Gedrückt werden und Entlastet werden trägt zur Bildung von Gelenkschmiere bei. Sicher haben Sie schon mal das Bild einer gesunden Wirbelsäule gesehen. Sie biegt sich in ihrem Verlauf von oben nach unten mal nach vorne – im Bereich der Halswirbelsäule und im Bereich der Lendenwirbelsäule – was »Lor-dose« genannt wird. Und sie biegt sich nach hinten im Bereich der Brustwirbel-säule und des Steißbeins, was »Kyphose« genannt wird. Wenn Sie die folgende Übung mit diesem Bild begleiten, verstärken Sie die Wirkung. Die Wirbelsäule besteht ja aus vielen Wirbeln; die untersten im Bereich des Beckens und der Lendenwirbelsäule sind breiter, dann werden sie in Richtung der Brustwirbel-säule und Halswirbelsäule immer kleiner und zierlicher.

Übung: Sich-Öffnen in die vier Himmelsrichtungen

Bevor Sie mit der Übung beginnen, falten Sie bitte ein mittelgroßes Handtuch (etwa 45x100 cm) zweimal in der Mitte, so dass ein Rechteck von etwa 20 bis 25 cm mal 45 cm entsteht, und rollen dies über die Schmalseite zu einer Rolle, die ca. 25 cm breit ist und einen Durchmesser von ca. 10 cm hat. Diese Rolle werden Sie bei der Dehnung Ihrer Vorderseite brauchen. Die Maße sind Etwa-Angaben und müssen nicht exakt stimmen. Den rückseitigen Teil des Körpers nennen die Inder den Westens; sie lieben es, sich der aufgehenden Sonne zuzuwenden (siehe die Übung »Sonnengruß«, S. 156 ff.), und in dieser Haltung ist der Rücken der Westens.

Öffnung des Westens (Dehnung des Rückens)

Abb. 9: Der Hase – Öffnung des Westens



Das Körperhaus öffnen und frische Luft in alle Zellen einströmen lassen.