

Ursula Tirier

Dem Angstriesen entgegentreten

Schritt für Schritt zu neuer Lebensfreude

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autorin erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autorin können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2019 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1113-8

Inhalt

Einleitung	7
Was sind Angststörungen?	9
Der Beginn der Psychotherapie	11
Der „Scheinriese“ Angst	13
Angst aus der Nähe betrachten	16
Angst als psychosomatisches Geschehen	20
Angst als Grundphänomen menschlicher Existenz	23
Die Logotherapie als Möglichkeit, der Angst zu begegnen	26
Der einengende Kreislauf: die Angst vor der Angst	35
Erkenntnis gewinnen: Was macht die Angst, dieser Tyrann in meinem Kopf, mit mir?	38
Den negativen Kreislauf durchbrechen	41
Der Angst einen Namen geben	44
Die Personifizierung der Angst	47
Der Umgang mit den negativen Gedanken	53
Was steht hinter der Angst?	60
Die Stärkung des eigenen Willens	62
Der Freund an meiner Seite	68
Der Umgang mit Schuld- und Schamgefühlen	75
Die Endlichkeit des Lebens	91
Wer ist die Angst gegenwärtig in meinem Leben?	96
Dank	102
Anhang	103
Anmerkungen	103
Literatur	103
Zitatnachweis	104

Einleitung

„Die Angst macht mich völlig fertig. Sie schnürt mir mein Leben ab.“

„Wenn die Angst auftaucht, dann zieht sich bei mir alles zusammen. Meine Stimme wird klein. Ich mache mich klein.“

„Ich will dann nur noch wegrennen.“

In dieser oder ähnlicher Weise schildern mir Menschen ihr Erleben, wenn sie unter übermäßigen Ängsten leiden. Dabei berichten sie vor allem von Gefühlen der Erniedrigung, der Hilflosigkeit und der Scham, verbunden mit dem Erleben der eigenen Unfähigkeit, den Ängsten etwas entgegenzusetzen zu können.

Angst ist zunächst ein normales reflexartiges Erleben, das für uns Menschen lebensnotwendig ist. Sie besitzt eine Signalfunktion und schützt uns vor Gefahren. Doch es gibt auch eine andere „Art“ von Ängsten. Diese können überfallartig in das Leben eines Menschen eindringen, sie können sich aber auch heimtückisch über eine längere Zeit anschleichen. So oder so – wenn sie sich in einer Person eingenistet haben, dann ist irgendwann der ganze Mensch betroffen: Der Körper ist zunehmend erschöpft, Stimmungen und Gedanken sinken einem Tiefpunkt entgegen, soziale Kontakte werden reduziert, die Bewegungsfreiheit wird immer mehr eingeschränkt. Dies kann so weit gehen, dass der Betreffende nicht mehr in der Lage ist, den einfachsten Dingen in seinem Leben nachzukommen.

„Ich fühle mich wie in einem Kokon gefangen“, so eine Patientin.

In diesem Buch möchte ich vor allem für Betroffene einzelne Schritte und Wege aufzeigen, ihre Ängste zu verstehen, den negativen Kreislauf, diesen „Kokon“, zu durchbrechen und sich dem Leben wieder öffnen zu können.

Die Behandlung von Angststörungen ist ein Schwerpunkt in meiner dreißigjährigen psychotherapeutischen Arbeit. Das Fundament bildet dabei die Logotherapie als eine sinnzentrierte Psychotherapie. Sie spricht dem einzelnen Menschen die Fähigkeit zu, sein jeweiliges Leben auch angesichts von Bedrohungen und Leiden verstehen und gestalten zu können. Immer wieder mache ich die Erfahrung, dass das Gedankengut der Logotherapie Menschen mit Angststörungen eine wertvolle Hilfe sein kann. Dieses Buch wird die einzelnen Schritte aufzeigen, die ich dabei mit meinen Patienten gehe. Dabei werde ich Geschichten, Bilder, Fragestellungen und gedankliche Übungen mit einflechten, die sich bei meinen Patienten im Umgang mit ihren Ängsten seit vielen Jahren sehr bewährt haben. Auch Ihnen als Leserin oder Leser wird damit die Möglichkeit geboten, erst innezuhalten und nach eigenen Antworten zu suchen, bevor Sie im Text weiterlesen.

Dieses Buch kann selbstverständlich keine Therapie ersetzen. Denn im Rahmen psychotherapeutischer Gespräche werden ausführlich persönliche Lebenserfahrungen und Lebensfragen besprochen. Und jeder Patient, jede Patientin braucht Zeit, um das Besprochene Schritt für Schritt im Alltag umsetzen zu können. Doch dieses Buch kann eine Hilfestellung geben, diese Schritte zuversichtlicher und entschlossener zu gehen.

Was sind Angststörungen?

„Meine Psychologin hat mir die Angst genommen, dass ich verrückt bin. Und sie hat mir bewusst gemacht, dass ich nicht die Einzige bin, die Hilfe wegen ihrer Ängste braucht.“ So schreibt eine Patientin wenige Wochen nach Beginn der Therapie in ihr Tagebuch.¹

Sehr häufig können Menschen, die unter übermäßigen Ängsten leiden, sich selbst und ihr Verhalten immer weniger verstehen. Nicht selten haben sie zusätzlich Angst, verrückt zu sein.

Angst gehört grundsätzlich zum Leben dazu. Es gibt nichts, wovor ein Mensch nicht Angst haben könnte. Jede Situation, in die wir hineingeraten, jeder Schritt, den wir gehen, jeder Gedanke, der uns in den Kopf kommt, kann uns ängstigen. In jeder kleineren oder größeren menschlichen Problematik ist Angst enthalten, als Auslöser und/oder als Folgereaktion. So kann beispielsweise hinter einem Konflikt am Arbeitsplatz die Angst stehen, nicht genügend geleistet zu haben, vielleicht sogar grundsätzlich nicht zu genügen.

Grundsätzlich wird unterschieden zwischen den *realen Ängsten* und den *Angststörungen*.

Reale Ängste, die wir Menschen bei tatsächlicher Bedrohung und Gefahr erleben, haben für uns eine Schutzfunktion. Wenn zum Beispiel ein Student vor einer Prüfung noch nicht genügend gelernt hat und nun die Angst auftaucht, er könne durchfallen, dann kann ihn diese Angst in positiver Weise auffordern, mit dem Lernen zu beginnen. Oder auch ein entgegenkommendes Fahrzeug auf der Fahrbahn hilft uns, reflexartig zu reagieren, um unser und auch fremdes Leben zu schützen.