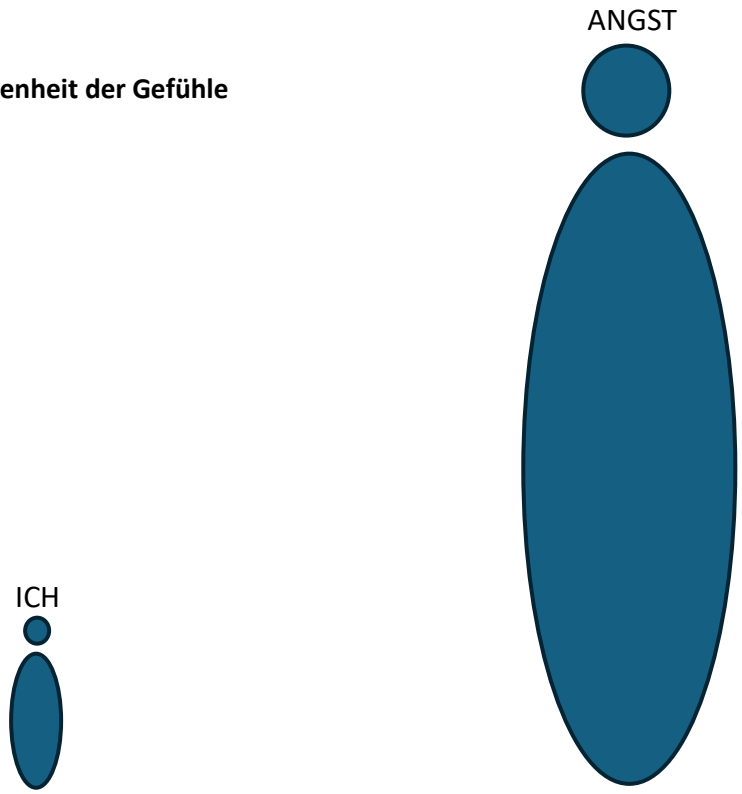
ANGST

1. Überlegenheit der Gefühle



Modell zur Darstellung der Angst und der Beziehung zu ihr. Angst ist ein Gefühl, das durch furchterregende Gedanken aufrechterhalten wird. Jeder, der unter einer Angststörung leidet, erlebt wieviel mächtiger das Angstgefühl ist. Sie zu bekämpfen ist sinnlos.

Die Darstellung ermöglicht dem Patienten, sich ein Bild seines Verhältnisses zu der Angst zu machen. Daraus lässt sich eine Handlung ableiten, die hilfreich und sinnvoll für ein Selbst ist.

Ist die Angst so überlegen, dass sie besiegen zu wollen utopisch erscheint, so gilt es still zu halten, innezuhalten. Um nicht aufzufallen. Wie die Schlange, geht sie ihren Weg weiter, wenn sie einen nicht bemerkt. Und genau darin liegt die Schwierigkeit der Übung, mit der man seine Angst loswerden kann, denn die Angst kommt genau dann hoch, wenn man still wird.

Durch eine behutsame Begleitung des Patienten durch eine Ruhephase, macht dieser die Erfahrung der Stille und er lernt sie zu genießen, anstatt sich vor ihr zu fürchten. Denn nicht die Angst ist das eigentliche Problem, sondern die Stille. Und die Stille ist deshalb das Problem, weil der Patient sich wieder fühlen kann. DAS ist das, was er mit aller Kraft zu vermeiden versucht.

Anstatt sich zu fühlen, spürt sich der Patient ständig, er zappelt mit den Füßen, fummelt am Stift rum, zündet eine Zigarette. Der Körper spricht und lenkt ab. Nur keine Ruhe, keine innere Ruhe soll entstehen. Und über diese Hürde gilt es zu kommen.

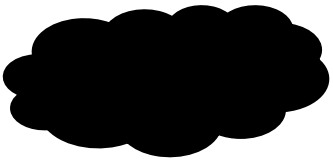
Methode

Der Patient soll sich hinlegen, die Augen schließen und ruhig atmen. Die Hände liegen auf dem Bauch. Dann wird nichts mehr getan oder gesagt. Patient und Therapeut (er sitzt daneben) sind still und machen nichts.

Der Patient fühlt in sich und beschreibt, was er erlebt, mit kurzen Sätzen oder einzelnen Worten. Sonst passiert NICHTS. Nur Beobachtung der eigenen Person im Inneren. Die Stille wird hier geübt. Der Patient verbindet sich wieder mit sich selbst. Man kann mit 10 Minuten anfangen und dann die Stille Pause immer wieder verlängern.

---

2. Wie sieht meine Angst aus

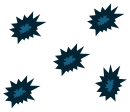


Eine schwarze Wolke

Man beobachtet sie und lässt sie vorbeiziehen, ohne sie aufhalten oder verdrängen zu wollen.

Ein ängstliches Kind

Man tröstet es, nimmt seine Angst wahr und gibt ihm ein Gefühl von Sicherheit. Es kann sich gehen lassen, es wird aufgefangen.



Ein Parasit

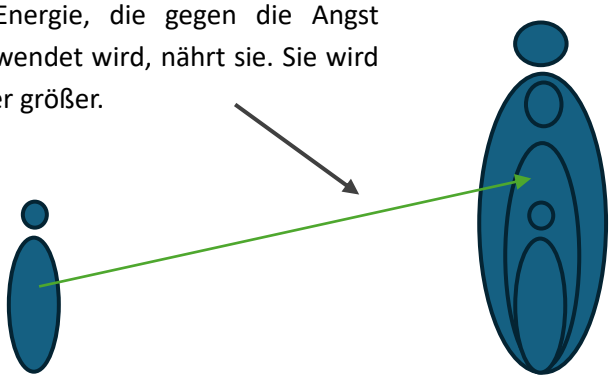
Die Angst hat den Körper befallen, der sein **Wirt** ist. Und tatsächlich **wird** man zu der Angst, die man hat. Aber man **HAT** Angst, man **IST** nicht Angst.

Nun gilt entschlossen zu sagen, der eigene Körper steht nicht mehr zur Verfügung.

---

3. Sich vor der Angst ergeben

Die Energie, die gegen die Angst angewendet wird, nährt sie. Sie wird immer größer.



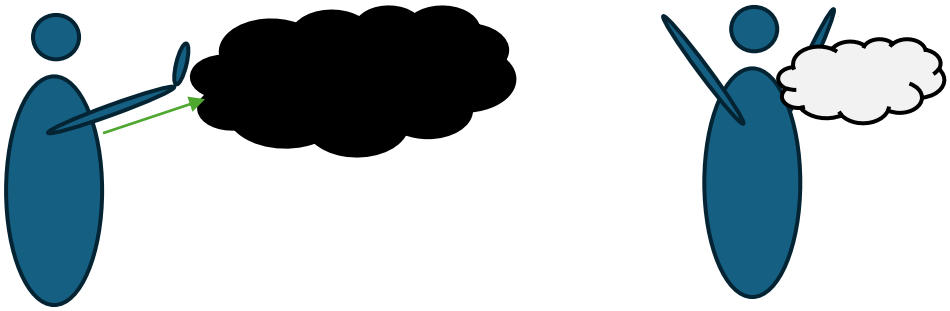
Die Energie, die gegen die Angst angewendet wird, nährt sie. Sie wird immer größer.

Ergibt man sich, so hört der Kampf auf und sie wird nicht mehr genährt. Sie schrumpft und verschwindet.

Mit Mantras wie:
„Ich erkenne dir deine Macht an“, „Ich ergebe mich vor deiner Macht“ und „Ich lege die Waffen nieder, gebe den Kampf auf“, geben wir den Kampf ein Ende und nehmen der Angst ihre Nahrungsquelle weg. Es herrscht ein innerer Friede.

---

4. Ich nehme an



Man wehrt sich die Angst, also das Gefühl anzunehmen, obwohl es ein Daseinsrecht hat. Sie kämpft also weiter dafür anerkannt zu werden. Da sie aber un-angenehm ist, wird sie nicht angenommen. Auch hier lässt die Energie unseres Widerstands die Wolke immer größer werden.

Beschließt man, sie anzunehmen, hört sie auf un-angenehm zu sein. Dafür öffnet man die Armen und man nimmt sie an. Ab dem Moment ist sie keine dunkle Wolke mehr, sondern eine weiche.