

## Wenn Angst und Panik das Leben bestimmen

# Über den wirklichen Feind

**Gedanken und Gefühle von Angst und Panik sind unangenehm, bedrohlich, quälend und oft auch überwältigend. Dennoch sind sie nicht der wirkliche Feind. Der wirkliche Feind ist die rigide Vermeidung von Angst bzw. der Kampf gegen Angst. Die Forschung der letzten Jahre hat dies immer wieder bestätigt.**

Denn ein Leben, das im Dienst der Vermeidung von Ängsten gelebt wird, ist sehr einschränkend. Es ist unmöglich, ein erfülltes Leben zu führen und dabei emotionale und seelische Schmer-

zen zu vermeiden. Wenn wir Angst mehr und mehr vermeiden, werden wir durch sie konditioniert, wodurch sie zu einer **unbewussten Antriebskraft** in unserem Leben wird. Wir versuchen, Angst dadurch zu vermeiden, dass wir uns betäuben mit Alkohol, Zigaretten, Essen oder Beruhigungsmitteln. Wir unterdrücken sie, was zu Zwangshandlungen, Zwangsgedanken oder einem Kontrollzwang führen kann. Oder wir suchen Verbündete, indem wir uns ständig begleiten lassen. Wir lenken uns ab, z. B. durch Radiohören,

Es gibt natürlich viele Menschen, welche von ihrer Persönlichkeitsstruktur her zu Ängstlichkeit neigen, was eine genetische Komponente darstellt. Angst kann **verschiedenste Ausdrucksformen** haben. **Angst bei Isolation** zeigt sich als Kraftlosigkeit, Beklemmung, weinerliche Stimme, hilfesuchender Blick oder verzweifeltes Jammer. **Angst bei großer Gefahr** führt zu einer Vorbereitung auf **Flucht und Kampf**. Dabei kommt es zur Aktivierung verschiedener Körperreaktionen – wie etwa zur Ausschüttung von Adrenalin, was zur Erhöhung des Herzschlags, zur Anspannung und stärkeren Durchblutung der Muskeln führt, wodurch Kampf und Flucht erst möglich sind. Weitere Symptome können Ruhe- und Schlaflosigkeit, Gedankenrasen, Zittern, Übelkeit, Bauchschmerzen oder andere Schmerzen, sein.

In **traumatischen Situationen** kann sich Angst zu einem Schockzustand ausweiten, dem sogenannten **Totstellreflex**. Das Gehirn ist als Ganzes oder in Teilen „leergefegt“ (Dissoziation). Es gibt nur unvollständige Empfindungen und Wahrnehmungen, es kommt zu Ge-



Foto: Shutterstock

oder schieben angstmachende Situationen z. B. Prüfungen, immer wieder auf.

Ursprünglich ist Angst eine nützliche **Alarmreaktion unseres Körpers bei (Lebens-)Gefahr und Bedrohung**. Die Gefahr kann real, aber auch völlig unreal sein. Veränderung mit all ihrer Unkontrollierbarkeit löst bei vielen Menschen Angst aus. Die menschliche Existenz ist jedoch ständiger Veränderung ausgesetzt. Deshalb ist Angst nicht vermeidbar.

Angst kann **verschiedenste Ausdrucksformen** haben. **Angst bei Isolation** zeigt sich als Kraftlosigkeit, Beklemmung, weinerliche Stimme, hilfesuchender Blick oder verzweifeltes Jammer. **Angst bei großer Gefahr** führt zu einer Vorbereitung auf **Flucht und Kampf**. Dabei kommt es zur Aktivierung verschiedener Körperreaktionen – wie etwa zur Ausschüttung von Adrenalin, was zur Erhöhung des Herzschlags, zur Anspannung und stärkeren Durchblutung der Muskeln führt, wodurch Kampf und Flucht erst möglich sind. Weitere Symptome können Ruhe- und Schlaflosigkeit, Gedankenrasen, Zittern, Übelkeit, Bauchschmerzen oder andere Schmerzen, sein.

In **traumatischen Situationen** kann sich Angst zu einem Schockzustand ausweiten, dem sogenannten **Totstellreflex**. Das Gehirn ist als Ganzes oder in Teilen „leergefegt“ (Dissoziation).

Es gibt nur unvollständige Empfindungen und Wahrnehmungen, es kommt zu Ge-



**Dr. Angelika Klammer**  
Psychologin, Psychotherapeutin,  
Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin  
[www.angelika-klammer.it](http://www.angelika-klammer.it)  
[info@angelika-klammer.it](mailto:info@angelika-klammer.it)

men und füttern, dann schüren Sie unnötig Ihr Leiden. Es tut einfach weh, wenn wir unsere Erfahrungen als wertlos, dumm, nicht gut genug, schwach und so weiter beurteilen. Wir können diese Beurteilungen nicht kontrollieren und bleiben geistig darin gefangen. Jeder von uns kann jedoch bewusst entscheiden, ob er diese Beurteilungen weiter mit seiner Aufmerksamkeit füttern will oder nicht. Es ist natürlich oft ein langer Weg, sich von gewissen Identifikationen zu lösen, aber jeder Weg beginnt mit den ersten Schritten.

Zur Veranschaulichung eine kleine Geschichte.

### Der Indianer und die Wölfe

Ein alter Indianer erzählte seinem Enkel von einer großen Tragödie und wie sie ihn nach vielen Jahren immer noch beschäftigte.

„Was fühlst du, wenn du heute darüber sprichst?“, fragte sein Enkel. Der Alte antwortete: „Es ist, als ob zwei Wölfe in meinem Her-

zen kämpfen. Der eine Wolf ist rachsüchtig und gewalttätig, der andere großmütig und liebevoll.“

Der Enkel fragte: „Welcher Wolf wird den Kampf gewinnen?“

„Der Wolf, den ich füttere!“, sagte der Alte.

### Begegnen Sie der Angst mit achtsamer Akzeptanz!

Wenn Angst auftaucht, ganz gleich, ob es sich um Angst vor Schmerz oder schmerzlichen Gefühlen oder auch Todesangst handelt, muss unsere Übung darauf abzielen, uns dem Gefühl der Angst zu öffnen. Wie fühlt sie sich an? Welche Körperempfindungen treten auf? Wo sind sie lokalisiert? Welche Vorstellungen und Bilder tauchen im Geist auf?

Es ist wichtig, genau hinzuschauen, aus welchen Teilerfahrungen sich das, was wir Angst nennen, zusammensetzt. Denn nur so können wir auch die Angst als eine vergängliche, bedingte Erfahrung erkennen, wodurch die Identifikation mit ihr schwächer wird. Allmählich kann es uns gelingen, sie zuzulassen und uns selbst mitfühlender zu begegnen. Denn Ängste haben zwei Seiten – eine problematische und eine hilfreiche, meist nehmen wir nur die problematische, unangenehme Seite wahr. Ausschlaggebend ist der richtige Umgang, denn dann können Ängste eine **Chance für persönliches Wachstum und Lernen** sein, eine Chance zum **Erreichen von mehr persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbewusstsein** und auch **größere Sensibilität und mehr Einfühlungsvermögen**.

Pema Chödrön (Meditationsmeisterin des tibetischen Buddhismus) lehrt eine achtsame Methode, wie man die Energie von Angst weise nutzen kann. Angstgefühle vermehren sich durch das, was unser Verstand uns über unsere Angst sagt. Wenn wir diese **Gedanken als „denken“ benennen**, können wir uns leichter davon lösen und sie nur beobachten

und vielleicht nur die pulsierende Energie darunter spüren. Jetzt gilt es sich, auf diese Energie einzulassen – sie zu erfahren, sie so zu lassen, wie sie ist. Wenn die Angst auftaucht, lassen Sie Ihre alten Geschichten los und nehmen Sie zu der ihr zugrunde liegenden Energie eine Verbindung auf. Wenn Sie die Energie im Körper spüren und sich auf sie einlassen können –, ohne nach ihr zu handeln oder sie zu unterdrücken – können Sie diese Energie vielleicht für sinnvolle Handlungen oder Ziele nutzen.

Meines Erachtens ist es eines der mutigsten Dinge, wenn Sie versuchen, mit Sorgen und Ängsten stillzusitzen, und nicht das zu tun, was diese sagen. Es ist mutig, weil der Impuls davonzulaufen so stark und automatisch ist. Indem Sie durch Üben lernen, Ihren inneren Beobachter zu kultivieren, werden Sie zu einem Gedankenbeobachter, anstatt das schlimme Zeug alles zu glauben.

## Was kann man bei Angst bzw. Panik tun?

**Angst** ist ein generalisierter Erregungszustand, welcher durch das Erleben einer Bedrohung oder Gefahr gekennzeichnet ist. Angst hat oft auch einen **Aufforderungscharakter**, d. h. sie gibt Gelegenheit, mit ihr umzugehen, dadurch werden oft Werte sichtbar. Außerdem hat Angst immer eine **existentielle Komponente**, sie ist gegen Vorstellungen gerichtet und bricht dadurch vermeintliche Sicherheiten auf; denn hinter jeder Angst steckt letztlich auch die **Angst vor dem Tod**. Diese sollte uns jedoch wieder stärker ins Leben bringen. Denn der **Kern der Angst ist das Gefühl, noch nicht richtig gelebt zu haben**. Wichtig ist, sich immer wieder bewusst zu machen, dass es auch viel Gutes

und Freudvolles im eigenen Leben gibt, und sich zu erlauben, das bewusst auszuwählen. Man kann grundsätzlich zwischen **verschiedenen Angstformen** unterscheiden: Die wichtigsten sind Erwartungsangst, Grundangst und Panik.

• Bei der **Grundangst** handelt es sich um eine generalisierte Angst, welche geprägt ist durch starke innere Haltlosigkeit. Hilfreich sind **menschliche Beziehung**, Zuwendung und Nähe und das Verständnis einer mitfühlenden Person.

• Bei **Erwartungsängsten**, wie z. B. Redeangst, helfen Distanzierungstechniken: Man kann sich dabei auf den Körper konzentrieren, auf einen Körperteil, z. B. auf die Füße, und da-

bei den Kontakt der Füße mit dem Boden spüren.

- **Machen Sie sich bewusst, dass Sie mehr sind als die Angst:** Sie können sich dabei beobachten, wie Sie Angst haben, deshalb sind Sie nicht Ihre Angst, Sie haben die Angst, Sie sind mehr als Ihre Gefühle. Sagen Sie sich: „Ich kann mich beobachten, wie ich Angst habe, deshalb bin ich mehr als die Angst.“
- Bei **Panik** ist es wichtig, ein **gedankliches sichhineinsteigen** nicht weiter zu verstärken. Es geht darum, „Stopp“ zu sagen und die Fähigkeit zu entwickeln, sich selbst beruhigen zu lernen. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass sie jetzt in Sicherheit sind. Dadurch kann es ihnen leichter gelingen, sich darin zu üben, das Angstgefühl zu beobachten. Panik ist ein innerer Bewegungssturm, deshalb kann es auch gut sein, sich zu bewegen.