

Felix R. Paturl

LEBEN

STATT
ANGST



Felix R. Paturi

Leben statt Angst

Аннотация

Wovor haben Sie Angst? Vor Spinnen, vor Flugreisen? Vor gefährlichen Krankheiten, beruflichem Versagen? Vor Altersarmut oder vor Kündigung? Vor ärztlichen Kunstfehlern oder mangelnder ärztlicher Versorgung? Vor Mobbing oder vor Geringschätzung? Vor Überfremdung unserer Gesellschaft, Umweltkrisen, vor neuartigen Technologien?

Der Mensch ist nicht allein auf dieser Welt, macht aber in unserer Gesellschaft ständig Versuche besser, leistungsfähiger und reicher zu sein als seine Mitmenschen. Daraus resultieren zwangsläufig Verlust- und Versagensängste.

Das Buch möchte Ihnen Ihre Ängste nehmen beziehungsweise, Ihnen den wahren Sinn eines wirklich erfüllten Lebens bewusst machen. Ängste sind Ängste, das reale Leben ist unvergleichlich viel mehr: Leben ohne die Angst vor dem Versagen zu haben, bedeutet frei und ohne vorgefasste Erwartungen „aus dem Vollen zu leben“. Es bedeutet aber zugleich, das Leben in all seinen Phasen bewusst zu „er“leben, also sich auf das Leben selbst einzulassen, das Leben vorurteilsfrei wahrzunehmen.

Содержание

Mein Leben und ich:	7
Das ängstliche kleine Frauchen	10
Die Angst des Helden	12
Furcht ist lebenswichtig	14
Lähmende Angst ist hartnäckig	15
Finger weg von spirituellen Selbstheilungsversuchen	18
Vor dem Aufbau gilt es „Ruinen“ abzutragen	20
Es gibt keine Abkürzung zum Erfolg	23
Abriss bedeutet nicht planlose Zerstörung	26
Gehirnentwicklung durch Spezialisierung	28
Die Fähigkeit zur Angst ist angeboren	32
„Seelenverlust“	34
Auch psychische Dauerüberforderung erzeugt Angst	36
Welche Arten von Angst gibt es überhaupt?	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Das Buch

Wovor haben Sie Angst? Vor Spinnen, vor gefährlichen Krankheiten? Angst vor beruflichem Versagen, Altersarmut, vor Überfremdung, vor Umweltkrisen oder vor Kündigung? Ängste gibt es viele.

Was erwarten Sie vom Leben, was möchten Sie erreichen? Ansehen und generelle Akzeptanz? Beruflichen Erfolg? Schönheit? Was hindert Sie daran, solche Lebensziele zu erreichen? Es sind die unterschwelligten Ängste vor der Nichterfüllung fiktiver Wünsche.

Das vorliegende Buch möchte Ihnen alle Ängste nehmen und Ihnen den wahren Sinn eines wirklich erfüllten Lebens bewusstmachen. Ängste sind Ängste, das wirkliche Leben ist unvergleichlich viel mehr: Leben, ohne Angst zu haben, bedeutet, ohne vorgefasste Erwartungen zu leben.

Der Autor

Felix R. Paturi, Jahrgang 1940, ist Dipl.-Ing. und Psychologe. Seit ca. 40 Jahren ist er als freiberuflicher Wissenschaftspublizist tätig. Er verfasste rund 50 Bücher, die in über 20 Sprachen übersetzt wurden, und zahlreiche Zeitschriftenbeiträge. Zehn Jahre lang arbeitete Paturi freiberuflich für die Redaktion *Forschung und Technik des ZDF*. In diesem Rahmen realisierte er zahlreiche Forschungsberichte aus aller Welt. Paturi bereiste über 60 Länder in allen Erdteilen. Im Reichel Verlag sind von ihm erschienen *Indianische Heilpflanzen* und *Heilbuch der Schamanen*.

Felix R. Paturi

Leben statt Angst



Inhaltsverzeichnis

Umschlag

Das Buch / Der Autor

Titel

Inhaltsverzeichnis

Mein Leben und ich: eine Lebensgemeinschaft

Das ängstliche kleine Frauchen

Die Angst des Helden

Furcht ist lebenswichtig

Lähmende Angst ist hartnäckig

Finger weg von spirituellen Selbstheilungsversuchen

Vor dem Aufbau gilt es „Ruinen“ abzutragen

Es gibt keine Abkürzung zum Erfolg

Abriss bedeutet nicht planlose Zerstörung

Gehirnentwicklung durch Spezialisierung

Die Fähigkeit zur Angst ist angeboren

„Seelenverlust“

Auch psychische Dauerüberforderung erzeugt Angst

Welche Arten von Angst gibt es überhaupt?

A. Unverzichtbare Ängste

B. Bedingt hilfreiche Ängste

C. Quälende, krank machende Ängste

Phobien

Was will ich abreißen?

Angstkultur und Sicherheitswahn

Wissen aus zweiter Hand

Das Fundament der Angst wird in der Schule gelegt

Worauf Sie sich einlassen sollten

Faszinierende Jahre

Die „typical German Ängst“

Das Panikthema Weltklima

Leben heißt für Neues offen sein und sich dagegen nicht zu

wehren, sonst tritt Routine ein

Impressum

Mein Leben und ich: eine Lebensgemeinschaft

Die eigenen Wehwehchen sind für manche Menschen ein ergiebiges Gesprächsthema, das leicht zum Ersatz für einen fehlenden sinnvollen Lebensinhalt entarten kann.

Vor Jahren praktizierte in unserer Gemeinde ein Arzt, dem meine volle Sympathie galt. Nicht als Arzt, der Mediziner faszinierte mich als Mensch. Er hatte lange als Landarzt in einem malaiischen Dorf gearbeitet, verfügte über ein enormes Allgemeinwissen und besaß einen intellektuell geschliffenen, rabenschwarzen und dabei doch liebevollen Humor. Als Mitglied im Verein schreibender Ärzte hatte er nicht nur alte Legenden und Volksmärchen aus Malaysia als kleine literarische Kostbarkeiten zu Papier gebracht, sondern auch die bewegende Lebensgeschichte seines berühmten Berufskollegen Dr. Semmelweiß in das Versmaß klassischer Pentameter und Hexameter gegossen.

Wenn ich seine Praxis besuchte, dann nicht als Patient, sondern um mit ihm zu plaudern, was uns beiden gleichermaßen Freude bereitete. Mir war dabei nur peinlich, dass zu solchen Zeiten nicht selten mehrere kranke Menschen das Wartezimmer bevölkerten und manchmal eine Stunde ausharren mussten, bis der Onkel Doktor durch seine – als praktizierender Technikfreak

selbstgebastelte – Sprechanlage schnarrte: „Der Nächste bitte.“ Mehr als einmal sprach ich ihn auf diese Unhöflichkeit an. Er antwortete immer dasselbe: „Wissen Sie, die Leute da vor der Tür sind gar nicht wirklich krank. Wären sie es, dann würde ich mich sofort um sie kümmern. Es sind meist alte Frauen, die in mein Wartezimmer kommen, weil es da gemütlich ist, weil sie dort Zeitungen und Illustrierte finden und auch schon mal einen Kaffee bekommen, und vor allem, weil sie dort Gesellschaft haben, die ihnen privat fehlt. Wenn ich sie in meine Praxis bitte, sagen sie: ‚Ach nein, Herr Doktor, nehmen Sie ruhig erst einen anderen Patienten dran. Ich habe Zeit, ich warte gerne.‘

Das Beste für sie ist, dass sich in einem Arztwartezimmer der Gesprächsstoff quasi von selbst anbietet: die eigenen Wehwehchen. Viele Menschen sprechen über nichts lieber als über sich selbst und ihre Krankheiten. Die sind das Einzige, was ihnen Profil als Persönlichkeit verleiht, das Einzige auch, dem sich kaum ein Gesprächspartner entziehen kann, denn das wäre unhöflich. Natürlich kann ich sagen: ‚Können wir nicht über etwas anderes sprechen? – Fußball interessiert mich nicht‘ oder: ‚Mit Börsenkursen habe ich nichts am Hut‘. Aber ich kann schlecht jemandem ins Gesicht schleudern: ‚Lassen Sie mich doch mit Ihrer wertigen Krankheit in Ruhe, die ist mir so was von egal ...‘ Nein, so taktlos darf man nicht sein.“

„Diese alten Leute“, sagte mir der Arzt weiter, „haben eine regelrechte Symbiose mit ihrem Zipperlein geschlossen, ihre Krankheiten sind oft zum – oftmals letzten – Lebenspartner

geworden. Solche Patienten darf ich nicht kurieren. Ich würde ihnen alles nehmen, was ihnen als Lebensinhalt noch geblieben ist, und täte ich es, dann würden sie ernsthaft krank, oder sie stürben gar. Also dürfen sie bei mir im Wartezimmer sitzen und mit Gleichgesinnten über das plaudern, was sie am meisten beschäftigt. Manchmal finden dabei regelrechte Wettbewerbe statt: „Ich weiß ja, dass auch Sie Kreislaufprobleme haben, aber meine sind noch viel schlimmer als Ihre: Sie bekommen ja noch die blauen Tabletten, ich muss schon seit vorletztem Jahr die roten Kapseln schlucken, und der Doktor hat gesagt, die sind viel stärker.““

Das ängstliche kleine Frauchen

Wer mit seinen Ängsten öffentlich kokettiert, will damit oft nur Hilfsbereitschaft bei seinen Mitmenschen wecken.

Wie es eingebildete Kranke gibt, denen die Weltliteratur sogar Theaterstücke gewidmet hat, so gibt es auch nicht wenige eingebildete Angstkandidaten, die mit ihrem furchtsamen Wesen regelrecht kokettieren. Da ist das hilflose Frauchen, das schamlos jeden Möchtegern-Macho um den kleinen Finger wickelt, weil es doch so ängstlich ist und ohne männlichen Schutz den Grausamkeiten des Lebens hilflos ausgeliefert wäre. „Ach, könnten sie mich nicht nach Hause fahren? Ich fürchte mich im Dunkeln allein immer so.“

Da ist das kleine Kind, das seiner Mutter noch die zehnte Gutenachtgeschichte entlockt, weil es doch sonst vor dem Einschlafen Angst hat. Es geht kaum etwas leichter, als gutmütige Menschen mit Angst und vorgeblicher Schwäche zu nötigen und zu erpressen. Und was käme in einem Spielfilm besser beim Kinopublikum an als eine schreckhafte Blondine, die bei jeder Gelegenheit einen ebenso angsterfüllten wie markerschütternd gellenden Schrei ausstößt?

Menschen dieses Schlages haben sich mit ihrer Angst und Hilflosigkeit derart intim liiert, dass sie ohne diese Schwäche 80 Prozent ihrer Persönlichkeit einbüßen würden. Lassen wir ihnen ihren eigenwilligen Lebensstil, der alles in allem sogar

recht erfolgreich ist.

Die Angst des Helden

Es gibt aber auch ganz andere Charaktere, die ohne Angst nicht leben können. Sie sind keineswegs auf fremde Hilfe aus, und meist handelt es sich bei ihnen sogar um überaus starke Naturen – deren Stärke allerdings aus der Überkompensation von Minderwertigkeitskomplexen erwächst. Zu ihnen gehören Extremsportler vom Steilwand-Snowboarder über den Zehn-Meter-Wellen-Surfer bis zum ungesicherten Freikletterer im 12. Schwierigkeitsgrad. Zu ihnen gehören Auto-Crashpiloten, ungesicherte Hochseilakrobaten, Jet-Kunstflieger und Frontberichterstatter. Und wieder anderen gibt es angstgeprägte Erfolgserlebnisse, ihre körperlichen Grenzen in völlig sinnloser Weise auszuloten, indem sie sich etwa an Wettsaufgelagen oder am Wettessen extrem scharf gewürzter Speisen beteiligen.

Seit der Steinzeit ist der Mensch in seinem Verhalten und seinen Reaktionen an die Konfrontation mit zahlreichen objektiven Gefahren gewöhnt. Weil es die meisten davon in unserer weitgehend risikofreien Gesellschaft heute nicht mehr gibt, suchen viele Menschen instinktiv nach Ersatzgefahren – vom harmlosen Horrorfilm bis zum halsbrecherischen Extremsport, um ihren evolutionär entwickelten Fähigkeiten zum Umgang mit Ängsten ein Spielfeld zu verschaffen.

Sie alle verbindet eine Hassliebe mit ihrer Angst. Sie

brauchen die Angst einerseits wegen des Adrenalin-Kicks, nach dem sie süchtig sind. Sie brauchen das damit verbundene Allmachtsgefühl, das immer nach stärkeren und stärkeren Sensationen verlangt. Und sie brauchen die Angst auch als Lebensretter, denn Angst steigert das Wahrnehmungs- und Konzentrationsvermögen, erhöht die Reaktionsgeschwindigkeit und Entscheidungsbereitschaft. Zeitgenossen dieser Couleur wollen ihre Angst gar nicht loswerden. Sie möchten niemals auf den regelrechten Rausch der Angst und die damit verbundenen euphorischen Gefühle verzichten. Ein bisschen von diesem Kick erlebt der normale Sterbliche, wenn er Achterbahn fährt, wenn er sich einer Geisterbahn anvertraut oder mit Begeisterung Horrorfilme ansieht.

Furcht ist lebenswichtig

Gesunde Furcht kann ein lebensrettender Warner und Berater sein. Zugleich verleiht sie über körperliche Reaktionen Kraft und Schnelligkeit, um objektive Gefahren zu meistern.

Und dann ist da noch eine Form der Angst, die keineswegs verzichtbar ist. Ich will sie in diesem Buch zur besseren Unterscheidung gar nicht als Angst bezeichnen, sondern Furcht nennen. Diese Furcht ist ein feinfühliges Sensor, der uns vor realen Gefahren warnt. Es wäre Wahnsinn, ohne jede Furcht – entsprechend unzureichend vorbereitet – zu einer Hochgebirgstour aufzubrechen. Wer keine Furcht davor zurückhält, lebensgefährlich leichtsinnig zu handeln, der hat die besten Aussichten, sich eine Querschnittslähmung einzufangen oder buchstäblich Kopf und Kragen zu verlieren.

Auch die Furcht vor unmittelbar und deutlich erkennbar drohender Gefahr ist sinnvoll. Wenn ich in akuter Lebensgefahr vor etwas oder jemandem flüchte, dann verleiht mir die Furcht weitaus bessere Flügel als Red Bull. Sie versetzt mich in die Lage, in den autonom geschützten Bereich meiner körperlichen Reserven vorzudringen und erheblich höhere körperliche Leistungen zu erbringen, als mir das sonst selbst bei größter Anstrengung möglich wäre.

Lähmende Angst ist hartnäckig

Angst und Furcht können also durchaus sinnvoll sein. Wäre es nicht so, dann hätte uns die Evolution wohl kaum mit diesen Emotionen ausgestattet. Aber Angst kann auch sehr negative Formen annehmen. Übertriebene, unbegründete oder lange anhaltende Angst lähmt, macht entscheidungs- und handlungsunfähig, erzeugt psychische und physische Krankheiten und tötet jegliche Lebensfreude, Begeisterungsfähigkeit und Motivation. In diesem Buch geht es um derartige krankhafte Formen der Angst. Und die sind heute in unserem Kulturkreis leider sehr weit verbreitet und nehmen oft erschreckende Ausmaße an. Ihr Gesicht kann sehr vielfältig sein: von konkreten Phobien bis hin zu ganz allgemeiner, diffuser Daseinsangst.

„Angst essen Seele“, sagt ein schwarzafrikanisches Sprichwort. Und ein Mensch mit Seelenverlust – die moderne Psychologie spricht von partieller Dissoziation, meint damit aber dasselbe – ist ein in seinem ganzen Gefühlsleben, in seinem Wollen und Handeln und in seiner Selbstachtung behinderter Mensch. Das muss nicht so bleiben.

Ich will Angsthasen mit diesem Buch helfen, Schritt für Schritt aus ihrer Grube herauszukommen. Aber das geht nicht mit einer Wundermedizin, die man nur einzunehmen braucht wie eine Pille – und schon ist alles in Butter. Und es geht

auch nicht nach dem Motto „Angstfrei in drei Wochen nach der Paturi-Methode“. Eine solche Methode gibt es nicht. Angst ist ein Lebensstil. Angst ist eine gründlich erworbene Charaktereigenschaft, die sich nicht so einfach ablegen lässt wie ein zu eng gewordenes Hemd. Ängste loswerden bedeutet einen tiefgreifenden Persönlichkeitswandel auf vielen Ebenen gleichzeitig. Das braucht nicht nur Zeit – und deshalb Geduld –, das verlangt auch intensive und konsequente Arbeit an sich selbst. „Wasch mich, aber mach mich nicht nass“ geht hier nicht.

Durch ein Trauma oder langjährig praktizierte eigene Verhaltensmuster erworbene Ängste sitzen. Man kann sie nicht in wenigen Tagen loswerden. Noch mehr Zähigkeit und Geduld braucht es, sich von archetypischen Grundängsten zu trennen, die im Wesen des Menschen verankert sind.

Aber wer es ernst meint mit dem Wunsch, seine krankhaften Ängste für immer loszuwerden, dem wird mein Buch Schritt für Schritt in Theorie und Praxis den Weg dazu weisen. Es genügt dabei freilich nicht, die Seiten lediglich zu lesen und zur Kenntnis zu nehmen. Sie müssen auch konsequent, ausdauernd und geduldig danach handeln. Lassen Sie es mich so sagen: Egal, wie viele und wie gute Bücher Sie zum Thema Sexualität und Zeugung lesen, allein durch die Lektüre wird sich Ihr Kinderwunsch niemals erfüllen. Sie müssen das Gelernte auch unbedingt selbst praktizieren, damit sich Erfolge einstellen. Mit dem Loswerden Ihrer Ängste ist das kein bisschen anders. Ich kann Sie nur führen. Gehen müssen Sie selbst. Und bitte lassen

Sie sich damit die nötige Zeit – aber auch nicht mehr, sonst gerät Ihr Programm ins Schleifen. Gehen Sie Schritt für Schritt vor. Man kann kein solides Haus bauen, wenn nicht zuerst ein sauberes Fundament gelegt wird, wenn nicht zuerst Ruinen entfernt werden, die sich auf Ihrem Grundstück befinden. Der Prachtpalast würde später plötzlich zusammenbrechen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Erfolg beim Durcharbeiten – nicht beim Lesen – dieses Buches. Spätestens nach dem ersten Drittel wird es leichter, denn spätestens dann zeigen sich die spürbaren Erfolge, und das gibt Auftrieb.

Finger weg von spirituellen Selbstheilungsversuchen

Seit Professor Michael Harner und andere Wissenschaftler in den 1970er Jahren schamanische Arbeitsweisen in der westlichen Welt salonfähig machten, fanden diese auch vielfältigen Eingang in die moderne Psychotherapie. Die spricht zwar meist nicht von „schamanischen Reisen in die untere und obere Welt“ und auch nicht von „Krafttieren“ oder „spirituellen Lehrern“, die dem Schamanen helfend zur Seite stehen, sondern benutzt Ausdrücke wie „katathyme Bilderschau“, weil diese professioneller und anspruchsvoller klingen als das Vokabular der Stammeschamanen sogenannter Primitivvölker.

Immerhin bestätigte bereits um 1985 die Weltgesundheitsorganisation, dass derzeit nur etwa 15 Prozent aller Patienten weltweit schulmedizinisch versorgt werden, dagegen aber rund 85 Prozent schamanisch. Die Heilerfolge, so die WHO, seien in beiden Lagern etwa gleich groß, wenn auch nicht genau auf denselben Gebieten. Ein Patient mit offenem Schädelbruch oder einer akut lebensbedrohlichen Infektion ist sicher bei einem Schulmediziner in besseren Händen, während bei der Vielzahl psychosomatischer Leiden und bei Krankheiten, deren Heilung sich durch seelische Prozesse beschleunigen lässt, oft der Schamane die besseren Karten hat.

Versuche, sich von Ängsten ohne kompetente Hilfe auf eigene Faust zu befreien, scheitern oft auch schon deshalb, weil der Betroffene Angst davor hat, dass es nicht klappen könnte und er dann in einen wahren Hexenkreis der Angst gerät.

Auch vielen Formen der Angst lässt sich schamanisch gut beikommen. Allerdings gibt es hier in unserer modernen Gesellschaft Missverständnisse: Immer wieder versuchen Menschen, in ein paar Wochenendseminaren die Grundlagen schamanischen Arbeitens zu erlernen, mit der einzigen Zielsetzung, sich dann selbst heilen zu können, sich von psychischen und physischen Leiden befreien und auch Ängste überwinden zu können. Das ist zum einen gar nicht der Sinn schamanischer Arbeit. Der Schamane ist ein Heiler, kein Selbstheiler. Ist er krank, wendet er sich in der Regel an einen Kollegen, wie das etwa auch ein Zahnarzt tut. Zum Zweiten kann der Versuch, sich schamanisch gleichsam an den eigenen Haaren aus dem Sumpf der Angst ziehen zu können, geradewegs ins völlige Abseits führen.

Ein guter schamanischer Heiler, der seinen Patienten seelisch „manipuliert“, weiß, was er tut. Ein Dilettant, der sich selbst seelisch manipulieren will, gerät fast immer in ein dichtes Netz aus Aberglauben und Selbstbetrug. Er verliert dann oft den Bezug zur Realität, und das weckt nur neue Ängste. Also Finger weg von Versuchen spiritueller Selbstheilung. Das gilt übrigens keineswegs nur für schamanische Methoden.

Vor dem Aufbau gilt es „Ruinen“ abzutragen

Misstrauen Sie allen Versprechungen, die Ihnen einreden wollen, Sie könnten Ihre Ängste nachhaltig binnen kürzester Zeit loswerden. Wer Ihnen Derartiges weismachen will, ist entweder ein Scharlatan oder ein Betrüger. Es gibt hier nur eine einzige Ausnahme: einige sehr spezielle Phobien – wie etwa die panische Angst vor dem Zahnarzt – lassen sich manchmal hypnotisch begegnen.

Nun gibt es eine – von Michael Harner und seiner „Foundation of Shamanic Studies“ entwickelte – Methode, die sich „Shamanic Counseling“ nennt und unter anderem bei Angstpatienten oft hervorragende Ergebnisse erzielt, wenn der Counselor eine solide Ausbildung absolviert hat und über ausreichende praktische Erfahrung verfügt.

Der Counselor führt seine Klienten dabei fünf Wochen lang durch inhaltlich aufeinander aufbauende Trance-Sitzungen und bespricht die Ergebnisse mit ihm. Ich selbst habe diese Technik wieder und wieder praktiziert und dabei immer dieselbe Erfahrung gemacht. Zumindest die erste Sitzung, nicht selten auch die ersten beiden Sitzungen, sind reine „Abrissarbeit“ und für den Klienten meist alles andere als angenehm. Er muss sich alten Traumata stellen, muss aufhören, überall ängstlich Halt zu

suchen, sich von seinen oft manischen Sicherheitsbedürfnissen verabschieden. Er muss gründlich loslassen, ohne dafür zunächst einen tragfähigen Ersatz zu bekommen. Manchmal hatte ich das Gefühl, meinem Klienten wird buchstäblich auch noch das letzte bisschen Boden unter den Füßen fortgerissen, auf das er sich geflüchtet hatte.

Wer in dieser Phase den Weg ohne erfahrene Begleitung gehen würde, könnte nur allzu leicht resignieren, weil ihn das Gefühl bedrückt: „Jetzt wird ja alles noch viel schlimmer.“ Das steigert die Angst zu Panik und wird als Rückschlag empfunden. Und mitten in diesem vermeintlichen Desaster bricht man dann die hoffnungsvoll begonnene Selbsttherapie ab und macht damit wirklich alles noch schlimmer.

Aber es führt kein Weg daran vorbei: Wer die baufällige Ruine, in der er wohnt, nicht mehr sanieren kann, muss sie erst abreißen, ein neues Fundament legen und dann mit einem soliden Neubau beginnen. Natürlich ist die Situation zu Beginn dieses Prozesses nicht gerade beneidenswert. Es ist kein Glücksgefühl, vor einem riesigen Berg von Abrisstrümmern und Schutt seines bisherigen Weltbildes zu stehen, aus dem hier und dort noch die ramponierten Reste so manchen altvertrauten Objekts herausragen. Aber da muss man durch, wenn man wirklich Altes loswerden will, und mit dem Alten meine ich hier natürlich die bisherige, angsterfüllte Existenz.

Mein Buch wird Sie deshalb als notwendiges Übel zuerst einmal durch die Abrissphase begleiten. Der Aufbau kommt

dann danach.

Es gibt keine Abkürzung zum Erfolg

Wenn Sie einen Fachmann suchen, der Ihnen dabei helfen soll, Ängste zu überwinden, dann schauen Sie zuerst einmal in seine Augen. Sehen Sie darin Unsicherheit, Unzufriedenheit oder gar eigene Ängste, dann dürfen Sie sich ihm nicht anvertrauen, ganz egal, ob er sich als spiritueller „Meister“ ausgibt oder ein Universitätsdiplom als Psychologe nachweisen kann. Sie würden ja auch keinem Anlageberater Ihr Ersparnis anvertrauen, der selbst bankrott ist.

Ich will nicht behaupten, dass der Weg, den ich Sie führen möchte, der allein seligmachende ist. Es mag auch andere Wege geben, die Sie zum Ziel führen. Aber sie sind alle gleich mühsam und anstrengend. Glauben Sie mir: Den einfachen „Königsweg“ gibt es nicht.

Fallen Sie nicht auf Angebote herein, die Ihnen dergleichen versprechen. Es gibt Dutzende esoterische Ratgeberbücher, die mit sensationellen Erfolgen in wenigen Wochen locken. Es gibt Wochenend-Crash-Kurse von marktschreierischen Motivationstrainern, die Sie barfuß über glühende Kohlen oder Glasscherben schicken oder Ihnen Vogelspinnen über das Gesicht krabbeln lassen. Von Ihren Ängsten wird Sie derlei nicht dauerhaft befreien.

Techniken wie Reiki, Autosuggestion, Meditation oder Yoga, sind grundsätzlich geeignete Wege, aber selten in der

kommerziellen Gestalt, in der sie heute offeriert werden. Wer Ihnen einredet, Sie könnten an drei Wochenenden für mehrere Tausend Euro zum Reiki-Meister avancieren oder mit täglich einer halben Stunde Sphärenklängen von der CD mit eingeflochtenen subliminalen Befehlen schön, erfolgreich, selbstsicher und angstfrei werden, ist ein Betrüger, der es auf nichts anderes als Ihr Geld abgesehen hat. Die Enttäuschung ist vorprogrammiert. Reiki, Yoga, Zen-Meditation und dergleichen mehr sind – ernsthaft praktiziert – Wege, die man intensiv ein Leben lang verfolgen muss, um damit zu einer auch nur bescheidenen persönlichen Reife zu gelangen.

Als in den 1990er Jahren ein regelrechter Reiki-Wahn Mitteleuropa heimsuchte, bekam ich die Auswirkungen davon zu spüren: Zu mir kamen Menschen, die von ihrem selbst ernannten Reiki-Lehrer in kürzester Zeit zwar psychisch äußerst empfindsam gemacht wurden, dann aber mit ihrer neu gewonnen Sensibilität gleichsam alleine im Regen stehen blieben. Ihre Aussagen ähnelten sich alle: „Mein Meister hat meine Chakren geöffnet, und nun nehme ich all die negativen Energien um mich herum wahr und leide darunter.“ Wir mussten diese armen Menschen dann mühsam wieder aufbauen.

Also Finger weg von Instant-Philosophien und vermeintlichen spirituellen Wundermethoden. Wie ungeeignet viele selbst ernannte spirituelle Lehrer und auch so mancher Psychologe oder Psychotherapeut sind, Sie von ihren Ängsten zu befreien, erkennen Sie schon daran, dass diese Menschen selbst massive

Ängste ausstrahlen. Wer keine Lebensfreude und gelassenen Selbstsicherheit besitzt, ist kein guter Helfer gegen Angst. Auch heißt ein angstfreier Lebensweg nicht deshalb Lebensweg, weil man ihn innerhalb weniger Tage zurücklegt und sich dann für den Rest seines Daseins am rasch erreichten Ziel langweilt. Bereiten Sie sich deshalb innerlich auf einen langen – aber auch schönen und spannenden – Weg vor, der Sie Schritt für Schritt aus Ihrer Angst hinausführen wird, auf einen Weg, der Sie zunächst einmal mit Abbrucharbeiten und dem Legen eines neuen Fundaments beginnt. Ihm ist der erste Hauptteil dieses Buches gewidmet.

Abriss bedeutet nicht planlose Zerstörung

Bevor Sie damit beginnen, Ängste abzubauen, müssen Sie wissen, was für spezifische Ängste Sie überhaupt plagen. Nicht allen Ängsten lässt sich nämlich auf dieselbe Weise beikommen.

Wer ein baufällig gewordenes Haus abreißen will, tut gut daran, erst einmal sorgfältig den Bauplan zu studieren. Sonst kann es unliebsame Überraschungen geben. Erinnern Sie sich an die Bilder aus Fernsehnachrichten, die die missglückte Sprengung eines Hochhauses oder einer alten Fabrikhalle zeigen? Rund um das Erdgeschoss bereitet sich rapide eine dichte Staubwolke aus, und das zehngeschossige Gebäude beginnt in sich zusammenzusinken. Aber kurz darauf bleibt es, leicht windschief geworden und nur rund fünf Meter kürzer, auf den Stahlbetonwänden des zweiten Obergeschosses stehen. So etwas ist der Albtraum eines jeden Sprengmeisters, denn jetzt ist die Bauruine erst zu einer richtigen Gefahr geworden.

Oder Sie rücken mit einer Abrissbirne einer alten Villa zu Leibe, ohne genau zu wissen, welche Wände tragend sind und welche nicht. Und plötzlich bricht die ganze Ruine regelrecht über Ihrem Kopf zusammen.

Oder Sie legen wild und planlos einen ganzen Gebäudekomplex in Trümmer und stellen erst danach entsetzt

fest, dass Sie im Übereifer nicht nur Baufälliges abgerissen, sondern zugleich auch durchaus erhaltenswerte Bausubstanz vernichtet haben.

Ein planvoller Abriss ist keine blindwütige Zerstörung, sondern will gründlich überlegt und geplant sein, wenn er Nutzen bringen soll.

Mit Angstbewältigung ist das genauso. Es ist nicht sinnvoll, undifferenziert all seine Ängste mit Stumpf und Stiel auszurotten. Manche sind auf Dauer lebensnotwendig, andere zumindest vorübergehend sinnvoll. Wieder andere erschweren das Leben unnötig und müssen fort. Aber jede Art dieser quälenden Ängste braucht eine andere Abrissmethode. Ein Stahlbetonbunker lässt sich nicht Stein für Stein abtragen, und für ein Fachwerkhaus wäre eine am Fundament ansetzende Sprengung die falsche Methode. Genetisch bedingten Ängsten lässt sich nicht mit denselben Methoden beikommen wie etwa traumatisch erzeugten oder anerzogenen Ängsten.

Erst müssen Sie also gleichsam die „Baupläne“ Ihrer Ängste studieren, bevor Sie ans Werk gehen.

Gehirnentwicklung durch Spezialisierung

Dabei stellt sich zunächst die Frage: Woher kommen Ängste überhaupt? Es zeigt sich, dass es vielerlei Ursachen geben kann. Da sind einmal die Grundängste, die wir gleich bei der Geburt mitbekommen. Das ist nichts Schlechtes.

Unser Gehirn entwickelt seine „Persönlichkeit“ im Kindesalter. Das geschieht nicht durch theoretisches Lernen, sondern nur dadurch, dass wir Fehler machen, sie erkennen und korrigieren, also durch persönliches Üben.

In den letzten Jahrzehnten hat vor allem die Neurologie erkannt, wie sich bei einem Kind von Geburt an bis etwa ins 15. – in mancher Hinsicht bis etwa ins 20. – Lebensjahr das Gehirn entwickelt und dabei differenziert. Neudeutsch ausgedrückt ließe sich sagen: In dieser Zeit spielt sich die „Hardware“-Programmierung des Gehirns ab. Dabei werden intellektuelle Fähigkeiten wie das Sprachvermögen, die Gedächtnismechanismen, Entscheidungsfähigkeiten und so weiter ebenso festgelegt, wie emotionale und künstlerische Qualitäten: Umgang mit Gefühlen, Körpersprache, Musikalität und viele andere. Im Erwachsenenalter ist eine Umprogrammierung der „Hardware“ sehr schwierig und in mancher Hinsicht gar nicht mehr möglich.

Babys sind „Generalisten“. Sie besitzen Anlagen zu vielen Fähigkeiten, die beim Erwachsenen verkümmert sind, weil er sie nicht weiterentwickelt hat. In seinem speziellen Lebensraum braucht er sie nicht. Das trifft auch auf Ängste zu. Die Palette angeborener Ängste wird durch Erziehung und soziales Umfeld punktuell verstärkt oder abgebaut.

Diese Gehirnstrukturierung erfolgt nach bestimmten Spielregeln. Am wichtigsten dabei ist das Lernen aus Fehlern, die „Trial and Error“-Methode, wie das heute international heißt. Versuchen, sich dabei zu irren und aus den eigenen Fehlern zu lernen, ist unentbehrlich für eine gesunde Entwicklung des Gehirns. Allein durch verbales Unterrichten seitens der Eltern, Kindergärtnerinnen, Lehrer und aus Büchern, kann sich kein wirklich autark funktionsfähiges Gehirn und damit kein freier, selbstbestimmter Mensch entwickeln. Überängstliche Eltern und dem schulischen System intellektueller Belehrung verhaftete Pädagogen sind eine der Hauptquellen späterer intellektueller Unselbstständigkeit ihrer Zöglinge und damit auch für viele ihrer Lebensängste verantwortlich. Wer nicht Herr einer Situation ist, bekommt Angst.

Eine zweite wichtige Erkenntnis der Neurologen ist, dass wir von Geburt an vieles durch *Abbau*, nicht durch *Aufbau* von Fähigkeiten lernen, was für die Lebenstüchtigkeit in unserem spezifischen Kulturkreis erforderlich ist. Einem Kind, das bei einem kriegerischen Urwaldstammesvolk groß wird, steht bei Geburt die gleiche Palette an vielfältigen Fähigkeiten

zur Verfügung wie einem Kind, das in einer europäischen Professorenfamilie oder in einem international arbeitenden Zirkus-Clan heranwachsen wird. Der Unterschied der neuralen Entwicklung liegt vor allem darin, dass jedes der Kinder die an sich vorhandenen Anlagen, die es in seinem spezifischen Alltag nicht braucht, verkümmern lässt und die benötigten Anlagen ausformt und weiterentwickelt. Das Gehirn spezialisiert sich.

So kommt beispielsweise so gut wie jedes Baby mit dem perfekten Gehör auf die Welt. Die meisten Erwachsenen in unserem Kulturkreis haben diese Fähigkeit unwiederbringlich verloren, denn spätestens mit Schulbeginn werden unsere Wahrnehmungen weitgehend auf den logischen Informationsgehalt von Geräuschen (etwa der Sprache) gelenkt und nicht auf musikalisches Kolorit und den Wohl- oder Missklang von Tonintervallen. Wird dasselbe Kind in einer Musikerfamilie groß oder in einem Land wie China, dem die Tonhöhe ein und desselben gesprochenen Wortes wesentliche Informationen liefert, dann bleibt sein absolutes Gehör nicht nur erhalten, es wird verfeinert.

Ähnlich ist es mit dem Kehlkopf und den Stimmbändern. Die Anatomie eines Babys erlaubt es, sämtliche sprachlichen Geräusche aller Idiome der Welt zu erlernen. Aber schon das Kleinkind, das vorwiegend durch Nachahmen lernt, übt fortwährend nur die Sprachgebungen, die es von seinen Eltern und Geschwistern hört, und dazu gehören etwa in Deutschland nicht gerade die gutturalen Klangbilder, die zum Beispiel ein

Araber beim Sprechen erzeugt. Jedes Kleinkind kann etwa bis zum zweiten oder dritten Lebensjahr die Klangfarben aller Sprachen der Welt erlernen, danach geht das nicht mehr, denn dann ist bereits das Gehirn, das schließlich auch die Stimmbänder steuert, in dieser Hinsicht irreversibel programmiert.

Das geht so weit, dass zum Beispiel die erwachsenen Europäer in der linken Gehirnhälfte logische Prozesse verarbeiten und in der rechten Hälfte emotionale Eindrücke auswerten, während sich das bei einem Japaner genau umgekehrt verhält. Diese Gehirnregionen-Belegung ist nicht etwa durch die Rasse bedingt, also genetisch festgelegt, sondern wird in den ersten Lebensjahren durch Gehirnstrukturierung „hardware-programmiert“. Die Sprache und ihre Lautformung spielen dabei eine äußerst wichtige Rolle. Dieses Programmieren geschieht durch Abbau – beziehungsweise Nichttrainieren – von im eigenen Kulturkreis Überflüssigem.

So kommt zum Beispiel auch jedes Kind mit einem angeborenen umfassenden sprachlichen Grammatikgefühl zur Welt. Das spezielle Gefühl für die Grammatik der Muttersprache, das sich bis etwa zum 15. Lebensjahr daraus entwickelt, erfolgt nicht durch aufbauendes Lernen, sondern durch Reduktion der angeborenen einfachen Universalgrammatik auf die landesspezifischen Feinheiten. Alles Überflüssige wird nicht geübt, sondern fortgelassen und schließlich gründlich vergessen.

Die Fähigkeit zur Angst ist angeboren

Genauso verhält es sich mit Grundängsten. Jedes Baby bekommt mit der Geburt eine umfassende Palette von potenziellen Ängsten mit, trainiert aber in seiner spezifischen Umgebung nur jene, die ihm dafür hilfreich sind, rechtzeitig Gefahren zu erkennen. Ein Kind, das seine Eltern ohne körperliche Gewalt erziehen, ist nicht ständig von der Gefahr bedroht, sich eine Portion Prügel oder eine Ohrfeige einzufangen, und seine entsprechenden Angstgefühle werden verkümmern. Stattdessen wächst Vertrauen in ihm. Es wäre aber sinnlos, das Spiel zu übertreiben. Eltern, die ihren Kindern eine generell gewaltfreie Welt vorspielen und sie beispielsweise bis weit in die Pubertät von den Gräuelmeldungen der alltäglichen TV-Nachrichten fernhalten, ermöglichen den heranwachsenden Menschen nicht, so etwas wie ein psychisches Immunsystem zu entwickeln. Ich werde auf diesen wichtigen Punkt noch später zurückkommen.

Wie schwer sich unser Kulturkreis damit tut, Kindern zu helfen, mit ihrem angeborenen Angstpotenzial sinnvoll umzugehen, zeigt sich nicht zuletzt an den in unseren Landen besonders verbreiteten Alpträumen bis ins Erwachsenenalter hinein. Die meisten Stammesvölker lehren ihre Kinder, an Angstträumen zu reifen und sie schließlich ganz zu verlieren.

Wie wenig unser Kulturkreis es versteht, sinnvoll mit den

angeborenen Urängsten unserer Kinder umzugehen, und welche schwer wiedergutzumachende Schäden dadurch entstehen, wird uns im nächsten Kapitel ausgiebig beschäftigen müssen.

Neben diesen allgemeinen menschlichen Urängsten gibt es genetisch festgelegte, aber individuell spezifische Ängste. Die Erbmasse bestimmt zu einem hohen Maße, ob ein Mensch eine grundsätzlich ängstliche Natur besitzt, oder ob er den Charakter eines weitgehend furchtlosen Draufgängers hat. Auch bestimmte Phobien sind wahrscheinlich angeboren.

„Seelenverlust“

Wer einen geliebten Menschen sehr fest an sich bindet und ihm keinen Freiraum lässt, sich selbst seelisch zu entfalten, programmiert damit Verlustängste bei sich selbst und bei seinem Partner, sofern sich dieser die enge Bindung gefallen lässt.

Von den angeborenen Ängsten sind erworbene Ängste zu unterscheiden. Sie sind meist mit dem gleichzusetzen, was der Schamane unter „Seelenverlust“ versteht. Dafür kann es zahllose verschiedene Ursachen geben. Ein Grund für Seelenverlust liegt zum Beispiel in traumatischen Ereignissen. Jede siebte erwachsene Frau in unserem Kulturkreis wurde als Kind oder junges Mädchen sexuell missbraucht – und das meistens innerhalb der eigenen Familie oder Verwandtschaft. Rund jedem zehnten erwachsenen Mann widerfuhr als Kind Gleiches.

Andere Traumata können Unfälle, schwere Verletzungen, größere Operationen in Vollnarkose, der Verlust nahestehender Menschen, die Beobachtung von Katastrophen und so weiter sein. Seelenverlust kann auch ein ungeliebter Beruf mit sich bringen („Mein Vater bestand darauf, dass ich seine Anwaltskanzlei übernehme.“), eine den Willen brechende militärische Ausbildung oder auch ganz einfach jahrelange, stumpfsinnige Routine.

Es gibt „Seelendiebe“, die anderen Menschen aus reiner Bosheit, aus Neid und Konkurrenzdenken (Mobbing) oder

anderen niederen Gefühlen Seelenteile klauen, indem sie ihre Opfer psychisch ruinieren. Und es gibt Menschen, die ihren Kindern oder Lebenspartnern Seelenteile aus falsch verstandener Liebe stehlen. Manche Eltern sorgen sich derart intensiv um ihre lieben Kleinen, dass denen buchstäblich keine Luft zum Atmen bleibt. Sie wollen sie vor allen möglichen Gefahren schützen und ihnen jeden Weg ebnen und begreifen dabei nicht, dass ein Kind eben nur aus eigenen Fehlern und aus objektiven Gefahren heraus lernen und sich zu einer selbstständigen Persönlichkeit entwickeln kann. Ein Ehemann oder eine verheiratete Frau versucht, ihren Partner durch rasende Eifersucht an sich zu binden, oder umsorgt das „geliebte Wesen“ so rund um die Uhr, dass diesem auch der letzte seelische Freiraum genommen wird.

Und schließlich kann man „sein Herz auch bedingungslos verschenken“. Dies ist genauso dumm. Nicht selten kommt es nach einer scheinbar glücklichen und harmonischen Ehe vor, dass einer der Partner stirbt und gleichsam ein Seelenteil, das ihm der andere „geschenkt“ hat, mit ins Grab nimmt. Wenige Monate später ist dann auch der Hinterbliebene schwer krank, depressiv und stirbt wenig später selbst.

All diese Seelenverluste sind unweigerlich mit Ängsten verbunden.

Auch psychische Dauerüberforderung erzeugt Angst

Angst kann man aber auch noch auf eine weitere Art und Weise erwerben; dann nämlich, wenn man ständig im Übermaß objektiven Bedrohungen und Gefahren ausgesetzt ist, wie etwa ein unterdurchschnittlich begabter Schüler, den seine Eltern zwingen, das Gymnasium zu besuchen. In der Schule hat er täglich aufs Neue Angst, abgefragt zu werden, und nach Hause traut er sich mit seinen schlechten Noten schon gar nicht, weil es dann Schelte hagelt. Nicht viel anders ergeht es einem US-Soldaten im Irakeinsatz oder bei einem ähnlich sinnlosen militärischen Unterfangen. Und auch die einheimische Bevölkerung im Kriegsgebiet, die sich nicht mehr auf die Straße wagt, weil sie täglich Gefahr läuft, von einem ihrer „Befreier“, der irgendwo als Heckenschütze lauert, erschossen zu werden, wird so lange von ständiger Angst gequält, bis diese zur zweiten Natur wird.

Welche Arten von Angst gibt es überhaupt?

Nach dieser Grundsatzkategorisierung in verschiedene angeborene und erworbene Ängste wird es Zeit, die genauen „Baupläne“ bestimmter Ausprägungen von Angst sorgfältig zu studieren. Welche Arten von Angst gibt es überhaupt? Wovor haben wir eigentlich Angst? Auf den ersten Blick scheint das Spektrum nahezu unüberschaubar zu sein: Angst vor Hunden, Angst vor dem Chef, Angst vor Krankheit, Angst vor dem Alter und vor dem Tod, Angst vor Kündigungen, Angst vor Verantwortung, Angst vor dem Zahnarzt, Angst vor Dunkelheit oder vor Einsamkeit, Angst vor Einbrechern, Angst vor Verkehrsunfällen, Angst vor dem Ertrinken, Angst, keinen Ehepartner zu finden oder seinen Partner zu verlieren, Flugangst und Höhenangst, Angst vor seinen eigenen Gefühlen ...

Es gibt einige wenige Menschen, die aufgrund eines neuralen Defekts ohne jedes Angstgefühl zur Welt gekommen sind. Ihnen fehlen wichtige Warner, die sie vor Alltagsgefahren schützen. Oft werden sie Opfer schwerer Unfälle.

Bei genauerem Hinsehen lässt sich das alles aber relativ einfach in einige wenige Kategorien zusammenfassen. Ich will dabei drei Hauptkategorien A, B, und C für die Grobeinteilung wählen und innerhalb dieser mit 1, 2, 3 ... bezifferte

Unterkategorien auflisten.

Die Hauptkategorien sind:

A. *Unverzichtbare Ängste*. Von ihnen sollen wir uns auf keinen Fall trennen.

B. *Bedingt hilfreiche Ängste*. Hier sollten wir uns gründlich überlegen, ob wir sie auf Dauer weiter behalten wollen oder uns nicht doch gelegentlich von ihnen trennen.

C. *Quälende, krank machende Ängste*. Sie sind völlig überflüssig, denn sie schaden der persönlichen psychischen und physischen Entwicklung und sollten auf jeden Fall abgebaut werden.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.