

Thema: **Angst III**

Autor: **Felix Scherrer**

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind mit gepunkteten Feldern markiert. Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter <http://www.ctl.ch> bestellt werden und ist auch im Abonnement erhältlich.

Im dritten Teil unseres Angstzyklus stellen wir die Frage nach der Funktion von Angst. Darin verfolgen wir die Spuren von Sinn, Zweck und Wirkung von Gefühlen von Angst.

### **Funktionen von Angst**

Hören wir auf Sätze, welche mir in der Arbeit mit Frauen mit anorektischer Thematik (Magersucht) begegnet sind:

*«Du bist nicht würdig, dich bedürftig zu zeigen! Du bist eine Nichts! Nimm nicht Hilfe an, Sorge selber für dich. Lehne Hilfe ab, du bist stark, du hast es im Griff. Zeige dich nach aussen angepasst! Halte dich auf Distanz, bewahre den Überblick. Mach dich nicht greifbar! Reiss dich zusammen und bis vernünftig! Bewahre deinen Level, mache es exakt und genau. Behalte die Kontrolle! Andere leisten mehr als du, du musst stärker werden!»*

*«So wie du aussiehst kann man dich nicht gerne haben. Vergleiche dich nur mal mit anderen Frauen. Gib dich interessant, täusche die Leute. Den Körper im Griff haben, darüber bestimmen gibt Sicherheit. Die Kontrolle nicht verlieren! Keine Wut, keine Trauer zeigen. Sachlich bleiben. Nicht herumjammern! Das Bild wahren. Keine Schwäche zeigen.»*

*«Wende dich anderen zu und bis für diese da. Du hast Verantwortung, wende dich deinen Aufgaben zu! Passe dich an, zeige dich nach aussen stark. Manage dein Studium und kümmere dich um die anderen.»*

### **Übung: Sensibilisierung auf Wirkung und Reaktion bzgl. des Gehörten**

- Was begegnet mir beim Hören dieser Sätze? Wie wirken diese auf mich? Ich notiere mir meine Wahrnehmungen und Beobachtungen.
- Wie begegne ich einer Person welche solche Sätze äussert? Mit welchen Gefühlen komme ich bei mir in Berührung? Wie begegne ich dieser Person? Was antworte ich ihr?

### **Fragestellung**

Wie sind solche Sätze einzuordnen? Was ist die Funktion solcher hart wirkender Stimmen? Was sind konstruktive Interventionen, mit diesen umzugehen? Wie sind diese Stimmen mit der Thematik Angst verknüpft? Was sagt Jesus Christus zum Umgang mit solchen Stimmen?

### **Annahme**

a.

[Punktierter Kasten für die Annahme]

b.

Hören wir hinein in einen Gesprächsausschnitt:

#### Definition Wächterin

Führen wir uns nochmals den Begriff Wächter und Wächterin vor Augen. Diese sind ein wesentlicher Teil des Selbstschutzsystems, welches jeder Mensch in sich trägt. Das Selbstschutzsystem ist notwendig, sich im Leben und speziell in Beziehungen zu bewegen. Es weist hin auf Gefahren und sucht Verletzungen zu vermeiden. Dazu hat es im Laufe des Lebens Strategien entwickelt, welche sich in Form von Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen manifestieren.

#### Folgerung

Es kommt einer Haltung von Umkehr gleich, die harten, zerstörerisch wirkenden Stimmen der Wächterin als Zeiger verstehen zu lernen.

Der spontan menschliche Impuls neigt dazu, gegen diese Stimmen anzugehen, diese übertönen, ignorieren, mit positiven Einreden ersetzen usf. Was auf den ersten Blick logisch erscheinen mag, führt mit der Dauer in eine Abwärtsspirale. Das nicht Beachten oder gegen die Stimmen kämpfen benötigt Energie. Dadurch können sich Erschöpfungssymptome einstellen: Müdigkeit, Schlaflosigkeit, zermürbende Gedanken, Angstattacken, Depressivität usf.

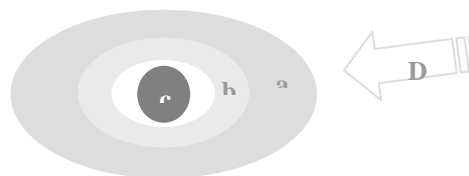
Die Frau im Beispiel hat in früheren Sitzungen angefangen, die vordergründige Seite der Wächterin mit ihren harten Stimmen als Gegenüber zu sehen. Anstatt diese zu bekämpfen kehrt sie um und wendet sich diesen zu. Durch das so einander vertrauter werden, lässt diese harte Seite der

Wächterin die feine dahinter liegende Ebene mit den entsprechenden Emotionen durchscheinen. Sie kommt so mit Gefühlen von Unsicherheit und Angst in Kontakt. Angst vor abhängig sein, Angst zu versagen, Angst die Kontrolle zu verlieren. Weiter begegnet ihr darin auch die Angst vor Leere, Bodenlosigkeit, die Angst verlassen zu werden, nicht mehr geliebt werden, die Angst es nicht mehr im Griff zu haben.

*(Die Frau sitzt auf dem Stuhl der Wächterin)*

### **Was ist therapeutisch und somit heilwirkend?**

Die Stimme der Wächterin und die dahinter liegenden Ängste werden behutsam und liebevoll mit auf den Weg genommen. Das ist keine kognitive Leistung, welche mit dem Kopf und alleine mittels Kommunikation angegangen werden kann. Vielmehr werden Emotionen zum Anklingen gebracht, in Resonanz versetzt. Ängste und Gefühle von Unsicherheit wollen berührt sein. Die heftigen vordergründigen Stimmen weisen dabei den Weg, hin zu diesen Emotionen. Diesen Stimmen und den dahinter liegenden Emotionen wird in einer Haltung von Umkehr begegnet, sich diesen zuwendend, diesen einen besonderen Platz zuweisend. Mittel dazu ist der Dialog, im



Das aktive berührende Zuwenden weicht fixierte bis traumatisierte Verknüpfungen und Kopplungen auf. Emotionen können zunehmend differenzierter wahrgenommen und daraus abgeleitet der Handlungsspielraum erweitert werden.

Systemischer Bezug: Heilwirkende Beziehungen zu anderen Menschen

In nahen Beziehungen werden die Stimmen und Gefühle vom Gegenüber gehört. Das Hören soll nicht den Anspruch von verstehen wollen haben. Oftmals können wir die Welt des Gegenübers, mit dessen Gedanken und Gefühlen nicht verstehen. Zum Glück müssen wir dies auch nicht können. Berühren heisst vielmehr, für Resonanz sorgen. Das hörende Gegenüber nimmt meine Gedanken und Gefühle auf, indem es meine Formulierungen wörtlich wiederholt oder auf der Körperebene berührt. Oftmals sind Worte nicht nötig oder gar störend. Eine Berührung an der Hand oder ein Umarmen des Gegenübers bringt zum Ausdruck, dass ich das Gegenüber mit den Ängsten, Unsicherheiten, Minderwertigkeiten und Zweifel annehme. Was berührt ist und am Tisch des Lebens, innerhalb von nahen Beziehungen einen Platz erhält, kann leben und sich entwickeln.

«Sie (zeigt auf den Stuhl der Wächterin) macht mit, weil ich ihr Verhalten, ihre Härte, das Schale zeigen, quasi annehme. Und nicht, ja, nicht einfach vernütige. Während meinen vielen Jahren von Therapie, in der Klinik, ambulant, säkular und christlich; immer wieder hörte ich: „Bei mir geht es vorwärts, wenn ich meine Krankheit hasse, dann geht es vorwärts!“ Für diese mag es gestummen haben, aber für mich nicht. Die Schale zu hassen, das geht bei mir nicht. Das ist wie wenn ich sagen würde: Du gehörst nicht zu mir! Ich würde einen Teil von mir selbst ablehnen. Das ist oberflächlich, der Gedanke passt mir überhaupt nicht.»

«Mich dünkt, es ist eher ein Miteinander, mit ihr der Wächterin und mit Gott. Dabei merke und erfahre ich: Bei gewissen Leuten können wir die Schale öffnen. Wir dürfen, die schwache, feine Seite zeigen und so die Hoffnung haben, dass es die Schale immer weniger braucht. Und ich spüre, dahinter versteckt sich Neugier und die Erkenntnis, dass ja dies das Leben ist. Bei einer Kollegin habe ich plötzlich gemerkt, ich kann ihr näheres erzählen davon, woran ich bin. Habe ihr erklärt, das mit den Schalen. Sie ist sehr gläubig, kritisch, aber sie konnte es hören. Und ich merke, wenn ich mit ihr zusammen bin, es ist ein Vertrauen da.»

### Ü Übung: Mich selber berühren lassen

Mich selber berühren lassen mit meinen Ängsten und Unsicherheiten: Bei wem ist dies möglich? Wie fühlt sich dies an? Wie geht mein Gegenüber damit um, wenn ich mich mit Angst und Unsicherheit zeige und greifbar mache?

In dieser Sequenz ist eindrücklich zu vernehmen: Veränderung beginnt durch aktives mit sich selber Auseinandersetzen, im Dialog mit dem bei sich Wahrgenommenen. Der Hauptteil des Heilungsprozesses geschieht dabei auf emotionaler Ebene. Das Heilmittel, das was wir menschlich

### Vertrauendes Vorwärtsschreiten

Sich auf den Weg begeben und die damit verknüpften Ängste mitnehmen. Viele meinen, sie könnten die Ängste in der Therapiestube, im stillen Kämmerlein mit Gott oder in der Seelsorge erledigen und danach quasi geheilt nach draussen gehen und Neuland einnehmen. Das funktioniert so nicht. Im therapeutischen Setting wird primär Kontakt zu blockierten und traumatisierten Elementen hergestellt und eine differenzierte Beziehung aufgebaut (siehe dazu: CTL THEMA 51, Sichere Orte). Schritte im persönlichen Umfeld sind dann der Ort, wo durch Erfahrungen ein Boden von Vertrauen gebildet wird. Dazu dienen Experimente im Sinne von Schritte in das Ungewisse tun, im Vertrauen vorwärts gehen und Ängste mitnehmen.

In der Glaubensbeziehung finden wir bei Gott Vater und Jesus Christus offene, empfangende Arme, wenn wir uns mit unserer Angst zeigen. Für die Wächter in uns wird es zu einer berührenden Erfahrung, wenn sie wagen können, die Schutzfunktion ein Stück weit abzugeben und in die Hände von Jesus Christus zu übergeben:

«Gott Vater, Herr Jesus Christus, wir – meine Wächterin und ich – sind daran, Schritte auf unsicherem Terrain zu erwägen. Das aber geht über das hinaus, was wir als sicher und geschützt empfinden. Daher bitten wir dich eindringlich: Gott Vater, schaue du jetzt. Sorge du für uns. Umgib du uns – dort wo wir Schritte – tun, mit deinem Schutz! In deinem Namen Jesus Christus bitten wir dies.»



### Ü Meditation: Der schmale Weg

Sich aufmachen und Neuland betreten, Ängste und Unsicherheiten mit auf den Weg nehmen. Bildlich ausgedrückt entspricht dies dem schmalen Weg. Der Weg, welcher neue Räume eröffnet, wird durch Angst eingeengt – das Durchschreiten aber nicht gehindert. Halten Sie an und bewegen Sie dieses Bild vor dem inneren Auge, durch malen, gestalten oder mit der Körperhaltung ausdrückend.



«Ich gebe mehr den weichen Klängen Raum. Und den sensiblen Seiten in mir, meinen Gegensätzen: mal nicht gut drauf sein, eher still, traurig, dann wieder lebendig. Neben meinen Höchstleistungen auch das Sensible in mir zeigen. Eingestehen von Grenzen. Und ich kommuniziere auch mehr die Ängste, welche damit verbunden sind, zeige also auch die Wächterin mit ihren Ängsten.»

(Wechselt wieder auf den anderen Stuhl)

«Schön, der Dialog mit ihr. Mit ihren Ängsten. Sie hat Angst, daher die harten Sätze und Anweisungen. Ich habe mehr Verständnis, mehr Liebe für sie, kann geduldiger mit meinen Ängsten umgehen. Generell habe ich mehr Liebe für mich, so wie ich bin.» ▪

**J**esus Christus, gekreuzigt, gestorben und begraben, / hinabgestiegen in das Reich des Todes, / am dritten Tage auferstanden von den Toten, / aufgeföhren in den Himmel.

Mir Leben spendend dort, wo ich hinabsteige zu meinen Ängsten und Minderwertigkeiten und darin mich von ihm beröhren lassend.

Copyright © 2010 CTL CH-Bern

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

**Copyright © 2010: Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung. Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet.**