

Jeffrey Brantley

# **Der Angst den Schrecken nehmen**

Achtsamkeit als Weg  
zur Befreiung von Ängsten

Vorwort von Jon Kabat-Zinn

Aus dem Englischen von Elisabeth Pitzenbauer,  
erweitert und überarbeitet von Lothar Scholl-Röse



Arbor Verlag  
Freiamt im Schwarzwald

Copyright © 2003 by Jeffrey Brantley

Copyright © 2009 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag, Freiamt

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

*Calming your anxious mind*

Originally published in the United States by New Harbinger Publications, Inc.

Alle Rechte vorbehalten

1. erweiterte und überarbeitete Neuauflage 2009

Titelfoto: © 2006, photocase.com

Gestaltung: Anke Brodersen, Cover: Dirk Henn & Anke Brodersen

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

ISBN 978-3-86781-019-7

### Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von dem Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

*Dieses Buch ist all denen gewidmet, deren Leben von Furcht, Angst oder Panik getrieben und durch diese eingeschränkt ist. Mögen Sie Frieden finden und dieser Frieden die ganze Welt durchdringen.*



## Inhalt

Vorwort	9
Einleitung zur überarbeiteten Ausgabe	13
1 Ein achtsames Herangehen an Furcht und Angst	25
2 Bewusst aufmerksam sein	37
3 Der Körper und sein Angstsystem	44
4 Angst und die Kraft des Geistes	56
5 Achtsamkeit und Meditation	70
6 Ihre Einstellung ist wichtig	86
7 Die Grundlage für Ihre Praxis schaffen	107
8 Achtsamkeit im täglichen Leben	119
9 Mit jedem Atemzug Achtsamkeit entwickeln	132
10 Auf den Körper achten	147
11 Dem Leben volle Aufmerksamkeit schenken	159
12 Wie Sie sich mit Ihrem ängstlichen Geist anfreunden	178
13 Dem Aufruhr Raum geben	190

14	Verbreitete Schwierigkeiten bei diesen Meditationspraktiken	197
15	Sich sicher fühlen und in der Stille ruhen	217
16	Achtsamkeit auf Furcht und Angst anwenden	226
17	Eine umfassendere Sicht einnehmen	242
	Autoren	248
	Danksagung	249

## Vorwort

Es freut mich sehr, Ihnen dieses Buch vorstellen zu können.

Jeff Brantley ist ein eifriger Praktizierender der Achtsamkeitsmeditation und langjähriger Lehrer für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR = mindfulness-based stress reduction). Er ist sehr erfahren in der klinischen Arbeit mit Menschen, die unter chronischem Stress, Schmerzen und Krankheit leiden, insbesondere unter chronischer Angst. Dieses Buch ist für all jene, die Angst im Leben haben, eine begrüßenswerte Einführung in die Achtsamkeitspraxis. Zu diesen Menschen zählt fast jeder von uns irgendwann einmal. Denn Angst nimmt in unserer Zeit überhand. Sie ist wie eine Art kosmischer Hintergrundstrahlung, welche ständig auf unsere individuelle und kollektive Psyche einwirkt und im Körper eine tiefe, zunehmende Anspannung aufbaut. Hinter den unbedeutendsten Dingen, die wir an der Arbeit, zu Hause und in unserem Innenleben tun wollen oder erst gar nicht versuchen, kann sich ein großes Potential von Angst verbergen. Angst kann die Struktur und Richtung unseres Lebens in für uns bewusster oder unbewusster Weise bestimmen, ganz gleich, ob wir eine diagnostizierte Angststörung haben oder nicht.

Denn unabhängig davon, wie wohlhabend oder gesund wir anderen oder auch uns selbst erscheinen mögen, sind wir als Menschen zumindest gelegentlich nicht immun gegen jenen Geisteszustand, den wir als Angst kennen, und gegen die kurz- und langfristigen Folgen, die die Angst auf den Körper haben kann, und

darauf, wie wir uns verhalten und auf Belastungen und Herausforderungen reagieren. Meistens neigen wir dazu, vor der Angst wegzulaufen, anstatt sie zu untersuchen. Wir untersuchen sie gerade deshalb nicht, weil es uns so erschreckend erscheint, sie tatsächlich anzuschauen und uns einzugestehen, wie sehr unser Leben und unsere Entscheidungen von Angst gesteuert sein können; so erschreckend, wie unerfahren wir darin sind, dem inneren Wirken solch alles durchdringender und potentiell destruktiver Geisteszustände ins Auge zu sehen und uns davon zu befreien.

Aber es ist wichtig, hinzuschauen und es zuzulassen, die Angst im eigenen Körper zu spüren, so sonderbar es uns anfangs auch erscheinen mag. Es wird sich herausstellen, dass die Angst ein großartiger Lehrer sein kann. Und die Lektionen sind tief, die wir lernen können, wenn wir es schaffen, angesichts von Furcht, Beunruhigung und ständiger Besorgtheit achtsam, ruhig und geistig klar zu sein. Die angstvolle Voreingenommenheit des Geistes, seine ängstliche Produktivität, seine Qualen und Frustrationen scheinen manchmal endlos zu sein. Aber sie müssen, wie Dr. Brantley zeigt, letztlich nicht einschränkend oder ein Gefängnis sein. Und ihr Ausmaß in unserem Leben kann sich längerfristig beträchtlich verringern.

Dieses Buch und die darin vorgestellten Methoden können einen bemerkenswerten Weg zur Freiheit darstellen, heraus aus dem Gefängnis von chronischer Angst und Panik, ganz gleich, wie stark diese in Ihrem Leben auftreten. Die Achtsamkeitspraxis kann als ein Tor dienen, das Ihnen Zugang zu tiefen und äußerst gesunden Dimensionen Ihres Wesens verschafft, die Sie vielleicht zu lange ignoriert haben; Zugang zu dem, was Sie das Beste in sich selbst nennen können. Es wird sich zeigen, dass Sie nichts reparieren oder beseitigen müssen, um dergestalt mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Wie Sie in diesem Buch lernen werden, ist alles, was von Ihnen verlangt wird, dass Sie auf Aspekte in Ihrem Leben und in Ihrer unmittelbaren Erfahrung zu achten beginnen, die Sie vorher vielleicht für selbstverständlich gehalten haben. Mehrere medizinische Studien, die wir mit Menschen mit Angst- und Panikstörungen durchgeführt haben, die zu einem Training

in MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) in unsere Praxis überwiesen worden waren, haben gezeigt, dass die Teilnehmer enorm von der systematischen Entwicklung von Aufmerksamkeit profitierten. Diese Aufmerksamkeit wird in diesem Buch von Dr. Brantley sehr gründlich und klar beschrieben.

Aus dem Blickwinkel von MBSR sind Sie, ganz gleich, was bis zum jetzigen Augenblick in Ihrem Leben passiert ist, ganz gleich, womit Sie konfrontiert sind, ganz gleich, was sich „falsch“ anfühlt, in jedem Moment grundlegend „in Ordnung“, wertvoll und in Sicherheit, selbst wenn Sie das nicht wissen oder fühlen. Dies ist so, auch wenn Ihnen die Außenwelt überwältigend verwirrend und bedrohlich erscheint und sich Ihr Innenleben aufgewühlt und instabil anfühlt. Aber Sie müssen natürlich für sich selbst untersuchen, ob das wirklich stimmt. Das große Abenteuer der Achtsamkeit besteht in der Entdeckung oder Wiedererlangung der Ihnen innewohnenden weiten, sicheren, bewussten Qualität Ihres Wesens, die viel tiefer ist als Ihre Gedanken und Gefühle, und darin, Ihre Lebensweise jeden Moment davon durchdringen und lenken zu lassen, besonders wenn Sie großen inneren oder äußeren Aufruhr erleben.

Diese Vorgehensweise beinhaltet das bewusste Entwickeln von größerer Vertrautheit mit der inneren Landschaft Ihres Lebens, d. h. mit Ihrem Geist, Ihrem Körper und dem Atem, der als praktische Verbindung in dem einzigen Moment dient, der Ihnen jemals zur Verfügung steht, nämlich im jetzigen.

Das ist es, was Ihnen die Achtsamkeit bietet. Es geht nicht darum, die Angst zu beseitigen, sondern vielmehr darum, durch Achtsamkeit ganz mit ihr vertraut zu werden. Indem Sie ihr Raum geben, entdecken Sie, dass Sie nicht die Angst sind, die Sie jeweils erleben. Diese Angst ist lediglich eine Konstellation von zutiefst gewohnheitsmäßigen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen, denen Sie eine Macht gewähren, die sie sonst nicht über Ihr Leben hätten. In Situationen, die Sie als belastend empfinden und die diese gewohnheitsmäßigen Reaktionsmuster auslösen, können Ihre Möglichkeiten, effektiv zu reagieren, massiv eingeschränkt sein. Sie werden aber entdecken, dass „Sie“ auf

geheimnisvolle Weise größer sind als diese bedingten Muster, die den Geist und den Körper überwältigen, und dass die Bewusstheit von Ihrer Angst, Furcht und Sorge überhaupt nicht ängstlich ist. Sie ist vielmehr bereits „in Ordnung“. Zu lernen, Ihre eigene Bewusstheit „zu bewohnen“ und sie zu vergrößern und zu stabilisieren, ist ein Weg, wie Sie sich selbst wiedergewinnen und Ihr Leben um ein bedeutsames Maß an Freiheit erweitern können.

Die große Malerin Georgia O'Keefe sagte einmal: „Ich habe jeden Augenblick meines Lebens schreckliche Angst gehabt, aber ich habe ihr nie gestattet, mich von irgendetwas abzuhalten, was ich tun wollte.“ Wenn wir bereit sind, unseren Geist, unseren eigenen geistigen Aufruhr, unsere eigenen Ängste, unser Zaudern, unsere Gedanken der Verzweiflung und unsere körperlichen Reaktionen auf diese Gedanken geduldig und liebevoll zu beobachten, werden wir erkennen, um wie viel größer wir sind als sie. Wir werden etwas von unserer eigenen wahren Natur entdecken.

Es mag eine Überraschung für Sie sein, selbst zu erleben, wie groß, schön und transparent Sie bereits sind. Dieses Buch ist eine Einladung, Achtsamkeit so zu praktizieren, als ob Ihr Leben davon abhinge, gleichgültig, ob Ihnen an dem Tag danach ist oder nicht, und sich überraschen zu lassen.

DR. PHIL. JON KABAT-ZINN

Prof. med. em.

Medizinische Fakultät der Universität von Massachusetts  
*Zentrum für Achtsamkeit in Medizin,  
Gesundheitswesen und Gesellschaft*

## Einleitung zur überarbeiteten Ausgabe

Wer sind wir jenseits der Erregungen von Angst, Furcht und Panik?

Können wir lernen, uns zurückzubesinnen, unsere größere Ganzheit zu erinnern und Angst, Furcht und Panik zu begegnen – in einer Welt, die so oft aus den Fugen zu geraten scheint?

Kann die Wiederverbindung mit unserer Ganzheit einen sicheren Rahmen schaffen für einen klugen Umgang mit den gewaltigen Herausforderungen von Angst, Furcht und Panik?

Könnte diese Selbst-Besinnung uns selbst auf den Pfad der Heilung und Verwandlung führen sowie die anderen, die den gleichen Herausforderungen gegenüberstehen?

Könnte diese Heilung und Verwandlung darüber hinaus auch von Nutzen sein für die Welt, die so oft von Furcht und Angst getrieben wird?

Es passiert selten, dass man die Gelegenheit bekommt, zu einer abgeschlossenen Arbeit noch einmal etwas hinzuzufügen. Als ich aber gefragt wurde, ob ich zum Thema Achtsamkeit und Angst noch etwas Zusätzliches zu sagen und Interesse an einer erweiterten Version des Buches hätte, da bekam ich eben diese Gelegenheit!

Ich war sehr erstaunt über die positive Wirkung, die das Buch in den Jahren seit der Veröffentlichung hatte. Leser aus der ganzen Welt, Therapeuten und Klienten bedankten sich und betonten, wie sehr ihnen das Buch geholfen habe.

Was also kann zur neuen Auflage hinzugefügt werden?

In den letzten Jahren hatte ich nicht nur Gelegenheit, mit vielen Lesern zu sprechen, sondern auch den Ansatz, Achtsamkeit und Mitgefühl zur Bewältigung von Angst, Furcht und Panik einzusetzen und in vielen Kursen zu vermitteln. Wünsche nach mehr Information über Forschung und Meditation wurden an mich herangetragen und nach detaillierteren Anleitungen, um den schwierigen Kräften von Angst, Furcht und Panik mit Raum und Offenherzigkeit zu begegnen.

Natürlich gab es auch neue, sehr geistreiche und herausfordernde Fragen.

Viele stellten fest, dass die Übung der Achtsamkeit sie in Berührung brachte mit einer inneren Wirklichkeit, deren Erfahren ihr Leben positiv veränderte. Es scheint, dass die Übung der Achtsamkeit, verbunden mit Freundlichkeit und Mitgefühl, sie erneut mit einem Empfinden der Ganzheit verband, die sie zwar vergessen, aber eigentlich nie verlassen hatten.

Der Schwerpunkt dieser neuen Ausgabe liegt in Folgendem: Mehr Klarheit und Information über den Nutzen der Meditation im Zusammenhang mit Angst; einige neue und erweiterte Anleitungen, Achtsamkeit zu üben und im Raum und in der Stille zu ruhen; neue Fragen und Antworten sowie in mehreren Kapiteln einige weitere Geschichten und Gedichte, die auf die Ganzheit weisen.

Zwei neue Kapitel (13 und 15) sowie Informationen über die Forschung, mehr Fragen und zusätzliche Diskussionen ergänzen die Neuauflage.

Auch hier möchte ich wieder meine tiefe Hoffnung ausdrücken, dass diese neue Ausgabe alle in ihrem Kampf gegen Furcht, Angst und Panik unterstützen möge, dass sie Frieden und Erleichterung erfahren und dies unsere Welt friedlicher gestalten möge.

Dank an alle, die über Achtsamkeit lesen und sie üben – und nun zurück zur ursprünglichen Einleitung ...

## Wenn Welten zusammentreffen und verschmelzen

Wir leben in einer wirklich interessanten Zeit. In diesem Buch werden Sie Ideen und Informationen aus zwei offensichtlich sehr verschiedenen Welten finden.

Aus der Welt der westlichen Medizin werden Sie etwas über die Verbindung zwischen Geist und Körper erfahren und über die wichtige Rolle von Gedanken und Gefühlen in Bezug auf Gesundheit und Krankheit. Außerdem werden Sie mehr erfahren über das Angstsystem des Körpers, wie es funktioniert oder nicht funktioniert, so dass es Angst und Panik hervorbringt.

Aus der Welt der Meditation und der Suche nach Sinn und Lebenszweck werden Sie etwas über die Praxis der Achtsamkeit erfahren. Sie werden entdecken, dass Sie das gleiche Potential zu Achtsamkeit und Frieden besitzen wie jeder andere und dass Sie einen ungeübten Geist mit seinen eigenen Blockaden haben, ebenfalls wie jeder andere.

In interessanter Weise stellt dieses Buch einen wichtigen Trend in der modernen Gesellschaft dar: Wir erleben gegenwärtig die Begegnung zwischen Traditionen und Gebieten des Wissens und der Information, die als vollkommen getrennt und voneinander verschieden betrachtet wurden. In diesem Buch werden Sie neben Hinweisen auf aktuelle medizinische Erkenntnisse auch Ratschläge und Hilfen von bekannten Meditationslehrern finden.

Diese Konvergenz der Welten wirft Fragen auf. Im Moment gibt es noch nicht viele Antworten darauf. Aber es ist eine Tatsache, dass die Behandlungen, die von der westlichen medizinischen Wissenschaft angeboten werden, nicht jedem helfen. Dies gilt besonders für Behandlungen von Angst- und Panikstörungen.

Als Folge davon haben sich viele Menschen, die im Gesundheitsbereich arbeiten, anderenorts nach Möglichkeiten umgesehen, Heilung und Gesundheit zu fördern. Dies hat viele dazu gebracht, das Potential der Meditation für Gesundheit und Heilung zu untersuchen. Als Ergebnis davon wird die Meditation im Rahmen der westlichen Gesundheitsfürsorge seit fünfundzwanzig Jahren viel mehr benutzt.

## **Für wen ist dieses Buch geschrieben?**

Dieses Buch soll jedem helfen, der unter der Bürde von Furcht, Sorgen, Angst oder Panik leidet und gerne etwas tun möchte, um seine Situation zu verbessern.

Wenn bei Ihnen eine Angststörung diagnostiziert wurde und Sie dagegen behandelt werden oder wenn Sie keine Diagnose haben, aber trotzdem unter Furcht, Sorgen, Angst oder Panik leiden, dann ist die Vorgehensweise in diesem Buch auf Sie „zugeschnitten“.

Praktiker im Gesundheitswesen, die Menschen zu helfen versuchen Furcht, Sorgen, Angst oder Panik zu überwinden, finden nützliche Informationen über Achtsamkeit und Meditation ebenso wie wertvolle Unterstützung für ihre eigene Meditationserfahrung.

## **Die Einladung, Herausforderung und Chance der Achtsamkeit**

Die in diesem Buch angebotene Vorgehensweise beruht auf einer grundlegenden menschlichen Eigenschaft, die wir als Achtsamkeit kennen. Achtsamkeit kann als freundlich gesinnte, nicht-urteilende Bewusstheit im gegenwärtigen Augenblick verstanden werden. Um mit diesem Vorgehen Erfolg zu haben, müssen Sie verschiedene Meditationspraktiken erlernen und anwenden, die alle darauf abzielen, diese Achtsamkeit zu entwickeln.

Als ein Übungsprogramm für Achtsamkeit, welches auf den Umgang mit Furcht, Sorgen, Angst oder Panik ausgerichtet ist, ist dieses Buch eine Einladung, eine Chance und auch eine Herausforderung.

Es ist insofern eine Einladung, als die Praktiken, die Sie erlernen werden, ein freundlicher Aufruf dazu sind, innezuhalten und sich selbst und Ihrem Leben mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Die Übungen laden Sie dazu ein, die Bewusstheit zuzulassen, die jeden Tag und jeden Moment auf natürliche

Weise aus dem Akt des Achtsamseins in die Gestaltung Ihres Lebens und in jede Beziehung zu anderen Menschen und zu Ihnen selbst einfließt.

Die Übung der Achtsamkeit ermöglicht es Ihnen, in eine neue, heilsamere Beziehung zu Ihrem Erleben zu treten – einschließlich der Furcht, der Sorgen, der Angst oder der Panik.

Wenn Sie Achtsamkeit üben, werden Sie reichlich Gelegenheit haben, den inneren Raum, die Ruhe und die Einfachheit zu entdecken, die unser natürliches Erbe als Menschen sind. Es ist ein Erbe, das wir nur allzu oft vergessen, aber dennoch sehnen wir uns zutiefst danach, da unser Leben mehr und mehr außer Kontrolle zu geraten scheint. Wenn Sie die Gelegenheit nutzen, die Fähigkeit zu erlernen und zu entwickeln, präsenter zu sein, können Sie in sich selbst den Raum und die Ruhe verwirklichen, die selbst die am stärksten angsterfüllten Momente des Herzens und des Geistes sicher in sich aufnehmen.

Aber seien Sie gewarnt! Es ist eine Herausforderung, das zu tun, was hier verlangt wird. Achtsamkeit ist nicht immer leicht zu entwickeln oder aufrechtzuerhalten. Es wird Momente geben, in denen Sie voller Zweifel sind und nicht mehr üben wollen. Es wird Zeiten geben, in denen Sie es nicht ausstehen können. Aber Sie müssen es gar nicht leiden können – tun Sie es einfach nur!

Es erfordert Anstrengung, Achtsamkeit zu entwickeln. Die Gewohnheiten der Unaufmerksamkeit und Ablenkung, die wir ein Leben lang entwickelt haben, zu ändern, ist harte Arbeit. Es ist des Weiteren schwere Arbeit, innezuhalten und den gegenwärtigen Augenblick in seiner ganzen Fülle wahrzunehmen. Und es kann sehr harte Arbeit bedeuten, sich zu öffnen, wenn man sich eigentlich verschließen möchte, oder zu lernen, für das präsent zu sein, was einem im Leben wehtut und was man nicht haben will, besonders wenn es von Furcht und großer Unruhe begleitet ist.

## Güte und Mitgefühl

Achtsamkeit übt man, indem man absichtlich aufmerksam ist, ohne zu urteilen und in einer offenen zulassenden Haltung. Es bedeutet, sich der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks zuzuwenden, anstatt sich abzuwenden. Zwei Eigenschaften, die diese Art des Umgangs mit Erlebnissen unterstützen, sind Güte und Mitgefühl.

Güte bedeutet hier Freundlichkeit oder ein offenes Herz. Sie befähigt Sie, Erfahrungen willkommen zu heißen.

Mitgefühl assoziiert man gewöhnlich mit den Gefühlen von Empathie und Betroffenheit über den Schmerz und das Leiden anderer. Zusammen mit dieser Wahrnehmung von Schmerz und Leid entsteht der Wunsch, dass sie aufhören mögen. Die Praxis von Mitgefühl bringt die Bereitschaft mit sich, präsent und in Kontakt mit der schmerzhaften Situation zu bleiben, und zwar in der Hoffnung, etwas Erleichterung bringen zu können.

In diesem Buch werden Sie eingeladen, sich selbst und dem Schmerz gegenüber, den Sie aufgrund von Angst, Furcht und Panik empfinden, gütig und mitfühlend zu sein. Sie werden eine besondere Meditation erlernen, mit der Sie diese Qualitäten in Ihrem Leben kultivieren können. Damit sich Ihre Achtsamkeitspraxis vertiefen kann, ist es sehr wichtig, dass Sie sich für diese Eigenschaften von Güte und Mitgefühl in Ihnen selbst öffnen und sie erforschen.

Achtsamkeit und Mitgefühl können Sie von Angst, Furcht und Panik befreien, wenn Sie lernen, mit einer Bewusstheit präsent zu sein, die dem Schmerz und dem Leid gegenüber weich und offen bleibt. Es ist ein wichtiger Teil Ihrer inneren Reise, in der Meditation zu lernen, voller Mitgefühl sich selbst gegenüber präsent zu bleiben und den Schmerz von Angst, Furcht und Panik zu ertragen. Wenn Sie durch Meditation lernen, angesichts von Schmerz und Furcht weich und offenen Herzens zu bleiben, werden Sie auch erfahren, was es bedeutet, nicht von ihnen beherrscht zu werden.

## **Selbsthilfe ist kein Ersatz für eine Behandlung**

Wenn Sie sich selbst zu helfen lernen, werden Sie ein aktiver und erfolgreicher Partner bei Ihrer eigenen Behandlung und Gesundheitsfürsorge. Wenn Sie aufgrund einer Diagnose behandelt werden, kann Ihre eigene Aktivität einen entscheidenden Unterschied machen, wenn es um Fortschritte und Heilung bei Ihrer Krankheit geht. Die Fähigkeiten und die Methoden, sich selbst zu helfen, können im Umgang mit der Krankheit auch eine beachtliche positive Auswirkung auf Ihre Lebensqualität haben.

Das in diesem Buch angebotene Achtsamkeitstraining soll eine kraftvolle Unterstützung für die Selbsthilfe darstellen. Es ist aber in keiner Weise als Ersatz für medizinische und psychologische Behandlungen gedacht, die Sie schon bekommen.

Obwohl Meditation eine äußerst freundliche und sichere Methode ist, konsultieren Sie bitte dennoch Ihren Therapeuten oder Arzt, bevor Sie die Übungen in diesem Buch beginnen, wenn Sie sich zur Zeit wegen einer entsprechenden Störung in psychologischer oder psychiatrischer Behandlung befinden. Wenn Sie eine Krankengeschichte mit massiver Angst oder einem schwerwiegenden Trauma haben, müssen Sie die Meditation vielleicht in Kombination mit einer ärztlichen Behandlung anwenden.

## **Achtsamkeit: eine Lebensweise, keine Technik**

Obwohl viele Menschen Achtsamkeit als Teil eines umfassenderen Behandlungsprogramms bei bestimmten medizinischen oder psychologischen Störungen erlernen, wäre es ein Fehler, Achtsamkeit lediglich für eine Behandlungstechnik zu halten. Wenn es auch überzeugende Beweise dafür gibt, dass die Praxis der Achtsamkeit die Behandlung unterstützen kann, so ist Achtsamkeit doch am stärksten und effektivsten, wenn sie als Lebensstil praktiziert wird.

Wenn man nicht für diese umfassendere Sicht von Achtsamkeit aufgeschlossen ist, ignoriert man die uralte Tradition von Achtsamkeit als eine Praxis, die von zahllosen Menschen an vielen

Orten, zu verschiedenen Zeiten geübt wurde. Die grundlegende Kraft der Achtsamkeit verringert sich oder geht verloren bei Menschen, die sie lediglich als Technik betrachten.

Achtsamkeit beruht auf einer täglichen Meditationspraxis. In diesem Buch werden Sie dazu ermutigt und angeleitet, Ihre eigene Meditationspraxis als ein Mittel zur Entwicklung von Achtsamkeit im Leben zu beginnen und beizubehalten. Wenn Sie daran interessiert sind, Achtsamkeit als Teil eines umfassenderen Herangehens an die Behandlung eines Angstproblems anzuwenden, wird Ihnen der Ansatz in diesem Buch sicher helfen. Sie können aber Ihr Leben noch mehr bereichern, wenn Sie Achtsamkeit als einen ganzheitlichen Ansatz zum Dasein betrachten.

## **Lernen durch Erfahrung**

Sie müssen die Meditation wirklich üben, um Nutzen daraus zu ziehen. Es wird Ihnen nicht viel helfen, wenn Sie nur etwas über Achtsamkeit lesen. Einiges kann Ihnen sogar verrückt erscheinen, bis Sie es wirklich ausprobieren.

Beim Bodyscan z. B. werden Sie gebeten, durch Ihre Zehen ein- und auszuatmen. Klingt verrückt, nicht wahr? Diese Anleitung hat damit zu tun, dass Sie Ihren Atem und die Gefühle in Ihren Zehen wahrnehmen und Ihre Aufmerksamkeit ständig auf diese lenken. Zunächst mag auch dies verrückt klingen.

Bitte fällen Sie keine Urteile, bevor Sie die Meditationsübungen nicht tatsächlich durchführen. Um zu erkennen, was Achtsamkeit bedeutet und wie sie Ihr Leben und Ihre Beziehung zu Furcht, Angst und Panik verändern kann, müssen Sie sie wirklich durch Übung erleben.

Jeder von uns besitzt die Fähigkeit, ruhig und stabil zu sein. Wir sind in der Lage, selbst die intensivste Furcht und Angst auszuhalten. Diese Fähigkeit ist aber nichts, was man durch Nachdenken verstehen kann. Sie ist eine direkte Erfahrung, die immer verfügbar ist. Sie ist kein Ziel, sondern eine Seinsweise.

Sie erfordert, dass Sie in sich gehen und Aufmerksamkeit nutzen, um Ihre Fähigkeit zu Ruhe, Ausgeglichenheit und Bewusstheit zu entdecken. Auf diese Weise nach innen zu gehen *ist* meditieren. Dieses Buch beschreibt, wie man auf eine grundlegende, einfache Weise meditiert, und freundliche, nicht-urteilende Bewusstheit fördert.

Bei den Übungen in diesem Buch geht es darum, innezuhalten und sich umzusehen. Sie werden dazu eingeladen, zu sein und nicht zu tun. Dabei werden Sie entdecken, dass es möglich ist, bei allem, was Sie tun, präsenter zu sein.

Um das zu unterstützen, werden Sie lernen, wie man ruhige Aufmerksamkeit und ein entspanntes Gefühl im Körper erzeugt. Ruhige Aufmerksamkeit und ein entspannter Körper sind wichtige Elemente in der Meditation. Die Übungen in diesem Buch sind mit jeder Glaubensrichtung und jeder religiösen Praxis vereinbar. Es geht bei ihnen einfach nur darum, auf diese ruhige, entspannte Art präsent zu sein und sich dem zu öffnen, was da ist – in uns selbst und in unserem Leben.

Wenn Sie diese Herausforderung annehmen, regelmäßig Meditation praktizieren und genug Energie und Disziplin besitzen, um die Übungen zu einem Bestandteil Ihres Lebens zu machen, besteht die gute Chance, dass Sie einen Prozess tief greifender Veränderung und Transformation Ihres Lebens beginnen. Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie brauchen, um diese Übungen für sich zu entwickeln. Wichtig ist, dass Sie dabei bleiben.

Mit dieser Selbstverpflichtung zu Bewusstheit und zu größerer Aufmerksamkeit schließen Sie sich Menschen aus allen Schichten, Kulturen und Rassen an, welche den tiefgründigen Reichtum entdeckt haben, der verfügbar ist, wenn man achtsam oder dem Leben gegenüber wirklich präsent wird. Und Sie werden erkennen, was es bedeutet, Ihren eigenen angstvollen Geist zur Ruhe zu bringen.

## Die Ziele dieses Buches

Dieses Buch möchte ein selbstbestimmtes Trainingsprogramm für Achtsamkeitsmeditation anbieten, das die Last von Furcht, Panik und Angst leichter machen soll. Es ist für Menschen gedacht, die eine Achtsamkeitspraxis beginnen oder ihre Praxis vertiefen möchten. Die hier gelehrteten Meditationsübungen entsprechen jenen, die bei einem Stressbewältigungsprogramm durch Achtsamkeit gelehrt werden (MBSR). Sie sind leicht zu verstehen und zu erlernen.

Wenn Sie dieses Buch lesen und die Übungen erlernen, werden Sie insbesondere Folgendes gewinnen:

- Ein direktes, echtes Verständnis dessen, was es bedeutet, Achtsamkeit zu praktizieren. Mit diesem Verständnis gerüstet, werden Sie durch die Achtsamkeitspraxis effektiver mit Furcht, Panik und Angst in Ihrem Leben umgehen können.
- Ein echtes, direktes Verständnis von Achtsamkeit als eine Weise, zu leben und im Leben da zu sein, mit all dem Reichtum, den dies mit sich bringt. Über den erfolgreichen Umgang mit der Furcht hinaus werden Sie unerwartete Vorteile darin entdecken, dem Leben gegenüber präsenter zu sein.
- Ein Gefühl für Ihre eigene Ganzheit und Ihr Potential zu Heilung und Wandlung durch den Prozess, sich der Furcht, Besorgtheit und Angst zu stellen.

## Wie benutzt man dieses Buch?

Dieses Buch bietet aktuelle Informationen und Literaturhinweise zu geistig-körperlicher Gesundheit, Achtsamkeit, Meditation und zum Umgang mit Furcht, Besorgtheit, Angst und Panik.

Ich beziehe zahlreiche Beispiele von Menschen mit ein, die mit Situationen von Furcht, Angst und Panik konfrontiert sind. Diese Beispiele stammen direkt aus meiner Arbeit mit Hunderten von Meditationsschülern. Ihre Namen und die persönlichen Details sind aus Gründen der Vertraulichkeit geändert.

Ein Großteil dieses Buches ist der Anleitung zur Achtsamkeit und deren Übung gewidmet. Kommentare und geführte Meditationen sind auf spezielle Achtsamkeitsübungen ausgerichtet. Die Kraft, zu gesunden und sich zu verändern, liegt in der Ausführung der Übungen.

Sie werden feststellen, dass die angeleiteten Meditationen sehr detailliert sind. Versuchen Sie doch einmal, zwischen den einzelnen Zeilen der Geschichten ein paar Mal sanft und natürlich durchzuatmen. Dies wird Ihnen helfen, die Übung besser zu machen.

Lesen kann ablenken. Es funktioniert vielleicht besser, wenn Sie sich die geführte Meditation von jemandem langsam vorlesen lassen. Sie können auch selbst eine Kassette oder CD herstellen, entweder selbst oder von einer anderen Person gesprochen. Üben Sie dann mit Ihrer Kassette oder CD.

Das Ziel ist es, schließlich ohne die vorgegebenen Meditationsätze meditieren zu lernen. Es sind nicht die einzig verwendbaren Worte für die einzelnen Achtsamkeitsübungen. Mit den angeleiteten Meditationen haben Sie eine Ausgangsbasis. Wenn sie geübter und zuversichtlicher sind, können Sie die vorgegebenen Sätze weglassen. Lernen Sie Ihrer eigenen Bewusstheit und Weisheit zu vertrauen.

Ich werde Ihnen viele Vorschläge machen, wie Sie sich diese Übungen zu eigen machen und sie in Ihr Leben integrieren können. Bitte verpflichten Sie sich selbst dazu, und bringen Sie die nötige Disziplin auf. Gehen Sie in Ihrem eigenen Tempo vor. Manchmal werden Sie vielleicht an einer bestimmten Übung ziemlich lange arbeiten, bevor Sie weitergehen. Das ist in Ordnung. Wenn Sie alle Übungen gemacht haben, werden Sie erkennen, wie sie zusammenwirken, aber jede funktioniert auch recht gut für sich alleine. Bitte geben Sie sich selbst – und jeder Übung – eine faire Chance, indem Sie zuverlässig und geduldig daran arbeiten.

## Überzeugen Sie sich selbst

Sie müssen die Übungen machen, um Nutzen daraus zu ziehen! Die direkte Erfahrung durch Meditation ist entscheidend. Das, was Sie selbst erleben, macht den Unterschied.

Wenn Sie tatsächlich wählen müssen zwischen der Achtsamkeitspraxis und dem Lesen darüber, dann praktizieren Sie zuerst. Und bleiben Sie dabei! Wenn Sie praktizieren, werden Sie feststellen, dass das, was Sie lesen, viel mehr Sinn ergibt und dass Ihre Praxis tiefer gehen und Sie weiterführen wird.

Denken Sie niemals, dass Sie bereits „wissen“, was da geschieht. Worte, Gedanken und die Illusion, zu „wissen“, sind sehr trügerisch! Es ist besser, „unwissend“ zu praktizieren. Glauben Sie nicht, dass Ihre Vorstellungen dem entsprechen, wie es wirklich ist. Die Landkarte ist nicht das Terrain.

Hören Sie nicht auf, wenn Sie die Übungen machen und einen gewissen Nutzen dabei spüren. Üben Sie weiter! Versuchen Sie nicht, etwas zurückzuholen oder noch einmal zu erleben. Bleiben Sie nur weiterhin aufmerksam. Sie haben schon alles, was Sie zum Erfolg brauchen. Sie beginnen eine Reise auf einem Weg des Erwachens. Auf dieser Reise müssen Sie eine gewisse Arbeit leisten, ausdauernd sein und immer wieder zurückkehren, selbst wenn Sie sich verloren oder entmutigt fühlen.

Wenn Sie auf diesem Pfad des Erwachens bleiben, wird sich Ihr Leben auf unerwartete und wunderbare Weise verändern. Das garantiere ich Ihnen!

## Ein achtsames Herangehen an Furcht und Angst

Vom Gesichtspunkt der Achtsamkeit aus geschieht alles im gegenwärtigen Moment. Alles, was wir haben, ist der gegenwärtige Moment. Was wir „Vergangenheit“ nennen, ist eine Erinnerung, die in Wirklichkeit im gegenwärtigen Augenblick aufkommt, und was wir „Zukunft“ nennen, ist etwas, was wir uns jetzt – im gegenwärtigen Moment – vorstellen oder planen. Diese Ausrichtung auf den gegenwärtigen Moment ist entscheidend, um unsere Erfahrungen zu verstehen, einschließlich der von Furcht, Angst und Panik. Im gegenwärtigen Augenblick interagieren Geist und Körper in einer dynamischen Weise mit der Umgebung.

Wenn Sie selbst einen besseren Umgang mit Furcht, Angst und Panik erlernen möchten, dann muss die Lektion mit dem beginnen, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Durch Meditation lernen Sie, Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment aufzubringen und beizubehalten. Auf dieser Grundlage von Aufmerksamkeit bringt Bewusstheit oder Achtsamkeit Klarheit und Einsicht hervor. Aus der Einsicht entsteht wiederum konstruktives, mitfühlendes Handeln.

Das körperliche Erleben ist jeden Moment tief mit dem psychischen und emotionalen Erleben verbunden. Körperliche Wahrnehmungen können Gedanken auslösen (wenn Sie etwa Schmerzen im Knie als Arthritis erkennen und über die Geschichte Ihrer Arthritis und Ihrer Angst davor nachdenken), und Gedanken kön-

nen körperliche Reaktionen stimulieren (wenn Sie sich zum Beispiel an einen Zornausbruch bei einer Begegnung erinnern und sich Ihr Nacken und Ihre Schultern dabei sofort verspannen).

Furcht, Angst und Panik treten ebenfalls als Erlebnisse auf, die in den gegenwärtigen Moment hinein- und wieder aus ihm heraus-treten. Sie fordern ebenfalls physische, psychische und emotionale Aufmerksamkeit. Sie als Erlebnisse im gegenwärtigen Moment zu sehen mag radikal erscheinen. Sie haben Gedanken an Furcht, Angst oder Panik wahrscheinlich eher als Probleme betrachtet, mit denen Sie sich befassen mussten, oder als Umstände (oder sogar Krankheiten), die in Ihrem Leben nur allzu oft die Oberhand zu haben schienen.

Sie haben sich vielleicht schließlich sogar mit ihnen identifiziert. Würden Sie sich selbst als „besorgten“ oder „ängstlichen Menschen“ bezeichnen – in dem Maße, dass Furcht oder Angst Sie und Ihr Leben hauptsächlich bestimmen oder gar Sie selbst weitgehend sind? Solch eine einschränkende Definition dessen, was Sie sind, ist in der Tat vollkommen falsch, selbst wenn

- Ihre Angst manchmal so stark ist, dass Sie befürchten, verrückt zu werden;
- es scheint, als ob Sie immer Herzklopfen hätten;
- Sie aus Angst, sich zum Narren zu machen, Menschen und Orte meiden;
- Sie ein von Schuldgefühlen geplagter Perfektionist sind mit dem Gefühl, nie zu genügen.

In Wahrheit sind Sie viel mehr als jede momentane Erfahrung, selbst wenn diese Erfahrung eine intensive wie Furcht, Angst oder Panik ist.

Sie besitzen die Fähigkeit, dies zu erkennen und sich mit dem Ganzen zu verbinden, was Sie sind. Wenn Sie sich selbst die Kunst der Aufmerksamkeit und Bewusstheit oder Achtsamkeit aneignen, werden Sie zutiefst verstehen, was es bedeutet, präsent zu sein, und wie Sie frei sein können von den Einschränkungen und Verzerrungen durch Furcht, Angst und Panik.

## Furcht, Panik und Angst verstehen

Furcht und Angst haben die unangenehmen Gefühle von Schrecken und böser Vorahnung gemeinsam, aber wenn die Quelle des Schreckens eine identifizierbare Bedrohung ist, wird das Gefühl *Furcht* genannt. Furcht kann als das Gefühl von Unruhe, Besorgnis, Schrecken oder sogar als Entsetzen definiert werden, das durch das Vorhandensein oder die Nähe einer Gefahr oder Bedrohung verursacht wird.

Sie sehen beispielsweise eine Schlange und fürchten sich. Oder Sie finden einen Knoten in der Brust und fürchten sich. Oder Sie hören im Autoradio, dass man in Ihrem Stadtteil einen Tornado gesichtet hat, und fürchten sich. Oder Sie kommen an den Rand einer hohen Klippe, stolpern in Richtung Abgrund und fürchten sich.

Wenn die Gefühle von Schrecken und Vorahnung nicht so klar mit einer identifizierten Gefahr oder Bedrohung verbunden sind, werden sie *Angst* genannt. Die Schwierigkeit oder Unmöglichkeit, genau zu identifizieren, wovor man Angst hat, ist ein Kennzeichen von Angst.

Das Wort „Angst“ kommt vom lateinischen Wort *anxius*, welches einen Zustand von Unruhe und Besorgnis ausdrückt. Bei Angst werden diese Unruhe und Besorgnis im gegenwärtigen Moment tief in Geist und Körper empfunden. Das Angstgefühl ist mehr im Innern und scheint eine Reaktion auf etwas Bedrohliches, aber Unklares, Vages oder weit Entferntes zu sein. Man kann die Gefahr nicht identifizieren, empfindet aber dennoch Angst.

Sie erwachen beispielsweise wochenlang jeden Morgen mit einem Angstgefühl und wissen nicht warum. Oder Sie wissen zwar, dass es „irrational“ ist, fürchten sich aber davor, den Aufzug in dem Gebäude, in dem Sie arbeiten, zu benutzen. Oder Sie haben solche Angst vor dem Fliegen, dass Sie Stellenangebote abgelehnt haben, die Flugreisen erfordert hätten. Sorgen sind der geistige Ausdruck von Angst. Sie können verstanden werden als die Kombination der physischen Erfahrung von Angst (Angst ohne identifizierte Gefahr) und der von der Angst angeregten Gedanken, Geschichten, Bilder und anderer kognitiver Aktivitäten.

Man kann z. B. keinen Urlaub planen, ohne an all die Dinge zu denken, die schief gehen könnten. Und man kann es auch nicht unterlassen, sich jedes Detail einer in zwei Wochen angesetzten Besprechung mit dem eigenen Chef vorweg zu überlegen. Man kann auch nicht damit aufhören, sich Sorgen darüber zu machen, wie gefährlich die elektrischen Leitungen im eigenen Haus sind, seit das Haus eines Nachbarn abgebrannt ist.

Wenn das Gefühl von Furcht intensiv überwältigend ist, es aber ohne offensichtlichen Grund auftritt, wird es Panik genannt. Panikattacken können aus dem Nichts kommen, ohne erkennbaren Grund. Menschen, die solch akute Angst und intensive Furcht erleben, glauben oft, sterben zu müssen. Panik ist so unangenehm, dass die Menschen ihretwegen gewöhnlich ihre Aktivitäten zu verändern und einzuschränken beginnen. Es ist wichtig, festzustellen, dass die Erfahrung der Angstreaktion – das, was man als Furcht oder Angst erlebt – im gegenwärtigen Moment überwältigend ist, gleichgültig, ob es sich um Furcht oder Angst handelt, ob die Gefahr wirklich vorhanden oder nur undeutlich, verschwommen ist.

Die Angstreaktion wird körperlich, geistig und im Verhalten ausgedrückt und erlebt. Bei der Angstreaktion macht man einige (oder mehrere) der folgenden Erfahrungen durch, wenn die körperlichen, kognitiven, emotionalen und verhaltensbezogenen Elemente in den gegenwärtigen Moment hinein- und wieder aus ihm heraustreten.

## Körperliche Erfahrungen

Das Herz klopft und rast. Die Muskeln spannen sich immer mehr an. Man schwitzt, zittert oder bebt. Man hat Empfindungen von Brennen oder Taubheit. Man kann das Gefühl haben, zu ersticken, oder Schwierigkeiten, zu atmen. Man kann Unbehagen oder Schmerz in der Brust empfinden. Oft entstehen Gefühle von Ekel, Magenbeschwerden oder Übelkeit. Auch Kopf- und Rückenschmerzen sind verbreitet. Möglicherweise fühlt man sich schwindelig, instabil oder man fühlt sich einer Ohnmacht nahe.

## Psychische und emotionale Erfahrungen

Die psychischen und emotionalen Erfahrungen sind ebenfalls intensiv und können ein Gefühl von Unwirklichkeit und Abgespaltenheit hervorrufen. Man hat Angst davor, die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden. Wenn die Angst sehr groß ist, fragt man sich vielleicht, ob man jetzt sterben wird. Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und klar zu denken, ist gestört. Der Geist ist verwirrt. Gedanken wiederholen sich. Ein bestimmter Gedanke oder eine bestimmte Vorstellung kann einen so ausschließlich beschäftigen, dass man völlig „feststeckt“.

Es kommen Gefühle von Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit auf. Man fühlt sich hilf- oder machtlos, irgendetwas gegen diese äußerst unangenehmen Gefühle und die Belastung zu unternehmen.

## Erfahrungen im Verhalten

Angst kann sich im eigenen Verhalten manifestieren. Man meidet vielleicht Menschen oder Situationen. Möglicherweise entwickelt man ausgefeilte Rituale, die man durchführen muss, bevor man andere Tätigkeiten ausführen kann. Oder man ist gefesselt von Wiederholungszwängen wie Händewaschen oder Türenüberprüfen, die den Fluss des täglichen Lebens stören.

Wenn die Angstreaktion wiederholt auftritt und länger bestehen bleibt, wird sie chronisch genannt. Furcht oder Angst werden chronisch genannt, wenn sie im gegenwärtigen Moment häufig zu Gast sind. Chronische Furcht und chronische Angst können Beziehungen, die Arbeit, das gesellschaftliche Leben, die persönliche Gesundheit und das Innenleben beeinträchtigen.

Wenn man unter chronischer Furcht und Angst leidet, werden die Gefühle von Unruhe und Unwohlsein stärker. Man hat wenig Energie und ist leicht erschöpft. Schlafstörungen treten auf. Man ist vielleicht nicht in der Lage, zu denken oder sich zu konzentrieren. Man kann das Gefühl von Blackouts haben. Die Teilnahme an Gesprächen, sogar geselligen, kann schwierig werden.

Man kann sich reizbarer fühlen, andere anfahren, überkritisch werden oder sich von den Menschen zurückziehen. Der Konsum von Alkohol und Drogen (von verschriebenen oder von Freizeitdrogen) nimmt häufig zu.

## **Normale oder übermäßige Angst?**

Jeder erlebt Angst. Die Erregung durch Angst kann in ihren milderen Formen aber hilfreich sein, denn sie erhöht die Aufmerksamkeit. Ein knapp vermiedener Zusammenstoß lenkt z. B. die Aufmerksamkeit für den Rest des Nachhauseweges auf den eigenen Wagen und den Verkehr zurück. Leichte Angst kann die Leistung und die Produktivität steigern, wie z. B. bei Sprechern, die sich dann mehr konzentrieren, oder bei Athleten, die unmittelbar vor dem Spiel alle anderen Zerstreungen aufgeben.

Jeder macht sich Sorgen. Viele Menschen betrachten ein gewisses Maß an Sorgen als gut. In ihrer milderen Form können Sorgen vor Gefahren warnen oder einen auf nützliche Handlungen hinweisen.

Wenn die Angst aber stärker oder sehr groß ist, sind ihre Auswirkungen gewöhnlich nicht so positiv. Die Erfahrung stärkerer Grade von Angst kann sehr unangenehm sein. Dieses Angstniveau kann zu kognitiver Desorganisation führen und zu einigen der vorher beschriebenen körperlichen Symptome. Hohe Angstniveaus stören zweifellos das tägliche Leben und Funktionieren und erfordern Behandlung, wenn sie chronisch geworden sind.

Man kann diese verschiedenen Angstgrade haben, ohne dass es sich um eine Angststörung handelt. Bloße Reaktionen auf bestimmte Ereignisse im Leben können diese Gefühle hervorrufen.

Folgende Kriterien können Ihnen helfen, den Unterschied zwischen normaler und übermäßiger Angst zu verstehen. Es ist das Auftreten von übermäßiger oder krankhafter Angst, anhand dessen *Angststörungen* definiert werden.

## Übermäßige Angst

- hat wenig erkennbare Ursachen und ist ohne ersichtlichen Grund vorhanden;
- besitzt einen störenden Grad an Intensität, der weit über die alltägliche Angst hinausgeht;
- hält länger an als alltägliche Angst, manchmal wochen- und monatelang;
- hat einen sehr nachteiligen Einfluss auf das Leben. Das Leiden kann zu destruktiven Verhaltensweisen wie Rückzug, Vermeidung oder Missbrauch von Nahrung, Alkohol oder anderen Substanzen führen.

Angststörungen sind die häufigsten von allen psychiatrisch zu behandelnden Störungen. Sie stellen eine gewaltige Belastung der betroffenen Personen und ihrer Familien dar, ebenso der Gesellschaft aufgrund der verlorenen Arbeitsproduktivität und der hohen Inanspruchnahme der Gesundheitsfürsorge. 15,7 Millionen Amerikaner sind jedes Jahr von Angststörungen betroffen und weitere 30 Millionen zu irgendeinem Zeitpunkt in ihrem Leben (Lepine 2002).

Die *American Psychiatric Association* erkannte 1994 zehn verschiedene Angststörungen an sowie die „Angststörung, die nicht weiter spezifiziert ist“. Aus der Perspektive der Achtsamkeit ist entscheidend, dass die charakteristischen Symptome bei diesen Störungen alle im gegenwärtigen Moment auftreten, nämlich als Kombination von körperlicher Erregung, sich aufdrängenden, störenden Gedanken und äußerst unangenehmen Empfindungen. Übermäßige Angst ist die Angstreaktion, die im gegenwärtigen Moment ohne ersichtlichen Grund oder aus einem Grund auftritt, der die Intensität der Angst nicht rechtfertigt.

Selbsthilfe ist eine sehr wichtige Komponente eines umfassenden Behandlungsplanes, aber kein Ersatz für eine notwendige Behandlung. Wenn Sie der Meinung sind, dass Sie eine diagnostizierbare Angststörung haben, sollten Sie unbedingt einen Spezialisten konsultieren.

## Ursachen von Angst und Angststörungen

Unser Verständnis der Ursachen von normaler und krankhafter Angst hat in den letzten Jahren durch die Erforschung der physikalischen und neurochemischen Bahnen von Furcht und Angst enorm zugenommen. Es ist jedoch noch sehr viel mehr Forschung notwendig. Unser gegenwärtiges Verständnis ist bei Weitem noch nicht vollständig. Es spiegelt sich in der Vielfalt der Modelle wider, mit denen die normale Angst und ihre krankhaften Formen zu erklären versucht werden.

Das momentane Verständnis von Furcht und Angst sieht deren Ursachen in einem mächtigen Zusammenspiel von Biologie, gedanklich-gefühlsmäßigen Einflüssen und Stress.

### Die Biologie

Jeder Mensch hat einen Körper. Der eigene Körper ist die biologische und neurologische Basis, von der aus unser Erleben und unsere Interaktion mit dem Leben in jedem Moment ausgehen. Auch bei der Angst spielt der Körper daher eine entscheidende Rolle. Wichtige Elemente sind dabei die Funktion des zentralen und des peripheren Nervensystems sowie die Organe und Systeme, die auf das Nervensystem reagieren und mit ihm kommunizieren.

Da der Körper von entscheidender Bedeutung für die Erfahrung ist, müsste der genetische Einfluss auf die Angst von Bedeutung sein. Obwohl es bis jetzt kaum Beweise hierfür gibt, hat es den Anschein, dass Angststörungen zu einem gewissen Grad ererbt sind. Dieses Erbe wird wahrscheinlich durch eine bei jedem Menschen unterschiedliche Sensibilität in Schlüsselbereichen des Gehirns vermittelt. Diese Bereiche variieren in ihren Reaktionen auf die verschiedenen im Gehirn und im Körper aktiven Stressmodulatoren und Neurotransmitter. Wir müssen jedoch noch viel mehr darüber herausfinden, wie diese Neigung zu Angst von Generation zu Generation weitergegeben wird und wie man sie am besten behandelt.

Man hat nur wenig Kontrolle darüber, wie der eigene Körper reagiert, aber er ist intelligent und kann trainiert werden. Es gibt mehr und mehr Beweise dafür, dass der Mensch lernen kann, beträchtlichen Einfluss auf die Reaktionen und die dauernden Aktivitäten des Körpers zu nehmen, indem er verschiedene Geist-Körper-Methoden erlernt und einsetzt. Die Meditations- und Entspannungsübungen, die Sie in diesem Buch erlernen werden, sind überzeugende Beispiele für die Verbindung zwischen Körper und Geist.

Gewisse medizinische Umstände, Medikamente und andere Substanzen können zu Angst- und Panikattacken beitragen oder sie verursachen. Ihre detaillierte Besprechung ginge aber über den Rahmen dieses Buches hinaus. Wenn Sie jedoch im Leben erheblich beeinträchtigt sind, konsultieren Sie einen Spezialisten, um feststellen zu lassen, ob Ihre Angst eine behandelbare medizinische Ursache hat. Überprüfen Sie Ihren Gebrauch von Medikamenten und anderen Substanzen, da die Liste von Angst auslösenden Wirkstoffen sehr lang ist und so verbreitete Stoffe, wie Koffein, Tabak und Aspirin mit einschließt.

### Kognitiv-emotionale Einflüsse

Weitere zu Angst und Panik beitragende Faktoren scheinen die Auswirkung von Kindheitserfahrungen und die Auswirkung der familiären Umgebung auf die Selbstwahrnehmung eines Menschen zu sein sowie seine Beziehungen zu anderen und sein Umgang mit den Anforderungen und Belastungen des Lebens.

Beispielsweise hat man nachgewiesen, dass Faktoren wie das Erleben der Welt als bedrohlich oder unterstützend, die eigene Selbstsicherheit und das Vertrauen, mit Belastungen umgehen zu können, ebenso wie die Art und Weise, mit Gefühlen umzugehen und sie (sich selbst und anderen gegenüber) auszudrücken, alle einen großen Einfluss auf die Gesundheit und die Lebensbewältigung haben. Alle diese Einschätzungen wirken sich darauf aus, wie man Geschehnisse erlebt und mit ihnen umgeht.

Die eigene Erfahrung von Furcht und Angst wird direkt von den gegenwärtigen Gedanken, Wahrnehmungen und Gefühlen beein-

flusst. Ebenso wie man lernen kann, mit körperlichen Reaktionen von Furcht und Angst im gegenwärtigen Moment zu arbeiten, kann man auch mit diesen machtvollen Einstellungen und Ansichten arbeiten. Es ist entscheidend zu erkennen, dass Sichtweisen und Reaktionsmuster festgestellt, verändert und durch angemessenere, gesündere Sichtweisen und Muster ersetzt werden können.

## Stress

Der dritte Hauptfaktor, der zur Entwicklung von Angst und Angststörungen beiträgt, ist die kumulative oder langfristige Rolle von Stress. Es kann viele Ursachen für chronischen Stress geben, seine Auswirkungen sind aber offensichtlich. Chronischer Stress erhöht signifikant die Wahrscheinlichkeit von Krankheit und des Zusammenbruchs des Lebens in körperlicher, emotionaler, sozialer und sogar spiritueller Hinsicht.

## Die Behandlung von Angststörungen

Die gebräuchlichsten Behandlungsformen von Angst in der Schulmedizin sind Medikamentenverordnung und spezielle Arten von Psychotherapie oder beides zusammen.

Zu den häufig verschriebenen Medikamenten gehören trizyklische Antidepressiva und Antidepressiva, die als selektive Serotinaufnahmehemmer bekannt sind. In manchen Fällen werden stattdessen auch Monoaminoxidasehemmer verschrieben.

Die angewendeten Psychotherapien sind die klassische Verhaltenstherapie und die kognitive Verhaltenstherapie. In der klassischen Verhaltenstherapie werden Methoden wie Entspannungstraining und schrittweise Konfrontation mit dem, was einer Person Angst macht, als Mittel zur Angstbewältigung benutzt. Bei der kognitiven Verhaltenstherapie lernen die Patienten, Gedankenmuster, körperliche Gefühle und Situationen zu erkennen, die Angst auslösen, und dann in anderer Weise zu reagieren.

Dennoch helfen die derzeit verfügbaren Behandlungsformen nicht bei jedem Menschen mit einer Angststörung, obwohl man schon viele Jahre forscht und sich gemeinschaftlich bemüht, effektivere Behandlungsformen zu entwickeln. Deshalb suchen Psychologen, Therapeuten und Wissenschaftler weiter nach neuen Methoden. In den letzten Jahren haben Selbsthilfemethoden einschließlich der Meditation an Bedeutung gewonnen. Es wird zunehmend erkannt, dass jeder Mensch eine entscheidende Rolle spielt bei der eigenen Behandlung und Genesung.

Meditationsmethoden, die Achtsamkeit besonders betonen, werden jetzt häufiger im klinischen Umfeld benutzt. Die medizinische Literatur, die sich mit Angstbehandlungen befasst, beginnt diesen Trend widerzuspiegeln. Die Methode der *Stressbewältigung durch Achtsamkeit* gewinnt an Popularität, und es arbeiten immer mehr Spezialisten daran, diese Kombination von Achtsamkeit, Meditation und kognitiver Verhaltenstherapie zu erforschen und anzuwenden.

John Teasdale, Zindel Segal und Kollegen haben im Jahre 2000 Forschungsergebnisse veröffentlicht, die darauf hinweisen, dass ein achtsamkeitsbasierter kognitiver Therapieansatz Rückfälle in schwere Depressionen verhindern kann. 2002 veröffentlichte Lizabeth Roemer eine umfassende Besprechung der kognitiven Behandlungsformen von Angst und erörterte die Rolle von Achtsamkeit bei der Behandlung. Sie kam zu dem Ergebnis, dass Achtsamkeit für Personen mit einer generalisierten Angststörung besonders hilfreich sein kann. Obwohl in beiden Artikeln davor gewarnt wird, voreilige Schlüsse zu ziehen, plädieren die Autoren dafür, diese Schnittstelle zwischen Achtsamkeit und therapeutischen Herangehensweisen zu erforschen.

Susan M. Orsillo und Roemer veröffentlichten 2005 ein Buch mit dem Titel „Akzeptanz und achtsamkeitsbasierte Verfahren bei Angststörungen“, das durch den Einsatz von Achtsamkeit interessante neue Behandlungsmöglichkeiten bei Angststörungen zeigt.

## Denken Sie daran

Furcht, Angst und Panik können überwältigende Erfahrungen sein. Sie können auch als Erfahrungen verstanden werden, die in den gegenwärtigen Moment hinein- und wieder aus ihm heraus-treten. Dies ist sowohl bei normaler als auch bei übermäßiger Angst so.

Man kann mit Furcht und Angst umzugehen lernen, indem man Entspannung und Aufmerksamkeit in das eigene Leben bringt und sich auf den gegenwärtigen Moment konzentriert. Da Furcht und Angst im gegenwärtigen Moment auftreten, ist es von entscheidender Bedeutung, dass man lernt, im gegenwärtigen Moment zu sein – und darin zu bleiben –, um mit ihnen zurechtzukommen. Es gibt mehr und mehr Beweise dafür, dass die Entwicklung einer täglichen Meditationspraxis, bei der die Achtsamkeit (freundliche, nicht-urteilende Bewusstheit) betont wird, etwas ist, womit man sich selbst helfen kann, mit Furcht, Angst und Panik zurechtzukommen.

## Bewusst aufmerksam sein

Achtsamkeit zu praktizieren bedeutet, dass man lernt, sich mit nicht-urteilender, freundlicher Bewusstheit zu entspannen und präsent zu bleiben. Achtsamkeit entwickelt man, indem man auf freundliche und zulassende Weise – absichtlich und sorgfältig – auf den Inhalt dieses Augenblicks achtet. Sie wird durch tägliche Meditationspraxis entwickelt.

Um besser mit Furcht, Angst und Panik zurechtzukommen, ist es wichtig, dass Sie lernen, sich zu entspannen und diese Art der „bewussten Aufmerksamkeit“ zu üben. Wenn Sie durch Meditation Ihre Fähigkeit, aufmerksam zu sein, weiterentwickeln, werden Sie entdecken, dass Sie entspannt *und* bewusst sein können. Sie werden beginnen, sich *zu* den Erfahrungen von Furcht, Angst und Panik zu verhalten anstatt *aus* ihnen heraus oder so, als ob Sie diese wären.

Wenn Sie beginnen, diese Erfahrungen immer mehr als Umstände im gegenwärtigen Moment zu sehen statt als Ihren Feind oder Ihr „Problem“, werden diese Ihr Leben nicht länger beherrschen. Sie werden effektiver auf sie reagieren können. In diesem Buch werden folgende unterschiedliche Themen immer wieder auftauchen:

- Obwohl Sie vielleicht mit Furcht, Angst und Panik zu kämpfen haben, *besitzen Sie schon das, was Sie brauchen, um Ihr Leben zu verändern*: Achtsamkeit, Güte und Mitgefühl sind in Ihnen.
- *Die Basis für diese Veränderung ist achtsame Präsenz*. Dies ist nicht-urteilende, nach nichts strebende, akzeptierende Bewusst-

heit im gegenwärtigen Moment. Die Betonung bei der Praxis von Achtsamkeit liegt auf dem Sein und nicht auf dem Tun.

- *Ihre Erfahrung von Furcht, Angst oder Panik verwandelt sich, wenn Sie sie zum direkten Objekt Ihrer Achtsamkeit machen.* Bei einer auf Achtsamkeit beruhenden Herangehensweise lautet die Anweisung, sich Furcht, Angst oder Panik zuzuwenden, sobald diese aufkommen. Man schreckt nicht zurück, läuft nicht davon und versucht nicht, sie zu unterdrücken.
- *Dieses Herangehen an Furcht, Angst und Panik funktioniert am besten, wenn Sie Achtsamkeit zu Ihrem Lebensstil machen.* Achtsam an das Leben heranzugehen heißt, jeder Erfahrung, die aufkommt und durch den gegenwärtigen Lebensmoment zieht, aktiv zu begegnen und zu ihr eine Beziehung herzustellen. Achtsamkeit wird nicht so gut funktionieren, wenn Sie sie als eine Methode oder Technik betrachten und mit der Anwendung warten, bis Furcht, Angst oder Panik auftreten und Ihnen Probleme verursachen. Achtsamkeit wird zu einem Lebensstil, wenn Sie sie in einer täglichen Meditationspraxis fest verankern und diese Praxis auf Ihr Leben ausweiten.
- Spezielle Meditationsübungen, auch diejenigen in diesem Buch, sollen Ihnen dabei helfen, Achtsamkeit zu einem Lebensstil zu machen. *Der Fokus variiert bei den verschiedenen Übungen, aber alle zielen darauf ab, Ihnen zu helfen, für die Momente Ihres Lebens präsent zu sein, unabhängig davon, was sich in diesen Momenten in Ihnen und um Sie herum abspielt.*

## **Hilft es wirklich, Achtsamkeit zu praktizieren?**

Der einzige Weg herauszufinden, ob Ihnen Achtsamkeit helfen wird, ist sie auszuprobieren.

Immer mehr ermutigende medizinische Forschungen deuten darauf hin, dass Menschen mit einer Vielfalt an Problemen, einschließlich Angst und Panik, beachtlichen Nutzen daraus ziehen können, wenn sie durch die beständige Praxis täglicher Meditation Achtsamkeit entwickeln.