

Dennis Tirch

Selbstmitgefühl als Weg durch Angst und Panik

Ein praktischer Ratgeber auf Basis
der Compassion Focused Therapy

Übersetzt von Peter Brandenburg



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2012 Dennis Tirch

© 2012 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
Published by Arrangement with Constable & Robinson Ltd, London

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
The Compassionate Mind Approach to Overcoming Anxiety

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2014

Titelfoto: © 2014 plainpicture/Jim Erickson
Lektorat: Lothar Scholl-Röse
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter
www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-079-1

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
Eine persönliche Geschichte und Danksagung	19

ERSTER TEIL

Der Compassionate Mind Approach zur Überwindung von Angst

1 Das Auftauchen von Angst	29
Die Erfahrung der Angst	34
Arten der Angst	36
Wie verbreitet ist Angst?	37
2 Was ist Angst und wie ist sie im Laufe der Evolution entstanden?	39
Vorsicht ist besser als Nachsicht ...	40
Evolution und Formen der Angst	45
Exposition mit Mitgefühl	57

3	Angst, Mitgefühl und unsere Interaktionen mit der Welt	59
	Angst, Mitgefühl und „Der Mann mit den zwei Gehirnen“	62
4	Angst verstehen durch Achtsamkeit, Akzeptanz und Mitgefühl	69
	Eine Einführung in Achtsamkeit	73
	Von Achtsamkeit zu Mitgefühl: CFT	76
	Inneres Mitgefühl und das Bindungssystem	79
	Das Modell der drei Kreise der Regulierung von Emotionen	85
	Aktuelle und alte Konzepte von Mitgefühl	92
	Archetypen und Selbstmitgefühl	95
	Buddhistische Modelle von Mitgefühl	96
5	Die erste Drehung des Rades des Mitgefühls: Die Attribute und Fähigkeiten des Compassionate Mind	101
	Von Angst bestimmter Geist und mitfühlender Geist	101
	Die Attribute und Fertigkeiten des mitfühlenden Geistes	105
	Mitfühlende Fähigkeiten	113

ZWEITER TEIL

Compassionate Mind Training für das Umgehen mit Angst

6	Achtsamkeit als Grundlage mitfühlender Aufmerksamkeit	123
	Achtsamkeit	124
	Direkt Aufmerksamkeit lernen	125
	Übung: Beruhigende Atmung	127
	Reflexion über Ihre erste Achtsamkeitsübung	130
	Wie man übt	131
	Wo üben	132
	Wann üben	133
	Andere Achtsamkeitsübungen	136
	Übung: Die Reise durch den Körper (Bodyscan)	137
	Übung: Weichwerden, Beruhigen und Zulassen	141
	Übung: Der Dreiminutenatemraum	145
	Übung: Achtsames Gehen	147
	Schwierigkeiten auf dem Weg zu Achtsamkeit und Mitgefühl	151

7	Bilder, die Mitgefühl verkörpern	157
	Übung: Einen sicheren Ort herstellen	160
	Übung: Das mitfühlende Selbst	163
	Kontakt des mitfühlenden Selbst mit Ihren vielen Teilen	166
	Übung: Erleben, wie Mitgefühl einströmt	169
	Übung: Mitgefühl für andere	171
	Übung: Das mitfühlende Ideal	174
	Wie man Bilder von Mitgefühl im Alltag nutzen kann	179
8	Mitfühlendes Denken	181
	Von innerer Angst zum mitfühlenden Denken	181
	Übung: Mitfühlendes Denken in näheren Kontakt mit Sorgen und angsterfüllten Gedanken bringen	186
	Techniken zum Einüben mitfühlenden Denkens	189
	Mitfühlendes Reagieren	191
	Übung: Zweierlei Maß für Mitgefühl	191
	Übung: Kosten und Vorzüge mitfühlender Gedanken	193
	Übung: Der mitfühlende Blick vom Theaterrang	195
	Übung: Die Aufzeichnung mitfühlender Gedanken	197

Unterscheiden von wertender Selbstkritik und mitfühlender Selbstkorrektur	200
Übung: Zwei Stühle	205
Übung: Ein mitfühlender Brief an Sie selbst	208
Mitfühlendes Lösen von Identifikationen	210
Übung: Lösen der Identifikation durch Denken	211
Übung: Nehmen Sie Ihre Schlüssel mit	212
Übung: Die Kinder im Bus	213
9 Mitfühlendes Verhalten	217
Warum die Mühe? Klärung der Ziele	219
Schrittweise mitfühlendes Verhalten entwickeln	221
Selbstmitgefühl in Aktion	222
Die Ziele und Richtungen bestimmen, die Ihnen am Herzen liegen	224
Reflexion über die Ziele, die Ihnen am Herzen liegen, und Planen mitfühlenden Verhaltens	229
Entwickeln der Motivation, sich Ihren Ängsten zu stellen	230
Exposition auf einem schrittweise mitfühlenden Weg	234
Situationen und Bedingungen, die mir Angst machen	238

	Gedanken und gefürchtete innere Erfahrungen, die mir Angst machen	240
	Mein Sicherheitsverhalten und die Formen meines Vermeidungsverhaltens	244
	Hierarchie meiner Ängste	246
	Imaginäre Exposition	253
	Exposition im realen Leben	257
	Mitfühlende Exposition und Konfrontation von Angst im Alltag	260
10	Weitergehen mit Mitgefühl und „Von vorn anfangen, immer wieder!“	263
	Schritte beim Weitergehen und beim Immer-wieder-neu-Beginnen	267
	„Die Goldene Regel“: Erst die Umkehrung	270
	Anmerkungen	272
	Weitere Quellen	281
	Zum Autor	286

Vorwort

Wenn wir Angst oder Enttäuschung, Furcht oder Verlust erleben, neigen wir natürlich dazu, bei denjenigen nach Unterstützung und Begleitung oder Führung zu suchen, die uns nahestehen und denen wir nahe sind. Wir wenden uns ihnen zu, um angenommen zu sein, um verstanden und um geliebt zu werden. Tatsächlich zeigt die Evolution menschlichen Verhaltens, wie diese Tendenz im Lebenszyklus aufgetaucht ist und wie wir fähig geworden sind, Gefahren und Bedrohungen in unserer Umwelt sehr genau wahrzunehmen, während wir zugleich durch unsere Erfahrung der Unterstützung und liebenden Güte der Menschen in unserer Nähe in einem Zustand der Ruhe bleiben. Die Forschung hat gezeigt, dass die Freundlichkeit anderer von dem Tag unserer Geburt an und während unseres ganzen Lebens eine gewaltige Wirkung hat auf die Reifung unseres Gehirns und die Funktionsfähigkeit unseres Körpers und darüber hinaus auf unsere Emotionen und auf unser allgemeines Wohlbefinden.¹ Auch eine starke Wirkung von Selbstmitgefühl auf die Qualität unseres Lebens und unseren Umgang mit Angst konnte nachgewiesen werden.²

Es macht Sinn, dass wir durch die Wärme, das Mitgefühl und die Verbundenheit mit anderen beruhigt werden, und dass wir auch gesündere

Weisen entwickeln können, auf die Schwierigkeiten des Lebens zu reagieren, wenn wir Mitgefühl und Freundlichkeit nach innen auf uns selbst richten.

Das Leben kann sich so überwältigend anfühlen, und es kann so kurz sein. Können wir angesichts einer Vielfalt furchterregender Herausforderungen auf unserer Reise, wie Krankheit, Alter und die Endlichkeit des Lebens, annehmende, offene und warme Gefühle für uns selbst haben? Und wenn wir dazu fähig sind – was ist ihre Wirkung? Können wir, wenn wir mitfühlende Zeugen unseres Schmerzes und Leidens sind, bei unserer Erfahrung eher präsent sein und gesündere und lebensfreundlichere Möglichkeiten finden, auf die Turbulenzen und Konflikte des Lebens zu reagieren? Selbstmitgefühl kann das Fundament eines flexibleren, gesünderen und erfüllenderen Lebens sein.³ Dieses Buch möchte Ihnen helfen, dieses zu entwickeln, die Natur Ihrer Angst zu verstehen, und zeigen, wie Ihr Geist Ihnen dabei helfen kann.

Einleitung

Es ist allgemein bekannt, dass Mitgefühl für das Wohlbefinden sehr wichtig ist. Wenn man sich gestresst fühlt, aufgeregt oder verärgert ist, ist es immer besser, freundliche, hilfsbereite und unterstützende Menschen um sich zu haben als kritische, ablehnende oder desinteressierte. Das sagt uns aber nicht nur der gesunde Menschenverstand – Fortschritte bei der wissenschaftlichen Erforschung von Mitgefühl und Freundlichkeit haben unser Verständnis sehr vorangebracht, wie mitfühlende Qualitäten des Geistes tatsächlich das Gehirn, den Körper und unsere sozialen Beziehungen beeinflussen und sich auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken. Doch trotz dieser uralten Weisheit, die mit dem gesunden Menschenverstand im Einklang ist, und trotz neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse leben wir in einer Zeit, die Mitgefühl mit uns selbst und mit anderen schwierig macht. Wir leben in einer Welt, in der es um Wettbewerbsvorteil, um Leistung und selbstbezogene Wünsche geht, in der man sich ständig mit anderen vergleicht, die vielleicht besser sind. Die Folgen sind häufige Unzufriedenheit und Selbstentwertung. Die Forschung hat nun gezeigt, dass eine solche Umwelt uns tatsächlich unglücklicher macht und dass psychische Störungen stark zunehmen, besonders bei jungen

Menschen. Dennis Tirch hilft uns verstehen, dass und warum Angst ein so verbreitetes Symptom unserer Zeit ist.

Aber als wären Angst und Stress nicht genug, wir können auch vor diesen Emotionen selbst Angst entwickeln und versuchen, sie zu unterdrücken oder zu vermeiden, und uns selbst kritisieren oder entwerten, weil wir „übertrieben ängstlich“ sind. Zudem fördert und unterstützt unsere Gesellschaft eine gewisse Scham, wenn man mit seinen Emotionen hadert oder Probleme hat. Menschen, die aus dem „richtigen Holz“ geschnitzt sind, sollten und dürfen keine Angst haben oder sich überwältigt fühlen. Angst muss also ein Hinweis darauf sein, dass etwas mit einem nicht stimmt. Statt sie als verständliche, wenn auch unerwünschte Reaktion auf unsere Welt zu sehen, werfen wir uns vor, dass wir Angst haben.

Warum sind wir nun so für Angst empfänglich und was könnte der Grund dafür sein, dass Angst in der modernen Gesellschaft so zunimmt? Tirch nutzt seinen Reichtum an Erfahrung und Wissen, um unser Verständnis zu leiten, und hilft uns erkennen, dass viele unserer Emotionen eigentlich das Ergebnis einer sehr langen Evolutionsgeschichte sind. Unsere Emotionen wurden ursprünglich entwickelt, um mit plötzlich auftretenden Gefahren im Dschungel und in den Savannen umzugehen, und sind an die moderne Welt nicht besonders gut angepasst. Und sie wirken sich auch nicht so günstig aus, wenn wir an unsere Angst mit unserem fortgeschrittenen Gehirn und der hoch entwickelten Fähigkeit für Denken und Grübeln herangehen. Menschen sind Lebewesen, die die Fähigkeit besitzen, sich um die Zukunft Sorgen zu machen, oder darum, ob sie Krebs haben oder einen Herzinfarkt bekommen oder ob andere sie mögen. Die Art und Weise, wie wir gedanklich mit den Stressoren unseres Lebens umgehen, kann also manchmal wirklich dazu führen, dass wir „den Kopf verlieren“. Und natürlich beschäftigen uns auch unsere inneren Welten, unsere Fantasien, Gedanken, Gefühle und Geschichten. Kein anderes Tier kann das. Wenn wir uns das klar machen und es schaffen, uns mit all dem nicht zu identifizieren, verstehen wir auch, dass unsere Empfänglichkeit für Angst nicht unser Fehler bzw. unsere Schuld ist. Schließlich haben wir unser Gehirn mit seinen verschiedenen Anlagen für Emotionen wie Angst und Ärger oder

Wut nicht selbst so gemacht, wie es ist. Und auch unsere Fähigkeit für komplexes Denken, die unser Erleben von Angst noch intensivieren kann, haben wir nicht so geplant. Und wir haben uns auch unseren familiären und gesellschaftlichen Hintergrund und unsere Gene nicht ausgesucht, die uns anfälliger für Angst machen können. Dies ist eine sehr wichtige Botschaft des Compassionate Mind Training und der Compassion-Focused Therapy (CFT), denn Mitgefühl beginnt mit einem tiefen Verständnis, wie komplex und empfindlich unser Gehirn ist, und mit der Einsicht, dass wir nicht besonders ideal ausgestattet und angepasst sind. Wenn wir einmal erkennen, wie schwierig unsere Emotionen sein können, können wir aufhören, uns mit ihnen zu identifizieren und Mitgefühl mit den Problemen und Schwierigkeiten empfinden, denen wir ausgesetzt sind und die wir erleben.

Was können wir nun vor dem Hintergrund der Tatsache, dass sich unser Gehirn unter dem Einfluss der Umwelten, in denen wir leben, entwickelt hat und dass es von ihnen geformt wurde, tun, um uns selbst zu helfen, wenn wir Angst bekommen? Als Erstes können wir lernen, darauf zu achten, wie unser Geist und unsere Psyche funktionieren, und achtsam unsere Gefühle zu beobachten. Dennis Tirch zeigt in seinem sehr hilfreichen Buch, wie Menschen gelernt haben, für ihre Gefühle der Angst sensibel und empfänglich zu werden, und auch vor diesen Gefühlen selbst Angst zu haben.

Wenn wir uns der Angst stellen und mit ihr arbeiten wollen, ist unsere Beziehung mit uns selbst sehr wichtig. Wenn wir kritisch und streng mit uns sind, uns schämen und uns selbst entwerten, uns gar ablehnen oder hassen, dann ist unsere innere Welt kein angenehmer Ort. Wir untergraben unser Selbstvertrauen und fühlen uns schlecht. Wenn Dinge falsch laufen und wenn wir Fehler machen, kritisieren wir uns lieber selbst, statt uns zu helfen und zu unterstützen. Wir werden frustriert, ärgerlich und wütend. Das ist natürlich keine gute Weise, mit Angst umzugehen, denn so geben wir dem Feuer unseres Bedrohungssystems nur noch mehr Nahrung. Im Gegensatz dazu ist Selbstmitgefühl eine Form, wie wir in allen Emotionen bei uns sein können, so unangenehm sie auch sein mögen, ohne uns zu verurteilen, sondern uns zu unterstützen und

Mut zu machen. Die Forschung zeigt, dass wir in schwierigen Situationen umso glücklicher sind und umso flexibler werden, je mehr Mitgefühl wir mit uns selbst haben. Außerdem können wir eher auf andere zugehen und uns helfen lassen und wir haben auch mehr Mitgefühl mit anderen.

Mitgefühl gilt oft als „weich“ oder „schwach“, man mache sich damit wehrlos oder strenge sich nicht genug an. Dies ist aber ein großer Irrtum, denn Mitgefühl verlangt im Gegenteil, dass wir offen und tolerant mit unseren schmerzhaften Gefühlen umgehen und uns problematischen Emotionen und Themen mutig stellen. Mitgefühl bedeutet nicht, dass man sich von emotionalen Problemen oder unangenehmen Dingen abwendet oder dass man versucht, sie loszuwerden. Mitgefühl ist keine weiche oder leichte Option. Vielmehr verschafft uns Mitgefühl den Mut, die Aufrichtigkeit und die Entschlossenheit, zu lernen mit Schwierigkeiten umzugehen, und erleichtert oder nimmt uns unsere Angst. Es ermöglicht ein Handeln, das uns hilft, zu wachsen und für uns zu sorgen – nicht als eine bloße Forderung oder Pflicht, sondern um erfüllter und zufriedener zu leben.

Dennis Tirch ist ein erfahrener klinischer Psychologe und Psychotherapeut und seit vielen Jahren ein eifrig Meditierender. Er arbeitet auf der Grundlage der Compassion-Focused Therapy mit Menschen, die an einer Vielfalt verschiedener emotionaler Probleme leiden, und hat zudem große Erfahrung mit der Behandlung von Angststörungen. Er beschreibt ein Modell von Mitgefühl, das Ihr Selbstvertrauen zu stimulieren und aufzubauen sucht, damit Sie sich auf Ihre Angst einlassen und ihr begegnen können. Sie werden lernen, eine reale, unterstützende Freundschaft mit sich selbst aufzubauen, sowie mitfühlende Motivationen, mitfühlende Aufmerksamkeit, mitfühlende Gefühle, mitfühlendes Denken und mitfühlendes Verhalten zu entwickeln. Sie werden die potenzielle Kraft kennenlernen, zu der man Zugang bekommt, wenn man Bilder findet und entwickelt, die Mitgefühl verkörpern und mit denen man das Gefühl von sich herstellt und nährt, dass man wirklich mitfühlend ist. Sie schöpfen diese Bilder aus Ihrer eigenen inneren Weisheit, Ihrem inneren Wissen und Ihren wohlwollenden Qualitäten – Qualitäten, die Sie sehr wahrscheinlich dann empfinden, wenn Sie ganz zur Ruhe kommen oder an anderen Menschen Anteil nehmen. Es ist sehr nützlich und hilfreich,

wenn wir lernen, ruhig zu atmen, langsamer zu werden und uns dieser Qualitäten bewusst zu werden und sie zu leben, wenn die Angst wie ein Sturm hereinbricht und uns erfasst. Wenn Sie verschiedene Bilder verwenden, werden Sie entdecken, dass Ihr Fokus auf Mitgefühl visuell oder auditorisch sein kann (zum Beispiel wenn Sie sich vorstellen, dass eine mitfühlende Stimme zu Ihnen spricht, wenn Sie es brauchen). In Zeiten der Not oder Bedrängnis können sie besonders nützlich sein, um mit unserem inneren Mitgefühl in Berührung zu kommen.

Der Ansatz, dem Tirsch folgt, wird Compassionate Mind Approach (Ansatz bei einem Denken, das an Mitgefühl orientiert ist) genannt, weil es unsere Aufmerksamkeit, unsere Gedanken und Gefühle und unser Verhalten – mit anderen Worten wie unser Denken und Bewusstsein als Ganzes operiert – beeinflussen kann, wenn wir uns an Mitgefühl orientieren. Der Compassionate Mind Approach, der in diesem Buch beschrieben wird, verdankt wichtige Aspekte östlichen Traditionen, besonders dem Buddhismus. Er gründet zudem in einem wissenschaftlichen Verständnis, wie unser Geist, das heißt Denken und Bewusstsein, funktioniert. Ohne Zweifel wird sich im Laufe der Jahre unser Verständnis des Gehirns weiter verändern und vertiefen. Was sich aber nicht verändern wird, ist die Tatsache, dass Freundlichkeit, Wärme und Verständnis eine bedeutende Quelle von Hilfe und Unterstützung sind. In diesem Buch werden Ihnen diese Qualitäten immer wieder begegnen und Sie anregen, verständnisvoll, unterstützend und freundlich, aber auch aktiv und offensiv und mutig zu sein, wenn Sie mit Ihrer Angst arbeiten.

Viele Menschen leiden still und im Verborgenen an einer Vielzahl von Formen der Angst – manche empfinden Scham oder Ärger gegenüber sich selbst, andere fürchten, dass die Angst sie überwältigt. Traurigerweise hält die Scham viele davon ab, sich Hilfe zu suchen. Wenn Sie Ihr Herz für Mitgefühl öffnen, können Sie die ersten Schritte tun, auf neue Weise mit Ihren Ängsten umzugehen.

Meine mitfühlenden Wünsche begleiten Sie auf Ihrer Reise.

Paul Gilbert,
August 2011

Eine persönliche Geschichte und Danksagung

Bevor wir fortfahren, lassen Sie mich Ihnen erzählen, wie dieses Buch entstanden ist. Meine persönliche Beziehung zum Training in Achtsamkeit, Akzeptanz und Mitgefühl begann, lange bevor ich Psychologe wurde. Als Kind, etwa im Alter von 10 Jahren, hatte ich das Glück, von einem Onkel, der im Zweiten Weltkrieg als Fallschirmjäger gedient hatte, die Grundlagen buddhistischer Meditation zu erlernen. Er hatte entdeckt, dass der Zen-Buddhismus ihm half, die quälenden Erfahrungen zu bewältigen, die er im Krieg gemacht hatte. Ich nehme an, dass er gespürt hat, wie ängstlich und neugierig ich war, und fing an, mir Zazen beizubringen, eine Form japanischer Meditation, die mit der Praxis von Achtsamkeit zu tun hat. Das ist eine Weise, so bewusst und ganz im gegenwärtigen Moment zu bleiben wie möglich, und die zum Teil darin besteht, dass man jeden Moment aufmerksam bei der Atmung ist. Ich sah, dass das Gesicht meines Onkels, auch wenn er sich an die Traurigkeit und Verrücktheit seiner Erfahrungen im Krieg erinnerte, von einem leichten Lächeln erhellt war, und dass er voller Liebe und Freundlichkeit zu sein schien. Es beeindruckte mich so sehr,

dass ich damals auf den Weg gebracht wurde, der zu dem Buch führte, das Sie in Händen halten.

Nachdem ich in meinen frühen Zwanzigern ein Studium der Philosophie und Geisteswissenschaften abgeschlossen hatte, richtete sich mein Interesse wieder auf die Frage, wie buddhistisches Denken und Übungen zum Geistestraining helfen können, Leiden zu lindern. Dies war die Zeit, als „Achtsamkeit“ und „Annehmen“ noch keine modischen Begriffe in der westlichen Psychotherapie waren. Meine eigene Meditationspraxis und meine Studien brachten mich dazu, mich zu fragen, wie Achtsamkeit und Mitgefühl in einem westlichen Kontext geschickt und sinnvoll angewendet werden könnten. Ich hatte aber keine Vorstellung davon, wie ich das erreichen könnte.

Nach einer ziemlich langen Zeit der Selbsterforschung schrieb ich mich an einer Universität ein, um Psychologie zu studieren. Schließlich begann ich einen Studiengang in klinischer Psychologie mit dem Ziel der Promotion. Meine Vision war, was ich bei dem buddhistischen mentalen Training gelernt hatte, mit dem neuesten Wissen der westlichen wissenschaftlichen Psychologie zu verbinden. Ich sah bald, dass die spannendste und sinnvollste Forschung und Arbeit auf dem Gebiet der Psychotherapie in der aktuellen Forschung der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) stattfand, die sich als eine wichtige, wirksame Therapie bei einer Reihe von Problemen und Störungen herausstellte, darunter auch Angst. Ich verwandte sehr viel Zeit darauf, Prinzipien der KVT mit denen des Mahāyāna-Buddhismus in Beziehung zu setzen und die Vision einer effektiven, praktischen Therapie zu entwickeln, die beide Methoden verwenden würde.

Zu der Zeit begannen Psychologen, Adaptationen buddhistischen kontemplativen Denkens als alternative Formen der Verhaltenstherapie zu erforschen. Während der 1990er Jahre entwickelten Steven Hayes und eine Reihe seiner Kollegen die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)¹, die darin bestand, zu lernen, Gedanken und Emotionen so zu akzeptieren, wie sie auftauchen, und im Einklang mit unseren tiefsten Werten zu leben. Marsha Linehan, eine Psychologin und Schülerin des Zen-Buddhismus, entwickelte die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)² für

Menschen mit starken Emotionen, die zu Suizidalität neigten. ACT wie DBT verschmolzen östliche und westliche Psychologien und sammelten eine Menge Forschungsmaterial, das eine solide Basis an Belegen für ihre Wirksamkeit darstellte.

Während meines Studiums passierte etwas anderes, das bei mir einen tiefen Eindruck hinterließ: Mein Vater starb an Diabetes. Diese Krankheit war der Grund dafür, dass sein Tod langsam und der Prozess für ihn bedauerlicherweise sehr schwierig war. Ich konnte ihn aber während seiner Krankheit im Krankenhaus besuchen. Er war während dieser Zeit immer würdevoll und sprach mit mir über viele Dinge, auch über seine Schuldgefühle wegen bestimmter Dinge, die er getan oder nicht getan hatte, und über seine Schmerzen. Er hoffte auf eine Art Erlösung oder Absolution, bevor sein Leben enden würde, und er war von tiefer Angst erfüllt. Er brauchte Mitgefühl, und ich sah, dass es eines der wichtigsten Dinge, vielleicht sogar das Einzige war, was ich ihm geben konnte. Diese Erfahrung, wie schlimm und traurig sie auch war, ermöglichte mir zu verstehen, wie Mitgefühl einer sorgenvollen, ängstlichen Seele Frieden und Ruhe bringen kann.

Während meines Praktikums und meiner weiteren Ausbildung nach meiner Promotion kam ich in viel engeren Kontakt mit der Kraft der Akzeptanz, von Mitgefühl und angewandter Achtsamkeit, die ich als die nicht wertende Beobachtung der Inhalte des Bewusstseins verstehe und die gemeinsam mit Mitgefühl dahin wirkt, uns zu helfen, ein nicht wertendes Bewusstsein von uns selbst zu entwickeln. Wenn wir mit unserer gewohnten Tendenz arbeiten, Gedanken und Gefühle zu beurteilen und zu bewerten, dann entwickeln wir Achtsamkeit und Mitgefühl. Diese sind verwandte, aber unterschiedliche und getrennte Prozesse.

Richard Amodio, der Direktor unserer Ausbildung, führte mich als Erster an die Praxis der Achtsamkeit heran. Wir verbrachten viele Stunden mit Spaziergängen auf dem grünen ländlichen Campus des Bedford Massachusetts Veterans Affairs Medical Center und besprachen eine Vielzahl an Möglichkeiten, Achtsamkeit und Mitgefühl in der Psychotherapie anzuwenden. Wir planten schließlich eine Gruppentherapie für schwer traumatisierte Vietnamveteranen. Dieses Pilotprogramm brachte uns mit

Klienten in Kontakt, von denen wir sehr viel über die Macht von Mitgefühl und Selbstmitgefühl lernen konnten. Ich glaube, durch den Prozess der Behandlung veränderten wir uns alle.

Die erstaunlich rasche Ausweitung der Forschung und Veröffentlichungen zur KVT und Achtsamkeit beeinflussten mich damals zutiefst und ich versenkte mich in die gesamte diesbezügliche wissenschaftliche Literatur. Was ich lernte, transformierte meine Arbeit, der ich mein Leben gewidmet hatte, und brachte mich letztlich zur Compassion-Focused Therapy (CFT), auf der dieses Buch gründet.

Während der vergangenen neun Jahre habe ich mit Robert Leahy als Associate Director am American Institute for Cognitive Therapy gearbeitet. Unser Institut ist eine internationale, anerkannte Praxis für KVT und ein Ausbildungszentrum für Studenten mit abgeschlossenem Psychologiestudium, für Therapeuten und Angehörige verwandter Berufe und für promovierte Psychologen. Leahy ist als hervorragender Therapeut und Autor auf dem Gebiet der KVT bekannt, der eine große Vielfalt an psychologischen Einsichten und Entdeckungen in seine Arbeit integriert. Mehrere Jahre waren Leahy und ich an einem Forschungsprogramm beteiligt, das die Beziehungen zwischen Überzeugungen von Menschen in Bezug auf ihre Emotionen und ihrer Fähigkeit für Achtsamkeit und Akzeptanz sowie für viele andere Variablen untersuchte.³

Ich hatte das Glück, an einer Reihe intensiver Schulungen teilzunehmen, die von Lehrern wie Steven Hayes, Kelly Wilson, Zindel Segal, Christopher Germer und Robyn Walser durchgeführt wurden. Ich bin auch dankbar, dass ich an der Entwicklung einer wachsenden ACT-Gemeinde in New York City mitwirken konnte. Wir haben ständig neue Möglichkeiten für Therapeuten entwickelt, die Ausbildung in Achtsamkeit und akzeptanzbasierter Therapie suchen. Besonders in der Zusammenarbeit mit Kelly Wilson entwickelte ich ein Verständnis dafür, wie sich fundamentale Verhaltensprozesse in die ehrfurchterweckende menschliche Fähigkeit für Mitgefühl entfalten können.

Neben diesem wissenschaftlichen Studium haben einige meiner tiefsten Lektionen in spirituellem Kontext stattgefunden, wie bei meiner Arbeit mit buddhistischen und zentralasiatischen Meditationspraktiken

und auf längeren Musik- und Meditationsretreats, die von dem englischen Gitarristen Robert Fripp geleitet wurden. In letzter Zeit haben sich meine spirituellen Interessen wieder verstärkt zum Zen und zum tibetischen Buddhismus gerichtet. Ich habe aber die Erfahrung gemacht, dass alle Formen meditativer und psychotherapeutischer Praxis, denen ich begegnet bin, ihren eigenen Nutzen haben. Es gibt bestimmte Prinzipien hinsichtlich dessen, wie wir mit unserem inneren Selbst und mit der Welt um uns herum auf eine Weise interagieren können, die zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Im Kern dieser Prinzipien nimmt Mitgefühl immer wieder eine wichtige Stelle ein.

Vor sechs Jahren stellte mich Leahy einem guten Freund, Paul Gilbert, vor. Diese Begegnung beeinflusste mein berufliches und persönliches Leben radikal. Paul Gilbert ist ein Spezialist der evolutionären Psychologie und der Neurowissenschaft der Emotionen; er ist zudem an der Erforschung beteiligt, wie buddhistische Konzepte von Mitgefühl und Achtsamkeit außerhalb ihres spirituellen Rahmens benutzt und mit der modernen psychologischen Wissenschaft verknüpft werden können. Er hat viel über Scham und Selbstentwertung gearbeitet und ist zu dem Ergebnis gekommen, dass es Menschen, die dazu neigen, sich für sich zu schämen und sich hart zu kritisieren, auch schwerfällt, sich für Mitgefühl mit anderen und für die Idee zu öffnen, Selbstmitgefühl zu entwickeln.⁴ Mitgefühl mit sich selbst sehen sie oft als Schwäche oder sogar als etwas, was ihnen Angst macht. Mitgefühl und besonders Entwickeln von Selbstmitgefühl wurden daher zu einem Schwerpunkt seiner Arbeit, weil Ergebnisse der Forschung auch auf die Tatsache hinweisen, dass unser Gehirn viel effizienter funktioniert und dass wir viel eher in der Lage ist, ausgeglichen zu bleiben, wenn wir uns mit Menschen umgeben, die freundlich, unterstützend und mitfühlend sind.⁵

Als ich anfang, Pauls Arbeiten zu lesen, hatte ich das Gefühl, dass viele Fäden meines professionellen Lebens in seinem neuen Ansatz der Compassion-Focused Therapy (CFT), die auf den Einsichten und Entwicklungen einer Vielfalt von Gebieten der Psychotherapie, und besonders der KVT aufbaute, miteinander verwoben würden. Dieser Ansatz zeigt, wie unser Gehirn Emotionen verarbeitet und wie es sich so entwickelt

hat, dass es bestimmte soziale Inputs braucht; zudem nutzt er Formen des Geistestrainings der östlichen Psychologie. Paul glaubt ebenso wie ich, dass man, bevor man etwas reparieren kann, wissen muss, wie es funktioniert, und dass dieses Wissen nur die Wissenschaft liefern kann. Wir fingen an, zu korrespondieren und zusammenzuarbeiten, und während der folgenden Jahre wurde die CFT zu einem zentralen Aspekt meiner eigenen klinischen Arbeit und Forschung und meiner Arbeit als Autor.

Nachdem wir zusammen an diversen Veröffentlichungen gearbeitet hatten, besuchte ich Paul in Derby, um an seinem Training teilzunehmen und die CFT intensiver zu diskutieren. Ich wurde von Russell Kolts begleitet, der zurzeit untersucht, wie das Compassionate Mind Training Patienten helfen kann, Probleme mit Ärger und unkontrollierbarer Wut zu überwinden. Ich war von den vielfältigen Möglichkeiten der CFT fasziniert, und die Zeit, die ich mit Paul und Russell verbrachte, erweiterte noch einmal meine Perspektive der einfachen heilenden Kraft achtsamen Mitgefühls. Während dieser Zeit entstand die Idee zu diesem Buch. Ich hatte das große Glück, eine Beziehung mit Paul und Russell zu haben, die meine Hingabe an diese Arbeit entscheidend gefördert haben.

Des Weiteren möchte ich die bahnbrechenden Arbeiten über Selbstmitgefühl von Kristin Neff und von Christopher Germer erwähnen sowie die bedeutenden Fortschritte anerkennen, die von Lynne Henderson und Kenn Goss bei den Formen der Anwendung der CFT gemacht wurden. Sie gehören zu einer wachsenden Gemeinde innerhalb der psychologischen Wissenschaft, die die Bedeutsamkeit und Wirksamkeit von Mitgefühl für unser Wohlbefinden versteht. Natürlich bin ich den Herausgebern dieses Buches, Paul Gilbert und Fritha Saunders, sehr dankbar für ihre Hilfe. Ich möchte auch einen Moment innehalten und die Weisheit und das Mitgefühl erwähnen, die ich von Klienten, von meinen nächsten Kollegen, von Studenten und von meiner Familie erfahren und gelernt habe: von John, Leah, Lily, Neal und Jaclyn, sowie von meiner Mutter Janet, die wahrhaft meine erste Lehrerin in Mitgefühl war.

Über die Struktur dieses Buches

Wenn Sie dieses Buch in Händen halten, haben Sie an einem bestimmten Punkt in Ihrem Leben wahrscheinlich Probleme mit Angst gehabt. Meine Hoffnung ist, dass die hier beschriebenen Techniken und Übungen einen Weg zu mehr Selbstmitgefühl, Wohlbefinden und einer wachsenden Fähigkeit öffnen, achtsame Bewusstheit und Freundlichkeit in jeden Moment Ihres Lebens zu bringen.

Es ist sinnvoll, wenn Sie sich ein Tagebuch für die praktischen Übungen zulegen, um Ihre Gedanken und Beobachtungen festzuhalten.

Dieses Buch hat zwei Teile: Teil I liefert die Hintergrundinformationen, die die evolutionäre Natur von Angst untersucht und wie sie funktioniert. Teil II beschreibt, wie wir unsere Angst beruhigen können, indem wir ein Gefühl der Sicherheit, Zufriedenheit und Ruhe erleben. Wir werden die häufig unerschlossenen Fähigkeiten und Ressourcen kennenlernen, die wir besitzen und die wir einsetzen können, um unsere Angst zu mildern: intuitive Weisheit, Mut und Mitgefühl. Dazu werden detaillierte und leicht anwendbare Techniken beschrieben, die zusammen das „Compassionate Mind Training“ bilden, dessen Ziel es ist, Ihnen zu helfen, Ihre Emotionen zu regulieren und besonders das System Ihres Gehirns zu stimulieren, dessen Funktion es ist, dass Sie sich sicher und mit anderen und mit dem eigenen mitfühlenden Selbst verbunden fühlen.

Die CFT verwendet Bilder und Visualisierungen, die aus buddhistischen Praktiken sowie aus modernen Techniken der KVT übernommen wurden. Es ist von großer Bedeutung, dass Sie sich während dieses Prozesses vorstellen, einen guten Freund an Ihrer Seite zu haben – jemanden, dem rückhaltlos an Ihnen liegt und der möchte, dass Sie wachsen und gedeihen.

Bei der CFT sprechen wir viel davon, dass wir unsere Fähigkeit für Mitgefühl aufbauen. Dies bedeutet, dass wir uns auf die Arbeit gut vorbereiten, die wir machen werden, so wie man sich auf einen Marathon gut vorbereiten muss und sich nicht einen Tag vorher dafür entscheiden kann, teilzunehmen. Wenn wir die Fähigkeit entwickeln, unsere Angst zu akzeptieren und anzunehmen, sie zu regulieren und mit ihr umzugehen, folgen wir einem ähnlichen Training.

Das Ziel von Teil II ist es, ein praktisches, zuverlässiges und anwendbares Programm zu vermitteln, das Ihnen helfen kann, einen mitfühlenden Geist zu entwickeln, wenn Sie unter Angst leiden oder schwierige Gefühle empfinden.

Dennis Tirch, 2011

Erster Teil

*Der Compassionate Mind Approach
zur Überwindung von Angst*

KAPITEL I

Das Auftauchen von Angst

Angst ist eines der verbreitetsten Probleme, mit denen Menschen konfrontiert sind. Das Potenzial dazu ist überall, sei es, dass man sich um einen neuen Job bewirbt, eine Prüfung macht oder neue Menschen kennenlernt. Sie werden nicht überrascht sein, wenn ich Ihnen sage, dass ich als Psychotherapeut, der im Herzen von Manhattan mit Kognitiver Verhaltenstherapie arbeitet, sehr viel Angst erlebt habe. Manhattan ist eine geschäftige Metropole, in der man davon besessen ist, aktiv und geschäftig zu sein, und sie ist voller Menschen, die durch die Straßen hetzen. Man kann sich leicht die fast mythische Verheißung von Chancen vorstellen, die von der Erfahrung von intensivem Stress begleitet und mit hohen Erwartungen und vielen Terminen verbunden ist. Gleich vor meinem Fenster sind die Gehwege voll von ehrgeizigen Männern und Frauen in Geschäftskleidung und modischen Hipstern, die in ihre Handys reden oder schreiben, und alle hetzen in Verfolgung ihrer Ziele durch ihr Leben. Wenn man die Augen schließt, klingen das pulsierende Geräusch des Verkehrs, die in Abständen hörbaren Sirenen, das Hupen der Autos und ein ständiges Brummen durch Fenster und Wände nach.

Es passierte in dieser Stadt, dass eine meiner Klientinnen, die wir Jennifer nennen wollen, in einem voll besetzten U-Bahn-Wagen zum ersten Mal der Tiefe und Intensität ihrer eigenen Erfahrung von Angst begegnete. Jennifer hing mit Leib und Seele an ihrer Arbeit als Vorschullehrerin,

und soweit sie zurückdenken konnte, hatte sie ihrer Berufung nachgehen wollen, die ihr am Herzen lag: mit kleinen Kindern zu arbeiten und ihnen zu helfen. Als sie eines Morgens in der U-Bahn saß, schien sie ihr Leben mit den sorgfältig geplanten Stunden und dem Stundenplan in bester Ordnung auf ihrem Smartphone unter Kontrolle zu haben. Jennifer hatte für sich selbst hohe Maßstäbe und war eine liebevolle und gewissenhafte Person. Ich kann mir vorstellen, dass ihre Schüler und deren Familien sehr froh waren, dass sie es mit so einer Lehrerin zu tun hatten.

Aber an diesem besonderen Morgen, als Jennifer die dicht gedrängten Mitreisenden um sich herum anschaute und das Klappern und die vibrierende Bewegung des Zuges spürte, stieg eine Beklemmung in ihr auf, und sie hatte Probleme, Luft zu holen. Es ängstigte sie, und sie spürte, wie ihre Brust eng und angespannt wurde.

„Oh, Gott“, dachte sie, „was passiert? Bin ich etwa dabei, auszuflippen? Werde ich krank?“

Plötzlich fühlte sie sich wie gefangen, als würde das Abteil um sie herum enger werden, ohne eine Möglichkeit für sie, zu entkommen. Als diese Gedanken anfangen, durch ihren Kopf zu rasen, suchte sie weiter hektisch nach Anzeichen dafür, dass sie krank werden würde oder noch Schlimmeres passieren könnte. Ihr wurde schwindlig, und sie geriet in Panik. Auf ihrer Stirn bildeten sich Schweißperlen: „Ich muss hier raus! Und wenn ich hier nicht rauskomme? Lasst mich raus.“ Sie fing vor Verzweiflung an zu weinen. Sie bedeckte ihr Gesicht, und sobald der Zug die nächste Haltestelle erreichte, drängte sie sich durch die dichte Menschenmenge und lief die Treppen zur Straße hoch.

Als sie ans Tageslicht und an die frische Luft kam, war Jennifer immer noch weit von ihrer Haltestelle entfernt, und dies bedeutete, dass sie mit Sicherheit zu spät zu ihrer Arbeit kommen würde. Desorientiert schaute sie sich nach einem Taxi um, aber es war keins zu sehen. Scham und ein Gefühl der Peinlichkeit bewegten sie: Sie verstand nicht, dass sie so intensiv und so aus heiterem Himmel „die Kontrolle verlieren“ konnte. Sie sorgte sich, gekündigt oder vor ihren Kollegen für Ihre Verspätung getadelt zu werden. Sie war so erschüttert, dass sie kaum in der Lage war, ihren Weg zur Schule fortzusetzen. Es war ihr zwar äußerst peinlich,

aber sie rief am Nachmittag in meiner Praxis an und suchte Hilfe für das, was sie als eine potenziell behindernde Angst ansah. Ich kann mich noch genau an unser erstes Telefongespräch erinnern. Jedes Wort, das sie sprach, schien von Angst und Selbstentwertung durchdrungen zu sein. Jennifer ging anscheinend nicht besonders freundlich und verständnisvoll mit ihrer Erfahrung um. Vielmehr fragte sie sich: „Wie konnte mir dies passieren, wenn ich so vorsichtig bin und so hart daran gearbeitet habe, mich zu kontrollieren? Was stimmt mit mir nicht? Werde ich verrückt? Bin ich völlig daneben? Kann mir irgendetwas helfen?“ Dies war nicht das erste Mal, dass sie sich so eingesperrt gefühlt hatte und in Panik geraten war, und das Gefühl, dass etwas mit ihr nicht stimmen könnte, dass es sich ihrer Kontrolle entzog, schien ihr immer mehr Angst zu machen.

Ein Jahr lang arbeiteten Jennifer und ich gemeinsam daran, mit dem umzugehen, was sich als schwere Panikattacken und chronisches Grübeln herausstellte. Mit der Zeit entdeckten wir, dass eine besondere Art mentalen Trainings ihr half, das darin bestand, eine offene, rezeptive und nicht wertende Akzeptanz ihrer selbst, so wie sie in jedem Moment war, zu entwickeln. Wir fokussierten auf ihre entwertende Selbstkritik und ihr Gefühl, dass etwas mit ihr nicht stimmte – ein Gefühl, irgendwie innerlich falsch zu sein, das bei Menschen, die unter Angst leiden, sehr verbreitet ist. Jennifer arbeitete in ihrer Psychotherapie zwar hart, wie sie es in anderen Bereichen ihres Lebens getan hatte, aber sie hatte nicht das Gefühl, dass sie sich anstrenge oder besonders beeilte und, was ihr sehr eigenartig vorkam, es kam ihr auch nicht wirklich darauf an, dass sie sich oder die Situation „kontrollierte“. Ihre Therapie bestand darin, dass sie absichtlich und bewusst eine innere Haltung liebender Güte gegenüber sich selbst einnahm, und versuchte, weise und verständnisvoll mit ihrer Angst umzugehen. Sie lernte, ihren „inneren Freund“ zu finden, der Unterstützung und Bestätigung in schwierigen Umständen und Situationen bot. Von dieser sicheren Basis eines neuen Selbstwertgefühls aus lernte sie, aufmerksam bei ihren Erfahrungen von Moment zu Moment zu sein und Sinn in ihrem Leben zu finden.

Jennifer hatte entdeckt, dass ihre innere Stimme, wenn sie sich so entwertete, oft hart, ärgerlich und sogar verächtlich war. Sie war überhaupt

nicht ihr Freund. Dieses innere negative Selbstgefühl höhle sie aus und steigerte ihre Empfindung von Stress, Angst und Scham. Entwertende Selbstkritik, ganz gleich, ob sie von einem selbst oder von einer anderen Person kommt, hat eigentlich immer zur Folge, dass man sich noch gestresster fühlt, das heißt, es gibt nichts, was an entwertender Selbstkritik beruhigend, bestärkend, ermutigend oder unterstützend wirkt. Eines der wichtigsten Elemente von Jennifers Therapie bestand darin, die Fähigkeit zu entwickeln, ihre entwertende Stimme zu erkennen, wenn sie sich meldete. Von hier aus konnte sie lernen, wie sie auf sich selbst mit einer unterstützenderen, ermutigenderen, warmen und mitfühlenden Stimme antworten konnte. Jennifer lernte, dass Mitgefühl nichts mit Schwäche oder mit einer kuscheligen „Nettigkeit“ zu tun hat, sondern darin besteht, dass man den Mut und die Stärke entwickelt, sich auf die Dinge, die einem schwerfallen, einzulassen und mit ihnen umzugehen. Diese freundliche innere Stimme wird uns helfen, die Ziele zu verfolgen, die uns am wichtigsten sind, und sowohl mit unserem sogenannten Scheitern und mit Fehlschlägen als auch mit unseren Erfolgen umzugehen.

Mit der Zeit machte Jennifer die Erfahrung, dass die große Bereitschaft zu Empathie und Fürsorge, die sie für ihre Schüler reserviert hatte, auch ihr selbst zur Verfügung stand. Selbstmitgefühl stellte sich als eine mächtige Präsenz in ihrem Leben ein. Sie lernte, mit gelegentlichen Gefühlen der Angst zu leben und dabei ruhig zu bleiben und zu verstehen, dass Angst ein unvermeidlicher und manchmal sogar wertvoller Teil des Lebens ist.

Wenn sie zum Beispiel in Anwesenheit des Direktors der Schule und eines externen Gutachters unterrichten musste, bekam sie häufig Angst und spürte Spannung und Kurzatmigkeit, bevor der Unterricht begann. Gedanken schwirrten durch ihren Kopf: „Was passiert, wenn ich plötzlich erstarre?“, oder „Was passiert, wenn ich unsicher wirke?“ Aber schließlich lernt Jennifer, ihre Aufmerksamkeit von diesen Gedanken wegzulenken, indem sie sie auf den gegenwärtigen Moment richtete und sich darauf konzentrierte, wie ihr Atem in ihren Körper ein- und ausströmte. Sie lernte auch, einen Teil ihrer Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen zu richten, damit sie sich durch ihre Verbindung mit der Erde stark und geerdet fühlen konnte. So konnte sie „bei ihrer Angst sein“.

Auf der Grundlage dieses Training nahm Jennifer sich einen Moment Zeit, wenn Angst aufstieg, um ihre Gefühle anzuerkennen und dann die Situation zu betrachten, die sich vor ihr entfaltete. Jennifer lernte, sich in solchen Momenten an den Wert ihrer Arbeit zu erinnern, und vergegenwärtigte sich auch immer wieder ihre Absicht, ihren Schülern zu helfen. Wenn sie unter den aufmerksamen Augen eines Gutachters unterrichten musste, sagte sie sich: „Unterrichten bedeutet mir so viel, und ich möchte guten Unterricht geben und mich ganz meinen Schülern und dieser Schule widmen. Ich verstehe, dass mein Geist vor dem Hintergrund der Tatsache, dass mir öffentliche Beachtung immer ziemlich viel Angst gemacht hat, vor Gefahren auf der Hut ist. Aber ich weiß, dass dies eine natürliche, vollkommen menschliche Reaktion ist. In diesem Moment verstehe ich, dass es kein Fehler ist, wenn ich Angst habe, und dass ich auf ihr reiten kann, als wäre sie eine Welle. Ich kann freundlich zu mir sein und tun, was mir am wichtigsten ist. Ich werde mich dieser Situation stellen und mich um meine Schüler kümmern.“ Jennifer lernte, sich mit Wärme, Mut und Selbstakzeptanz zu umgeben. Sie übte sich bewusst in Selbstmitgefühl und aktivierte damit ein instinktives System der emotionalen Regulierung, das uns erlaubt, uns in Anwesenheit eines empfindsamen, freundlichen und nährenden fürsorglichen Menschen sicher und geschützt zu fühlen.

Im Laufe der letzten Jahre habe ich mit vielen Klienten wie Jennifer gearbeitet, die intensiv danach strebten, in einer Umgebung, die von viel Stress und von Konkurrenz bestimmt war, glücklich zu sein. Viele sind in meine Praxis gekommen, weil sie an einer Intensität von Angst litten, die sie in ihrem Leben sehr stark behinderte. Ihre Angst flüsterte ihnen Sorgen um eine alpträumhafte Zukunft ein und erzeugte Vorstellungen schrecklicher imaginärer Szenarien. Sie steigerte ihre Herzfrequenz, machte sie kurzatmig und veränderte den Rhythmus ihrer Atmung, führte manchmal gar zu Schwindel. Angst zerstörte ihre Lebensfreude.

Die Erfahrung der Angst

Das englische Wort für Angst, *anxiety*, kommt von dem lateinischen Wort *anxius*, das ein Gefühl ängstlicher Erregung bezeichnet. Heute umfasst der Begriff Angst eine Reihe von Weisen, wie man aufmerksam ist und sich körperlich fühlt und verhält. Diese haben sich als Hilfe entwickelt, mit möglichen Gefahren in unserer Umwelt umzugehen. Die erste Form, wie man Angst erleben kann, ist, wie man sich körperlich fühlt. Wie hat es sich zum Beispiel körperlich angefühlt, als Sie das letzte Mal Angst hatten? Was waren Ihre körperlichen Empfindungen? Haben Sie ein Kribbeln in Ihren Fingern gespürt? Oder Anspannung in der Bauchgegend? Vielleicht haben Sie flacher geatmet. Manchmal können allein diese körperlichen Empfindungen schon Angst machen – als bekäme man Angst davor, Angst zu haben! Wir beobachten dann ängstlich, wie sich der Körper anfühlt, und vermehren dadurch unsere Angst.

Wenn man die Emotion, der man so begegnet, mit einem einzigen Wort bezeichnen wollte, welches wäre es? Natürlich „Angst“? Oder würden Sie andere Wörter verwenden? „Frustration“? „Scham“? „Traurigkeit“? Wenn ja, dann verstehen Sie vielleicht schon, dass unser Gehirn die körperlichen Empfindungen der Angst in komplexe, einzigartige menschliche Formen der Erfahrung übersetzt, die wir Emotionen nennen. Unsere fünf Sinne mischen sich mit Erinnerungen, Geschichten über uns selbst und mit Gedanken und Überzeugungen, mit denen wir emotionale Erfahrungen im Moment herstellen.

Stellen wir uns vor, dass Sie sich um eine Arbeitsstelle bewerben und dafür fünf Gespräche angesetzt sind. Während vier dieser Gespräche sehen Ihre potenziellen neuen Chefs freundlich aus, jeder scheint interessiert zu sein, sie lächeln Sie an und heißen Sie in dem Raum willkommen. Der fünfte aber scheint kalt zu sein und sein Auftreten ist beängstigend. Wenn Sie in seine Augen schauen, erinnern sie Sie an die Augen eines Haies, der auf Beute aus ist, und Sie spüren Feindseligkeit. Sie fragen sich, ob er vielleicht mehrere Reihen von Zähnen hat. Das ist vielleicht eine Übertreibung, vielleicht nur zwei Reihen – aber er macht Sie wirklich nervös! Dieser Mensch schaut vollkommen ausdruckslos – starr und

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Dennis Tirch

www.arbor-verlag.de/dennis-tirch

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de