

Susan Orsillo &
Lizabeth Roemer

Der achtsame Weg durch die Angst

Susan Orsillo &
Lizabeth Roemer

Der achtsame Weg durch die Angst

Wie wir andauernde Sorgen und Grübeleien hinter
uns lassen und zu einem erfüllten Leben finden

Übersetzt von Mike Kauschke
Vorwort von Zindel Segal



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2011 The Guilford Press,

A Division of Guilford Publications, Inc. 72 Spring Street, New York, NY 10012

© 2012 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

The mindful way through anxiety : break free from chronic worry and reclaim your life

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2012

Titelfoto: © 2012 Yoshiko Funakoshi

Lektorat: Richard Reschika

Gestaltung Buchcover: Anke Brodersen

Gestaltung Buchinnenseiten: Susanne Jäger

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

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 978-3-86781-061-6

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. 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.

Inhalt

	Vorwort	7
	Einführung	11
1	Furcht und Angst verstehen	21
2	Wie behindert Sie die Angst?	59
3	Verändern Sie Ihre Beziehung zur Angst	85
4	Eine Einführung in die Achtsamkeit	107
5	Die Fertigkeiten der Achtsamkeit entwickeln	135
6	Freundschaft mit Ihren Emotionen schließen	171
7	Achtsamkeit bei der Klärung unklarer Emotionen	187
8	Der Anreiz und die Folgen des Versuchs, Ihre innere Erfahrung zu kontrollieren	203

9	Akzeptanz und Bereitschaft: Zunehmende Flexibilität und die Öffnung gegenüber neuen Möglichkeiten	229
10	Wie Sie herausfinden, was Ihnen wichtig ist, und den Weg für den Wandel ebnen	255
11	Das Gelernte zusammenbringen: Eine verbindliche Entscheidung für Veränderung	289
12	Herausforderungen bei der Entwicklung von Selbstmitgefühl überwinden	319
13	Offen bleiben, wenn es schwierig wird	347
	Anmerkungen	379
	Literatur	389
	Über die Autorinnen	393
	Danksagungen	395

Vorwort

An der Wende zum 20. Jahrhundert erkannte niemand anders als der psychologische Weise William James, dass der gegenwärtige Augenblick uns einen wunderbaren Ausgangspunkt bietet, um uns mit leidvollen Erfahrungen auseinanderzusetzen. Aber er war sich nicht so sicher, wie diese Erkenntnis anderen Menschen vermittelt werden könnte: „Die Kraft, mit der wir freiwillig unsere abschweifende Aufmerksamkeit immer wieder zurückbringen können, ist die Wurzel unseres Urteilsvermögens, unseres Charakters und unseres Willens... aber es ist leichter, dieses Ideal zu beschreiben, als praktische Anleitungen zu geben, wie man es erreichen kann.“ Die Dinge haben sich seitdem ganz sicher verändert. Heute sind die klinischen Anwendungsformen meditativer Praktiken auf eine besondere Form des Gewahrseins, die als Achtsamkeit bekannt ist, ausgerichtet, die ihren Ursprung in den Weisheitstraditionen des Ostens hat. Diese Praktiken, die seit Jahrtausenden gelehrt wurden, sind für die Anwendung in der modernen Medizin, Psychologie und Psychiatrie sorgfältig angepasst worden. Wie die Autorinnen dieses klugen und praktischen Buches aufzeigen, stimmen diese Übungen auch besonders gut mit den Bedürfnissen von Angstpatienten überein, die über die unbeständigen Kreisläufe der Sorgen hinausgehen wollen und sich mit den Bereichen in ihrem Leben verbinden wollen, von denen sie sich unbeabsichtigt und in der Hoffnung, künftige Katastrophen zu vermeiden, abgeschnitten haben.

Die Autorinnen beschreiben ihren Ansatz mit einem tiefen Verständnis dafür, wie schwer es sein kann, diese Arbeit zu beginnen, und kombinieren dabei einen lesbaren Schreibstil mit dem erprobten klinischen Gespür

dafür, wann die Angst ihr Sirenenlied des Schutzes zu singen beginnt. Gegen den Strom zu schwimmen ist nie einfach, noch weniger für Klienten, die dazu angeregt werden, sich zu fragen, ob ihre sicheren Methoden der Verringerung von Angst nicht in Wirklichkeit gegen sie selbst arbeiten. Klinische Skizzen und Fallbeispiele illustrieren eindringlich, wie ein enger Fokus auf das Selbst und eine unhinterfragte Vorliebe für Verhaltensweisen, die ein angstfreies Leben sichern, negative Folgen hat, auch wenn diese Strategien zunächst kurzfristige Erleichterung bringen.

Der achtsame Weg durch die Angst kann diese wichtigen Einsichten auf zwei Wegen vermitteln. Der Leser findet einen sanften, schrittweisen Aufbau, der ihn zuerst über die Angst und ihre verschiedenen Verkleidungen aufklärt, und dann die Relevanz der Achtsamkeit aufzeigt, was durch explizite Anleitungen für die Entwicklung dieser Fertigkeiten verstärkt wird. Wenn diese solide mentale Plattform aufgebaut ist, wird Ihre Auseinandersetzung mit Übungen unterstützt, die Sie sonst als bedrohlich oder der Intuition widersprechend empfunden hätten, wie zum Beispiel Freundschaft mit den Emotionen schließen, Kontrollstrategien loslassen oder die Einzelheiten der Körperempfindung schärfen. Und es zeigt sich, dass diese Anleitungen ein Kernstück der Wirksamkeit dieses Ansatzes sind. Zudem folgt die Arbeit von Dr. Orsillo und Dr. Roemer der besten behavioralen (oder verhaltenstherapeutischen) und kognitiven Tradition, indem sie den Menschen lehren, wie sie ihre Beziehung zur Angst verändern können, ohne zu versuchen, sie loszuwerden. Mit jedem Kapitel wird der Leser anerkennen, dass jede spezifische Intervention in sich die Meta-Botschaft des Gewahrseins, der Untersuchung und des Mitgefühls trägt.

Viele Leser und Leserinnen werden dieses Buch effektiv allein nutzen können. Aber weil der Inhalt so gut im Rahmen einer individuellen Therapie angewendet werden kann, können die Leser auch mit einem klinischen Therapeuten arbeiten, um Achtsamkeitsfertigkeiten zu entwickeln und dadurch zu lernen, ihre Emotionen zu regulieren. Wie die Ergebnisse verschiedener klinischer Studien gezeigt haben, wird es durch die Anwendung dieser Fertigkeiten im Laufe des Tages einfacher, leidvolle Stimmungen, Gedanken und Empfindungen kommen und gehen zu lassen, ohne mit ihnen zu kämpfen. Mit der Zeit werden diejenigen, die sich dieser

Praxis widmen, sehen, dass es eine völlig andere Herangehensweise an die endlosen Kreisläufe des mentalen Planens gibt, die Teil der Angststörungen sind. Oft ist es überraschend, dass der Weg, auf dem dieses neue Lernen geschieht, zur Entdeckung einer Reihe von inneren Ressourcen für Heilung und Wachstum führt, die viele bei sich nicht für möglich gehalten hätten. In dieser Arbeit wird klar, dass in einigen Fällen die neue Beziehung zu ängstlichen Gedanken und Emotionen dazu führen kann, dass diese Gefühle schwächer werden. In anderen Fällen ist das Beste, was wir erreichen können, eine Art Waffenstillstand mit den eigenen problematischen Emotionen, so dass selbst in ihrer Gegenwart mehr Raum für das Leben und erfüllendes Handeln ist. Dr. Orsillo und Dr. Roemer haben sowohl den Therapeuten als auch ihren Klienten einen großen Dienst erwiesen, indem sie *Der achtsame Weg durch die Angst* als eine Anleitung zu diesem gleichermaßen wertvollen und ständig herausfordernden Prozess anbieten.

Zindel Segal, PhD, University of Toronto

Einführung

Wie Ihnen dieses Buch helfen wird

Angst und Furcht sind wie zwei übereifrige Bodyguards. Anstatt sensible Warnungen über mögliche Gefahren zu geben, schreien sie Alarm oder melden sich ständig zu Wort. Statt Schutz zu bieten, so dass wir uns frei durch unser Leben bewegen können, ohne ständig über unsere Schulter zu schauen, schließen sie uns in unser Zimmer ein. Statt uns inneren Frieden zu bringen, fordern sie unsere ganze Aufmerksamkeit, bis alles wie eine mögliche Gefahr erscheint. Das erschwert es uns, den Dingen Aufmerksamkeit zu schenken, die uns wirklich am Herzen liegen. Sobald Angst und Furcht sich festsetzen, kann es schwer werden, ihren Griff wieder zu lösen.

Sicher ist es nur natürlich, auf eine Warnung damit zu reagieren, dass man der Bedrohung ausweicht. Wenn wir wissen, dass an einem bestimmten Ort Gefahr wartet, ist es weise, wenn wir diesen Ort meiden. Aber wenn wir zu sehr auf Angst und Furcht hören, dann kann es passieren, dass wir schließlich immer mehr Zeit und Energie damit verbringen, ihnen auszuweichen oder sie zu vermeiden – auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Unser Gesichtsfeld verengt sich; die Breite und Tiefe unserer Erfahrung wird kleiner. Wir werden gefangen von unserem eigenen Selbsterhaltungstrieb und unserer eigenen Reaktivität. Um uns aus dem engen Griff, mit dem die Angst unser Leben festhält, zu befreien, müssen wir eine neue Art von Gewahrsein kultivieren – eine mitfühlende, sanfte,

aber gleichzeitig unerschütterliche Art der Wahrnehmung unserer Reaktionen und unserer Umgebung, die nicht den Drang auslösen, so schnell wie möglich zu fliehen. Dieses Gewahrsein wird als *Achtsamkeit* bezeichnet.

Durch Achtsamkeit können wir eine neue Beziehung zu zwanghaften Sorgen und Angst entwickeln – um nicht länger vor der Angst oder dem Stress zu kapitulieren. Es hört sich vielleicht völlig vermessen an, wenn wir still bleiben wollen, während jede Nervenzelle unseres Körpers uns anspricht, wir sollten dem entfliehen, was den Alarm in unserem Körper und Verstand ausgelöst hat – das rasende Herz, die verengte Brust, die Empfindung des herannahenden Unheils. Aber genau das ist der Schlüssel, um den Griff der Angst zu lösen. Unsere mutigen Versuche, gegen die Angst zu *kämpfen*, Stress zu *vermeiden* und diese rechthaberischen Bodyguards zu *beruhigen*, sind genau die Dinge, die verhindern, dass unsere Reaktionen angemessen und nützlich sind, dass wir Lösungen für unsere Probleme finden und unsere Aufmerksamkeit dahin lenken, wo sie hingehört: die Beschäftigung mit dem, was uns im Leben wichtig ist.

Das Ziel dieses Buches ist die Entdeckung, dass Achtsamkeit Ihnen helfen kann, sich vom Kampf gegen die Angst zu befreien und Ihr Leben neuen Möglichkeiten zu öffnen. Wir werden beginnen, indem wir Ihnen ein neues Verständnis der Angst im Allgemeinen vermitteln – woher sie kommt, wie sie funktioniert und wie sie unser Leben in einem Ausmaß beeinflusst, dessen wir uns kaum bewusst sind. Wenn Sie mit diesen unbekanntem Aspekten der Angst Freundschaft schließen, bekommen Sie einen Geschmack der Achtsamkeit und ihrer Kraft, Sie von einem Kampf zu befreien, der Ihnen den Sinn und die Bedeutung des Lebens raubt.

Menschen kämpfen auf vielerlei Weisen mit Angst. Einige fürchten ganz besondere Aktivitäten, wie öffentliches Sprechen oder über Brücken fahren. Andere fühlen sich in bestimmten Situationen unangenehm, wie zum Beispiel bei sozialen Veranstaltungen oder in überfüllten Geschäften. Sie sind möglicherweise völlig eingenommen von Sorgen, gestresst und angespannt, weil es in Ihrem Leben eine große Veränderung gegeben hat, wie den Verlust einer Arbeitsstelle – aber auch ganz kleine Anlässe können solche Reaktionen hervorrufen, wie das Zuspätkommen bei einer Verabredung. Vielleicht haben Sie die größten Schwierigkeiten mit den

körperlichen Symptomen – dem Klopfen in Ihrer Brust, dem Knoten im Bauch oder eine allgemeine Überspanntheit, die mit der Angst einhergehen kann. Oder es kann auch die ständige Last der zwanghaften Sorgen und des Zweifels sein, die Sie niederdrückt. Glücklicherweise können viele Probleme, die mit Angst in Zusammenhang stehen, dadurch behandelt werden, dass wir neue Fertigkeiten und Strategien entwickeln. Die behavioralen und kognitiv-behavioralen Psychotherapien und die Selbsthilfeprogramme zur Behandlung von Angst gehören in der Tat zu den erfolgreichsten Programmen im Bereich der Psychologie.¹ Aber sie sind nicht immer ausreichend. Sie können nicht jedem helfen. Und bei einigen Menschen führen sie zur Verbesserung, aber nicht zu der umfassenden Veränderung des Lebens, die angestrebt wird. Beim Versuch, auf diese Probleme zu reagieren, suchen die Forscher ständig nach Wegen, um diese schon sehr wirkungsvollen Ansätze zu verbessern.

Es hat sich gezeigt, dass eine der vielversprechenden dieser Forschungsrichtungen Achtsamkeit ist. Achtsamkeit, mit ihren tiefen Wurzeln in der spirituellen Tradition des Buddhismus, ist eine Haltung, bei der wir absichtsvoll eine neugierige und mitfühlende Aufmerksamkeit auf die eigenen Erfahrungen richten, so wie sie im gegenwärtigen Augenblick sind. Eine seit Kurzem stark wachsende Zahl an Forschungen hat sich zur Aufgabe gemacht zu untersuchen, ob diese Art der Aufmerksamkeit zur Anwendung in medizinischen, psychologischen und psychiatrischen Zusammenhängen kommen kann. Dank der Pionierarbeit von Wissenschaftlern wie Jon Kabat-Zinn und seinen Kollegen von der *University of Massachusetts Medical School*², Marsha Linehan von der *University of Washington*³, Steven Hayes und seinen Kollegen von der *University of Nevada in Reno*⁴, Alan Marlatt von der *University of Washington*⁵ und Zindel Degal, Mark Williams und John Teasdale⁶ haben wir gesehen, dass die Prinzipien und Praktiken der Achtsamkeit denjenigen helfen können, die unter chronischem Schmerz, Depression, Borderline-Persönlichkeitsstörungen, Suchterkrankungen und verschiedenen Lebensproblemen leiden. In den letzten zehn Jahren haben wir beide auf dieser Pionierarbeit aufgebaut und uns besonders damit beschäftigt, wie Achtsamkeit in die kognitiv-behavioralen Ansätze integriert werden kann, um den Menschen zu helfen, die Probleme mit Angst haben.

Wie Sie dieses Buch effektiv benutzen

Dieses Buch wurde mit Absicht so gegliedert, dass jedes Kapitel auf dem vorhergehenden aufbaut. Aber wie Sie sicher aus eigener Erfahrung wissen, sind Veränderungsprozesse nur selten linear. Um dieses Buch effektiv zu nutzen, empfehlen wir, das Buch bis zum Ende durchzulesen, um eine feste Grundlage für Veränderung zu bilden. Dann können Sie sich einzelnen Kapiteln zuwenden und sehen, ob Sie neue Einsichten oder Herausforderungen finden. Ein Aspekt unserer Arbeit, den wir besonders spannend finden, ist die Erfahrung, dass sich unser Verständnis und unsere Verbindung zu den Inhalten jedes Mal vertieft, wenn wir mit einem Klienten arbeiten, einen Therapeuten anleiten, sie in unserem eigenen Leben anwenden oder darüber schreiben. Wir hoffen sehr, dass das auch Ihre Erfahrung sein wird.

In den ersten drei Teilen des Buches geben wir unser Wissen über Furcht und Angst und darüber, wie sich dadurch unsere Lebensqualität verringert, weiter. Wir bieten eine ganze Reihe von Übungen an, mit denen wir Ihnen helfen wollen, darüber nachzudenken, wie diese Konzepte mit Ihrer persönlichen Erfahrung übereinstimmen. Zudem bereiten wir Sie darauf vor, diejenigen Veränderungen in Ihrem Leben auf den Weg zu bringen, die Sie sich wünschen. Der Mittelteil des Buches hat das Ziel, Ihnen Hilfen anzubieten, um die grundlegenden Fertigkeiten der Achtsamkeit zu kultivieren und eine Praxis zu begründen, die mit den Anforderungen Ihres Alltags übereinstimmt. Schrittweise gehen wir dann dazu über, Achtsamkeit auch auf Angst und andere herausfordernde innere Zustände anzuwenden. Vielleicht sollten Sie etwa eine Woche zwischen den Kapiteln in diesem Teil des Buches pausieren, um die Übungen auszuprobieren und zu lernen, wie Sie die Praktiken in Ihrem Leben anwenden können, bevor Sie zu neuen Informationen übergehen. Der Rest des Buches ist eine Einladung, sich umfassender und freier mit den Dingen im Leben zu beschäftigen, die für Sie wirklich wichtig sind. In diesen Kapiteln untersuchen wir, wie das Wissen über die Angst und die Fertigkeiten der Achtsamkeit, die Sie bisher gewonnen haben, angewendet werden können, um Ihr Leben zu vertiefen und zu verbessern. Wir sprechen Hindernisse an, die uns

vom Kurs abbringen können, und geben Hinweise, wie wir uns wieder ausrichten und die Veränderungen, die wir uns in unserem Leben wünschen, stabilisieren können. Auch hier kann es hilfreich sein, mindestens eine Woche zwischen den Kapiteln zu pausieren, damit Sie Zeit haben, um die Hinweise in die Tat umzusetzen und herauszufinden, in welcher Beziehung sie zu Ihrem eigenen Leben stehen.

Die Inhalte dieses Buches stammen aus einem auf Akzeptanz basierenden verhaltenstherapeutischen Behandlungsprogramm, welches wir für Menschen mit generalisierter Angst und zwanghaften Sorgen, Panik, sozialen Ängsten und Depression entwickelt haben, die oft mit diesen Erfahrungen einhergehen. Weil dieses Programm so erfolgreich dabei war, sowohl den Klienten zu helfen, ihre Angst und Depression zu verringern, als auch ihre Lebensqualität zu erhöhen⁷, haben wir die zugrunde liegenden Prinzipien und Übungen in diesem Buch angewendet. Durch die Erfahrung mit unseren Klienten glauben wir, dass dieses Buch Sie veranlassen wird, Ihre bisherige Sicht der Angst, anderer Emotionen und sogar Ihrer Gedanken zu hinterfragen. Dieser Perspektivwechsel ist sehr kraftvoll, aber nur der Ausgangspunkt für Veränderung. Sie werden am stärksten von dem, was wir in diesem Buch mitteilen, profitieren, wenn Sie es in Ihrem Leben anwenden. In jedem Kapitel führen wir Übungen an, die das Ziel haben, die Lücke zwischen Lesen und Leben zu überbrücken. Achtsamkeit müssen wir erfahren. Es ist eine Lebensweise. Unser wichtigster Hinweis ist, alle Übungen in diesem Buch auszuprobieren, auch wenn Sie glauben, Sie wüssten schon, was ihre Erfahrung bedeutet. Dann werden Sie auf Grundlage Ihrer eigenen Erfahrung dazu in der Lage sein, eine Praxis zu entwickeln, die für Sie richtig ist.

Um Ihnen bei der Entwicklung Ihrer Praxis zu helfen, haben wir Audioaufnahmen von einigen der Übungen gemacht, die wir in diesem Buch beschreiben. Diese Audioaufnahmen stehen auf der Webseite *www.mindfulwaythroughanxietybook.com* in englischer Sprache zur Verfügung. Es kann hilfreich sein, von jemandem durch spezielle Übung geführt zu werden, wenn wir sie lernen, wir hoffen also, dass unsere Aufnahmen diesen Prozess unterstützen. Möglicherweise möchten Sie auch aufnehmen, wie Sie selbst einige dieser Übungen lesen, dann

können Sie sich selbst dabei anleiten. Wir empfehlen auch, manchmal ohne Aufnahmen zu üben, damit Sie die Übungen verinnerlichen und sie anwenden können, wenn Sie sie brauchen. Das wird Ihnen Flexibilität geben und Ihnen helfen, Achtsamkeit zu einem integralen Bestandteil Ihres Lebens zu machen.

Die Auseinandersetzung mit Angst kann alles von uns fordern und es kann uns leicht passieren, dass wir unsere inneren Stärken und Ressourcen aus dem Blick verlieren. Unser Ziel beim Schreiben dieses Buches war es, Ihnen zu helfen, die Fähigkeit zu entdecken, über die Begrenzungen der Angst in Ihrem Leben hinauszugehen – eine Fähigkeit, die Sie schon besitzen. Es ist unsere große Hoffnung, dass Sie während des Lesens ein tieferes Verstehen Ihrer Angst und ähnlicher Muster der emotionalen Reaktion entwickeln und eine neugierige und mitfühlende Haltung gegenüber Erfahrungen entwickeln, die vorher furchterregend oder verwirrend für Sie waren. Dadurch werden Sie neue erfüllende und sinnvolle Möglichkeiten der Umsetzung in Ihrem Leben finden. Obwohl das Material in diesem Buch aus unserer Forschung und klinischen Erfahrung kommt, ist es gleichzeitig sehr persönlich. Achtsamkeit und die Konzepte, über die wir hier schreiben, beeinflussen unser persönliches Leben – und wie wir lehren, unsere Kinder erziehen, Freunden begegnen, unsere Partner lieben und mit unseren eigenen Schwierigkeiten umgehen. Wir hoffen, diese Konzepte werden auch für Sie nützlich sein und Ihr Leben erfüllender machen.

Ist dieses Buch für Sie?

Ich glaube nicht, dass ich eine Angststörung oder so etwas habe. Ich mache mir einfach nur Sorgen um alles, was in meinem Leben im Moment passiert. Ist dieses Buch für mich sinnvoll?

Obwohl dieses Buch durch die Forschung mit Menschen beeinflusst wurde, die eine starke klinische Angstproblematik haben, glauben wir, dass die Prinzipien und Prozesse, die wir hier beschreiben, universal sind. Angst gehört zum Menschsein und viele unserer ersten Bewältigungsreaktionen, wie Ablenkung oder Vermeidung, werden von grundlegenden biologischen und kulturellen Kräften angetrieben. Achtsamkeit richtet sich direkt auf diese allgemeinen Gewohnheiten, indem sie unser Gewahrsein verstärkt und es uns ermöglicht, flexibler zu antworten.

Meine Angst ist ziemlich stark und in der Vergangenheit wurde bei mir eine Angststörung diagnostiziert. Ist dieses Buch für mich sinnvoll?

Dieses Buch basiert auf und ist beeinflusst von der Arbeit mit Klienten, die mit schweren Angststörungen zu tun haben. Wir denken, dass es für Menschen mit Angststörungen sehr relevant und in ihrer Erfahrung hilfreich sein kann. Wenn Sie gerade in einer Therapie sind, dann raten wir Ihnen, mit Ihrem Therapeuten über Achtsamkeit zu sprechen und herauszufinden, was sie oder er darüber denkt, wie Achtsamkeit mit der Therapie, in der sie gerade arbeiten, zusammenpasst. Wenn Sie sich nicht in einer Therapie befinden, wird Sie dieses Buch möglicherweise inspirieren, diese zusätzliche Unterstützung zu suchen. Den richtigen Therapeuten zu finden braucht manchmal Geduld und Durchhaltevermögen. Einige Ressourcen, an die Sie sich vielleicht wenden wollen, sind die *Association for Behavioral and Cognitive Therapies*

(www.abct.org), die *Anxiety Disorders Association of America* (www.adaa.org) oder die *Association for Contextual Behavioral Science* (www.contextualpsychology.org). All diese Organisationen haben auf ihrer Webseite eine Funktion „Find a Therapist“, die als Ausgangspunkt Ihrer Suche dienen kann. Sie können sich auch mit verschiedenen Therapeuten verabreden, um denjenigen zu finden, dessen Stil Ihnen am besten passt. Obwohl das Lesen eines Buches, wie Sie es gerade in Händen halten, Menschen mit starker Angstproblematik ganz sicher helfen kann, empfehlen wir dringend eine zusätzliche Therapie. Sie kann Ihnen helfen, diese Konzepte persönlich in Ihrem eigenen Leben anzuwenden.

Spielt es eine Rolle, ob ich Medikamente gegen Angst nehme?

Viele Menschen, die wir behandeln, nehmen verordnete Medikamente gegen Angst, Depression oder beides. Oft sagen sie uns, dass ihre Emotionen zu intensiv und leidvoll sind und Ihr Leben allzu stark beeinflussen und dass ihnen die Medikamente etwas Erleichterung bringen. Weil Achtsamkeit auch bedeutet, den eigenen Erfahrungen gegenüber offen zu sein und mit Akzeptanz und Annahme zu begegnen – ganz gleich, wie angenehm oder unangenehm sie zu einem bestimmten Zeitpunkt sein mögen –, kann es so erscheinen, dass Medikamente dieser Haltung nicht entsprechen. Aber wenn Sie über die Einnahme von Medikamenten nachdenken, weil Ihre Angst unangenehm ist und Sie sie kontrollieren wollen, dann bieten die Methoden in diesem Buch unserer Meinung nach eine Alternative. Wenn Sie schon Medikamente nehmen, weil Ihre Emotionen zu intensiv sind, um sie erfahren zu können, dann glauben wir, das Sie trotzdem von der Achtsamkeitspraxis und den anderen in diesem Buch beschriebenen Konzepten, profitieren können. Manchmal arbeiten wir mit Klienten, die das Gefühl haben, dass sie zu Beginn der Behandlung Medikamente gegen die Angst nehmen müssen, aber wenn sie eine Achtsamkeitspraxis eingeübt haben, interessieren sie sich dafür, die Medikamente abzusetzen. Wenn Ihnen

das im Laufe des Lesens dieses Buches und der Achtsamkeitspraxis geschieht, dann raten wir Ihnen, mit Ihrem Arzt zu sprechen, um die sicherste und angemessene Möglichkeit für Sie zu wählen.

Die Ursache meiner Angst sind reale Lebenssituationen. Wie kann mir dieses Buch helfen?

Der Ansatz, den wir beschreiben, kann sowohl Menschen helfen, deren Angst aus dem Nichts zu kommen scheint, als auch solchen, deren Angst eindeutig mit stressvollen Lebenssituationen verbunden ist. Angst ist eine natürliche menschliche Reaktion und im Leben der meisten Menschen gibt es natürlicherweise viele Situationen, in denen Angst, Stress und Sorgen erfahrbar werden. Obwohl wir viel lieber die Ursachen des Stress' beseitigen würden, können wir das aber nicht immer tun. Der Ansatz, den wir hier anbieten, kann Ihnen helfen, auf diese Stressoren des Lebens in einer Weise zu reagieren, die es Ihnen erlaubt, Ihr Leben voller und erfüllender zu leben, trotz der realen Einschränkungen, mit denen Sie im Alltag konfrontiert sind.

Ich bin mit Angst und Depression konfrontiert. Wird mir dieses Buch helfen?

Depression und Angst treten oft zusammen auf und viele Menschen, die wir behandelt haben, zeigten auch stark ausgeprägte Symptome der Depression. Wir haben herausgefunden, dass ein achtsamer Ansatz meist auch zu einer spürbaren Verringerung der depressiven Symptome führt.⁸ Forschungen haben gezeigt, dass Achtsamkeit die Wahrscheinlichkeit von depressiven Rückfällen verringern kann⁹, und wirksame Behandlungen für Depression beinhalten oft einen Fokus auf den verhaltenstherapeutischen Ansatz¹⁰, den wir hier vermitteln. Unsere Herangehensweise wird Ihnen also wahrscheinlich sowohl bei der Angst als auch bei der Depression, die sie erfahren, helfen.

Ich habe andere psychologische Probleme (z. B. Alkoholabhängigkeit oder Drogensucht, eine Essstörung), aber ich erfahre auch starke Angstsymptome. Kann mir dieses Buch helfen?

Menschen, die Probleme mit Alkohol, Drogen oder Essen haben, erleben oft auch eine starke Angst – entweder als Ursache dieser Probleme, als Folge davon oder beides. Dieses Buch kann hilfreich sein, in Verbindung mit einer Behandlung oder Selbsthilfegruppen, die direkt Ihre anderen Probleme ansprechen.

1

Furcht und Angst verstehen

Wie Sie sich Ihren Emotionen zuwenden können

Marc hatte hart gearbeitet, um sich ein finanziell abgesichertes und erfülltes Leben zu schaffen. Nach vielen Jahren auf dem College und im Jurastudium, während denen er bis spät abends und am Wochenende arbeitete, erhielt er schließlich eine hervorragende Anstellung als interner Berater bei einem Fortune 500-Unternehmen. Immer wieder dachten Marc und seine Frau Janelle an diese Zeit der Einschränkungen und des Sparens zurück und konnten den Komfort ihres schönen Hauses in der Vorstadt, die Ausbildung auf einer Privatschule für ihre Kinder und die regelmäßigen Reisen, die sie unternahmen, genießen. Leider fiel das alles in sich zusammen, als am Schwarzen Montag weltweit Hunderte von Entlassungen bei großen Unternehmen bekannt gegeben wurden. Mit zunehmendem finanziellen Druck wurde Marc immer nervöser, gereizter und gestresster. Ständig ist sein Verstand damit beschäftigt, sich um die Zukunft zu sorgen und etwas in der Vergangenheit zu bereuen. Was geschieht, wenn er keine neue Anstellung

findet? Wer wird in diesem Wirtschaftszweig einen Mann mittleren Alters einstellen? Was passiert, wenn sie ihr Haus verlieren? Wie kann er das den Kindern erklären? Warum hat er keine andere Karriere gewählt? Warum hat er nicht mehr Geld gespart? Die ganze Nacht hindurch wälzt sich Marc schlaflos im Bett hin und her und sein Verstand arbeitet sich durch alle möglichen Konsequenzen seiner Arbeitslosigkeit. Er ist erschöpft vom Schlafmangel und der ständigen Anspannung im Nacken, in den Schultern und im Kiefer.

Es ist Freitagabend und der Schlafsaal vibriert von Aktivität. Auf dem Gang sind die miteinander konkurrierenden Klänge lauter Musik und der Wirbelwind von Aktivitäten im Waschraum zu hören, wo alle um den besten Platz vor dem Spiegel kämpfen, und im Gemeinschaftsraum herrscht allgemeine Aufregung, während die Pläne für den Abend geschmiedet werden. Nikki liegt im Bett und dreht sich zur Wand und zieht die Bettdecke über den Kopf, als sie ihre Zimmernachbarin Alisha hereinkommen hört. Alisha hält einen Moment inne, aber da Nikki zu schlafen scheint, nimmt sie ihre Tasche und rennt aus dem Zimmer, um sich der Gruppe anzuschließen, die auf dem Weg zu einer Party ist. Nikki spürt den Stich von Alishas sarkastischem Kommentar gegenüber der Gruppe – „Meine arme Zimmernachbarin scheint schon zum dritten Mal in diesem Monat eine Grippe zu haben“ – und sie spürt, wie sie errötet, als Gelächter durch den Gang hallt. Nikki hatte nie gedacht, dass sie die Wochenenden im College allein in ihrem Zimmer verbringen würde. Sicher war sie in der Schule nie ein Partygirl gewesen, aber sie hätte sich nie als schüchtern oder ängstlich bezeichnet. Nikki war gut in der Schule und hatte immer eine Gruppe enger Freunde, mit denen sie jedes Wochenende verbrachte. Aber der Übergang ins College war ihr schwergefallen. Nikki fiel es nicht leicht, neue Freunde zu finden, und zu Beginn verbrachte sie viel Zeit für sich allein. Nun hatten alle ihre Gruppen von Freunden gefunden, aber sie blieb außen vor. Nikki begann, sich Essen zu kaufen, das sie allein in ihrem Zimmer aß, weil sie sich schämte, allein in der Cafeteria zu essen, denn sie dachte, dass sie dort von allen anderen Studenten argwöhnisch beobachtet würde. Auch ihre Leistungen verschlechterten sich. Geordnet und verantwor-

tungsvoll zu sein reichte nicht mehr aus. Nikkis Professor erwartete von ihr, dass sie sich regelmäßig in den Vorlesungen beteiligte, und sie musste bald zwei Präsentationen machen. Als die Gedanken und Bilder von all den Möglichkeiten, wie sie als College-Studentin scheitern könnte, ihren Verstand überfluteten, fühlte sie eine starke Übelkeit. „Vielleicht bin ich wirklich krank“, überlegte sie.

Rob balancierte vorsichtig eine große Tasse mit dampfendem Kaffee, während er über die Rückbank des Pick-up-Trucks rutschte, um Platz für die anderen Männer aus seiner Crew zu machen. Wie immer redete Bruce pausenlos über eine Geschichte in der Zeitung, die ihn aufgeregt hatte, George dagegen sank einfach in seinen Sitz, zog die Baseballmütze über seine Augen und versuchte, noch ein paar Minuten zu schlafen, bevor sie auf der Baustelle ankamen. Das Gesprächsthema war nun Sport und normalerweise hätte Rob sofort etwas zu sagen gehabt, aber heute fühlte er sich zu nervös, um sich zu konzentrieren. Er spürte, dass seine Handflächen zu schwitzen begannen, und obwohl er dachte, dass das nur von der Hitze seiner Tasse kam, hatte Rob das schleichende Gefühl, dass die Angst, mit der er in den letzten Monaten zu kämpfen hatte, wieder stärker wurde. Rob arbeitete seit 20 Jahren auf dem Bau und als er jünger war, machte er sich nichts daraus, auf Leitern zu steigen oder ohne Sicherheitsgurt über einen Balken zu laufen. Natürlich hatte er einmal einen Kollegen gesehen, der schlimm gefallen war, aber er vertraute seiner eigenen Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten und sicher zu sein. Aber seit Kurzem hatte Rob bemerkt, dass er sich schwindelig und unsicher fühlte, wenn er auf dem Dach arbeitete. Er hatte Schwierigkeiten, seine Werkzeuge festzuhalten, weil seine Hände so schwitzten, und sein Herz fühlte sich an, als würde es gleich aus seiner Brust springen. Obwohl sich Rob schämte, den Kaffee, dem ihm Bruce jeden morgen gab, abzulehnen, trank er ihn nicht, weil er dachte, dass das Koffein alles noch schlimmer machen würde. Als der Truck auf die ungepflasterte Straße einbog, die zur Baustelle führte, spürte Rob nur diese große Angst. Mary und er würden ohne sein Gehalt kaum über die Runden kommen. Was würde passie-

ren, wenn seine Angst stärker werden würde und er kündigen müsste? Wer würde einen 45 Jahre alten Dachdecker einstellen, der nicht auf eine Leiter steigen konnte?

Joan ist Hausfrau und Mutter, ihre vier Kinder sind zwischen 6 und 15 Jahre alt. Obwohl all ihre Kinder nun in der Schule sind – eines in der Grundschule, zwei in der Mittelstufe und eines in der zehnten Klasse der Highschool –, sind Joans Tage voll gefüllt. Sie engagiert sich ehrenamtlich in der Schulbibliothek und hat damit zu tun, einfach nur die Aktivitäten ihrer Kinder zu begleiten, und es bleibt ihr kaum Zeit für sich selbst. Die einzige Verabredung, die sie immer einhält, sind ihre Treffen mit Dr. Sedona, dem Psychiater, der Joan seit mehr als einem Jahrzehnt Medikamente gegen ihre Panikstörung verschreibt. Joan war ihr ganzes Leben lang ängstlich. Als Teenager zog sie die ruhigen Abende mit ihrer Familie zu Hause den Partys und Sportveranstaltungen vor, die bei den Gleichaltrigen so beliebt waren. Auf Anraten ihres älteren Bruders ging Joan von zu Hause weg und besuchte ein College, aber nach nur einem Monat in den Mehrbettzimmern hatte sie ihre erste Panikattacke. Joan las gerade in ihrem Soziologiebuch, um sich auf eine Arbeit vorzubereiten, als sie bemerkte, dass die Wörter zu verschwimmen begannen. Sie spürte eine Welle von Schwindel und Benommenheit. Als ihr Herz zu rasen begann und sie völlig außer Atem war, bat sie ihre Zimmernachbarin um Hilfe und fand sich in der Notambulanz wieder. Sechs Monate später wurde bei ihr eine Panikstörung diagnostiziert. Glücklicherweise hatte Joan seit zehn Jahren keine Panikattacke mehr, doch sie lebt ständig in der Angst, dass ihre Symptome wiederkehren könnten. Deshalb bleibt sie einfach in ihrer Komfortzone. Aber seit Kurzem macht sie sich Sorgen und fragt sich, was passieren wird, wenn ihre Kinder älter werden und mehr von ihr erwarten. Ihre Tochter möchte gern mit ihr in ein Shopping-Center gehen, aber Joan lehnt jedes Mal ab, weil sie weiß, dass sie sich eingesperrt und ängstlich fühlen würde, wenn sie mitten in solch ein großes und überlaufenes Gebäude ginge. Und das Einzige, was sich Joans Sohn zum Geburtstag wünscht, ist ein Konzertbesuch. Aber es wäre zu risikoreich zu versuchen, eine Gruppe von Teenagern

zu beaufsichtigen, in einer Umgebung, die sicher eine Panikattacke auslösen würde. Joan macht sich Sorgen, wie sie mit diesen Veränderungen und neuen Herausforderungen umgehen wird.

Wenn Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, dann haben Sie sicher Schwierigkeiten mit etwas, das Sie als Angst identifizieren. Es kann sein, dass Sie vor Kurzem etwas erlebt haben, das Ihnen sehr viel Angst gemacht hat, wie beispielsweise der Verlust einer Arbeitsstelle. Oder möglicherweise befinden Sie sich in einem großen Übergang in Ihrem Leben, wie eine Scheidung oder ein Universitätsabschluss. Vielleicht haben Sie auch festgestellt, dass Angst sich nach und nach in verschiedene Aspekte Ihres Lebens eingeschlichen hat, was es Ihnen schwerer machte, so zu leben, wie Sie wollen, wodurch Sie wiederum erschöpft, gestresst und überfordert waren. Vielleicht haben Sie auch Ihr ganzes Leben gegen die Angst gekämpft und fragen sich, ob echte Veränderung überhaupt möglich ist. Oder möglicherweise haben Sie immer viel Stress und Sorgen erfahren, es aber als Preis für Ihren Erfolg im Leben gesehen und haben sich erst seit Kurzem zu fragen begonnen, ob es eine andere Art und Weise des Seins in der Welt gibt.

Ganz gleich, wie Ihre Umstände sind, durch Ihre persönliche Erfahrung wissen Sie sicher schon viel über diesen emotionalen Zustand – wie er sich anfühlt, welche Situationen ihn auslösen und, wahrscheinlich am Schmerzhaftesten, wie hoch der Preis ist, den er von Ihrem Leben fordert.

Unsere Kompetenz beim Verständnis von Furcht und Angst kommt auch aus unserer persönlichen Erfahrung, aber zusätzlich aus unserer umfassenden Forschung und klinischen Arbeit in diesem Bereich. Deshalb hoffen wir, dass Sie sich selbst erlauben, von unseren Fehlern zu lernen, während Sie dieses Kapitel und den Rest des Buches lesen. Die Gesichter der Angst, die wir gerade gezeigt haben, beschreiben vielleicht nicht das, was Sie erleben. Weiter hinten im Buch werden wir bestimmte Bewältigungsstrategien empfehlen, die der Intuition zu widersprechen scheinen oder Ihnen nicht gleich als effektiv für Sie selbst erscheinen mögen. Wir wissen (auch auf schmerzhaft Weise) aus unserer eigenen Erfahrung, dass wir alle manchmal voreilige Schlüsse ziehen und Informationen ablehnen,

die nicht mit dem übereinstimmen, wie wir uns und die Welt typischerweise sehen. Selbst als Psychologen, die Achtsamkeit studieren und praktizieren – eine besondere Form des Gewahrseins, das es uns ermöglicht, sowohl unsere inneren Zustände als auch unsere Umgebung mit sanfter Neugier und mit Mitgefühl durch eine klare Weitwinkellinse zu beobachten –, sind wir ständig erstaunt über die Dinge, die wir über unsere eigenen Reaktionen und Verhaltensweisen lernen, wenn wir uns selbst erlauben, neue und fremde Ideen und Möglichkeiten wirklich in Betracht zu ziehen.

Wenn wir also in diesem Kapitel das allgemeine, wissenschaftlich und klinisch begründete Wissen über Angst und Furcht beschreiben, möchten wir Sie bitten, jeden Punkt sorgsam zu prüfen, um herauszufinden, wie er mit Ihrer Erfahrung übereinstimmt. Wir haben entdeckt, dass ein wichtiger Schritt zur Verringerung des Leidens und zu einem freieren und erfüllenderen Leben darin besteht, dass wir uns unserer inneren emotionalen Erfahrung zuwenden und Verbindungen zwischen dem psychologischen Wissen über Angst und Furcht und unseren eigenen Auseinandersetzungen damit finden. Jeder Leser und jede Leserin ist einzigartig und wir sind der festen Überzeugung, dass Sie der beste Experte sind, um zu bestimmen, was für Sie richtig ist. Geben Sie sich selbst die Chance, es herauszufinden.

Obwohl die Forschung zeigt, dass die Anwendung dieses neuen und tieferen Gewahrseins namens Achtsamkeit auf Furcht und Angst letztendlich das Leiden lindert und neue Möglichkeiten eröffnet¹¹, scheint es eine merkwürdige Methode zu sein, die wir da anwenden, um unsere Angst zu vermindern. Wir sind mit unseren Emotionen schon schmerzhaft gut bekannt – würde es nicht hilfreicher sein, wenn wir lernen, sie zu ignorieren? Angst kann sehr unangenehm sein, deshalb ist es nur natürlich, dass wir uns davon abwenden wollen, statt uns ihr zuzuwenden. Aber wie wir schon gesagt haben, selbst Menschen, die viel über Angst wissen (einschließlich derjenigen, die sie studieren und Bücher darüber schreiben), sind manchmal verwirrt von ihren eigenen Reaktionen und sich einiger Feinheiten nicht bewusst. Ein besseres Verständnis und Gewahrsein der Angst lindert einen Großteil des Leidens und der Verwirrung und kann oft die Angst weniger überwältigend machen. Auch wenn wir damit einen Vertrauensvorschuss von Ihnen erbitten, raten wir Ihnen, die Übungen, die wir in

diesem Kapitel beschreiben, auszuprobieren. Zuerst werden Sie vielleicht merken, dass Sie sich durch den Fokus auf Furcht und Angst irgendwie unangenehmer und nervöser fühlen. Das ist ein natürlicher und normaler Teil des Prozesses. Wenn Sie die Strategien anwenden, die wir in diesem Buch beschreiben, dann hoffen wir, dass Sie herausfinden werden, dass Ihr Unbehagen und Leid in Bezug auf diese Emotionen sich verringert.

Übung

Was wissen Sie über Furcht und Angst?

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um sich Ihre Gedanken und Reaktionen auf folgende Fragen zu überlegen. Wenn Sie das möchten, können Sie die Antworten in ein Notizbuch schreiben.

- Wie ist Ihre Angst? Woher wissen Sie, wann Sie ängstlich sind?
- Was ist der Unterschied zwischen Furcht und Angst?
- Sind diese Emotionen anpassungsfähig? Wenn dem so ist, warum haben dann so viele Menschen Schwierigkeiten mit Angst?
- Was ist eine Angststörung?¹⁹ Wie entwickelt man so eine Störung?

Woher wissen wir, dass wir ängstlich sind?

Claire ist gerade von Oklahoma nach Los Angeles gezogen, um eine Stelle bei einer Werbefirma anzutreten. Am Wochenende vor dem vereinbarten Termin, an dem ihre neue Arbeit beginnen sollte, lud ihre Chefin das Team der Werbeagentur zum Abendessen ein. Claire saß still und hölzern auf ihrem Stuhl und war von einer Gruppe gut gekleideter Männer

und Frauen umgeben, die sich angeregt unterhielten. In ihren Ohren tönte das Klimplern des Bestecks und der Teller und das Summen der Gespräche, das von Ausrufen und Gelächter unterbrochen wurde. Sie beobachtete, wie sich die Kellner geschickt zwischen den Tischen dieses schicken Restaurants bewegten und erlesene Speisen zu den erwartungsfrohen Gästen brachten. Die Minuten vergingen, während Claire verzweifelt nach etwas suchte, was sie dem Gespräch hinzufügen konnte. Sie spürte, wie ihre Angst immer mehr zunahm. Gedanken rasten durch ihren Verstand: „Sie denken wahrscheinlich, ich bin total komisch“, „Sie bereuen wohl schon, dass sie mich überhaupt eingestellt haben“, „Ich muss aufhören, hier wie ein Idiot herumzusitzen, und endlich etwas sagen“, „Ich werde hier nie reinpassen“. Sie spürte, wie Röte ihren Nacken heraufstieg und ihre blasse Haut färbte, wie Schweißperlen ihre Hände feucht machten und ihr Mund trocken wie Baumwolle war. Zusätzlich zu der Angst und der Scham fühlte sie eine Welle von Traurigkeit, als Erinnerungen an ihre Familie und Freunde zu Hause durch ihren Verstand zogen. Plötzlich stand Claire auf und manövrierte sich durch die Menge zur Toilette. Einige Momente später kam ihre Chefin zur Tür herein und fragte mit freundlicher, sorgenvoller Stimme, ob Claire krank sei. Aus dem Schutz der Toilette versuchte Claire mit möglichst fester Stimme durch ihre Tränen hindurch zu antworten: „Ich glaube, ich habe etwas gegessen, das mir nicht gut getan hat. Bitte entschuldigen Sie mich bei den anderen, aber ich denke, es ist besser, wenn ich jetzt gehe.“

Übung

Was sind Ihre persönlichen Zeichen und Symptome der Angst? – Teil 1

Sie erinnern sich wahrscheinlich an Zeiten, in denen Sie ängstlich waren, oder an Situationen, die bei Ihnen damals Stress ausgelöst haben. Für diese Übung bitten wir Sie, über eine angstausslösende Situation in einer etwas anderen Weise

nachzudenken. Denken Sie bitte an einen Moment in der letzten Woche, in dem Sie sich ängstlich gefühlt oder sich gefürchtet haben. Nachdem Sie all diese Anleitungen gelesen haben, schließen Sie bitte die Augen und visualisieren Sie die Situation im Geist so lebendig wie möglich, so als würden Sie Ihren eigenen Film anschauen. Erinnern Sie sich an die Umgebung, in der Sie sich befanden, einschließlich allem, was Sie um sich sehen und hören. Aber dieses Mal erfahren Sie das Ereignis nicht nur, sondern versuchen, ob Sie Ihre Reaktionen beobachten können, selbst wenn sie Ihnen vollkommen bekannt sind. Bringen Sie eine bisher unbekannte Neugier in Ihre Untersuchung. Wenn Sie sich wieder in diese Situation hineinversetzen, beobachten Sie die Gedanken, die durch Ihren Verstand gehen, achten Sie auf irgendwelche körperlichen Veränderungen und andere Emotionen neben Furcht und Angst, die Sie erfahren. Achten Sie auf Ihr Verhalten – Dinge, die Sie in dieser Situation gesagt oder getan haben. Versuchen Sie, für einige Minuten bei diesem Bild zu verweilen, dann notieren Sie bitte, was Sie bemerkt haben, indem Sie eine Liste mit den Reaktionen in den verschiedenen Bereichen erstellen (z. B. Gedanken, körperliche Veränderungen, Emotionen, Verhaltensweisen). Vielleicht möchten Sie für diese Übung und die anderen Übungen in diesem Buch ein Notizbuch verwenden, um all Ihre Aufzeichnungen zu sammeln.

Wie Claires Geschichte zeigt, erscheinen Zeichen und Symptome von Angst und Furcht in all unseren Reaktionssystemen. Bilder und Erinnerungen steigen in unserem Verstand auf, Gedanken entstehen, körperliche Veränderungen und Verhaltensgewohnheiten zeigen sich. Die spezifische Reaktion, die wir auf eine angstausslösende Situation haben, hängt von vielen Faktoren ab. Die Besonderheiten der Situationen, unsere grundlegende Biologie oder unser Temperament, unsere persönliche Geschichte und was wir gelernt haben beeinflussen unsere Reaktionen. Verschiedene Menschen gehen unterschiedlich mit einer gefürchteten Situation um. Stellen Sie sich beispielsweise vor, jemand erhält am Sonntagabend eine Email mit der Bitte, gleich am Montagmorgen im Büro des Chefs zu erscheinen, weil ein Kunde eine ernste Beschwerde eingereicht hat. Jemand, der mit einem chronisch kranken Elternteil aufgewachsen ist, wird mit dieser angstausslösenden

Erwartung umgehen, indem er oder sie sich krankmeldet. Ein anderer wird vielleicht im Vorhinein kündigen, um starke Kritik zu vermeiden. Wieder jemand anders wird sich vielleicht voller Anspannung durch das Meeting manövrieren und sich gegen jede Welle von Angst wappnen. Es ist ein erster wichtiger Schritt zur Veränderung, wenn Sie sich Ihrer einzigartigen Zeichen und Symptome und der Situationen, die sie auslösen, bewusst werden.

Obwohl Furcht und Angst durch verschiedene Reaktionskanäle ausgedrückt werden – kognitiv, emotional, imaginativ, körperlich und im Verhalten –, achten wir nicht immer auf die verschiedenen Aspekte unserer Reaktionen. Meist definieren wir unsere Angst durch ein paar Schlüssel-symptome. Jemand kann sich beispielsweise bewusst sein, dass sein Mund jedes Mal trocken wird, wenn er in der Schulklasse aufgerufen wird. Ein anderer spürt, wie sein Herz rast, wenn er sich einer Brücke nähert oder darüber fährt. Wenn unsere Aufmerksamkeit sich auf eine oder zwei typische oder dominante Reaktionen einengt, können wir leicht subtilere Reaktionen übersehen. Wenn wir unsere subtileren Reaktionen erkennen, können wir unsere Angst früher bemerken und unsere Reaktion darauf effektiver wählen. Für viele Menschen ist es am Einfachsten, die körperlichen Symptome zu bemerken. Es kann aber schwieriger sein, zurückzutreten und unsere Gedanken zu beobachten, wenn wir Angst spüren. Viele von uns sind nicht gewohnt, unsere Gedanken als Reaktionen zu sehen; wir

Wir sind uns meist nur einiger Schlüssel-symptome unserer Angst bewusst.

erfahren sie einfach als Teil unserer Identität. Auch das Beobachten der Emotionen kann herausfordernd sein. Furcht und Angst greifen leicht nach unserer Aufmerksamkeit und können andere Emotionen, wie Traurigkeit und Scham, überschatten – Emotionen, die auch anwesend und wichtig sein können. Reaktionen im Verhalten können offensichtlich oder subtil sein. Eine Frau weiß vielleicht, dass sie das Sprechen in der Öffentlichkeit vermeidet, um ihre Angst davor im Griff zu haben, aber sie ist sich vielleicht nicht bewusst, dass sie jeden Abend drei Gläser Wein trinkt, um zu vermeiden, dass sie wach im Bett liegt und sich in einem Netz von Sorgen verfängt. Ein Verkäufer, der auf Nebenstraßen und nicht auf der Autobahn fährt, um das panische Gefühl zu vermeiden, wenn

ein Lastzug vorbeirauscht, kann sich selbst davon überzeugen, dass es einfach eine Sache der Vorliebe ist, dass er diese Ausweichroute nimmt. Das Bemerkte unserer subtilen Zeichen der Vermeidung ist ein wichtiger Schritt, unser Leben wieder wirklich zu leben.

Ein anderes Merkmal der Angst, das nicht immer offensichtlich ist, besteht darin, dass Reaktionen in einem Bereich Reaktionen in einem anderen Bereich auslösen können. Während ein Student eine Stunde vor einem Test seine Notizen anschaut, könnte er denken: „Ich bin nicht auf das Examen vorbereitet.“ Dieser Gedanke kann eine Kettenreaktion körperlicher Symptome auslösen, wie Enge in der Brust und schnelles, flaches Atmen. Diese Zunahme der Atemfrequenz führt natürlicherweise dazu, dass sein Herz schneller pumpt, was ihm wiederum signalisiert, dass er nun wirklich ängstlich wird. Das Spüren dieser Körperempfindungen löst eine Kaskade von Gedanken aus, die sich darum drehen, wie beunruhigend und unangenehm es ist, ängstlich zu sein, und dass die Angst sicher seine Leistung beim Test verschlechtern wird. Diese Gedanken führen dazu, dass der Student sein Buch plötzlich schließt und die Bibliothek verlässt, um jedem Eindruck zu entfliehen, der die Intensität seiner Angst steigern könnte. In dieser Weise verstärken sich unsere Angstreaktionen in einer immer schneller werdenden Spirale. Oft bemerken wir die Anzeichen nicht, bis sie schon ziemlich intensiv und überwältigend sind, das wiederum macht es uns schwerer, effektiv auf unsere Angst zu reagieren.

Unsere Angstreaktionen verstärken sich so schnell, dass sie außer Kontrolle zu sein scheinen, wenn wir sie bemerken.

Wie können wir uns bewusst sein, dass wir mit Angst kämpfen und gleichzeitig einige der Symptome nicht wahrnehmen? Es ist uns nicht natürlicherweise gegeben, dass wir uns schmerzhaften Erfahrungen zuwenden und sie aufmerksam untersuchen. Haben Sie jemals etwas getan, das Ihnen wirklich peinlich war? Sicher, das haben wir alle! Und wenn wir uns an das, was wir gesagt oder getan haben, erinnern, wollen wir oft „NEIN!“ schreien und das Bild sofort aus unserem Verstand vertreiben. Es kann sehr unangenehm sein, wenn wir uns daran erinnern, wie wir uns blamiert haben; wenn wir wieder erleben, wie wir rot geworden sind; und

uns den Ausdruck auf den Gesichtern wieder vorstellen. Es ist Teil unseres Menschseins, dass wir schmerzhaft Erfahrungen vermeiden wollen. Obwohl diese natürliche Tendenz zur Vermeidung uns schützen kann, wird es dadurch schwer, die Feinheiten in der Kaskade der Reaktionen wahrzunehmen, aus der die Angst besteht. Oft erscheinen ängstliche Reaktionen schnell und automatisch, wie eine eingefleischte Gewohnheit, die nicht im Fokus unserer Aufmerksamkeit ist.

Am anderen Ende des Spektrums verweilen wir oft bei angstausslösenden Ereignissen. Manchmal wiederholen wir eine Situation immer wieder in unseren Gedanken. Unsere Klienten sind oft überrascht und ein bisschen skeptisch, wenn wir ansprechen, dass der erste Schritt zu einem erfüllenderen Leben darin besteht, die Angst, jedes Mal, wenn sie erscheint, genauer zu beobachten. Viele Menschen, die Probleme mit Angst haben, fühlen, dass Sie sich Ihrer Zeichen und Symptome schon schmerzhaft bewusst sind.

Das absichtsvolle Beobachten unserer Reaktionen auf eine angstausslösende Situation unterscheidet sich quantitativ von unserer typischen Weise des Beobachtens. Wenn unsere erste Reaktion auf einen ängstlichen Gedanken oder ein furchterregendes Bild darin besteht, zusammenzuzucken und uns abzuwenden, dann bedeutet absichtsvolles Beobachten, dass wir unsere Aufmerksamkeit wieder darauf richten. Wenn unsere erste Reaktion sagt, „Das kenne ich, das habe ich schon verstanden“, so als würden wir einer Schallplatte zuhören, die einen Sprung hat – wieder und immer wieder –,

dann besteht die Herausforderung darin, genauer hinzuschauen, ob wir nicht einen Teil der Angstreaktion finden, die wir bisher nicht bemerkt haben.

Achtsames Gewahrsein der ganzen Erfahrung von Angst kann uns dabei helfen, sie kommen zu sehen und dadurch besser mit ihr umzugehen.

Diese Methode des Beobachtens – sich etwas zuzuwenden, das wir normalerweise vermeiden würden und mit einem neuen Blick auf eine bekannte Reaktion zu

schauen – ist ein Schlüsselmerkmal der Achtsamkeit und eine entscheidende Fertigkeit, von der wir hoffen, dass Sie sie beim Durcharbeiten dieses Buch entwickeln werden. Zur Achtsamkeit gehören auch noch andere Fertigkeiten, aber eine neue Art des Beobachtens zu kultivieren ist der erste Schritt.

Was sind Ihre persönlichen Zeichen und Symptome der Angst? – Teil 2

Schauen Sie sich diese Liste an und überlegen Sie, welche Zeichen und Symptome für Ihre Erfahrung der Angst typisch sind. Vielleicht möchten Sie auch diejenigen notieren, die Sie nicht bemerkt haben, aber von denen Sie denken, dass es gut wäre, sie in Zukunft im Auge zu behalten. Es kann hilfreich sein, wenn Sie diese in Ihr Notizbuch schreiben, damit Sie sich daran erinnern können, auf sie zu achten, wenn sie während des Tages auftreten.

Gedanken

- Sorgen darüber, was in der Zukunft geschehen kann (z. B. „Ich werde bei diesem Test durchfallen“, „Bei der Party werde ich mich nicht wohlfühlen“, „Meinen Kindern wird es nicht gut gehen“, „Im Supermarkt werde ich eine Panikattacke haben“, „Von den Bakterien in dieser Toilette werde ich krank werden“).
- Nachgrübeln über die Vergangenheit (z. B. „Ich kann nicht glauben, dass ich das gesagt habe“, „Mein Chef war enttäuscht mit mir“, „Ich wünschte, ich hätte meinen Partner nicht so angefahren“, „Als ich diesem Hund im Park begegnet bin, hatte ich wirklich Angst“).
- Gedanken über mögliche Gefahren (z. B. „Ich kann das nicht“, „Ich habe einen Herzinfarkt“, „Ich werde verrückt“).
- Kritische Gedanken über das Selbst (z. B. „Ich bin so ein Idiot“, „Ich bin so faul“, „Ich schiebe immer alles auf“, „Ich bin der totale Versager“, „Ich mache alles falsch“).
- Andere Gedanken?

Körperempfindungen

- Herzrasen
- Schwindel oder Benommenheit
- Schwitzen
- Atemnot
- Erröten
- Zittern oder zittrige Gefühle
- Trockener Mund
- Magenschmerzen
- Verspannung oder Schmerz im Nacken, in den Schultern oder anderen Muskeln
- Kopfschmerzen
- Ruhelosigkeit
- Erschöpfung
- Empfindlichkeit
- Andere Empfindungen?

Zusätzliche Emotionen

- Wut
- Trauer
- Überraschung
- Ekel
- Scham

Verhaltensweisen

- Sich wiederholende Verhaltensweisen oder Gewohnheiten (z. B. Knabbern an den Fingernägeln, unruhige Füße, mit dem Haar spielen).

- Vermeidung oder Flucht (z. B. eine Einladung ablehnen; eine Beförderung auslassen; sich krankmelden; eine Entschuldigung finden, um einer sozialen Verpflichtung zu entgehen; eine Veranstaltung früher verlassen; jemand anderes fragen, ein Telefonat für Sie zu führen; einen Umweg nehmen, um eine Brücke, einen Tunnel oder einen anderen Ort zu vermeiden; ein Ritual, einen Schutzgegenstand oder einen Talisman verwenden, um eine angstauslösende Situation zu überstehen).
- Ablenkungsmethoden(z.B. zu viel essen, rauchen, fernsehen, einige Gläser Wein oder einige Flaschen Bier trinken, schlafen, einkaufen).
- Versuche, Macht zu erlangen oder sich zu schützen (z. B. Aggression zum Ausdruck bringen, andere bedrohen, Dominanz ausdrücken, Wut zeigen).
- Andere Verhaltensweisen?

Wie unterscheidet sich Angst von Furcht?¹²

Stellen Sie sich vor, Sie fahren an einem warmen, sonnigen Herbsttag durch die Landschaft. Die Bäume lodern mit roten und gelben Blättern, im Kontrast dazu steht ein klarer blauer Himmel. Ein stiller Frieden umhüllt Sie, während Sie die leicht abwärts führende Straße entlangfahren. Plötzlich sehen Sie einen Lastwagen, der auf der falschen Straßenseite auf Sie zukommt. Ihr Herz springt in die Kehle und Sie weichen aus, noch genau rechtzeitig, damit der Lastwagen an Ihnen vorbeirauschen kann und ihr Auto wackelt durch den Fahrtwind. Sie brechen in Schweiß aus, Ihr Herz rast und Sie fühlen sich, als hätte Ihnen jemand in den Bauch gehauen.

Furcht (oder akute Angst, Sigmund Freud bezeichnete sie auch als „Re-alangst“ A. d. Ü.) ist ein natürlicher und hilfreicher Alarm, der uns vor möglicherweise gefährlichen Situationen warnt. Wenn wir eine Gefahr erkennen, wird unser Nervensystem sofort aktiv und stößt eine Kaskade von Reaktionen an, die uns auf Handlung vorbereiten. Die Teile unseres

Gehirns, die auf eine Gefahr antworten, reagieren automatisch. Daran sind jene Teile des Gehirns, die für sorgfältiges Überlegen und komplexes Denken zuständig sind, nicht beteiligt.¹³ Die Frequenz und Stärke unseres Herzschlages nimmt zu, um Sauerstoff schneller und effektiver zu den großen Muskeln in unseren Armen und Beinen zu transportieren, damit wir wirkungsvoll auf einen Notfall reagieren können. Gleichzeitig fließt das Blut von Orten, wo es nicht so gebraucht wird (dem Gehirn, den Fingern und Zehen), zu unseren großen Muskeln. Die Pupillen in unseren Augen weiten sich, damit wir in unserer Umgebung nach Gefahren suchen können. All diese Veränderungen, die als *Kampf-Oder-Flucht-Reaktion* bekannt sind, haben das Ziel, uns darauf vorzubereiten, die Gefahr zu bekämpfen oder davor zu fliehen und uns in Sicherheit zu bringen. Die körperlichen Symptome der Furcht, die wir bei diesen Veränderungen erfahren (schneller Herzschlag, zunehmende Atemfrequenz, Schwindel) sind einfach Nebeneffekte der Vorbereitung unseres Körpers auf Handlung. Furcht kann auch etwas auslösen, das als die *Erstarrungsreaktion* bekannt ist. Das ist der Fall, wenn wir in einer gefährlichen Situation überhaupt nicht reagieren und hoffen, dass die Gefahr einfach vorübergehen wird. Beispiele dafür finden wir auch in der Natur: Wenn ein Hase ein Raubtier wahrnimmt, wie beispielsweise einen Fuchs, bewegt er sich nicht, um die Chance zu verringern, dass der Fuchs ihn bemerkt und fängt. Auch Menschen können diese Erstarrungsreaktion bei extrem starker Furcht erfahren. Denken Sie daran, dass wir manchmal sagen, wie wären „versteinert“ oder wie eine Statue. Ein Unfallopfer kann beispielsweise in seinem Sitz bleiben, selbst dann, wenn die Trümmer beseitigt wurden und das Opfer in Sicherheit gebracht werden konnte. Körperliche Gefahren sind nicht die einzigen Gefahren, auf die wir Menschen natürlicherweise mit Vermeidung reagieren. Sensibilität gegenüber möglichen sozialen Gefahren in unserer Umgebung ist eine weitere tief eingeprägte Überlebensreaktion. Sowohl Tiere als auch Menschen hängen von einer größeren Gemeinschaft ab, um sich sicher und geschützt zu fühlen. Wölfe beispielsweise überleben, weil sie ihren Rang in der Struktur und Hierarchie des Rudels finden. Eine gesteigerte Aufmerksamkeit auf soziale Verhaltensweisen ist entscheidend wichtig für eine erfolgreiche Integration und Akzeptanz in einer Gruppe oder Gesellschaft.

Weil Furcht vor körperlichen oder sozialen Gefahren für unser Überleben so grundlegend ist, hat sich dieses Reaktionssystem so erstaunlich gut entwickelt. Es arbeitet schnell und effektiv, ohne das Gedanken oder willentliche Anstrengung von unserer Seite nötig sind. So eine wirkungsvolle Angstreaktion ist von großem Vorteil. Unsere Überlebenschancen steigen um ein Vielfaches, wenn wir sofort bereit sind, uns gegen äußere Gefahren zu verteidigen.

Stellen Sie sich vor, am Ende der Woche wären Sie für eine große Präsentation auf Ihrer Arbeitsstelle verantwortlich. Ihr Bereich hat nicht genug Leistung erbracht und es gehen Gerüchte über Entlassungen um. Der Geschäftsführer und der stellvertretende Geschäftsführer der Firma sind extra angereist, um Ihre Erklärungen zu hören. Leider wurden Sie erst vor drei Tagen über diesen Besuch informiert und Sie haben den Eindruck, dass Sie nicht genug Zeit zur Vorbereitung hatten. Hinzu kommt noch, dass Ihnen immer dann, wenn Sie einige Stunden Zeit finden, um an der Präsentation zu arbeiten, nichts mehr einfällt oder Ihr Verstand schweift in Millionen andere Richtungen ab. Sie können sich einfach nicht konzentrieren. Ihre Schultern, Ihr Nacken und Ihr Kiefer sind angespannt und Sie schaffen es nicht, diese Muskeln zu entspannen. Zu Hause sind Sie launisch und leicht reizbar. Hastig lesen Sie die Gutenachtgeschichte für Ihre Kinder, während Sie in Ihrem Verstand das Budget planen und Arbeitsaufgaben verteilen. Wenn Sie an die Präsentation denken, befürchten Sie, dass Sie sich verhaspeln und auf wichtige Fragen nicht antworten können und dadurch Ihr ganzes Team enttäuschen. Sie denken an all die Menschen, deren Arbeitsstellen davon abhängen, dass Ihnen die Präsentation gelingt.

Im Vergleich zur Furcht ist die Angst ein subtilerer, aber bleibender, chronischer Zustand. Furcht ist eine automatische Reaktion auf eine wahrgenommene Gefahr im gegenwärtigen Moment, wohingegen bei der Angst über eine mögliche Gefahr in der Zukunft nachgedacht oder eine Gefahrensituation vorgestellt wird. Bei der Furcht ist unsere Reaktion automatisch, wir müssen nicht darüber nachdenken. Wir überlegen nicht, ob wir

einem Auto, das auf uns zukommt, ausweichen sollten – wir reagieren einfach. Im Gegensatz dazu ist das Merkmal von Angst die Erwartung.

Wenn wir mit einer Gefahr konfrontiert sind, spüren wir einen Ausbruch von Angst, der sich in wenigen Momenten zum Höhepunkt gesteigert hat und wieder schwächer wird, wenn wir sicher sind. Im Gegensatz dazu bleibt die ängstliche Reaktion, während wir darüber nachdenken und uns auf die

Das Merkmal
von Angst
ist Erwartung.

Möglichkeiten in der Zukunft vorbereiten. Als Folge dessen geht die Angst mit einem allgemeinen Gefühl der Unruhe und Reizbarkeit einher. Wenn wir uns ständig auf eine mögliche Gefahr einstellen, kann das zu Muskelanspannung führen, besonders in den Schultern, im Nacken und im Gesicht. Weil unser Verstand damit beschäftigt ist, über die Zukunft nachzudenken, fällt es uns bei chronischer Angst schwer, uns auf die Gegenwart zu konzentrieren. Diese kognitiven und körperlichen Symptome unterbrechen oft unseren Schlaf und wir fühlen uns matt und erschöpft.

Länger andauernde chronische Angst kann einen starken negativen Einfluss auf unser körperliches und mentales Wohlbefinden haben. Aber die Fähigkeit, sich Möglichkeiten in der Zukunft vorzustellen und sich darauf vorzubereiten, kann auch unsere Selbsterhaltung und unseren Erfolg verstärken. Sich zu überlegen, welche Fragen in einem Test gestellt werden könnten, ist eine nützliche Art der Vorbereitung. Wenn wir uns eine körperliche Herausforderung vorstellen, kann uns das dazu bringen, dass wir uns vorbereiten und trainieren. Wenn wir uns überlegen können, welche Schäden ein Hurrikan anrichten kann, wird uns das helfen, die nötigen Schritte zu unternehmen, um davor sicher zu sein.

	Furcht	Angst
Art der Gefahr	unmittelbar	in der Zukunft
Körperliche Reaktion	Ausbruch von Panik	chronische Spannung und Aufregung
Funktion	überleben	vorbereitet sein

Sind diese Emotionen nützlich?

Wir sind für Angst geschaffen, weil sie uns hilft, auf körperliche oder soziale Gefahren zu reagieren und unsere Überlebenschancen zu erhöhen. Wir teilen diesen grundlegenden Überlebensinstinkt mit vielen anderen Spezies. Aber als Menschen haben wir einige besondere Merkmale, die manchmal diesen primitiven Überlebensinstinkt stören und zu Stress führen. Dieselben Fähigkeiten, die Vorstellungsgabe, Problemlösung und Erinnerung ermöglichen, führen auch dazu, dass wir von unnachgiebiger Angst erfüllt werden.

Wir können an unzählige Gefahren denken, uns daran erinnern und sie uns lebendig vorstellen.

Menschen müssen nicht mit einer realen, unmittelbaren körperlichen oder sozialen Gefahr konfrontiert werden, um Angst zu spüren. Vollkommen eingetaucht in ein gutes Buch oder einen mitreißenden Film fühlen wir, wie die Spannung und Besorgnis steigt, wenn die Hauptfigur den dunklen Raum betritt, und wenn der Verbrecher angreift, fühlen wir intensive Angst, obwohl wir wissen, dass wir in Sicherheit sind. Der menschliche Verstand ist wie ein Kino, das nie schließt. Ob wir wachen oder schlafen, wir können uns alle möglichen potentiellen

Der menschliche Verstand ist wie ein Kino, das nie schließt – immer bereit, Filme über das zu zeigen, wovor wir Angst haben.

Gefahren und furchterregenden Situationen lebendig vorstellen. Wir können auch unzählige Ereignisse in der Vergangenheit wieder erleben, die von Angst und Furcht gekennzeichnet sind. Unser Verstand ist sehr gut darin, extrem realistische Abbilder dieser Ereignisse zu produzieren.

Hinzu kommt, dass wir normalerweise keine Distanz und Objektivität erfahren, wenn wir uns an unangenehme Ereignisse erinnern oder uns Katastrophen in der Zukunft vorstellen. Wenn wir uns einfach an ein Ereignis erinnern oder uns eine Situation vorstellen, kann das eine Flut ängstlicher Gedanken und körperlicher Empfindungen auslösen und zu Verhaltensweisen wie Ablenkung oder Flucht führen. Eine Mutter, die voller Angst auf die Rückkehr ihres Sohnes zwei Stunden nach dem vereinbarten Termin wartet und sich vorstellt, er hätte einen schlimmen Autounfall gehabt, kann die gleichen Magenschmerzen, schweißnassen Hände und den trockenen Mund erleben, als wäre sie am Ort des Unfalls dabei. Während ein Schüler im Bett liegt und über die misslungene Präsentation in der Klasse nachdenkt, kann er das gleiche Herzklopfen spüren, als wäre er gerade wieder in dieser Situation.

Die Fähigkeit, sich zu erinnern und sich etwas vorzustellen, ist eine außerordentlich nützliche menschliche Eigenschaft. Leider erhalten wir dadurch auch freien Zugang zu einer grenzenlosen Menge angstauslösender Ereignisse. Wenn wir in unserem Verstand einen endlosen Strom von Gefahren sehen, dann wird unsere Angstreaktion, die für sich allein ein grundlegender Überlebensmechanismus ist, sehr kompliziert.

Achtsamkeit kann uns helfen zu unterscheiden, wann wir Furcht erfahren oder wann es Angst ist. Und sie zeigt uns Wege, wie wir darauf reagieren können.

Unsere Fähigkeit, uns Gefahren sehr lebendig vorzustellen, überzeugt unser Gehirn auch davon, dass die Wahrscheinlichkeit steigt, dass diese Gefahren auch eintreten werden.¹⁴ Die Forschung hat gezeigt, dass Menschen glauben, Ereignisse würden wahrscheinlicher werden, wenn man sie leicht visualisieren kann. Aus evolutionärer Sicht war diese Tendenz ein Schutz, denn vor der Entstehung der Fotografie konnten sich die Menschen so Ereignisse, die sie kürzlich in ihrer Umgebung erlebt hatten, vorstellen, womit

diese auch tatsächlich wahrscheinlicher wurden. Wenn ein Dorfbewohner sich daran erinnern konnte, dass er jemanden gesehen hat, der krank geworden ist, weil er eine bestimmte Beere gegessen hatte, dann tat er gut daran, diese Beeren nicht zu essen. Aber in unserer modernen Zeit mit 24 Stunden Zugang zu globalen Nachrichten und Videoaufnahmen mit Handys von jedem tragischen Ereignis können wir uns leicht Tsunamis, Erdbeben, Grippeepidemien, Kindesentführungen und Terrorangriffe vorstellen – ganz gleich, wie unwahrscheinlich es ist, dass so etwas in unserer Umgebung passiert. Die Tendenz, die uns einst ermöglichte, uns an die Umwelt anzupassen, macht uns heute verletzlich für eine Kaskade von Ängsten, die durch die Medien ausgelöst oder verstärkt werden.

*Wir wissen, dass die Zukunft kommen wird,
und wir wollen sie kontrollieren¹⁵*

Eine unangenehme Wahrheit des Menschseins besteht darin, dass wir wissen, dass es eine Zukunft gibt und diese unsicher ist. Wenn wir genau wüssten, was auf uns zukommt, könnte unsere Fähigkeit vorauszudenken und zu planen, uns vor allen möglichen Gefahren bewahren. Wenn wir wüssten, dass ein verärgerter Kollege an einem bestimmten Tag einen Amoklauf begeht, könnten wir zu Hause bleiben, unsere Freunde warnen und die Polizei alarmieren. Wenn wir die Zukunft mit kristallklarer Richtigkeit vorhersagen könnten, wäre es sicher eine gute Investition von Zeit und mentaler Anstrengung, wenn wir eine detaillierte Verteidigungsstrategie entwickeln würden. Aber bei der Unsicherheit und Unkontrollierbarkeit der Zukunft ist solch ein Planen unmöglich. Die Anstrengungen wären vielleicht vergebens, wenn wir für ein Ereignis planen, das aber nie eintritt. Oder ein scheinbar gut durchdachter Plan kann wegen Umständen, die außerhalb unserer Kontrolle liegen, schiefgehen.

Jade verbrachte Stunden damit, sich auf ein großes Examen vorzubereiten. Sie kam in alle Unterrichtsstunden, machte die Hausaufgaben und nahm an einer Lerngruppe teil. Jade erarbeitete einen umfassenden Lernplan und ging alles eine Woche vor der Prüfung noch einmal durch. Mit anderen Worten, sie versuchte, sich vorzustellen,

wie es wäre, das Examen zu machen, und tat ihr Bestes, um sich darauf vorzubereiten. Leider ist das Vorstellen eines Ereignisses und das Vorbereiten darauf nicht das Gleiche, wie die Kontrolle darüber zu haben. Was ist, wenn Jades Lehrer unangemessene Erwartungen hat und ein unfaires Examen formuliert? Was ist, wenn Jade am Morgen auf dem Weg zum Examen einen Unfall hat? Was ist, wenn sie während der Prüfung eine Migräne bekommt? Was ist, wenn ihre Aufmerksamkeit durch das Niesen und Schnauben eines Klassenkameraden gestört wird?

Für ein Ereignis in der Zukunft zu planen und sich darauf vorzubereiten ist eine intelligente und angemessene Strategie. Aber um einen häufig ge-

Sorgen sind ein Zeichen dafür, dass die Balance zwischen der Erwartung der Zukunft und dem Akzeptieren ihrer Unsicherheit gestört ist.

brauchten Ausdruck des Dichters Robert Burns zu verwenden: „Die besten Pläne von Mäusen und Menschen scheitern oft.“¹⁶ Ein Teil des Menschseins besteht darin, eine Balance zu finden zwischen der Erwartung der Zukunft und dem Akzeptieren ihrer Unsicherheit. Sorgen sind ein Zeichen dafür, dass diese Balance gestört ist.

Sorgen versus Problemlösung – wie können wir sie unterscheiden?

Sorgen unterscheiden sich in einigen feinen, aber wichtigen Aspekten von einer Problemlösung.¹⁷ Oft sorgen wir uns um Probleme, die noch gar nicht eingetreten sind, wodurch es schwer wird, eine wirksame Lösung zu finden und anzuwenden. Zudem haben wir die Tendenz, uns um Dinge zu sorgen, die wir gar nicht kontrollieren können, was bedeutet, dass es keine Lösung gibt, die wir herbeiführen können, ganz gleich, wie gründlich wir suchen oder wie kreativ wir sind. Oft sorgen wir uns um Probleme und grübeln darüber nach, wenn wir nicht bereit sind, das Nötige zu tun, um das Problem zu lösen. Sorgen können manchmal unser Ausdruck von Liebe und Zuneigung sein, wenn zum Beispiel ein Familienangehöriger mit einer chronischen Erkrankung kämpft. Aber trotz dieser Absich-

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