

Luc Nicon

Natürlich angstbefreit

Unseren Körper spüren:
Ängste und Blockaden
selbst dauerhaft auflösen

Aus dem Französischen von Monika Wilke

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



Für Tom

© 2013 Émotion Forte

© 2015 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
en accord avec Éditions Émotion Forte, Montpellier, France

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
Revivre sensoriellement

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2015

Titelfoto: © AVTG/istock.com

Lektorat: Regine Rachow, Georg Hehn
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 978-3-86781-162-0

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	13
1 Leitfaden für die Anwendung im Alltag	17
2 Unsere emotionalen Schwierigkeiten	31
3 Unser unbewusstes Gedächtnis	49
4 Bewusstlosigkeit	55
5 Vor und während der Geburt	69
6 Sensorisch nacherleben	105
7 Tipi: Zeitversetzt sensorisch nacherleben	123
8 Krankheiten	127
Schlusswort	131
Nachwort für Psychotherapeuten	133
Anhang	139
Anmerkungen	147
Literaturverzeichnis	195

Vorwort

Kleine Kinder und Tiere machen das, worum es in diesem neuen Buch von Luc Nicon geht, mit Leichtigkeit, rasch und ohne inneren Widerstand. Als Erwachsene fahren wir mit unseren Alltagsschwierigkeiten, bildlich gesprochen, oft eher mühsam den steilen Berg hoch und auf der anderen Seite wieder herunter, anstatt den direkten Weg durch den Tunnel zu nehmen, weil dieser uns vielleicht nicht geheuer ist.

Kennen Sie Menschen, die den Tunnel meiden, oder die es stresst, einen Aufzug zu benutzen? Welche Ihrer Freunde oder Bekannten haben Angst vor dem Zahnarztbesuch und beginnen allein bei der Vorstellung eines rotierenden Zahnbohrers oder einer Betäubungsspritze in der Hand des Arztes zu schwitzen? Oder kennen Sie Menschen, die in einer Prüfung oder vor Publikum kein Wort herausbekommen? Personen, die mit ihrer zweifelsohne reichlich vorhandenen Kompetenz vor dem Prüfer oder vor Zuschauern versagen?

Luc Nicon, der Autor von „*Natürlich angstbefreit*“ hat vor mittlerweile fast 15 Jahren herausgefunden, dass wir Menschen eine natürliche Fähigkeit haben, um derartige Stresssituationen auf einfache und rasche Art und Weise über unsere Körperempfindungen aufzulösen. In einer Stresssituation, etwa wenn wir uns vor etwas fürchten, können wir diese

Fähigkeit als eine natürliche Ressource nutzen, um das, was uns gerade im Alltag lähmt oder behindert, aufzuheben. Wissen wir um diese Fähigkeit und darum, wie sie anzuwenden ist, funktioniert sie erstaunlich gut und so rasch, dass man fast misstrauisch werden könnte. Und zwar mit Recht, wenn wir hier eine neue Technik oder Methode verkünden würden. Das unternimmt der Autor aber nicht. Er beschreibt einfach eine natürliche Ressource, über die wir alle verfügen können und durch die manchmal auch von uns unbemerkt von Blockaden aufgelöst werden. Um diese, uns innewohnende Ressource und ihre bewusste Nutzung, geht es in dem vorliegenden Buch.

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Ein Freund erzählt Ihnen, dass er davon träume, um die Welt zu fliegen und neue Länder kennen zu lernen. Doch er leidet seit Jahren so sehr an Flugangst, dass er mehr oder weniger frustriert seinen Traum begraben und sich mit seinem Handicap abgefunden hat. So wie wir es meist mit unseren Blockaden tun. Sie aber sagen zu Ihrem Freund: „Da gibt es eine einfache Möglichkeit, deine Flugangst aufzulösen. Es ist keine neue Methode oder neues Training, sondern etwas, das natürlicherweise in uns wohnt und das wir nur zu erkennen brauchen, damit es wirkt.“ Vielleicht sagen Sie Ihrem Freund, um sein echtes Interesse zu wecken, auch noch: „Ich (oder meine Tochter, Freundin...) hatte auch heftige Flugangst, bin aber nun völlig entspannt beim Fliegen, seitdem ich sie mit dieser Vorgehensweise aufgelöst habe.“ Und um seine Neugierde noch mehr zu wecken, fügen Sie hinzu: „Auch kleine Kinder und selbst Tiere scheinen ihre Ängste damit auflösen zu können...“

Luc Nicon bezeichnet diese Fähigkeit, diese natürliche Ressource von uns, als „sensorisches Nacherleben“. Das sensorische Nacherleben anzuwenden bedeutet, sich in Stresssituationen mit konkreten Empfindungen in seinem Körper zu verbinden, die mit dem Stress oder mit der Angst im Zusammenhang stehen, und das geht über die Sinne, also auf sensorischem Wege.

Wir wissen beispielsweise, dass bei Wut typischerweise das Herz schneller schlägt, Hitze in den Kopf steigt, dass sich die Atmung beschleunigt. Wir können in einem solchen Moment die Augen schließen, in unseren Körper hinein spüren, unsere Körperempfindungen wahrnehmen und schauen, wie sie sich verändern. Und dies alles, ohne das Geschehen in irgendeiner Weise zu beeinflussen. Innerhalb einer kurzen Zeitspanne werden wir erleben, wie sich bei einer so passiven Wahrnehmungshaltung alles beruhigt: der Körper und gleichzeitig die Wut oder sonstiger Stress.

Wie das genau funktioniert, erfahren Sie in allen Einzelheiten auf den ersten Seiten dieses Buches. Es beginnt mit einem klaren Leitfaden, wie die natürliche Fähigkeit genutzt werden kann, um emotionale Schwierigkeiten wie Flugangst, Stressgefühle oder Hemmungen und Blockaden unterschiedlichster Art dauerhaft aufzulösen. Mehr als diesen Leitfaden braucht es nicht. Und wenn Sie neugierig geworden sind und es ausprobieren, werden Sie schnell feststellen, dass das sensorische Nacherleben tatsächlich jedem zugänglich ist, der in Kontakt mit seinen Körperempfindungen ist.

Seit einigen Jahren erforscht eine Gruppe von Wissenschaftlern und Praktikern die Mechanismen des sensorischen Nacherlebens. Und gerade was die Erforschung bei kleinen Kindern und Tieren angeht, so befinden wir uns noch relativ am Anfang. Wir haben jedoch genügend Ergebnisse, um zu verstehen: Es handelt sich hier nicht nur um eine rein menschliche Ressource, sondern auch Tiere stehen auf natürliche Art und Weise in Kontakt mit dem, was in ihrem Körper geschieht. Dazu bedarf es keines Intellekts. Im Gegenteil, das sensorische Nacherleben gelingt umso leichter, je weniger der Intellekt dazwischenfunkt.

Bei ihren ersten Forschungsarbeiten mit Pferden beobachteten Olivier Hibon und Francis Fraisse in Frankreich wiederholt Folgendes: Scheut beispielsweise ein Tier beim Herauskommen aus seiner Box vor einem farbigen Eimer, weigert es sich, weiter zu gehen. Olivier Hibon und Francis Fraisse besitzen ausreichend Erfahrung im Umgang mit Pferden. Sie fanden heraus, wie das Tier an dieser Stelle durch ein gezieltes Innehalten und völlig ohne Zwang seine Furcht auflösen konnte und danach an dem

farbigen Eimer vorbeigehen konnte. Und wir nehmen an, dass dies durch einen Zugang des Tieres zu seiner natürlichen Ressource des sensorischen Nacherlebens gelang. Jedenfalls beobachteten die beiden Forscher, dass innerhalb kürzester Zeit das Pferd seine Angst verlor und seinen Stresszustand abzulegen vermochte.

Wir sind zurzeit dabei, diese Studien wissenschaftlich zu sichern.

Seit circa 15 Jahren erkundet Luc Nicon das Phänomen des sensorischen Nacherlebens. Am Anfang seiner Arbeiten stand die Entwicklung einer Technik namens „Tipi“, so lautet die Abkürzung des französischen Namens „Technik zur Identifizierung unbewusster Ängste auf Körperebene“. Diese Technik gab ihm als Pädagogen und Coach die Möglichkeit, Klienten mit emotionalen Blockaden an ihre Körperempfindungen heranzuführen, die diese Blockaden stets begleiteten. Luc Nicon hatte entdeckt, dass sich diese Empfindungen in dem Moment, in dem seine Klienten ihnen nachspürten, veränderten und gewissermaßen sich auflösen begannen. Es ist das gleiche Phänomen, das wir heute sensorisches Nacherleben nennen. Tipi erlaubt es, das sensorische Nacherleben gewissermaßen im Nachhinein zeitversetzt zu nutzen, wenn also der größte Stress vorbei ist.

Heute wissen wir, dass Menschen aller Kulturen diese natürliche Ressource effizient einsetzen können, um eigene Ängste und Stress unterschiedlichster Art selbstständig aufzulösen. Tipi und sensorisches Nacherleben sind inzwischen in vielen Ländern bekannt, neben dem Ursprungsland Frankreich etwa in Belgien, Kanada, Kalifornien, Deutschland, Spanien, Australien, Mali. Zahlreiche Therapeuten, Coaches und Lehrer wenden es tagtäglich in Konsultationen mit ihren Klienten an. Viele Tausend Menschen wurden in der direkten und zeitversetzten Anwendung des sensorischen Nacherlebens ausgebildet. Die Zahl jener Menschen, die mit der Nutzung dieser natürlichen Ressource gut vertraut sind, ist sicherlich noch wesentlich höher.

Auch ich nutze sensorisches Nacherleben und Tipi im Alltag und im Coaching mit meinen Klienten. Und ich nutze es auch für mich selbst: Vor einigen Jahren wurde ich zu einer Zahnoperation in die Freiburger

Uniklinik eingewiesen. Ich hatte schon Tage zuvor ein mulmiges Gefühl im Bauch. Auf dem Behandlungsstuhl in der Klinik erfasste mich dann Panik, als die Zahnarthelferin die Betäubung durchführen wollte. Es half auch nicht, dass sie den Arzt hinarief: Mein Kreislauf war abgesackt, und ich war so in Panik, dass ich vom Behandlungsstuhl aufstand und mit schwacher Stimme sagte, ich müsse erst einmal auf die Toilette. Ich fand eine Sitzgelegenheit im Gang, setzte mich hin, schloss die Augen und richtete meine Aufmerksamkeit, wie ich es gelernt hatte, auf meinen Körper. Ich spürte, wie mein Herz raste, meine Atmung flach ging und es sich vor meinen Augen drehte, beobachtete von da an das Auftreten aller weiteren Körperempfindungen und wartete ab, was geschah. Und das ist schon fast alles, was zu der Vorgehensweise des sensorischen Nacherlebens zu sagen ist. Nach kurzer Zeit beruhigten sich meine Körperempfindungen, und ich merkte, dass ich zurück in den Behandlungsraum gehen konnte. Wenig später erlaubte ich dem Arzt, die Betäubungsspritze zu setzen und die anschließende Operation durchzuführen. Sie war nicht angenehm. Ich konnte sie jedoch ohne Panik über mich ergehen lassen. Nach ungefähr einem halben Jahr, in dem ich dieses sensorische Nacherleben immer wieder einmal anwandte, bekam ich von Freundinnen, Kollegen und auch entfernteren Bekannten immer wieder zu hören: „Du bist sehr gelassen geworden.“

Ich wünsche mir, dass ich Sie neugierig machen konnte und dass Sie zu jenen Menschen gehören, die gern zu neuen Ufern aufbrechen, die Gewohntes und Vertrautes hinterfragen und die es reizt, mehr Gelassenheit und Heiterkeit in ihr Leben zu bringen. Seien Sie neugierig darauf zu erfahren, wie es ist, mehr mit seinem Körper in Kontakt zu sein, der, so scheint es, der Schlüssel dafür ist, die Dinge in unserem Leben zum Positiven zu wenden.

Viel Spaß beim Lesen dieses Buches. Es zeugt von der ethischen Überzeugung seines Autors, dass es die Welt verbessern würde, wenn die von ihm entdeckte natürliche Ressource allen Menschen bekannt wäre und selbstverständlich zur Verfügung stünde. Ich teile diese Überzeugung von ganzem Herzen. Ich wünsche Ihnen, dass Ihnen das sensorische

Nacherleben helfen wird, Umwege und Strategien zu vermeiden, die Ihnen nicht gut tun. Dass Sie erfreut loslassen können, was Sie ängstigt und stresst, so dass Sie auch von Ihren Freunden die Rückmeldung bekommen: „Du bist in letzter Zeit wirklich wesentlich gelassener geworden!“

Mit herzlichen Grüßen,

DR. MONIKA WILKE, Weil am Rhein im Mai 2015

Ausbilderin und Verantwortliche des Tipi-Netzwerks
im deutschsprachigen Raum, Verhaltensforscherin,
spezialisiert auf intraspezifisches Verhalten von Menschen und Tieren

Einleitung

Den Ursprung unserer emotionalen Schwierigkeiten auf Körperebene nacherleben, um sie dauerhaft aufzulösen

Jeder von uns verfügt über eine emotionale Selbstregulierung. Ganz gleich, ob der Ursprung eines erlebten Traumas ein Autounfall oder das plötzliche Ende einer Liebesbeziehung war. Langsam aber sicher verblassen die erlebten Eindrücke und Empfindungen. Auch wenn ein so unerträgliches Ereignis zunächst schwer zu ertragen ist: Eines Tages fahren wir wieder ohne Furcht Auto und sind erneut glücklich verliebt. Das war noch kurze Zeit nach dem Trauma für uns unvorstellbar gewesen. Manchmal jedoch findet diese natürliche Selbstregulierung nicht statt. Ihr Mechanismus ist blockiert, und die emotionale Verletzung kann mit der Zeit schlimmer werden als sie zu Anfang war. Nach heutigem Wissen sind diese Blockaden der eigentliche Ursprung sämtlicher im Alltag erlebter emotionaler Schwierigkeiten. Sie zeigen sich auch bei kleinen Gelegenheiten in unterschiedlichster Gestalt: als tagtägliche Befürchtungen und Ängste, Phobien, als Stress, Genervtsein, als Hemmungen...

Anmerkung zur deutschen Ausgabe

Das vorliegende Buch präsentiert Ihnen unsere natürliche Fähigkeit, den Ursprung unserer emotionalen Blockaden auf Körperebene nachzuerleben, um sie dauerhaft aufzulösen. In den folgenden Kapiteln wird diese besondere Form des „auf Körperebene Nacherlebens“ analog zum französischen Ausdruck „Revivre sensoriellement“ als „sensorisches Nacherleben“ bezeichnet.

Ausprobieren

Im ersten Kapitel finden Sie eine vollständige Anleitung, die Ihnen von Beginn dieser Lektüre an erlaubt, Ihre eigene Fähigkeit des sensorischen Nacherlebens konkret und auf Körperebene selbst auszuprobieren. Dies ist vollkommen unabhängig von Ihrem jeweiligen Bildungsgrad oder Ihrer kulturellen Zugehörigkeit möglich. Die beschriebene Vorgehensweise ist mit keinerlei Risiko oder Nebeneffekten verbunden: Ihr spezifischer Charakter, der die physische und psychische Integrität jedes Einzelnen bewahrt, hat sich in jahrelangen Anwendungen immer wieder erneut bewiesen (mehr Einzelheiten dazu finden Sie in späteren Kapiteln).

Verstehen

Die folgenden Kapitel legen die Funktionsweise dieser natürlichen Fähigkeit des sensorischen Nacherlebens methodisch dar und erklären sie Ihnen Schritt für Schritt.

Wir haben im Text auf die Benutzung von zu komplexen technischen Begriffen und Erklärungen weitgehend verzichtet, um ihn leicht verständlich zu machen und die von uns erforschten Zusammenhänge möglichst klar darzulegen. Aus dem gleichen Grund und um die Hauptzusammenhänge

in den Vordergrund zu stellen, haben wir spezifische Forschungsentwicklungen und wissenschaftliche Erkenntnisse sowie zusätzliche Aspekte jeweils als Endnoten gekennzeichnet. Sie sind am Ende jedes Kapitels aufgeführt.

Integrieren

Auszuprobieren und die Zusammenhänge rein rational zu verstehen, reicht oft nicht aus, damit wir diese einfache, effiziente und ständig verfügbare Fähigkeit des sensorischen Nacherlebens selbst regelmäßig im Alltag anwenden. Auch wenn gesellschaftliche Strukturen sich schnell verändern, zögert die Gesellschaft oft, alte Glaubensvorstellungen und Überzeugungen zu unserem emotionalen Funktionieren in Frage zu stellen. In den letzten Buchkapiteln stellen wir daher die Widersprüche zwischen unserem erworbenen Wissen zur Auflösung von emotionalen Schwierigkeiten den aktuellen wissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen einander gegenüber. Auf diese Weise versuchen wir Brücken zu dem künftig Anerkannten zu bauen und auszubauen.

Weiterentwickeln

Die einfache Sprache, die wir hier wählen, ermöglicht es allen Leserinnen und Lesern, ihre eigene Fähigkeit des sensorischen Nacherlebens zu entdecken, zu entwickeln und sich zu eigen zu machen, und sollte auch die technisch und wissenschaftlich höher Gebildeten nicht abschrecken. Insbesondere für Letztere kann es hilfreich sein, dass am Ende jedes Kapitels der Inhalt vertieft und vervollständigt wird. Sie erhalten eine Vielzahl von zusätzlichen Informationen, Überlegungen und Referenzen, die eine Verarbeitung des Prozesses des sensorischen Nacherlebens in vielen unterschiedlichen Anwendungsbereichen anregen und vereinfachen.

Leitfaden für die Anwendung im Alltag

Dies ist die allgemeine Vorgehensweise:

- Sie spüren eine unangenehme Emotion...
- Schließen Sie die Augen
- Nehmen Sie wahr, welche Empfindungen in Ihrem Körper auftreten
- Lassen Sie diese Körperempfindungen sich entwickeln, sich ganz von alleine verändern
- Lassen Sie alles geschehen, ohne einzugreifen, ohne Absicht oder Erwartung...
- Bis sich alle unangenehmen Körperempfindungen beruhigt haben.

Die einzelnen Schritte beim sensorischen Nacherleben im Detail

Erster Schritt: Sie spüren eine unangenehme Emotion

Eine Emotion drückt sich durch eine Gesamtheit von konkreten, benennbaren körperlichen Empfindungen¹ aus, wie Herzklopfen, Knoten im Magen, Hitzewallungen, Verkrampfung, Atembeschwerden, Zittern, kalter Schweiß, trockener Mund, schwache Beine, Kribbeln im Rücken, Hitze im Bauch, ein Reißen in der Brust... Um es kurz zu sagen: Die Emotion ist sozusagen direkt in unserem Körper eingeschrieben. Das heißt: Wenn unser Körper reagiert, sobald wir mit unserem Umfeld, unseren Gedanken oder unseren Erinnerungen interagieren, sind wir dabei, eine Emotion² wahrzunehmen. Sind die Empfindungen unangenehm, dann ist es die Emotion auch.

Genauer gesagt, zeigt sich eine unangenehme Emotion systematisch immer dann, wenn wir uns in irgendeiner Form vor etwas fürchten, vor etwas Angst haben, zum Beispiel:

- Angst vor Dunkelheit, Wasser, Tiefe, Geschwindigkeit
- Angst, Auto zu fahren oder U-Bahn, Zug, Flugzeug, Schiff
- Angst, den Aufzug zu benutzen oder sich an einem Ort eingengt und in Menschenansammlungen unwohl zu fühlen, oder Angst, aus dem Haus zu gehen
- Angst vor Hunden, Mäusen, Schlangen, Spinnen u. a. Insekten
- Angst, sich anzustecken oder zu beschmutzen
- Angst, zu sterben oder die Selbstkontrolle zu verlieren.

Auch unsere Verhaltensweisen geben uns Hinweise auf aktuelle Emotionen:

- wenn wir uns blockiert fühlen, einen Black-out haben, zum Beispiel in bestimmten beruflichen Situationen (Präsentation, Prüfung), in persönlichen Beziehungen (beim Kennenlernen, bei Intimität) oder bei sportlichen Wettkämpfen
- wenn wir bei eigentlich harmlosen Anlässen ängstlich bis panisch reagieren
- wenn wir reizbar sind, beim geringsten Anlass Wutanfälle kriegen, mit Gewalt reagieren
- wenn wir bestimmte Situationen systematisch meiden
- wenn wir in hohem Maße stressanfällig oder besonders ängstlich sind.

Auch unsere verschiedenen Stimmungen und unsere Gefühlswelt, sobald sie negativ sind, drücken unangenehme emotionale Empfindungen³ aus:

- Wir haben keine Lust mehr zu leben, fühlen uns gleichzeitig energielos, ziellos, unbefriedigt. Wir fühlen uns traurig, schuldig, inkompetent, eifersüchtig, abgelehnt, gedemütigt, gekränkt, entwertet. Auch wenn wir unsere Gefühle schildern können, so sind wir nicht immer auch in direktem Kontakt mit unseren Körperempfindungen.⁴ Für die hier beschriebene Vorgehensweise ist es jedoch unerlässlich, mit unseren Körperempfindungen in Verbindung zu kommen.

Oft erscheint uns eine unangenehme Emotion verständlich: „Ich bin gestresst, weil ich fürchte, zu spät zu meinem Termin zu kommen!“ Manchmal aber finden wir keinen plausiblen Grund für eine plötzlich auftretende unangenehme Emotion: „Ich war gerade spazieren und fühlte mich sehr wohl... Doch nach einigen Minuten, ohne dass etwas vorgefallen wäre oder ich an etwas Bestimmtes gedacht hätte, hatte ich plötzlich Todesängste!“

Tatsächlich kommt es nicht darauf an, ob wir verstehen können, woher die unerwünschte Emotion kommt und warum sie auftritt. Wichtig ist, dass wir die unangenehmen Vorgänge in unserem Körper spüren. Hierfür schließen wir nun die Augen.

Zweiter Schritt: Schließen Sie die Augen

Sobald wir eine emotionale Schwierigkeit erleben, versuchen wir gewöhnlich, darauf irgendwie zu reagieren und so gut es gerade möglich ist zu handeln.

Doch solange wir von einer Emotion beeinflusst sind, selbst wenn es nur schwach ist, sind unsere intellektuellen Fähigkeiten oft stark herabgesetzt. Wir sind dann nicht mehr in der Lage, eine wirklich sinnvolle und wirksame Lösung zu finden.

Schließen wir hingegen, anstatt auf die Emotion mit einer Handlung zu reagieren, die Augen, bedeutet dies, dass wir einen Moment lang loslassen und die aktuell erlebte Situation unterbrechen. Wir ziehen uns momentan zurück und kümmern uns zunächst um die belastende Emotion, bevor wir uns, dadurch beruhigt, erneut der Situation zuwenden und sie nun anders sehen, sinnvoller mit ihr umgehen. Es gibt natürlich Notsituationen, in denen das vielleicht nicht möglich ist. In den meisten Fällen jedoch können wir Umstände schaffen, die uns erlauben, einen Augenblick die Augen zu schließen. Wenn wir es schaffen, dem Impuls sofort zu reagieren, zu widerstehen, finden wir auch einen Grund, uns kurz zurückzuziehen. Es gibt Fälle, in denen das direkte Loslassen nicht angemessen ist. Wenn mir vor einem Abgrund schwindlig wird, muss ich mich erst weit genug vom Abgrund entfernen und sicher genug fühlen, um die Augen schließen zu können.

Die unmittelbare Gefahr (ob eingebildet oder real) ist jedoch nicht der einzige Grund, der uns hindern kann, uns von der emotional herausfordernden Situation zu lösen. Wenn ich an einer Versammlung teilnehme, die mich aufwühlt, werde ich mich zweifellos auch erst zurückziehen müssen, zum Beispiel auf die Toilette gehen, um nicht versucht zu sein, dem Geschehen weiter zu folgen.

In jedem Fall gilt: So lange wir das, was unser Unwohlsein gerade hervorgerufen hat, nicht loslassen können, haben wir keine Chance, die emotionale Blockade an der Wurzel unserer Schwierigkeit aufzulösen.

Natürlich reicht das Schließen der Augen alleine nicht aus. Es ist der erste Schritt, die Vorbereitung zur Auflösung. Akzeptieren wir, die Augen zu schließen, können wir einen Schritt weitergehen und unsere Aufmerksamkeit nun auf das lenken, was in uns geschieht.

Dritter Schritt: Nehmen Sie wahr,
welche Empfindungen in Ihrem Körper auftreten

Wir sind es nicht gewohnt, auf unseren Körper zu hören, während wir in einer emotionalen Schwierigkeit stecken. Wenn wir jedoch unsere Aufmerksamkeit darauf lenken, was wir gerade sensorisch, das heißt über unsere Sinnesorgane von uns selbst wahrnehmen, entdecken wir, dass wir in direkten Kontakt mit verschiedenen „körperlichen Empfindungen“⁵ sind. In der Regel fallen uns sofort eine oder zwei vorherrschende Körperreaktionen auf, da sie sehr intensiv sind. Wir brauchen sie nicht großartig zu suchen: sie sind direkt da, in uns präsent. Veränderungen in der Atmung, im Herzschlag und Reaktionen im Bereich des Bauches treten oft auf. Neben diesen dominanteren körperlichen Empfindungen gibt es noch andere, schwächere Reaktionen, und zwar an unterschiedlichen Stellen im Körper: Die Füße fühlen sich schwer an, eine Hand erscheint wie taub, ein Druck am Kopf, eine schmerzende Stelle an der Schulter...

Hinzu kommt also eine Vielfalt weiterer Empfindungen, die nicht immer genau lokalisierbar sind: Es zieht, brennt, sticht, fühlt sich weich, hart, groß oder klein, dicht, schwammig, gespannt, verknotet, gestreckt, gedrückt, wie zerrissen an... Diese speziellen Empfindungen gehören auch wahrgenommen und berücksichtigt, ohne dabei ihre Ursache ergründen zu wollen.⁶

Ein besonderer Fall ist folgender: Manchmal drückt sich die Gesamtheit der Empfindungen in der momentanen Abwesenheit von körperlichen Empfindungen aus! Wir nehmen dann in unserem Körper für kurze Zeit keinerlei unangenehme Empfindung wahr, sondern eine ungewöhnliche Form der Entspannung. Diese kann ebenfalls als unangenehm empfunden

werden. Wir fühlen uns dann abwesend, leer, leicht, wie in Watte gehüllt oder von hellem Licht umgeben. Auch diese spezielle Wahrnehmung werden wir, selbst wenn sie nicht körperlich verankert scheint, bei diesem Prozess berücksichtigen und dies in der gleichen Art und Weise wie die anderen, körperlich wahrnehmbaren Reaktionen, die in einer emotional belastenden Situation auftreten.⁷

Sobald wir uns der momentanen körperlichen Regungen durch eine Art innere Beobachtung bewusst werden, geschieht etwas ganz Erstaunliches: Unsere emotionale Reaktion wird unterbrochen. Sie hört auf. Allein dadurch, dass wir uns mit dem beschäftigen, was wir gerade körperlich spüren, wird augenblicklich unsere emotionale Reaktion auf die auslösende Situation unterbrochen. Wenn wir beispielsweise gerade sehr wütend waren, ist die Wut nicht mehr wahrnehmbar, sobald wir dem Geschehen in unserem Körper nachspüren: der Hals ist wie zugeschnürt, die Schultern verspannt, der Kopf scheint platzen zu wollen, im Bauch ist ein Knoten...

Dieses Phänomen ist an sich bereits beachtlich und lässt sich ohne weiteres auf viele konkrete Situationen übertragen und dort nutzen. Wenn es uns beispielsweise gelingt, das Interesse eines mit Panik erfüllten Kindes auf seine momentanen körperlichen Empfindungen zu lenken, dann hört die Panik, die es übermannte, augenblicklich auf. Im Sport, etwa vor einem Strafstoß im Fußballspiel oder vor dem Aufschlag beim Tennis können die Spieler damit augenblicklich den destabilisierenden emotionalen Druck auflösen. Und auch Schauspieler können auf diese Art und Weise sehr einfach mit ihrem Bühnenstress fertig werden.

Allgemeiner ausgedrückt reicht es, sich der körperlichen Empfindungen bewusst zu werden, um eine emotionale Reaktion zu stoppen.

Dieses Phänomen tritt systematisch ein, wirkt augenblicklich und zuverlässig. Wenn wir meinen, gerade aufmerksam auf unsere Körperempfindungen zu achten, unsere emotionale Reaktion jedoch weiterhin besteht, dann zeigt dies, dass wir nicht wirklich und ausschließlich mit dem Empfinden unserer Körperreaktionen beschäftigt sind. Wir haben die Situation, die zuvor die Emotion auslöste, nicht vollständig losgelassen; und dies ist

zweifellos die einzige wirkliche Schwierigkeit, auf die wir manchmal bei der hier dargelegten Vorgehensweise stoßen können.⁸ Richten wir hingegen unsere Aufmerksamkeit vollständig auf die Wahrnehmung unserer Körperreaktionen, hört die emotionale Reaktion sofort auf.⁹

Diese Wirkung ist jedoch nicht von Dauer, solange wir den Prozess nicht vollständig mit jedem der dazugehörenden Schritte durchgeführt haben. Bei jeder neuen, dieselbe Emotion auslösenden Situation muss ich meine Aufmerksamkeit aufs Neue auf den Körper richten, um die emotionale Reaktion zu stoppen.

Um eine definitive Lösung für eine Emotion zu finden, die unseren Lebensalltag regelmäßig belastet, müssen wir, sobald uns zwei bis drei der damit verbunden körperlichen Empfindungen bewusst geworden sind,¹⁰ zum nächsten Schritt weitergehen...

Vierter Schritt: Lassen Sie diese Körperempfindungen sich entwickeln, sich ganz von alleine verändern

Im zurückliegenden Schritt haben wir gelernt folgendermaßen vorzugehen: Wir haben unsere Aufmerksamkeit auf unsere körperlichen Empfindungen gerichtet, und hörten auf, emotional zu reagieren. Die körperlichen Empfindungen selbst sind nach wie vor vorhanden. Nun ist der nächste Schritt zu lernen, dass wir den Körperempfindungen Zeit geben, sich ganz von alleine zu verändern, sich entwickeln zu lassen, während wir dabei die Rolle des Beobachters einnehmen, eines vollkommen passiven Beobachters.

Diese neue Phase ist gleichzeitig die einfachste und für uns oft auch die komplizierteste. Einfach insofern, da wir rein gar nichts zu tun brauchen und auch gar nicht aktiv werden sollen. Unsere Körperempfindungen wandeln sich erfahrungsgemäß zwangsläufig von alleine. Und ihre Intensität ändert sich. Beispielsweise wird das, was wir zuvor als dicht und erdrückend wahrgenommen haben, weicher, luftiger oder enger, größer, stärker... Manchmal beunruhigen die Körperempfindungen auch, so ein-

drücklich und unangenehm können sie auftreten.* Es besteht keinerlei Gefahr für uns. Die auftretenden körperlichen Empfindungen entspringen lediglich einer unbewussten und im Körpergedächtnis gespeicherten Erinnerung eines vergangenen Erlebnisses und werden durch die emotional belastende Situation erneut hervorgerufen und von uns wahrgenommen. Selbst wenn wir manchmal abrupt von diesen Empfindungen überrascht werden können, so bleiben wir doch während des gesamten Prozesses des sensorischen Nacherlebens jederzeit bewusst, klar und in der Gegenwart. Wir sind letztlich Zuschauer eines Filmes, in dem einzelne Sequenzen kurzzeitig schwer zu ertragen sein mögen, der schlussendlich aber ein Film bleibt; und zwar ein Film, der stets gut endet. Selbst wenn wir beim Beobachten der Körperempfindungen plötzlich das Gefühl haben, keine Luft mehr zu bekommen, besteht auch in diesem Moment keinerlei Gefahr:¹¹ Unsere eingeschränkte Atmung wird sich auf selbstverständliche Art und Weise sehr schnell wieder normalisieren, und es kehrt Ruhe ein. Empfindungen können auch ihren Platz im Körper verändern oder, wenn sie sich auflösen, anderen Körperempfindungen Platz machen.

Was immer der Fall ist: Die anfänglichen Körperempfindungen bleiben nie gleich, sondern verändern sich. Dafür gibt es nur eine einzige Bedingung: Dass wir nichts tun, nicht eingreifen, innerlich nichts in dem natürlichen Geschehen zu beeinflussen versuchen. Nichts zu tun ist gleichzeitig für viele Menschen das Schwierigste in diesem ganzen Prozess. Wir sind es so sehr gewohnt, Dinge in die Hand zu nehmen und zu verändern, aktiv zu werden, zu handeln, dass einige von uns tatsächlich besonders aufmerksam darauf achten müssen, wirklich nichts zu tun!

* Die Dauer derartig starker Reaktionen erstreckt sich jedoch beim passiven Beobachten nur über einige Sekunden. (Anm. d. Übers.)

Fünfter Schritt: Lassen Sie alles geschehen, ohne zu kontrollieren und ohne etwas zu erwarten, zu wollen...

Beim sensorischen Nacherleben geschieht in den meisten Fällen der Veränderungsprozess der körperlichen Empfindungen einfach natürlich, ohne unsere direkte Beteiligung oder unser bewusstes Wollen. In diesem eigentlich natürlichen Ablauf gibt es so etwas wie eine primäre Versuchung, und zwar den Ablauf zu „kontrollieren“. Die Atmung zu kontrollieren, einen Schmerz, eine unerwartete Bewegung des Körpers, eine zu intensive Empfindung¹² oder eine auftretende starke Übelkeit:¹³ Jeglicher Versuch die körperlichen Empfindungen in ihrem natürlichen Lauf zu beeinflussen, stoppt den Prozess oder verlangsamt ihn bestenfalls. Um nochmals das Beispiel der Atmung aufzugreifen: Wir müssen uns nicht kontrollieren, um einen unerträglich gewordenen Sauerstoffmangel zu lindern. Das Geheimnis ist schlicht und einfach, dieses zunächst unangenehme Erstickungsempfinden anzunehmen und zu akzeptieren, indem wir es beobachten. Beobachten, was in uns geschieht. Dies ist die Voraussetzung, damit die beim sensorischen Nacherleben auftretenden körperlichen Empfindungen sich letztendlich beruhigen und auflösen.

Mit diesem Wissen wird verständlich: Es gibt Personen, die unterschiedliche Techniken zur Beruhigung ihrer Ängste und Unsicherheit oder ihres Stresses erlernt haben. Diese beinhalten meistens eine Beeinflussung des Körpergeschehens. Für diese Personen ist es notwendig, die durch die Techniken erworbenen Reflexe, „loslassen“ zu lernen.¹⁴

Es gibt noch eine weitere Form der Beeinflussung des natürlich ablaufenden Geschehens beim sensorischen Nacherleben, das zu seiner Verlangsamung oder Unterbrechung führen kann. Und zwar wenn eine Person sich zu sehr auf die aktuellen Körperempfindungen konzentriert. Um den Ablauf nicht zu stören ist es wichtig, die körperlichen Empfindungen lediglich wahrzunehmen, also festzustellen, dass sie da sind, ohne sich jedoch auf sie zu fokussieren.

Eine zu gezielte Aufmerksamkeit auf eine einzelne Empfindung oder auf die Gesamtheit der Empfindungen beeinträchtigt deren schrittweise

Wandlung. Wir brauchen also auch hier die Empfindungen in uns lediglich wahrzunehmen ohne zu handeln, ohne bestimmte Absicht, in einer ganz passiven Haltung.

Auch müssen wir in dieser Phase der Weiterentwicklung bereit sein, bestimmte auftretende Empfindungen oder visuelle Eindrücke einfach bedingungslos, ohne vorgefertigte Meinung oder bestimmte Erwartung anzunehmen. Ganz gleich, ob die Empfindungen für uns gerade überraschend sind oder uns unangemessen und seltsam erscheinen.¹⁵

Sechster Schritt: Bis sich alles beruhigt...

Diese Entwicklung, diese Transformation der Körperempfindungen, vollzieht sich in sehr kurzer Zeit. Manchmal in wenigen Sekunden oder gar blitzartig, in der Zeit, die ein Blitzlicht am Fotoapparat braucht. Häufiger jedoch dauert sie zwischen zwanzig Sekunden bis hin zu zweieinhalb Minuten. Falls wir nach dieser Zeitspanne noch unangenehme körperliche Empfindungen wahrnehmen, dann deshalb, weil wir während des Wandlungsprozesses im Körper „irgendetwas machen“, das die Entwicklung und letztendlich Beruhigung aller unangenehmen Körperempfindungen behindert: entweder wir konzentrieren uns auf unsere Körperempfindungen oder wir versuchen, sie zu kontrollieren. Auch hier gilt: zu lernen, uns von unseren Körperempfindungen lediglich dorthin mitnehmen zu lassen, wo sie uns hinlenken wollen... Und uns damit zu begnügen.

Am Ende beruhigt sich der Körper und die unangenehmen Empfindungen verschwinden.

In der Mehrheit der Fälle tritt eine wahrhaftige körperliche und seelische Entspannung auf. Alle Anspannungen, die unseren Körper an verschiedenen Stellen einengten, lösen sich auf. Auf seelischer Ebene empfinden wir eine tiefe Ruhe, eine unerwartete Gelassenheit oder gar Heiterkeit.

Manchmal bleibt trotz deutlicher körperlicher Entspannung eine bestimmte Empfindung in gedämpfter Form weiter bestehen. Diese Restempfindung* braucht uns nicht weiter zu beunruhigen: Sie wird sich in den folgenden Minuten von selbst auflösen.¹⁶

Seltener taucht zusammen mit der körperlichen Entspannung am Ende eine weitere Emotion auf, oft Trauer. Sie nimmt einige Sekunden in Anspruch, um sich dann zu verflüchtigen und der heiteren Gelassenheit Platz zu machen.

In ähnlicher Art und Weise können auch Tränen aufsteigen, während wir uns paradoxerweise friedlich fühlen. Diese Tränen sind nicht Leid erfüllt: Es handelt sich hier um eine kurzlebige, rein körperliche Reaktion, die wir wie jede andere Körperempfindung als natürlich hinnehmen können.

Allgemein gilt, sobald wir keine unangenehmen Empfindungen mehr haben, können und sollten wir die Augen öffnen und wieder Kontakt mit unserer Umwelt aufnehmen. Es ist jetzt wichtig, dass wir, falls sie uns nicht spontan wieder einfällt und ohne lange zu warten, gedanklich wieder in die Ausgangssituation eintauchen, derentwegen wir diesen Prozess unternommen haben.

In fast allen Fällen führt das Zurückdenken an die Ausgangssituation nicht mehr zu einer unerwünschten emotionalen Reaktion. Unangenehme körperliche Empfindungen werden ausbleiben.

Manchmal jedoch taucht eine neue Emotion auf, eine andere als die vorhergehende.¹⁷ In diesem Fall ist es notwendig, den gesamten Prozess mit demselben Ablauf zu wiederholen, indem wir in der Präsenz dieser neuen Emotion damit beginnen, erneut die Augen zu schließen, um dann wie beim ersten Durchgang unsere Aufmerksamkeit auf die neuen körperlichen Empfindungen zu lenken, die von der vorherigen Emotion unterschiedlich sind. Am Ende dieses zweiten Durchgangs wird keine weitere emotionale Reaktion mehr beim Denken an die verantwortliche Ausgangssituation auftreten.

* Auch umgangssprachlich „Kometenschweif“ genannt. (Anm. d. Übers.)

Und dann?

Dann? Dann sind wir fertig! Wir müssen nichts mehr tun. Kommen wir wieder einmal in eine ähnliche Alltagssituation, werden wir überrascht feststellen, dass wir nicht mehr emotional verstört reagieren. Beziehungsweise stellen wir häufig fest: Die emotionale Blockade hat dann nur noch so wenig mit uns zu tun, dass wir uns in den einst problematischen souverän verhalten, ohne sie überhaupt noch als schwierig wahrzunehmen. Und es warten noch andere Überraschungen auf uns! In vielen Fällen war das sensorisch nacherlebte Ereignis auch an anderen schwierigen Situationen des täglichen Lebens beteiligt gewesen. Wir stellen fest, dass auch diese nun kein emotionales Problem mehr bei uns auslösen.¹⁸

Fassen wir zusammen: Wir haben durch die Anwendung des schrittweise beschriebenen Vorgehens eine bestimmte emotionale Störung unseres Alltags aufgelöst und werden in Zukunft, ohne weiteres Dazutun, alle einst durch diese Störung betroffenen Situationen gelassen durchleben. Und in einem Jahr, in zehn Jahren wird es immer noch so sein.¹⁹ Dies stellt eine wahrhafte emotionale Befreiung²⁰ dar: Sie ist unmittelbar, vollständig und dauerhaft.

Und wenn ich es nicht schaffe?

Rein theoretisch gibt es dafür keinen Grund. Wir alle verfügen, sobald wir in emotionalen Schwierigkeiten sind, über diese Fähigkeit, uns mit unseren auftretenden körperlichen Empfindungen zu verbinden und abzuwarten, bis sie sich in uns beruhigt haben und über diesen Prozess unsere emotionale Blockade definitiv auflösen. Zu welcher Kultur auch immer wir gehören und welches auch immer unsere persönliche Geschichte sein mag, wir können einfach und augenblicklich, ohne spezielle Kenntnisse, auf diese natürliche Ressource zugreifen.

Einzigste Bedingung ist unsere Bereitschaft, uns zurückzuziehen, die Augen zu schließen und die körperlichen Empfindungen in uns

wahrzunehmen und passiv zu beobachten. Selbstverständlich verbietet der gesunde Menschenverstand ein solches Vorgehen, wenn wir gerade in Aktion sind (beispielsweise beim Autofahren). Haben wir diese Aktivität jedoch unterbrochen oder beendet (indem wir z. B. unser Auto anhalten), bleibt, falls die Emotion noch vorhält, Zeit genug, unsere Körperempfindungen auf die beschriebene Art und Weise zu beobachten und sich weiterentwickeln zu lassen.

Manchmal fehlt uns, von einer aktuellen Emotion übermannt, die Klarheit um auf unseren Körper zu hören, selbst wenn wir daran denken die Augen zu schließen. Wir sind zu durcheinander, um den hier beschriebenen Auflösungsprozess gut durchführen zu können. In diesem Fall gedulden wir uns einfach und lassen unsere Emotion etwas abkühlen, bevor wir mit der nun etwas abgeschwächten, aber immer noch vorhandenen Emotion einen neuen Versuch starten.

Trotz der weiten Anwendungsmöglichkeiten gibt es bestimmte Notsituationen, in denen dieses Vorgehen nicht geeignet ist. Es kann genauso gut vorkommen, dass die Emotion zu stark ist und wir nicht die Geistesgegenwart haben, wie vorgeschlagen zu reagieren. Manche Leute sind unsicher und fürchten, nicht genug darüber zu wissen oder sie trauen es sich nicht alleine, weil sie nicht wissen, was sie erwartet. Andere lassen sich lieber von einem Trainer oder Coach anleiten und in einer Sitzung helfen, wenngleich ja gerade die Möglichkeit der Autonomie, der selbstständigen Anwendung ohne Abhängigkeit von einem Spezialisten, einer der großen Vorzüge der Vorgehensweise ist.

Es gibt eine spezifische Technik, die es erlaubt, sich zeitversetzt in eine schon zuvor erlebte unangenehme emotionale Situation zu begeben. Diese Technik, für die eine professionelle Begleitung nötig ist, beruht ebenfalls auf unserer Fähigkeit, uns auf die beschriebene Art und Weise mit unseren Körperempfindungen zu verbinden. Sie wird jedoch dann angewandt, wenn wir nicht unmittelbar der emotionalen Reaktion ausgeliefert sind, die wir auflösen möchten. Alle Informationen zu dieser Technik, bekannt unter dem Namen „Tipi“ (s. Kapitel 7) wurden ausführlich in einem früheren Buch²¹ beschrieben.

Unsere emotionalen Schwierigkeiten

Die im Alltag am häufigsten auftauchenden emotionalen Schwierigkeiten wurden im vorangegangenen Kapitel vorgestellt: diverse Ängste, unangemessene Verhaltensweisen, entwertende Gefühle, depressive Zustände etc.

Es ist relativ einfach, eine detaillierte Liste unserer emotionalen Schwierigkeiten zu erstellen: Dazu genügt es, die Menschen, die uns im Alltag und im persönlichen Umfeld begegnen, etwas genauer zu beobachten, in ihren Gesichtern zu lesen, zu schauen, was sie mit ihrem Körper ausdrücken, und ihnen im Gespräch aufmerksam zuzuhören.

Im Allgemeinen sind wir ziemlich begabt, an anderen das zu entdecken, „was nicht in Ordnung ist und stört“. Völlig anders sieht es aus, wenn es darum geht, die eigenen emotionalen Schwierigkeiten aufzuspüren.

Dabei scheint es so einfach zu sein: Jedes Mal, wenn wir in unserem Alltag, konfrontiert mit Auslösern aus unserer Umgebung oder durch unsere eigenen Gedanken, unangenehme körperliche Empfindungen haben, sind wir in Kontakt mit einer emotionalen Not.

Entscheidend ist: Wir müssen auch in der Lage sein, sie als solche zu erkennen, wenn sie gerade auftreten. Denn in der Regel sind wir derart

an unsere emotionalen und die dazugehörigen körperlichen Reaktionen gewöhnt, dass wir sie häufig als vollkommen normal und als festen Bestandteil unserer Persönlichkeit erleben.

Manchmal machen uns Leute auf das eine oder andere Unangemessene in unserem Verhalten aufmerksam, und wenn wir auf sie hören, sind wir oft überrascht, neue Dinge an uns zu entdecken, die für unsere Umgebung offensichtlich sind. Dies zeigt, dass wir unsere emotionalen Reaktionen so gut integriert haben, dass wir ihr Auftreten nicht bewusst wahrnehmen und identifizieren können.

Sicher könnten wir jederzeit Nahestehende bitten, uns auf darauf aufmerksam zu machen, was ihnen an unserem Verhalten unangenehm ist. Doch ist es für die meisten Menschen weder einfach, eine derartige Bitte zu äußern, noch – als Empfänger – dieser Bitte nachzukommen. Wir können erst einmal damit beginnen, eigene Verhaltensweisen zu beobachten, die wir an uns wahrnehmen, wenn wir mit Ängsten fertig werden wollen. Viele von ihnen können einer der vier fundamentalen menschlichen Verhaltenskategorien bei Angst zugeordnet werden: Aggressivität, Flucht, Hemmung und Machtergreifung.

Die Aggressivität

Aggressivität unterscheidet sich von Kampfgeist. Wenn wir kämpfen, versuchen wir vor Feindlichem nicht zurückzuweichen. Angreifend versuchen wir, das reale oder vermutete Objekt unserer Angst zu zerstören. Für uns steht unsere aggressive Reaktion auf den jeweiligen Auslöser meist in direktem Zusammenhang. Wenn beispielsweise ein Kind seine Aufgabe in der Schule nicht gemacht hat und sein Vater sich darüber aufregt, scheint der Grund für sein genervtes Reagieren offensichtlich zu sein.²² Dieser direkte Zusammenhang ist jedoch nicht immer so klar, wie ein weiteres Beispiel aus dem Alltag zeigt: Fahren wir im Auto zu einem Treffen, vor dem wir Angst haben, dann können andere Fahrer oder Fußgänger, die uns stören oder aufhalten, unsere Aggressivität deutlich zu spüren bekommen.

Und dies obwohl sie ganz offensichtlich nicht für unseren emotionalen Zustand verantwortlich sind. Tatsächlich liefern sie uns unbewusst einen exzellenten Vorwand, um uns abzureagieren. Denn die aggressive Reaktion ist nur ein Ventil. Sie kann nur auftreten, wenn wir bereits gestresst sind, also unter dem Einfluss einer Angst stehen. Um an das vorhergehende Beispiel noch einmal anzuknüpfen: Wenn wir im Auto zu einem uns motivierenden Treffen fahren, und wir vollkommen entspannt sind, laufen weder Fahrer noch Fußgänger Gefahr, eine unserer aggressiven Reaktionen zu erleben. Aggressivität dient dazu, uns vorübergehend von einer übermäßigen Spannung zu befreien. Natürlich ist dies für unsere Umgebung nicht angenehm, aber es ist ein zweckmäßiges und spontanes Mittel, um unser emotionales Gleichgewicht wiederzufinden. Nachdem wir aggressiv waren, können wir die problematische Situation meist wieder angemessen betrachten.

Zusammenfassend gesagt ist aggressives Verhalten also ein Abreagieren, das sich nicht zwangsläufig gegen das richtet, wodurch es provoziert wurde. Wie also können wir erkennen, worauf sich unsere eigene aggressive Reaktion bezieht, wenn wir daran arbeiten möchten?

Tatsächlich zeigt sich hier eine besondere Stärke dieser Vorgehensweise: Wir brauchen die Ursache unseres Zustandes gar nicht zu identifizieren. Es genügt, uns bewusst zu werden, dass wir aggressiv oder gewaltsam reagieren, um uns zu fragen, „Was geschieht in meinem Körper?“ Und es genügt, uns dann weiter von unseren Körperempfindungen leiten zu lassen.

Wir können feststellen, in welchem Moment wir unserer Umwelt gegenüber aggressiv werden. Sobald uns also unsere Haltung bewusst wird, haben wir die Möglichkeit, uns zurückzuziehen, die Augen zu schließen und uns dafür zu interessieren, was gerade in unserem Körper geschieht. Werden wir in einem solchen Augenblick durch die aktuelle Situation von unserer Aggressivität fortgetragen, kann es schwierig erscheinen, uns für diese Vorgehensweise zu entscheiden. Doch hier braucht es Vertrauen. Wenn wir die Entscheidung getroffen haben, auf diese Art und Weise mit unseren Aggressionen umzugehen, wird uns eine Art innere Alarmglocke auf die sich bietenden Gelegenheiten aufmerksam machen. Und

dann finden wir auch die nötigen Ressourcen, um uns zu erlauben, ungestört unsere Aufmerksamkeit auf unsere Körperempfindungen zu lenken.

Jede unserer aggressiven Anwandlungen bietet eine hervorragende Gelegenheit, eine Angst, die uns zweifellos schon lange beeinträchtigt hat, dauerhaft aufzulösen.

Die Flucht

Ebenso wie Aggressivität ist auch Flucht immer eine Reaktion auf eine gegenwärtige Angst. Und ebenfalls wie bei der Aggressivität dient die Fluchtreaktion dazu, unseren Stress zu verringern. Im Gegensatz zu aggressiven Reaktionen, die gesellschaftlich aus gutem Grund nicht akzeptiert sind, erscheint die Flucht als schlüssige und gesunde Reaktion. Wenn wir verängstigt sind und sofort die Straßenseite wechseln sobald uns eine Person entgegenkommt, deren Verhalten wir als beunruhigend einschätzen, verhalten wir uns mit Sicherheit stimmig und nachvollziehbar.

Es geht hier jedoch nicht darum, unsere Reaktionen zu beurteilen. Es geht vielmehr darum, diese Verhaltensweisen zu nutzen, um unsere emotionalen Schwierigkeiten aufzudecken.

Spüren wir den Drang zu fliehen, ist es schwierig, auf die Körperempfindungen zu achten. Uns beherrscht in dem Moment gerade der Impuls zu handeln. Solange wir nicht in Sicherheit sind, können wir nicht wirksam die Augen schließen und unsere Körperempfindungen beobachten, selbst wenn wir es möchten. Und es ist dann besonders schwierig, diese Empfindungen sich entwickeln zu lassen, ohne uns über die Situation Sorgen zu machen.

Wir hören während eines Waldspaziergangs in der Nähe eines Busches ein Geräusch, das eine Fluchtreaktion in uns auslöst. Und wir können nicht die Augen schließen und auf unsere Körperreaktionen achten, solange wir keinen genügend großen Abstand von dem die Angst auslösenden Geräusch haben. Sobald wir uns in Sicherheit gebracht haben, ist die Emotion meistens noch genügend präsent, und wir können uns nun erlauben,

unsere Körperempfindungen wahrzunehmen. Manche Personen erleben jedoch auch, dass – einmal in Sicherheit – durch die Abwesenheit des Auslösers, die Emotion und die zugehörigen Körperempfindungen schon wie weggeblasen sind. In diesem Falle können diese Personen, um ihre emotionale Reaktion dennoch zu regulieren, zu einer speziellen Technik greifen, die in der Folge noch kurz beschrieben wird (s. Kapitel 7).

Schlussendlich taucht, was die mit Flucht verbundenen emotionalen Schwierigkeiten betrifft, häufig folgende Frage auf: Wenn wir unsere Angst gegenüber einer Gefahr auflösen, riskieren wir dann nicht, uns leichtfertig in Gefahr zu begeben? Nein, das tun wir nicht. Wir haben hier nichts zu befürchten: Die vielfachen Erfahrungen mit dieser Vorgehensweise belegen, dass vielmehr unsere Urteilsfähigkeit deutlich verbessert wird. Wenn wir nicht mehr von Emotionen überwältigt werden, können wir deutlich sinnvoller entscheiden und angemessener handeln.

Die Machtergreifung

Wir tendieren dazu, Macht über andere auszuüben, sobald wir Angst haben. Und wir reagieren auf diese Angst, indem wir versuchen, das zu dominieren, wodurch die Angst ausgelöst wurde.

Machtergreifung als Angstreaktion zu betrachten, mag erstaunen. Wir sind eher gewohnt, sie einer willensstarken und selbstsicheren Person zuzuschreiben. Doch betrachten wir dazu einmal eine Gruppe von Freunden, die eine Wanderung organisieren und dann ins Abenteuer aufbrechen. Meistens achtet zu Beginn jeder auf den anderen und versucht, die unterschiedlichen Meinungen und Persönlichkeiten zu respektieren. Tritt unterwegs eine unerwartete Situation auf, zum Beispiel eine nicht begehbare Passage, so werden alle billigen, dass derjenige aus der Gruppe die Führung übernimmt, der über besondere Ortskenntnisse verfügt. Nun geht alles gut weiter. Wenn hingegen jemand in dieser Gruppe durch die Schwierigkeiten beunruhigt ist und die Führungsfähigkeit des anderen anzweifelt, dann werden sich die Gruppenbeziehungen neu organisieren.

Oft reicht es tatsächlich, wenn einer Angst hat, um die Ängste der anderen zu schüren. Sehr wahrscheinlich wird dann jemand aus der Gruppe die Macht ergreifen. Von diesem Mechanismus zeugen häufig Gruppenberichte nach einem Segeltörn: In einer schwierigen Situationen gibt es stets jemanden, der alles in die Hand nimmt. In Situationen, in denen wir unsere Sicht oder Handlungsweise anderen aufzudrängen versuchen, befürchten wir, mit „etwas“ konfrontiert zu werden, das uns beunruhigt. Wir reißen das Ruder an uns, weil wir befürchten, dass die Unternehmung oder das Projekt scheitert, und wir könnten diese Reaktion als gesund, positiv, konstruktiv und zum Wohle aller betrachten. Tatsächlich reagieren wir jedoch auf eine Angst in uns.

Auch hier geht es nicht darum, die wohlbegründeten Absichten hinter einer Machtergreifung zu bewerten oder zu verurteilen. Es geht vielmehr darum, dieses Verhalten zu identifizieren, um zu ermöglichen, dieses Verhalten und die zugrunde liegende Angst über das sensorische Nacherleben aufzulösen. Und zwar dann, wenn wir im Alltag damit konfrontiert werden.

Die Kontrolle, die wir ausüben, um mit unseren eigenen Emotionen besser zurecht zu kommen, ist eine andere Form der Machtergreifung. Sie richtet sich nicht gegen unsere Umgebung, sondern gegen uns selbst. In bestimmten Situationen haben wir als eine Art Überlebensstrategie gelernt, uns vor unseren Emotionen zu schützen, um nicht zu leiden. Werden wir im Alltag unangenehm berührt, greifen wir, um unsere Emotionen zu unterbinden, automatisch auf „vorgefertigte“ Denk- und Verhaltensweisen zu, die wir unbewusst für diesen Zweck erworben und konditioniert haben. Auf diese Weise schließen wir unsere Emotion mit der unangenehmen Situation kurz.²³ Da es sich bei dieser Form von Kontrolle um einen Automatismus handelt, ist sie nicht leicht ausfindig zu machen. Wenn uns diese Funktionsweise jedoch bewusst wird, können wir ungeahnte Ängste identifizieren und schließlich auflösen und uns damit unseren Alltag (und den unserer Mitmenschen) beträchtlich erleichtern.

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 Luc Nicon

www.arbor-verlag.de/luc-nicon

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