

10 Regeln zur Angstbewältigung

1. Gefühle und ihre körperlichen Reaktionen sind ungefährlich.

Angst kann mit körperlichen Reaktionen einhergehen wie Herzrasen, Schwitzen, Atemnot, Bauchweh, Muskelverspannungen, Schwindel... Angst ist ein unangenehmes Gefühl – wie auch Traurigkeit oder Wut. Es ist aber nicht schädlich.

2. Gefühle sind sinnvoll.

Unangenehme Gefühle (Angst, Wut, Traurigkeit) möchten uns zeigen, dass etwas nicht in Ordnung sein könnte. Angst möchte uns dazu bringen, dass wir überprüfen, ob wir genug für Sicherheit gesorgt haben. Wenn wir das Signal hören, haben wir die Möglichkeit zu überprüfen, ob wir etwas verändern können oder müssen oder nicht.

3. Gefühle und Gedanken sind erlaubt; sie verschwinden nicht, wenn Sie sie sich verbieten oder nicht haben wollen.

4. Gefühle sind erschöpflich.

Gefühle werden nicht immer schlimmer, sie halten auch nicht unendlich lange an, sondern sie haben einen Beginn, werden stärker und dann wieder schwächer.

5. Angst ist ein Notsignal, das gehört werden will.

Solange Sie sich nicht signalisieren, dass sie das Notsignal gehört haben, hört das Signal nicht auf zu „lärmern“. Nehmen Sie sich also Zeit für das Gefühl und wenden Sie sich der Angst bewusst zu – wie wenn Sie genau hinsehen, wenn sie ihren Wecker so ausmachen möchten, dass er nicht nach 5 min wieder zu klingeln beginnt. Bekämpfen sie ihre Angst nicht, lenken Sie sich nicht ab, wenden sie keine Entspannungsmethoden an. Beobachten Sie, wo sie die Angst spüren, wie sie zuerst zunimmt und dann von selbst wieder abnimmt.

6. Es gibt auch Fehlalarm.

Wie bei allen Alarmsystemen kann auch die Angst ausgelöst werden, ohne dass tatsächlich Gefahr besteht. Manchmal können sie einen **Auslöser** für die Angst finden, der ihr Alarmsystem getäuscht hat – zum Beispiel Körperempfindungen (Geräusche, Gerüche...) oder Ähnlichkeiten mit Dinge oder Personen, die Sie an erlebte Angstsituationen erinnern. Wenn Sie sich diese **Gemeinsamkeiten** mit einer gefährlichen Situation herausfinden, sind sie in einer neuen Situation besser darauf vorbereitet.

7. Orientieren Sie sich im Jetzt. Steigern Sie sich in Angstsituationen nicht selbst durch Katastrophengedanken in noch größere Ängste hinein.

Was denken Sie? Wenn Sie merken, dass sie sich vorstellen, was noch alles geschehen könnte, konzentrieren Sie sich nur auf das, was wirklich ist: was geschieht um mich herum, was sehe ich, was geschieht mit meinem Körper?

Machen Sie sich den **Unterschied** zwischen der erinnerten oder befürchteten Gefahrensituation und der jetzigen Situation bewusst. Nehmen Sie wahr, was tatsächlich ist: was sehen Sie, was hören Sie, was riechen Sie, was schmecken Sie? was fühlen Sie? Wenn Sie bemerken, dass Sie bewerten, interpretieren oder mit den Gedanken dabei sind, was war oder was sein wird, kehren Sie geduldig wieder zurück zu dem was JETZT IST: was hören Sie, was sehen sie....

8. Es gibt auch eine Erwartungsangst

Besonders, wenn Sie lange mit Angst zu tun hatten, ist es verständlich, dass Sie Angst davor haben, sie könnte wieder kommen. Sie haben dann also Angst vor der Angst. Sie betrachten sich selbst mit Argusaugen, ob es Zeichen dafür gibt, dass sie wiederkehrt. Wenn Sie das bemerken, wenden Sie sich wieder geduldig dem zu, was ist.

9. Halten Sie Ihre Ziele sich vor Augen, und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie schon erreicht haben.

Manchmal kann es sein, dass Gedanken auftauchen, die es schwer machen, die Übung durchzustehen: („das schaffst Du nicht“...), so dass Sie lieber zu ihrer zu Ihrer altbewährten Strategie zurückkehren wollen. Wenn Sie sich bei dem Gedanken ertappen, verabschieden Sie ihn geduldig und kehren zu dem zurück, was Sie sich vorgenommen haben.

10. Beenden Sie die Übung erst, wenn das Gefühl deutlich nachgelassen hat.

Nicht verwechseln:

Entspannungsübungen und **angenehme Tätigkeiten** sind sinnvoll, um Ihr Anspannungsniveau zu senken. Sie sollen aber bei dieser Übung **nicht** angewendet werden. Hier üben Sie Ihre Angst oder ihre unangenehmen Gedanken auszuhalten. Entspannung oder Aktivität wirken als Ablenkung wie eine Vermeidung (s. Punkt 5).

Entgegen Punkt 7 sollen Sie bei der Gedankenexposition gerade ihre Katastrophengedanken und das damit verbundene Gefühl beobachten und aushalten. Diese Technik können Sie anwenden, wenn Sie ihre Angst kennen und erlebt haben, wie sie vorübergeht.