

Markus Guaiana

# Angst...

## Der Schlüssel zu mehr Lebensqualität!

**Frau Müller sitzt am Steuer ihres Autos und ist schweißgebadet. Hinter ihr bildet sich eine lange Schlange genervter, lichtthupender Autofahrer: Auf freier Strecke wollen diese nicht nur mit 70 km/h dahinzockeln. Doch Frau Müller kann nicht anders – jede Geschwindigkeit darüber bereitet ihr unkontrollierbare Panikattacken. Die gleichen Symptome hat sie, wenn sie auf eine Leiter steigen muss. Wie kommt es, dass Frau Müller mit solchen Ängsten geplagt ist?**

Das Fundament von Angst lässt sich in zwei Rubriken einteilen: Instinkte und der Erhalt der menschlichen Grundbedürfnisse.

Instinkte setzen eine Reaktion zu einer unmittelbar bevorstehenden Gefahr frei.

Die Menschlichen Grundbedürfnisse beziehen sich auf: Geliebt sein, Schmerzfreiheit, von Menschen umgeben sein, ein Heim (Dach überm Kopf), Sattsein.

Prinzipiell lassen sich alle in der Menschheit bestehenden Ängste auf diese beiden Rubriken zurückführen. Da Situationen, die uns bedrohlich erscheinen, mit unseren Instinkten zusammenhängen und jeder Mensch mehr oder minder bewusst den Zustand des Glückseligseins anstrebt, müssen diese Grundbedürfnisse gedeckt sein.

### Was ist Angst und wie funktioniert sie?

Instinkte waren in der Evolution schon immer nötig, um das Leben vor bevorstehenden Gefahren zu schützen. Für Frau Müller empfindet Geschwindigkeiten über 80 km/h lebensbedrohlich. Angst hat zwar ihre Wurzeln in den menschlichen Instinkten, ist aber sehr gegensätzlich zum Auslöser von Instinkten, einer Illusion über die Zukunft.

### Mit anderen Worten:

**Angst ist eine Vorstellung über die Zukunft im Verstand des Betroffenen, die im Moment des Auftretens in der Realität nicht existiert.**

Wenn Frau Müller schneller als 80km/h fährt, denkt sie, dass sie in einen Unfall mit schlimmen Folgen verwickelt wird, und ab einer Höhe von 1,50 m kann sie ausrutschen, hinfallen und sich sehr wehtun. Der Betroffene fühlt sich auf Grund der Angst sehr unwohl, ist geistig und körperlich blockiert und in Extremfällen sogar komplett handlungsunfähig. Frau Müller etwa fängt an zu zittern, heftig zu weinen, und wenn sie sich nicht schnellstens aus der „Gefahr“ begibt, neigt sie zum Hyperventilieren.

### Extremfälle sind Phobien, an Hand derer sich das Grundschema von Angst gut aufzeigen lässt.

Es gibt in den meisten Fällen einen „Musterursprung“ und einen „Phobieursprung“. Der „Musterursprung“ ist in über 80% aller Fälle im Kleinkindalter von 0 bis vier Jahren zu finden. In diesem Zeitraum hat der Betroffene ein Erlebnis, in dem für seine damalige Wahrnehmung eine Gefahr bestand (z. B. zu wenig Liebe oder Aufmerksamkeit zu bekommen). Frau Müller hat im Alter von acht Monaten in einem Kinderbett gelegen, sich unangenehm gefühlt, und ihre Mutter ist damals an ihr vorbeigegangen, ohne sie zu beachten. Ihre Mutter hat aggressiv und laut geschrien. Wahrscheinlich hat sich die Mutter von Frau Müller gerade mit jemand anderem unterhalten, der im Nebenraum war. Während dieser Situation hatte sie ein bestimmtes Gefühl, was Frau Müller mit dem Erlebten assoziiert, so wie ein bestimmtes Verhalten, was sie durch die Situation „hat kommen lassen“ dies ist der Musterursprung. Jedes Mal, wenn im späteren Lebenslauf von Frau Müller eine ähnliche Situation stattfand, hatte sie ein vergleichbares Gefühl, was sie mit diesem Situationsmuster assoziiert. Darauf folgend vollzieht sich ein vergleichbares Verhalten wie im Kindesalter. So entstehen Verhaltensmuster, auf die wir Menschen nur bedingten Einfluss haben, da ein Großteil dessen unbewusst abläuft. Frau Müller fing damals lauthals an zu weinen. Sie war im späteren Alter sehr empfindlich, was Aufmerksamkeit in ihrem Umfeld anbetraf. Sie fühlte sich sehr schnell ausgeschlossen und reagierte oft selbst für ihren eigenen Geschmack zu sensibel.

Als Frau Müller 24 Jahre alt war, geriet sie in ihrem Fahrzeug auf einer Gebirgsstraße ins Schleudern und kam mit dem Schrecken und einem „Phobieursprung“ davon. Nun assoziierte sie dieses Erlebnis in irgendeiner Form mit dem Verhaltensmuster und verdrängte es komplett, da Teile aus diesem Erlebnis für sie unerträglich erscheinen. Dies ist dann der „Phobieursprung“. Jedes Mal, wenn sie etwas erlebt, was kontextbezogen mit dem „Phobieursprung“ oder dem „Musterursprung“ ver-

### MARKUS GUAIANA



Hatte als Kind sehr starke Ängste und als Jugendlicher mehrere Phobien die er teilweise selbst aber auch während seiner Ausbildung zum Coach auflösen konnte. Hält heute Seminare über Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung in der freien Wirtschaft sowie im offenen Rahmen. Er hat sich in mehreren therapeutischen Fachgebieten ausbilden lassen und ist Inhaber der Impulsfabrik. Seine besondere Stärke ist es Privatpersonen sowie Geschäftsleute aus Ihren hindernden Mustern, Glaubenssätzen und Ängsten zu coachen.

gleichbar ist, verfällt sie den phobischen Verhaltensmustern (Lähmung, Panikattacken, Zittern etc.).

Angst ist im Prinzip fast genauso aufgebaut, nur dass diese in den meisten Fällen etwas anders genährt wird als eine Phobie. Die besondere Macht einer Phobie über einen Menschen liegt darin, dass der Ursprung für den Betroffenen auf Grund von Selbstschutz ungesehen bleibt und somit nur der emotionale Assoziationsprozess stattfindet, jedoch nicht der kontextgebundene. [Frau Müller bekommt jedes Mal, wenn sie 1,50m über den Boden soll oder schneller als 80km/h fährt, eine Panikattacke. Sie weiß auch noch, dass sie mit 24 Jahren auf einer Gebirgsstraße unterwegs war, allerdings hat sie die Situation, in der sie ins Schleudern kam, komplett verdrängt.]

Angst nährt sich in den meisten Fällen vom inneren Widerstand des Betreffenden gegen die Angst selbst oder das Erleben der Illusion, welche er vermeiden will. Durch diesen inneren Widerstand, den er verursacht (z. B. ich will keine Angst im Dunkeln haben) verstärkt sich meist die Angst. Deswegen lässt sich Angst auch nicht bekämpfen.

## Warum Ängste aufzulösen?

Ängste jeglicher Form machen den Betroffenen unfrei in seiner Kreativität, und es ist so schon schwer genug, Lösungen zu finden, wenn die Grundbedürfnisse bedroht sind. In bedrohlichen Situationen (z. B. Angriff durch einen Hund) lähmen uns Ängste in der Handlungsfreiheit – ironischerweise ganz im Gegensatz zu Instinkten, die uns helfen, aus der Situation unbeschadet heraus zu kommen. Dauerhafte Angstzustände (z. B. Existenzängste) machen es dem Betroffenen sehr schwer, Spaß am Leben zu haben. Er ist unbewusst immer auf der Suche, Situationen, in denen seine Ängste auftreten könnten, zu vermeiden. Mit anderen Worten hat er ein kleines Maß an Lebensqualität, und durch diesen dauerhaft stressigen und unangenehmen Zustand auch oftmals ein geschwächtes Immunsystem.

**Obwohl Angstzustände ein weit verbreitetes Problem der Gesellschaft sind, wird im Allgemeinen nur wenig dagegen unternommen, oft wird sogar propagiert, das Angst „halt zum Leben gehört“. Viele Menschen haben sich mit ihrer Angst abgefunden. Sie sind sicher, dass sich daran nichts ändern lässt.**

## Wie können Ängste aufgelöst werden?

In der heutigen Gesellschaft gehört Angst zum Leben, die man einzig durch nackte Konfrontation bekämpfen kann [Für Frau Müller würde dies bedeuten, sich immer wieder auf Leitern oder in schnelle Autofahrten zu begeben]. Dies ist eine weitläufige Meinung in der „westlich modernen Kultur“, die relativ klar darstellt, warum soviel Angst verbreitet ist.

Die Methodik der „nackten Konfrontation“ funktioniert nur bedingt, da sich der Betroffene eher an den ängstlichen, inneren Zustand gewöhnt, anstatt die Angst aufzulösen. Das ist zum einen sehr schwierig und hat zum anderen zur Folge, dass eine Person mit Höhenangst eine schöne Aussicht aus erheblicher Höhe zwar ertragen, aber keinesfalls genießen

kann.

Das Beispiel mit der Höhenangst beschreibt das Problem mit der Konfrontationsmethode. Sollte die Höhenangst dieser Person jedoch aufgelöst sein, kann sie entspannt von einem hohen Standort aus eine schöne Aussicht genießen.

### Die „Stuhl-Methode“

Eine der einfachsten Möglichkeiten, Ängste aufzulösen, ist die so genannte „Stuhl-Methode“: Der Betroffene stellt sich seine Angst als Persönlichkeit vor und lädt sie zu einer Sitzung ein. In dieser Sitzung visualisiert er die Angst auf einem Stuhl vor sich (daher der Name) und fängt an, mit der „Angst“ liebevoll zu reden. Der erste Schritt ist eine Würdigung der Angst, in dem sich der Betroffene für die gute Absicht der Angst bedankt. Als zweiter Schritt wird der Angst in der Sitzung der neue Weg des „Mutes“ vorgestellt d. h. das neue gegensätzliche Verhalten. Im dritten Schritt kommt dann die Bitte an die Angst, sich auf Grund des neuen Verhaltens in den Hintergrund zu geben.

### Frau Müller hat zwischen der Vorbereitungsphase und der ersten Sitzung, ohne etwas über das Konstrukt ihrer Angst zu wissen, Folgendes getan:

Sie hat sich in ihrem Wohnzimmer (sicherer, angenehmer Kontext) hingekümmert, ihre Augen geschlossen und sich vorgestellt, dass ihre Angst sie in Form einer Person besucht. Nun hat sie folgendes aus dem Herzen heraus gesagt: „Hallo, liebe Angst, ich möchte dir danken, dass du mich immer wieder vor Gefahren bewahrt und beschützt hast. Du warst immer ein treuer Begleiter, und es war immer Verlass auf dich. (Hiermit fängt sie an, ihre Angst zu würdigen und anzunehmen.) Jetzt ist aber die Zeit angebrochen, in der ich Neues ausprobieren möchte und den bisherigen, sicheren Pfad verlassen möchte. Deswegen bitte ich dich, das du dich nach und nach zurückziehst und erst wieder kommst, wenn ich dich rufe.“ (Mit dieser Formulierung fängt der Betroffene an, sich Macht über seine Angst zu verschaffen und sich somit der Angst zu entziehen.)

Frau Müller hat die Stuhl-Methode drei Mal angewendet und ist wesentlich gelassener ins Auto gestiegen – sie hat vor allem den Heilungsprozess verstärkt. Bei weniger heftigen Ängsten löst sich durch mehrmaliges Anwenden der „Stuhl-Methode“ die Angst sogar komplett auf. Doch Phobien wie z.B. bei Frau Müller bedürfen einer intensiveren Behandlung.

### Hypnotherapie

Eine weitere recht einfache Methode, Ängste bzw. Phobien aufzulösen, kommt aus der Hypnotherapie und findet ihren Ursprung bei Dr. Moshè Zwang. Diese Methode setzt auf gewisse Druckpunkte, die in der Handfläche des Klienten gedrückt werden, während er in einer leichten Trance im „Angst-Zustand“ ist. Dabei löst sich die Angst auf. Eine ausführliche Beschreibung dieser Methode finden Sie unter [www.hypnose-gesundheitspraxis.de](http://www.hypnose-gesundheitspraxis.de).

### NLP

Die sicherste Methode, eine Angst komplett aufzulösen ist die, dass man den Musterursprung sowie den Phobieursprung einfach auflöst. Dies funktioniert z. B. durch eine Rückführung zu den beiden Ursprüngen in leichter Trance, angelehnt an das „Phobie-Modell“ aus dem NLP. Bei geübten NLP-Anwendern löst diese Methode in einer halben bis Dreiviertelstunde jede Phobie auf. Allerdings ist es zur ganzheitlichen Heilung für den Klienten angenehmer, wenn die Phobie in ein bis drei Sitzungen, verteilt über einen Zeitraum von mindestens einer Woche, aufgelöst wird.

Frau Müller hatte nach Anwendung der Stuhl-Methode zwei Sitzungen, in denen der Musterursprung und der Phobieursprung aufgelöst wurden. Sie ist im Anschluss der zweiten Sitzung lachend 130 km/h gefahren und kann, ihrer eigenen Aussage nach, ihr Leben viel mehr genießen. Frau Müller war erstaunt über die Musterursprungssituation aus ihrer Kindheit. Sie hat nämlich ein sehr gutes Verhältnis zu ihrer Mutter und interpretiert die damalige Situation aus heutiger Sicht natürlich völlig an-

ders. Sie fühlt sich bei Weitem nicht mehr so schnell ausgeschlossen und reagiert auf ihr Umfeld nicht mehr so sensibel.



### Anschrift des Autors:

Markus Guaiana  
Am Weiher 39+41

65239 Hochheim

[www.impulsfabrik.de](http://www.impulsfabrik.de)  
[markus@impulsfabrik.de](mailto:markus@impulsfabrik.de)