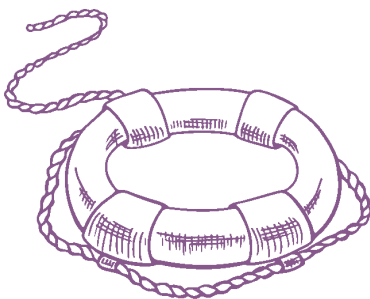


4. Umbruch =
Imprimatur
27.11.2017

SUSANNE SEETHALER

Ausweg aus der Angst

Mit Achtsamkeit
Ängste überwinden



SCORPIO

Susanne Seethaler, erfolgreiche Autorin und als »Zen-Köchin« bekannt geworden, praktiziert seit 13 Jahren intensiv Achtsamkeits- und Vipassanameditation, hat schwerste Ängste am eigenen Leib erfahren und schöpft aus einem großen Erfahrungsschatz. Susanne Seethaler lebt, schreibt und kocht in München.
www.susanneseethaler.de

Wichtige Hinweise

Die angebotenen Übungen und Meditationen in diesem Buch können den Gang zum Therapeuten nicht ersetzen. Danke, dass Sie in eigener Verantwortung prüfen, inwieweit Sie die Anregungen umsetzen möchten, und suchen Sie sich, wenn nötig, professionelle Hilfe. Eine Haftung für die Resultate vonseiten der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten ist ausgeschlossen.

Bei den Geschichten in diesem Buch handelt es sich ausnahmslos um alte, überlieferte Weisheitsgeschichten, deren ursprüngliche Quellen oft nicht mehr ausfindig zu machen sind. Der Verlag bittet ggf. um Nachricht, damit bei einer Nachauflage eine korrekte Quellenangabe erfolgen kann.



© 2018 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompagnie,
Werbeagentur Zürich
Layout und Satz: Veronika Preisler, München
Druck und Bindung: Print Consult, München
ISBN 978-3-95803-108-1
Alle Rechte vorbehalten.
www.scorpio-verlag.de

Für Helmut Klein

»Unsere tiefste Angst ist nicht,
dass wir unzulänglich sind.
Unsere tiefste Angst ist, dass wir
unermesslich machtvoll sind.
Es ist unser Licht, das wir fürchten,
nicht unsere Dunkelheit.«
aus: Ein Kurs in Wundern



Inhalt

Einführung	7
1 Angst hat viele Gesichter	11
Formen der Angst	12
Den Angstkreislauf verstehen	16
2 Achtsam mit der Angst umgehen	19
Von Atemzug zu Atemzug	20
Das Gedankenkarussell verlassen	31
Gleichmut entwickeln	43
Von der Erde getragen	55
3 Wieder Vertrauen fassen	59
Mit der universellen Weisheit in	
Berührung kommen	60
Geborgenheit in einer höheren Instanz finden	65
Beten	69
Die inneren Dämonen einladen	75

4 Der Angst mit Liebe begegnen	79
Die Angst – eine »Einsamkeitskrankheit«	80
Das innere Kind	83
Mitgefühl und liebende Güte entwickeln	85

5 Achtsamer Umgang mit Bedrohungen	95
Unsere größten Ängste	96
Die dunkle Seite in uns selbst	97

6 Die Angst vor dem Tod verstehen und überwinden	111
Im gegenwärtigen Moment verweilen	112
Freude entwickeln	115

Zum Abschluss	120
Danke	122
Verzeichnis der Übungen und Geschichten ...	122
Zum Weiterlesen	123

Einführung

Angst gehört zu unserem Dasein dazu. Wir Menschen sind, genau wie alle anderen fühlenden Wesen auch, fragile und verletzbare Lebewesen, die zwangsläufig im Laufe ihres Lebens immer wieder inneren Nöten sowie äußeren Bedrohungen und Gefahren ausgesetzt sind; wir bleiben weder von Krankheit und Tod noch von unsicheren oder mitunter gar bedrohlichen Lebensumständen verschont. Jeder von uns muss mit Trennungen und mehr oder weniger großen Verlusten leben und sich immer wieder beängstigenden Situationen und Gefühlen stellen und lernen, so gut wie möglich damit umzugehen.

Das Praktizieren von Achtsamkeit ist eine von vielen Antworten auf eine Welt, die manchmal nicht nur im Inneren, sondern auch im Außen immer mehr aus den Fugen zu geraten scheint. Der achtsame Umgang mit überwältigenden Emotionen wie Angst, aber auch Verzweiflung, Wut oder Trauer ermöglicht es uns, auf eine sehr tiefe Weise innerlich frei zu werden, egal wie furchterregend die inneren und äußeren Umstände auch gerade sein mögen.

Laut wissenschaftlichen Studien nehmen Angst-

störungen in unserer Gesellschaft rapide zu. Dieses Büchlein kann und will zwar keine Therapie – die in manchen Fällen unbedingt notwendig ist – ersetzen, aber es gibt viele begleitende Übungen mit an die Hand, die Ihnen dabei helfen können, aus der Spirale der Angst auszusteigen. Wichtig ist, dass Sie dranbleiben und sich nicht entmutigen lassen, auch wenn sich nicht sofort Ergebnisse einstellen. Die Angst hat sich mitunter über viele Jahre hinweg in Ihr Unterbewusstsein eingegraben, und es braucht Geduld und Mut, sich ihr zu stellen.

Alle Übungen in diesem Buch sind von mir selbst erprobt, und ich bin der lebende Beweis, dass es möglich ist, sich selbst von schwersten Panikattacken zu befreien. Ich wünsche Ihnen alles Gute auf Ihrem Weg.

Das Mädchen im All: Meine persönliche Angst-Geschichte

Die Angst hat mich, mal mehr, mal weniger stark, mein halbes Leben lang begleitet. Als kleines Mädchen war ich schüchtern und ängstlich, und ich flüchtete mich deshalb oft in die Welt der Bücher. Als ich heranwuchs, verbarg ich meine Unsicherheit größtenteils hinter einer lustigen Fassade, doch tief innen quälten mich Versagensängste.

In der Pubertät entwickelte ich neurotische Ängste – ich begann mich vor Krankheiten und unterschiedlichen Tieren zu fürchten –, denen ich mit selbst erfundenen Ritualen Herr zu werden versuchte. Die Folge waren leichte Zwänge, die von meinem Umfeld meist belächelt wurden; meine Angst dahinter wurde übersehen, die innere Not blieb unerkannt.

Im Alter von 21 Jahren rutschte ich in eine Depression, deren Begleiterscheinung Panikattacken waren. Auf Anraten meines Hausarztes begab ich mich in therapeutische Behandlung, die viele Jahre andauern sollte. Danach war ich ein paar Jahre lang beschwerdefrei, doch die Angst hatte sich lediglich in tiefere Schichten meines Unterbewusstseins zurückgezogen. Mit Mitte dreißig kam sie mit aller Wucht zurück. Wie ein Blitz aus heiterem Himmel schlug die Panik wieder zu und ließ mich nicht mehr aus ihren Fängen. Ich war nicht mehr in der Lage, das Haus zu verlassen, konnte nicht mehr arbeiten und saß nächtelang an meinem Küchentisch, weil ich mich vor der Schlaflosigkeit in meinem Bett fürchtete. Ich fühlte mich wie ein kleines, unscheinbares Wesen, das man ins All katapultiert hatte, ohne Verbindung zum Heimatplaneten Erde. Innerlich schrie ich um Hilfe, doch im Vakuum des Weltalls hörte mich niemand.

Innerhalb von sechs Wochen nahm ich zehn Kilo ab und wurde zum Schatten meiner selbst. Ich sah nur noch einen Ausweg: die Selbsteinweisung in eine psychiatrische Kli-

nik. Unterstützt von meiner Schwester und meiner besten Freundin wagte ich diesen Schritt, der mir letztlich das Leben rettete, denn ich war nahe daran, mich umzubringen. Ich verbrachte drei Monate in der Klinik. Mithilfe eines engagierten Therapeutenteams tastete ich mich behutsam an die Wurzeln meiner Ängste heran. Dabei erkannte ich, dass die Panik hauptsächlich aus einer tiefen, inneren Einsamkeit in meiner Kindheit herrührte, die ich als Erwachsene über Jahrzehnte hinweg erfolgreich verdrängt hatte. Langsam lernte ich mithilfe verschiedener Körper- und Gesprächstherapien wieder mit mir selbst und anderen in Kontakt zu treten. Die Panik verschwand und ist bis zum heutigen Tag nicht mehr aufgetaucht. Der Aufenthalt in der Klinik und die intensive therapeutische Begleitung danach haben es mir ermöglicht, mich aus den krankhaften Klauen der Angst zu befreien, aber erst durch die Praxis der Achtsamkeit, mit der ich ein Jahr nach meinem Klinikaufenthalt erstmals in einem buddhistischen Kloster in Berührung kam, erlangte ich zusätzlich ein tiefes Verständnis darüber, was Angst überhaupt ist und welche Dynamiken sie entwickeln kann – ohne mich darin zu verstricken. Die Angst vor der Angst verlor endgültig ihren Schrecken, und wenn ich jetzt auf meine Vergangenheit zurückblicke, dann sehe ich, dass es eben genau diese Ängste waren, die es mir letztendlich ermöglichten, mich selbst kennenzulernen, um dadurch heute ein erfülltes und glückliches Leben leben zu können.



1

Angst hat viele Gesichter

Die Angst zeigt sich auf ganz verschiedene Arten, und aus evolutionärer Sicht erfüllt sie eine wichtige Funktion: Sie warnt uns vor realen Gefahren. Doch im Laufe der Zeit haben sich vielschichtige Ängste auf der psychologischen Ebene entwickelt, die mit dieser »Urform« der Angst im Grunde nichts mehr oder nur sehr wenig zu tun haben. Wir leiden unter Bindungs- und Beziehungsängsten und haben komplexe Ängste bezüglich Ver-lusterfahrungen entwickelt.

All diese »modernen« Angstformen kann man grob unterteilen in die folgenden Kategorien. Alle darauf folgenden Kapitel sowie die Übungen in diesem Buch bieten generelle Hilfestellung zu diesen Ängsten an. Allerdings können sie nicht in jedem Fall den Gang zum Therapeuten ersetzen – und wollen das auch nicht.

Formen der Angst

Nur die Ruhe in uns selbst
lässt uns sorglos zu neuen Ufern treiben.
Adalbert Stifter

Phobien und neurotische Ängste

Diese beiden Ängste haben eines gemeinsam: die Angst vor dem Kontrollverlust.

Unter Phobien versteht man übersteigerte Ängste vor Dingen und Situationen, wie zum Beispiel die Angst vor Spinnen oder Platz- und Flugangst. Die am weitesten verbreiteten Phobien sind die Agoraphobie, sprich die Angst vor großen Plätzen, Menschenansammlungen oder beispielsweise vor langen Reisen – also Situationen, wo man nicht flüchten kann –, und die sogenannte soziale Phobie, unter der Menschen leiden, wenn sie sich davor fürchten, im Mittelpunkt zu stehen, beispielsweise bei einer Vorstellungsrunde in einer Gruppe oder bei einem gemeinsamen Essen, und sich dabei zu blamieren.

In die Kategorie der neurotischen Ängste fällt beispielsweise die Angst vor einer eingebildeten Gefahr, wie zum Beispiel die Angst, schwer krank zu

sein, die in manchen Fällen sogar zu Zwängen – wie häufiges Händewaschen usw. – führen kann. Phobien und neurotische Ängste werden häufig in einem Atemzug genannt. Wer unter diesen Formen von Angst leidet, überträgt unterbewusst alte, bedrohliche Erfahrungen aus der Vergangenheit, die nicht verarbeitet wurden, auf eine Begebenheit in der Jetztzeit, die mit der eigentlichen Situation von damals gar nichts zu tun haben muss, und kleidet sie in eine »überhöhte« Angst.

Panikattacken

Eine Panikattacke wird von Menschen, die sie erleben, auch oft als »Angst aus heiterem Himmel« beschrieben. Panikattacken gehen häufig mit Depressionen einher und beherrschen nicht selten den kompletten Alltag der Betroffenen. Kennzeichen von Panikattacken sind starke körperliche Symptome wie Zittern, Schwindel, Schweiß und Herzrasen, aber auch seelische Beschwerden wie das Gefühl der Bodenlosigkeit und Todesangst. Aus meiner eigenen Geschichte weiß ich, dass Menschen, denen das Urvertrauen ins Leben fehlt, ein erhöhtes Risiko haben, an Panikattacken zu erkranken, doch das ist wohl nur ein Aspekt dieser komplexen Angststörung.

Existenzangst

Unter Existenzangst fällt nicht nur die Angst vor materieller Verarmung, sondern auch die versteckte Angst vor dem Leben an sich. »Normale« Existenzangst begleitet viele Menschen: Wir machen uns Sorgen, den Job zu verlieren, die Miete nicht mehr bezahlen zu können oder im Alter nicht versorgt zu sein. Übersteigerte Existenzangst führt zu dem Versuch, den Alltag immer mehr zu kontrollieren, wodurch Stress und Furcht vor der Unberechenbarkeit des Lebens entstehen. Wir verlieren unsere Lebendigkeit, haben Angst, Entscheidungen zu treffen – und seien sie auch noch so banal –, und geraten in ein starres Korsett aus Arbeit und dem stetigen Versuch, vermeintliche Sicherheiten aufzubauen.

Verselbstständigen sich die Sorgen, beispielsweise um die Angehörigen oder um den Job, und weitet sich die Angst auf alle Lebensbereiche aus, dann spricht man von einer sogenannten »generalisierten Angststörung«. Menschen, die darunter leiden, springen von einer Sorge zur nächsten und kommen innerlich überhaupt nicht mehr zur Ruhe.

Verborgene Ängste

Verborgene Ängste kommen in vielen Gewändern daher. Gerade bei Menschen, die behaupten, keine Angst zu haben, verstecken sich in den Tiefen der Seele oftmals Ängste, die nicht gesehen werden wollen oder die zu bedrohlich erscheinen, um sich aktiv mit ihnen auseinanderzusetzen.

Extremsportler, »Draufgänger« aller Art, aber auch cholerische und aggressive Menschen leiden häufig, meist ohne es zu wissen bzw. zu fühlen, unter verdrängten Ängsten aus der Kindheit. Im Erwachsenenalter wird die Angst dann kompensiert und ins Gegenteil umgewandelt. Das passiert auf unbewussten Wegen und scheint mitunter die einzig mögliche Überlebensstrategie des ehemals verängstigten Kindes zu sein.

Verborgene Ängste müssen behutsam und geduldig an die Oberfläche gebracht werden.



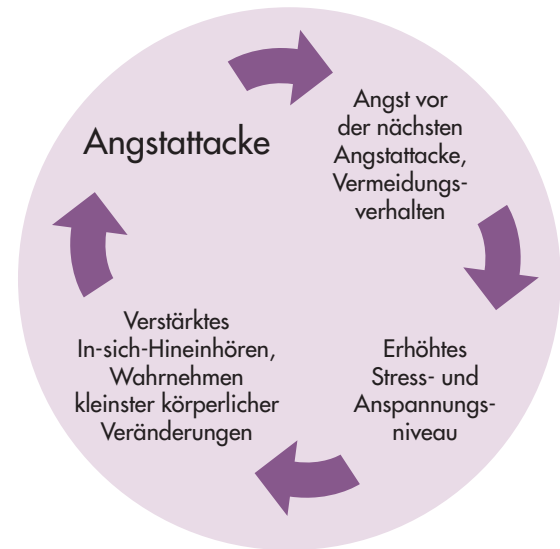
Den Angstkreislauf verstehen

Stürze dich in die erhabenen Meere,
tauche tief in sie hinab
und schwimme weit hinaus,
damit du mit Selbstachtung, mit neuer Kraft
und mit mehr Erfahrung zurückkommen mögest.

Ralph Waldo Emerson

Für alle oben aufgeführten Arten von Angst gilt: *Je früher Sie etwas in Bezug auf Ihre Ängste unternehmen, desto weniger laufen Sie Gefahr, dass sich diese verfestigen bzw. chronisch werden. Suchen Sie sich also bereits bei beginnenden Ängsten Unterstützung, beispielsweise in Form von Therapie. Denn je mehr Sie versuchen, Angst zu vermeiden, desto größer wird die Angst vor der Angst.* Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass gerade bei starken Ängsten die Scham groß ist, um Hilfe zu bitten. Wenn Sie aber mithilfe liebevoller professioneller Hilfe erfahren, dass Sie NICHT an dieser Angst sterben werden und dass Sie Ihre Gefühle in all ihrer Heftigkeit erleben können, ohne dass etwas Schlimmes passiert und ohne dass Sie verrückt werden, dann ist der erste, wesentliche Schritt raus aus der Angstspirale getan.

Für alle, die an Ängsten leiden, ist es wichtig zu verstehen, wie sich die Dynamik einer solchen Angstspirale entwickelt und wie die Angst bzw. die Angstattacke durch die sogenannte »Erwartungsangst« immer wieder neu gespeist und dadurch verstärkt wird. Die nachstehende Grafik macht diesen Kreislauf sichtbar.



Achtsamkeit ist ein Weg, mit dem Sie diesen
Kreislauf verlassen können.