

Newsletter

Januar 2012

Tschötschel
Coaching

Wie verhindere ich, dass mich nachts Probleme wachhalten?

Probieren Sie bitte die folgenden zwei Strategien aus.

Die erste Möglichkeit: Lenken Sie Ihre Gedanken ganz bewusst auf etwas Schönes - auf den nächsten Urlaub, auf eine Party, einen Waldspaziergang etc. Ersetzen Sie die negativen durch positive Gedanken. Denn wenn Sie sich sagen: Ich will jetzt nicht an mein Problem denken – woran denken Sie dann? Testen Sie dies: Wenn ich Sie bitte, 14 Sekunden lang keinesfalls an eine weiße Maus zu denken - woran denken Sie dann? Eben! Sie müssen Ihrem Geist eine Alternative anbieten.

Die zweite Möglichkeit ist das Arbeiten mit einem Mantra.

Diesen Weg hat der Inder Eknath Easwaran sehr schön in seinem gleichnamigen Buch ("Mantram – Hilfe durch die Kraft des Wortes") beschrieben. Ein Mantram ist ein Wortklang, der ständig wiederholt wird. Wir kennen einen ähnlichen Mechanismus vom Rosenkranzbeten. Easwaran bietet uns ein wunderbares Denkbild:

Stellen Sie sich einen Elefanten vor, der bei einer religiösen Zeremonie durch eine enge Dorfgasse zum Tempel gehen muss. Da er seinen Rüssel ununterbrochen hin- und her bewegt, ist das nicht ungefährlich für die Dorfbewohner, die die Gasse säumen. Was macht der kluge Elefantenbetreuer? Er gibt dem Elefanten einen Stab zu tragen. Das Problem hat sich erledigt. Der Elefant trägt den (rüsselberuhigenden) Stab und kann nun, ohne jemanden zu gefährden, durch die engste Gasse gehen. Genauso verhält es sich mit unserem "Elefantenrüssel", das heißt mit unserem Geist, der nicht zur Ruhe kommen will. Geben Sie ihm einen "Stab" - ein Mantram. Wenn Sie gläubig sind, können Sie als Mantram heilige Namen (zum Beispiel von Jesus oder Maria) wählen. Sie können auch Begriffe wie "Liebe" oder "Frieden" nehmen. Diese Worte murmeln Sie oder denken Sie jetzt ununterbrochen. Das können Sie einerseits als Einschlafstrategie machen, andererseits aber auch tagsüber unter der Dusche, im Bett, beim Gemüseputzen oder Bügeln, wenn Sie auf eine Telefonverbindung warten und so weiter. Es dauert etwa sechs Wochen, bis das Mantram zu "greifen" beginnt. Danach können Sie es jederzeit, besonders in Stresssituationen, einsetzen und sich damit beruhigen - zum Beispiel vor dem Einschlafen. Sie werden in diesen Mantram-Augenblicken ganz beisich sein, wenn Ihr Geist den "Stab" zu tragen gelernt hat.

Mit besten Grüßen

Peter Tschötschel



Newsletter

Januar 2012

Tschötschel
Coaching

Inhaltsverzeichnis

- Angst

Angst

Vorbemerkung

Da viele Fragen meiner LeserInnen sich auf Gefühle von Angst, Unsicherheit u.ä. beziehen möchte Ich Ihnen hier einige grundsätzliche Gedanken zu diesem wichtigen Thema anbieten.

Das wichtigste Charakteristikum der Angst ist: Sie blockiert! Sie blockiert sowohl unseren Energiefluss als auch unsere Möglichkeiten, uns zu entwickeln. Je standhafter wir uns weigern, darüber nachzudenken, desto gefährlicher wird sie, weil sie unser physiologisches wie seelisches Überleben bedroht.

Angst macht physisch krank und seelisch „kaputt“.

Jeder Mensch kennt Angst. Sie hat Überlebenswert. Ein Leben ganz ohne Furcht wäre genauso gefährlich wie ein Leben ohne die Fähigkeit, Schmerz zu empfinden. Denn Furcht ist eine lebenswichtige Stressreaktion, die uns veranlassen soll, etwas zu unternehmen. So gesehen ist Furcht zunächst positiv.

Negativ wird sie erst, wenn wir beginnen, uns vor Dingen, Tieren, Situationen oder Menschen zu fürchten, die uns nicht wirklich gefährden (können oder wollen). Jetzt reagieren wir physiologisch und psychologisch so, als ob wir uns tatsächlich in Gefahr befänden: Unser Blutdruck erhöht sich, Stresshormone überfluten unser System, autonome Vorgänge (z.B. Atmung, Verdauung) geraten ins Stocken etc.

Nun sind zum Thema Angst und Furcht ganze Bibliotheken vollgeschrieben worden; dieser Artikel will das Thema nur „anreißen“. Allerdings möchte ich Ihnen einige Denkansätze vorstellen, die Ihr Leben verändern könnten bzw. das Leben von Menschen (die Sie kennen), die unter Angst leiden, wenn Sie ihnen helfen wollen.

Drei Aspekte der Angst

Alle Angstsituationen haben drei Faktoren gemeinsam:

1. Die Tendenz, sich der Angst durch Flucht zu entziehen, wächst proportional zur Stärke der Angst! Wohlgemerkt, wir sagen, die Tendenz, der Angst zu entfliehen, wächst, nicht aber unbedingt (auch) die Tendenz, dem Objekt der Angst zu entfliehen. Hierin liegt ein gewaltiger Unterschied, denn Angstsituationen werden häufig mit Kampfmaßnahmen beantwortet. (Wir kommen noch darauf zurück.)
2. Wenn Kampfmaßnahmen als Strategie eingesetzt werden, scheint der Betroffene ja nicht an Angst zu leiden, sondern an Zorn! Dieser wird sehr häufig als „gerechter Zorn“ oder als „berechtigter Ärger“ empfunden. Aber dadurch wird es besonders schwierig, die Angst hinter dem Zorn aufzuspüren.

3. Angst ist immer Angst vor Verlust

Wenn wir sinnvoll über unsere Angst nachdenken wollen, müssen wir zuerst die einzelne(n) Angst bzw. Ängste identifizieren. Danach erst können die nachfolgenden Überlegungen „greifen“. Aber zuerst zu unserem Impuls, der Angst zu entfliehen.

1. Flucht vor der Angst

Sie erinnern sich, dass wir zwischen der Angst selbst und dem Objekt der Angst unterscheiden müssen. Einige Beispiele sollen dies zeigen:

- a. Herr Krokodil fürchtet Unsicherheiten jeder Art. Er will immer alles hundertprozentig im Griff haben; er will immer vorher ganz genau wissen, was auf ihn zukommen wird, damit er sich darauf einstellen kann.

Und da sein Reptiliengehirn in Stresssituationen im Zweifelsfall „auf Kampf umschaltet“, wird Herr S. immens aggressiv auf seine Mitarbeiter: Kommt einer zwei Minuten zu spät zur Montagsbesprechung, dann gibt's ein „Donnerwetter“. Hat jemand vergessen, ihm mitzuteilen, dass Kunde Schönbiere heute Nachmittag anrufen wollte, wird der arme Mensch „brutal in die Pfanne gehauen“ (wörtliche Beschreibung eines Betroffenen).

Herr Krokodil reagiert regelmäßig aggressiv, also mit Kampf, wiewohl er der Angst selbst entflieht, indem er nicht darüber nachzudenken wagt. Solange Herr Krokodil aber nicht begreift, dass das eigentliche Problem in seiner Furcht liegt, wird sich gar nichts bessern können.

Er wird tagtäglich zahllose Stresssituationen erleben „müssen“; er wird seine Mitarbeiter demotivieren, und er wird ständig weiter leiden, solange er vor seiner Furcht flieht. Das Ende der Flucht hieße für Herrn S., so lange über all die vielen Situationen nachzudenken, bei denen er immer „in die Luft geht“, bis er den gemeinsamen Nenner identifizieren kann (nämlich seine Angst vor dem Unerwarteten).

- b. Frau Immerjung fürchtet das Alter. Wäre es möglich, dem Objekt der Angst zu entfliehen, dann würde sie vor dem Alter davonlaufen. Aber das geht ja nicht. Also flieht sie vor ihrer Furcht, indem sie sich standhaft weigert, über die Problematik nachzudenken. Sie gibt sich betont jugendlich und sagt regelmäßig mit einem trotzigem Unterton in der Stimme: „Man ist so jung, wie man sich fühlt.“

Das Problem liegt natürlich nicht in der Tatsache, dass Frau Immerjung älter wird, sondern darin, dass Frau Immerjung dieses Alter fürchtet, während sie vor ebendieser Angst zu fliehen versucht. Dadurch kann das Problem nie gelöst werden. Je älter Frau I. zwangsläufig wird, desto verzweifelter wird sie

werden. Die Angst wird sie immer mehr blockieren, und diese Blockaden werden gesundheitlich und/oder seelisch einen immer höheren Tribut fordern ...

- c. Herr Selbstgerecht fürchtet seine eigenen latenten homosexuellen Tendenzen. Wenn er dem Objekt der Angst entfliehen wollte, bräuchte er lediglich das Milieu zu meiden; er aber tut genau das Gegenteil: Er bekämpft diejenigen, die offiziell „das tun“, was ihm aufgrund seiner Angst verboten ist. Ähnliches gilt für Begründer von Anti-Wellen (wie die Aktion „Saubere Leinwand“ u.ä.): Durch ihren „ach so notwendigen Kampf“ erreichen sie erstens, dass sie sich nach innen wie nach außen als Saubermänner/-frauen präsentieren können, denn sie stehen ja voller Selbstgerechtigkeit auf der „richtigen“ Seite des Zauns, während sie sich zweitens „leider, leider“ ständig mit ihrem Objekt der Angst auseinandersetzen „müssen“. (So müssen sie beispielsweise jede Woche einige „schmutzige“ Filme ansehen, um zu entscheiden, ob andere Menschen diese Filme auch sehen dürfen.)

Halten wir fest:

Wir müssen lernen, zwischen dem Objekt der Angst und der Angst an sich zu unterscheiden.

Unabhängig davon, ob wir dem Objekt der Angst mit Kampf oder Flucht begegnen, neigt der Mensch dazu, der Angst selbst entfliehen zu wollen. Da dies aber nicht geht, wird die Angst ins Unbewusste „verschoben“, so dass das bewusste Denken von der Angst bald nichts (oder „nichts mehr“) weiß. Dies bedeutet jedoch, dass man keine Chance hat, das Problem intelligent denkerisch anzugehen, während man ständig leidet. Also „muss“ sich Herr Krokodil häufig ärgern, während Frau Immerjung es immer schwieriger finden wird, ihre Pseudo-Jugend aufrechtzuerhalten.

Und der arme Herr Selbstgerecht „muss“ natürlich immer weiter gegen diese „fiesen Schweine“ kämpfen ...

Die Aufrechterhaltung des Leidens bedeutet jedoch, dass wir im Lauf der Zeit die Quitting erhalten: Stresskrankheiten, ein geschwächtes Immunsystem, seelisches Leid etc. Komischerweise ist man eher bereit, über diese Sekundärmerkmale der Angst nachzudenken. So kann eine neue Diät oder ein in der Presse hochgejubeltes Medikament, das die Stresssymptome verringern soll, durchaus das Interesse der Betroffenen erwecken.

2. Kampfstrategien gegen die Angst

Wenn jemand vor dem Objekt der Angst (z.B. vor großen Hunden) flieht, dann ist es relativ leicht, auf die der Flucht zugrundeliegende Angst zu schließen.

Schwieriger wird es, wenn der Betroffene Kampfstrategien wählt wie Herr Krokodil und Herr Selbstgerecht. Denn nun erlebt der Betroffene ja regelmäßig Gefühle, die (angeb-

Newsletter

Januar 2012

Tschötschel
Coaching

lich) mit Angst nichts zu tun haben, nämlich: Wut, Zorn, Ärger, Hass.

Nach den vorangegangenen Gedanken dürfte Sie die folgende Aussage nicht verwundern: Hinter Ärger und Zorn liegt immer eine Angst!

Ich bin überzeugt davon - wiewohl es natürlich Ihr gutes Recht ist - dass Sie diese Behauptung ablehnen. Aber vielleicht möchten Sie die folgenden vier Thesen doch einmal (zumindest theoretisch) nachvollziehen:

1. Furcht hat Überlebenswert, weil sie uns veranlasst, einer potentiell gefährlichen Situation zu entfliehen (bzw. sie zu meistern).
2. Zorn und seine Verwandten (Wut, Ärger, Ablehnung, Neid, Hass) sind genau genommen Sekundärmerkmale der Furcht. Der Zorn liefert uns nämlich die „Erklärung“, die wir als angeblich rationale Wesen benötigen, wenn wir uns gegen etwas/jemanden wenden.
3. Weil Wutgefühle in unserer aggressiven Gesellschaft sozial akzeptabel sind, während Furcht eher „verboten“ ist (dies gilt nicht nur für Männer!), fürchten wir zwar unsere Ängste, nicht aber unseren Zorn. Deshalb wächst die Bereitschaft zu Alkohol und Drogen gegen Depression (und nicht eingestandene Ängste!), während es noch sehr wenige „Strategien“ gegen die zerstörerische Aggressivität gibt.
4. Zwar fordern wir das Recht auf Frieden, aber Frieden muss immer beim einzelnen beginnen. Wer voller Hass und Zorn steckt, mag zwar lauthals für den großen Frieden „demonstrieren“ (vielleicht sogar mit Waffen!), aber solange der innere Frieden nicht zunimmt, ist der äußere Frieden nur eine Pause zwischen Kriegen. Dies gilt besonders im Alltag.

Nur wer es lernt, seine Ängste zu akzeptieren, kann sie auch besiegen.

Und er wird als Nebeneffekt einen echten Beitrag zum Frieden leisten, während er gesünder wird und sich seelisch besser fühlt.

3. Angst vor Verlust

Angst ist - behaupte ich - immer (auch) eine Angst vor Verlust! Nehmen wir das Wort Verlust doch einmal wörtlich: ver-stellt oft eine Verneinung dar (wie in ver-liegen, ver-lassen, ver-recken); also könnte man sagen: Ein Ver-lust ist es, wenn wir Lust verlieren. So gesehen ergibt unsere Schlüssel-Aussage einen Sinn: Angst hat immer mit Lust-Verlust zu tun. Und Lust-Verlust geht automatisch mit Distress einher. Also stellt Angst vor Verlust zunächst einmal den Versuch dar, Unlust zu vermeiden. Dieser Mechanismus hat Überlebenswert. Somit ist Angst vor Verlust zunächst sinnvoll; aber weit sinnvoller wäre es, von der negativen Distress-Strategie des Verlust-Vermeidens auf eine positive Eustress-Strategie des Lust-Gewinns umzuschalten. Statt „weniger Un-

Newsletter

Januar 2012

Tschötschel
Coaching

lust“ lautet das Ziel dann: „mehr Lust“, in anderen Worten: mehr Lebensfreude, höhere Vitalität, besseres Wohlbefinden usw.

Das ist der Gewinn, wenn wir begreifen, welche Aspekte den Verlust darstellen, vor dem unsere jeweilige Angst uns schützen soll. Erinnern wir uns noch einmal an unsere drei Fallbeispiele:

Herr Krokodil fürchtet Unsicherheiten jeder Art. Herr Krokodil fühlt sich wohl, wenn er alles im Griff hat. Er erleidet Stress, wenn Unverhofftes, Unvermutetes, Unerwartetes auftaucht. Dann verliert er seine Sicherheit, sein inneres Gleichgewicht. Also leidet er unter der Angst vor Verlust seiner inneren Sicherheit! Je gefährdeter er sich fühlt, desto aggressiver reagiert er dann, der Arme. Frau Immerjung fürchtet das Alter. Sie fürchtet den Verlust all dessen, was Jugend für sie symbolisiert. Sei dies nun die Bewunderung der flirtenden Männer, die neidvollen Blicke anderer Frauen, die Ausdauer der Jugend oder was immer. Je mehr dieser „Pluspunkte“ verlustig zu gehen drohen, desto akuter empfindet sie dies als Gefahr.

Herr Selbstgerecht fürchtet seine eigenen latenten homosexuellen Tendenzen. Diese bedrohen sein Selbstbild als „ganzer Mann“ oder als „anständiger Kerl“, je nachdem, wie er in Kindheit und Jugend programmiert wurde. Er will unbedingt an diesem Bild festhalten, koste es, was es wolle. Und es kostet sehr viel. Einen Großteil seines Lebens opfert er diesem Kampf. Er glaubt, gegen andere zu kämpfen, aber in Wirklichkeit bekämpft er das (laut Programm) „Böse“ in sich selbst.

Merke: Wenn wir Teile unseres Selbst verleugnen, dann beginnen wir alle Menschen zu hassen, in denen wir diese Dinge entdecken, die uns an jene verschollenen Teile aus unseren verleugneten Tiefen erinnern.

Hierzu sagt der Psychiater Arno Gruen:

Wir denken nur, wir hassen etwas „da draußen“. Dieser Hass mag - wenn er wirklich sehr stark ist - so aussehen, als ob wir berechtigt wären, diese und jene Menschen als Feinde anzusehen, als ob wir diese und jene erobern müssten. Aber im Grunde ist der Versuch, andere zu beherrschen ... ein Fehlversuch. Weil man sich selber nicht erobern kann ...

Und genau deshalb möchte ich Ihnen eine „sanfte“ Strategie gegen diese Angst-, Hass- und Zorngefühle vorschlagen.

Die Angst besiegen...

Es gibt nämlich einen Weg, wie wir unsere Ängste buchstäblich auflösen können. Dieser sanfte Weg ist optimal, weil Kampf-gegen-etwas-Strategien immer mit innerem oder äußerem Druck einhergehen und weil Druck automatisch Gegendruck erzeugt. Wenn wir die Angst aber auflösen, dann zieht sie sich genauso sanft zurück, wie das Wasser einer Pfütze in der Sonne verdunstet. Hier ist die Sonne, welche die Angst vertreiben wird:

Wenn man das aufgeben kann, was man zu verlieren fürchtet,
dann verschwindet die Furcht.

Diesen Ansatz finden wir bei allen alten Meistern seit Jahrtausenden - von Tibet über die Stoiker der Antike bis zu Bhagwan. Allerdings wurde dieser Ansatz bisher missverstanden. Wenn wir nämlich glauben, die Forderung lautet: Wenn du frei von allen Begierden bist, wird nichts und niemand dich verletzen können - dann scheint die Idee theoretisch gut, aber nicht praktikabel. Die Idee, alle Begierden abzuschaffen, hat einen weiteren Haken, denn dann müssten wir ja gleichzeitig auf alle Freuden verzichten. Richtig. Deshalb sollen wir die Idee auf einzelne Ängste bezogen aufgreifen; genauer ausgedrückt: auf die Ziele unserer Angst! Dieser Ansatz ist realistisch, wie wir gleich sehen werden.

Es folgen drei typische Ängste als Fallbeispiel für diese neue Art, unsere Ängste einzeln aufzugreifen und „durch zudenken“. Dann erkennen wir, wie einfach, aber brilliant die Idee ist.

Angst Nr. 1: Verlust von materiellen Gütern

Habe ich Angst, dass man mir meine (Luxus-)Güter rauben könnte, dann muss ich immer wieder leiden: Im Urlaub frage ich mich, ob jemand gerade in mein Haus einbricht und meine neue Super-Video-Fernsehanlage raubt; während der Familienfeier im Restaurant muss ich mir (leider, leider!!) Sorgen machen, ob jemand gerade meinen Wagen aufknackt und meine Stereoanlage stiehlt usw.

Antithese: Verzicht auf materiellen Luxus bzw. die Auseinandersetzung mit diesem Gedanken. Wenn ich akzeptiere, dass ich im Zweifelsfall meinen Reichtum in meiner Seele trage und nicht in einem Koffer, dann kann ich mich einerseits an materiellen Dingen (die ich derzeit noch besitze) erfreuen, andererseits könnte ich es auch verwinden, wenn ich diese Güter durch Diebstahl, Feuer, Krieg etc. verlieren würde.

Merke:

2. Wir wollen die Angst vor Verlust besiegen; nicht die Materie!
3. Wenn meine höchsten Werte immaterieller Art sind, dann werde ich Materie zwar benutzen, aber meine innere Sicherheit und meine innere Ruhe hängen nicht (mehr) davon ab!

Zwei Praxistipps hierzu:

1. Beschäftigen Sie sich pro Woche mindestens eine halbe Stunde lang mit wichtigen Aspekten für die Seele: Seien dies nun Erfolgsgedanken oder Spaziergänge, Meditation oder die Auseinandersetzung mit philosophischen Ideen: Lernen Sie den immateriellen Reichtum in sich kennen, schätzen und sukzessive aufzubauen. In dem Maße, in dem solche Aspekte für Sie wichtiger werden, nimmt die Angst vor materiellen Verlusten automatisch ab.

Newsletter

Januar 2012

Tschötschel
Coaching

2. Seien Sie dankbar für das, was Sie (derzeit) besitzen - materiell wie immateriell. Denn die meisten von uns besitzen weit mehr, als wir normalerweise benötigen. Deshalb wissen wir diese Dinge gar nicht mehr richtig zu schätzen. Sagen Sie sich: Lieber heute bewusst etwas schätzen und es morgen verlieren, als jahrelang besitzen und nie geschätzt haben. Denn das Traurige ist doch, dass viele Leute bestimmte Dinge oder Aspekte ihres Lebens erst dann zu schätzen beginnen, wenn sie sie verloren haben!

Angst Nr. 2: „Gesichts“-Verlust

Fürchte ich einen Gesichtsverlust, dann können Abertausende von Situationen mich in Furcht und Schrecken versetzen.

Ich habe Angst vor Fehlern, vor kritischen Blicken anderer, vor den Urteilen meiner Mitmenschen usw. Antithese: Wer lernt, mit sich selbst im reinen zu sein, wird unabhängig(er) vom Urteil (und Fehlurteil) anderer!

Merke:

4. Wer sein Selbstwertgefühl durch Auseinandersetzung mit sich (inkl. Schwächen, Ängsten) erarbeitet hat, wird frei.
5. Diese Freiheit bedeutet nicht nur Verlust der ständigen (oft unbewussten) Angst vor dem Urteil anderer, es ist auch eine Freiheit, seine Energien kreativ einzusetzen.
6. Diese Freiheit bedeutet zweierlei: Erstens werden wir uns selbst gegenüber toleranter, zweitens verbessern sich unsere Chancen, andere Menschen (vor allem solche, die anders aussehen, denken, glauben oder handeln als wir) zu akzeptieren.

Der Praxistipp hierzu:

Schreiben Sie so bald wie möglich Ihre eigene Totenrede. (Was möchten Sie, dass man heute über Sie sagen könnte, wenn heute Ihr Begräbnis wäre?) Nehmen Sie sich einen halben Tag Zeit dafür. Später lesen Sie diesen Text einmal pro Monat, bis Sie merken, dass Teile der Rede umgeschrieben werden müssen, weil Sie sich wieder ein Stück weiterentwickelt haben. Diese Übung kann enorm viel bewirken:

1. Sie lernen, mit der Idee des Todes zu leben (ohne dabei morbide zu werden).
2. Sie registrieren ganz bewusst, was wirklich wichtig ist für Sie, d.h. Sie lernen die wirklichen Prioritäten Ihres Lebens zu definieren.
3. Sie nehmen graduelle Veränderungen bewusst wahr, so dass Sie bei positiven Änderungen die neuen Tendenzen gleich verstärken, während Sie andernfalls sofort gezielt gegenstellen können.

Zum Abschluss:

Die Welt ist voller Möglichkeiten für Menschen, die ihr Potential wirklich ausschöpfen wollen. Und die Möglichkeiten, sich zu entwickeln und (intellektuell wie seelisch) zu wachsen, erhöhen sich proportional zu unserer Fähigkeit, angstfrei(er) zu werden!