

Für ein tieferes Verständnis von Angst

- auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B.Rosenberg

- *inspiriert u.a. von Vivian Dittmars **Angstkraft***

Gefühle entstehen aus dem Zusammenspiel von Gedanken, Interpretationen, Nervensystemzuständen und erfüllten bzw. nicht erfüllten Bedürfnissen. Wie jedes Gefühl ist auch die Angst weder gut noch schlecht. Hinter dem Gefühl der Angst verbirgt sich oft ein tiefer Wunsch nach Schutz, Sicherheit, Orientierung, Unterstützung, Zugehörigkeit oder Vertrauen.

Und wie alle anderen Gefühle verfügt auch die Angst über zwei Qualitäten: eine, die uns als Kraft zur Verfügung steht und eine, die unseren Handlungsspielraum stark einschränken kann.

1. Angst als Kraft

Angst besitzt eine Kraft, die wir alle kennen: Sie warnt und mobilisiert uns, wenn wir bedroht sind. In solchen Momenten schaltet der Körper in einen hochaktiven Schutzmodus, der uns auf Kampf oder Flucht vorbereitet.

Dabei spielt es keine Rolle, ob eine direkte Gefahr besteht, wir uns gedanklich in eine solche Situation begeben oder ob unser System nur *glaubt*, dass wir in Gefahr seien.

Das Wissen um den Zusammenbruch ökologischer und menschengemachter Systeme, auf denen die uns vertraute Welt beruht, kann zutiefst erschüttern. Das damit verbundene Leid und die Ungewissheit darüber, was künftig wann, wie und wo geschehen wird, können starke Angst auslösen. Diese Reaktion ist ganz natürlich und in Anbetracht der aktuellen Lage durchaus angemessen.

Angst entsteht, wenn uns weder die Veränderungskraft der Wut noch die annehmende Kraft der Trauer zugänglich ist.

Doch Angst kann noch mehr: Sie lässt uns sehr präsent werden. Wir spüren unseren Körper intensiver, sind aufmerksamer. Angst holt uns ins berühmte *Hier und Jetzt*. Diese Qualität kann zu einer Quelle von Klarheit, Lebendigkeit und Kreativität werden.

Somit verleiht uns Angst auch die Energie und den Mut, einen Schritt ins Unbekannte zu wagen. Sowohl im Kollaps als auch in diesem Kurs kann sie uns helfen, unsere Komfortzone zu verlassen und „unkartiertes Gebiet“ zu betreten, unliebsame Gedanken zu Ende zu denken und unangenehme Gefühle wirklich zu durchfühlen, in denen wir sonst oft stecken bleiben.

2. Die Schattenseite von Angst

Wenn wir Angst jedoch nicht bewusst begegnen oder Erfahrungen gemacht haben, die wir nicht verarbeiten konnten, kann sich ihre Schattenseite zeigen. Dann hat Angst das Potenzial, uns zu belasten und sogar zu lähmen. Nicht selten führt dies zu ungesunden Verhaltens- und Vermeidungsmustern.

Eine zugespitzte Ausprägung ist die sogenannte „Angst vor der Angst“. In diesem Zustand fürchten wir nicht mehr nur eine konkrete Situation, sondern das Gefühl selbst. Diese Form kann sich zu einer anhaltenden inneren Anspannung entwickeln, die das Leben zunehmend enger macht und unsere Handlungsoptionen spürbar einschränkt.

3. Die eigene Bereitschaft

Für unser Wohlergehen ist entscheidend, wie wir mit Angst umgehen. Fragen, denen du dich im Laufe dieses Kurses immer wieder widmen könntest, sind:

Bin ich bereit, mich auch meiner Angst behutsam zuzuwenden?

Bin ich bereit, sie wahrzunehmen, sie zuzulassen und sie zu spüren?

Je mehr wir nämlich versuchen, das Unbekannte zu vermeiden, desto größer wird es (innerlich). Bereiche, die wir nicht kennen oder kontrollieren können, wachsen – und damit oft auch unsere Angst. Wenn wir uns jedoch auf Unsicherheit einlassen, verändert sich unser Erleben. Es entsteht ein Zugang zu Entwicklung, Resilienz und neuen Möglichkeiten.

4. Transformation von Angst

Viele Menschen befürchten, dass sie von ihrer Angst überwältigt werden könnten, wenn sie sich ihr zuwenden. Angst will uns zwar vor etwas Gefährlichem oder Unbekanntem schützen, das Gefühl der Angst selbst ist jedoch nicht gefährlich. Auch wenn sie sich äußerst bedrohlich anfühlt. Angst folgt, wie jedes Gefühl, einem einfachen inneren Impuls:

Sie möchte gefühlt und ernst genommen werden.

Der Zugang dazu führt über den Körper. Mit behutsamer Selbsterkundung kommen wir nach und nach mit ihr in Kontakt.

Wo und wie zeigt sich deine Angst körperlich?

(Als Enge, Druck, Zittern oder Unruhe?)

Was brauchst du, um Angst als Gefühl zuzulassen? (Privatsphäre, Sicherheit im Außen, Gemeinschaft?)

Gelingt es dir, mit deiner Aufmerksamkeit (ein bisschen länger als gewohnt) bei diesen unangenehmen Körperempfindungen zu verweilen?

Gehen wir dabei behutsam vor, verlieren wir uns nicht. Im Gegenteil: Wir lernen uns selbst besser kennen, unsere Gefühle kommen wieder in einen natürlichen Fluss und wir wachsen ein Stück über das hinaus, was wir bisher für möglich gehalten haben.

♥ Es kann sehr unterstützend sein, Angst nicht allein zu tragen. In einer vertrauensvollen Gemeinschaft fällt es uns oft leichter, schwierige Gefühle zuzulassen und zu verarbeiten. Zudem wird Co-Regulation möglich: das gemeinsame Beruhigen und Stabilisieren durch die Präsenz anderer.

5. Gefühlsverwirrungen

Manchmal ist nicht sofort klar, welches Gefühl wir eigentlich erleben. Wenn unsere Fähigkeit, mit Angst in Kontakt zu sein, wenig entwickelt ist, kann es passieren, dass wir auf andere, für uns vertrautere oder leichter auszuhaltende, Gefühle ausweichen. Wie zum Beispiel Wut oder Trauer. Es kann aber auch das Gegenteil auftreten: Wir nehmen vor allem Angst wahr, obwohl sich darunter etwas Anderes verbirgt – etwa ein Verlust, der noch nicht angenommen wurde, oder eine Trauer, die wir bisher nicht fühlen konnten.

Gefühle sind nicht immer eindeutig. Sie können sich überlagern, verschieben oder gegenseitig verdecken. Umso wertvoller ist es, sich Zeit zu nehmen, genauer hinzuspüren und jeden Tag Neues an sich zu entdecken – und sich dabei immer besser zu verstehen.