



# Die Angst umarmen

Angst macht Angst. Die Idee, sie zu akzeptieren und sich mit ihr vertraut zu machen, kommt Betroffenen absurd vor. Doch genau das hat sich als der beste Weg herausgestellt, der Angst ihren Schrecken zu nehmen

VON BIRGIT SCHÖNBERGER

**M**itten in der Nacht wachte sie auf. Es war stockdunkel. Alles, was Doris Idings sah, waren Millionen von schwarzen und weißen dicken Punkten, die sich flirrend vor ihrem Gesichtsfeld bewegten. Innerhalb von Sekunden wurde sie von Angst durchflutet. Werde ich jetzt blind? Habe ich einen Gehirntumor? Verliere ich den Verstand? Im Stakkato lieferte ihr Kopf immer neue Horrorfantasien. Sie fühlte sich wie gelähmt und zitterte gleichzeitig am ganzen Körper. Ihr Atem wurde flach und hektisch. Ihr Herz raste. Sie saß schweißgebadet im Bett und fühlte sich völlig hilflos.

Von dieser Nacht an wurde die Angst über viele Monate hinweg zu Doris Idings ständiger Begleiterin. Sie war im Morgengrauen da, wenn Iding nach wenigen Stunden Schlaf hochschreckte, und sie kühlte sie abends, wenn sie endlich die Augen schließen und sich von der Daueranspannung erholen wollte. In ihrem Buch *Die Angst, der Buddha und ich* beschreibt die Ethnologin und Yogalehrerin eindrucksvoll den Beginn ihrer Angsterkrankung und ihren langen, mühsamen Heilungsweg.

Anfangs fiel es ihr schwer, die Diagnose Angsterkrankung zu akzeptieren. Wie konnte es sein, dass sie, die mit beiden Beinen im Leben stand und seit Jahren meditierte, plötzlich die Kontrolle über ihr Leben verlor und sich in ein zitterndes Nervenbündel verwandelte? Sie beschloss, sich Zeit zu nehmen, ihre Erkrankung zu verstehen.

Erst durch den Abstand konnte sie erkennen, dass ihr Leben schon länger in eine Schiefelage geraten war. „Niemand kam ich wirklich zur Ruhe. Auch im Urlaub peitschte ich mich nach wenigen Tagen zurück in die Geschäftigkeit.“ Sämtliche Warnzeichen wie Herzrasen und Migräneattacken nach anstrengenden Tagen hatte sie übersehen. Mit Unterstützung ihres Hausarztes und einer Psychotherapeutin drosselte sie ihr Lebenstempo, reduzierte ihre Arbeitszeit auf ein Minimum, fing wieder an, regelmäßig zu meditieren. Als entscheidend für ihre Genesung beschreibt sie den Entschluss, der Angst ins Gesicht zu blicken und sie kennenzulernen. Erst als sie aufgab, ihre Angst partout loswerden zu wollen, konnte sie sich sachte aus ihrem Würgegriff befreien.

Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl sind im Umgang mit Angst hilfreich und wirksam. Diese mittlerweile durch zahlreiche Studien belegte Erkenntnis macht sich die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) zunutze. ACT ist ein Verfahren, das sich zwar unter dem Dach der Verhaltenstherapie

entwickelt, jedoch deren lange dominierenden kognitiven Pfad verlassen hat. Statt Ängste und Sorgen zu bekämpfen, lädt ACT dazu ein, ihnen akzeptierend und mitfühlend zu begegnen.

Doch was ist überhaupt das Problem mit der Angst? Angst ist ein urmenschliches Gefühl und nicht nur lähmend, sondern auch mobilisierend. Angst hilft uns, Gefahren zu erkennen und darauf zu reagieren.

### **Der paradoxe Versuch der Kontrolle**

Wenn Ängste jedoch außer Kontrolle geraten, können sie krankhaft werden, die Lebensfreude und jede Weiterentwicklung blockieren und den Alltag auf schmerzhaft Weise einschränken. Die Angst ist dann so übermächtig, dass sie den Alltag regiert. Allein der Gedanke, den Supermarkt zu betreten, in einen Zug oder ein Flugzeug einzusteigen, zu einer Geburtstagsfeier zu gehen, vor mehreren Menschen zu sprechen, Türklinken zu berühren oder eine Brücke zu überqueren, verursacht Herzrasen, Schwindelgefühle, Schweißausbrüche und lässt die Gedankenmaschine im Kopf Horrorfantasien am Fließband produzieren. Was, wenn der Zug verunglückt, die Maschine entführt wird oder die Brücke einstürzt? Wenn die Knie an der Supermarktkasse versagen, man auf der Party in Ohnmacht fällt oder die Türklinke voll ist mit Bakterien, die zu tödlichen Erkrankungen führen?

Wer in ständiger Angst lebt, möchte das unangenehme Gefühl verständlicherweise loswerden oder in den Griff kriegen und mobilisiert dafür alle verfügbaren Energien. Doch paradoxerweise führt der Versuch, die Angst zu kontrollieren, dazu, dass sie sich verfestigt und größer statt kleiner wird, meint der Solinger Psychotherapeut Matthias Wengenroth, der das Buch *Das Leben annehmen. So hilft die Akzeptanz- und Commitmenttherapie* veröffentlicht hat. Die Menschen, die zu ihm in die Praxis kommen, haben oft jahrelang alles versucht, den Angstdämon schachmatt zu setzen, ohne Erfolg. Wenn Wengenroth ihnen dann vorschlägt, etwas ganz Neues auszuprobieren, sind viele trotz anfänglicher Skepsis offen. „Natürlich gehen die meisten davon aus, dass ich als Therapeut den ultimativen Trick kenne, die Angst zu überwinden. Und erstmal ist es vielleicht eine Enttäuschung, wenn ich klarmache, dass es nicht das Ziel von ACT ist, die Angst loszuwerden.“

Wie kann man die Angst zulassen, die so bedrohlich erscheint wie ein Monster? Zum Repertoire von ACT gehört eine Fülle von Atem- und Achtsamkeitsübungen, die helfen, körperliche Empfindungen, Gefühle und Spannungen wahrzunehmen, ohne sie zu

# Man muss die Angst nicht erst überwinden, um sich in Bewegung zu setzen. Auch mit Angst gelingt der erste Schritt

verändern. Andere Techniken zielen darauf ab, Gedanken gleichmütig zu betrachten, ohne mit ihnen zu verschmelzen und ohne sie zu glauben und danach zu handeln.

Für viele, so Wengenroth, bringe schon der Ansatz, der Angst mit Achtsamkeit und Sanftheit zu begegnen, Erleichterung und Entspannung. Angstpatienten seien oft in vielen Bereichen ihres Lebens sehr systematisch, willensstark und entschlossen zu kämpfen. Oft mussten sie sich von Freunden und Familienangehörigen anhören, dass ihre Ängste irrational seien und sie es doch schaffen müssten, sie endlich zu überwinden. „Wenn ich ihnen dann vorschlage, ihrer Angst mit Mitgefühl zu begegnen und sich gewissermaßen selbst zu trösten wie ein Kind, das sich die Knie aufgeschlagen hat, ist das für viele erst überraschend und dann heilsam. Die Angst ist dann nicht weg, aber sie darf da sein. Und in dem Moment, wo sie da sein darf und aus der Perspektive eines wohlwollenden inneren Beobachters betrachtet wird, ist sie nicht mehr so bedrohlich.“

Die ACT-Therapie stellt die Gegenwart in den Mittelpunkt. Natürlich interessieren sich auch ACT-Therapeuten für die biografischen Hintergründe ihrer Patienten und wollen wissen, wie die Angst entstanden ist. Wengenroth hält es jedoch für problematisch, wenn Menschen ihre Ängste mit Erklärungsmodellen im Stil von „Ich musste ängstlich werden, weil meine Mutter überbehütend war“ zementieren. „Manche Patienten haben eine Tendenz, sich als gestört und verkorkst zu sehen. Sie finden dann keine Möglichkeit, etwas zu verändern.“ Wenn jemand sich mit einer stark konstruierten Geschichte blockiert, gibt Wengenroth ihm die Aufgabe, seine Lebensgeschichte in zwei Versionen aufzuschreiben, einmal als Drama oder Tragödie und einmal als Komödie oder absurde Farce. Das schafft Abstand.

Neben Achtsamkeit und humorvoller Distanz spielt die Klärung von Werten und Lebenszielen eine Schlüsselrolle in der ACT-Therapie. „Ein großer

Motivator, mit Ängsten anders umzugehen, ist die Verbindung mit den eigenen Werten. Was bedeutet mir viel? Was will ich? Was ist mir wichtig?“ Früher hat Matthias Wengenroth versucht, seine Patienten davon zu überzeugen, dass sie keine Angst haben müssen, in den Bus einzusteigen oder über eine Brücke zu gehen. Rückblickend betrachtet war diese Arbeit oft frustrierend. Heute verzichtet er auf sämtliche Überredungsversuche, die an den Verstand appellieren. Stattdessen fragt er, warum es für sie wichtig sein könnte, sich wieder freier zu bewegen.

Martina König (Name geändert) kam in die Therapie, weil ihr Lebensradius über die Jahre kleiner geworden war. Unter anderem litt sie unter starker Höhenangst, die ihr zu schaffen machte. Sie wohnte in der Nähe der Bahn und musste eine Brücke überqueren, um in ein benachbartes Waldstück zu kommen. Seit Jahren war es ihr nicht möglich gewesen, über die Brücke zu gehen. Sie vermisste den Wald und den See, an dem sie früher schöne Stunden verbracht hatte. In der Therapie lernte sie, ihrer Angst zu begegnen und sich dafür zu öffnen. Sie experimentierte damit, ihre sorgenvollen Gedanken zu verfremden und sich von ihnen zu distanzieren. „Sie konnte ihre Angst spüren und akzeptieren, aber es gab keinen Impuls, über die Brücke zu gehen. Wir haben dann gemeinsam geschaut, was ihr wichtig war in letzter Zeit. Sie war vor kurzem Großmutter geworden. Plötzlich sagte sie mit leuchtenden Augen, sie wolle so gerne mit ihrem kleinen Enkel über die Brücke gehen und ihm den Wald und den schönen See zeigen. Wir sind dann gemeinsam über die Brücke gegangen. Es hat lange gedauert, aber sie war danach sehr glücklich und stolz.“ Auch für den Therapeuten war es ein eindrucksvolles Erlebnis.

ACT geht davon aus, dass die Verbindung mit den eigenen Werten die Bereitschaft erhöht, auf etwas zuzugehen, das einem viel bedeutet. Wengenroth findet die Botschaft, dass niemand seine Angst erst verlieren muss, um sich in Bewegung zu setzen, befreiend. „Ich kann dann in jeder Lebenslage einen neuen Schritt machen. Ich akzeptiere die Angst als Begleiter, aber nicht die Angst entscheidet, was ich tue, sondern ich entscheide im Hinblick auf das, was mir kostbar ist und wonach ich mich sehne.“

---

#### LITERATUR

- Georg Eifert, John P. Forsyth: Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen. Hogrefe, Göttingen 2010  
Matthias Wengenroth: Das Leben annehmen. Huber, Bern 2013  
Doris Iding: Die Angst, der Buddha und ich. Nymphenburger, München 2013

# „Eigentlich meint es die Angst gut mit uns“

Der Achtsamkeitstherapeut Georg Eifert erklärt, warum der Umgang mit der Angst so viel leichter fällt, sobald man sie als Weggefährtin akzeptiert



## Ist es für die Patienten nicht erstmal harter Tobak, wenn Sie ihnen empfehlen, die Angst zu spüren und anzunehmen?

Natürlich kann ich als Therapeut nicht ankommen und sagen: „Nehmen Sie die Angst doch einfach an, statt sie zu kontrollieren.“ Dann würden die Leute nach der ersten Sitzung rausgehen und sagen: „Danke, das war’s.“ Es funktioniert nicht über den Kopf, sondern nur über eine sinnliche, konkrete Erfahrung. Wenn ich nicht nur mental verstehe, sondern physisch erfahre, dass das, was ich bisher versucht habe, um meine Angst zu kontrollieren oder zu beseitigen, nicht funktioniert und mir sogar geschadet hat, bin ich eher bereit, einen neuen Weg zu gehen. Doch erst einmal muss ich im Wortsinn begreifen, dass es furchtbar anstrengend und kontraproduktiv ist, die Angst als Feind zu betrachten, den ich besiegen muss. Es geht nicht darum, Angst zu bewältigen – denn das



**Dr. Georg H. Eifert** ist einer der Mitbegründer der akzeptanz- und achtsamkeitsorientierten Verhaltenstherapie ACT. Er war zehn Jahre lang Professor an der *Chapman University* in Orange, Kalifornien. Er gibt weltweit Ausbildungsworkshops.

ist mit Gewalt verbunden. Man muss sie vielmehr mitnehmen auf die Lebensreise.

## Sie verwenden die Metapher vom Tauziehen. Wie arbeiten Sie damit?

Am eindrücklichsten ist es, wenn man tatsächlich ein Seil in die Hand nimmt und mit allen Fasern spürt, wie anstrengend und schmerzhaft es ist, immer an einer Seite des Seils zu ziehen, während das Angstmonster auf der anderen Seite dagegenhält. Denn genau das erleben Menschen, die unter starken Ängsten leiden. Sie liefern sich ein Tauziehen mit der Angst. Je mehr sie an einem Ende des Seils ziehen, desto stärker hält das Angstmonster auf der anderen Seite dagegen. Dieser Kampf dauert oft Jahre, manchmal Jahrzehnte und bringt sie an den Rand der Verzweiflung. Die Lösung ist nicht, das Tauziehen mit der Angst mit allen möglichen Tricks oder Brachialgewalt zu gewinnen. Die Lösung ist vielmehr, das Seil fallenzulassen.

### **Was passiert, wenn Ihre Patienten das Seil fallen lassen?**

Sie sind unendlich erleichtert und überrascht, dass die Entspannung, die sie sich immer erhofft haben, plötzlich da ist. Wenn sie körperlich erfahren, dass es sich gut anfühlt, den fruchtlosen Kampf zu beenden und loszulassen, sind sie offen dafür, weiterzugehen und einen sanfteren Umgang mit sich selbst zu lernen. Es wird dann auch leichter zu verstehen, warum der Kampf, den sie bisher gekämpft haben, ihnen keine Besserung beschert hat. Wenn ich die Angst als Erzfeindin betrachte, erkläre ich einen Teil von mir selbst zum Feind. Ich befinde mich dann in einem permanenten Krieg mit mir selbst. Erst wenn ich diesen Krieg beendet habe, kann ich nach vorne gehen. Wir zeigen den Patienten auch, was der Krieg sie gekostet hat. Wer seine Angst jahrelang erfolglos bekämpft, fängt unweigerlich an, Orte, Situationen und Menschen zu meiden, die angstbesetzt sind. Viele gehen nicht mehr ins Kino, meiden Einladungen zu Festen, trauen sich ihre Arbeit nicht mehr zu, verreisen nicht mehr, wagen es nicht, sich zu verlieben aus lauter Angst vor der Angst. Der Lebensraum wird immer kleiner, bis sie sich wie in einem Gefängnis fühlen.

### **Auch wenn ich gelernt habe, sie nicht mehr bekämpfen zu müssen, ist die Angst immer noch da. Das Herz rast, die Knie zittern, der Mund ist staubtrocken. Was ist dann hilfreich?**

Wir bringen unseren Patienten Übungen bei, die ihnen helfen, angstvolle Gedanken zu beobachten und sich davon zu distanzieren. Sie lernen, unangenehme Körperempfindungen wie Schweißausbrüche, Herzklopfen oder Zittern einfach nur wahrzunehmen, ohne sie verändern zu wollen. Der Kern der Achtsamkeitsübungen ist Meditation. Und das Wesen der Meditation ist, alles zuzulassen und nicht auf sein Erleben zu reagieren. Diesen Ansatz kann man nicht erklären, man muss es wirklich ausprobieren und immer wieder üben. Wenn Menschen dann die Erfahrung machen, dass sie genügend Raum in sich haben, *alle* Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zuzulassen, erleben sie eine neue Freiheit. Wenn ich spüre, dass ich genügend Raum in mir habe, kann ich die Angst auch zulassen, weil ich weiß, es gibt in mir nicht nur Angst, sondern auch Mut, Freude, Begeisterung.

### **Sie sprechen explizit von Meditation und bekennen sich dazu, dass Sie selbst meditieren. Dennoch betonen Sie, dass Achtsamkeit nicht an irgendeine spirituelle Praxis gebunden ist. Warum diese Abgrenzung?**

### **Ich habe gelernt, zu unterscheiden, wann die Angst mein Freund ist und wann nicht, wann sie mir einen nützlichen Ratschlag gibt und wann sie mich blockiert**

Viele Menschen haben eine Abneigung gegen Religion. Bei einem Wort wie Buddhismus oder Hinduismus denken sie gleich an religiöse Praktiken und Glaubenssysteme. Ich will niemanden vor den Kopf stoßen mit spirituellem Vokabular, deshalb spreche ich meist von Achtsamkeitsübungen, das ist ein neutraler Begriff, während Meditation für manche ein Reizwort ist. Das Entscheidende ist die Erfahrung von innerer Ruhe, die uns allen zugänglich ist. Aber ACT geht weit über Achtsamkeit hinaus.

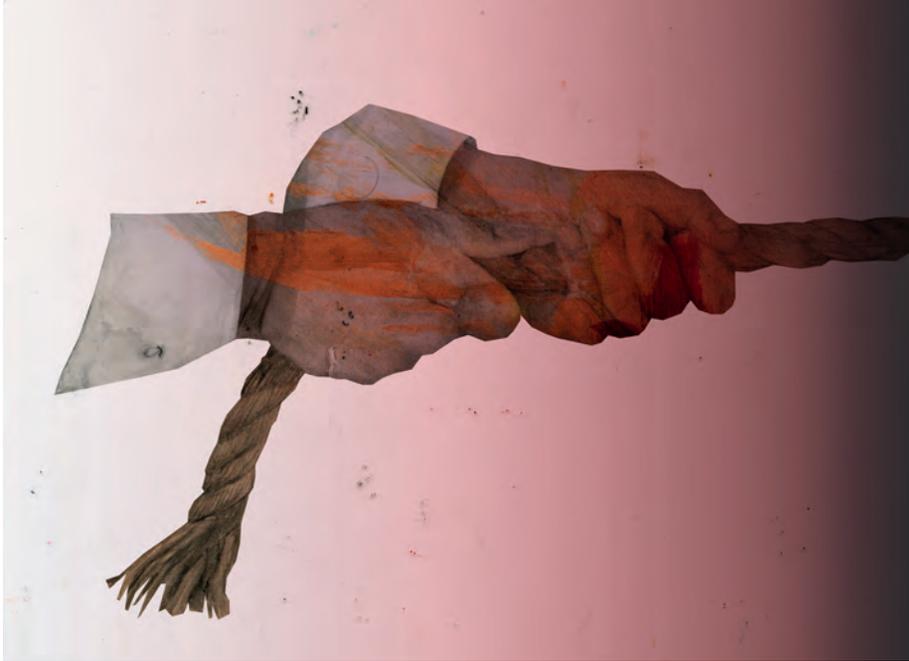
### **Inwiefern?**

Es reicht nicht, seelenruhig dazusitzen und achtsam alles wahrzunehmen. Den Kampf gegen die Angst zu beenden ist nur der erste Schritt der ACT-Therapie. In der zweiten Phase geht es darum, sich zu fragen: Was will ich eigentlich aus meinem Leben machen? Was ist mir wichtig? Was wollte ich immer schon mal tun? Wer seit Jahren unter Ängsten leidet, hat manchmal vollkommen vergessen, was das sein könnte. Ich frage dann beispielsweise: Wenn Sie einen Zauberstab hätten und die Angst mit einem Strich beseitigen könnten, was würden Sie dann gerne tun? Eine andere Übung, die zunächst etwas provokativ klingt, heißt: „Was soll auf meinem Grabstein stehen?“ Ich habe noch niemanden getroffen, der sich auf seinem Grabstein die Inschrift wünscht: „Hier ruht Susanne. Sie hatte ihre Panikattacken gut unter Kontrolle.“ Wer sich ernsthaft fragt, was er sich auf seinem Grabstein wünscht, kommt seinen Lebenszielen auf die Spur.

Wir sprechen bei ACT vom wertorientierten Leben. Damit meinen wir nicht abstrakte moralische Werte, sondern persönliche Lebenswerte und Lebensziele. Die Lebensqualität steigt, wenn Menschen mit zitternden Knien und Schweißperlen auf der Stirn das tun, was sie immer schon tun wollten: weil es ihnen wichtig ist und nicht, weil der Therapeut oder sonst irgendjemand findet, dass sie das machen sollten. Natürlich tauchen die alten Dämonen auf, wenn die Leute nach vorne gehen und sich wieder auf ihre Lebensziele zubewegen. Dann helfen Achtsamkeitsübungen, auf Distanz zu gehen, die Beobachterperspektive einzunehmen und trotzdem ins Flugzeug zu steigen oder jemanden im Café anzusprechen.

### **Wie hat sich Ihr Erleben als Therapeut durch ACT verändert?**

Sie war für mich ausschlaggebend, meine bisherige therapeutische Praxis aufzugeben und einen neuen Weg zu gehen. Ich war viele Jahre lang Verhaltenstherapeut und Ausbilder. Wenn ich beobachtet habe, wie meine Studenten das, was ich ihnen aus Überzeugung beigebracht habe, umgesetzt haben, dachte ich oft:



## Die Lösung im Tauziehen mit der Angst ist, das Seil fallenzulassen!

Oh nein, jetzt geht dieser Kampf schon wieder los. Der Patient sagt, ich hab Angst, in den gefährlichen Bus einzusteigen, und der Therapeut macht eine clevere Bemerkung, dass das ein irrationaler Gedanke ist und im Bus bisher doch noch nie etwas Schreckliches passiert ist. Dieser ganze kognitive Krampf. Eigentlich wollte ich „Kampf“ sagen, aber tatsächlich habe ich es als Krampf erlebt. Vor 15 Jahren war ich auf einem Kongress, bei dem Steven Hayes die Metapher vom Tauziehen demonstriert hat. Mir wurde blitzartig klar, dass ich als Therapeut auch jahrelang mit meinen Patienten ein Tauziehen veranstaltet hatte. Nach diesem Schlüsselerlebnis habe auch ich das Seil fallengelassen und aufgehört, mit meinen Patienten zu kämpfen. Danach ging alles viel leichter.

### Was ist jetzt anders?

ACT bedeutet Arbeit auf Augenhöhe. Ich gebärde mich nicht als derjenige, der seine Ängste unter Kontrolle hat. Ich kenne Angst nicht nur aus dem Lehrbuch, ich weiß, wie sie sich anfühlt. Als ich etwas bekannter wurde und eingeladen wurde, auf großen Kongressen Vorträge zu halten, hatte ich extreme Angst, mich zu blamieren, und regelmäßig kurz vor meinen Auftritten Panikattacken. ACT hat mir als Methode sehr geholfen, heute habe ich keine Panik mehr, egal wie groß und berühmt das Auditorium ist. Manchmal denken die Leute, es sei ein Trick, wenn ich sie ermuntere, Angst nicht als Feind zu betrachten. Aber tatsächlich verändert das alles, das habe ich selbst erfahren. Eigentlich meint es die Angst gut mit uns, sie will uns schützen. In vielen Situationen hilft sie uns, reale Gefahren zu erkennen und zu vermeiden. Ich habe mittlerweile gelernt, zu unterscheiden, wann die Angst mein Freund ist und wann nicht, wann sie mir einen nützlichen Ratschlag gibt und wann sie mich blockiert. Und genau das vermittele ich auch meinen Patienten. **PH**

INTERVIEW: BIRGIT SCHÖNBERGER



## Mein erstes Mal...

Starthilfe für psychotherapeutische Berufseinsteiger



Samia Little Elk

## Psychotherapie – mein erstes Mal

Starthilfe für psychotherapeutische Berufseinsteiger

- **Strukturiert:** Erprobte Hilfestellungen für alle wichtigen Situationen des psychotherapeutischen Berufsalltags
- **Offen:** Nützliche Einblicke in persönliche Erfahrungen
- **Unverzichtbarer Ratgeber:** Ein Buch wie ein guter Freund und Kollege!

Für manchen angehenden Therapeuten werden die lang ersehnten ersten praktischen Schritte plötzlich zur scheinbar unüberwindbaren Herausforderung werden. Zahlreiche Fragen tun sich auf: Wie viel Nähe zum Patienten braucht es – und wann ist es zu viel? Worauf ist beim Umgang mit den Angehörigen zu achten? Und was, wenn man mal einfach nicht mehr weiter weiß und am liebsten „den Kittel an den Nagel hängen“ möchte?

2015. Ca. 256 Seiten, 5 Abb., kart.  
Ca. € 29,99 (D)/€ 30,90 (A)  
ISBN 978-3-7945-3104-2

Irrtum und Preisänderungen vorbehalten.

 **Schattauer**  
www.schattauer.de