

Was Zu Tun Bei Angst



© Adobe Photostock

Was du konkret tun kannst: fünf Erste-Hilfe-Maßnahmen
Kurzfristig kannst du fünf konkrete Dinge tun, wenn du in eine Angstspirale gerätst. Sie helfen dir, dich wieder zu beruhigen und zu entspannen.

- **Gedanken-Stopp:** Unterbrich das Gedankenkarussell und stabilisiere dich. Angst beginnt immer mit Gedanken. Wenn deine Gedanken anfangen, sich um die Angst zu drehen, und du bemerkst, wie dein Herz rast oder das Atmen dir schwerfällt, dann stell dich ihnen bewusst gegenüber. Sag laut und deutlich »Stopp«. Im Anschluss lenkst du deine Gedanken bewusst auf ein anderes Thema – auf etwas, das dir guttut, etwas, das dich entspannen und durchatmen lässt. Wenn die Gedanken wieder zu kreisen beginnen, wiederhole das »Stopp« mit noch mehr Entschlossenheit und Klarheit.

Der bewusste Gedankenwechsel stabilisiert dich und verhindert, dass du immer weiter in die Angstspirale abrutschst und in Panik gerätst.

- **Realitätscheck** – so holst du dich in die Gegenwart zurück: Nachdem du deinen negativen Gedankenstrom unterbrochen hast, beginnst du, deine Umgebung bewusst wahrzunehmen. Schau dich im Raum um, indem du dich befindest. Sage laut oder leise deinen Namen, wie alt du bist und wo du wohnst. Benenne alles, was du

siehst. Beispielsweise, an der Wand hängt ein Bild mit einem Baum, neben dem Nachttisch steht eine Leselampe, die Vorhänge sind dunkelblau. Auf dieser Art und Weise nimmst du die Realität um dich herum bewusst wahr. Das ist hilfreich, wenn die Angst die Wirklichkeit ausblendet und eine Gefahr signalisiert, die in den allermeisten Fällen real nicht vorhanden ist, sondern nur in deinem Kopf existiert: in Gedanken, die sich auf die Vergangenheit oder Zukunft beziehen. Indem du deine Umgebung bewusst wahrnimmst, bringst du dein Bewusstsein in die Gegenwart und die Energie in deinen Körper zurück. Du kommst wieder auf dem Boden der Tatsachen an.

- *Erde dich mit der Gehmeditation:* Stelle dich aufrecht hin und fühle in deinen Körper hinein. Lenke die Aufmerksamkeit auf deine Füße. Beginne, den Boden unter deinen Füßen und den Zwischenraum zwischen Fußsohle und Boden zu fühlen. Sobald du dir dessen bewusst bist, beginne langsam zu gehen. Spüre beim achtsamen Gehen weiterhin den Boden unter deinen Füßen. Fühle die Muskeln in deinem Körper, die sich beim Gehen bewegen. Bemerke, wie sich dein Gleichgewicht mit jedem Millimeter verlagert. Laufe bewusst und sehr langsam, wie in Zeitlupe. Spüre, in welcher Körperhaltung du läufst, fühle, wie der Boden dir Halt gibt, wie er dich trägt, wie er dir einen sicheren Stand ermöglicht.
- *Mit der Angst reden:* ein Kissen als Symbol. Wenn die Angst dich weiter fest im Griff hat und du nicht mehr klar denken kannst, nimmst du ein Kissen in die Hand. Das Kissen steht für deine Angst. Du erinnerst dich, dass du erwachsen bist, schaust auf die Angst und redest mit dem Kissen wie mit einem kleinen Kind. Warum? Weil wir uns in der Angst meistens sehr klein fühlen. Du sprichst sozusagen mit deinem Inneren Kind und nimmst es in den Arm. Du kannst zu ihm sagen: »Ich sehe und fühle, dass du große Angst hast. Ich bin da.« Diese einfachen Sätze wiederholst du immer wieder wie ein Mantra. »Ich sehe deine Angst. Ich fühle deine Angst. Ich bin da.« In dem Moment, in dem du dich der Angst zuwendest und in einen gefühlten Kontakt mit ihr kommst, baut sie sich wieder ab und entgleist nicht weiter.
Kombiniere diese Übung – je nach Notwendigkeit – mit dem Gedanken-Stopp, dem Realitätscheck und der Gehmeditation.
- *Alternative:* Wenn du das Kissen nicht in die Hand nehmen möchtest, legst du es zwei bis drei Meter vor dich auf den Boden oder auf einen Stuhl (je nach Gefühl auch noch weiter weg). So schaffst du mehr Raum zwischen dir und der Angst und kannst aus einer sicheren Distanz mit der Angst reden. Verwende die gleichen beruhigenden Sätze wie oben. Dabei kannst du, wenn die Angst sehr stark ist, weiterhin laufen. Laufe bewusst und langsam um das Kissen

herum und rede weiter wie mit einem ängstlichen Kind. Welche der beiden Möglichkeiten hilfreicher für dich ist, gilt es auszuprobieren.

- *Bewusstes Atmen* beruhigt den Geist. Der Atem stellt eine wichtige Verbindung zwischen Körper und Geist dar. Er kann dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und die Sinne zu schärfen. Das bewusste Atmen hilft, sich auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren, die Emotionen zu regulieren und sich der konditionierten Gedanken und Gefühle bewusst zu werden. So kannst du vorgehen: Konzentriere dich auf deine Atmung. Beginne damit, tief durch die Nase einzuatmen, und zähle dabei bis 4. Halte den Atem für 2 Sekunden an und atme dann langsam durch den Mund aus, während du bis 6 zählst. Versuche, deine Atmung tief und langsam zu halten, und konzentriere dich darauf, wie der Atem in deine Lungen strömt und wie er beim Ausatmen deinen Körper verlässt. Wenn du in Gedanken abdriftest, bringe deine Aufmerksamkeit sanft zurück zu deiner Atmung. Fokussiere dich auf den Moment und bleibe im Hier und Jetzt. Alternative: Atme langsam und tief ein und aus, während du dabei die Atemwelle die ganze Zeit aufmerksam beobachtest. Bewusstes Atmen kann gut mit der Gehmeditation verbunden werden.

Diese Maßnahmen helfen dir, deine erwachsene Klarheit und innere Ruhe wiederzugewinnen, dich mit deiner Angst zu verbinden und sie zu integrieren, anstatt vor ihr wegzulaufen. Welchen Satz du auf keinen Fall sagen solltest Es gibt einen Satz, den du in der Angst weder zu dir selbst noch zu jemand anderem sagen solltest: »Du brauchst (Ich brauche) doch keine Angst zu haben!« Diese Aussage ist immer kontraproduktiv – egal, ob du mit deinem Inneren Kind sprichst oder mit einer anderen Person. Warum ist das so? • Die Angst ist bereits da. Etwas »nicht zu brauchen«, kommt einem völligen Missverständnis gleich. • Dein Unterbewusstsein versteht keine Verneinung. • In der Verneinung der Angst ist die Aufmerksamkeit auf die Angst gerichtet, was sie nur verstärkt, statt abbaut.

Eine Erwartungshaltung an eine Person zu haben, die in einer emotionalen Notsituation ist, macht keinen Sinn! Die Person ist sowohl emotional als auch mit den physischen Folgen der Angst hochgradig überfordert. Jede weitere Aufforderung und Erwartung macht es für den Betroffenen nur noch schlimmer.

Ängste kennt ein jeder von uns. Ob Existenzangst, Verlustangst, Leistungsangst oder die Angst vor Ablehnung, die meisten Menschen machen in ihrem Leben mit diesen oder ähnlichen Ängsten Bekanntschaft. Gut, wenn man in einer solchen Situation weiß, wo die Ängste herkommen, und wenn man die geeigneten Werkzeuge und Methoden an der Hand hat, um diese Ängste aufzulösen. Saskia John gibt in diesem Artikel dem

Leser konkrete Tipps an die Hand, die genau dann helfen können, wenn man in eine Angstspirale gerät.

Herzrasen, Atemnot, Übelkeit: Die Angst hat viele Gesichter.

Frauen sind deutlich häufiger davon betroffen als Männer. Oft sind es Krisen und Konflikte im Außen, die unsere verdrängten Ängste triggern. Hinzu kommt, dass unsere Gegenwart von Unsicherheit und Komplexität geprägt ist. Dadurch drängen persönliche und kollektive Existenzängste an die Oberfläche, deren Ursprung wir uns häufig nicht bewusst sind. Infolgedessen ist das Leben im Hier und Jetzt für viele Menschen anstrengend und belastend geworden.

In meiner Praxis erlebe ich viele Menschen, die mit ihren Ängsten und Sorgen kämpfen – und teilweise von ihnen komplett vereinnahmt werden. Das reicht von der Angst, allein zu sein oder nicht mehr genug Geld zu haben beziehungsweise sozial abzustiegen, bis zum Gespräch mit dem Chef oder der Chefin, das Panik auslösen kann. Grundsätzlich ist es ratsam, die Ursache der Angst aufzulösen und nicht nur die Angst an der Oberfläche zu »bekämpfen«. Hier kann es sinnvoll sein, sich professionelle Hilfe zu holen.

(Text aus Tattva-Viveka)