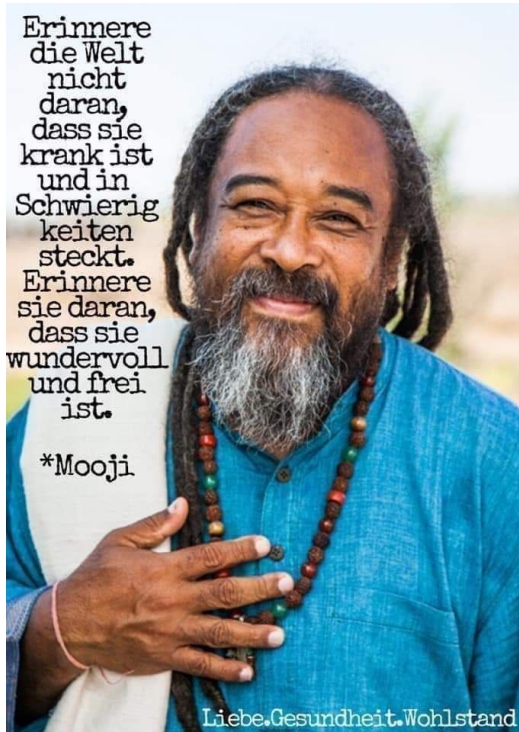


Wie sehr blockiert
Angst u.a. vor **Ablehnung**
(insbesondere im Präge-Alter)
die Selbst-ent-Faltung?

Rivers do not drink their water,
trees do not eat their own fruit.
The sun does not shine on itself and
flowers do not spread their fragrance for themselves,
Living for others is a rule of nature.
We are born to help each other,
no matter how difficult it is.
Live is good when you are happy,
but much better when others are happy,
because of you.



Rivers do not drink their water,
trees do not eat their own fruit.
The sun does not shine on itself and
flowers do not spread their fragrance for themselves,

Living for others is a rule of nature.
We are born to help each other,
no matter how difficult it is.
Live is good when you are happy,
but much better when others are happy,
because of you.

Angst

Vorbemerkung

Da viele Fragen meiner LeserInnen und SeminarteilnehmerInnen sich auf Gefühle von Angst, Unsicherheit und Ähnliches beziehen (vergleiche auch die Stichworte Ärger, Nr. 1, Redeanst, Nr. 79, und Wut, Nr. 107, in diesem Büchlein), möchte ich Ihnen hier einige grundsätzliche Gedanken zu diesem wichtigen Thema anbieten.

Stichwort-Nr.
siehe Anhang

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.

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 (zum Beispiel 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 gesamtes Leben verändern könnten beziehungsweise 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:

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 Schönbieter 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 weiterleiden, 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).

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 M. 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 ...

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 Ängste verboten ist.

Ähnliches gilt für Begründer von Anti-Wellen (wie die *Aktion »Saubere Leinwand«* und Ähnliches): 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«, sodass 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 Quittung 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 (zum Beispiel 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 (angeblich) 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, diese Behauptung abzulehnen. Aber vielleicht möchten Sie die folgenden vier Thesen doch einmal (zumindest theoretisch) nachvollziehen:

1. Furcht hat *Überlebenswert*, weil sie uns veranlasst, einer potenziell gefährlichen Situation zu entfliehen (beziehungsweise 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*-lieren, *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 Unlust« lautet das Ziel dann: »mehr Lust«, in anderen Worten: *mehr Lebensfreude, höhere Vitalität, besseres Wohlbefinden* etc.

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 Fehlver-
- such. 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 verdampft. 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 BAGHWAN. 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 sollten 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 »durchzudenken«. Dann erkennen wir, wie einfach, aber brillant 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 etc.

Antithese: Verzicht auf materiellen Luxus beziehungsweise 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:** Wir wollen die Angst vor Verlust besiegen; *nicht die Materie!* 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.

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!

unseren Vorstellungen zu verhalten habe. Wenn sie es nicht tut, kämpfen wir!

Wenn aber Herr X. heute großartig für den Frieden kämpft (man beachte die sprachliche Formulierung!), dann möchte er im Spiegel eine andere Wirklichkeit erschaffen als die, die in ihm lebt! Thorwald DETHLEFSEN bringt diesen Prozess (in »Ödipus der Rätsellöser«) auf den Punkt: »Der Mensch braucht nur sich selbst zu ändern, und ... die ganze Welt verändert sich mit ihm. Wenn ich im Spiegel das unfreundliche Gesicht sehe, brauche ich nur zu lächeln – und es wird zurücklächeln, mit Sicherheit!«

Weitere Gedanken zu dieser Thematik finden Sie unter »Ärger« (Seite 15), »Erwartungen« (Seite 60), »Feind« (Seite 66) und »Relativieren« (Seite 146).

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 etc.

Antithese: Wer lernt, mit sich selbst im Reinen zu sein, wird unabhängig(er) vom Urteil (und Fehlurteil) anderer!

• **Merke:** Wer sein Selbstwertgefühl durch Auseinandersetzung mit sich (inklusive Schwächen, Ängsten) erarbeitet hat, wird frei. Diese Freiheit bedeutet nicht nur Verlust der ständigen (oft unbewussten) Angst vor dem Urteil anderer; es ist auch eine Freiheit, seine *Energien* kreativ einzusetzen! Wir werden uns selbst gegenüber *tolanter*, und wir verbessern unsere Chance, *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, das heißt, 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 gegensteuern können.

Zum Abschluss:

Die Welt ist voller Möglichkeiten für Menschen, die ihr Potenzial 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!



**#MICHAEL
NAST**

„Wie eine Pflanze reagiert ja auch unsere Psyche auf eine schädliche Umgebung. Wenn eine Pflanze nicht gedeiht, ändert man ihre Lebensumstände, damit sie sich gesund entfalten kann. Aber wenn jemand psychisch erkrankt, versucht man ihn so zu ändern, dass er die schädlichen Lebensumstände besser ertragen kann. Das ist grotesk! Wenn eine Gesellschaft seit Jahren immer mehr psychische Erkrankungen produziert, sollten nicht ihre Mitglieder therapiert werden – sondern die Gesellschaft.“

1. Was kann ich tun, damit ich mich nicht immer maßlos ärgere?

Jedes Wort, das wir sagen oder denken, wirkt sich auf unsere Wahrnehmung und demzufolge auch auf unsere späteren Erfahrungen aus.

Angenommen, Sie erleben akuten Zorn, weil ein Mitmensch die Unverfrorenheit besaß, etwas zu tun, was Sie »unmöglich« finden. Nun sagen Sie etwas über die Situation, zum Beispiel zu einem Freund oder aber zu sich selbst. Faszinierend ist übrigens, dass diese Art von Denken im Arabischen als »mit der Seele sprechen« ausgedrückt wird. Aber zurück zu Ihrer Frust-Situation. Was werden Sie anderen (oder Ihrer Seele) jetzt erzählen? Sagen/denken Sie: »Ich bin stock-sauer!« oder: »Ich hasse es, wenn jemand das tut!« oder: »Ich könnte ihn/sie erwürgen!«? Wie lautet Ihre bevorzugte Redewendung bei akutem Ärger?

Wie glauben Sie, werden Sie eine vergleichbare Situation in der Zukunft erleben, wenn Sie anderen und/oder Ihrer Seele regelmäßig erklären, wie furchtbar Sie leiden? Und was wollen Sie sagen/denken, wenn es wirklich einmal um eine Frage des Überlebens gehen sollte, wenn Sie bei Alltagsärger derartig schweres verbales Geschütz auffahren?! Überlegen Sie, was passieren würde, wenn Sie die **Formulierung** verändern würden. Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie sagen würden: »Die Situation fasziniert mich«? Meinen Sie nicht auch, dass Sie eher in Richtung einer **intelligenten Lösung** (statt Problem) denken, wenn es Ihnen gelingt, Neugierde und

Interesse zu wecken, wenn Sie also auf kreative Denkprozesse umschalten?

Das Gleiche gilt, wenn wir der Umwelt unsere Gefühle mitteilen. Wie empfindet wohl der Auslöser unseres Zorns, wenn wir ihn mit unserer Unfähigkeit, auf ihn einzugehen, konfrontieren? Und wie, glauben Sie, würde er es finden, wenn wir in der Lage wären, Interesse auszudrücken, um mit ihm gemeinsam eine (neue) Lösung anzustreben?

Üben Sie ab heute, massive Ärger-Worte durch Begriffe auszutauschen, die Interesse ausdrücken.* Was zunächst ein Wortspiel zu sein scheint, wird schon bald Ihr Empfinden steuern. So, wie Sie sich früher selbst »in Rage« geredet haben, können Sie sich in eine verständnisvolle, kreative innere Haltung hineinreden. Sagen Sie in Zukunft in solchen Situationen zu anderen (oder zu Ihrer Seele) neue, ebenso mächtige Worte wie zum Beispiel »Das ist ja faszinierend!« oder »Das empfinde ich als Herausforderung!«.

Falls Sie es (noch) nicht glauben: Überzeugen Sie sich selbst: Testen Sie drei Wochen lang. Sagen Sie Ihrer Seele, dass Sie danach zu Ihrem alten Vokabular zurückkehren dürfen, wenn Sie das dann noch wollen. Das ist doch fair, oder?

Weitere Gedanken zu dieser Thematik finden Sie unter »Erwartungen« (Seite 60), »Feind« (Seite 66), »Relativieren« (Seite 146) und »Wut« (Seite 189).

* (nach Anthony ROBBINS, vergleiche Literaturverzeichnis).

79. Ich sterbe vor Angst*, wenn ich vor mehreren Menschen sprechen soll

Für eine amerikanische Studie wurden einmal die schlimmsten Ängste untersucht. Platz 7 nahm die Angst vor dem Tod ein. Platz 2: die Angst, eine Rede halten zu müssen!

Warum macht uns das so große Angst? Ganz einfach: Weil wir ständig alles bewerten – und uns selbst oft am strengsten. Und weil wir glauben, alle anderen hätten dasselbe Bewertungsschema im Kopf. Tatsache ist aber: Die Zuhörer sind heilfroh, dass sie nicht da vorn stehen müssen. Sie bewundern den Mut des Redners und sind durchaus bereit, ihn zu »tragen«.

Was sollte ein Redner tun? Er nimmt seine innere Skala von 0 bis 100 und fragt sich: Wie groß ist meine Angst? Ist sie »unter 30 Prozent«? Dann kann er zur »Als-ob-Strategie« greifen: Er tut so, als ob er sicher wäre, das heißt: Er stellt sich besonders gerade hin, atmet tief durch, damit seine Stimme bei den ersten Worten nicht zittert, und trägt seine gut vorbereitete Rede vor.

Ist die Angst aber »größer als 30 Prozent«, sollten wir die Flucht nach vorn ergreifen und über unsere Angst reden. Als ich meine ersten Vorträge hielt, war ich so nervös, dass ich kein Wort herausbrachte. Also habe ich gesagt: »Wenn Sie glauben, ich bin jetzt nervös ... (Pause, weil ich schlucken musste), ... dann haben Sie recht.« Großes Gelächter, und damit war die Sache gelaufen.

Das schlimmste an »großer Angst« ist nämlich nicht die Angst selbst, sondern die Angst davor, dass andere unsere Nervosität »bemerken«. Tatsache aber ist: Unsere eigenen Maßstäbe sind wesentlich härter als die, die andere anlegen.

Deine Entscheidung

Wir Erwachsenen, insbesondere wir Eltern, sollten uns auf jeden Fall bewusst sein: **Wir packen den Rucksack unserer Kinder. Wir geben ihnen die Strategien und Hilfsmittel an die Hand, um im späteren Leben Beziehungen zu gestalten. Zu sich selbst, zu anderen Menschen, zu ihren eigenen Kindern und Kindeskindern. Insbesondere die Zeit bis zum 7. Lebensjahr ist dabei sehr entscheidend.**

Was willst du in den Rucksack legen? Friedliche Lösungen oder Wege der Unterdrückung, wo stets der mächtigere Part gewinnt?

* Zum Thema »Angst« finden Sie im Anhang noch eine komplexere Antwort. Bitte lesen Sie dort weiter.

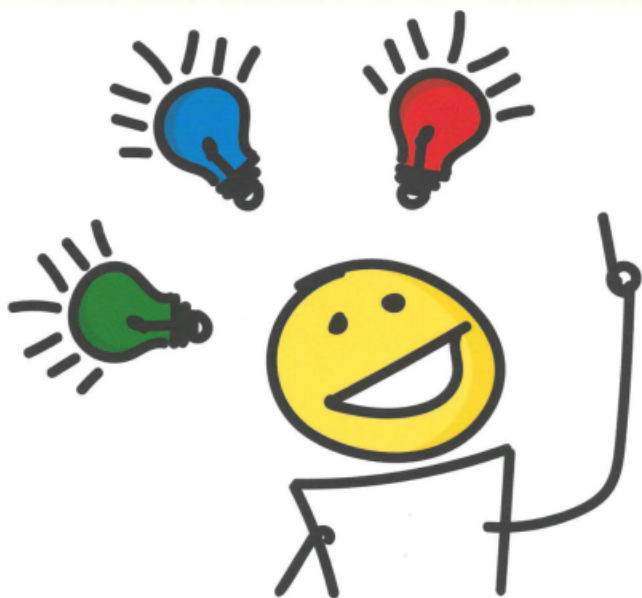
107. Ich erlebe regelmäßig große Wut, weil die Menschen sich so unfair verhalten, gleichzeitig habe ich es satt, immer dieselben Dinge zu erklären. Gibt es einen Gedanken, der aus diesem Teufelskreis herausführen könnte?

Während ein Fluchttyp sich beleidigt zurückzieht und seinen Ärger »in sich hineinfrisst«, reagieren Sie kämpferisch (dann »müssen« Sie leider häufig meckern oder andere angreifen).

Ärger über die Welt setzt eine Annahme voraus, nämlich dass wir von dieser Welt »da draußen« getrennt sind. Wir nehmen die Welt (inklusive aller Mitmenschen) dann als »das Andere«, das uns ge- oder missfallen kann, wahr. Diese Sicht der Dinge ist uns genauso vertraut wie dem Vogel seine Umwelt. Haben Sie schon einmal einen Wellensittich vor einem Spiegel beobachtet? Da er nicht begreift, dass er sich selbst sieht, sucht er den Artgenossen, und dieses Spielchen amüsiert uns als Betrachter.

Nun lautet eine der wichtigsten Ideen der Esoterik: Die Welt ist unser Spiegel. Weil wir das aber genauso wenig begreifen wie der Wellensittich, benehmen wir uns ähnlich wie dieser. Als Fluchttyp ziehen wir uns zurück, als Kämpftyp bekämpfen wir diese Welt »da draußen«. Wir kämpfen gegen Menschen, die ihre eigenen Belange höher einschätzen als unsere. Wir kämpfen gegen unsere Vorgesetzten, die regelmäßig auf unseren Fehlern herumhacken und viel zu selten loben. Wie

VERA F. BIRKENBIHL




115 IDEEN FÜR EIN BESSERES LEBEN

Praktische Tipps und
kreative Lösungen für die
Herausforderungen des Alltags

mvgverlag 

VERA F. BIRKENBIHL

115 IDEEN FÜR EIN BESSERES LEBEN

mvgverlag 

Literaturverzeichnis

ANTHONY, Dr. Robert: Dr. Robert Anthony's Startbuch für Lebensveränderung. Fischer-Verlag, Münsingen 1993 (vergriffen)

BETTGER, Frank: Lebe begeistert und gewinne. Oesch, Zürich 2011

BIRKENBIHL, Vera F.: Erfolgstraining. Schaffen Sie sich Ihre Wirklichkeit selbst. mvg Verlag, Landsberg am Lech 1997 (vergriffen)

BIRKENBIHL, Vera F.: Kommunikationstraining. Zwischenmenschliche Beziehungen erfolgreich gestalten. 40. Auflage, mvg Verlag, München 2013

BIRKENBIHL, Vera F.: Signale des Körpers. Körpersprache verstehen. 27. Auflage, mvg Verlag, München 2018

BIRKENBIHL, Vera F.: Sprachenlernen leicht gemacht. Die Birkenbihl-Methode zum Fremdsprachenlernen. 41. Auflage, Aurinia Transformation, Hamburg 2020

BIRKENBIHL, Vera F.: Stichwort Schule: Trotz Schule lernen! 22. Auflage, mvg Verlag, München 2018

BIRKENBIHL, Vera F.: Stroh im Kopf? Gebrauchsanleitung fürs Gehirn. 58. Auflage, mvg Verlag, München 2019

BIRKENBIHL, Vera F.: Trotzdem LERNEN. Lernen lernen. 10. Auflage, mvg Verlag, München 2019

BIRKENBIHL, Vera F.: Das innere Archiv. Steigern Sie Ihre Intelligenz durch nachhaltiges Gehirnmanagement. 8. Auflage, mvg Verlag, München 2019

BROOKES, Mona: Zeichnen lernen mit Kindern. Rowohlt, Reinbek 1998

CARNEGIE, Dale: Sorge Dich nicht, lebe! 5. Auflage, Fischer Taschenbücher, Frankfurt 2013

COUÉ, Emil: Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion. Schwabe Verlagsgruppe AG, Basel 2005

DAVIS, Ronald: Legasthenie als Talentsignal. Lernchance durch kreatives Lesen. 5. Auflage, Ariston, Kreuzlingen/München 1996

DETHLEFSEN, Thorwald: Ödipus. Der Rätsellöser. Der Mensch zwischen Schuld und Erlösung. Aurinia Verlag, Hamburg 2017

DYER, W. Wayne: Der wunde Punkt. Die Kunst, nicht unglücklich zu sein. 12 Schritte zur Überwindung der seelischen Problemzonen. 40. Auflage, Rowohlt, Reinbek 2013

EASWARAN, Eknath: Mantram – Hilfe durch die Kraft des Wortes. Hermann Bauer Verlag, Freiburg 2000

EGLI, René: Das LOLA-Prinzip oder: Die Vollkommenheit der Welt. 44. Auflage, Editions d'Olt, Oetwil a. d. L. 2014

GRAY, John: Männer sind anders – Frauen auch. Goldmann, München 1998

JAMPOLSKY, Gerald/CIRINCIONE, Diana V.: Liebe ist die Antwort – Beziehungen positiv gestalten. Goldmann, München 1994 (vergriffen)

POSTMAN, Neil: *Wir amüsieren uns zu Tode*. Urteilsbildung im Zeitalter der Unterhaltungsindustrie. 21. Auflage, Fischer, Frankfurt 1988

RINGER, Robert: Werde Nr. 1. Du bist Dir selbst der Nächste. 7. Auflage, mvgl-verlag, Landsberg am Lech 1995 (vergriffen)

ROBBINS, Anthony: Das Robbins Power Prinzip. 17. Auflage, Ullstein, Berlin

ROGER, John/MC WILLIAMS, Peter: Geld allein macht nicht glücklich. Ullstein, Berlin 1994 (vergriffen)

ROMAN, Sanaya: Sich den höheren Energien öffnen. 4. Auflage, Ansata, Bern 1990 (vergriffen)

Stichwortverzeichnis

- Aha-Erlebnis 63
Alpha-Wellen 53
Als-ob-Strategie 143
Anforderungen 34
Angabe 159
Angebot 15 f.
Angst 28 f., 143 f., 207 ff.
Angstsituationen 208
Ansprechen 17 f.
Anti-Ärger-Gedanke 19
Anti-Ärger-Strategie 20 ff.
Anti-Stress-Übungen 24 f.
Anti-Wellen 211
Antworten, dumme 66
Arbeitselefanten 65
Arbeitslosigkeit 26 f.
Arbeitsprozess 27
ARCHIMEDES 136
Attacke 176
Aufgaben, schwierige 50
Ausdrucksweise 28 f.
Ängste 49
Ärger 15 f., 20 f., 190
Ärger-Worte 14
- Baseballspieler 126
Beförderung 30 f.
Beichte 32
Beleidigung 33
Berufseignung 36
Beschwerde 35 f., 206
- Besserwisser 37 f.
BETTGER, Frank 126
Bewerbungen, unqualifizierte 26
Bewerbungsgespräch 34
Bewertungsschema 143
Bewusst-Sein 39 f.
Bilder 22, 72, 189, 193, 205
Blick, starrer 53
Botschaft 71, 118, 150
Brief 93 f.
Brücke 67
bubble 139
Buddha 58
Busch 41
Büromode 41
- CARNEGIE, Dale 47
Chef 32, 42, 111, 134
Chefzimmer 43
Choleriker 44
COUÉ, Emile 188
Das kleine Ich 77 f., 141, 155, 185
DAVIS, Ron D. 107
Denk-Pause 54
Denkbahnen 96
Denkbild 24
Denkfehler 195
Denkprozesse 14
Denktechnik 96
Depression 45 f.
DETHLEFSEN, Thorwald 192