

i **DIE FORMEN
DER ANGST**

Der deutsche Psychoanalytiker Fritz Riemann (1902–1979) hat sich intensiv mit Formen der Angst beschäftigt. In seinem 1961 erschienenen Buch „Grundformen der Angst“, das sich bis heute millionenfach verkauft, benennt er Grundängste, von denen ausgehend sich seiner Ansicht nach alle anderen Ängste ableiten lassen: die Angst vor Hingabe, vor Einsamkeit, vor Vergänglichkeit und vor Unabänderlichkeit. „Hinter den vier Grundformen der Angst stehen allgemein-menschliche Probleme, mit denen wir alle uns auseinandersetzen müssen“, schreibt Riemann. „Jedem von uns begegnet die Angst vor der Hingabe in einer ihrer verschiedenen Formen, die als Gemeinsames das Gefühl der Bedrohtheit unserer Existenz, unseres persönlichen Lebensraumes oder der Integrität unserer Persönlichkeit haben. Denn jedes vertrauende Sich-Öffnen, jede Zuneigung und Liebe kann uns gefährden, weil wir dann ungeschützter und verwundbarer sind, etwas von uns selbst aufgeben müssen, uns einem anderen ein Stück ausliefern. Daher ist alle Angst vor der Hingabe verbunden mit der Angst vor einem möglichen Ich-Verlust. Jedem begegnet auch die Angst vor der Ich-Werdung, vor der Individuation, die in den verschiedenen Formen ihres Auftretens als Gemeinsames die Angst vor der Einsamkeit hat. Denn jede Individuation bedeutet ein Sich-Herausheben aus bergenden Gemeinsamkeiten. Je mehr wir wir selbst werden, umso einsamer werden wir, weil wir dann immer mehr die Isoliertheit des Individuums erfahren. Jedem begegnet auch die Angst vor der Vergänglichkeit auf seine Weise; unvermeidlich erleben wir immer wieder, dass etwas zu Ende geht, aufhört, plötzlich nicht mehr da ist. Je fester wir etwas halten, beibehalten wollen, umso mehr erliegen wir dieser Angst, deren verschiedene Formen als Gemeinsames die Angst vor der Wandlung erkennen lassen. Und jeder begegnet schließlich auch der Angst vor der Notwendigkeit, vor der Härte und Strenge des Endgültigen, bei deren verschiedenen Ausformungen das Gemeinsame die Angst vor dem unausweichlichen Festgelegt-Werden ist. Je mehr wir eine unverbindliche Freiheit und Willkür anstreben, desto mehr müssen wir die Konsequenz und die Grenzen der Realität fürchten.“



DU HELD

TEXT:
SONJA NIEDERBRUNNER

Angst vor dem Zahnarzt? Davor, den Job zu verlieren oder zu erkranken? Dass der Partner fremdgeht? Vor Spinnen? Manchmal kann man das lähmende Gefühl umgehen, indem man einfach die angsteinflößenden Situationen vermeidet. Aber um Angst zu überwinden, gibt es letztlich nur einen Weg und der führt in die Konfrontation. Wenn wir unserer Angst nicht begegnen, können wir uns nicht von ihr befreien!

W

ie reagierst du, wenn dir ein Hund entgegenläuft? Freust du dich über das Fellknäuel, spielst mit ihm und wuschelst ihn? Verfällt du in Schockstarre – vor Angst, er könnte dich beißen? Oder ignoriert du ihn, weil er dir nicht mal wirklich auffällt? Es sind nicht Tatsachen, die Emotionen auslösen. Vielmehr geht es darum, was wir über diese Tatsachen denken, welche Erfahrungen wir mit ihnen verbinden. Der Hund an sich ist (in den meisten Fällen – es gibt natürlich Ausnahmen) nicht das Problem. Das potenzielle Problem liegt darin, welches Szenarium wir aus der Begegnung mit dem Hund in unserem Kopf entstehen lassen und wie wir es beurteilen. Was malen wir uns aus?

„Angst ist immer subjektiv, ist immer das Resultat einer subjektiven Wertung. Wie ein einzelner Mensch eine bestimmte Situation bewertet, hängt davon ab, welche Erfahrungen er im Verlauf seines bisherigen Lebens mit diesen und ähnlichen Situationen gemacht hat.“

Gerald Hüther,
Professor für Neurobiologie
In: „Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher“

WOVOR WIR ANGST HABEN, sagt viel über uns aus. Über unsere Erfahrungen, unsere Lebenseinstellung, auch über unseren Selbstwert. Wer sich seiner Angst stellt, stellt sich seinem Selbst. Und das ist auch notwendig. Denn Mut kommt nicht von ungefähr. Mut muss man sich erarbeiten. Und Mut wird immer und ausschließlich aus Angst geboren. Dabei kann schon eine ganz geringfügig scheinende Überwindung oho sein. „Mut fängt klein an“, bestätigt Sonja Leskowschek, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision. „In jeder Situation, in der ich Angst verspüre und sie dennoch meistere, bin ich schon mutig.“ Heldentaten braucht es nicht. Vor allem: Ab wann ist ein Held ein Held? Angst ist subjektiv. Was für den einen keine



FOTOS:
ANDREAS FRIEDLE

Herausforderung darstellt, ist für den anderen ein Berg. Ein Problem, das ihn daran hindert, sich frei zu entfalten. Wer seinen eigenen Berg besteigt, der ist ein Held.

AUSBRECHEN

„Wir brauchen die Angst natürlich, weil sie uns warnt, uns schützt und uns ermöglicht, uns vorzubereiten – auf Flucht, Kampf oder Totstellen. Angst versetzt unseren Körper sozusagen in Alarmbereitschaft. Gäbe es diese Bereitstellung nicht, könnte man sich nicht verteidigen und nicht reagieren.“

DABEI IST ES EGAL, ob unsere Angst sich auf reale Bedrohungen bezieht oder eingebildet ist – die Reaktion ist dieselbe: Die Aufmerksamkeit steigt, die Muskelspannung erhöht sich und damit auch die Reaktionsfähigkeit. Herzfrequenz und Atmung beschleunigen sich. Der kalte Schweiß bricht uns aus, uns wird regelrecht übel und wir zittern. Allein das reicht in der Regel schon fürs Unwohlsein. Manchmal jedoch sind unsere Ängste völlig überschießend, lähmen uns regelrecht. In die Innsbrucker „Mutpraxis“ von Sonja Leskowschek kommen immer wieder Menschen, gerade weil sie Angst haben. Und weil die Angst in manchem Fall so übermächtig sein kann, dass sie am aktiven Leben hindert, bzw. an der freien Entfaltung des eigenen Selbst. „Allein der Entschluss, in Therapie zu gehen, ist schon ein mutiger Schritt. Eine Psychotherapie birgt ein Risiko – sie kann Nebenwirkungen haben. Die bestehen etwa darin, dass Familie oder Freunde darauf reagieren, indem sie sagen: Was ist los, so kenn ich dich gar nicht. Es kann also gut sein, dass daraus Konflikte entstehen“, erklärt Sonja. Wie sie gemeinsam mit ihren Patienten das Thema Angst angeht, ist individuell – es gibt keine standardisierten Verfahren in der Mutpraxis. Es gibt erprobte Methoden, doch auch deren Wirkung ist von Mensch zu Mensch verschieden – genauso wie die Angst selbst nicht gleich ist.

MUT ZUM MUT

Mut verändert – grundlegend. Und wo ein bisschen Mut ist, kommt – mit Beharrlichkeit – noch mehr Mut nach. „Mut ist wie ein Muskel, er wächst durch Gebrauch“, sagt ein Sprichwort. Was nichts anderes bedeutet als: Man kann Mut tatsächlich üben und trainieren, einfach indem man mutig ist. Der Lohn der Mühen ist freies Leben.

„Wo wir eine der großen Ängste erleben, stehen wir immer in einer der großen Forderungen des Lebens; im Annehmen der Angst und im Versuch, sie zu überwinden, wächst uns ein neues Können zu – jede Angstbewältigung ist ein Sieg, der uns stärker macht; jedes Ausweichen vor ihr ist eine Niederlage, die uns schwächt.“

Fritz Riemann

„EIN ERFÜLLTES LEBEN ohne Mut ist nicht möglich“, sagt Sonja. Angst und Mut sind die zwei Seiten einer Medaille, sie gehören zusammen und bedingen einander. Wer keine Angst hat, kann nicht mutig sein. Wer mutig ist, hat dennoch Angst. Denn: „Die Konsequenz von Mut ist: Man weiß nicht, was am Ende rauskommt. Mut birgt ein Risiko.“ Es ist gerade dieses Sich-Einlassen auf das Ungewisse, auf ein Ergebnis, das man nicht kennt, das Mut braucht. Und natürlich kann das Ganze im Scheitern enden, wobei das Vertrauen darin, dass man auch ein Scheitern gut bewältigen kann, den Mut wachsen lässt – oder das Wagnis macht sich bezahlt und man scheitert eben nicht. Auf jeden →



Sag's doch!

Der Mut, einfach man selbst zu sein.

Ich hab lang darüber nachgedacht, was er für mich bedeutet, dieser Mut. Sind es Klippenspringer oder Bungeejumper? Werden andere für einen automatisch mutig, wenn sie etwas tun, was man sich selbst nicht traut? Und warum ist Mut eigentlich in erster Linie fast immer mit einer (sportlichen) Leistung verbunden?

DA SASS ICH NUN mit meinen Gedanken und habe mich gefragt, wovor Menschen generell Angst haben und was auch für mich eines der schwierigsten Dinge überhaupt ist – und es sind nicht Spinnen, dunkle Räume oder enge Lifte. Im Grunde ist es die Tatsache, ganz man selbst zu sein. Zu sagen, was man sich denkt, Zivilcourage zu zeigen, ehrlich zu sein. Das finde ich richtig mutig, denn es ist durchaus bequemer, einfach zu sagen, was der andere hören will. Dann braucht man sich nämlich auch nicht vor der Kritik anderer zu fürchten.

DER MUT ZUR WAHRHEIT ALSO. Ja, es ist unbequem und kostet Überwindung. Und ich nehme mich da gar nicht aus. Ich würde gerne ganz ungefiltert sagen können, was ich mir denke. Auch wenn es um mich selbst geht. Wir Frauen neigen ja generell dazu, perfekt sein zu wollen, dem Partner eine gute Frau zu sein, den Kindern eine liebevolle Mutter, immer hübsch auszusehen, zu lächeln, auch wenn wir gern weinen würden. Doch wir wagen es nicht zu sagen, dass es uns nicht gut und eigentlich gar nichts mehr geht. Wir sollten viel öfter den Mut haben, auch uns selbst einzugehen, dass wir Hilfe brauchen. Das Leben ist nicht immer perfekt – eigentlich ist es das nie. Fast nichts läuft zu 100 Prozent nach Plan, aber das ist nicht schlimm. Das ist zutiefst menschlich. Es gibt Situationen, da kommt man alleine nicht weiter. Auch ich hab schon so manche davon erlebt. Ihr dürft auch mal sagen, wenn es euch nicht gut geht. Es wird Menschen geben, die euch in die Versagensschublade stecken werden, wenn ihr nicht mehr wie gewohnt „funktioniert“. Es wird aber viel mehr Menschen geben, die euch zur Seite stehen. Weil sich Mut letztlich immer auszahlt.

„Wie geht es dir?“ Wie oft antwortet man auf diese Frage schon offen und ehrlich?

EINTRITT FREI



**Ausstellung des Geldmuseums der Oesterreichischen Nationalbank
im Kassensaal der OeNB West, Adamgasse 2, 6020 Innsbruck**

Ausstellungsdauer:
20. November 2018 bis 7. Februar 2020

Öffnungszeiten:
Während der Kassenöffnungszeiten

Führungen für Gruppen:
Ab zehn Personen, nach Vereinbarung.
Alle Führungen sind kostenlos.

Führungsanmeldung:
Frau Mag. Manuela Gantioler-Sandsmark, MSc
oder
Herr Anton Reinelt, BA
Telefon: +43 (512) 908100
E-Mail: regionwest@oenb.at


Weitere Informationen finden Sie unter: www.oenb.at, www.geldmuseum.at



Fall aber verhindert es Stillstand. Denn kaum etwas setzt so sehr in Bewegung wie eine Begegnung mit seiner Angst.

„Wer nie scheitert, entwickelt sich nicht und kann auch nicht glücklich werden, denn ihm fehlt die Erfahrung der eigenen Stärke.“

Martin Seligman, US-amerik. Psychologe

UM STARK ZU SEIN, um unsere Mutmuskeln zu erproben, brauchen wir einen festen Boden, auf dem wir stehen können. Wir brauchen das Gefühl, dass wir nicht ins Bodenlose stürzen, sollten wir fallen. Wir brauchen das Gefühl der Wertigkeit gegenüber uns selbst. Das kommt nicht aus dem Nichts. Es kommt von Menschen in unserem Umfeld, die uns Bestätigung geben. Warum das wichtig ist? Weil Mut und Selbstwert zusammenhängen. Ein Kleinkind klammert sich bei seinen ersten Gehversuchen an die Hand der Mutter oder des Vaters. Es wird gehalten, überschwänglich gelobt nach jedem Schritt und sofort getröstet, wenn es am Hintern landet. Es lernt. Mir kann nichts passieren. Es lernt zu vertrauen, vor allem sich selbst. „Werde ich als Person gesehen und anerkannt, bekomme ich vermittelt, dass ich etwas wert bin, dann kann ich auch mutiger sein. Ich wage mehr“, sagt Sonja. Und noch mehr wage ich, wenn ich bereits erfahren habe, dass es gut gehen kann. Und so leben wir – von Angst zu Angst. Von Mut zu Mut. Immer ein Stückchen weiter zu uns selbst. 

„Die Geschichte der Menschheit lässt immer neue Versuche erkennen, Angst zu bewältigen, zu vermindern, zu überwinden oder zu binden. Sie gehört zu unserer Existenz und ist eine Spiegelung unserer Abhängigkeiten und des Wissens um unsere Sterblichkeit. Wir können nur versuchen, Gegenkräfte gegen sie zu entwickeln: Mut, Vertrauen, Erkenntnis, Macht, Hoffnung, Demut, Glaube und Liebe. Diese können uns helfen, Angst anzunehmen, uns mit ihr auseinanderzusetzen, sie immer wieder neu zu besiegen. Methoden, welcher Art auch immer, die uns Angstfreiheit versprechen, sollten wir mit Skepsis betrachten; sie werden der Wirklichkeit menschlichen Seins nicht gerecht und erwecken illusorische Erwartungen.“

Fritz Riemann

MUT ENTWICKELN
Durch Meditation können wir wichtige persönliche Stärken wie Ruhe, Geduld und Konzentration entwickeln. Genauso gibt sie uns Mittel an die Hand, jede gewünschte dauerhafte Veränderung zu erreichen, von mehr Mut bis zu mehr Mitgefühl. **(Aus: Meditation. Eine praktische Anleitung. Siehe Buchtipp links.)**

Dauerhaftes persönliches Wachstum wie das Ausbilden einer Stärke erfordert Selbstwahrnehmung und Willenskraft – zwei Kernkompetenzen, die man durch Meditation verbessern kann. Bevor man ändert. Was in seinem Geist vorgeht, erzeugt man mit Hilfe von Selbstwahrnehmung das Körpergefühl, das zu der positiven Eigenschaft gehört, die man ausbilden möchte. Will man mutiger werden, bemüht man sich zu identifizieren, wie es sich im Körper anfühlt, wenn der Mut fehlt oder man vor etwas zurückschreckt. Vielleicht äußert sich das als Verspannung in den Schultern oder als Druck im Magen. Dann stellt man sich genau so vor, wie es sich anfühlt, wenn man durch Mut eine Angst überwunden hat. Entweder erinnerst du dich dazu an einen Moment, in dem du dich mutig gefühlt hast und etwas getan hast, obwohl du Angst hattest, oder du nutzt deine Vorstellungskraft, um zu spüren, wie es sich anfühlen würde. Wenn du dir den Unterschied zwischen diesen beiden Zuständen bewusst machen kannst, bist du in der Lage, die Eigenschaft zu erzeugen, die du dir wünschst, indem du das zugehörige Körpergefühl hervorruft.

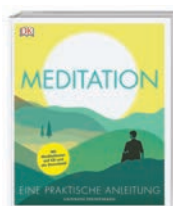
Die Übung:

- Wenn du eine Gelegenheit bemerkst, in der du Mut üben kannst, z. B. wenn eine Situation Angst in dir auslöst, erkenne die körperlichen Empfindungen von „Nicht-Mut“:
- Nimm den „Nicht-Mut“-Modus wahr: „Ich kann das nicht. Etwas Schlimmes wird passieren.“
- Setze deine Willenskraft ein, um den Modus von Mut zu erzeugen, indem du das entsprechende Körpergefühl hervorruft: Stell dir Weite in deiner Brust vor und Energie in deinen Muskeln.
- Entwickle bewusst den geistigen und emotionalen Modus von Mut, indem du dir sagst: „Dieses Handeln kann etwas Unangenehmes oder Verlust bringen, aber es ist richtig und ich kann es tun.“ Halte dieses Gefühl fest – trotz deiner Angst.
- Handle auf Grundlage des Mutes, den du gerade in deinem Körper und Geist entwickelt hast. Auch wenn du immer noch Angst spürst, kannst du mutig fortfahren, denn das ist es, worauf du deine Aufmerksamkeit konzentrierst.



ZUR PERSON

Sonja Leskowschek ist Diplom-Sozialpädagogin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision. Sie ist Gasttherapeutin an der Universitätsklinik Innsbruck und führt ihre eigene Praxis. www.mutpraxis.at



MEDITATION GANZ PRAKTISCH

„Meditation. Eine praktische Anleitung.“ Mit Meditationen auf CD und als Download. Von Giovanni Dienstmann, Verlag DK, 192 Seiten, mit 7 Meditationen als Audiodateien auf CD und als Download. € 20,60

Der australische Meditationslehrer Giovanni Dienstmann hat auf 192 Seiten eine intensive Einführung in die Welt des Meditierens geschaffen. Das Buch kombiniert eine ausführliche visuelle Einführung in die Meditation mit praktischen Anleitungen zu über 25 verschiedenen Techniken, inklusive einer CD mit 7 geführten Meditationen, die auch als Download verfügbar sind. Die durchgehend farbigen Illustrationen verdeutlichen die verschiedenen Meditationsarten auf anschauliche Weise.