

Sich den eigenen Ängsten stellen



Was macht die zunehmende Anspannung und Angst mit uns, habe ich ganz am Anfang gefragt. Wie gehen wir mit der ständigen Berieselung von negativen Nachrichten, Erfahrungsberichten aus Medien und unserer Umgebung um. Die vielen Negativereignisse rundum scheinen sich zu häufen und das schon seit Monaten.

Oder ist das nur die Brille meiner Wahrnehmung? Das Thema das einen beschäftigt, taucht überall auf: irgendwann sieht man ständig schwangere Bäuche, dann Kinderwägen, etc...jeder kennt das Phänomen. Vielleicht ist es höchste Zeit, die Aufmerksamkeit verstärkt wieder anderen Lebensthemen zuzuwenden oder einfach für eine Zeit bewusst den Fokus auf andere Dinge zu lenken, z.B. auf all das, was wachsen und gedeihen soll in diesem Jahr.

Übergroße Angst ist nicht gut. Andauernde Ängste auch nicht. Es ist wichtig sich bewusst zu machen, dass anhaltender Stress und negativer Affekt, sich destabilisierend auf unser Immunsystem und unsere Psyche auswirken. Vieles hängt also von der persönlichen Art des Umgangs mit Stress ab: die einen werden frustriert oder hilflos, andere werden wütend. Manche Menschen ignorieren einfach das Schwierige, sie können meist negativen Affekt nicht gut aushalten, berauben sich aber dadurch auch vieler Möglichkeiten des erfüllenden Selbstwachstums. Andere beschäftigen sich umgekehrt ständig mit der Gefahrenquelle und

bleiben im negativen Affekt verhaftet. Dabei wird der Zugang zum Erfahrungsgedächtnis und zum Selbstsystem gehemmt. Wer diese Art von Stress nicht herabregulieren kann, weiß irgendwann nicht mehr was, er/sie eigentlich selbst will.

Wir sind meist von unserer Persönlichkeit her bevorzugt auf einen Affekt festgelegt (kann auch auf der positiven Affektachse liegen), können aber unsere Affektsteuerung lernen. Wie wir mit Stress umgehen, hängt auch sehr damit zusammen was wir im Elternhaus dazu vorgelebt bekommen haben.

Wenn wir unseren Ängsten immer ausweichen, werden wir immer ängstlicher. Je bewusster wir uns ihnen stellen und sie annehmen können, desto eher werden wir mit unseren Ängsten fertig werden. So wie unsere Fantasie Ängste unglaublich beflügeln kann, können wir auch in unserer Vorstellungskraft Ressourcen entwickeln, um Ängsten aktiv zu begegnen. Ich habe im Therapiebereich erlebt, wie sich Patienten immer wieder ihren Angstsituationen stellen mussten, um die Angst zu reduzieren.

IMPULSE

- ✔ *Worauf richte ich bewusst meinen Wahrnehmungsfokus in der nächsten Zeit?*
- ✔ *Wie gehe ich selbst mit Stress um? Welche Möglichkeiten nutze ich, um Stress abzubauen (Sport, Bewegung, PMR, Autogenes Training, Fantasiereise....) Welchen Umgang mit Stress lebe ich meinen Kindern vor?*
- ✔ *Kenne ich meine Ängste? Wo ist es mir gelungen Ängste zu überwinden? Wie habe ich mich dabei gefühlt?*
- ✔ *Ruediger Dahlke empfiehlt in seinem Büchlein „Die Notfallapotheke für die Seele“ gewappnet durch Imaginationen innerer Weite und/oder geführten Meditationen der Angst feste Zeiten im Leben einzuräumen. Anstatt sich überall ins Leben zu schleichen, wird der Angst dann mit gebührender Aufmerksamkeit begegnet.*