

## Warum man Ängste nicht überwinden kann

(Lesedauer ca. 3 Minuten)

Es wird immer wieder empfohlen, dass man seine Angst überwinden oder gar gegen sie ankämpfen soll. Ich halte eine solche Empfehlung nicht für sinnvoll. Warum, möchte ich im Folgenden aufzeigen.

Angst ist grundsätzlich etwas Gutes. In der Natur warnt sie und schützt rechtzeitig vor Gefahren, so dass sich der Körper auf Kampf oder Flucht einstellen kann. Wenn Du schon einmal in einer gefährlichen Situation warst, wirst Du Dich vielleicht erinnern, dass Du, sobald Du kämpfen oder flüchten musstest (konntest), keine Angst empfunden hast, sondern voll im Hier und Jetzt warst.

Anders verhält es sich in einer Situation, in der Kampf oder Flucht nicht möglich ist und der Körper in den Totstellreflex schaltet (Freeze). Diese Immobilität wird mit großer Angst (Todesangst) erlebt, begleitet vom Gefühl des Ausgeliefertseins und völliger Hilflosigkeit. Solche Situationen verursachen in der Regel ein Trauma, denn die Kampf-Flucht-Energie bleibt durch das Erstarren im Körper (genauer gesagt im Nervensystem) gespeichert und wenn sie sich anschließend nicht durch heilsame Maßnahmen (z. B. automatisch einsetzendes Zittern) entladen kann, muss der Körper diese Blockade ausgleichen und es kommt zu unterschiedlichsten Krankheiten, sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene.

So bleibt auch die Angst, die in dieser lebensbedrohlichen Situation empfunden wurde, im Körper als Erinnerung gespeichert. Im Laufe der Zeit wird der Körper viele Male versuchen, diese Körpererinnerung durch die damit verbundenen körperlichen Reaktionen aufzulösen, damit er wieder ins Gleichgewicht kommen und seine Funktionen wieder normal ausführen kann. So kommt es immer wieder zu Situationen, in denen der Betroffene große Angst und unangenehme Körperempfindungen wahrnimmt, die eigentlich die Kampf-Flucht-Reaktionen darstellen, die in der ursächlichen Situation nicht ausgeführt werden konnten. In der Regel werden diese Empfindungen durch Situationen oder Impulse (Trigger) ausgelöst, die den Betroffenen an das ursächliche Erlebnis erinnern, aber weil diese Empfindungen nun isoliert und überwältigend auftreten, sind sie nicht auszuhalten und werden unterdrückt.

Wer schon einmal – oder vielleicht schon viele Male – mit Angst- und Panikattacken zu tun hatte, weiß, dass es schier unmöglich ist, in diesem Zustand seine Angst zu überwinden. Auch

wenn man in diesem Moment „weiß“, dass es eigentlich keinen „Grund“ für diese Angst gibt, kommt man aus der Angstschleife nicht so einfach heraus.

Es beginnt mit einem mulmigen Gefühl – man spürt sein Herz auf einmal schneller oder unruhig schlagen, man beginnt zu schwitzen, der Magen verkrampft sich, etwas geht im Körper vor, das man nicht kontrollieren kann. Diese Wahrnehmungen erzeugen Angst, durch die Wahrnehmung der Angst verstärken sich die körperlichen Reaktionen – der Teufelskreis beginnt.

Es ist wichtig zu wissen, dass Angst ein zutiefst körperliches Gefühl ist. Angst entsteht tatsächlich nicht im Kopf, sondern im Körper. Denn dort ist sie gespeichert, genauer gesagt, im Nervensystem

Daher sind auch Versuche, sich mit dem Verstand zu beruhigen oder sich mit positiven Gedanken zu beschwichtigen, in der Regel wirkungslos.

Manche Ratgeber empfehlen, sich der Angst zu stellen, sie zu fühlen oder auch, sie anzunehmen bzw. zu integrieren. Diese Empfehlungen gehen schon ein wenig in die richtige Richtung, wenngleich es einem Betroffenen, der gerade eine Panikattacke erlebt, alles andere als möglich ist, diese anzunehmen oder auch nur fühlen zu wollen, weil allein das schon kaum auszuhalten ist.

In einer Verhaltenstherapie wird bei Phobien z. B. mit systematischer Desensibilisierung bzw. Reizkonfrontationsverfahren gearbeitet. Auch die Traumaheilung setzt auf die schrittweise Annäherung an die Angst in einem sicheren Raum, allerdings ist der Mensch in diesem Fall weder Reizen ausgesetzt, noch wird er desensibilisiert. Im Gegenteil wird er stabilisiert, da unterdrückte Gefühle sanft und sicher an die Oberfläche geleitet werden, ohne das Nervensystem zu belasten oder auch nur Gedanken an die belastende traumatische Situation nötig sind.

In den meisten Fällen liegen Ängsten also Traumata zugrunde. Es handelt sich bei dieser Art körperlicher Empfindungen demnach auch nicht um eine „Störung“ (der Begriff „Angststörung“ ist daher nicht besonders klug gewählt und eher irreführend), sondern es liegt ursächlich ein traumatisches Ereignis zugrunde, das durch einen Anlass (Trigger) reaktiviert wurde.

Hier noch einmal in Kürze: Während eines traumatischen Ereignisses empfindet der

Betroffene große Angst und eine enorme Energie wird erzeugt, die sich durch Flucht oder Kampf entladen sollte. Kann dies nicht geschehen (weil sich das Wesen in einer hilflosen ausweglosen Situation befindet), wird der Totstellreflex aktiviert (freeze, frozen state) und wenn sich anschließend die Kampf-Flucht-Energie nicht entladen kann, manifestiert sich das Trauma auf der körperlichen Ebene, genauer gesagt im autonomen Nervensystem.

Während einer Panikattacke beginnt der Betroffene oft unkontrolliert zu zittern, was bedauerlicherweise oft durch Medikamente oder Ruhigstellen verhindert wird. Dabei ist dieses sogenannte neurogene Zittern ein Heilversuch des Körpers, mit dem er die blockierte Energie des Traumas lösen will.

Statt die Angst also zu unterdrücken, wäre es hilfreich, sie als Heilchance zu begreifen. In der Traumaheilung wird diesen Heilimpulsen Raum gegeben, und zwar in der Form, dass alle Körperempfindungen und Gefühle nun in einer sicheren Umgebung nach und nach an die Oberfläche kommen dürfen.

Es ist wichtig, dass dieser Prozess behutsam an- und begleitet wird, damit keine Überforderung entsteht. Es ist gewissermaßen ein Pendeln zwischen der Wahrnehmung des unangenehmen Gefühls der Starre (Immobilität), wie sie in der traumatischen Situation erlebt wurde und gleichzeitig angenehmen Gefühlen der Entspannung, die sich in der Regel bald einstellen. Dadurch gewinnt der Betroffene Sicherheit und lernt immer mehr, diesem Prozess zu vertrauen und zu verstehen, dass sein Körper ihn nicht im Stich lässt, sondern in Wirklichkeit heilen will.

Es gibt sehr einfache und wirkungsvolle Methoden, um traumatische Erfahrungen zu heilen und wenn Du weitere Informationen oder Unterstützung brauchst, helfe ich Dir gerne weiter. Du findest mich unter [heiltraum.de](http://heiltraum.de)

Von Herzen,  
Martina