



August Höglinger



Umgang mit Angst

Impressum:

Herausgeber und Verleger: August Höglinger

Lektorat: Textservice Johann Schnellinger, Linz

Druck: Druckservice EuroPB s.r.o., Prokopsá 8, CZ - Píbram 26101, www.europb.eu

Cover: pixelkinder, www.pixelkinder.com

Coverfoto: © d.martyn

Satz und Layout: Friedrich Jung A3 Werbeservice GmbH, Franckstraße 45, 4020 Linz

Redaktionelle Bearbeitung: Dr. Georg Schildhammer

Copyright © 2007 by August Höglinger, Fröhlerweg 8, 4040 Linz

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Bestellungen an den Verlag:

Dr. August Höglinger, Fröhlerweg 8, A-4040 Linz

Tel.: ++43(0)732 / 75 75 77

Fax: ++43(0)732 / 75 75 77-4

E-Mail: office@hoeglinger.net

Internet: www.hoeglinger.net

ISBN: 978-3-9501137-8-5

Inhalt

Umgang mit Angst	7
Der Begriff „Angst“	8
Zur eigenen Angst stehen.....	8
Angst, Furcht, Panik, Phobie und Trauma.....	10
Angst und Wirklichkeit.....	15
Angst und Liebe.....	18
Die helle und die dunkle Seite der Angst.....	20
Angst und Freiheit.....	22
Angst davor, zu verletzen.....	24
Die Angst, sich selbst zu verlieren.....	27
Angst vor Verletzungen, Krankheit und Tod ...	28
Die Angst, sich nicht zu finden	32
Angst vor der Sinnlosigkeit	33
Angst im Beruf.....	36
Angst und Kommunikation	38

Männer-Ängste/Frauen-Ängste	43
Angst als Wirtschaftsfaktor	49
Was bewirkt die Angst?	55
Der Sinn der Angst	58
Strategien gegen die Angst	60
Die Wurzeln der Angst	66
Vom richtigen Umgang mit der Angst	68

Männliche/weibliche Form im Text

Ich habe aus Gründen der besseren Lesbarkeit und Verständlichkeit des Textes nur eine Form der Anrede gewählt, und zwar die männliche, weil sie die gängigere ist. Diese steht stellvertretend für beide Geschlechter. Ich bitte alle meine Leserinnen und Leser um ihr Verständnis.

Umgang mit Angst

Wer von sich behauptet, niemals Angst zu haben, der belügt zumindest sich selbst. Denn jeder Mensch hat Angst, zwar nicht immer, aber doch immer wieder. Das ist noch kein Grund zur Besorgnis. Denn Angst ist etwas ganz Natürliches. Sie tritt in unterschiedlichen Situationen und Gestalten auf und hat stets ihre Gründe. Zur eigenen Angst zu stehen, sie als etwas fundamental Menschliches zu begreifen, hilft dabei, ein großes Stück ihrer Bedrohlichkeit loszuwerden. Wer seine Ängste annimmt und lernt, ihre Botschaften zu verstehen, kann nicht nur leichter mit ihnen umgehen. Er kann auch aus ihnen lernen. Die Beschäftigung mit der eigenen Angst ist also durchaus lohnenswert.

Seit Jahren befasse ich mich nun mit dem Thema „Angst“. Dabei habe ich mich vor allem sehr intensiv und offen mit meinen eigenen Ängsten auseinandergesetzt. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich ihnen nur dann erfolgreich begegnen kann, wenn ich bereit bin, ihnen ins Auge zu sehen, anstatt aus Angst vor der Angst davonzulaufen. Was ich dabei gelernt habe und täglich aufs Neue lerne, versuche ich anderen Menschen in meinen Seminaren, Begleitungen und Vorträgen zu vermitteln. Mit dem vorliegenden Buch möchte ich nun meine Erfahrungen mit der Angst und die Lehren, die ich daraus gezogen habe, meinen Leserinnen und Lesern zugänglich machen.

Der Begriff „Angst“

Der Begriff „Angst“ stammt vom indogermanischen „anghu“ ab, das sich über das althochdeutsche „angust“ zu unserem heutigen Wort „Angst“ entwickelt hat und so viel wie „Enge“ bedeutet. Dass Angst tatsächlich mit „Einengung“, „Beklemmung“ einhergeht, hat sicher jeder von uns schon einmal wahrgenommen. Angst ist das unbestimmte Gefühl einer Bedrohung. Und dennoch lässt sie sich – nicht nur im übertragenen Sinne – in unserem Körper lokalisieren. Nicht umsonst verwenden wir Formulierungen wie „Die Angst schnürt mir die Kehle zu“, „Ihr sitzt die Angst im Nacken“ oder „Die Angst fährt ihm in die Knochen“. Angst äußert sich, sie findet ihren Ausdruck meistens in körperlichen Symptomen.

Zur eigenen Angst stehen

Vor einiger Zeit wurde ich eingeladen, in Salzburg einen Festvortrag bei der Verleihung des WIFI-Trainer-Awards zu halten. Diese Auszeichnung ist so etwas wie der Oscar für WIFI-Trainer. Dementsprechend gut besucht war die Veranstaltung. Die Crème de la Crème der Trainer hatte sich eingefunden. Grundsätzlich bin ich ja nicht nervös. Und vor anderen Menschen zu sprechen, bereitet mir auch keine Probleme, das gehört ja schließlich zu meinem Beruf. Trotzdem: An diesem Tag war

ich sehr nervös. Eine halbe Stunde vor Beginn der Veranstaltung bekam ich Schweißausbrüche. Mein Herzschlag erhöhte sich merklich, und ich hatte – Angst.

Da ich ja auch als Meditationsleiter arbeite, dachte ich mir: Na gut, du weißt ja, wie du damit umgehen musst. Es gibt da eine Meditationsübung, um die Angst abzubauen. Ich habe diese Übung angewandt – vergebens. Die Angst ist nicht verschwunden. Ganz im Gegenteil: Die Schweißausbrüche sind noch stärker geworden. 20 Minuten vor Beginn der Veranstaltung bin ich also noch einmal zurück auf mein Zimmer, um mich zu duschen. Und dann musste ich auf die Bühne.

Was sollte ich tun? Meine Angst war immer noch da. Und vor mir saßen etwa 120 Kollegen, die gespannt auf meine Rede warteten. Ich habe meinen ganzen Mut zusammengenommen, habe mich hingestellt und – über meine Angst gesprochen.

Scheinbar eine paradoxe Situation: Das Einzige, was geholfen hat, war, dort oben zu stehen und zu meiner Angst zu stehen, sie nicht zu verdrängen. Ich habe zu meinen Zuhörern gesagt, ich würde mich so geprüft fühlen wie schon lange nicht mehr. Und 240 Augen waren auf mich gerichtet, beobachteten mich. Was sie wohl denken, die Menschen da unten im Publikum? Wie macht er das jetzt? Wird er scheitern? Und so weiter. Aber ich habe einfach drauflosgeredet und dann auch

noch gesagt: „Ich erzähle euch jetzt die drei größten Flops, die ich als Trainer und Vortragender gehabt habe.“ Und damit war die Geschichte gegessen. Meine Angst war wie vom Erdboden verschluckt. Der Schweiß ist getrocknet und mein Herzschlag hat sich normalisiert. Der Vortrag ist mir schlussendlich sehr gut gelungen.

Das einzige Mittel, das gegen meine Angst geholfen hat, war: zu ihr zu stehen.

Angst, Furcht, Panik, Phobie und Trauma

Viele Menschen verwenden das Wort „Angst“ beinahe täglich. Sie bezeichnen damit aber ganz unterschiedliche Dinge. Die einen meinen nämlich „Furcht“ und beziehen sich auf etwas Konkretes: auf Dinge, Sachverhalte oder Menschen. „Furcht vor“ heißt es in diesem Fall. „Angst“ hingegen ist etwas Unspezifisches. Oft ist es so, dass Menschen, wenn sie sagen, sie haben „Angst“, eigentlich meinen, dass sie sich vor etwas oder jemandem fürchten. Trotzdem kann man sich auch vor etwas Unbekanntem fürchten beziehungsweise vor dem Ungewissen.

Ich werde in diesem Buch die Bezeichnungen „Furcht“ und „Angst“ nicht klar voneinander trennen. Mit den Begriffen „Panik“, „Phobie“ und

„posttraumatisches Syndrom“ möchte ich mich nur am Rande beschäftigen. Dennoch will ich einen kurzen Überblick bieten, was mit den verschiedenen Begriffen gemeint ist.

Angst

Angst ist ein Gefühl, das nicht unmittelbar auf etwas Konkretes abzielt. Das bedeutet aber nicht, dass sie keine Ursachen hat. Natürlich gibt es Gründe für die Angst, dieses unbestimmte, bedrohliche Gefühl, das einen Menschen mit Unbehagen erfüllt. Wenn wir uns klarmachen, wo unsere Angst herkommt, können wir sie in den Griff bekommen, weil wir ihren Ursachen gezielt entgegentreten können. Wenn wir die Gründe für unsere Angst nicht identifizieren, kann sie anwachsen.

Die Stresssymptome, die auftreten, wenn wir große Angst haben, sind eine natürliche Reaktion unseres Körpers. Die Ausschüttung von Stresshormonen, die Beschleunigung von Atem und Herzschlag bereiten uns auf eine erhöhte Leistungsanforderung vor. „Fight or flight“ („Kampf oder Flucht“) nennen das die Biologen: Wir kämpfen entweder gegen eine Bedrohung an, zum Beispiel gegen unsere Fressfeinde, oder wir flüchten, weil wir erkennen, dass wir unseren Angreifern im Kampf unterliegen würden. Diese physiologische Reaktion hat die Natur sinnvoll eingerichtet. Denn sie bringt uns auf Touren und

erhöht unsere Überlebenschancen – so oder so. Wenn die dabei entstandene Energie jedoch nicht genutzt wird, schadet sie auf Dauer dem Organismus.

Furcht

Wenn bestimmte Objekte oder Personen Unbehagen bei uns verursachen, sprechen wir von Furcht. Dann sagen wir etwa: „Ich fürchte mich vor Hunden.“ Oder: „Ich fürchte mich vor einer bestimmten Person (die mir vielleicht Böses will).“ Oder: „Ich fürchte mich vor dieser Straße, weil sie so unübersichtliche Kurven hat.“ Furcht ist nicht Ausdruck von Feigheit. Sie ist als Warnsignal vor möglichen Gefahren absolut sinnvoll und notwendig – eine natürliche Einrichtung, um unser Überleben zu sichern. Wer sich darauf trainiert, seine Furcht systematisch in den Griff zu bekommen, könnte sich um einen wichtigen Instinkt bringen. Meistens fürchten wir uns ja vor Dingen, die wir nicht kennen, beziehungsweise dort, wo wir die näheren Umstände nicht kennen, die Hintergründe, das, was – vielleicht – dahintersteckt. Und wenn wir dann Bescheid wissen, wenn wir erkannt haben, dass das gar nichts Bedrohliches ist, verschwindet unsere Furcht ganz von selbst.

Als ich noch ein kleiner Bub war und zu Fuß zur Schule gehen musste, habe ich mich oft gefürchtet. Denn im Winter war es meistens dunkel, wenn

ich mich auf den Weg zur Schule gemacht habe. Da war dieses eine Stück des Weges, das verlief mitten durch den Wald. Und da war es besonders finster. Wie oft habe ich mir gewünscht, aus dem Himmel möge eine Schnur zu mir herunterhängen! So wie bei diesen Stehlampen, die eine Schnur zum Ein- und Ausschalten haben. Ich hätte nur kurz zu ziehen gebraucht und der Wald wäre hell erleuchtet gewesen. Und dann hätte ich mich umgesehen und festgestellt, dass keine Grauen erregenden Ungeheuer, keine wilden Tiere und keine bösen Menschen im Wald auf mich lauern. Nur ein einziges Mal hätte ich auf diese Weise das Licht aufdrehen müssen und ich hätte mich nie wieder gefürchtet.

Daraus habe ich gelernt, dass meine Angst geringer wird, wenn ich viele Informationen über eine Furcht erregende Angelegenheit sammle und damit einen guten Überblick bekomme.

Panik

Panik ist der lauteste Schrei der Natur, die stärkste Form von Angst. Eine starke Erregung, gepaart mit dem Gefühl des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit. Atemnot, Herzrasen, Übelkeit: Die physiologischen Reaktionen sind sehr intensiv. Panik ist – da die Gründe rational betrachtet meistens nicht lebensbedrohlich sind – eine Überreaktion. Sie ist also irrational. Trotzdem kommt es gelegentlich vor, dass wir in Panik geraten.

Phobie

Die Phobie ist eine vollkommen überdrehte Furcht vor Dingen oder Situationen. Überdreht deswegen, weil es sich hierbei um keine normale (= natürliche) Reaktion mehr handelt. Die Furcht hat sich in der Phobie verselbstständigt und wird sogar zur Furcht vor der Furcht. So kann zum Beispiel Furcht vor Spinnen dazu führen, dass Menschen aus Furcht davor, in eine als bedrohlich wahrgenommene Spinnen-Situation kommen zu können, gar nicht erst das Haus verlassen oder bestimmte Orte nicht aufsuchen, wo Spinnen auftauchen könnten.

Was hier passiert, ist besonders schlimm: Wenn sich die Furcht vor Objekten oder Situationen zur Furcht vor der Furcht vor diesen Dingen entwickelt, gerät man in einen Teufelskreis. Denn das Furcht einflößende Objekt – sagen wir: eine Spinne – ist nicht immer und überall vorhanden. Daher wäre die Spinnenphobie kein notwendiger Dauerzustand. Die Furcht vor dieser Furcht kann jedoch zu einem solchen Dauerzustand werden. Denn die Situation, einer Spinne zu begegnen und sich dann vor ihr zu fürchten, kann ich mir jederzeit vorstellen – auch ohne Gegenwart einer Spinne.

Die neben den Phobien in Bezug auf alle möglichen Tiere am weitesten verbreiteten Phobien sind die Platzangst (Angst vor öffentlichen Plätzen), die

Klaustrophobie (Angst vor engen Räumen, zum Beispiel Aufzugskabinen) und die Höhenangst, eine übersteigerte Angst vor Höhen, die es manchen Menschen zum Beispiel unmöglich macht, eine Brücke zu überqueren.

Posttraumatisches Syndrom

Nach einem schweren traumatischen Erlebnis, zum Beispiel einem Autounfall, kann es zum so genannten posttraumatischen Syndrom kommen. Betroffene durchleben dabei die Situation der ursprünglichen Traumatisierung in ihrer Erinnerung immer wieder – eine zwanghafte Erinnerung an die extreme Situation und die dadurch verursachte psychische Verletzung. Dabei kann es zu abnormaler Angst und zu auffälligen psychischen Symptomen, wie etwa Schlafstörungen und Reizbarkeit, kommen.

Angst und Wirklichkeit

Eines wissen wir mit Sicherheit: Von all den Dingen, vor denen Menschen Angst haben, treten nur die wenigsten tatsächlich ein. Haben Sie schon einmal Lotto gespielt? Und wie oft haben Sie gewonnen? Sehen Sie! Bei den Ängsten ist es wie mit dem Lotto: Die schlimmsten Dinge, also gleichsam die im negativen Sinne „Haupttreffer“, treten am seltensten ein. Also, warum Angst davor haben? 95 % der Ereignisse, die Menschen sich in

ihrer Fantasie ausmalen, finden nicht statt. Und von den restlichen 5 % haben nur etwa die Hälfte eine hohe Wahrscheinlichkeit, einzutreten.

Ein Flugzeugabsturz, eine unheilbare Krankheit, ein Raubüberfall und so weiter sind selbstverständlich Ereignisse, vor denen man sich fürchten kann, denn sie alle könnten eintreten. Nur: Die Wahrscheinlichkeit, dass das passiert, ist eben äußerst gering. Aber sollte man sein Leben im Atombunker verbringen, nur weil all diese Dinge – theoretisch – passieren könnten? Seltsamerweise glauben viele Menschen, dass das Unwahrscheinliche gerade ihnen passieren wird. Das ist auch der Grund dafür, warum die Menschen so viel Geld für Lotto und andere Glücksspiele ausgeben: Sie glauben ganz einfach daran, auch wenn ein Treffer noch so unwahrscheinlich ist. Genauso verhält es sich mit der Angst vor den schrecklichen Dingen im Leben. Wer nicht mehr zur Arbeit geht, weil er felsenfest davon überzeugt ist, den Lotto-Jackpot zu knacken, wird wahrscheinlich verarmen. Wer aus lauter Angst vor all den grauenvollen Möglichkeiten, die das Leben – vielleicht – für ihn bereithält, in permanenter Erstarrung bleibt, wird sein Leben und mit ihm all die schönen Dinge versäumen.

Besonders schlimm ist es, wenn uns Menschen, die uns lieben, ihre Ängste „anerialize“ wollen. Das trifft zum Beispiel auf Eltern zu, die überbesorgt sind und ihre Kinder vor allem Möglichen beschüt-

zen wollen. Selbstverständlich gibt es auf dieser Welt eine Menge von Gefahren, besonders für Kinder. Aber Kinder haben auch einen natürlichen Instinkt dafür, was sie sich zutrauen können und was nicht, was für sie gefährlich ist und was nicht.

Stellen Sie sich vor, eine Mutter zeigt ihrem Kind eine Spinne an der Wand. Sie sagt: „Schau, ist das nicht ein interessantes Tier? Fühl einmal ihr Fell!“ Das Kind wird wahrscheinlich keine Angst vor Spinnen entwickeln. Wenn die Mutter aber aufschreit: „Huch, grauslich, eine Spinne!“, dann stehen die Chancen gut, dass ihr Kind das übernimmt.

Einmal habe ich erlebt, dass ein fünfjähriges Kind auf dem Dach eines Hauses herumgeklettert ist. Die Großmutter ist aus dem Haus gekommen, und ich habe gedacht: Die wird jetzt sicher in Panik geraten. Aber wissen Sie, was sie gemacht hat? Sie hat dem Kind zugerufen: „Warte, halt dich fest, ich hol den Fotoapparat, damit ich ein Bild von dir machen kann!“ Da muss man natürlich aufpassen, dass man die Grenzen nicht überschreitet, denn ein Kind auf dem Dach, das ist vielleicht nicht mehr ganz so harmlos. Ich wünsche mir, dass es mir einmal gelingt, so angstfrei zu reagieren wie diese Großmutter.

Ein Teilnehmer eines meiner Seminare hat einmal zu mir gesagt: „Herr Höglinger, ich verstehe das nicht: Früher konnte ich in Hochhäusern weit oben ganz knapp an der Glasscheibe stehen und



August Höglinger

Umgang mit Angst

Es gibt kein angstfreies Leben. Und das ist gut so. Weil die Angst eine Art Warnsignal ist, sollten wir nicht daran arbeiten, sie auf Dauer loszuwerden. Aber wir können und sollten lernen, mit ihr umzugehen, sie nicht als Bedrohung oder gar als Feind anzusehen. Wenn wir es schaffen, sie in unser Leben zu integrieren, kann sie sich zu einem hilfreichen Freund entwickeln.



Dr. August Höglinger

ist selbstständiger Führungskräftecoach,
Vortragender und Autor zahlreicher Bücher
und CDs.

Dr. August Höglinger

Fröhlerweg 8, A-4040 Linz, Tel.: ++43(0)732 / 75 75 77, Fax: DW 4
E-Mail: office@hoeglinger.net, www.hoeglinger.net

ISBN 978-3-9501137-8-5



9 783950 113785

www.hoeglinger.net

Preis € 7,90 / sFr. 14,60

ISBN 978-3-9501137-8-5