



„Angst – was tun?“

Kurzvortrag mit anschließender Gelegenheit zum Austausch

Montag, 22. Oktober 2018 — von 19.00 bis 20.30 Uhr

Anregungen, mit Angst umzugehen

Selbsthilfezentrum Quo Vadis e. V. — Hohenwarter Straße 27 — Pfaffenhofen (Ilm)

ANGST

Sie gehört zu unserem Leben, aber wenn sie unser Leben bestimmt, wird es problematisch. Es ist von Vorteil, umsichtig und vorsichtig an Neues heranzugehen, aber unser Leben kann zur Qual werden, wenn uns Angst vollkommen beherrscht. Menschen mit Panikattacken kennen dieses Problem besonders gut.

Aber warum Angst und wovon?

Weil wir verlernt haben, mit der Natur allgemein und unserer eigenen Natur und Veranlagung sinnvoll umzugehen. Die alltägliche Reizüberflutung bringt es mit sich, dass vieles, was an uns herangetragen wird, (vorläufig) im Unterbewusstsein verschwindet. Erst später, wenn wir bewusst über eine gefährliche Situation z. B. im Straßenverkehr nachdenken, wird klar, wie leicht etwas hätte schiefgehen können.

Angst entsteht , wie alle unsere Emotionen, zunächst in der Amygdala oder auch Mandelkern, also in einem der älteren Teile unseres Gehirns. Zwar sollten diese Eindrücke an anderer Stelle nochmals überprüft werden, was aber nicht immer geschieht. Im Ergebnis sammelt sich also immer mehr Unbewusstes oder Unbearbeitetes in unserem „Keller“ an. Dazu kommt noch, dass wir manches bewusst verdrängen; das sind dann die „Leichen im Keller“. Es entstehen also Eindrücke, von denen wir nicht genau wissen, wie wir sie einordnen sollen, Besteht wirkliche Gefahr oder handelt es sich nur um Produkte von übersteigerter Phantasie ohne jeden realen Bezug. Es ist also notwendig, unseren geistigen Keller von Zeit zu Zeit zu entrümpeln, was nicht immer Freude macht, denn wir müssen uns zuerst mal ansehen, was sich dort angesammelt hat.

Auch das Wegwerfen selbst ist nicht einfach, vielleicht könnte man das Eine oder Andere doch noch gebrauchen.

Was hilft weiter?

Zunächst sollten wir uns um Muse und Entspannung bemühen, auch wenn das für manche Leute Fremdworte sind. Aber wie sollen wir auf andere Art lernen, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden? Und sollte uns die Aufarbeitung alleine nicht gelingen, so können wir auch fremde Hilfe in Anspruch nehmen. Aber Vorsicht: Die Hauptarbeit bleibt immer bei mir selbst, denn auch der beste und einfühlsamste Helfer hat kein Patentrezept, um all meine ganz persönlichen Fragen schlüssig zu beantworten. Hier helfen nur Ausdauer und Geduld, um sich in die schwierige Materie der menschlichen Psyche einzuarbeiten.

Auch eine gewisse Disziplin ist notwendig, um alt-eingefahrene Gewohnheiten und Abhängigkeiten zu ändern.

Wir sollten uns dieser Mühe unterziehen, auch wenn es sehr zeitaufwendig ist, denn im Ergebnis könnten wir einen vollkommen neuen Lebensweg finden, der unserer einzigartigen Persönlichkeit auch wirklich entspricht.

Sollte das nicht gelingen, besteht immer noch die Chance, zumindest alte Fehler zu vermeiden.

Machen wir uns also an die Arbeit und vor allem: Glauben wir ans Gelingen.