



Brendow.

Hanna Backhaus

Lass deine Angst hinter dir

Wie wir uns unseren Ängsten stellen
und Vertrauen einüben können

Hanna Backhaus

Lass deine Angst hinter dir

Hanna Backhaus

Lass deine Angst hinter dir

*Wie wir uns unseren Ängsten stellen
und Vertrauen einüben können*

Brendow.

Verlag | Alles, was Sinn macht!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86506-897-2

© 2016 by Joh. Brendow & Sohn Verlag GmbH, Moers

Die Bibelstellen sind, soweit nicht anders angegeben, entnommen aus: Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Zitiert aus Fritz Riemann: „Grundformen der Angst“. Ernst Reinhardt Verlag, 1991.

Einbandgestaltung: Brendow Verlag, Moers

Titelfoto: fotolia lovelara

Satz: Brendow Web & Print, Moers

Druck und Bindung: DROGOWIEC-PL Sp. z.o.o.

Printed in Poland

www.brendow-verlag.de

*Wenn einer keine Angst hat,
hat er keine Fantasie.
Erich Kästner*

Vorwort

Angst ist für uns alle ein vertrautes Gefühl und doch glaube ich, dass uns nicht bewusst ist, wie oft Angst die Ursache unserer Haltung und unseres Handelns ist. Sie hat weitreichende Auswirkungen auf unser Leben. Mir selbst ist erst beim tieferen Eintauchen in dieses Thema klar geworden, wie oft kleinere oder größere Ängste der Grund für Verunsicherung in meinem Alltag sind.

Dieses Buch soll helfen Angst als Ursache zu erkennen und ihre Wirkung bewusster wahrzunehmen. Mit dem Ergebnis: Wir haben Angst, aber die Angst hat nicht uns.

Alle Menschen haben Angst. Sie hat tausend verschiedene Gesichter, aber immer eine Ursache, den Verlust. Jede Angst ist letztlich Verlustangst. Wir fürchten im Extremfall um unser Leben – oder aber, in den allermeisten Fällen, ganz einfach um unser Leben in seiner jetzigen Form. Wir fürchten den Verlust von Geborgenheit und Vertrautheit. Wir sind fremd und ungeborgen unterwegs in dieser Welt, sind in allen möglichen Facetten auf der Suche nach dem verlorenen Paradies.

Wir spüren den Verlust von Urvertrauen und Gehaltensein und sehnen uns nach einer Liebe, die uns auch dann noch liebt, wenn wir nicht schön lieb sind.

Da kommt uns Gott in Jesus, seiner großen Liebe, entgegen.

In ihm baut er für seine Menschen die Brücke zum verlorenen Paradies der bedingungslosen Liebe.

An uns ist es, den Gang über diese Brücke zu wagen.

Einleitung

Angst aus psychologischer Sicht

Wir Menschen werden geboren und schon während der Geburt werden wir von Angst gepackt. Zuerst erleben wir das Paradies im Mutterleib, für unsere Bedürfnisse ist gesorgt, bis der Tag kommt, an dem wir geboren werden.

Diese Geburt beginnt mit Bedrängnis und zunehmender Enge, die darin gipfelt, dass wir durch einen viel zu engen Kanal hindurch gepresst werden, um in einer hellen, kühlen, uns unbekanntem Welt zu landen. Wir werden hineingeboren in eine Welt, in der man sogar ums tägliche Brot kämpfen und jedes Unwohlsein mit lautem Geschrei kundtun muss. Unbewusst bleiben wir unser Leben lang auf der Suche nach der ursprünglichen Geborgenheit, dem Paradies im Mutterleib. Somit ist Angst von Geburt an untrennbar verbunden mit unserem Leben. Jeder Mensch hat also Angst, auch wenn sie sich bei jedem anders ausdrückt oder unterschiedlich stark ausgeprägt ist.

Übrigens gibt es, zwar nicht in unserem Sprachgebrauch, aber in der Philosophie einen Unterschied zwischen Angst und Furcht. Wir sagen: „Ich habe Angst

*„Viele würden sagen:
„Ich habe Angst!“
Wenn sie mutig genug
wären.“*

Robert Heinlein

vor dem Hund.“ oder auch: „Ich fürchte mich vor dem Hund.“

Der Philosoph Martin Heidegger war einer der ersten, der diesen Unterschied herausstellte.

- Er bezeichnete Angst als „Grundbefindlichkeit des Daseins“, also zum Leben gehörend. Sie ist ein Empfinden der Unsicherheit, des Nicht-zu-Hause-seins.
- Und die Furcht ist nach seiner Auffassung etwas, das der Mensch auf konkrete Dinge richtet, wie z. B. Furcht vor Gott, vor Strafe, vor dem Altwerden, Arbeitslosigkeit, Atomkrieg, der Zukunft oder ähnlichem.

1. Angst – was ist das?

Der Begriff „Angst“ kommt aus dem Lateinischen *angustia* und bedeutet so viel wie Enge, Bedrängnis. Auch im Griechischen *angschain* klingt das deutsche Wort Angst mit. Es wird übersetzt mit würgen, drosseln. Angst ist also ein Gefühl, welches uns in die Enge treibt, uns in Bedrängnis bringt, wir fühlen uns von ihr gewürgt oder unser Lebenswille wird von ihr gedrosselt.

Etwa 12-14% der deutschen Bevölkerung entwickelt aus der ganz natürlichen Angst eine Angststörung.

Folgende Angststörungen treten häufiger auf, die unbedingt in die Behandlung von Fachleuten gehören.

- z. B. posttraumatische Belastungsstörungen

Angst wird ausgelöst, wenn etwas passiert, was an ein früheres, zutiefst negativ empfundenes Ereignis erinnert.

Das kann ein Ton, ein Geruch oder ein Geräusch sein, die eine Erinnerung wachrufen, worauf das Gehirn übersensibel mit dem Empfinden von Angst reagiert.

*„Angst haben wir alle.
Der Unterschied liegt
in der Frage: wovor?“
Frank Thiess*

Der Mensch reagiert mit seiner augenblicklichen Angst mehr auf etwas aus der Vergangenheit, als auf das, was gerade jetzt geschieht.

- Phobien

Bei einer Phobie wird ein starkes Gefühl der Furcht vor etwas ausgelöst, das eigentlich nicht bedrohlich für den Menschen ist. Viele Menschen haben Angst vor Schlangen, Spinnen, Vögeln oder Knöpfen. Tatsächlich können Phobien gegen fast alles entwickelt werden, auch wenn sie völlig irrational sind. Sie entstehen aus einer anfänglich gemachten negativen Erfahrung oder auch einem traumatischen Erlebnis. Um diesem in Zukunft aus dem Weg zu gehen, vermeiden sie den Auslöser ihrer Angst. Genau dieses „Vermeiden wollen“ der Angst steigert sie jedoch und gibt ihr erst die Möglichkeit zu wachsen.

*Manche Leute gehen
nie zum Tag der offenen
Tür, weil sie Angst
haben, sich zu erkälten.*

- Panikattacken

Die dritte häufige Form, in der Angst Probleme bereiten kann, hängt mit starken körperlichen Reaktionen auf die Angst zusammen. Jede Emotion hat Auswirkungen auf unser Befinden, aber die Angst kann im schlimmsten Fall heftige körperliche Komplikationen auslösen. Angstbedingte Kopfschmerzen beispielsweise können einen Panikkreislauf auslösen. Allein die Sorge, wieder diese Kopfschmerzen zu bekommen, löst erneut Schmerzen aus, weil sich Blutgefäße verengen, der Blutzufluss gehemmt ist und der Schmerz sich dadurch verstärkt. Starke Schmerzen verursachen starke Angstgefühle, Gefühle der Angst wiederum lösen neue Schmerzen aus. Solche Empfindungen verursachen Hormonausschüttungen im Körper, diese wiederum verändern die Atemfrequenz und der Mensch atmet kürzer und flacher. Dies hat zur Folge, dass sich die Konzentration von Sauerstoff und Kohlendioxid im Blut verändert, es kommt zu Ohnmachtsgefühlen, Muskelverspannungen, Übelkeit, Magenkrämpfen, Durchfällen und schmerzhaften Störungen im Verdauungssystem. Auch wenn solche Attacken medizinisch meist harmlos sind, sollte man einen Arzt aufsuchen, um auszuschließen, dass es sich um ernsthafte Beschwerden handelt. Um aus dem Teufelskreis von Panikattacken aussteigen zu können, bedarf es in der Regel der Hilfe eines Therapeuten. Ob aber ein Mensch eine Angststörung entwickelt, hängt ursächlich davon ab, wie er grundsätzlich mit starken Angstempfindungen umgeht bzw. umgehen gelernt hat.

Falls Sie unsicher sind, ob eine dieser Angststörungen bei Ihnen vorhanden sein könnte, beantworten Sie die Fragen des nachfolgenden Tests und beherzigen den Rat des erfahrenen Psychotherapeuten Reinhold Ruthe.

Test: Leide ich unter einer Panikstörung?

Bitte kreuzen Sie an, was für Sie stimmt!

- Herzrasen oder unregelmäßiger Herzschlag
- Schwitzen
- Zittern oder innerliches Beben
- Mundtrockenheit
- Luftnot
- Engegefühl oder Kloß im Hals
- Schmerzen, Druck oder Enge in der Brust
- Übelkeit oder Magenbeschwerden
- Schwindel, Unsicherheit, Benommenheit oder Angst, in Ohnmacht zu fallen
- Gefühl, nicht da zu sein oder neben sich zu stehen
- Angst, die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden
- Hitzewallungen oder Kälteschauer
- Taubheits- oder Kribbelgefühle in den Gliedmaßen oder im Gesicht

Hinweise für die Auswertung

Treten diese Symptome in Form von plötzlichen Angst- oder Panikzuständen auf, die zwischen zehn Minuten

und zwei Stunden andauern? Haben Sie dabei mindestens vier dieser Symptome gleichzeitig, dann handelt es sich sehr wahrscheinlich um eine Panikstörung. Sie sollten einen Facharzt aufsuchen! Häufig treten die Symptome auch in Verbindung mit Platzangstsymptomen (Agoraphobie) auf. Was können Sie tun? Wie sind Panikstörungen zu verstehen?

„In Ängsten findet manches statt, was sonst nicht stattgefunden hätte.“

Wilhelm Busch

1. Das Hauptmerkmal der Panikstörung ist das Auftreten wiederholter, unerwarteter Panikattacken. Panikstörungen werden auch Herzphobien genannt. Es tritt Herzangst auf, ohne dass ein kardiologischer Befund vorliegt. Häufig sind junge Erwachsene betroffen, Männer etwas häufiger als Frauen. Dazu gehören: die Panikattacke tritt wie aus heiterem Himmel auf, die Angst, einen Herzinfarkt zu erleiden, die Kontrolle zu verlieren, ist groß, starke Variation der Häufigkeit und Schwere der Attacken, viele glauben, an einer lebensbedrohlichen Krankheit zu leiden, viele glauben, sie seien „verrückt geworden“, häufig beginnt die Störung mit zerbrochenen Beziehungen, Depressionen kommen häufig bei Personen mit Panikattacken vor, bei einem Drittel der Betroffenen gehen Depressionen der Attacke voraus, soziale Phobien finden sich bei 15-30 % aller Betroffenen, Zwangsstörungen finden sich bei 8-10 % der Betroffenen.

2. Sprechen Sie mit einem Psychiater oder einem Psychotherapeuten, die sich mit diesen Symptomen auskennen.

3. Sprechen Sie als Christ auch mit einem Fachseelsorger, der Ihnen in Abstimmung mit dem Psychiater weiterhilft.

(Aus: Reinhold Ruthe, „Das bin ich, das bist du.“, Brendow 2014.)

Angst an sich ist zuerst einmal ein Signal, das uns warnt, wenn Gefahr droht. In diesem Fall ist Angst etwas Positives, das unter Umständen sogar unser Leben schützt.

Bei genauerem Hinsehen stellen wir fest, dass Angst eine Reaktion ist, die sich auf etwas Zukünftiges, uns Unbekanntes bezieht. Dabei können wir in der Regel nicht einmal sagen, ob das, was wir befürchten, auch wirklich passiert. Dabei ist es interessant zu wissen, dass etwa 90% von dem, was eine Angstreaktion in uns hervorruft, letztlich nicht eintrifft.

Das bedeutet, dass wir überwiegend von ängstlichen Empfindungen geplagt werden, die sich auf Situationen oder Lebensumstände beziehen, die nie zur Realität werden.

Auch Sorgen sind eine Form dieser Zukunftsangst.

Wir quälen uns oft mit Gedanken, was werden wird, was werden könnte und wie etwas werden könnte. In der Bibel steht dazu ein sehr kluger Satz: „Quält euch nicht mit Gedanken an morgen; der morgige Tag wird für sich selber sorgen. Ihr habt genug zu tragen an der Last von heute.“ Matthäus 6,34

„Haben Sie keine Angst vor der Zukunft, sie beginnt erst morgen.“
Zarko Petan

Der Angst mit Mut begegnen

Alle Menschen haben Angst. Sie hat tausend verschiedene Gesichter. Die Frage ist: Wer hat hier wen im Griff – ich die Angst oder meine Angst mich?

Hanna Backhaus ermutigt dazu, den Ursachen sowie den Auswirkungen der Angst ins Gesicht zu sehen – und sie zu entlarven. Mit Tipps, Tests und einem herzlichen Augenzwinkern hilft sie, von der Angst zu Vertrauen zu finden, Mut zu fassen und aktiv zu werden.

Hanna Backhaus ist Sozialpädagogin, Buchautorin und nach der Zeit als Familienfrau erfolgreich als selbständige Referentin und Seelsorgerin in ganz Deutschland unterwegs. Seit 1971 ist sie mit demselben Mann, Arno Backhaus, verheiratet. Die beiden haben drei erwachsene Kinder und sechs Enkel.

Brendow.

Verlag | Alles, was Sinn macht!

www.brendow-verlag.de

ISBN 978-3-86506-897-2



9 783865 068972