

„... hab keine Angst“, sprach die Angst

Juliane Schneider

Zusammenfassung

Angststörungen und angst-assoziierte Erkrankungen nehmen in unserer Gesellschaft zu. Als Systemischer Therapeut ist man auf vielerlei Weise mit Angstpatienten konfrontiert. Die Abschlussarbeit „... hab keine Angst, sprach die Angst“ von Juliane Schneider stellt dem Modell von der „Angst als Störung“ ein anderes, positiveres Bild von der Angst entgegen. Aus Sicht der Autorin sollte die Angst nicht abgewiesen oder verdrängt werden, sondern vielmehr erkannt und wertgeschätzt werden. Therapeutisches Werkzeug der Autorin ist u. a. die hypnosystemische Therapie. Die Arbeit enthält neben einer theoretischen Einführung eine Reihe von Beispielen und Fallbesprechungen aus der Praxis der Autorin.

*Unsere größten Ängste sind die Drachen,
die unsere tiefsten Schätze bewahren.
Rainer Maria Rilke*

Hinführung

Über Angst ist bereits viel gesagt worden und gerade deshalb möchte ich noch ein Weiteres hinzufügen.

Angst kennt jeder. Und damit verbindet sie uns alle auf eine eklatante Art und Weise. Angst ist einer der unangenehmsten Zustände, die man sich denken kann. Sie packt uns, überwältigt uns und wir wollen sie abschütteln wie einen Feind. Die Angst begegnet uns allerorts, trifft uns hinterrücks und unvorbereitet. Entsprechend gibt es eine Unmenge von Handwerkszeug oder auch Waffen wider sie.

Auch Philosophen, Schriftsteller oder die Großen der Geschichte weisen uns einen Weg im Umgang mit ihr, wie uns die zahlreichen Sinnsprüche und auch Redewendungen vorführen, die zwischen den Zeilen auftauchen. Und ebenso vielfältig sind die Heilmittel: Milde, Überwindung, Vertrauen; Auseinandersetzung mit unserer tiefsten Angst und Verstehen. Um Furcht dreht sich alles, schreibt Rilke, sie hat einen Sinn, ist der schärfste Verbesserer, verhilft zum Mut oder ist zumindest seine Kehrseite. Das mag einleuchten, verschafft es uns doch ein Wohlgefühl, Angst erfolgreich zu überstehen und vielleicht sogar an ihr gewachsen zu sein.

Doch wie sieht es mit krankmachender, mit übertriebener Angst aus? Mit sogenannten Angststörungen? Was passiert da genau? Stört mich meine Angst? Oder werde ich von ihr gestört? Wobei eigentlich? Und ist das vielleicht gar nicht so schlecht, manchmal? Oder störe etwa ich die Angst (auf)?

Wir leben heute in einer Zeit, so wird behauptet, die mehr denn je zuvor Angst hat, und weil sie Wert darauf legt, kontraphobisch zu sein, mehr denn je zuvor Medikamente dagegen einnimmt und mit Meter um Meter Literatur dagegen anschreibt. Gerade deshalb scheint es mir an der Zeit zu sein, einen vielleicht neuen, einen wertschätzenden Blick auf die Angst zu wagen. Ich möchte dazu beitragen, die Angst vor der Angst, vor Angsterkrankungen und den Angstpatienten zu verlieren. Mir erscheint die Angst es verdient zu haben, nicht ständig überwunden, aufgeblasen oder verflucht zu werden. Vielleicht möchte sie gar nicht überwunden, besiegt oder abgestreift werden, sondern vielmehr erkannt. Möglicherweise ist dieser Artikel (und die zugrunde liegende Abschlussarbeit) ein Plädoyer für die Angst. Für die Angst im besten Sinne. Und für den Mut. Für den Mut zur Angst und zum Leben. Denn beides gehört zusammen.

Im Zentrum des Artikels steht vor allem mein systemisch-hypnosystemisches Arbeiten mit ganz unterschiedlichen Klientinnen, die mit dem Thema „Angst“ zu mir kamen. Um viel Raum für die Praxisbeispiele zu geben, habe ich auf eine ausführliche theoretische Einführung (zu verschiedenen Behandlungskonzepten, Ursachenforschung usw.) verzichtet.

*Wenn nicht mehr Zahlen und Figuren
Sind Schlüssel aller Kreaturen
Wenn die, so singen oder küssen,
Mehr als die Tiefgelehrten wissen,
Wenn sich die Welt ins freie Leben
Und in die Welt wird zurückbegeben,
Wenn dann sich wieder Licht und Schatten
Zu echter Klarheit werden gatten,
Und man in Märchen und Gedichten
Erkennt die wahren Weltgeschichten,
Dann fliegt vor einem geheimen Wort
Das ganze verkehrte Wesen fort.
Novalis*

*Wer seine Angst ernst nimmt,
kann zu mutigen Entschlüssen kommen.
Manfred Hinrich*

Das Phänomen der Angst

Angst „eng, bedrängend, Bedrängnis, Beengung“

Stress „Druck, Anspannung, streng, straff, eng, straff anziehen, zusammenziehen“

Angst ist grundsätzlich gesehen erst einmal ein spezifisches Verhalten, das von außen beobachtbar ist. Erst eine Interpretation dieser Wahrnehmung macht aus ihr dann Angst oder Wut, je nachdem, welche Zuschreibung man vornimmt.

Ein Reiz (ob physisch, chemisch, sozial oder psychisch) trifft auf den Organismus und wird dort aufgrund der aktuellen biologisch-psychologischen Disposition und auch individuellen Lebensgeschichte bewertet – als positiver (Herausforderung) bzw. negativer Stress (momentan steht keine adäquate Reaktion bzw. Lösung zur Verfügung, es droht Kontrollverlust). Betrachtet man die ablaufende Situation somatisch-neuronal, dann handelt es sich dabei um eine sogenannte Stressreaktion, die auf nervöser bzw. hormoneller Ebene abläuft. Federführend sind dabei die zwei Erklärungsmodelle von Walter Cannon „Fight-or-Flight“-Syndrom, welches von Jeffrey Alan Gray erweitert wurde auf „freeze, flight, fight oder fright“, sowie das Adaptionssyndrom von Seyle (thieme.de). Demnach wirkt der Stressor auf den Hypothalamus mit dem Ziel der Wahrnehmungsschärfung sowie Mobilisierung von Ressourcen. Physiologisch äußert sich das in einer erhöhten Herzfrequenz, was zu einer besseren Durchblutung und Sauerstoffaufnahme führt, in einer erhöhten Gerinnungsfähigkeit des Blutes sowie durch die Leber freigesetzten Zucker für die Muskelarbeit.

Genährt durch die Erkenntnisse aus der Stressforschung sowie Epigenetik wurde viel über die negativen Auswirkungen von Stress diskutiert, dabei vor allem die von langanhaltendem Stress. Festzuhalten ist, dass nicht nur das Immunsystem geschwächt (was zu diversen somatischen Beschwerden wie auch psychischen Störungen führen kann), sondern auch die Selbsterhaltung zugunsten der Arterhaltung (Beeinträchtigung der Sexualhormone) befördert wird.

*Hinter der Angst steckt eigentlich der Mut und das wahre Leben
Petra Bock*

Ein Plädoyer für die Angst

Die Langzeitauswirkungen von Stress und Angst können wiederum ängstigen. Im Umkehrschluss möchte ich dazu anregen, gerade deshalb dem Phänomen der Angst zu begegnen, sagen wir noch nicht, sie zu überwinden oder zu bekämpfen.

Neuere Stimmen, hier sei vor allem Gerald Hüther genannt, rücken die positiven Seiten der Angst bzw. Stressreaktion ins Licht. In seinem Buch „Biologie der Angst“ beschreibt er ausführlich die bewundernswerte evolutionäre Entwicklung des (tierischen bzw.) menschlichen Gehirns. Wenngleich die ablaufende Stressreaktion unangenehm oder schier unerträglich ist, so initiiert sie doch neuronal gesehen einen Auflösungs- bzw. Umbauprozess, der festgelegte Denkwege (Gehirnautobahnen) demontiert bzw. auflöst. Funktioniert die Art, wie wir etwas bewerkstelligen und lösen, gut, so werden diese Bahnen im Gehirn verstärkt und priorisiert – vergleichsweise Trampelpfade über eine Wiese. Gewissermaßen sind wir damit festgelegt, man könnte auch sagen „verurteilt“ zu einem bestimmten Denk- bzw. Handlungsvorgang. Und hierbei kommt die Angst bzw. Stressreaktion ins Spiel, gewissermaßen als eine Erschütterung (Verstörung) und Infragestellung des bestehenden Systems. „Wir haben die Stressreaktion nicht deshalb, damit wir krank werden, sondern damit wir uns ändern können. Krank werden wir erst dann, wenn wir die Chancen, die sie uns bietet, nicht nutzen. Wenn wir die Herausforderungen, die das Leben uns bietet, vermeiden, ebenso, wie wenn wir immer wieder nur ganz bestimmte Herausforderungen suchen. Wenn wir uns weigern, die Angst zuzulassen und unsere Ohnmacht einzugestehen ebenso, wie wenn wir unfähig sind, nach neuen Wegen zu suchen, um sie überwindbar zu machen.“ (Hüther, 2014).

So befremdlich dies klingen mag, wir brauchen die Angst. Ohne sie ist augenscheinlich keine Veränderung möglich. Wir brauchen sie, um uns den vielfältigen Herausforderungen und der sich ständig verändernden Lebenswelt anzupassen, um flexibel im Denken zu bleiben und im weitesten Sinne, um zu überleben. Ohne Angst ist scheinbar keine (wirkliche) Entwicklung nötig, wir bleiben im alten Denken stecken.

An dieser Stelle möchte ich noch einen kleinen lohnenswerten Schlenker zu Vivian Dittmar (2014) unternehmen, die aus einer ganz anderen Richtung einen interessanten Blickwinkel auf dieses Thema einbringt. Neben den anderen Gefühlen wie Scham, Freude, Trauer und Wut (sie definiert insgesamt diese fünf) bezeichnet sie auch die Angst als Teil eines „Gefühlapparates“, der uns – im Sinne der Selbstheilung – naturgemäß gegeben wurde zur Bewältigung unseres Lebens und den darin auftretenden emotionalen Situationen. Unglücklicherweise gibt es wenige Menschen, die gelernt haben, diese Kräfte adäquat zu nutzen, sondern oftmals ist die Apparatur falsch verkabelt: sollte ich eigentlich wütend werden, werde ich traurig; empfinde ich eigentlich Trauer, zeigt sich die Wut usw. Kann dieser seine ursprüngliche Funktion (wieder) erfüllen, verhilft uns dies zu Ganzheitlichkeit und Authentizität.

Mit Blick auf die virulente Zahl an Angsterkrankungen und der Masse an (mehr oder weniger hilfreicher) Literatur zu dem Thema möchte ich meine Praxistür öffnen und einige Erfahrungsberichte vorstellen. Dabei verzichte ich an dieser Stelle auf eine weitere theoretische Einführung in verschiedene (nicht-systemische) Behandlungskonzepte, sondern insistiere –

wobei ich mit Schlippe/Schweitzer d'accord gehe – auf ein multimodales Vorgehen in Einbeziehung verhaltenstherapeutischer sowie tiefenpsychologischer Prämissen.

Im Gespräch mit meinen Klienten und im Hinblick auf ihre Behandlungsgeschichte sowie bei der jahrelangen Literaturrecherche zu diesem Thema bin ich zu dem Schluss gekommen, dass es sich lohnt und an der Zeit ist, einen wertschätzend-positiven Blick auf die Angst zu werfen.

*Angst liegt nie in den Dingen selbst,
sondern darin, wie man sie betrachtet.*
Anthony de Mello

Systemischer und Hypnosystemischer Ansatz

*Ich fürchte mich so vor der Menschen Wort.
Sie sprechen alles so deutlich aus:
Und dieses heißt Hund und jenes heißt Haus,
und hier ist Beginn und das Ende ist dort.*

*Mich bangt auch ihr Sinn, ihr Spiel mit dem Spott,
sie wissen alles, was wird und war;
kein Berg ist ihnen mehr wunderbar;
ihr Garten und Gut grenzt grade an Gott.*

*Ich will immer warnen und wehren: Bleibt fern.
Die Dinge singen hör ich so gern.
Ihr rührt sie an: sie sind starr und stumm.
Ihr bringt mir alle die Dinge um.*

Rainer Maria Rilke

Rainer Maria Rilke mahnt mich zur systemischen Haltung und Arbeitsweise. Er erinnert mich daran, in Respekt vor dem Klienten und seiner Geschichte zu verharren und mich einzuschwingen auf seine Art zu denken und zu fühlen, ohne gleich mit einem fertigen Wort oder Ratschlag aufzuwarten. Er erinnert mich daran, mich auf die Prozesshaftigkeit einzulassen und vor Festschreibungen zu hüten. Ich übe mich in einer Haltung voller Respekt, im Nichtwissen und in der Neugier. Ich halte es aus, noch keine Lösung parat zu haben und mich im Finden zu üben.

Schweitzer und Schlippe (2013) schärfen den Blick dafür, dass das Auftreten einer Angstsymptomatik im Sinne einer „Eintrittskarte“ als bestmögliche Lösungsstrategie gewertet wer-

den kann, die einem Klienten aktuell zur Verfügung steht. Deshalb schlagen sie grundsätzlich ein multimodales Vorgehen vor. Gerade in der ersten Phase der Therapie empfehlen sie aus Gründen der Stabilisierung des Klienten das symptomorientierte Vorgehen und verhaltenstherapeutische Maßnahmen (zusätzlich Informationen zum Krankheitsbild). Erst im zweiten Schritt folgt eine Bearbeitung des Themas hinter dem Thema, denn gerade hier liegt der Schlüssel für die oftmals hohen „Rückfallquoten“. Da im Hintergrund der Angst oftmals Belastungsthemen oder Unaufgearbeitetes stehen, werden Lösungen in verschiedenen Themenbereichen empfohlen: Balance zwischen Anspannung und Entspannung; Kommunikationsstrategien bzw. -muster (wobei es vor allem darum geht, unliebsame Gefühle wie Wut und Ärger adäquat formulieren zu lernen) sowie im Sinne eines „Reformstaus“ aktuelle oder zurückliegende lebensgeschichtliche Veränderungen zu verarbeiten und zu bearbeiten. Weil es sich nach Ansicht der Autoren bei der Angst um ein beziehungsregulierendes Vehikel handelt, ist eine Einbeziehung des Partner- bzw. Familiensystems sowie eine Kontextualisierung der Angst geboten.

Hilfreich für die Erarbeitung von Lösungen im Gesamtprozess sind dabei Maßnahmen zur Auflösung der Problemrance (dazu zählen Übertreibungs- und Verschlimmerungsfragen und Übertreibung, Humor und Provokation, je nach Tragfähigkeit der therapeutischen Beziehung) sowie die Externalisierung von Angst, was vor allem bei Kindern empfohlen wird. Ich habe Letztere in meiner Arbeit mit Erwachsenen als ebenso wirkungsvoll erlebt. Geeignet sind weiterhin die Arbeit mit der inneren Familie (in der angstvolle Stimmen ihren Platz, aber nicht den bedeutsamsten erhalten im Sinne einer Integration) und das Reframen von Angst, die als eine Form der Kreativität (auf)gewertet werden kann. Hierunter verstehe ich die Entzauberung der Angst als den großen Gegenspieler, um ihr dann in einem nächsten Schritt zu begegnen und zu hinterfragen, ob das, was die Angst erwirbt, nicht auch zu einem geringeren Preis zu erhalten ist.

Für manche Angststörungen hat sich verhaltenstherapeutisch die „Systematische Desensibilisierung“ sowie die „Konfrontation“ als auch das „Entkatastrophisieren“ bewährt, wobei ich die Tauglichkeit letzterer Methoden im therapeutischen Setting erprobte. Mit der wichtigen Frage: „Was könnte schlimmstenfalls passieren?“ und der schrittweisen Nachfrage „und dann ... und dann ... und dann?“ kann vor allem der Erwartungsangst begegnet werden und die bewusste Erfahrung eines „Danach“ gemacht werden, was insbesondere für Panikpatienten eine neue Perspektive anbietet.

Ich kombiniere gern die „Konfrontation“ mit der hypnosystemischen Methodik. Ist die Angst imaginiert, ja personifiziert, dann ist es leichter, ihr zu begegnen. Und oftmals überrascht diese Begegnung in doppelter Hinsicht: Die Angst verliert dann nicht nur ihren Schrecken, weil der Abgleich zwischen antizipierter und meiner tatsächlichen Angst im Vergleich ab-

fällt, sondern sie hält auch oftmals Ressourcen parat. Sie ist „meine“ Angst, die für mich sein kann, die mich eigentlich schützen möchte und nicht selten mir Zuspruch gewährt oder eine Lösung anbietet. Dies zu erkennen bzw. sogar anzuerkennen, kann heilsam wirken. Oft schrumpft die Angst im Anschluss, weil sie es nicht mehr so nötig zu haben scheint, so viel Aufsehen zu erregen. Das Gespenst ist nicht so groß, wie lange Zeit geglaubt, und nun kann sich mit ihm und der dahinter, darüber, darunter oder davor verborgenen Thematik auseinandergesetzt werden.

Im sich anschließenden Praxisteil illustriere ich mein multimethodisches Vorgehen.

Panik – Herr H. und das Auto

Herr H., den ich am Anfang meiner Ausbildung begleitete, zählte zu meinen ersten Klienten. Im Nachhinein kann ich sagen, dass es sich bei ihm um einen „klassischen“ Panikpatienten handelte, der aufgrund somatischer Beschwerden (Kribbeln in Gesichtshälfte, Rauschen, beinahe Ohnmachtsanfälle, Ohrensausen, feuchte Hände), die ihm Todesangst einflößten, zu mir kam. Die Panikattacken tauchten immer wieder in Situationen auf, die ihm früher viel Genuss verschafften: beim Autofahren, das er früher geradezu exzentrisch betrieben habe, bzw. auch „klassischerweise“ in Ruhesituationen wie dem Urlaub. Die Funktionalität seiner gesamten Körpertätigkeit hatte er bei der benachbarten Hausärztin, beim Spezialisten sowie durch eigenes Studium eruiert und war jetzt einerseits erleichtert, andererseits verzweifelt. Selbstverständlich war sein erklärtes Ziel – und das auch der Wunsch für die Therapie –, die Angst zu eliminieren bzw. zu „bekämpfen“, und wir besprachen seine bisherigen Lösungsstrategien. Im Verlauf der Therapie stellten sich einzelne Themenblöcke heraus, deren Platzhalter die Angst bis dato gewesen war und die anscheinend nicht gut verarbeitet gewesen waren, beispielsweise der Tod eines sehr guten Freundes. Dabei tauchten Wut und Selbstvorwürfe wie aktuelle Verlustangst auf. Im Zusammenhang mit der Todeserfahrung schien eine Verabschiedung notwendig, die Herr H. mithilfe eines Briefes erledigte. Er konnte diesen Teil gut integrieren (*Ich bin mit meinem Freund in Verbindung, er sagt zu mir: „Mach dir keine Vorwürfe“*). Wir verankerten dieses neue Gefühl mit einem Symbol (Marienkäfer), das Herr H. gewählt hatte.

Ich begleitete den Klienten ca. sechs Monate lang und in dieser Zeit erwies sich die „Und dann“-Methode, die die Angst vor der Angst verkleinert und die eigene Handlungsfähigkeit zurückgewinnen lässt, als sehr hilfreich. Weiterhin war es wichtig, dass Herr H. eine neue Verbindung zu seinem Körper aufbauen konnte. Die Angst konnte zum einen als Schutzmechanismus gesehen werden, der immer dann ansprang, wenn er sich körperlich überforderte. Wir schärften den Blick für einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst. Andererseits schien die Angst ein Platzhalter für Wut zu sein. Nachdem Herr H. einen positiven Umgang

mit der eigenen Wut (sie als Handlungsimpuls zu verstehen und als diesen zu nutzen) im Berufskontext geübt hatte, wurden auch seine Beschwerden weniger. Hypnosystemisches Arbeiten, das ich erst am Ende des Therapieverlaufs nach dem Besuch eines diesbezüglichen Seminars anwendete, griff bei ihm nicht sonderlich. Die Trancezeiten konnte er jedoch für sich insofern nutzbar machen, als dass er sie als Methode zur Beruhigung übernahm. Unsere Arbeit endete damit, dass Herr H. sich ein neues, nunmehr mittelschnelles Auto kaufte, was seinem großen Traum entsprach.

Noch ein Wort zum hypnosystemischen Arbeiten

Der hypnosystemische Ansatz ist eine Weiterentwicklung des von Milton Erickson entwickelten hypnotherapeutischen Konzeptes. Federführend seien vor allem Gunther Schmidt sowie Steve de Shazer genannt, die die Erweiterung um den Blick auf die innere Welt systemisch beleuchten. Denn dieser Blick „verbindet die eher intrapsychische hypnotherapeutische mit der interpersonellen systemischen Therapie.“ (Schlippe, Schweitzer, 2013)

Mir gefällt an dieser Methodik die – für die gesamte Systemik geltende – Haltung der Wertschätzung. Diese wird in der Hypnosystemik meiner Ansicht noch verstärkt durch den Aspekt des „Lernens von sich selbst“ (Schmidt, 2004). Es wird nicht nur davon ausgegangen, dass die Lösung für ein Problem sich im Klienten selbst befindet und er nur gerade keinen Zugang dazu hat, sondern er rückt selbst in die Position des Beraters bzw. Therapeuten für sich, der intuitives Wissen gespeichert hat, das nur verfügbar gemacht werden muss. Dieses (unbewusste) Wissen ist in einer „archaischen“ Form repräsentiert, in Bildern, Empfindungen und Gefühlen und man geht davon aus, dass dies als „weiseres“ Wissen betrachtet werden kann als das Bewusste. Mit einer so verstandenen Ressourcenfokussierung kann ein Lösungsprozess, der in erster Linie auf gewünschte Erlebnisprozesse abzielt, noch intensiver eingeleitet werden.

Die von Schmidt beschriebene Liebesbeziehung zwischen Lösung und Problem zeigt die Sitzung mit Frau R.

Moorloch mit Maiglöckchenduft

Frau R. war eine derjenigen (Angst-)Klientinnen, die ich am längsten begleitete. Schildern möchte ich nur eine kleine Sequenz kurz vor dem Ende unseres therapeutischen Beratungsprozesses. Frau R. kam in gedrückter Stimmung vom Dienst, es ging ihr bereits seit einigen Tagen schlecht. Anstatt diesmal eine Ursachenforschung anzuschließen, schlug ich eine Imaginationsübung vor: Ihr momentaner Zustand repräsentierte sich als ein schlüpfriiges Moorloch, in dem sie sich, weil sie mit beiden Beinen darin steckte, nicht bewegen könne.

Einzigste Möglichkeit, die sie sah, sei das Ausharren, um den Zustand nicht noch zu verschlimmern. Je mehr sie sich diesem Gefühl hingäbe, desto tiefer sinke sie ein. Die Angst steige. Umgeben sei sie von drückender Luft, die das Atmen erschwere.

Als ich sie dazu anregte, ihren Blick in diesem „Bild“ zu erheben und ihn auf ihre Umgebung auszuweiten, tauchten erst graue, dann bunte Schmetterlinge auf, es erschienen Blumen und Fäden, die sich nach oben wanden und einen süßlichen Duft wie Maiglöckchen erzeugten. Die dazugehörige Körperempfindung war entspannt, in Ruhe, und die Klientin beschrieb eine fremde, aber neugierige Gefühlsstimmung, die sie veranlasse, spazieren zu gehen und sich zu bewegen. Nach dem Moorloch gefragt, wurde ihr überraschenderweise bewusst, dass sie sich von diesem, obwohl es ihr anfangs unmöglich erschien, sich daraus zu befreien, um einige Meter entfernt hatte. Die warm in den Farben apfelgrün, lila und rosa leuchtenden Fäden hatten ihr den Weg gewiesen und sie konnte für sich daraus ableiten, sich wieder mehr auf sich, das Gute und Schöne in ihrem Leben zu konzentrieren und zu sich selbst zu stehen.

Überraschenderweise war zwischen dem eigentlichen Problem (belastende Arbeitssituation) und der Lösung (ich gelange wieder bei mir an; ich überfordere mich nicht, sondern mag mich) nicht unbedingt ein Zusammenhang zu antizipieren. Für den gesamten Begleitungsprozess war zudem signifikant, dass bei Frau R. die Rückgewinnung der eigenen Selbstverantwortung und Gestaltbarkeit ihres Lebens die größte Wirksamkeit zeigte.

Ich kann nur die Empfehlung von Schlippe/Schweitzer für eine Kombination verschiedener Therapieverfahren (Arbeit mit dem Inneren Kind, Stabilisierung sowie das Listenschreiben, Arbeit im Raum) unterstreichen, wobei ich vor allem die Methode des „Facen“ (Konfrontation mit) der Angst im Rahmen hypnosystemischen Arbeitens herausstellen möchte, was auch die beiden folgenden Praxisbeispiele verdeutlichen.

Sprechende Ängste

„Hab keine Angst“, sprach die Angst

Frau S. lernte ich im Rahmen eines Seminars kennen, das ich und mein Mann in einem Kloster bei Halle zusammen mit einem der Brüder ausrichteten. Nach dem frühen Tod ihres Mannes war sie an Brustkrebs erkrankt und war nun in der letzten Phase vor dem Wiedereinstieg in ihren alten Beruf. Weshalb sie sich an mich wandte, war eine bevorstehende Verabredung mit einem noch unbekanntem Mann, von dem sie jedoch wusste, dass er seine Frau durch Brustkrebs verloren hatte. Ihre größte Angst sei nun, dass er sich genau aufgrund dieser Thematik von ihr abwenden würde, wenn sie sich offenbarte. Sie befand sich nun in

einem klassischen Dilemma: Erwähne ich dieses Detail meines Lebens oder eben nicht? Gute Gründe gab es für beides. Durch Nachfragen stellte sich heraus, dass ihr eine sehr direkte, offene Art entspricht, sodass sie das Thema gern beim ersten Treffen ansprechen wolle. Nun stünde ihr die Angst gegenüber, im Nacken?

Ausgehend von der guten Erfahrung mit hypnosystemischem Vorgehen und der „Konfrontation“ mit der Angst, die sich allzu oft als gar nicht so gefährlich anmutete, lud ich die Klientin zu einem „begleitenden Umgang“ mit ihr (Stressorin) ein. Erwähnt muss werden, dass das erste Kennenlernen zwar persönlich, die beschriebene Sitzung jedoch telefonisch stattfand. Ich war und bin immer noch beeindruckt von dem Vertrauensvorschuss von Frau S. sowie der Wirkungsweise dieser Methodik/dieses methodischen Vorgehens.

Ich lud Frau S. nun dazu ein (nach einer kurzen Induktion), sich „umzudrehen“ (die Angst steht ja meist hinter einem und man läuft vor ihr weg), und ließ sie vor dem inneren Bild aufstehen. Welche Farbe könnte die Angst haben, wenn sie denn eine hätte? Welche Form könnte sie haben? Usw. Die Klientin beschrieb die Angst in Form eines Zuckerhutes (s. Nordmann-Zucker-Symbol), der weiß aussehe, so als sei diese Form/Figur in einen weißen Umhang gekleidet. Sie hätte eine ähnliche Größe wie die Klientin, wirke aber – überraschenderweise – nicht bedrohlich. Auf Nachfragen hin, was die Angst denn äußern würde oder könnte, wenn sie dazu in der Lage wäre oder es wolle, meinte die Klientin (den für mich großartigen Schlüsselsatz): „Hab keine Angst!“. Erstaunen und Überraschung ergriff uns beide und wir leiteten gemeinsam nächste Schritte für ihr abendliches Zusammentreffen ab.

Ich bin die Vorsicht

Frau RS wandte sich an mich aufgrund beruflicher Themen und Umorientierungswünsche. In unserem ersten Gespräch legten wir die Ziele bzw. den Fahrplan für die weitere Zusammenarbeit fest: In erster Linie wünsche sie sich eine Stabilisierung (was gibt mir Kraft) und in zweiter Linie visiere sie die nächsten Schritte in Richtung beruflicher Gestaltung an.

In der zweiten bzw. vierten Sitzung näherten wir uns „darunterliegenden“ Kränkungen und Verletzungen, die eine kraftvolle Jetzt-Ausrichtung auf eine neue Lebensphase „Berufstätigkeit“ nach Babypause mit längerer Erschöpfungszeit blockieren bzw. noch Aufmerksamkeit absorbieren. Inhaltlich ging es vor allem um Kränkungen durch den Ex-Partner, Verabschiedung von Idealen (perfekte Familie, Glück zu dritt) und problematische Eltern-Bindung. Dabei wurden „Steine der Traurigkeit“ weggespült. Frau RS hat eine besondere visuelle Begabung, weshalb Raumarbeit bzw. hypnosystemisches Arbeiten gut zu ihr passten. Es war beeindruckend, wie stark sie bildlich mitschwang und welche detaillierten Bildwelten sie ent-

wickelte. Ausgehend davon entwickelten wir erste konkrete Umsetzungsstrategien für die Jobsuche bzw. die Begegnung mit den Eltern.

In diesem Zusammenhang tauchte immer wieder das Thema „Ängste“ auf, welche stark an das Gefühl „Wut“ gekoppelt zu sein schien. In der vierten Sitzung war dabei die „Innere-Kind-Metaphorik“ für die Klientin sehr hilfreich, um die Verletzungen der kleinen Frau RS anzusehen und damit wertzuschätzen. Wir eruierten Bedürfnisse, die sie damals gehabt habe und noch heute sich in der Begegnung mit den Eltern artikulieren. Sie setzte sich ein Kissen auf den Schoß und es entspann sich ein Dialog mit ihrem inneren Kind, der sehr stark von Trost und Zuspruch geprägt war. Davon ausgehend stellte ich ihr die VW-Regel zur Verfügung: aus Vorwürfen Wünsche zu formulieren, was die Klientin als sehr bereichernd für sich mitnahm und anwendete.

Interessant war das, was nach unserer Sitzung geschah: Frau RS hatte erst kurz vor unserem Treffen eine brenzlige Situation für sie ungewohnt mutig und beherzt gemeistert und sich sachlich-konstruktiv mit ihrer Angst auseinandersetzen können. Und zwar hatte sie ihre Ängste aufgeschrieben und dazu Gegenargumente gefunden, wonach noch 3-4 Ängste offen, 5-6 dagegen aufgelöst seien, wie sie es formulierte. Zugegebenermaßen war ich von der Selbstorganisationskraft der Klientin beeindruckt und finde es immer wieder schön, dass man von seinen Klienten manch kleinen Kniff lernen kann.

In der sechsten Sitzung tauchte die Wutthematik wiederum auf, die sich hinter einer auftretenden Angst verbarg. Angestoßen wurde dies durch das Verhalten ihres Ex-Freundes beim Geburtstag der gemeinsamen Tochter und Frau RS imaginierte daraufhin eine drehende Säule, die Messer ausgeklappt hatte. Sie konnte diese betreten, „durchlebte“ nach eigenen Angaben diese Wut und trat aus ihr irgendwie „gereinigt“ heraus. Ausgehend von diesem Erleben verfasste sie einen Zehn-Punkte-Plan, der das Zusammentreffen sowie ihre Bedürfnisse für die gemeinsame Erziehung des Kindes festhalten. Nicht nur mich verblüffte diese Stunde in starkem Maße, zum einen weil Imagination anscheinend in die Lage versetzt, Unbewusstes bzw. Intrapyschisches sichtbar zu machen, gleichsam einen Verbreitungsprozess zu initiieren und zum anderen konkrete Ideen für die Lebenswelt zu liefern. Auch Frau RS äußerte beim nächsten Mal, dass die vergangene eine gute „Wut-Stunde“ gewesen sei und sie nun auf dem Weg zu neuen Lösungsstrategien sei. Damit hänge auch eine neue Anstellung zusammen, bei der sie in der vergangenen Woche Probe gearbeitet hätte, was sich sehr gut anfühle. Damit verbunden tauchen jetzt jedoch „alte Ängste“ – so beschrieb sie es – wieder auf. Ich wandte daraufhin die „Und dann-Methode“ an, wobei sich eher Ressourcen als eine Verschlimmerung der Angst manifestierten.

Anschließend entwickelte sich folgender (innerer) Dialog:

Frau RS: „Ich muss anderen gefallen, muss alles richtig machen.“

Andere Stimme: „Kathleen, es muss dir gefallen, die Situation bzw. die Kollegen müssen dir gefallen.“

Frau RS: „Ok, wenn's mich stresst, einfach aus der Situation gehen. Zwischen uns funktioniert es nicht, ich danke und gehe.“

Therapeutin: „Wie geht es der Angst nun?“

Frau RS: „Es ist die eigentliche Angst, nicht zu gefallen und nicht gemocht zu werden, die alte Angst.“

Frau RS: „Die alte Angst ist unbegründet.“

Therapeutin: „Ist die alte Angst damit zufrieden?“

Frau RS: „Mh.“

Therapeutin: „Wie sieht sie aus?“

Frau RS: „... ein großes rundes Kissen mit Gesicht, grün und drei Füßchen.“

Therapeutin: „Vielleicht können Sie die Angst fragen, was sie braucht.“

Frau RS: „Sie sitzt auf der Schulter und hat ihr Ärmchen um mich geschlungen. Sie sagt: ‚Ich bin die Vorsicht, ich will auf dich aufpassen und bei dir sein, um dich vor Situationen zu schützen, die dir nicht gut tun.‘“

Therapeutin: „Ist das ok? Darf sie das?“

Frau RS: „Sie schüttelt den Kopf, tanzt herum, wirkt unbekümmert.“

Während die Angst ganz unbekümmert wirkte, zeigte Frau RS heftige körperliche Äußerungen: zittern, frieren, aufstoßen und ein Schweregefühl. Die beiden letzten Reaktionen traten erstmals in der 3. Sitzung auf. Dort zeigten sie sich in einer Raum-Aufstellung im Jetzt-Raum und verschwanden zusehends im Zukunftsraum. Interessant war, dass die Klientin genau das damals entstandene Raummodell nochmals rekonfigurierte und sich in den Bereich des Zukunftsraumes bewegte. Dort suchten wir eine Verankerung im Körper, um einen Schutzbereich aufzubauen (auch Stabilisierung). Sie richtete sich innerlich wie äußerlich auf und beschrieb mit den Händen eine Art von Schutzblase, eine Geste, die sie schon vergessen habe, die ihr jedoch stets behilflich gewesen sei.

Ich habe nicht nur bei dieser Klientin die Erfahrung gesammelt, dass es sehr bereichernd ist, im Raum zu arbeiten. Intrapyschische Vorgänge können externalisiert werden, was allein schon sehr befreiend sein kann, so dass man quasi durch die eigene Psyche spazieren geht und der Therapeut nochmals einen ganz anderen Zugang bzw. Möglichkeit zum Andocken erhält. Darüber hinaus sind auch Bewegungen besser darstellbar und können erlebbar gemacht werden, wie es Frau RS gelang, sich von dem Jetzt-Raum und dem darin Erlebten zum Zukunftsraum zu bewegen, der eine ganz neue Dynamik und Ausstrahlung besaß. Und es war ihr möglich, diese imaginierte Begegnung bzw. Vorstellung in ihr Leben zu transfe-

rieren. Vormalig entwickelte Kräfte (Schutzblase mit Schutzgeste) konnten wiederentdeckt und neu genutzt werden.

*Das Bild vom furchtlosen Helden täuscht. Er ist ein Fantasieprodukt.
Ein Held, der keine Angst hat, braucht keinen Mut. Die Angst ist eine ständige Begleiterin.
Ohne Angst lebt kein Grenzgänger lange. Die Angst ist die andere Hälfte von Mut.*

Reinhold Messner

Ausblick

Im Rahmen der Auseinandersetzung mit dem Themenkomplex „Angst“ bin ich auf viel interessante, den Blick weitende Literatur gestoßen, die ich als fruchtbar für die eigene systemische Berater- und Therapiepraxis einschätze. Im Rahmen dieses Artikels kann ich nur auf den Fundus verweisen, der in meiner Abschlussarbeit ausführlicher bearbeitet ist: Das Fearless-living-programm von Rhonda Britten, Ratschläge und Tipps zur Selbsthilfe sowie Märchen als Wegweiser aus der Angst (Medla, 2014). Nicht zu unterschätzen ist außerdem der Aspekt von Eigen- und Fremdliebe.

*Wenn du einen Riesen siehst, der mit dir kämpfen will, dann sei ohne Furcht.
Untersuche zuerst den Stand der Sonne, dann wirst du sehen,
daß der Riese vielleicht nur der Schatten eines Zwerges ist.*

Aus China

Fazit

Wenn wir unter Drachen Schätze, hinter der Angst den Mut finden und Riesen nur im Gegenlicht getarnte Zwerge sind, dann dürfte es uns nun nicht mehr schwer fallen, uns der Angst zu nähern. Das Leben ist eine Reise. Sie ist ein Abenteuer und die Angst wird unsere Begleiterin sein. Wir können vor ihr fliehen, entrinnen können wir ihr nicht. Vielleicht muss sie uns in die Enge treiben, uns allein mit ihr (oder uns) lassen, weil wir ansonsten ... niemals über uns hinauswachsen könnten? Etwas verpassen? Was auch immer, die Angst gibt nur persönlich zugeschnittene Antworten. Vielleicht ist es an der Zeit, das Heft wieder in die Hand zu nehmen, uns umzudrehen und ihr ins Gesicht zu blicken. Um dann womöglich Überraschungen zu erleben. Immer mit der Maßgabe, der Angst auf vielen Wegen zu begegnen und ihr, wenn nicht konfrontativ entgegenzutreten, sie zu enttarnen oder vielleicht wie einen Riesen mit List zu besiegen.

Ich möchte enden mit Rainer Maria Rilke. Er gibt uns noch etwas mit auf den Weg, von dem wir nicht genug haben können: Geduld. „Alles ist austragen und dann gebären ... Da gibt es kein Messen mit der Zeit, da gilt kein Jahr, und zehn Jahre sind nichts ... reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht ohne

Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte. Er kommt doch! Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos, still und weit ... Ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten ... Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, *die Fragen selbst* liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.“ (Rilke, 1963)

Literatur

- Britten, R. (2002). Keine Angst vor der Angst. Das Fearless Living-Programm. Kreuzlingen, München: Hugendubel.
- Dittmar, V. (2014). Gefühle und Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung. 3. Aufl., München: VCR Dittmar, Edition Est.
- Hüther, G. (2014). Biologie der Angst. Wie aus Streß Gefühle werden. 12. Aufl., Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Medla, M. (2014). Märchen machen stark. Geschichten gegen Kinderängste und Alltagsorgen. München: Compact Verlag.
- Rilke, R. M. (1963). Briefe an einen jungen Dichter. Frankfurt/ M.: Insel-Verlag.
- Schlippe, A. v., Schweitzer, J. (2013) Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. 2. Aufl., Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schweitzer, J., Schlippe, A. v. (2007). Lehrbuch der Systemischen Beratung und Therapie. 6. Aufl., Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schmidt, G. (2004). Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg: Carl-Auer.
- https://www.thieme.de/statics/dokumente/thieme/final/de/dokumente/tw_ergotherapie/hintergrundwissen_stress.pdf, Zugriff: 17.8.2017.

Juliane Schneider (Biberach/Riß), Studium der Kunst und Germanistik, Psychologie und Sozialwissenschaften in Potsdam und Dresden. Referendariat bei Berlin. Mehrjährige Tätigkeit als Gymnasiallehrerin für Kunst und Deutsch. Systemische Therapeutin und Beraterin (IF Weinheim), seit 2017 in eigener Praxis tätig. Referententätigkeit und Leiterin von Workshops zu Themen wie Hochsensibilität, Angst oder Gefühlen. Jobcoach. Künstlerin und Designerin. Juliane Schneider arbeitet als systemische Therapeutin und Beraterin am Bodensee.

klimt15@arcor.de

www.julianeamelieschneider.de