

Ein Leben ohne Angst

Diesen Satz höre ich oft, wenn ich eine:n Patient:in frage, welcher Wunsch / welches Ziel bei einer Angstbehandlung im Vordergrund steht.

"Ein Leben ohne Angst."

Vorweg - ich kann diesen Wunsch verstehen.

Jedoch - ein Leben ohne Angst ist nicht möglich.

Die Angst ist unser Warnsystem.

Angst ist eine sehr komplexe Reaktion unseres Körpers auf

- **eine Bedrohung,**
- **eine Gefahr,**
- **auch eine Situation, die mit sehr viel Stress verbunden ist.**

Angst ist also zunächst mal sinnvoll. Wir wollen überleben und zwar idealerweise unbeschadet. Weil es die Angst gibt, lassen wir Dinge, die

- **unser Leben oder /**
- **unser Wohlergehen beeinträchtigen könnten,**

zum Beispiel:

- mit scharfen Messern jonglieren, obwohl wir keine Artist:innen sind.
- vom 1-Meter-Brett zu springen, obwohl im Schwimmbad kein Wasser ist.
- den bellenden Wachhund des Nachbarn streicheln zu wollen.

Wenn meine Patient:innen Ängste beschreiben, dann sind es oft Ängste, die

- **übersteigert wahrgenommen werden, damit**
- **oftmals unerklärlich sind und daher als besonders**
- **bedrohlich**

wahrgenommen werden können.
Im Gespräch zeigt sich daher oft, dass

das wirkliche Ziel gar nicht Angstfreiheit ist,

sondern das Ziel ist

übersteigerte Ängste zu reduzieren, für Ängste Erklärungen zu finden.

Angst zu haben, wenn wir vor 100 Menschen sprechen müssen und das nicht gewohnt sind, oder wenn wir eine schwere Prüfung vor uns haben,

- **das empfinden wir als "normal",**
- **das können wir uns "erklären".**

Eine Erklärung für eigene Empfindungen und Wahrnehmungen zu haben, macht eine angstbesetzte Situation zwar nicht leichter, wir sind jedoch eher in der Lage,

Maßnahmen zu ergreifen, um so eine Situation zu meistern.

Wenn wir eine Rede halten müssen, suchen wir uns vielleicht vorab einen Rhetorik-Coach, der uns hilft. Wenn wir eine schwere Prüfung vor uns haben, suchen wir uns vielleicht eine Lerngruppe, um mehr Sicherheit im Lernstoff zu erreichen.

Ganz anders sieht das mit

übersteigerten und / oder unerklärlichen Ängsten

aus.

Diese Ängste können uns

- **sprachlos machen,**
- **sorgen für Rückzug und Vermeidung,**
- **verstärken die Angst.**

Ein "Teufelskreis" beginnt.

Unser Gehirn verknüpft, verbindet, erschafft Strukturen und Abläufe. Das ist seine Natur. Ich bin davon überzeugt, dass unser Gehirn jedoch auch Verbindungen lösen, Strukturen verändern und Abläufe neu sortieren kann.

Infos Ängste

Sie haben Fragen zu Ängsten?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.