

Trau dich was!

Sich trauen hat viel mit Vertrauen zu tun. Damit wir uns trauen können, müssen wir Vertrauen haben. Das Vertrauen, mit den möglichen Konsequenzen einer Entscheidung oder einer Handlung umgehen zu können. Das Vertrauen, die richtige Entscheidung zu treffen. Kurz gesagt: Vertrauen in uns selbst – Selbstvertrauen. Das, was uns davon abhält, uns zu trauen, sind alle möglichen, wie auch immer gearteten Ängste. Unter allen existierenden Gefühlen ist Angst wohl das stärkste. Es ist jenes, welches uns am meisten blockiert. Wir haben Angst vor Verletzung, körperlichen oder seelischen Schmerzen, Angst vor Verlust oder einfach Angst, nicht geliebt zu werden. Angst lässt uns unbekannte Situationen vermeiden. Auch die, die schöne Erlebnisse mit sich bringen können. Aus Angst verschweigen wir, was wir denken und fühlen, oder bleiben anderen Menschen und der Liebe fern. Angst vor Veränderung hält uns in Situationen gefangen, die uns unglücklich machen. Angst vor Verlust, sprich Verletzung, gibt uns das Bedürfnis, Situationen und Menschen zu kontrollieren, weil wir uns nach Sicherheiten und Garantien sehnen, die es im Leben nicht gibt. Angst zu versagen lässt uns höchstens noch träumen, aber verhindert, dass wir unsere Träume leben. Es gibt viele Situationen im Leben, in denen Angst auftritt. Sie ist aber meist nicht förderlich, sondern behindert uns. In einer Prüfung macht Angst nervös und vermittelt den Eindruck, dass wir nicht wissen, wovon wir sprechen. Damit wird es wahrscheinlicher durchzufallen. Angst im Job lässt uns unsicher erscheinen, deswegen werden andere uns weniger zutrauen. Noch schlimmer wird es, wenn die Angst verhindert, dass wir uns Rat und Hilfe suchen, nur um unsere Unsicherheit vor an-

deren zu verbergen. Dadurch verhindern wir es, wirklich etwas dazu zu lernen und Vertrauen zu bekommen.

Angst ist meist ein schlechter Ratgeber

Tatjana hatte gerade die Ausbildung zur Krankenschwester abgeschlossen und trat voller Begeisterung ihre erste Stelle in einem neuen Krankenhaus an. Sie freute sich auf den Kontakt zu den Patienten, war aber auch überwältigt von der Verantwortung und den vielen Dingen, die sie noch lernen musste. Im Vergleich zu anderen Krankenschwestern fühlte sie sich unfähig und unwissend. Sie hatte den Eindruck, dass sie schon mehr wissen und mehr können sollte. Um ihre Unsicherheit zu verstecken, vermied sie es aber konsequent, ihre Kolleginnen um Rat zu bitten, und erfand Antworten auf Fragen, die Patienten stellten. Die Kollegen empfanden Tatjana dadurch als unzuverlässig und nicht vertrauenswürdig. Noch in der Probezeit wurde sie wieder entlassen. Hätte Tatjana ihre Versagensangst zugegeben, hätte sie Verständnis und Unterstützung bekommen. Stattdessen hat sie von ihrem Arbeitgeber ihre Unfähigkeit offiziell in Form ihrer Entlassung bestätigt bekommen und obendrein noch ein schlechtes Zeugnis.

Mutig ist, wer Angst vor etwas hat und es trotzdem zu tun

Sich von Ängsten zu befreien erfordert Mut. Mut heißt, Angst vor etwas zu haben und es trotzdem zu tun. Dazu gehören Dinge wie einen unangenehmen Telefonanruf zu erledigen, eine wichtige Beziehung oder Freundschaft zu beenden, die nicht mehr guttut, eine Bewerbung abzu-

schicken, eine Reise allein anzutreten, einen Lebenstraum zu verwirklichen, allein zu sein, unangenehme Gefühle zu fühlen, Fehler zuzugeben, sich zu entschuldigen, über die eigenen Bedürfnisse offen zu sprechen, unkonventionell zu sein, zu sich selbst zu stehen. Um mutig zu werden, müssen Sie sich mit dem konfrontieren, was Ihnen Angst bereitet, und genau das machen, wovor Sie am allermeisten Angst haben. Das ist der einzige Weg, angstfrei zu werden. Die Belohnungen für diese Konfrontation sind Selbstsicherheit sowie die Freiheit, das zu leben, wofür Sie sich entscheiden. Die größte Sicherheit liegt in Ihnen selbst und in der Aufgabe des Wunsches, allen anderen Erwartungen gerecht zu werden. Werden Sie sich selbst gerecht!

Mut ist die Basis des Selbstvertrauens

Martina wollte gerne nach Peru reisen. Sie stellte sich einen Abenteuerurlaub vor und wollte dieses faszinierende Land mit dem Rucksack über zwei Monate hautnah erleben. Allerdings hatte sie sich vorgestellt, diese Reise mit jemand zusammen anzutreten. Da sie Single war, fragte sie in ihrem weiten Freundeskreis nach, ob jemand Lust hätte, sie zu begleiten. Es fand sich niemand. Stattdessen musste sie sich anhören, dass ihre Idee verrückt sei. Zu einem Pauschalurlaub sei man gerne bereit, so viel freie Zeit hätte man nicht, das wäre doch sicher ganz schön gefährlich, vielleicht an die Nordsee? Nach ihrer Umfrage stand sie nicht nur vor der Entscheidung, ihren Traum aufzugeben, sondern war auch durch die vielen Einwände nachdenklich geworden, schließlich hatten die Bekannten Martinas eigene innere Ängste ausge-

sprochen. Nach einigem Überlegen entschloss sie sich dann trotzdem dazu, den Sprung zu wagen, und kaufte kurzerhand ein Flugticket ohne Reiserücktrittsversicherung. In Peru traf sie auf viele andere Rucksacktouristen, mit denen sie Teile ihrer Reise verbrachte, knüpfte Kontakte zu Einheimischen, die ihr viele schöne Naturplätze abseits von den Touristenpfaden zeigten, und lernte sogar Spanisch! Nach ihrer Rückkehr erzählte sie ihrem gesamten Freundeskreis, dass dies die beste Erfahrung ihres Lebens gewesen sei. Seitdem sind einige von Martinas Freunden ihrem Beispiel gefolgt, während andere nur ihren Mut bewunderten, sich aber Ähnliches für sich nicht vorstellen konnten.

Wer sich der Angst stellt erntet Selbstvertrauen

Selbstvertrauen entwickelt sich aus Selbstbewusstsein. Zuerst ist es wichtig, dass Sie erkennen, wovor Sie Angst haben, denn das ist das, was Sie blockiert. Erkenntnis bedeutet Bewusst-Sein – es setzt voraus, sich Dinge bewusst zu machen. Aus dem Bewusst-Werden, dem Erkennen der eigenen Ängste, entsteht die Möglichkeit, sich mit ihnen zu konfrontieren. Erst das Erkennen macht Veränderungen möglich, denn aus der Konfrontation mit der eigenen Angst wächst Selbstvertrauen. Allerdings reicht es nicht aus, sich mit den Ängsten zu konfrontieren. Es muss auch entsprechend gehandelt werden.

Birgit Lühr



Selbstbewusst handeln heißt, sich den eigenen Ängsten zu stellen.

So überwinden Sie Ihre Ängste

Die Beantwortung folgender Fragen hilft Ihnen, Ihrer Angst auf die Spur zu kommen:

Was sind Ihre negativen Vermutungen, die Sie ängstlich werden lassen? Was für negative Schlüsse haben Sie aus der Situation gezogen, sodass Sie Angst bekommen haben? Was, glauben Sie, passiert? Welche Angelegenheiten, die Ihnen Angst bereiten oder unangenehm sind, haben Sie vor sich hergeschoben? Haben Sie ein klärendes Gespräch vermieden? Haben Sie Gefühle oder Bedürfnisse, die Sie noch nicht ausgedrückt haben?

Erstellen Sie eine Liste von den Dingen, die geklärt werden müssen, und erledigen Sie sie. Es ist befreiend, Situationen zu klären. So entsteht mehr Raum für Lebensfreude, Liebe und Nähe.

Welche Lebensträume haben Sie sich noch nicht erfüllt, weil Ihnen der Mut gefehlt hat? Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie sie leben würden?

Schreiben Sie Ihre Träume auf eine Liste. Gehen Sie jeden einzelnen Traum durch. Was hat Sie bisher daran gehindert, ihn umzusetzen? Was sind Ihre Befürchtungen? Was für Gründe schieben Sie vor, um diesen Traum nicht leben zu müssen? Meinen Sie, dass Ihnen das Geld fehlt oder vielleicht die Zeit?

Erlauben Sie sich Ihre Träume und setzen Sie sie in die Tat um! Dadurch kommen Lebensfreude, Spannung, Abenteuer, Glück und Erfüllung in Ihr Leben. Das, was uns von der Umsetzung eines Lebenstraums abhält, ist die Angst vor emotionalem Schmerz. Um Ihre innere Freiheit zu erlangen, können Sie sich mit folgenden Aktivitäten bei Ihren Vorsätzen und Handlungen unterstützen.

Körperliche Bewegung

Körperliche Bewegung stärkt den Körper und die Seele und bringt unsere Lebensgeister in Schwung, schüttet Glückshormone aus, fördert die Durchblutung, baut Stresshormone ab und hilft uns dadurch Angst zu überwinden. Fitnessstudios bieten auch in der Winterzeit ein abwechslungsreiches Programm, außerdem kommen auch Schwimmen, Yoga oder Skifahren in Frage. Welche Form der körperlichen Bewegung Sie auch immer besonders anspricht, ist diejenige, die Sie am besten unterstützt. Probieren Sie aus, welche Sportart Ihnen guttut. Manchmal brauchen wir sanfte Bewegungen, um uns zu entspannen, ein anderes Mal ist kraftvoller Sport besser geeignet, um unsere Gefühle zu transformieren.

Atmung beruhigt

Meistens atmen wir zu flach und zu schnell. Ein flacher Atem hält Gefühle im Zaum, führt aber auch zu Müdigkeit, Energielosigkeit und Erschöpfung durch Sauerstoffmangel. Eine bewusste Atmung führt dem Körper Lebensenergie zu. Sanfte, tiefe Atmung in den Bauch baut Spannungen ab und wirkt beruhigend auf das Nervensystem, wie z. B. bei Nervosität.

Anleitung:

- * Halten Sie inne und nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gefühle.
- * Setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen und spüren Sie, wo genau in Ihrem Körper die Angst sitzt. Legen Sie Ihre Hände auf diese Stelle und atmen Sie dabei tief in Ihren Bauch hinein. Die Gefühle können erst noch intensiver werden, bevor sie dann verschwinden.
- * Schauen Sie sich an, welche Erinnerungen und Bilder an Ihnen vorbeiziehen. Meist weisen Ihre Gefühle Sie auf alten Schmerz hin. Atmen Sie dabei immer weiter.

Meditation

Meditation erlöst den Verstand von seinem „normalen“ Zustand des ständigen Nachdenkens und Grübelns und erlaubt ihm – wenn auch nur für eine kurze Zeit –, einfach nur da zu sein, zu existieren. Das heißt: In der Meditation erfahren wir einen kurzen Moment des Bewusstseins und der inneren Stille, frei von Gedanken, Gefühlen, Ambitionen, Wünschen und Ängsten. Anschließend, wenn der Verstand in sein Alltagsbewusstsein zurückkehrt, hat er einen neuen Raum erfahren, in dem er sich bewegen kann.

Das Gehirn scheint die Zeit der Stille dafür zu nutzen, den Verstand von seinen Konditionierungen zu befreien, sodass Platz für neue Gedankenstrukturen und Inspirationen entsteht. Die Befreiung von dem alltäglichen „Hintergrundgeräusch“ ist letzten Endes Bewusstwerdung. Sie lässt viel Zeit und Raum für mehr Freude in Ihrem Leben entstehen. Neue Lebenskraft und neue Ideen können fließen. Die in vielen spirituellen Traditionen erwähnte Erleuchtung ist nichts anderes als eine vollständige Präsenz, wie wir sie in der Meditation erreichen können.

Anleitung:

Meditation soll Sie nicht dazu bringen, Ihre Gedanken und Gefühle abzustellen, sondern vielmehr dazu, sich von der Identifikation mit ihnen zu lösen. Das heißt zu lernen, Ihre Gedanken und Gefühle zu beobachten und den Drang abzulegen, auf sie zu reagieren. Je mehr Sie diesen Zustand üben, desto länger sind Sie in der Lage, in der Beobachterposition zu bleiben.

Während einer Achtsamkeitsmeditation können Sie dies üben. Seien Sie dabei aufmerksam für alle Ihre unterschiedlichen Empfindungen, lassen Sie sie zu und beobachten Sie sie. Bleiben Sie dabei bewegungslos. Geben Sie allen Ihren Empfindungen, Gefühlen und Gedanken die gleiche Aufmerksamkeit. Lassen Sie diese Eindrücke an sich vorbeiziehen. Fühlen Sie, welchen Teil Ihres Körpers Sie stärker wahrnehmen und welche Bereiche keine Beachtung finden. Beobachten Sie, was sich durch die Aufmerksamkeit verändert. Versuchen Sie nicht, bewusst etwas an den Spannungen, Schmerzen, Gedanken oder Gefühlen zu verändern, sondern schenken Sie ihnen einfach nur Beachtung. Sie werden überrascht sein, dass sich unangenehme Empfindungen von ganz allein verändern. Durch das Fühlen lösen sie sich oft auf.

Heilkräuter

Heilpflanzen haben eine therapeutische Wirkung, viele schulmedizinische Medikamente wurden auf ihrer Basis entwickelt. Manche Heilpflanzen, wie z. B. Baldrian, wirken auf die Psyche und können uns unterstützen, wenn wir durch Ängste gehen.

Welche Heilkräuter bei Ihrem individuellen Problem hilfreich sein können, können Sie mit Hilfe eines Arztes, Heilpraktikers oder Apothekers herausfinden. Auch homöopathischen Mitteln und Bachblüten wird eine gute Wirkung bei Emotionen zugeschrieben.

BUCHTIPPS



Dr. med. Birgit Lühr
Frei sein von emotionalem Schmerz
 Eigenverlag, € 17,95



Esther Szolnoki
 Nina Pohlmann
Tu's doch!
 GU-Verlag, € 16,90