

Ein Weg aus der Angst

Auszug aus einem Buch in Arbeit

Wenn Angst hochkommt – wie gehst du damit um?

Verschwindest du in ihr? Lässt du dich lähmen, versuchst du dich zu retten? Verdrängst du sie mit aller Kraft – und sie kommt trotzdem immer wieder?

Oder bleibst du Herr oder Frau der Lage? Bleibst du bewusst die oder der Erfahrende, nicht das betroffene Opfer – und fühlst dich danach sogar handlungsfähiger und stärker mit dir verbunden als vorher?

Klingt komisch - ist aber tatsächlich möglich. Es beginnt damit zu verstehen, was Angst wirklich ist.

Das Verrückte ist: Wir wissen alle, dass *Angst trennt*. Sie zieht uns in den Kopf, treibt das Gedankenkarussell, ja wir verlieren den „Boden unter den Füßen“, den Blick für das, was real ist – und je mehr wir uns darin verlieren, desto mächtiger wird die Angst.

Angst zu verdrängen ist ein Schutzmechanismus. Gut gemeint. Aber er erzeugt etwas Schlimmeres: die Angst vor der Angst.

Ich möchte dir einen anderen Weg zeigen – einen, den ich selbst gehe, wenn Angstgefühle auftauchen. Praktisch. Sofort anwendbar. Ohne Drogen, ohne Ablenkung, ohne Rettungsversuch. Einen Weg, der dich durch die Angst hindurch wieder mit dir selbst verbindet statt Teile von dir ängstlich abzuspalten.

Warum das funktioniert?

Angst lebt im Verstand. Dort hat sie ein Drehbuch, Katastrophen, Bedeutung - und Widerstand. Im Körper ist sie schlicht ein Gefühl – bewegend vielleicht, aber ohne Geschichte. **Wechselst du mit dem Fokus den Bewusstseinsraum – vom Kopf in den Körper – verändert sich das Erleben sofort.**

Genau diesen Wechsel zu trainieren, lade ich dich mit der folgenden Anwendung ein. Sie ist nicht neu, aber sie hilft – wenn du sie nutzt.

Machst du mit?

Vamos ...

Die Praxis

1. Setz dich aufrecht, bequem auf einen Stuhl.
2. Scanne, was in dir los ist. Stelle ohne Urteil fest: „Ah, da ist Angst!“
3. Prüfe: „Gibt es jetzt, hier, eine echte Bedrohung?“ – orientiere dich im Raum. **JA => abhauen. NEIN => weiter.**
4. Erforsche: Was genau ist diese Angst? Ein Gedanke? Ein Gefühl? Eine Körperwahrnehmung? Erforsche das wirklich.
5. Frag dich: „**Bin** ich die Angst – oder **habe** ich Angst?“
6. Gratuliere dir, dass du bleibst und beobachtest. Das klingt vielleicht merkwürdig, aber es verdient höchsten Respekt, dass du so mutig mit der Angst umgehst.
7. Wenn du festgestellt hast, dass du Angst **hast**, aber du nicht Angst **bist**: Umarme das Gefühl innerlich – liebevoll, mütterlich, väterlich, mitfühlend. Tu es. Das ist entscheidend.
8. Verweile mindestens eine Minute in dieser Umarmung. Beobachte, was sich in dir bewegt - *erwarte nicht*, dass die Angst verschwindet.

Das war's. Würde dir noch eine Runde guttun? Fang einfach wieder von vorne an.

ES GEHT NICHT DARUM, DASS DIE ANGST VERSCHWINDET.

**ES GEHT DARUM, DASS DU NICHT MEHR IN DER ANGST
VERSCHWINDEST.**

Es geht nie darum, dass Gefühle verschwinden. Nicht Verliebtsein, nicht Reisefieber, nicht Vorfremde, nicht Traurigkeit – und nicht Angst. Es geht darum, Gefühle als Teil deiner **Lebendigkeit** zu erkennen. Sie verdienen es nicht, verdrängt zu werden. Aber Gefühle brauchen es auch nicht, dass der Verstand ihnen ständig eine Geschichte überstülpt. Wut, Traurigkeit, Verliebtsein - alles Gefühle, die du spüren kannst und darfst. Die einfach da sein dürfen - sie brauchen keine Geschichte.

**ALLE GEFÜHLE SIND TEIL DEINER LEBENDIGKEIT –
NICHTS MUSS WEG!**

Glaube keinen einzigen Angstgedanken

Angstgedanken erzeugen Angstgefühle - alles gelogen. Sie flüstern: Du musst jetzt etwas tun. Sofort. Sonst... Meistens stimmt das nicht. Bei echter Gefahr bist du längst am Rennen, bevor der Verstand überhaupt eingreift – dein autonomes Nervensystem ist seit Urzeiten dafür trainiert, ohne deine Hilfe.

Was Angstgefühle produziert, ist fast immer der Kopf – nicht die Wirklichkeit. Im Körper wird Angst eine Empfindung: Enge, Druck, Unruhe, Zittern, Fluchtimpulse in den Beinen... Erst der Verstand macht daraus eine Geschichte mit schlechtem Ausgang.

Das Problem ist nicht die Angst. Das Problem ist, dass man ihr glaubt. Und ja, das kann selten so weit gehen, dass der Körper so heftig reagiert, dass man sofort medizinische Hilfe in Anspruch nehmen sollte. Aber selbst dann, unterstützt es dich, bewusst bei dir zu bleiben, nicht dem Gedankenstrom zu folgen.

Häufig liegt ja gar keine echte körperliche Bedrohung vor und man hängt trotzdem fest im Gedanken „Ich muss mich retten“. Vor allem bei bekannten Angstszenerarien gibt der Kopf keine Ruhe. Um hier eine Unterbrechung zu erreichen, braucht man die Bereitschaft, die Geschichte zu verlassen und sich dem Gefühl zuwenden statt vor ihm zu fliehen. Sonst wird die Verknüpfung zwischen Gedanke und Gefühl, zwischen körperlichem Erleben und gedanklicher Geschichte nie unterbrochen - die Schallplatte läuft immer weiter..

Wer das übt, merkt: Angst verliert ihre Macht nicht durch Bekämpfen. Sondern dadurch, dass man aufhört, ihr wie hypnotisiert zu folgen.

Und noch etwas – damit das klar ist: Du bist nicht schuld daran, dass du Angst erlebst. Es sind überwiegend alte Programme in deinem Nervensystem, die Angst erzeugen – lange bevor du irgendetwas entschieden hast. Aber du kannst lernen, bewusst zu bleiben und anders damit umzugehen.

Angst, vor der wir fliehen, trennt uns von uns selbst. Angst, der wir uns zuwenden, wird zur Brücke – zurück zu dir selbst. Zu lebendiger, präsenter Verbindung. Das ist keine Metapher. Das ist die Funktion.

Wenn du das gerne in der Gruppe üben möchtest:

Diese Praxis ist einfach und selbsterklärend – aber vielleicht möchtest du sie lieber gemeinsam mit anderen und direkter Anleitung ausprobieren. Dafür kannst du an einer 5-wöchigen Online-Gruppe teilnehmen.

5 Termine à ca. 75 Minuten und Whatsapp-Begleitung | 380 €

Gutes Gelingen und bleib bewusst hier - der Augenblick ist viel freundlicher als dir deine Gedanken suggerieren wollen.

Herzlich,

Wolfgang

www.wolfgangzapf.de

ECHTE VERBINDUNG - ZU DIR, ZU ANDEREN, ZUM LEBEN

Wichtiger Hinweis

Wenn du unter starken, wiederkehrenden Angststörungen oder Panikattacken leidest und dich in Behandlung befindest, sprich bitte vor der Anwendung mit deinem Arzt oder Therapeuten – oder mit mir. Ich bin kein Arzt, aber als langjährig erfahrener Traumatherapeut kann ich dir helfen einzuschätzen, ob diese Übung für dich geeignet ist.

Diese Übung ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung bei klinisch relevanten Angststörungen, Panikstörungen oder Traumafolgeerkrankungen. Sie ist als ergänzende Selbsthilfe-Praxis gedacht – nicht als Therapieersatz. Bei akuten psychischen Krisen wende dich bitte an einen Facharzt oder eine psychiatrische Notaufnahme.