



## Was tun bei Angst?

Angst von indogermanisch anghu „beengend“

Die am häufigsten diagnostizierte psychische Störung in unserer Gesellschaft ist Angst. Etwa jeder Sechste sieht sein Leben durch dieses unangenehme Grundgefühl beeinträchtigt.

Angst entsteht, wenn man sich mit einer Aufgabe, einer Situation, mit bestimmten Dingen oder Gedanken so eng verbindet, dass man sich darin verliert. Zu Beginn fühlt sich diese Bewegung wie enthusiastische Hingabe an. Wenn aber kein Ausgleich erfolgt, stellen sich bald Gefühle von Enge oder Angst ein. Über Jahre so weitergemacht, droht ein Burnout.

Die Frage ist, wie man aus dem zu eng gewordenen Kreis austritt und sich wieder öffnet für eine umfassendere Wirklichkeit.

Hier einige Vorschläge, die helfen können

- Meditation (im Alltag: eine Blume, einen Baum, ein Gemälde betrachten)
- Atemübungen (Blasebalg-Technik: mehrmals etwa eine Minute schnell ein- und ausatmen, nicht hyperventilieren; den Atem beobachten; durch die Nase auf einem stimmlosen n einatmen, durch den Mund auf einem stimmhaften h ausatmen)
- Körperbewusstsein schaffen durch duschen, joggen, Gymnastik, Tai Chi, Qi Gong, aktive oder passive Massage ...

Das sind die Grundtechniken, in denen man sich – mit oder ohne Angst – regelmäßig üben sollte.

Hier noch einige kleine Tipps gegen Angst im Alltag:

- ein Mantra sprechen, z.B. ein dreisilbiges Wort wie *Son – nen – schein*
- an der Liste „Was ich gerne mache“ weiterarbeiten
- in eine Kirche gehen
- eine Kerze anzünden
- ans Wasser gehen
- den Himmel betrachten
- jemanden in die Augen sehen
- jemanden berühren
- ein Tier streicheln
- eine Lieblingsmusik hören
- das Foto von einem geliebten Menschen anschauen
- ...

Die Technik oder Methode ist ja nur der Weg, sich wieder zu verbinden mit der Gesamtheit des Lebens. Entscheidender ist die Bewegung der Psyche zur Öffnung, etwa wie bei einer Blume, die sich der Sonne öffnet. Normalerweise gelingt dieser durch und durch natürliche Vorgang wie von selbst. Wenn man das einige Zeit nicht gemacht hat, muss man es eventuell erinnern. Vielleicht gelingen am Anfang zunächst nur kurze Momente der Achtsamkeit, aber auch sie sind ein Fortschritt. Also: lächeln, durchatmen und weiter üben.