

Andreas Winter

WAS DEINE
ANGST
DIR SAGEN WILL

Blockaden verstehen und
überwinden

LESEPROBE

Mit
Extra-Tipps gegen
Panikattacken

TASCHENBUCH

**man
kau:**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter

Was deine Angst dir sagen will

Blockaden verstehen und überwinden

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-324-6

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-323-9, 1. Auflage 2016)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Josef K. Pöllath, Dachau

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Gestaltung Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

Illustrationen: danmir12 – Fotolia.com (8); Aliaksei Lasevich –
Fotolia.com (18/19); Colourbox.de (46/47, 78/79, 104/105, Kolumnentitel)

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Wichtiger Hinweis des Verlags:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	13
<i>Angst ist erlernt</i>	19
Der gemeinsame Nenner	22
Der Algorithmus der Psyche	30
Angst entsteht durch Konditionierung	32
Was ist eine Konditionierung?	32
Das Gehirn vergisst – leider – nichts!	42
<i>Erlernete Reiz-Reaktions-Paare</i>	47
Stress	52
Stress ausweichen und stressfrei sein	56
Sind Sie Vermeider oder Erreicher?	58
Das Geheimnis des leeren Topfes	64
Verzeihen durch echtes Verstehen	69
Angst wovor?	75
Was steckt hinter den Angstauslösern?	76
<i>Wie wird man die Angst los?</i>	79
Drei Fragen zur Angstauflösung	84
Frage 1: Warum genau haben Sie Angst?	84
Frage 2: Was ist das Schlimmste, was Ihnen in einer bestimmten Situation passieren könnte?	88
Frage 3: Wofür lohnt es sich, das Schlimmste in Kauf zu nehmen?	89
Was Menschen aus Angst tun	102

<i>Angstfrei durch Selbstcoaching</i>	105
Warum sich Angst nicht lohnt	111
Fernsehen macht Angst – und dick	116
Wie Sie ganz leicht abnehmen	119
Rückfallfrei Nichtraucher werden	122
Alkoholismus ist keine Krankheit	126
Angst vor Sex	140
<i>Extra-Tipps gegen Panikattacken</i>	143
Angst vor Fremden, Ausländern, Asylbewerbern, Taliban und Co.	148
<i>Noch mehr Paniktipps</i>	152
Die Ursache archetypischer Ängste	155
Gutes und schlechtes Gewissen	161
Geißel Schuldgefühl	163
Risikobereitschaft – Angstfreiheit – Selbstsicherheit	167
Wie fühlt sich Angstfreiheit an?	170
Schlusswort: Eine menschenwürdige	
Gesellschaft ist angstfrei!	172
Nachwort	177
Danksagung	184
Ausbildung zum Gesundheitsberater	186
Über den Autor	187
Weitere Bücher von Andreas Winter	188
Audio-CDs und DVDs von Andreas Winter	190
Anmerkungen	191
Stichwortregister	196



Vorwort

Na, der *Winter* traut sich was! Hat denn der überhaupt keine Angst, ein Buch *über die Angst* zu schreiben? Ist der besser als *Kierkegaard* oder *Riemann*? Oder rät und unterrichtet der nur frisch von der Leber weg, wie man der Herrschaft seiner Ängste entkommt? Wie immer kommt Winter gleich zur Sache, fackelt nicht lange herum, krempelt die Ärmel auf, als wolle er nur ja keine Zeit verlieren, und legt die Wurzel aller Ängste erst einmal frei. Er ist verdammt schnell, effizient, rational. Und damit liegt er richtig.

Es stimmt, dass in kritischen Momenten in uns allen immer noch der Steinzeitmensch im Kopf das Kommando übernimmt. Der Neandertaler in uns spürt in sich bis zum heutigen Tag, dass er im Grunde ein abhängiges Leben führen muss. Das war in den Vorzeiten meistens die Abhängigkeit vom Wetter, vom Wachsen der Pflanzen und vom Jagdglück. Und das ist es bis heute. Die Bedroher unseres Lebens haben zwar im Großen und Ganzen ihre Themen und Werkzeuge gewechselt, aber nicht ihre menschlichen Adressaten. Und zu Blitz und Donner, Dürre und Kartoffelkäferplagen kamen Krankheit, Feinde, Armut und immer wieder Isolation, Isolation und Isolation. Dies ist eine Katastrophe für den *Homo sapiens* mit seiner vermeintlich angeborenen Schwarmin-telligenz. Die Rückkehr der Götter ist in vollem Gang. Es ist ein „Gefühl schlechthinniger Abhängigkeit“, wie das frühe 19. Jahrhundert die tiefste unserer Empfindungen auf den Punkt brachte. Modern und mit *Andreas Winter* konstatieren wir Kontrollverlust als Grundübel unserer Existenz. Da hilft



kein Nachtgebet mehr, weil es als Beschwörung des allabendlich eintretenden Kontrollverlusts vor dem Schlafengehen nicht mehr stattfindet. Das Wohl oder Wehe des Lebens liegt einfach nicht in unserer Hand. Und Abgeben geht nicht, weil in modernen Zeiten ja keiner mehr da ist. Wir sind abhängige Lebewesen und werden es bleiben. Das merkt man schon als Baby, schiebt es für ein paar erwachsene Jahre in den Hintergrund, um es als alter Mensch erneut bestätigt zu bekommen: Wir sind Nesthocker, Opfer des Gelbfiebers oder Spielzeug einer wütenden Gottheit, die seit dreitausend Jahren zürnt, weil er einen von uns in seinem Garten beim Äpfelklauen erwischt hat!

Aber statt sich nun den unzähligen theologischen und philosophischen Deutungsversuchen dieser Urangst anzuschließen, interessiert sich *Winter* nicht dafür. Diese lassen ihn kalt. Allerdings nicht jene, die ihn mit ihren Ängsten um Rat und Hilfe angehen. Die Ängstlichen haben eben nicht nur die Angst geerbt (Erbsünde), sondern gleich auch die antiken und bis heute tradierten therapeutischen Methoden, um damit fertig zu werden. Die Steinzeitmenschen aller Zeiten, für die das Leben im frühesten aller Frühkapitalismen schon nichts anderes war als ein Geben und Nehmen, nahmen an, dass mit Hagel, Blitz und Donner, Dürre und Unfällen, Krankheit und Tod das Nehmen und Geben anscheinend nicht mehr ausgeglichen war. Opfer mussten her, Investitionen in ein auszuöhnendes Götterverhältnis. Da türmten sich wahre Schätze um die Altäre aller Zeiten und Kulte. Und weil das Leben des eigenen Kindes das teuerste und wertvollste war, lag ganz oben auf den Altären oft eine Kinderleiche. Nicht nur bei den Mayas, auch im Juden- und Christentum. Überall opfern die Väter ihre Söhne. Solche Opfer sind die tragischen therapeu-

tischen Verirrungen nahezu aller Kulturen und Zeiten. Wie viele Söhne und Töchter forderte der jeweilige Vater Staat bis zum heutigen Tag? Aber seien wir nicht hochmütig! Ein an Krebs erkrankter oder von seinen Traumata gejagter Mensch bietet seiner jeweiligen *selbst gemachten* Gottheit allerhand Opfergaben und Schnickschnack an. Was versprechen wir in ausweglosen Situationen nicht alles unseren unbekanntem Göttern: Pilgerreisen, Tempel im eigenen Garten, das Rauchen aufzugeben und ein neuer Mensch zu werden und für den Papst in Rom eine riesige Spende. Der Pfennig dort im Kasten klingt, die Seele in den Himmel springt. Aber hilft das? Ist das ein therapeutischer Ansatz, der am Ende einen freien Menschen zu Gesicht bekommt? Die Gottheiten wenigstens, soweit ich sie studiert habe, lassen sich auch von solchem Geschachere nicht beeindrucken. Die Statistik ist eindeutig: Beten kann süchtig machen. Wenn überhaupt da drinnen und draußen eine Gottheit existiert, will sie wohl eher, dass wir unserem Schicksal (geschicktes „salus“, Heil) zustimmen und endlich schauen, was ist.

Wer aber nimmt uns bei der Hand und ist bei uns, wenn wir uns umschauen nach dem, was uns verfolgt in unsere Tage und Nächte? Wer ist treu und betreut und tröstet uns, wem vertrauen wir in solchen Momenten? Da sind wir ganz Steinzeit und Urmensch und haben ein urmenschliches Bedürfnis. Wir brauchen eine Hand! Wir brauchen einen zweiten Menschen. Wie immer, wenn wir in ein Loch fallen. Wer könnte das sein, wenn die Mutter tot ist und viele andere mit einer Medizin daherkommen, die nur den Göttern und Halbgöttern gefällt, die die Macht behalten wollen und uns knechten und beherrschen mit unseren Ängsten? Ganz einfach! Versuchen Sie es doch einmal mit dem vorliegenden Buch und



dem, der es für Sie geschrieben hat. Versuchen Sie es doch einmal mit Andreas Winter! Er löst die tatsächlich erlebte Katastrophe in unserer Kindheit oder wo und wann auch immer von der allzu frühzeitig eintretenden Deutung und Interpretation auf. Winter stellt nur fest. Er konstatiert, die Angst war berechtigt. Aber ist sie es heute auch noch? Ist Angst vor dem Neuen berechtigt und hilfreich, um sich frühzeitig zu verteidigen? Oder aber – und das ist die eigentliche Entdeckung des Pädagogen Winter – sind wir Menschen vielleicht auch nur Hunde? Hunde, die wie der Pawlowsche Hund schon Speichelfluss oder eben wie in unserem Fall mit spontanem Urinfluss die Hose voll haben, kaum dass irgendwo eine Alarmglocke klingelt und unser Unterbewusstsein an die einstmalige berechtigte Angst erinnert? Wenn Angst konditioniert ist, wie vieles andere auch, ist ein Weg aus der Angst gefunden. Die Therapieplätze vieler Kliniken, die Angststörungen zu bewältigen versuchen, sind ausgebucht. Aber geht das auch ambulant? Einfacher, unkomplizierter, schneller? Ja, wie dieses Buch zeigt.

Jürgen Fliege im Juni 2016

Einführung

Hunderte meiner Klienten haben durch ein Gespräch ihre Ängste aufgelöst. Zuvor hatten viele dieser Menschen eine Odyssee von Psychotherapiestunden hinter sich und Dutzende Ratgeberbücher gelesen. Doch selten wurde ihre Angst so therapiert, dass sie von der Ursache her restlos verschwand und auch nicht später auf anderer Ebene wieder auftrat. Dass dies dennoch möglich ist, und zwar präzise, einfach und in kürzester Zeit, ist vielleicht etwas ungewöhnlich und nicht immer im Interesse der Medizinindustrie, aber sicher in Ihrem Interesse und dem Ihrer Mitmenschen. Allerdings: Angst hat viele Gesichter. Nicht jeder, der Angst hat, ist sich auch darüber im Klaren und dessen bewusst. Oftmals versucht man ein Problem zu lösen – wie Schulden, Übergewicht oder eine Allergie – und übersieht dabei, dass es sich nur um ein Symptom handelt und die eigentliche Ursache dahinter Angst ist.

Oder wussten Sie, dass der Grund vieler Krankheiten, Verbrechen und Verhaltensweisen Angst ist? Aus Angst heiraten Menschen, und aus Angst trennen sie sich. Sie lügen, mobben, neiden und geizen. Angst macht Menschen dick oder süchtig. Sie lässt sie rauchen und trinken, stehlen und töten. Aus Angst werden Menschen bestraft, geächtet, gedemütigt und aus der Gemeinschaft ausgeschlossen. Angst ist oft der Grund für Perfektionismus, Depression und Krebs. Angst bestimmt unsere Gesellschaft. Ganze Industriezweige sind darauf spezialisiert, Angst zu schüren, um uns dann ein vermeintliches Gegenmittel zu verkaufen: Versicherungen, Zigaretten, Schusswaffen, Gewerkschaften, Mausefallen, Spiel-



hallen, Desinfektionsmittel, Medikamente, Kinofilme und vieles mehr. Schulen, Kindergärten, Kirchen und Krankenhäuser könnten unser Selbstvertrauen oder unsere Gesundheit fördern, doch stattdessen verstärken und weiten sie oft unsere Angst nur noch. Und wir schleppen diese Angst dann mit durch unser ganzes Leben und projizieren sie auf alles Mögliche. Menschen glauben, sie hätten Angst vor Spinnen, Fremden, Aufzügen, Dunkelheit, Schlangen, Spritzen, Krieg, Armut oder der Polizei. Dabei steckt etwas ganz anderes dahinter, etwas, das bei jedem Menschen gleich ist. Es ist der Kontrollverlust!

Doch Angst ist ein Gefühl, welches nicht in ein freies, erwachsenes Leben gehört. Aus Angst werden die unglaublichsten Dinge getan, die man später unter Tränen, vor Gericht oder auf dem OP-Tisch liegend bereut, denn Angst sorgt dafür, dass ein Mensch nicht *entscheidet*, sondern lediglich *reagiert*. Er tut nicht, was er für klug und richtig hält, sondern was ihn aktuell emotional erleichtert – ungeachtet der Folgen. Reagieren bedeutet, nicht zu wissen, *warum* man etwas tut. Eine Reaktion lässt den Menschen im Hinblick auf das *Jetzt* handeln anstelle mit Blick auf die Ursache und vor allem, ohne sich der *Konsequenzen* des Tuns bewusst zu sein. Angst ist somit emotional, unberechenbar und nahezu verantwortungslos. Angst und Unwissenheit gehen oft Hand in Hand. Etwas ohne Angst zu entscheiden ist bewusstes, rationales Handeln – ist somit zielführend und verantwortungsvoll.

Selbst wenn ein Täter die Folgen seiner emotionalen Reaktion nicht beabsichtigte, so hat er sie genau so zu verantworten, wie die Konsequenz einer rationalen und gewollten Entscheidung. Nur ist sich dessen kaum jemand bewusst. Wenn Sie im Flugzeug sitzen und aus Angst vor einem Ab-

sturz nahezu durchdrehen und die Maschine wegen Ihnen notlanden muss, dann müssen Sie die Landung voll verantworten und dafür aufkommen.

Bekommen Sie aus Angst vor einer Examensprüfung einen Migräneanfall und können daher an der Prüfung nicht teilnehmen, dann wird dies so behandelt, als wären Sie durchgefallen. In beiden Fällen haben Sie keinen Abschluss und müssen die Prüfung nachholen. Migräne ist ein Zeichen von Angst.

Wenn Sie aus Angst vor einem Konflikt mit Ihrem Partner Ihre Bedürfnisse unterdrücken und stattdessen unzufrieden und nörgelig werden, dann versteht das niemand, und es wird Ihnen auch nicht verziehen. Sie belasten mit einem solchen Verhalten Ihre Mitmenschen nur – und bald haben Sie dennoch einen Konflikt, obwohl Sie ihn eigentlich vermeiden wollten. Aus Angst vor Zurückweisung riskieren wir, dass man sich schließlich von uns trennt.

Allerdings begründen sich nicht alle störenden Verhaltensweisen auf Angst. Einschlaf- und Durchschlafstörungen können zwar dadurch zustande kommen, dass der Betreffende Angst hat, es kann aber auch genauso gut sein, dass der Mensch einfach dadurch, dass er nicht, wie bei Menschen natürlich, morgens geboren wurde, hierdurch eine verschobene Leistungskurve hat und nachtaktiv ist – ohne es zu wissen.

Menschen, die scheinbar hyperaktiv sind und immer unter Strom, können das aufgrund eines Schuldgefühls, also aufgrund von Angst sein. Sie können aber auch einfach zu den Menschen gehören, die sehr viele Reize verarbeiten und diese Fähigkeit nutzen, so wie ein Rennpferd eben manchmal galoppieren muss. Sie erkennen den Unterschied daran, dass der Betreffende nicht unter seinem Verhalten leidet, wenn es nicht angstmotiviert ist.



Etwas aus Angst zu tun, ist eine Hypothek mit viel zu hohen Zinsen. Sie vermeiden damit nicht Ihre Probleme, sondern verschieben sie nur und nehmen in Kauf, dass diese dadurch größer werden.

Angst lebt von der Machtlosigkeit und Unreife eines kleinen Kindes. Es ist daher einem souveränen, reflektierten Erwachsenen auch nicht möglich, Angst zu haben – alle unsere Ängste und Angstsymptome kommen aus der Kindheit und basieren auf der Logik eines hilflosen Kindes! Ängste sind zwar äußerst *intelligent*, aber leider auch zerstörerisch und unberechenbar. Sie schwächen den Organismus und hindern eine Gesellschaft an der Entwicklung. Verwickelterweise entsteht Angst im Unterbewusstsein und nie in der bewusst kontrollierten Absicht. Man muss also mit dem Unterbewusstsein arbeiten, um an die Angstmuster heranzukommen.

*Meine Definition:
Angst ist eine unreflektierte Reaktion
in Erwartung einer Bedrohung.*

Das bedeutet: Das, wovor wir Angst haben, ist immer irrational, niemals real. Man fürchtet sich vor etwas, was es in Wirklichkeit gar nicht gibt. Denn wenn Sie etwas Reales erleben, empfinden Sie keine Angst mehr!

Denken Sie nach: Sie haben Angst vor einer Wespe, genauer: vor ihrem Stich. Wenn die Wespe Sie dann tatsächlich gestochen hat, haben Sie Schmerzen und sind vielleicht wütend, aber Sie haben keine Angst! Warum nicht? Weil Sie die tatsächliche Gefahr nun einschätzen können. Nicht einmal das Erleben des Todes macht Angst, wie so gut wie alle Menschen, die eine Nahtoderfahrung machten, berichten.

Ich unterscheide zwischen *Angst* und *Schrecken*. Sie erschrecken, wenn jemand zur Tür hereinkommt und mit einer Papiertüte laut knallt.

Angst dagegen heißt zu befürchten, dass jemand hereinkommen *könnte*. Einen Schrecken bekommen Sie, wenn ein Blumentopf von der Balkonbrüstung direkt vor Ihre Füße fällt. Angst veranlasst Sie, angesichts des Balkons die Straßenseite zu wechseln. Die Bereitschaft zu erschrecken, ist sinnvoll und sollte erhalten bleiben. Angst und Panik jedoch braucht niemand.

Ich glaube zudem, dass wir in einer ausgesprochenen Angstgesellschaft leben, versehen mit einer weitverzweigten und gut organisierten *Angstindustrie*, wie ich sie nenne. An jeder Ecke, in jedem Medium, in vielen Institutionen wird Angst erzeugt, geschürt und verbreitet. Subtil, indirekt und doch sehr effektiv. Denn Angst ist ein gutes Geschäft, genauer gesagt: Das Gegenmittel zur Angst bringt den Profit.

Die gute Nachricht: Angst wieder aufzulösen ist banal und einfach. Es ist geradezu vermessen, ein ganzes Buch darüber zu schreiben. Ein paar Sätze, die man in der Schule lernen könnte, würden eigentlich reichen. Das große Problem ist jedoch, dass wir eben nicht in der Schule lernen, mit der Angst umzugehen, und daher die Dinge, die ich im Folgenden zeige, für einige Menschen so unbekannt, so unvorstellbar und daher so neu sind, dass dieses Buch gar nicht dick genug sein kann, um auch den letzten Leser davon zu überzeugen.

Ich wage dennoch einen Versuch, denn es ist möglich, ein Leben ohne Angst zu führen.



Der Algorithmus der Psyche

Den *Algorithmus der Psyche* habe ich einmal die Formel genannt, die unser Bestreben bestimmt. Sie lautet:

Die eigene Absicht widerstandsfrei verwirklichen.

Einfacher: Jeder Mensch will seine Bedürfnisse ohne weiteren Stress befriedigen. Wer müde ist, wird schlafen, es sei denn, das Bett brennt. Wer Appetit hat, wird essen, es sei denn, das schlechte Gewissen hat es ihm verboten. Niemand will, dass man sich in seine Absicht einmischt. Wenn Sie einem Kind sagen, dass es ins Bett gehen soll, wird es sich nicht für den guten Tipp bedanken, sondern sich über Sie ärgern – selbst wenn es sinnvoll wäre, ins Bett zu gehen. Es geht also immer darum, dass wir selbst entscheiden wollen, welchen Weg wir zu unserem Ziel einschlagen.

Jedes der drei Elemente der oben genannten Formel – *eigene Absicht, widerstandsfrei, verwirklichen* – hat eine eigene Größe, die gegen unendlich geht und nie gegen null gehen darf. Ist die Absicht verwirklicht, herrscht für einen Augenblick ein Zustand der *Bedürfnislosigkeit*.

Alle streben danach, die eigenen Absichten zu verwirklichen. Wir nehmen unglaubliches Leid in Kauf, nur weil wir den leichteren Weg zur Bedürfnislosigkeit nicht kennen. Der Algorithmus erklärt, warum Menschen lieber sterben, als ihr Verhalten zu ändern. Eine Verhaltensänderung würde mehr Stress erzeugen, als der Tod, so glauben sie.

Die Absicht von Klaus in oben genanntem Beispiel war, ins oberste Stockwerk zu gelangen. Dem stand die Angst zu ersticken entgegen. Er konnte sein Ziel nur erreichen, wenn er die Treppe nahm und den Aufzug mied. Obwohl die neunzehn

Stockwerke ein enormer Aufwand waren, erschien ihm dieser Widerstand geringer als der unterbewusst befürchtete Verlust der Kontrolle über das Leben. Erst als er die Ursache seiner Angst reflektiert hatte, konnte er sein subjektives Empfinden kontrollieren und die Angst vor einem Aufenthalt im Aufzug überwinden.

Wenn ein Raucher wüsste, dass er auch ohne Zigaretten das Gefühl von Erleichterung bekommen kann, dann könnte er die fünf Euro pro Packung sparen, müsste weder Krankheiten befürchten noch Erniedrigungen durch das Rauchverbot in Kauf nehmen. Aber er weiß es nicht, deswegen raucht er beim Auslöser Bevormundung.

Wenn ein aufgrund der derzeitigen Migrationswelle verängstigter Bürger wüsste, dass die Menschen, die Tausende Kilometer hinter sich haben, viel mehr Angst haben als er selbst, dann wäre er ganz entspannt. Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie zum Beispiel nach Singapur emigrieren würden, dort weder die Kultur kennen noch wissen, wie man seinen Wohlstand und seine Existenz sichert? Wenn die Menschen dann noch wüssten, dass der Islam keine trostspendende Religion ist, sondern ein uraltes politisches Konzept, dazu eines, das in einer humanistischen Welt kein Zukunftsmodell darstellt, und diese Menschen nun zu Tausenden in genau die Länder ziehen, in denen *autoritäres Einschüchtern*, *Gewaltbereitschaft*, *Respektlosigkeit* keine zeitgemäßen Werte darstellen, dann wären sie nicht nur entspannt, sondern könnten sich ihrer wichtigen Vorbildfunktion bewusst sein. Genauer, wenn Sie wüssten, dass man von Ihnen sogar gerne lernt, wie man ohne Gewalt und Bevormundung glücklich in Sicherheit erfolgreich wird, hätten Sie keine Angst vor einer islamischen Invasion (die es auch sicherlich nicht gibt). So einfach kann Angst verschwinden. Doch wie entsteht Angst überhaupt?



Angst entsteht durch Konditionierung

Ein Mensch kann vor allem, was ihn real oder eingebildet umgibt, Angst haben: vor Fremden, vor dem Tod, vor Spinnen, Prüfungen, Homosexuellen und Schokolade. Aber nur, wenn er durch genau diese Dinge irgendwann einmal in Gefahr geriet, sie also einen großen Widerstand für ihn darstellen. Da weder Tod noch Spinnen oder Schokolade gefährlich sind, sondern wir das immer nur befürchten, haben wir es genau genommen mit einer Konditionierung zu tun!

Was ist eine Konditionierung?

Stellen Sie sich vor, Sie bekämen in Ihrem Büro einen neuen Teppich. Weil Ihr Chef stets auf die Finanzen achtet, hat er einen besonders günstigen Teppich ergattert. Dieser besteht zu 100 Prozent aus Polyacryl und verträgt sich nicht mit Ihren Polyesterschuhsohlen vom Discounter (höchstwahrscheinlich werden Sie bei einem solchen Chef auch auf Ihr eigenes knappes Budget achten müssen). Die beiden Kunststoffe laden sich also bei jedem Schritt elektrostatisch auf.

Jedes Mal, wenn nun ein Kunde in Ihr Büro kommt und Ihnen seine feuchte Hand gibt, bekommen Sie durch die Entladung einen Stromschlag. Das passiert Ihnen drei-, viermal hintereinander, und Sie beginnen zu beten, dass niemand mehr Ihr Büro betreten und Ihnen die Hand geben möge. Durch das ständige Zusammentreffen beider Reize – *Entladung* und *Handschütteln* – wird die emotionale Bedeutung des einen Reizes auf einen bislang neutralen Reiz ausgeweitet.

Die gesamte Welt der Symbole hat diese Struktur. Ein Symbol besteht immer aus zwei Elementen: Etwas, das ist,

und seiner Bedeutung. Die Ursprungsbedeutung des griechischen Wortes Symbállein (συμβάλλειν = Zusammenwerfen) deutet das bereits an.

So kommt es, dass Menschen tatsächlich glauben, Zigarettenrauch würde das Ausschütten von Glückshormonen erzeugen, obwohl ihnen jeder Nichtraucher beim Einatmen von Qualm etwas hustet und bestätigt, dass Qualm keineswegs glücklich macht. Der Raucher aber ist darauf konditioniert, dass Rauchen offenbar nur Erwachsenen erlaubt ist und in kleinen Pausen stattfindet: Er fühlt sich, sobald er qualmt, frei von Erwartungsdruck.

Dabei zeigt sich, dass wir voller Konditionierungen sind. So bekommen fast alle Menschen einen Adrenalinstoß, wenn man sie anschreit – dabei ist eine laute Stimme keinesfalls bedrohlich, wie jeder bestätigen kann, der schon einmal einen Operntenor live singen hörte. Noch nicht mal beim Gesang des Rocktenors Peter Hofmann (* 22.08.1944 – † 29.11.2010) bekamen die Menschen Angst. Laute Stimmen an sich erzeugen nämlich keinen Stress!

Das eigentlich Bedrohliche an einer lauten Stimme haben Menschen oftmals bereits während der Entwicklung im Mutterleib erfahren, wenn die eigene Mutter von Eltern, Partnern oder jemand anderem angeschrien wurde oder selbst Grund zum wütenden Schreien hatte. Mütterliche Stresshormone werden zeitgleich mit der lauten Stimme (die das Kind im Bauch ab etwa dem fünften Schwangerschaftsmonat hören kann) ausgestoßen – und das auch nur, weil früher bei der Kindeserziehung nicht nur geschrien, sondern auch geschlagen und verletzt wurde. Lernprozesse erhalten sich auf diese Weise durch die Mütter über Jahrhunderte hinweg!

Sie können bereits allein durch diesen Hinweis nun etwas gefasster bleiben, wenn man Sie anschreit.



Ein Erlebnis meiner Studentin Maria-Theresia Niegel aus Wettringen zeigt, wie differenziert sich Konditionierungen auswirken können – im folgenden Fall war eine brennende Waschmaschine Auslöser für drei Symptome:

Fallbeispiel: Brennende Waschmaschine

Vor ein paar Monaten führte Maria-Theresia ein Telefonat mit der Sachbearbeiterin ihrer Krankenkasse. Die freundliche und interessierte Mitarbeiterin fragte sie im Gespräch, wie denn die Arbeit als Coach genau aussehe. Meine Kollegin erzählte ihr von Ursachenanalyse, Symptomauflösung usw., woraufhin die Frau Hilfe suchend ein Gespräch über ihren 7-jährigen Sohn begann, der seit langer Zeit unter Neurodermitis, Asthma und einer besonderen Form von Autismus leide.

Sie hatten über die Jahre mehrere Therapeuten unterschiedlicher Art aufgesucht mit mäßigem Erfolg. Maria-Theresia stellte ihr am Telefon eine für uns Coaches klassische Analysefrage: ob während der Schwangerschaft irgendein tief greifendes Ereignis stattgefunden hätte. Das machte die Frau nachdenklich. Nach kurzer Überlegung sprach sie von einem Brand in ihrem Haus, bei dem sie fast umgekommen wären, da sich alle im Schlaf befanden. Ein Kurzschluss der Waschmaschine im Keller hatte den Brand ausgelöst. Maria-Theresia analysierte weiter:

Ich erkundigte mich daraufhin, ob bei ihrem Sohn die Symptome permanent auftauchen oder ob diese auftreten, wenn er unter starkem Stress oder Druck stehe. Sie bestätigte bereits meine Annahme und betonte noch, dass selbst der Autismus sich nur in solchen Situationen bemerkbar macht. Ich klärte sie darüber auf, dass Babys im Bauch ihrer Mutter über die Nabelschnur nicht nur mit Nährstoffen versorgt werden, sondern auch sämtliche Neurotransmitter, also auch Stresshormone abbekommen. Das Baby im Bauch

geriet beim Hausbrand also ebenso wie die Mutter unter Stress. Es braucht nicht viel Fantasie, um sich vorzustellen, was einem Menschen in so einer akut dramatischen Situation widerfährt. Todesangst, Panik, Hektik – oft kann man keinen klaren Gedanken mehr fassen und ist nur noch bemüht, das eigene Leben zu retten. Überforderung, Machtlosigkeit, Hilflosigkeit, das Ohnmachtsgefühl, allem ausgeliefert zu sein. Allein der Gedanke an so eine Tragödie erzeugt in uns oftmals bereits Stress.

Nun weiß ein kleines Baby aber nicht, dass es sich im Bauch seiner Mutter befindet und es deren Gefühle sind, von denen es da gerade überwältigt wird. Es wird wie von einem Blitzschlag aus heiterem Himmel davon getroffen. Was würde man selbst wohl machen, wenn man in einer solchen bedrohlichen Lage wäre? Nur raus hier und weg!

Daraufhin sagte die Frau am Telefon: „Oh mein Gott, jetzt weiß ich auch, warum ich plötzlich heftige Wehen bekam und in Panik geriet!“ Das Drama hatte also offenbar noch kein Ende. „Jetzt wird mir auch klar, warum mein Sohn, als er anfang zu laufen, immer zur Waschmaschine gegangen ist, auch wenn wir bei Freunden oder Verwandten waren!“ Das Kind hatte offenbar gelernt, dass das Geräusch einer funktionierenden Waschmaschine beruhigend ist.

„Irgendwann hat er dann damit aufgehört“, sagt sie. Ich vermutete, dass der Junge vielleicht einen Ersatz für die Waschmaschine gefunden hat. Vielleicht etwas, das so ähnlich klingt? „Das ist mir jetzt unheimlich!“ sagte die junge Mutter besorgt und fragte weiter: „Was kann man denn da machen?“

Ich entgegnete: „Das ist nicht unheimlich, das ist unterbewusster Stress. Um ihn zu überwinden, muss Ihr Sohn nur verstehen, dass es Ihr Stress war, nicht seiner, und er heute nicht mehr ‚gefangen‘ ist, sondern ihm andere Möglichkeiten zur Stressbewältigung offenstehen.“ „Das ist alles?“ „Ja, das ist alles“ und es ist nicht mal schwierig“





Wie wird man die Angst los?

Angst ist keine Dummheit, sondern ein intelligenter, aber unreifer Versuch, sich vor der Wiederholung eines extremen Kontrollverlustes zu schützen. Angst bewahrt vielleicht ein Kind vor Entmachtung, Zurückweisung, Überforderung und Kontrollverlust – nicht jedoch einen Erwachsenen. Machen Sie sich die Möglichkeiten bewusst, die Sie heute als Erwach-



sener zur Bewältigung der damaligen Situation in Ihrer Kindheit gehabt hätten. Sie könnten sich bei Gefahr Hilfe holen, weglaufen, verhandeln, um Verzeihung bitten, sich wehren oder die Gefahr vielleicht sogar aushalten – als Kind konnten Sie jedoch nur leiden.

Als reifer Erwachsener können Sie einem Menschen einfach das schenken, worum er kämpft: Resonanz! Also Interesse, Anerkennung und Respekt.

Nur wenn wir selbst nicht steuern können, was mit uns geschieht, wenn wir uns auf das, was wir erleben, nicht eingestellt haben, dann empfinden wir Stress.

Wir können uns aber zu allem bereit erklären. Zurück zu unserem Beispiel „Zahnarzt“: Innerhalb von Minuten können Sie eine heftige Zahnarztphobie auflösen: Sie machen sich (oder dem Betroffenen) plausibel, dass er entweder weiterhin leiden kann, oder man *erlaubt* dem Zahnarzt den Eingriff. In beiden Fällen muss der Patient etwas in Kauf nehmen, aber nur in einem Fall ist es sinnvoll (Sie erreichen ein Ziel, nämlich gesunde Zähne), wenn man die Angst vermeidet, führt dies durch die Abwehr nur zum Status quo des Problems oder sogar zu einer Verschlechterung.

Ob es nun eine kalte Dusche ist oder ob Sie ein Mädchen in einer Bar ansprechen; ob Sie den Chef um eine Gehaltserhöhung bitten oder die Bäckerin um eine gratis Kuchen-Kostprobe – nehmen Sie einfach die Folgen, die Sie befürchten, in Kauf, und Sie erreichen, was Sie wollen. Das ist wirklich das ganze Geheimnis! Sie werden das Schlimmste nicht mit Angst und Angstsymptomen verhindern können – doch die Wahrscheinlichkeit, dass Ihre Befürchtung eintritt, ist so gering, dass sie gar nicht befürchtet werden muss. Das Zweitschlimmste überleben Sie nicht nur, Sie können es zeitlich sogar aushalten. Irgendwann ist es vorbei.

Das wussten Sie allerdings in den ersten drei Jahren Ihres Lebens noch nicht, da Sie noch kein Zeitempfinden hatten. Doch in dieser Zeit wurden die Angstmuster geschrieben. Nun sind Sie älter als drei, und damit haben Sie es selbst in der Hand, angstfrei zu leben!

Selbst wenn Sie Angst vor Enttäuschung haben und daher immer wieder auf die Wahrnehmung Ihrer eigenen Rechte verzichten, den *unteren Weg* gehen, keine Bedürfnisse äußern und keine Ansprüche anmelden – das können Sie mithilfe des nächsten Kapitels auflösen!

Und falls Sie Angst vor Geistern haben sollten (ich gehe seriös davon aus, dass es Spirits gibt, die sich bemerkbar machen; mehr dazu in meinem nächsten Buch: *Schattenseiten*) – auch diese wollen Ihnen nichts Böses, sondern das Gleiche, was jedes Wesen will: respektvoll wahrgenommen und (damit meist schon:) erlöst werden. Keine Angst vor anderen Wesen, Sie täten ihnen damit nur unrecht. Wenn Sie einen Spirit wahrnehmen, bleiben Sie dran. *Hören* oder *sehen* Sie genau hin und *fragen* Sie ihn, weshalb er hier ist. Die Antwort, die Ihnen durch den Kopf geht, ist meist authentisch und damit zielführend.

Fallbeispiel: Der Widerspenstigen Zähmung

Der 15-jährigen Jolene drohten ernste Disziplinarmaßnahmen. Die zurückhaltende und eher schüchterne Jugendliche bekam manchmal solche Wutanfälle, dass sie alles kurz und klein schlug und bereits mit einem Messer in der Hand die eigenen Familienmitglieder bedroht hatte. Die Palette der Zwangsmaßnahmen, die eingeleitet werden sollten, reichten von der Versetzung an eine Schule für Schwererziehbare bis hin zum Entzug des elterlichen Sorgerechts für die äußerlich hübsche und harmlos aussehende Jolene.





Drei Fragen zur Angstauflösung

Es sind Varianten dieser drei Fragen, mit denen Sie die Ursache jeder Angst analysieren können:

- ① Warum genau haben Sie Angst?
- ② Was ist das Schlimmste, was Ihnen in einer bestimmten Situation passieren könnte?
- ③ Wofür lohnt es sich, das Schlimmste in Kauf zu nehmen?

So einfach es erscheint, die Antworten auf diese Fragen reichen aus, um das Bewusstsein zu erlangen, mit dem Sie jede Angst loswerden können. Dazu muss man allerdings in die Tiefe gehen.

Frage 1: Warum genau haben Sie Angst?

Zur Bearbeitung dieser Frage greifen wir auf die Beispiele am Anfang des Buches zurück.

Ed

Der lampenfiebrige Ed wurde selbstverständlich nicht durch das Publikum bedroht oder traumatisiert, sondern unterbewusst an etwas erinnert. Dies war keine rationale, sondern eine emotionale Erinnerung, das heißt, der Körper reagiert, ohne dass der Verstand weiß, warum. In unserem Analysegespräch machte ich Ed bewusst, was in seinem Unterbewusstsein los war. Ich führte ihn in eine leichte Hypnose und stellte ihm die Frage, woran ihn das Gefühl der Angst erinnerte, denn er musste ja schon einmal die Gefahr erlebt haben, sonst würde er ja nicht erneut Angst haben. Nachdem ich ihn also „etwas heruntergefahren“ hatte und er mit geschlossenen Augen nur auf das Gefühl der Angst achtete,

fielen ihm alle möglichen Situationen in der Schule ein. So stand er einmal an der Tafel und sollte seinen Namen anschreiben, da fing er zu weinen an. Die Angst lähmte ihn. Es folgten weitere Geschichten aus seinem Leben, in denen er aus Angst zu nichts fähig war. Und dann erinnerte sich Ed an ein Initialerlebnis. Als Dreijähriger sollte er vor dem Weihnachtsmann ein Gedicht aufsagen. Es waren zwei Umstände, die bei ihm die Angst auslösten: Zum einen konnte er mit drei Jahren kaum sprechen (Erwartungsdruck, Überforderung), zum anderen war es der „Fremde“ im Wohnzimmer, der ihm Angst machte. In einer Panikreaktion machte sich der kleine Junge in die Hose und weinte. Die gesamte vor ihm versammelte Familie war in Aufruhr. Keiner tröstete den Jungen und befreite ihn von seiner Last. Den Großvater brachte die Unterbrechung des Programms völlig aus dem Konzept (typisch für Jungfrau-Geborene). Er wurde sehr harsch und schimpfte lautstark, was den Kleinen noch mehr ängstigte.

Wenn ein Körper voller Stresshormone ist, gibt es mehrere Möglichkeiten, sie bei anhaltender Gefahr wieder loszuwerden:

- Weinen
- Schwitzen
- Ausscheiden
- Bewegen.

Wenn man Sie provoziert und bis aufs Blut reizt, dann toben Sie sich vielleicht an einem Boxsack aus. Im Kino zittern Sie bei einem spannenden Film, oder Sie machen nach einem harten Arbeitstag einen Waldlauf. Auch Lachen gehört dazu, allerdings lenkt Lachen oft emotional von der Gefahr ab, ohne die Gefahr wahrzunehmen.



Wie Sie ganz leicht abnehmen

„Wie viele Kilo wollen Sie verlieren? Zwanzig? Bis wann? Innerhalb von vier Monaten? Alles kein Problem! Essen Sie, was und wie viel Sie wollen, aber essen Sie niemals mit schlechtem Gewissen!“

So spreche ich mit meinen Klienten, bevor ich ihnen erkläre, dass nicht übermäßiges falsches Essen dick macht, sondern ein ganz bestimmtes Angstgefühl bei der Nahrungsaufnahme. Was Ihnen vielleicht viel zu einfach erscheint, ist exakt der Grund, warum sämtliche noch so absurde und verschiedenartige Diäten und Ernährungsprogramme bei Menschen zum gleichen Ergebnis führen: Gewichtsverlust, obwohl sie etwas essen.

Immer wenn Sie mit einem deutlichen Mangelempfinden (Angst) essen – was in der Regel unterbewusst geschieht –, schüttet der Körper neben dem beim Essen üblichen Insulin eine Reihe weiterer Botenstoffe aus, darunter Östrogen und das Stresshormon Cortisol. Haupteigenschaft dieser körpereigenen „Notfallmischung“ ist, dass sie in den Kohlenstoffwechsel und in den Wasserhaushalt eingreift. Kurz: Es werden Fettzellen aufgebaut.

Das ist eine sehr sinnvolle Maßnahme des Körpers, denn wenn Sie befürchten, nicht ausreichend Nährstoffe zur Verfügung zu haben, halten Sie vorsichtshalber daran fest. Sie verbinden Kohlenstoff und Wasser und lagern es als Fett ein, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Essen hätte Ihnen ein gutes Gefühl gegeben.

Essen Sie jedoch mit einem Überflussempfinden oder dem Gefühl der Ablehnung des Essens, weil Sie vielleicht die Speise nicht mögen, weil Sie essen müssen und keinen emotionalen Vorteil darin sehen, dann reguliert der Kör-



per den überschüssigen Fettanteil von allein wieder herunter. „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“, sage ich daher, denn zum Zunehmen braucht man Angst. Zum Abnehmen braucht man gar nichts.

Nun höre ich förmlich Ihren Einwand: „So einfach kann das doch nicht sein! Ich habe ganz andere Erfahrungen gemacht!“ Ich kann nichts dafür, dass die schwierigen Dinge im Leben oft nur deshalb so schwierig sind, weil wir nicht wahrhaben wollen, wie einfach sie im Grunde sind.

Probieren Sie es aus: Essen Sie bitte drei Tage lang nichts, von dem Sie glauben, es mache dick bzw. behindere Sie beim Abnehmen, essen Sie nur Dinge, die Sie nicht mögen – und Sie werden abnehmen, vorausgesetzt, Sie möchten dies auch. Sie müssen, genau wie bei einer Diät, beseelt sein von dem Gedanken: „Ich tue alles, um schlanker zu werden, und nichts, um mein Übergewicht zu halten.“ Was Sie dann genau tun, lassen oder essen, ist in Bezug auf das Gewicht egal – Hauptsache, Sie halten Ihre Maßnahme für wirklich geeignet!

Eine groß angelegte Studie mit 872 Probanden, die ich Anfang 2009 durchführte, hat gezeigt, dass ein Großteil der Erhebungsgruppe allein durch ein automatisiertes Online-Coaching innerhalb weniger Tage Gewicht verlieren konnte.

Jeder Koch wird Ihnen bestätigen, dass es einen großen Unterschied für den Fettaufbau macht, ob Sie mit schlechtem Gewissen essen oder weil Sie wirklich essen möchten.

Übrigens: Wenn Sie aus Ihrer Waage ein Biofeedback-Gerät machen, haben Sie einen guten Motivator. Es muss Spaß machen, jeden Tag zu sehen, wie Sie wieder 200 Gramm abgenommen haben. An einem Tag sind es auch mal nur 100 Gramm – je nach Startgewicht, an einem anderen Tag sind es aber auch mal

wieder 400 g, die Ihre Waage weniger anzeigt, wenn Sie alles richtig machen. Ein anderes Mal haben Sie vielleicht wieder 350 g zugenommen, aber am nächsten Tag geht es wieder abwärts mit dem Gewicht.

Tipp: Wenn Sie wirklich glauben, mit einer Mahlzeit, die Ihnen ein schlechtes Gewissen machte, *gesündigt* zu haben, dann *büßen* Sie eben anschließend – schaffen Sie also einen Ausgleich, den Sie für angemessen halten, um Ihre *Sünde* zu neutralisieren. Ob Treppen steigen, Wasser trinken, Frühstück halbieren oder Joggen – Hauptsache, Sie denken wieder daran, dass Ihre *Sünde* neutralisiert ist, damit Sie kein zusätzliches Cortisol ausschütten. Ohne Stress kein Fett!



Rückfallfrei Nichtraucher werden

Mit Gelassenheit hat auch dieser Abschnitt zu tun. Einige von Ihnen kennen bereits meine Auffassung, dass ich Rauchen nicht für eine Sucht halte, sondern für eine autogene Konditionierung, also für ein selbsterzeugtes, angelerntes Verhalten.

Rauchen lässt sich auf banal einfache Weise mühelos von jetzt auf dann beenden, wenn man die unterbewussten Mechanismen, die zu diesem *Sucht-Verhalten* geführt haben, aufdeckt und bewusst macht. Die subjektiv empfundenen Wirkungen (Entspannung, Erleichterung, Konzentrationsfähigkeit), die viele Mediziner immer noch für eine hirnpfysiologische Reaktion auf die Inhaltsstoffe einer Zigarette halten (also als eine durch die Substanzen herbeigeführte Wirkung), sind rein psychisch – wie Passivraucher übrigens belegen können. Denn diese müssten ja ebenso eine Erleichterung verspüren und süchtig werden, wenn sie regelmäßig Qualm einatmen müssen.

Nach wie vor behaupten Mediziner, Nikotin sei die Droge, die am schnellsten süchtig mache. Dieser fast schon kriminelle Unsinn kann nur von Chefideologen oder Pharmaforschern verbreitet werden, denn unstrittig ist, dass selbst langjährige und starke Passivraucher (wie etwa ein Schankwirt in einer Dorfkneipe) sich selbst weder als süchtig empfinden noch als süchtig gelten.

Davon abgesehen: Wären es die Inhaltsstoffe einer Zigarette, welche diese Wirkung auslösen, dann würde sich diese Wirkung steigern lassen, würde man die Dosis erhöhen. Eine substanzielle Wirkung wird...

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.