



Angst vor dem Kontrollverlust

Die Angst, die Kontrolle zu verlieren, hat mehrere Aspekte:

- a) Angst, die Kontrolle in einer bestimmten Situation zu verlieren und "verrückt zu werden", sich zu übergeben oder zu defäkieren, zu urinieren oder in Ohnmacht zu fallen.
- b) Angst, die Kontrolle zu verlieren und andere Menschen anzuschreien, die Meinung zu sagen, ihnen zu schaden, zu explodieren und nicht mehr der liebe Mensch zu sein, dem man Zuneigung entgegenbringt.
- c) Angst, die Kontrolle zu verlieren, so daß irgend etwas, was man als ganz schlimm ansieht, im Leben passiert.

Angst, Kontrolle über seinen Körper zu verlieren

Viele Klienten haben Angst, die Kontrolle zu verlieren. Sie glauben, keine Kontrolle über ihre Gefühle zu haben. Diese Einstellung entspricht meist nicht den Tatsachen.

Wenn Sie sich jedoch einreden "Meine Symptome sind ein Zeichen, daß ich den Verstand verliere", bekommen Sie noch mehr Angst.

Ihre Symptome sind ein Beweis für die Wirkung Ihres Saboteurs, Ihres negativen Programms, das Ihnen etwas von Gefahr erzählt. Es wird nichts Schlimmes passieren, auch wenn Sie sich nicht ganz stark "zusammennehmen" und gegen die Angst vorgehen. Akzeptieren Sie die körperlichen Symptome in dem Augenblick, in dem sie auftreten, lenken Sie sich ab oder beobachten Sie Ihre körperlichen Symptome einfach als ein Ausdruck des Einflusses Ihres Saboteurs oder machen Sie die Spontanentspannungstechnik. Ihre Angstgefühle sind ein Beweis dafür, daß Sie Kontrolle über Ihren Körper haben. Sie denken ängstigende Gedanken und befahlen Ihren Nerven, in einen Erregungszustand zu kommen.

Sie haben in dem Augenblick, in dem Sie Ihre Angst bereits erzeugt haben, keinen unmittelbaren Einfluß auf Ihre Gefühle, aber auf Ihr Verhalten und auf einen Teil Ihrer Körperreaktionen: Sie können in der befürchteten Situation bleiben und trotz Ihrer Angstgefühle handeln. Ihr Angstzustand wird vorübergehen. Sie können Ihrem Körper durch Atemtechnik und Entspannungsübung Anspannung wegnehmen.

Selbst wenn Sie Phantasien haben, daß Sie "ausrasten" und andere Menschen angreifen oder wild um sich schlagen könnten, sind das nur Gedanken. Dies bedeutet nicht, daß Sie das auch wirklich tun. Lassen Sie diese Gedanken einfach vorüberziehen. Viele Menschen haben ab und zu Gedanken, mit jemanden zu schlafen, jemanden zu schlagen oder zu schikanieren, werden das aber nicht immer auch in die Tat umsetzen.

Entwickeln Sie eine neue Einstellung:

"Angstsymptome sind kein Anzeichen dafür, daß ich verrückt werde. Meine Angst wird vorübergehen. Ich habe meine Angst selbst erzeugt. Meine Angstanfälle sind zeitlich begrenzt. Ich muß mich nicht vor ihnen fürchten. Sie sind unangenehm, aber nicht gefährlich. Wenn sie auftreten, kann ich die Spontanentspannung machen und beobachten, wie sie vorüberziehen. Solange ich keine körperliche Krankheit (Hirntumor, etc.) habe oder unter Tabletten stehe, habe ich Kontrolle über mein Verhalten und meine Gedanken."

Angst, andere Menschen zu verletzen

Diese Angst hängt mit den irrationalen Grundideen, Anerkennung von anderen zu brauchen und für die Gefühle anderer zuständig zu sein, zusammen. Viele Menschen unterdrücken deshalb ihre Wünsche, d.h. äußern sie nicht, sind aber innerlich ärgerlich und enttäuscht. Sie leben nach den Vorstellungen der anderen und stellen ihre eigenen Bedürfnisse permanent zurück. Werden über längere Zeit Erwartungen von den anderen nicht erfüllt, wird die innerliche Aggression und Anspannung immer größer. Der Betroffene hat den Eindruck, einen Dampfkochtopf in sich zu haben, der jederzeit hochgehen kann. Ein Weg, diese Angst zu bewältigen, ist zu lernen, seine Bedürfnisse möglichst frühzeitig und in angemessener Form zu äußern.

Angst, Kontrolle über das Leben zu verlieren

Angst, die Kontrolle zu verlieren, beinhaltet noch einen weitergehenden Aspekt. Viele Menschen haben Angst, im Leben generell die Kontrolle zu verlieren. Sie haben Phantasien, daß etwas fürchterlich Schlimmes passieren könnte, dem sie nicht gewachsen sind. Sie wollen die Sicherheit haben, daß alles im Leben gut verläuft. Sie haben die Einstellung: „Mein Leben muß so verlaufen, wie ich es mir vorstelle. Es darf keine Probleme und Fehlschläge geben, sonst ist das Leben schrecklich, und ich kann es nicht ertragen". Sie wollen die Umwelt und sich im Griff haben. Ein Mittel, das ihnen scheinbar Sicherheit verleiht, ist Genauigkeit, Pünktlichkeit und Ordnungsliebe. Kurzum, der Perfektionismus. So bekommen sie das Gefühl, daß nichts Unvorhergesehenes passieren kann. Sie haben Angst vor dem Risiko und verhalten sich so, als ob noch die Situation der Kindheit, in der sie hilflos waren, gegeben wäre. Ihnen fehlt das Vertrauen in die Welt, zu sich selbst, zu den eigenen Kräften und Möglichkeiten. Die Betonung ihres Lebens liegt auf der Abwehr des Schlimmen. Sicherung ist ihre einzige Möglichkeit der Freiheit, aber sie machen gleichzeitig die Erfahrung, daß sie sich diese Sicherheit nicht verschaffen können. Sie leben in dem Wunsch, jedes Risiko zu vermeiden, um keine Konflikte zu haben.

Ein anderer Weg, wie sich die Suche nach Sicherheit noch zeigt, ist das Sich-Sorgen-Machen. Dahinter steckt die Theorie: "Wenn ich mir nur genügend Sorgen mache, kann ich verhindern, daß etwas Schlimmes geschieht".

Manche Menschen sehen es als eine absolute Notwendigkeit an, sich über mögliche Ereignisse in der Zukunft, die sie als negativ ansehen, zu sorgen. Ja, sie gehen sogar so

weit, zu sagen: "Wer sich nicht sorgt, liebt den anderen nicht, ist gleichgültig, etc".

Wir können jedoch erkennen, daß Sorgen überhaupt nichts ändern und verhindern, sondern daß die Menschen einfach gelernt haben, sich Sorgen zu machen.

Oft dienen Sorgen einfach nur dazu, uns in Anspannung zu versetzen und uns die Freude am Augenblick zu nehmen. Sorgen sind dann nur verschwendete Energie. Durch bloßes Sorgen kann nichts verhindert werden, sie ändern nichts an der Zukunft.

Ganz etwas anderes ist es, wenn "Sorgen-Machen" dazu dient, unerwünschte Ereignisse zu vermeiden. Sorgen werden dann zum Anlaß genommen, die möglichen Gefahren zu überprüfen und dann ihr Eintreffen zu verhindern. Sorgen dürfen also nicht mit dem Vorausplanen verwechselt werden. Wenn Sie durch das Vorausplanen später besser leben können, ist es sinnvoll.

Sorgen als Selbstzweck dagegen beinhalten keine Aktion, keine Handlung. Sie geben uns ein Pseudogefühl, etwas tun zu können. Sorgen, die sich auf Dinge richten, die außerhalb unserer Reichweite liegen, sind sinnlos. Meist wird das, worum man sich gesorgt hat, wenn es in der Realität eintritt, nur halb so schlimm wie die Schreckensvision, oder es tritt erst gar nicht ein. Sorgen kreisen um viele Themen: Gesundheit, Kinder, Sterben, Arbeit, Wirtschaftslage, Wetter, Alter, Unfälle, usw.

Das Problem beim Sorgenmachen ist, daß sich die Strategie, wenn wir sie uns erst einmal angewöhnt haben, selbst bestätigt. Bleiben die Ereignisse aus, die wir uns als Katastrophe vorgestellt haben und um die wir uns Sorgen gemacht haben, sind wir der Meinung, das hätten unsere Sorgen bewirkt. Tritt das gefürchtete Ereignis ein, bedeutet das, wir haben uns nicht genug Sorgen gemacht.

Nun habe ich zu dem Thema "Immerwährende Sicherheit" leider auch keinen "Trick". Ich weiß nur, daß Sorgen zu machen sicher auch keine sinnvolle Lösung ist. Ich weiß weder für mich noch für Sie, wie das Leben mit Sicherheit aussehen wird. Ich weiß nicht, was auf uns zukommen wird, und wie man Schlimmes mit Sicherheit verhindern kann. Es gibt keine Sicherheit im Leben. Wir müssen lernen, zu akzeptieren, daß wir keine Kontrolle über Ereignisse haben, die wir als sehr schlimm ansehen. Wir können nur wählen, gegen die Kontrolllosigkeit anzukämpfen oder sie anzunehmen und notfalls die Konsequenzen zu ertragen. Wir können wählen, unsere Energie und Kraft auf das Machbare zu konzentrieren oder gegen das Unabänderliche anzukämpfen. Wenn Sie sich im Geiste Ereignisse ausmalen, vor denen Sie große Angst haben und sich mit ihnen beschäftigen, können Sie sie dennoch nicht verhindern. So viel Phantasie können Sie auch nicht haben, sich alle möglichen unliebsamen Ereignisse auszudenken. Ich beobachte bei meinen Klienten immer wieder, daß sie sich für ein oder zwei Ereignisse entscheiden, vor denen sie im Leben große Angst haben. Das ist unsinnig, denn entweder Sie beziehen alle unerwünschten Ereignisse in Ihre Überlegungen ein, dann sind Sie nur noch mit Katastrophen beschäftigt, oder Sie akzeptieren, daß Sie nur im Augenblick leben und alles tun können, um jetzt zu leben.

Wie können Sie mit Ihrer Angst vor dem Kontrollverlust umgehen?

Schritt 1

Entwickeln Sie die Einstellung: "Ich bin bereit, mich nicht mehr auf vergangene Ereignisse zu konzentrieren, die ich nicht mehr ändern kann. Ich bin bereit, das Unabänderliche zu akzeptieren, und alles zu tun, das Machbare zu verwirklichen. Statt mich zu sorgen, werde ich alles tun, was man an Vorsorge treffen kann. Alles, was ich tun kann, um etwas zu verhindern, werde ich tun. Sollte ein unvorhergesehenes unangenehmes Ereignis passieren, werde ich dann entscheiden, was ich tue. Ich weiß, daß ich auch bei dem schlimmstmöglichen Ereignis, solange ich bei Bewußtsein bin, Wahlmöglichkeiten habe. Ich kann wählen, wie ich damit umgehe. Meine Einstellung und nicht die Situation bestimmt über meine Gefühle".

Nur wenn Sorgen dazu führen, Vorsorgemaßnahmen zu ergreifen, sind sie sinnvoll.

Schritt 2

Wählen Sie sich, wenn Sie dennoch nicht vom Sorgenmachen ablassen wollen, eine bestimmte Zeitspanne pro Tag aus, in der Sie sich ausgiebig mit dem Sorgenmachen beschäftigen. Wenn unter der Zeit Sorgen auftauchen, verschieben Sie diese auf diesen Zeitpunkt. Diese Strategie hat zum Ziel, Ihnen wieder Kontrolle über Ihre Sorgen zu geben. Möglicherweise erkennen Sie dadurch auch, daß die Sorgen nichts ändern und Ihnen nur Energie wegnehmen.

Weitere hilfreiche Tips:

Tip 1

Solange Sie nicht in Lebensgefahr geraten, sind Sorgen sinnlos.

Tip 2

Treffen Sie Vorsorgen, aber machen Sie sich keine Sorgen.

Tip 3

Einigen meiner Klienten hat auch der Satz geholfen: "Ich bin bereit loszulassen", wann immer sie sich Sorgen machten. Das "Loslassen" bezieht sich auf ein Bild: Stellen Sie sich vor, Sie ziehen an einem Seil, das an einem Pfeiler festgebunden ist, und der Pfeiler bewegt sich keinen Millimeter. Dann lassen Sie das Seil los und es fällt locker auf den Boden und entscheiden, den Pfeiler dort stehen zulassen. Welche Erleichterung!

Tip 4

Lernen Sie, Ihren Kräften zu vertrauen, an den Schwierigkeiten zu wachsen, die Selbständigkeit zu wagen.

