

Hilfe zur Selbsthilfe

IHR RETTUNGS- RING

Wie Sie über Wasser bleiben,
wenn Ihr Lieblingsmensch
Angst oder Panik hat



Ein Geschenk von
Angstlotse
Mario Hauff



Ahoj, hallo und herzlich Willkommen!

Hier kommt mein Geschenk an Sie, wenn ein wichtiger Mensch in Ihrem Umfeld Angst oder Panik hat, dem Sie helfen wollen.

In diesem Text geht es immer wieder um diesen besonderen Menschen, der Angehörige:r, Freund:in, Kolleg:in oder ähnliches sein kann. Dieser Mensch liegt Ihnen am Herzen und kann männlich, weiblich oder divers sein.

Ich nenne diesen Mensch: Der Lieblingsmensch.

Angst ist sehr verbreitet und auch ganz natürlich. Schwierig wird es erst dann, wenn die Angst die Lebensqualität beeinträchtigt.

Das kann auch für Sie als Nahestehende:n gelten.

In diesem Dokument erhalten Sie Wissen und einfache Übungen, ein weiteres Geschenk, einen Link zum Hirnaufzug und einen zum X-Prozess. Was das genau ist, erfahren Sie unten.

Überblick

1. Überfürsorge / Schonhaltung.....	3
2. Überforderung / Stigmatisierung.....	6
3. Gemeinsames Wachstum.....	8
Das Kleingedruckte.....	11

1. Überfürsorge / Schonhaltung

„Eine wichtige Sache, die ich aus unserer Arbeit als sehr hilfreich mitnehme, ist der Merksatz ‚Selbstfürsorge zuerst‘“, erzählte mir eine Klientin am Ende unserer letzten Sitzung. Ihr Sohn hatte starke Angstzustände während der Abiturprüfungen und gelegentlich sogar Panikattacken.



Kennen Sie ähnliche Situationen?

Viele Menschen, deren Lieblingsmensch unter starker Angst oder Panik leidet, geben sich alle Mühe, diesem Menschen zu helfen. Die Dynamik, die dabei entstehen kann, ist oft für beide Seiten anstrengend und bringt keine nachhaltige Änderung oder gar Verbesserung.

Wenn Sie merken, dass Sie „einen Schutzmantel“ um den Lieblingsmenschlichen bauen, fällt Ihnen vielleicht auf, dass dies nur kurzfristig funktioniert.

Es kann auch sein, dass Sie dabei mithelfen, dass er möglichst wenig Angst hat, indem Sie die Angst erzeugenden Situationen vermeiden. Dieses Vermeiden ist wie Unterdrücken. Stellen Sie sich vor, Sie drücken einen Luftballon unter Wasser. Er ist nicht mehr zu sehen, sie müssen aber ständig Kraft aufwenden. Manchmal verschlimmert sich deshalb die Angst sogar über die Zeit. Vermeidung verzögert die Heilung. Unterdrückung kostet Kraft.

Woher kommt die Angst?

Angst ist in den allermeisten Fällen erlernt. Irgendwann in der Lebensgeschichte des ängstlichen Menschen gab es einen prägenden Moment oder eine wiederkehrende Situation, in der sich dieser Mensch stark bedroht oder belastet gefühlt hat. Oder es wurde ihm eine starke Bedrohung durch eine ängstliche Bezugsperson vermittelt.

In diesem Moment hat „das Ausweichen“ diesem Menschen geholfen: er hat gelernt, dass er weniger Stress hat, wenn er sich dieser Situation nicht mehr aussetzt.

Warum haben nicht alle Menschen gleich viel Angst?



Stellen Sie sich ein Segelboot vor, das an der Küste im seichten Wasser entlangfährt. Das Boot hat zur Stabilität ein Schwert unter dem Boden. Jetzt hat jedes Boot ein unterschiedlich langes Schwert. Je nachdem, wie schwer ein Boot dann beladen ist, geht das eine unter Last schneller „auf Grund“ als das andere.

So ähnlich sind Menschen aus verschiedenen Gründen unterschiedlich psychisch belastbar. Einige vertragen aus genetischen Gründen mehr Stress (mehr Last) als Andere.

Im Erwachsenenalter merkt der betroffene Mensch dann immer häufiger, dass er sich einschränkt, obwohl keine wirkliche Lebensgefahr vorliegt. Die Angst wird als belastend aber unsinnig empfunden. Das Vermeidungsverhalten hilft zwar kurzfristig, die Angst kommt aber immer wieder.

Die Angst entsteht im Kopf durch den Gedanken „es könnte etwas Schlimmes passieren“. Glaubt man diesem Gedanken und hält ihn für die Realität, dann erlebt man einen belastenden „inneren Film“, der so stark wirkt wie eine reale Gefahr. Es ist wie eine Trance: die tatsächliche, ungefährliche Wirklichkeit wird nicht mehr wahrgenommen.

Was dem Liebingsmenschen *nicht* hilft

Viele Angehörige stehen dann ratlos daneben und versuchen dem Liebingsmenschen zu helfen, indem sie in das Vermeidungsverhalten mit einsteigen, da dieses ja hilft, zumindest kurzfristig. Man macht Umwege, vermeidet bestimmte Verkehrsmittel oder Situationen, fühlt sich aber sehr schlecht dabei.

Auch gibt es einen sogenannten „sekundären Krankheitsgewinn“. Das ist so etwas wie eine Symbiose, in der beide Seiten von der Situation profitieren. Dahinter steht keine böse Absicht, das passiert „einfach so“. Das kann zum Beispiel so aussehen, dass der Betroffene Aufmerksamkeit und Fürsorge bekommt, weil er Angst hat und der Versorgende wird gebraucht und profitiert von der engeren Bindung.

Wenn Sie also merken, dass das eigentlich auch „ganz schön“ ist, dass Sie Ihrem Liebingsmenschen helfen können, gleichzeitig aber auch zweifeln, ob das „das Richtige“ ist, weil es auch anstrengend ist, können Sie als Bezugsperson sich Hilfe holen, um aus dem Kreislauf auszubrechen. Lesen Sie unten weiter, wie Sie sich gut selbst helfen können.

In meinem Aufbaukurs erhalten Sie weiteres wertvolles Wissen und konkrete Übungen, um liebevoll den sich selbst erhaltenden Kreislauf aus Angst und Vermeidung zu verlassen.

2. Überforderung / Stigmatisierung



Es kann extrem anstrengend sein, wenn der Lieblingemensch immer wieder unter starker Angst oder gar Panikattacken leidet. Das kann so schlimm sein, dass Sie sich selbst überfordert fühlen. Vielleicht werden Sie so frustriert, wütend oder traurig, dass es Ihnen selbst nicht mehr gut geht und sie

merken, dass Ihnen die Geduld und die Kräfte schwinden. Sie merken vielleicht, wie Sie das Ihnen unverständliche Verhalten des Betroffenen ablehnen – oder gar den ganzen Menschen.

Dann ist es wichtig, einen „gesunden Egoismus“ zu entwickeln und in die Selbstfürsorge zu gehen. Vielleicht kennen Sie die Sicherheitsanweisung vor dem Start eines Verkehrsflugzeuges:



„Beim seltenen Druckabfall in der Kabine fallen Sauerstoffmasken aus der Decke. Wenn Sie einen schutzbedürftigen Menschen, zum Beispiel ein Kind, bei sich haben, setzen Sie sich immer zuerst die eigene Maske auf und dann versorgen Sie das Kind.“

Warum ist das so? Wenn Sie selbst gut versorgt sind, dann können Sie dem schutzbedürftigen Menschen auch gut helfen.

Das gilt so ähnlich auch für Menschen, die eine starke, belastende Angst haben. Für den Außenstehenden ist dabei sehr oft gar nicht verständlich, wovor dieser Mensch Angst hat, weil nur er dieses Kopfkino erlebt – siehe oben. Leid entsteht

zusätzlich, wenn Sie die momentane Situation ablehnen oder gar abwehren. Sie kennen das vielleicht vom Stau im Straßenverkehr oder von Verspätungen im Zugverkehr. Vom Verstand her ist es Ihnen sicherlich klar, dass es nicht schneller geht, wenn Sie sich aufregen. Mir ist dazu mal eine einfache Formel begegnet:

Emotion x Widerstand = Leid

Was das bedeutet, ist Ihnen vielleicht an dem obigen Beispiel verständlich. Wenn Sie den Widerstand gegen den Stau und auch gegen die aufkommende Wut aufgeben, leiden Sie viel weniger unter der Situation.

Wie Ihnen das Modell des „Hirnaufzugs“ hilft

Im Stress haben Sie aber fast gar keinen Zugang zu Ihrem klaren Verstand. In einem Interview vor einigen Jahren hat der bekannte Hirnforscher Gerald Hüther ein sehr einprägsames Bild genutzt, um die Zusammenhänge zwischen Stress und klarem Denken zu erklären: Das Hirnaufzugsmodell. Ich habe hier ein kurzes Video dazu gedreht (externer YouTube Link):

<https://youtu.be/Pr51d2mD-GU>

Die Erkenntnis: mit aktiver Entspannung können Sie gut für sich selbst sorgen. Das kann mit einer einfachen Atemübung, einer Mini-Meditation oder dem X-Prozess geschehen.

Weiteres wertvolles Wissen und konkrete Übungen zur Selbsthilfe und Selbstfürsorge erhalten Sie in meinem Aufbaukurs. Und dann können Sie aus eigener starker Position gut für Ihren Lieblingsemenschen sorgen.

3. Gemeinsames Wachstum



Angst entsteht im Kopf und folgt einem Muster aus Vermeidungsverhalten und der belastenden Erkenntnis der „Unsinnigkeit“ der Angst.

Ein Schlüsselfaktor zum Überwinden der Angst ist die gründliche Überwindung alter, nicht hilfreicher, Muster – die **Musterunterbrechung**.

Wenn Sie selbst stabil auf eigenen Füßen stehen – ohne in Symbiose oder Überforderung zu sein – können Sie Ihren Lieblingsmenschen gut unterstützen und gemeinsam an der Aufgabe wachsen. Natürlich ersetzt das keine Psychotherapie, kann aber nachhaltige Erleichterung verschaffen und die Wartezeit bis zur Therapie erträglicher machen.

Sie selbst können sofort mit dem Training anfangen und Entspannungsverfahren lernen, um selbst mit dem Hirnaufzug „nach oben“ in den klaren Verstand zu fahren.

Meine einfachste Atemtechnik ist die **Boxatmung**:

- Füllen Sie Ihre Lunge durch langsames tiefes Einatmen durch die Nase komplett mit Luft und zählen dabei langsam bis vier. Atmen Sie dabei nicht nur über die Brust ein, sondern auch über das Zwerchfell, so dass sich der Bauch hebt
- Halten Sie die Luft für vier Sekunden an.
- Lassen Sie die Luft über die Nase langsam wieder aus der Lunge fließen und zählen dabei bis vier.
- Halten Sie die Luft wieder vier Sekunden an.
- Wiederholen Sie dies mindestens 4 Mal.

Die Boxatmung wirkt dadurch, dass Sie sich auf Ihren Atem und das Zählen konzentrieren und damit Ihre Aufmerksamkeit vom Kopf in den Körper lenken.

Eine stärkere Atemtechnik, die ich gern bei Angst oder Panikattacken empfehle, ist die **4-7-8-Atmung**:

- Atmen Sie einmal tief ein und wieder aus, um die Lungen vollkommen zu leeren.
- Atmen Sie nun durch die Nase ein und zählen dabei bis 4.
- Halten Sie die Luft an und zählen dabei bis 7.
- Atmen Sie mit geöffnetem Mund tief und am besten hörbar aus und zählen dabei bis 8.
- Wiederholen Sie dies mindestens 4 Mal.

Auch die 4-7-8-Atmung wirkt durch die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf Zählen und Atmung. Durch die vergleichsweise kurze Einatmung soll sich der Effekt auf das vegetative Nervensystem verstärken. Probieren Sie einfach aus, welche der Atemtechniken Ihnen gut tut und wie lange sie diese machen möchten.



Den schon erwähnten X-Prozess, meine stärkste Maßnahme zur Selbsthilfe bei belastenden Gefühlen, zeige ich in seiner Grundtechnik hier (externer YouTube Link):

<https://youtu.be/i0v2-YSZPrE>

Sobald Sie etwas Übung in diesen Techniken haben und sich damit wohlfühlen, können Sie diese an Ihren Lieblingsmenschen weitergeben, wenn er „in die Angst geht“. Dadurch können Sie mit ihm gemeinsam auf eine gesunde Weise wachsen. Sie haben für sich selbst einen Rettungsring und können dem Lieblingsmenschen, der immer mal wieder Schwierigkeiten hat, beim Schwimmen helfen.

Von dort aus können Sie gemeinsam überlegen, wie Sie die Angst überwinden. Eine Hilfe zur „kognitiven Umstrukturierung“, d.h. der Umdeutung des Kopfkinos durch aktiven Perspektivwechsel, und einen Trainingsplan erhalten Sie bei Bedarf in meinem Aufbaukurs.

Hier noch ein kleines Geschenk an Sie: Bis 31.12.2020 bekommen Sie **10% Rabatt** mit dem Stichwort „RETTUNGSRING2020“. Nennen Sie dieses einfach am Telefon oder Ihrer eMail.



Hallo, ich bin Mario Hauff. Nach Studium der Elektrotechnik an der Ruhr-Universität Bochum und langjähriger internationaler Tätigkeit im Bereich Mikroelektronik entschied ich mich aus Berufung für den Umstieg zur Psychotherapie. Mittlerweile bin ich überzeugter Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie mit Spezialisierung auf Kognitive Verhaltenstherapie.

Meine Spezialisierungen sind eine praktische & integrative kognitive Verhaltenstherapie-Ausbildung (piKVT) bei Franziska und Uwe Luschas in Fürth sowie ein CBASP Intensivtraining bei der FFAP in Freiburg. Meine Therapie biete ich in meinen Praxisräumen in Hannover und Celle an. Mein Coaching überall. Auch online, bei Ihnen zu Hause oder immer öfter im Wald.

Sie erreichen mich

telefonisch: 01523 824 5200 mobil

oder per eMail: kontakt@angstlotse.de

Herzliche Grüße und bis bald

Ihr Angstlotse und Wachstumsbegleiter

Mario Hauff

Das Kleingedruckte

Gern dürfen Sie dieses kostenlose PDF für sich und Ihren Lieblingsemenschen benutzen. Falls es Ihnen gefallen und genutzt hat, erzählen Sie es gern weiter. Wenn Sie es weitergeben oder darüber berichten, setzen Sie bitte einen Link auf www.angstlotse.de und wir sind im Ausgleich miteinander.



Bilder:

- (1,10) – Titelbild: Markus Spiske / pexels.com
- (2,9) – Robert Majenka / privat
- (3) – Etienne Girardet / unsplash.com
- (4) – Nick Fewings / unsplash.com
- (5) – Nic Shuliahin / unsplash.com
- (6) – Calle Macarone / unsplash.com
- (7) – MM Tey / unsplash.com
- (8) – Screenshot / youtube.com