

Keine Angst vor der Angst!

JENS BAUM

1. Widerstand bringt Leid, Akzeptieren bringt Freiheit.

Existenzängste blockieren Sie beim Denken und Handeln. Dazu ein Bild: Sie können eine Wand nicht wegschieben, das erschöpft zu sehr. Treten Sie deshalb zurück und erkennen Sie, dass die Wand Sie nicht erschlägt. Mit etwas Abstand zur Wand werden Sie eine Tür finden, durch die Sie hindurchgehen können.

2. Wie Sie einen Fluss überqueren, sollten Sie erst dann entscheiden, wenn Sie am Fluss angekommen sind.

Manchmal lohnt es nicht, tagelang darüber zu grübeln, wie Sie ein Problem lösen werden, wenn es noch gar nicht konkret da ist. Gehen Sie auf das Problem zu, dann ergeben sich viele Lösungen fast wie von selbst.

3. Sie können kein Problem lösen, kein Ziel erreichen, wenn Sie nur zurückschauen.

Worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, dorthin zielt Ihre Lebenskraft. Schauen Sie deshalb nicht ständig auf das Problem, sondern lassen Sie es los. Dann haben Sie die Hände frei.

4. Wenn fast alle Ängste der Vergangenheit unnötig waren, werden wohl auch heute fast alle Ängste unnötig sein.

Denken Sie an Ihre bisherigen Existenzängste: Welche haben sich im Nachhinein als so schlimm herausgestellt, wie Sie es anfangs befürchtet hatten? Die meisten Sorgen und Ängste stellen sich später als überflüssig heraus.

5. Verhindern Ihre Existenzängste wirklich das, vor dem Sie Angst haben?

Überlegen Sie, welchen Sinn und Zweck Ihre Existenzängste haben. Wie würde Ihr Leben weitergehen, wenn Sie keine Ängste mehr hätten?

6. Nicht eine Situation macht Sie fertig, sondern wie Sie darüber denken.

Sie haben die Wahl, wie Sie gewisse Situationen beurteilen. Sie können Angst haben oder sich Alternativen überlegen. Wichtig ist: Sie sind nicht dazu verpflichtet, sich zu ängstigen. Nutzen Sie Ihre Freiheit.

7. Ändern Sie Ihre Gedanken und damit auch Ihre Gefühle und Ihre Ängste.

Der Hintergrund: Ängste sind Gefühle, und Gefühle sind die Folge Ihrer Gedanken. Wenn Sie

also bei den Gedanken ansetzen, können Sie auch Ihre Ängste beeinflussen.

8. Was kann Ihnen schlimmstenfalls passieren?

Schreiben Sie Ihr eigenes Drehbuch: Wie wird Ihr Leben weitergehen? Wenn Sie wissen, dass Sie immer zu essen und zu trinken und ein Dach über dem Kopf haben werden, können Sie die Dinge gelassener angehen.

9. Haben Sie keine Angst vor der Angst.

Fragen Sie sich: Wo ist das Problem? Sehr wahrscheinlich ist die Angst nicht Ihr Problem. Denn sie ist nur das Signal und sagt Ihnen, was Sie erledigen müssen. Nehmen Sie die Existenzangst also an und überlegen Sie, was dahinter steckt.

Jens Baum (*1947), Gynäkologe, beschäftigte sich aufgrund eigener Erfahrungen intensiv mit dem Thema Angst. 1999 bis 2003 leitete er Angstgruppen in einer psychosomatischen Fachklinik und schrieb die beiden Bücher **«Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht – Strategien in schwierigen Zeiten»** (2002) und **«Keine Angst vor morgen – Strategien für den Umgang mit Zukunftsängsten»** (2004). Die oben stehenden Impulse basieren auf seinem zweiten Buch.

Fr. 26,90, Euro 14,90.
Die Angstmonster besiegen! Kinderängste verstehen und bewältigen. Impulse und Hilfestellungen für Eltern und Erzieher mit vielen Fallbeispielen aus der Praxis.

Reinmar du Bois: **Kinderängste.** Erkennen, Verstehen, Helfen. C. H. Beck 2007, 234 Seiten, Fr. 23,50, Euro 12,90.
Der Autor erklärt die verschiedenen Erscheinungsformen kindlicher Angst anhand von Fallbeispielen und zeigt Wege auf, wie Eltern helfen können.

Heinz-Peter Röhr: **Vom Glück sich selbst zu lieben.** Wege aus Angst und Depression. Walter Verlag 2007, 185 Seiten, Fr. 27,50, Euro 14,90.

Der Psychotherapeut Heinz-Peter Röhr zeigt anhand des Märchens »Der Teufel mit den drei goldenen Haaren«, wie Ängste, mangelnde Selbstliebe sowie innere Blockaden unser seelisches Wachstum und damit unser wahres Lebensglück verhindern.

Walter Hofmann: **Kraftquelle Angst** – so nutzen Sie Ihr Frühwarnsystem. Überreuter, 2007. 220 S. Fr. 34,80/Euro 19,95.
Ängste sind oft ein Hinweis auf ungelöste seelische Konflikte und Spannungen. Dieses Buch zeigt, wie man Ängste richtig deuten und nutzen kann.



David Feinstein, Donna Eden, Gary Craig: **Klopf die Sorgen weg!** Emotionale Befreiung durch EFT und Energetische Psychologie. Rowohlt-Tb. 2007, 413 Seiten, Fr. 23,80, Euro 12,90.
Klopfen wird mit anderen Energiemethoden wie Kinesiologie und Akupunktur zu einem neuen Ganzen verbunden. Die Autoren erklären die Grundlagen der Energetischen Psychologie und zeigen, wie man mit ihrer Hilfe psychosomatische und emotionale Probleme lösen kann.

Guy Kirsch (Hrsg.): **Angst vor Gefahren oder Gefahren durch Angst?** Zur politischen Ökonomie eines verdrängten Gefühls. NZZ Libro, 2005. 220 S. Fr. 48.-.
Der Mensch ist nicht nur ein »homo oeconomicus«, als den ihn die Wirtschaftswissenschaft gerne sieht, sondern ein Wesen mit Gefühlen, Leidenschaften und Ängsten. Wie

diese die Wirtschaft beeinflussen, zeigt dieses Buch in einer Reihe von interessanten Aufsätzen.

Jeffrey Brantley: **Der Angst den Schrecken nehmen** – Achtsamkeit als Weg zur Befreiung von Ängsten. Arbor, 2006. 240 S. Fr. 33,20/Euro 18,80.
Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Praxis der Achtsamkeit und die Hinwendung zum Leben, Moment für Moment, innere Unruhe und Stress mindern. Ein Buch, das einlädt, innezuhalten und aufmerksamer zu sein.

