



© Thomas Rist

GEFÜHLS KOMPASS

Ein Raum für die Angst

Wenn wir einen geliebten Menschen verloren haben, kann das tiefe Ängste ganz verschiedener Art in uns auslösen. Vielleicht ist es plötzlich eine übergroße Angst vor dem Tod und dem daraus folgenden Begreifen der eigenen Sterblichkeit. Oder es überfallen uns Verlustängste in Bezug auf Angehörige, Partner, Freunde.

Diesbezügliche Kurzschlußhandlungen, wie zum Beispiel Überbesorgtheit oder ständige Anrufe und Nachfragen, ob es dem anderen gut gehe, sie lösen Scham und weitere Ängste aus. Angst, dem anderen irgendwann so auf den Geist zu gehen, dass er es nicht mehr aushält, vielleicht den Kontakt abbricht. Oder aber eine noch größere Angst: Die Angst verrückt zu werden!

Um solche Angstattacken auszulösen, braucht es manchmal nur die Sirene eines Krankenwagens, Nachrichten im Fernsehen oder vielleicht erzählt uns ein anderer Mensch gerade eine dramatische Geschichte, die uns an die eigene Verlusterfahrung erinnert. Wie auch immer es passiert, was für eine Angst es sein mag, die Angst braucht einen Raum. Verdrängen wir sie, wird sie stärker und hat uns irgendwann vollständig im Griff. Im schlimmsten Fall entwickelt sie sich krankhaft, löst körperliche und psychische Störungen aus. Wir werden ihr Sklave.

Aber was kann man tun, damit die Angst nicht eines Tages das eigene Leben beherrscht und dessen Qualität erheblich mindert? Die traurigen Erfahrungen lassen sich schließlich nicht einfach auslöschen, sie gehören nun als ein Teil unseres Lebens dazu. Wie können wir wieder unterscheiden, welche Angst berechtigt ist, weil wirklich Gefahr droht oder aber einfach Paranoia ist?



Der kleine Trauerkloß

Ich erlaube mir heute, meiner Angst entgegenzutreten, ihr zuzuhören. Alles was ich mir bewusst mache, darf heilen. Ich habe den Mut authentisch meinen Weg zu gehen, mit allen Gefühlen, auch mit der Angst. Ebenso traue ich mich Hilfe anzunehmen, wenn die Angst zu groß wird. In einem geschützten Raum kann ich mich sicherer fühlen.

In diesem kleinen Artikel kann ich nicht auf die vielen Möglichkeiten der Bewältigung einzeln eingehen. Aber ich möchte Euch Mut machen, der Angst einen Raum zu schenken, damit sie beachtet, erkannt und entschärft werden kann.

So einen geschützten Raum und Zeit für die Bearbeitung können wir uns nur selbst geben, aber dennoch gibt es „draußen“ ganz viele Hilfsmöglichkeiten. Angefangen mit Literatur, die sich mit dem Thema 'Angst' befasst: Da ist so einiges auf dem Büchermarkt präsent und mit ein bisschen Intuition werdet Ihr sicherlich das Passende für Euch finden. So, wie heutzutage im öffentlichen Alltagsleben mit fast allen Gefühlen umgegangen wird, ist auch die Angst nicht „gesellschaftsfähig“. Obwohl jeder sie kennt! Darum ist es auch notwendig, einen wirklich geschützten Raum dafür zu finden, um uns nicht noch mehr seelisch zu verletzen. Selbsthilfe- und Trauergruppen, Trauercafés oder auch Internetforen sind gute Adressen, um die Angst ins Gespräch zu bringen. Besonders der Austausch mit anderen Betroffenen kann heilsam sein und bewirken, sich damit nicht so alleine oder ausgegrenzt zu fühlen. TrauerbegleiterInnen und TherapeutInnen helfen mit Zuhören oder Tipps für die Bewältigung im Alltag.

Lasst nicht zu, dass die Angst Euch isoliert und Euch somit Stück für Stück das Leben entzieht. Ehrliche Kommunikation ist auch bei diesem Thema der beste Weg, um Angehörigen und Freunden zu zeigen, wie es um Euch steht, wo Ihr Hilfe braucht. Zusätzlich schenkt ein offenes Gespräch dem anderen Menschen eine Erklärung, warum Ihr vielleicht in gewissen Situationen merkwürdig oder gar hysterisch reagiert. So verhindert Ihr nicht nur Mißverständnisse, sondern auch zusätzlichen inneren Streß.

Sinnvoll wäre es bei immer wiederkehrenden Ängsten ebenfalls, Entspannungsverfahren zu lernen. Ob es die klassischen Formen, wie Autogenes Training oder progressive Muskelentspannung sind oder Angebote wie Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Meditation, das sei Eurem Wohlgefühl dafür überlassen. Auch kraftvolle, den Körper beanspruchende Sportarten wie Walken, Joggen oder sogar Boxen, können Euch von Angst - Anspannungen befreien und die bekannten Glückshormone, genannt Endorphine, ausschütten. Jede Art von Werkzeug, das den eigenen Geschmack anspricht, kann Euch in Angstsituationen unterstützen und das Pendel Eurer Emotionen fort aus den Extremen und wieder sanfter in die Mitte schwingen lassen.

Ein Allheilmittel gegen die Angst gibt es nicht, aber Wege, um mit ihr umzugehen. Sie zu verdrängen oder verbissen gegen sie anzukämpfen, das wird die Emotionen verstärken und verschlimmern. Die Angst dagegen als Teil des Trauerprozesses anzunehmen, zu versuchen, ihre Botschaft besser zu verstehen und für sich selbst gut zu sorgen, das kann die Lebensqualität deutlich verbessern. Es erfordert viel Geduld mit sich selbst und den Glauben daran, die Angst eines Tages integriert und verstanden zu haben, denn dadurch verliert sie ihre Macht.

Ich wünsche Euch von Herzen, dass Ihr die für Euch passenden, verständnisvollen Menschen und Möglichkeiten findet. Mögen Ohnmacht und das Gefühl des Ausgeliefertseins, welches Ängste oft hervorrufen, bald keine Chance mehr haben, weil Ihr der Angst so mutig begegnet seid.

PS: Mutige Menschen sind keine übernatürlichen Helden. Warum? Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Mutige Menschen gehen trotz aller Ängste ins Unbekannte. Sie kennen die Angst gut und wissen um ihre Anwesenheit.

© Petra Möller



Lichtblick-Ecke

In dieser kleinen Ecke möchte ich dazu anregen, in einer traurigen Lebensphase dennoch nicht das Schöne aus den Augen zu verlieren. Hier dürft Ihr Euch erinnern, wann, womit und mit wem es Euch in der Trauerzeit für Momente besser ging, was Euch berührt hat. War es ein menschlicher Engel, der Euch einfach nur zuhörte oder in Notsituationen half? Vielleicht sogar eine positive Erfahrung beim Besuch einer Behörde oder eines Amtes? Ein Erlebnis in der Natur, welches Euer Herz öffnete? Dann schreibt mir in einer E-Mail oder einem Brief, in einigen Sätzen, was Euch erfreut, erleichtert oder gerührt hat. In der nächsten Ausgabe des Newsletters dürfen es dann alle lesen, sich mitfreuen und Mut aus Euren Geschichten schöpfen. Bitte teile mir auch mit, ob ich Deinen Namen oder lieber ein Synonym verwenden darf.

Zuschriften unter:
Petra Möller / www.wort-muse.de
Email: info@wort-muse.de



Lichtblick-Ecke



Aller Anfang ist schwer und deshalb möchte ich Euch heute eine kurze, positive Geschichte aus meiner Trauerzeit erzählen:

Nach dem Tod meines Mannes arbeitete ich nach einer sehr kurzen Erholungsphase weiter in Vollzeit, während meine damals knapp vierjährige Tochter den ganzen Tag im Kindergarten blieb. Sie bekam durch das Unglück und meine Traurigkeit psychische Probleme und starke Verlustängste in dieser Zeit. Ich hatte ihr gegenüber ständig ein schlechtes Gewissen. Eines Tages rief mich ein Mitarbeiter der Berufsgenossenschaft an, von der ich eine Witwen- Unfallrente gezahlt bekam. Er riet mir sehr freundlich und mitfühlend, doch meine Arbeitszeit zu verkürzen, da sich dann die Rente erhöhen würde und ich mehr Zeit für meine Tochter hätte. Freudig befolgte ich seinen Rat, hatte nun wesentlich mehr Zeit für mein Kind und auch mich selbst. Ich werde diesen Mann und seine hilfreiche Art von Mitgefühl nie vergessen.

-Petra Möller-



Hier könnte im nächsten Newsletter Deine Geschichte stehen und anderen Mut machen!

Wer keinen Internetzugang hat, darf mir seine kleine Geschichte auch gerne per Post zukommen lassen:

Petra Möller
Slüter Ufer 3
19053 Schwerin

