



# Betrachtungen zur Angst Teil 3

Von Georg Klaus

## **Gesundheitspraktisches Arbeiten mit Angsterleben**

*GesundheitspraktikerInnen sind vor allem in vier Bereichen tätig. Da sind die Grundpfeiler der Gesundheitsaufklärung und Gesundheitsförderung als Fundament gesundheitlicher Betreuung, die Bedeutung in der Vorsorge (Prophylaxe) und nicht zuletzt ein Verbessern des Gesundheitsbewußtseins, der Selbstverantwortung und der positiven Selbstreferenz (positive Beziehung zu sich selbst)*

Wir können uns aber auch auf die Intensität und zwischenmenschliche Kompetenz des gesundheitspraktischen Angebots beziehen und die humanistische Qualität, Empathie, zwischenmenschliche Wärme, Ehrlichkeit und Fürsorge herausstellen. Gerade hier bieten wir eine Vertiefung und Humanisierung der Sehnsucht vieler Menschen nach einer ganzheitlichen liebevollen Beziehung zum eigenen Organismus an.

Die gesundheitspraktische Hilfestellung bei medizinisch psychologischen Krankheitsbildern (siehe Artikel 1 dieser Serie) bezieht sich dabei nicht auf die Therapie der jeweiligen Krankheit selbst (dazu wird eine Heilerlaubnis benötigt), sondern das Erarbeiten ressourcenorientierter Selbstheilungskräfte und eines seelisch verankerten Gesundheitsbewußtseins. Selbstverständlich ist eine gesundheitspraktische Tätigkeit parallel zur Psychotherapie mit dem Einverständnis von KlientenInnen jederzeit nach Absprache möglich. Die gesundheitspraktische Praxis bereitet Rahmenbedingungen für Gesundheit, die selbstregulierende heilende Erfahrungsräume eröffnen und stabilisieren können.

Einer meiner Lehrer, Carl Rogers (Klientenzentrierte Gesprächstherapie) betonte in seinen Ausbildungen häufig die zentrale Botschaft der sog: humanistischen Psychologie“ „es gibt Therapie, weil es zu wenig Liebe auf der Welt gibt und die gesprächstherapeutische Erfahrung gilt als eine Vorschau in eine bessere Welt.“

Wir können, ausgehend von dieser Perspektive, unsere gesundheitspraktischen Anwendungen klar positionieren. Wir wählen allerdings mit unseren vielfältigen Methoden nicht den (Um)weg über therapeutische Methoden, sondern wenden uns direkt an den Menschen selbst. Indem wir einen Entwicklungs- und Erfahrungsraum kreieren, der einen achtsamen, respekt- und liebevollen Umgang mit innewohnend gesundheitserhaltenden Ressourcen erfahrbar machen kann. Hier geht es also im Wesentlichen um die sozialen oder familiären Folgen und um die Befreiung verinnerlichter seelisch einengender Fesseln. Dabei helfen die Hinwendung zu alternativen Möglichkeiten des Denkens, Fühlens oder Wahrnehmens. Als ein Ziel der gesundheitspraktischen Tätigkeit kann uns die humanistische Sichtweise „expanding awareness“ oder „feeling is healing“ helfen, einen eigenen roten Faden für die Hilfestellung zu gewährleisten.

Im Wesentlichen stärken wir den Bereich der Selbstverantwortung, der Selbstmedikation im Rahmen gesundheitlicher Eigenfürsorge. Die das Leben in erheblichem Maße einschränken Befindlichkeitsstörung werden nicht energetisch aufgewertet, in dem sie ausführlich in den Mittelpunkt gestellt werden, sondern bilden den Ausgangspunkt für die Hinwendung auf ein die Selbstregulation in einem gesunden Leben. Dieser Prozess wird unterstützt durch individuell angemessene Gesundheitsaufklärung und der Unterstützung von Gesundheitsbewusstsein. Dies kann sich z.B. darin zeigen, dass wir bei Ängsten, Befürchtungen oder Unsicherheiten nicht die symptomatische Qualität oder Vermeidungsstrategien, Verschiebungen oder Ablenkungshandlungen erheben, sondern uns auf die Phasen im Leben konzentrieren, in denen die jeweilig einschränkende Gefühle nur vermindert oder gar nicht aufgetreten sind. Dies kann im Rahmen eines biografischen Gesprächs oder mit anderen Ansätzen angeboten werden.

## **Ressourcenorientierte Fragen**

- Fragen nach Lebensphasen oder Zeiten, in denen das ängstliche Gefühl weniger oder garnicht aufgetreten ist,
- Wann/Wo hat trotz der Beschwerden/Probleme etwas geklappt
- Wie oft/Wann ist das Problem nicht aufgetreten?
- Gab es Phasen, wo Sie ihre Beschwerden nicht so wahrgenommen haben?
- Was war da anders?
- „Was oder wer könnte behilflich sein?“
- „Was kannst du selbst tun, damit die Situation besser wird?“

Bei Carl Rogers, ein extrem sensibler und einfühlsamer Mensch, habe ich die veränderungswirksamen Haltungen kennen- und schätzen gelernt und die Wirkung auf KlientenInnen viele Jahre verfolgen können. In meiner Praxis lege ich sehr viel Wert auf eine zugewandte respektierende Haltung auf Basis einer Offenheit für sich selbst und andere. Ich möchte keine Rollen spielen oder mich verstellen müssen. Ich möchte gerne einen Raum anbieten, in dem authentische Gefühle akzeptiert und jederzeit geäußert werden können. Das authentische Interesse am Anderen, das Jedem gegenüber neue Offenheit zu zeigen vermag, wirkt wie ein ansteckendes Heilmittel für die Psyche.

Gesundheitspraktische Arbeit endet für mich nicht bei der Anwendung von Methoden, sondern bietet einen ganzheitlichen Erfahrungsraum, der allen Beteiligten die Suche nach dem Sinn der eigenen Existenz in Übereinstimmung mit sich selbst in einem geschützten Raum anbietet. Gerade für Menschen mit ängstlichen Befindlichkeiten, Befürchtungen, scheuer Befangenheit oder Verlegenheit, mit Sorgen über die unsichere Zukunft und existenzielle Unsicherheiten können wir mit unserem reichhaltigen Angebot zur Seite stehen. Wir stellen dabei auch positive Aspekte der Ängstlichkeit in den Mittelpunkt, die wir gemeinsam mit unseren Klienten\*Innen erarbeiten und bewusst machen. Denn sie beinhaltet eine besonders sensible Wahrnehmungsfähigkeit und Offenheit und zeigt eine hohe Sensibilität für fließende Emotionen, feine Schwingungen oder systemische Stimmungen.

Das Wort Angst lässt sich ableiten aus dem Mittelhochdeutschen „ange“, sich eng machen, ängstlich sein, aber auch ernsthaft, besorgt und sorgfältig sein können. Die Angst kann eine Reaktion auf zu weit geöffnete seelische Einfallstüren sein, die dann „dicht“ gemacht werden können. Manche Geräusche werden als laut und unangenehm, wahrgenommen. Klienten\*Innen mit ängstlichen Sorgen sind ist nicht selten verbunden mit dem Gefühl, die ganze Last der Welt zu tragen. Den Wunsch zu haben, dass es allen Mitmenschen gut geht und dass niemandem Unrecht widerfährt. Dies gilt in hohem Masse für unsere heutige Zeit, in der bisher stabile Sicherheiten wegbrechen und wir über die Medien permanent mit Informationen über verschiedene Krisen (z.B. vielfältige, sich zum Teil widersprechende Zahlen im Zusammenhang mit Corona) überschüttet werden, ohne konkret tätig sein zu können und in einer Art kultureller Duldungsstarre verharren zu müssen.

Diese Feinjustierung und hohe Sensibilität der Sinneswahrnehmungen ist allerdings auch eine außergewöhnliche Fähigkeit, die ohne Widerstand oder negative Bewertungen erlebt und angenommen werden kann. Nicht nur Reize und äußere Einflüsse werden verstärkt wahrgenommen, sondern auch die Befindlichkeit und Stimmung anderer Menschen. Je nach Ausprägung dieser Fähigkeit sind einige besonders feinfühlig im Umgang mit anderen Menschen, andere nehmen gewisse Sinne, wie Gerüche oder Geräusche intensiver wahr, andere wiederum sind für Stimmungen, Atmosphären oder Energien in erhöhtem Masse sensibel. So eine Hochsensibilität ist keine Krankheit sondern vielmehr eine Wahrnehmungsbegabung, deren Durchlässigkeit eigener Schutzgrenzen einer Hilfestellung bei den Konturen des eigenen Territoriums bedarf.

Neben der liebevollen Zuwendung zu eigenen Ressourcen können wir in der Gesundheitspraxis die bewusste Regulierung der Grenzen des Selbst einüben und stabilisieren. Ein ressourcenorientiertes Genusstraining kann gezielt Glücksmomente in den

Alltag erarbeiten, bewusstmachen, integrieren und so z.B. die Work-Life-Balance ausgleichen. Lernen, das eigene individuelle Leben zu genießen

## Das Genusstraining

Nicht jeder Tag ist ein Feiertag und nicht ständig kannst du in den Urlaub fahren. Um Glücksmomente nicht nur auf diese kurze Zeit im Jahr zu reduzieren, kannst du lernen, dich an Kleinigkeiten im Alltag zu erfreuen. Sie verstecken sich überall, aber viele haben dies bereits vergessen. Sie vergraben sich in ihrem täglichen Tun, konzentrieren sich nur noch auf das Unangenehme und verfallen Hektik sowie Optimierungswahn. Mäßigung ist erforderlich, um sich gezielt zurückzunehmen und das Schöne ins Leben zu lassen.

Im Mittelpunkt stehen das Fokussieren der Achtsamkeit und ein feines Justieren der Wahrnehmung. Die eigenen Sinne werden erforscht und wiederentdeckt. Zugleich geht diese Verhaltensänderung mit einer bejahenden Lebenseinstellung einher, die gleichsam automatisch aus dem Genusstraining erwachsen. Genuss bringende Verhaltensweisen werden eingeübt und bewusst freudvoll wahrgenommen. Entspannung, Lachen, Freude und Tagträume kannst du so in vollen Zügen auskosten. Sie spenden dir eine immense Kraft, die dir dabei hilft, die Alltagsorgen besser zu bewältigen. Diese Glücksmomente verwandeln sich so in einen Schutzschild vor Verletzungen der eigenen Grenzen, um besser mit belastenden Umständen und einer inneren Überforderung umzugehen, um sich einem verbesserten Wohlbefinden öffnen zu können

Sowohl in der Einzelanwendung, wie auch an Abenden bieten wir in unserer Praxis die Klassiker, wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Qui Gong Tai Chi, MBSR und Yoga Kurse an. Hier finden sicher in eurer Gesundheitspraxis die vielen Methoden auf der Basis gesundheitspraktischer einen guten Anwendungsraum.

Im nächsten und letzten Kapitel werde ich einige Methoden der Selbstanwendung, Selbstmedikation und den Umgang mit verschiedenen alternativen Handwerkzeugen vorstellen, die wir seit vielen Jahren in der Praxis anwenden.



**Dr. phil Georg Klaus**  
Heilpraktiker, Präsident der DGAM  
Kontakt: Georg.Klaus@web.de