

Angst und Hypnose

Text eines Vortrages in der URANIA Berlin am 12. Juni 2002

Was ist Angst?

Angst entsteht, wenn man versucht, nicht zu fühlen. Wenn man überschwemmende Gefühle von Wut, Schmerz, Lust oder Auflösung vermeidet, spürt man Angst. Durch die Angst entstehen innerhalb des Körpers Regionen, die man nicht mehr spürt. Das erlebt man als Loch, als ob ein Teil des Bauches, Herzens oder Kopfes wie ausgestanzt sei. Daher das Loch im Bauch im nebenstehenden Bild, mit dem eine Patientin von mir ihre Angstgefühle auszudrücken versuchte. Das angedeutete Hin- und Herschlagen des Kopfes soll das Nicht-wahrhaben-Wollen ausdrücken. Man will von etwas weg, von etwas wegrennen, sich von etwas trennen, etwas wegschieben, wovon man sich nicht trennen kann, was man nicht wegschieben kann, weil es innerhalb der eigenen Seele passiert, und einem, wo immer man hingeht, und wo immer man hinläuft, hinterher rennt und einen verfolgt. Angst ist wie ein Loch im Bauch, und man weiß nicht mehr, wo einem der Kopf steht.

Ängste sind bei Frauen häufiger anzutreffen, als bei Männern. Links sehen Sie einen Überblick über die Geschlechterverteilungen und Häufigkeit von Phobien. Phobien sind Ängste, die auf bestimmte Situationen oder Objekte begrenzt sind. Es gibt zum Beispiel Tier-Phobien oder Ängste vor großen Höhen, Sprechangst oder Angst vor Prüfungen, vor Ansteckungsgefahr durch Viren oder Keime, Flugangst, Angst vor engen Räumen und noch weitere. Der obere, rötliche Balken zeigt den Anteil der Frauen bei den Phobien, der bläuliche Balken zeigt den Anteil der Männer. Sie sehen, dass Phobien bei Frauen deutlich häufiger sind als bei Männern.

Aber natürlich haben auch Männer Angst, manchmal auch sehr viel Angst. Es fällt ihnen nur wesentlich schwerer, das zuzugeben. Die typische Form von Angst bei Männern ist die latente Angst, die nicht als solche gespürt wird: eine Angst vor der Angst, oft kompensiert durch betont cooles, aggressives, oder scheinbar überlegenes Auftreten, oder durch die Vermeidung, sich tiefer emotional einzulassen, oder durch Vermeidung von Gefühlen überhaupt. Männer sind wesentlich verkopfter als Frauen, und hinter dieser Verkopftheit steckt oft eine große Angst vor Gefühlen, Angst vor dem Unkontrollierbaren, wenn "Mann" sich auf Gefühle oder auf Nähe wirklich einlässt.

Welche Formen von Angst gibt es?

Da gibt es einmal das, was wir als Furcht bezeichnen. Furcht ist ein realistisches, angemessenes Warnsignal vor einer realen Gefahr. Vor ein paar Jahren bin ich einmal in einer U-Bahn-Station am Bahnsteig einem echten, lebenden Leoparden begegnet. Ich dachte: träume ich, oder habe ich Halluzinationen? Es war ein erwachsener Leopard, und kein Mensch weit und breit. Mir wurde ziemlich mulmig. Erst nach vielleicht zwei Minuten kam jemand um die Ecke, legte dem Leoparden ein Halsband um und führte ihn spazieren. Es war offenbar jemand, der sich einen Leopard als Haustier hält. In dieser Situation hatte ich Furcht, weil ich nicht wusste, ob und wie zahm dieser Leopard war, oder ob er vielleicht aus dem Zoo ausgebrochen und gefährlich war.

Zwischen realistischer Furcht und pathologischer Angst gibt es fließende Übergänge. Ein Grenzfall sind die sogenannten Alltagsängste. Alltagsängste haben wir alle gelegentlich, zum Beispiel Angst, dass den Kindern etwas passiert, Angst vor Trennung oder vor Verlust eines geliebten Menschen, oder vor Konflikten, Angst vor Verlust des Arbeitsplatzes, vor Einsamkeit oder vor Katastrophen (besonders nach dem 11. September, oder damals nach Tschernobyl). Dies sind realistische Ängste, die aber manchmal übergehen in etwas Überzogenes, aber immer noch in einem Bereich, den jeder von uns gelegentlich erlebt. Alltagsängste stehen am Übergang zwischen angemessenen und einer pathologischen Angstreaktionen.

Unter den neurotischen Ängsten gibt es die schon erwähnten Phobien (Höhenangst, Flugangst, Sprechangst usw.) Zu den neurotischen Ängsten zählen auch die Panikattacken. Das sind Ängste, die einen Menschen urplötzlich überfallen können, die sehr bedrohlich werden können, aber meistens nicht lange dauern - manchmal nur Sekunden, manchmal Minuten oder höchstens Stunden. Sie können den Betroffenen vorübergehend völlig destabilisieren und verschwinden wieder, oft ohne dass man einen konkreten Auslöser feststellen könnte, geschweige denn eine Ursache, die diese Angst erklären würde. Es verbleibt dann oft für lange Zeit eine Angst vor der Angst, nämlich die Angst, daß die Panikattacke wiederkommt.

Dann gibt es anhaltende Ängste nach Traumata, zum Beispiel nach sexuellem Missbrauch in der Kindheit, Vergewaltigung, Misshandlung oder Folter (Beispiel: Bosnien). Ich hatte einmal eine Patientin, die in Südamerika ein schweres Erdbeben erlebt hatte und in Panik kam, wenn sie nur daran dachte, weil damals mit einem Mal die gesamte Welt um sie herum in Schutt und Asche ging. Binnen Minuten waren alle Häuser kaputt; die Straßen waren kaputt, viele ihrer Freunde waren tot. Es war ein Erlebnis, wie sie sagte, das man mit Worten nicht beschreiben kann: ein Trauma, das posttraumatische Ängste nach sich zog.

Weiter gibt es dann die Angstneurosen. Eine Angstneurose ist ein generalisierter Angstzustand, der nicht an fixierbare Auslöser gebunden ist. Man hat einfach Angst, und das fast ständig.

Wenn wir noch tiefer in die psychische Struktur gehen, dann kommen wir zu den Frühstörungsängsten. Hier geht es zum Beispiel um die narzisstische Angst vor Entwertung. Menschen mit einer narzisstischen Problematik haben massive Selbstwertprobleme und leben in panischer Angst vor kleinsten Äußerungen anderer Menschen, die entwertenden Charakter haben könnten. Eine andere Form ist die Borderline-Angst vor Vernichtung, oft gepaart mit massiven eigenen Vernichtungswünschen.

Wenn wir noch tiefer in die Pathologie gehen, kommen wir zu den psychotischen Ängsten. Das sind die entsetzlichsten Ängste, die wir kennen. Es handelt sich um wahnhaft, überwältigende Ängste ohne reale Grundlage im gegenwärtigen Leben. Hier ist vor allem die paranoide Schizophrenie zu nennen. Eine Patientin, mit der ich vor Jahren gearbeitet habe, hat eine paranoid-schizophrene Episode über einige Wochen hinweg erlebt. Hinterher erzählte sie mir, ihr Freund habe ihr kleine Pfirsichstückchen gegeben, und sie hatte das Gefühl, dass er sie mit Körperteilen von Babys fütterte. Dann hat sie versucht ihre Schuhe anzuziehen und hatte plötzlich das Gefühl, dass sie einen Pferdefuß habe, wie der Teufel, so dass sie nicht mehr in ihren Schuh hineinkam. Sie müssen bedenken, dass solche wahnhaften Erlebnisse für schizophrene Patienten absolut real sind. Es sind für sie keine Vorstellung oder Fantasien. Für diese Patientin waren es wirklich Körperteile von Babys, mit denen sie gefüttert werden sollte, und sie hatte wirklich einen Teufelsfuß, und das

Körperteile von Babys, mit denen sie gerüttelt werden sollte, und sie hatte wirklich einen Furchenstern, und das sind nur zwei Beispiele. Sie hat die gesamte Welt als bedrohlich erlebt. Sie können sich vorstellen, welche Ängste das nach sich zieht. Psychotische Ängste sind ein Albtraum im Wachzustand, ein Horrortrip, der nicht aufhört.

Wie entsteht Angst?

Da gibt es einmal die Verkopplung einer realen Bedrohung mit einem Auslösereiz. Ein kleines Kind geht auf ein großes, nett aussehendes Wuscheltier zu, in der Absicht, es zu streicheln, und plötzlich verwandelt sich dieses Wesen in ein Zähne fletschendes Monster, das laute, erschreckende Geräusche von sich gibt und sich schnell auf das Kind zu bewegt.

Das Kind kriegt einen Schreck. Vor allem wenn die Eltern selbst Angst vor Hunden haben (was in Berlin nicht unbegründet ist), dann kann es sein, dass in dem Kind eine latente Angstbereitschaft entsprechenden Situationen gegenüber verbleibt. Wir sprechen dann von einer gelernten Angst.

Tiefer in der psychischen Struktur sind Ängste vor Verdrängtem angesiedelt. Jemand hat zum Beispiel in seiner Kindheit massive Entwertungen durch seine Eltern erlebt. Er erlebt sich als gekränkt in seinem Selbstwertgefühl, so sehr, dass er es nicht mehr ertragen kann, das in seinem Wachbewusstsein zu behalten. Er spaltet die Erniedrigung ab, verdrängt den ganzen Zusammenhang, verdrängt die Ereignisse, die Worte oder Prügel und was immer damit in Zusammenhang steht. Solche Verdrängungen sind eine Notlösung. Sie sind nie dauerhaft.

Verdrängtes kommt unweigerlich wieder nach oben und stellt immer wieder Situationen her, die ebenso bedrohlich sind, wie die Ursprungssituation. Freude nannte das die Wiederkehr des Verdrängten oder den Wiederholungszwang.

Die tiefsten Formen von Angst entstehen, wenn ein Mensch befürchten muss, dass seine psychische Struktur zerfällt. In diesem Bereich bewegen sich die Frühstörungen oder auch die Psychosen und Ängste, die Menschen erleben, wenn sie eine Überdosis an halluzinogenen Drogen zu sich nehmen, wie LSD, Psilocybin oder Meskalin. Es ist die Angst, dass man wahnsinnig wird, dass man stirbt, dass das Ich zerfällt. Wir sprechen von Desintegrations- oder Fragmentierungsangst.

Hypnose und Selbsthypnose bei Ängsten

Was Sie auf dem Bild links sehen, ist ein Zustand tiefer Entspannung und Erholung. Eine hypnotische Trance ist kein Schlaf. Die junge Frau im nebenstehenden Bild schläft nicht, aber sie ist auch nicht wach. Sie ist in einem Zustand, in dem sie sich offenbar wohl fühlt. Die tiefe Entspannung, die man in Trance erlebt, ist bereits ein Mittel gegen die Angst. Man kann nicht gleichzeitig Angst haben und tief entspannt sein. Schon ganz ohne weitere hypnotische Suggestionen oder psychotherapeutische Maßnahmen wirkt allein die Entspannung in Trance angstmindernd.

Wenn latente Alltagsängste oder Anspannungen den Charakter von Unrast haben, von Getriebenheit, als Workaholic-Syndrom, als Bedürfnisses, ständig aktiv zu sein, oder vor sich selbst wegzurennen, vor einer inneren Leere, als Zwang, von einer Fete zur nächsten zu rennen, dann ist das das Großstadtsyndrom - nicht unbedingt etwas Pathologisches, sondern erst einmal eher eine Kulturkrankheit. In diesem Bereich können Techniken der hypnotische Selbsthilfe helfen, um aus der Unruhe und Getriebenheit auszusteigen und zu sich selbst zu kommen.

Selbsthypnose gibt es in verschiedenen Formen. Die bekannteste ist das Autogene Training. Das Autogene Training wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von dem Militärarzt J.H. Schulz entwickelt. Jeder kann es in einigen Wochenendkursen an der Volkshochschule erlernen. Sehr viele Menschen praktizieren Autogenes Training regelmäßig. Man versetzt sich selbst in Trance, durch eine Reihe von Formeln, die man innerlich vor sich hin spricht. Autogenes Training kann man zur Beruhigung und Entspannung nutzen.

Eine weitere Form der Selbsthypnose sind Imaginationstechniken. Sie werden zum Beispiel von Carl Simonton benutzt, einem amerikanischen Radio-Onkologen, der mit Krebspatienten arbeitet. Er hat eine Imaginationstechnik zur Unterstützung des Immunsystems bei Krebserkrankungen entwickelt. Als Simonton in den 80er Jahren mit dieser Methode anfang, hat er noch überwiegend aggressive Vorstellungen benutzt. Er dachte, das Immunsystem ist die Armee des Körpers. Damit diese Armee die Krebszellen vernichten kann, muss man die Schlagkraft der Armee durch aggressive Bilder steigern. Er brachte seinen Patienten zum Beispiel bei, sich Haifische (die Zellen des Immunsystems) vorzustellen, die andere Fische (die Krebszellen) fressen. Es gibt Patienten, für die ist das passend, besonders solche, die eher aggressionsgehemmt sind. Aber es gibt andere Patienten, für die solche Vorstellungen nicht passen. Heute arbeitet Simonton viel flexibler, je nach Persönlichkeit des Patienten. Ich habe ihn vor einigen Jahren im Rahmen eines Workshops kennen gelernt. Er sagte, heutzutage gehe er davon aus, daß sich jeder Patient das vorstellen soll, was für ihn passt. Eine Patientin hat sich zum Beispiel vorgestellt, ihr Immunsystem sei ein Schaf, und die Krebszellen seien Grashalme, und das Schaf frisst die Grashalme. Ein friedliches Bild, das für diese Patientin passend war.

Eine andere Form von Autosuggestion sind Affirmationen. Das sind positiv formulierte Sätze wie: "Ich bin stark", "Das Glück des Lebens wartet auf mich" oder ähnliches. Einige Patienten von mir haben sich Sätze dieser Art zu Hause im Badezimmer über den Spiegel gehängt und sehen sie jeden Tag viele Male, oder sie sagen das als Selbsthypnoseübung mehrmals täglich einige Minuten lang innerlich zu sich selbst.

Erfunden wurde die Selbsthypnosetechnik von Emile Coué, einem Apotheker im neunzehnten Jahrhundert. Er hat mit nur einem einzigen Satz gearbeitet, den er immer wieder selbst zu sich gesagt hat. Dieser Satz lautet: "Es geht mir von Tag zu Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser." Ich habe das für eine Weile ausprobiert, es ist sehr einfach und angenehm.

Eine weitere, verbreitete Form der Autosuggestion oder Selbsthypnose ist es, sich Trance-CDs oder -Kassetten anzuhören. Davon gibt es inzwischen sehr viele für alle möglichen Zwecke und auf alle möglichen Weisen gestaltet.

Wenn es um pathologische Ängste geht, dann kommt man mit Selbsthypnosetechniken allein nicht sehr weit, dann muss man eine professionelle Psychotherapie machen.

Was professionelle Hypnosetherapie betrifft, gibt es einmal die zahnärztliche Hypnose. Seit diese vor etwa 20 Jahren in Deutschland eingeführt wurde, haben ungefähr tausend Zahnärzte bundesweit Hypnose gelernt, die Hypnose vorwiegend zur Angstminderung einsetzen. Vielen Menschen wird mulmig, wenn sie zum Zahnarzt müssen. Das Sich-Ausliefern, weil etwas mit ihnen gemacht wird, worüber sie keine Kontrolle haben, der weißt

Kittel, das helle Licht, die Instrumente, der typische Zahnarztgeruch - all das kann Angst machen. Einige Patienten haben derart viel Angst vor dem Zahnarzt, dass sie viele Jahre lang nicht beim Zahnarzt waren. Ihr Gebiss sieht entsprechend wie eine Ruinenlandschaft aus. Sie haben so viel Angst vor der Zahnbehandlung, daß sie ohne hypnosuggestive Anleitung und Begleitung überhaupt nicht behandelbar sind. Ähnlich ist es mit manchen Kindern und mit einigen geistig Behinderten. Sie geraten während der Zahnbehandlung manchmal in Panik, und manchmal steigern sie sich zusammen mit ihren Eltern immer weiter in die Angst hinein. Mit hypnotischen Methoden kann man sowohl Kinder als auch erwachsene Patienten mit starker Zahnbehandlungsangst entspannt behandeln. Hypnose-Zahnärzte führen ihre Patienten zuerst in einen Zustand von Sicherheit, Entspannung und Erholung, subjektiv heraus aus ihrem Körper an einen Urlaubsort oder einen Entspannungs- oder Kraftort. Während sie dort alles Mögliche erleben, wird die Behandlung durchgeführt. Wenn die Trance tief genug ist, dann kann der Zahnarzt eine vollständige Taubheit der Kieferregion suggerieren, so dass der Patient keinen Schmerz spürt, und damit kein chemisches Anästhetikum braucht. Es gibt Zahnärzte, die nur mit Hypnose-Anästhesie Zähne ziehen und Kieferoperationen machen, und das geht manchmal erstaunlich schnell. Es dauert manchmal nicht mehr als einige Minuten, selbst bei ungeübten Patienten. Die hypnotische Anästhesie ist aber nicht die Hauptanwendungsform der zahnärztlichen Hypnose. Die Hauptindikation der zahnärztlichen Hypnose ist die Verminderung der Angst des Patienten, so dass er die Behandlung als etwas Angenehmes erlebt.

Im psychotherapeutischen Bereich gibt es zwei Grundformen hypnotischer Therapie. Einmal die hypnotische Kurzzeittherapie. Man spricht von Kurzzeittherapie, wenn man einen Zeitraum zwischen einer und 25 Sitzungen meint. Hier wird die Trance genutzt, um latente, verborgene Fähigkeiten des Unbewussten zu aktivieren. Eine reine Hypnose ist ja noch keine Therapie. Wenn man jemanden nur in Hypnose versetzt und wieder aufweckt, das ist das nicht weiter beeindruckend. Er fühlt sich für eine Weile entspannt und etwas, dann wacht er wieder auf und das war's. Wir bezeichnen das als Leerhypnose. Spannend wird es mit der Frage: was macht man in der Hypnose, wie nutzt man den Trance-Zustand? In Trance ist man in der Lage, Dinge zu vollbringen, die man normalerweise nicht kann. Man kann sich zum Beispiel an latente Fähigkeiten erinnern, die man hat, und diese auf eine aktuelle Aufgabe anwenden.

Ein Beispiel: Jemand hat Angst vor Prüfungen. Wenn er nur an eine bevorstehende Prüfung denkt, dann zittert er schon. Er ist sich nicht bewusst, dass er in seinem Leben ohne allzu viel Angst schon viele Situationen bewältigt hat, die so ähnlich waren. Ich hatte einmal einen Patienten mit starker Prüfungsangst. Er studierte Betriebswirtschaft und stand kurz vor dem Vordiplom. In einer Sitzung sagte er: "Ich brauche etwas, das mir direkt hilft. Ich schaffe das sonst nicht. Nächsten Freitag ist die Prüfung. Ich weiß alles, aber wenn ich vor dem Prüfer stehe, ist mein Kopf leer wie ein Bleicheimer, und ich kapiere nichts mehr." Wenn ich diesen Patienten nur hypnotisiert und wieder aufgeweckt hätte, dann hätte er eine angenehme Dreiviertelstunde gehabt, aber das allein hätte ihm noch nicht gegen die Prüfungsangst geholfen. Ich habe ihn deswegen angeleitet, in Trance zu gehen, und ihn dann an alle möglichen Situationen in seinem Leben zu erinnern, die ähnlich waren wie die Prüfung, die er aber gut und kompetent bewältigt hat. Zum Beispiel hat er den Führerschein gemacht. Das war auch eine Prüfung. Er hat mir vorher erzählt, dass das kein Problem war, ebenso ähnliche, weitere Situationen auch. In Trance baute sich in ihm das Gefühl auf: "Alles, was ich brauche, um die bevorstehende Prüfung zu bewältigen, habe ich irgendwann schon mal erlebt, eigentlich kann ich das." Dieses latente Wissen und Können bezeichnen wir in der Hypno-Therapie als "Ressourcen", als Kraftquellen. Eine Ressource ist etwas, das man eigentlich kann oder weiß, aber manchmal weiß man nicht, dass man es weiß oder kann. In der Trance können Ressourcen aktiviert und auf ein anstehendes Problem angewandt werden. In der hypnotischen Kurzzeittherapie werden also in Trance Bewältigungserfahrung oder latentes inneres Wissen aktiviert.

Wir stehen alle manchmal vor Situationen, in denen wir etwas wichtiges entscheiden müssen. Was mache ich am nächsten Wochenende mit meiner Therapiegruppe? Das beschäftigt mich gerade. Andere müssen entscheiden: Soll ich mich trennen und eine neue Beziehung eingehen? Soll ich meinen Arbeitsplatz wechseln? Wollen wir noch ein Kind haben oder nicht? Mit existentiellen Fragen dieser Art muß sich jeder Mensch immer wieder herumschlagen. Oft sind wir innerlich blockiert, weil einiges dafür spricht, anderes spricht dagegen - aber wie sollen wir uns entscheiden? In der Hypnotherapie gehen wir davon aus, dass es ein inneres Wissen gibt, zu dem man in Trance Zugang finden kann, das im Wachzustand nicht ohne weiteres zur Verfügung steht. Dieses Wissen bezeichnet man normalerweise als Intuition oder als Eingebung. Das Unbewusste ist der Bereich, aus dem Entscheidungen kommen. Wenn wir eine Entscheidung fällen, dann fällen wir sie nie im Kopf. Entscheidungen kommen von innen, aus dem "Bauch", aus dem Unbewußten. Das Bewußtsein, der "Kopf" kann nur argumentieren, die Für's und Wieder's aufzählen, aber keine Gewichtung treffen. Wenn Sie in ein Restaurant gehen, die Speisekarte anschauen und überlegen: Nehme ich ein Steak mit Pfefferlingssauce oder eine Pizza Salami, dann können Sie das rational, also im "Kopf" unmöglich entscheiden. Die Entscheidung kommt aus dem Gefühl, aus dem Inneren, aus dem Bauch. Ein anderes Wort für den "Bauch" ist das Unbewusste. Mit ihm können wir in Trance Kontakt aufnehmen, beispielsweise in Form von Szenarien, oder indem wir das Bild eines alten Weisen etablieren und ihm Fragen stellen.

Eine weitere, tiefer gehende, und noch nicht sehr verbreitete, aber hocheffektive Form von hypnotischer Therapie ist die Hypnoanalyse oder psychodynamische Hypnose. Das ist die Methode, mit der Sigmund Freud einmal angefangen hat, und die er aus bestimmten, historischen Gründen wieder aufgegeben hat. Hypnoanalyse bedeutet, dass man in Trance in die Vergangenheit der eigenen Lebensgeschichte geht und sich dort mit abgewehrten, abgespaltenen Beziehungssituationen beschäftigt, die man damals nicht hat verarbeiten können. Diese Form von hypnotischer Therapie ist geeignet für eher breitere, generalisierte Störungen, sogenannte Syndrome, sowie für Charakter- oder Persönlichkeitsstörungen. Eine solche Problematik liegt vor, wenn es sich nicht um ein begrenztes, eingrenzbare Problem handelt, sondern wenn die ganze Persönlichkeit eines Menschen das Problem ist, seine Beziehungsmuster, seine Art zu denken und sein Leben zu gestalten. In der Hypnoanalyse geht es nicht darum, schnell Symptome zu beseitigen. Psychodynamische Hypnose wirkt persönlichkeitsverändernd. Es geht dabei um das Durchfühlen und Verstehen alter Gefühlskonflikte, Erinnerungen, Identifizierungen und Beziehungsmuster. Hypnoanalyse ist für mich die hohe Schule der Hypnose. Eine besonders intensive Form der Hypnoanalyse wird als Hypnokatharsis bezeichnet. Katharsis bedeutet Reinigung. Es ist ein Hindurchgehen durch das, wodurch man auf Teufel komm raus nicht hindurch gehen will. Jungianisch gesprochen geht es um die Konfrontation mit dem Drachen. Der Drache, das ist die Angst. Und wer will sich schon mit seinem inneren Drachen konfrontieren?

Aber manchmal, gerade wenn man sich nicht mit einem inneren Drachen konfrontieren will, dann kommt der Drache hinter einem her und verfolgt einen. Oder er entführt die Prinzessin (er nimmt einem, was einem am Wertvollsten ist), und dann muss man sich mit dem Drachen konfrontieren, ob man will oder nicht. Denn wenn man das vermeidet, aus Angst vor dem feurigen Atem des Drachen (Angst vor der Angst), dann landet man in der chronischen Angst, also in einem dauernden (neurotischen) Angstzustand. Angst kommt vom Weglaufen! Man vermeidet etwas, das einem bedrohlich erscheint, und dadurch wird die Angst chronisch. Man vermeidet zum Beispiel Entwertungen durch andere und fühlt sich deswegen ständig von Entwertungen bedroht. Man vermeidet Konflikte und findet sich gerade dadurch ständig in Konflikten wieder. Stellen Sie sich vor, Sie hätten Angst vor Hunden und würden durch Berlin zu gehen und versuchen zu vermeiden, Hunden zu begegnen. Es ist vorzuziehen, was passiert. Sie werden ständig auf Hunde treffen. Denn die sind nur mal da, man kann sie

ist voraussagbar, was passiert. Sie werden ständig auf Runde treten. Denn die sind nun mal da, man kann sie nicht vermeiden.

In Trance während einer Therapie kann man sich mit Unterstützung durch den Therapeuten und mit Hilfe von Kraftquellen dem Drachen "Angst" stellen.

Was könnten dabei Kraftquellen sein? Die Entspannung ist eine Kraftquelle. Der Trancezustand ist eine Kraftquelle. Darüber hinaus gibt es innere Helfer. Wenn es beispielsweise um eine Prüfungssituation geht, könnte ein innerer Helfer jemand sein, den man kennt, der gut und sicher mit Prüfungen umgehen kann, den man in Trance fragen kann: "Wie machst du das eigentlich, wenn du dich einer solchen Situation stellst?" Und dann kann man sich von dem imaginierten Helfer Rat und Hilfe holen. Unterstützt von solchen Kraftquellen geht man dann in Trance dem Drachen entgegen. Es kann ein altes Trauma sein. Es kann eine Vermeidung sein, zum Beispiel die Vermeidung, einer Person, die man attraktiv findet, zu sagen, dass man sie liebt und mit ihr zusammen sein will. Davor haben manche Menschen große Angst: "Um Gottes willen, was passiert, wenn ich eine Abfuhr kriege!" - Es gibt Menschen, die in dieser Angst ewig verharren und den Schritt auf den oder die Angebetete zu einfach nicht tun können. Diese Menschen können in Trance durch ihre Angst vor der Ablehnung hindurch gehen. Sie erleben im Versenkungszustand tiefe, archaische Ängste, die in ihrem Kern, in ihrem Tiefsten Desintegrationsängste sind, Ängste vor dem Verlust der Ich-Kontrolle und vor der Zerstörung der Persönlichkeitsstruktur. Aber es lohnt sich. Wenn man durch die Desintegrationsangst geht, dann spürt man, dass Angst in ihrem Wesen nichts anderes ist als Erregung, Energie, Aufregung. Wenn man durch die Angst hindurch geht, dann kommt man in Kontakt mit der verborgenen und zugedeckten, abgewehrten Lebensenergie, der stärksten Ressource überhaupt.

Anschrift des Autors

Werner Eberwein
nur Postanschrift:
Aachener Str. 27
10713 Berlin
Tel. 030 – 827 02 834
Fax 030 – 827 02 835
e-mail werwein@aol.com