



Angst, andere erkennen, daß ich Angst habe, rot werde oder zittere

Wir wissen, daß in einer Situation zunächst ein Gefühl der Angst und die entsprechenden körperlichen Symptome der Angst auftauchen. Dann folgt die Angst vor der Angst. Wir bekommen Angst vor unseren eigenen körperlichen Reaktionen, die wir glauben, nicht mehr in der Kontrolle zu haben. Daneben bekommen wir Angst, daß andere unsere Angst bemerken. Viele entwickeln die Einstellungen "Wenn ich ein normaler Mensch wäre, würde ich in der Situation nicht so nervös sein" oder "Die anderen sehen mir an, daß ich Angst habe. Wenn ich Angst habe, bedeutet das, ich bin ein Versager und Schwächling".

Die Angst davor, daß andere die eigene Angst erkennen, kann sich auf vielfältige Weise zeigen. Immer ist sie begleitet von einer Anspannung. Am liebsten mögen die Menschen noch die Symptome, die man äußerlich nicht erkennen kann. Viele würden lieber ein Magen- oder Darmgeschwür als Ausdruck von Angst wählen, als rot zu werden oder zu zittern. Der Grund hierfür liegt darin, daß man das Rotwerden und Zittern von außen erkennen kann.

Viele meiner Klienten haben insgesamt drei verschiedene Angstformen:

1. ihre eigentliche Angst, indem sie etwas als gefährlich einschätzen, was in Wirklichkeit nicht oder weniger gefährlich ist.
2. ihre Angst vor der Angst; d.h. die Angst davor, wieder solche körperlichen Beschwerden zu bekommen.
3. die Angst, daß andere die Angst entdecken

Mit der dritten Angst wollen wir uns hier nun beschäftigen. Sie führt dazu, daß die Betroffenen viele sozialen Situationen vermeiden. Sie entsteht durch die Meinung, daß es eine Schwäche ist, Angst zu haben, rot zu werden, zu zittern, zu stottern. Häufig gelangen wir durch unsere Erziehung zu dieser Einstellung, oder aber auch, indem wir uns selbst solch eine Norm schaffen. Wir selbst erzählen uns, daß wir dumm, unfähig, minderwertig, kindisch sind, weil wir Angst haben. Wir erzählen uns, daß alle Menschen unsere körperlichen Reaktionen wie Rotwerden, Zittern oder auch Schweißausbrüche erkennen, als Angst interpretieren, die Angst als Schwäche auslegen und uns als Folge davon ablehnen. Wir fürchten deshalb, daß andere unsere Angst entdecken und uns dann ebenso ablehnen, wie wir uns selbst wegen unserer Angst ablehnen.

Eine Lösung aus diesem Dilemma ist, zunächst einmal wieder die Überprüfung unserer Gedanken: "Alle werden merken, daß ich rot werde, zittere, et.c. und denken, daß ich Angst habe. Sie werden mich deshalb für dumm, unfähig und schwach halten".

Entspricht es wirklich den Tatsachen, daß andere Menschen unsere Angst bemerken und daraufhin denken, daß wir dumm sind? Und wenn ja, sind wir dann tatsächlich dumm,

minderwertig, unfähig und schwach?

Die Antwort lautet eindeutig: nein ! Wir wissen nicht, ob andere überhaupt unsere inneren Gefühlsschwankungen und die äußeren körperlichen Reaktionen bemerken, sie als Angst interpretieren und dann noch als Schwäche auslegen und uns letztendlich ablehnen. Wir wissen nur selten, was andere Menschen von uns denken. Wir wissen nur, was sie uns sagen, und auch das kann falsch und unzutreffend sein. Wichtiger ist, uns danach zu richten, ob uns die anderen gut behandeln. Aber selbst wenn all das zutreffen sollte, dann wissen wir ganz genau, daß unsere Angstatacke nur einen ganz kleinen Ausschnitt unserer Person darstellt. Wir haben nicht ununterbrochen Angst, haben genügend andere Stärken. Angst ist außerdem etwas vollkommen Menschliches. Alles, was der andere an den Tatsachen orientiert feststellen kann, ist, daß wir negative Gedanken haben, die bei uns in diesem Augenblick die Angst auslösen. Außerdem können wir auch trotz Angst in sozialen Situationen gut auftreten.

Zusammenfassend können wir sagen: Wir wissen nicht, ob andere unser Zittern, Rotwerden, Schwitzen, unsere Nervosität erkennen, ob sie diese als Angst interpretieren und ob sie uns deshalb ablehnen. Selbst wenn all das passieren würde, bedeutet das für uns keine wirkliche Lebensgefahr. Es ist lediglich die Meinung der anderen. Selbst wenn dieses Verhalten eine Schwäche von uns wäre, könnten wir damit leben. Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Solange wir uns selbst mit der Schwäche akzeptieren, kann uns nichts passieren.

Häufig ist es darüber hinaus so, daß der Betroffene seine Angstsymptome viel stärker wahrnimmt, als sie nach außen hin sichtbar sind. Er ist sozusagen zum Experten in der Wahrnehmung seiner eigenen Angstsymptome geworden. Je mehr und je häufiger er sich jedoch innerlich verbietet, Angst zu haben, desto mehr wird sie nach außen hin sichtbar werden. Eine gute Einstellung zu seinen Angstsymptomen könnte beispielsweise lauten: "Ich akzeptiere meine Angstsymptome für den Augenblick. Sie sind das Resultat meines alten Programms. Ich arbeite daran, sie abzubauen, und mit der Zeit werden sie nicht mehr auftreten". Stehen Sie zu Ihrer Angst und machen Sie sie dadurch zu einer Stärke. Sicher haben Sie auch schon Menschen bewundert, die offen über ihre "Schwächen" gesprochen haben. Überprüfen Sie, wie andere Menschen auf Ihre "Schwächen" reagieren. Ich habe schon sehr häufig die Erfahrung gemacht, daß andere plötzlich auch über ihre Ängste sprachen, wenn einer mal den Anfang machte. Da Sie im Augenblick nicht die Wahl haben, keine Angst zu haben, bleiben nur zwei Alternativen:

- a) die Angst zu verstecken, sich für die Angst zu verurteilen und Menschen zu meiden, oder
- b) zu der Angst zu stehen, sie als ein Teilchen von sich zu sehen, und das Risiko einzugehen, daß andere gleichgültig, erstaunt, einfühlsam oder auch schadenfroh sind.

Der letztere Weg führt aus der Angst heraus, der erste verstärkt Ihre Angst. Sie wissen inzwischen, daß Ihre Angst nicht einfach verschwindet, nur weil die anderen Sie möglicherweise deshalb auslachen, oder weil Sie sie nicht haben möchten.

Wie Sie sich von der Angst, daß andere Ihre Angst erkennen, befreien können:

Tip 1

Betrachten Sie Ihre Angst als absolut konsequent. Sie haben sich erzählt, daß es schlimm ist, Angst zu haben, und daß es eine Gefahr ist, wenn andere es erkennen. Dann müssen Sie als Folge davon Angst haben.

Tip 2

Akzeptieren Sie Ihre Angst für den Augenblick. Sagen Sie sich: "Ich bin bereit zu akzeptieren, daß ich im Augenblick Angst habe."

Tip 3

Nehmen Sie sich bewußt vor, Angst zu haben. Dadurch gewinnen Sie Kontrolle über die Angst.

Tip 4

Erlauben Sie sich, Angst zu haben. Sagen Sie sich: "Ich darf Angst haben. Das ist eine menschliche Reaktion auf Anforderungen. Alles, was die Menschen von mir dadurch erfahren, ist, daß ich im Augenblick angespannt bin und dieses Thema für wichtig halte. Ich bin in Ordnung mit und ohne Angst."

Tip 5

Setzen Sie eine Entspannungsübung ein.

Tip 6

Beobachten Sie Ihre körperlichen Reaktionen, ohne sie zu bewerten. "Jetzt merke ich, wie mir das Blut in den Kopf steigt. Das ist in Ordnung, es wird sich auch wieder verteilen. Das geht vorüber. Ich bin in Ordnung, so wie ich bin".

Tip 7

Wenn Sie eine Rede halten müssen, beginnen Sie so: "Guten Abend, meine Damen und Herren. Bevor ich meine Rede beginne, möchte ich Ihnen etwas über mich selbst sagen. Ich bin im Augenblick sehr ängstlich. Vor Gruppen zu sprechen ist für mich sehr schwierig. Sollte ich also tot umfallen, wissen Sie jetzt warum." Damit nehmen Sie den Druck, unfehlbar und perfekt sein zu müssen, von sich weg.

Tip 8

Halten Sie sich vor Augen, daß es in vielen Situationen, besonders wenn es sich um neue Situationen, einen wichtigen Vortrag, eine Prüfung handelt, für viele Menschen normal ist, Angst zu haben. Angst ist dann, wenn sie nicht zu stark ist, die Einstellung des Körpers auf die Erfordernisse.

