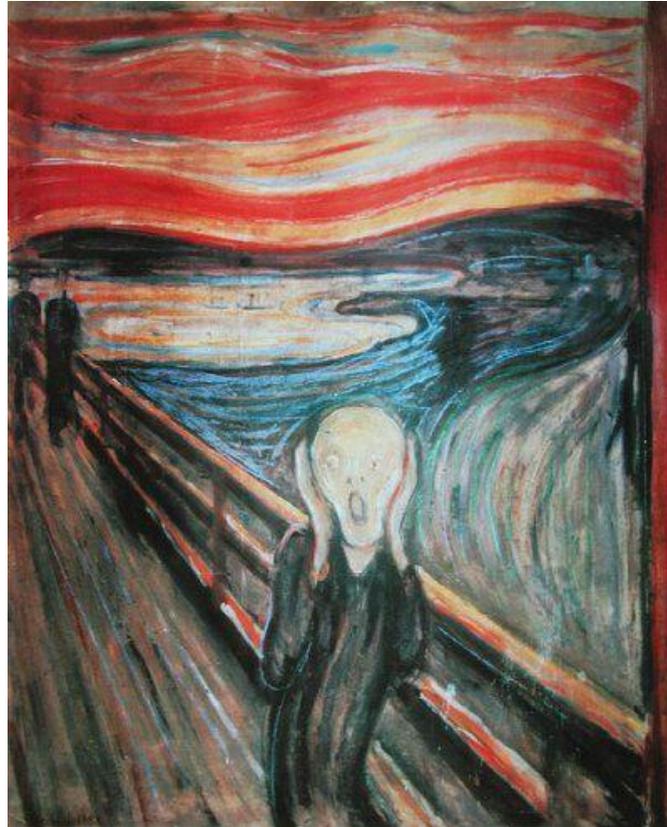


## 1. Das Thema Angst

Eduard Munch: der Schrei



### INHALTSVERZEICHNIS Charakterkunde

Kapitel	Inhalt	Seiten
	<b>1. Thema: Angst</b>	1
	Inhaltsverzeichnis	
<b>1</b>	<b>Angst</b>	
1.1.	Der Angst einen Ausdruck geben	2
1.2.	Angstformen - Ängste	3
1.3.	Was ist Angst?	4
1.3.1.	Ein Erklärungsversuch - Definition	
1.3.2.	Was biologisch abläuft	4 - 5
1.3.3.	Wenn Angstreaktionen aus dem Gleichgewicht geraten	5
1.3.4.	Funktion der Angst	5
1.3.5.	Wo liegt der Ursprung von Angst	5 - 6
1.3.6.	Wie wir mit der Angst umgehen können	6
1.3.7.	Die Arbeit mit den Fingern	7 - 8

## 1.1. Der Angst einen Ausdruck geben

### Kalte Angst

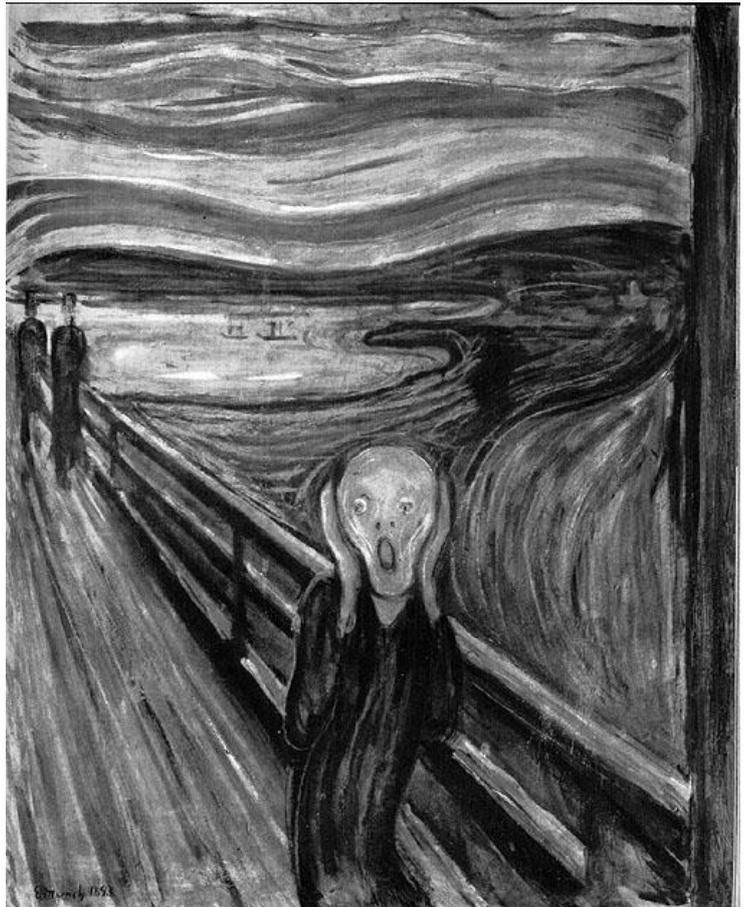
Kälte kommt in meinen Körper,  
Mir ist kalt,  
die Kälte kriecht in meinem Körper rum  
In mir tobt ein Sturm  
Mein Herz rast,  
Ich fange an zu zittern  
Mir fällt es schwer,  
Jetzt noch zu atmen  
Und bei jedem Atemzug  
Sticht ein Schmerz in mir  
Kann mich nicht bewegen  
Bin wie gelähmt  
Minuten vergehen  
Mir kommt es vor,  
Wie eine Ewigkeit  
Und plötzlich ist der Schmerz entflohen  
Aber die Angst bleibt.

{Zugesandt im Dezember´ 2007 von Schwarz}

### Was ist Angst?

Was ist Angst?  
Ist das, dich zu verlieren?  
Angst, dass du mich nicht mehr liebst?  
Angst, alleine zu sein?  
Angst, hat viele Bedeutungen...  
Aber keiner kann mir sagen,  
was Angst wirklich ist...  
Was ist Angst?  
Angst, alleine da zu stehen ohne Halt?  
Angst, mich zu verlieben  
und dann wieder loszulassen?  
Was ist Angst?  
Angst, zu sagen: "Ich liebe Dich"?  
Angst zu sagen: "Goodbye forever"?  
Was ist Angst?  
Keiner kann es mir beantworten..

{Zugesandt im Januar´ 2008 von Monia}



## 1.2. Angstformen – Ängste

- Existenzangst
- Todesangst
- Verlustangst
- Angst vor der Einsamkeit
- Angst vor dem Sterben
- Angst vor einer Krankheit
- Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes
- Angst vor Spinnen
- Angst vor Krieg
- Angst vor einem Gewitter
- Angst vor dem Wasser
- Angst zu Ertrinken
- Angst zu Erfrieren
- Angst mit einem Flugzeug abzustürzen
- Angst im Strassenverkehr
- Angst zu versagen
- Angst vor Misserfolg
- Angst vor dem Unbekannten, Neuen
- Angst vor Hunger, Durst
- Angst vor Schmerzen
- Angst beim Zahnarzt
- Angst vor einer Operation
- Angst vor Mobbing
- Angst vor dem Chef
- Angst vor einem Auftritt
- Angst vor Liebesentzug
- Angst in ein Loch zu fallen
- Angst.....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

→ Ängste begleiten alle Menschen während ihres ganzen Lebens, von der Geburt bis zum Tod.

→ Die Existenz von Angst ist weitgehend unabhängig von der Kultur und dem Zeitalter. Was sich ändert, sind die Angstobjekte.

→ Früher lösten Naturgewalten, Pest Hungersnöte Angst aus, heute sind Bakterien, Viren, radioaktive Strahlung, Verkehrsunfälle, etc.

→ Ängste sind nicht grundsätzlich etwas Negatives.

→ Es gibt kaum etwas, wovor ein Mensch nicht Angst entwickeln kann.

→ Ängste helfen uns letztlich, unser Leben zu meistern.

→ Der Umgang mit Angst unterliegt auch dem Zeitgeist.

→ Setzten Menschen in früheren Zeiten auf magischen Zauber, Rituale, usw., sind es heute Psychopharmaka, das Abtauchen in virtuelle Welten via TV, Internet, etc.

## 1.3. Was ist Angst?

### 1.3.1. Angst – ein Erklärungsversuch – Definition

- Der Wort Angst kommt aus dem Lateinischen „angustia“ und bedeutet Enge.
- Mit Angst wird eine Empfindungs- und Verhaltensänderung aus Ungewissheit, (körperlicher) Anspannung und Furcht, die durch eine eingetretene oder erwartete Bedrohung hervorgerufen wird, bezeichnet.
- Angst ist eine emotionale Reaktion auf eine Gefahrensituation, bzw. deren Erwartung.
- Angst wird mit einem Gefühl von Beengung, Lähmung, Erregung, auch Beunruhigung beschrieben und meistens als unangenehm empfunden.
- Angst ist physiologischen Vorgängen begleitet und ruft Verhaltensänderungen hervor, meistens zum Zweck, die bedrohliche Situation zu vermeiden.
- Angst gilt als eine der primären Emotionen. Angst in verschiedenen Gesundheitslehren als die ursprüngliche Emotion, welche andere Emotionen erst hervorbringt (siehe Jin Shin Jyutsu aus Japan und Yoga Mudra aus Indien)
- Angst ist im ursprünglichen Sinn ein in die Zukunft gerichtetes Warnsignal.
- Sie veranlasst in einer Bedrohungssituation ein Vermeidungsverhalten. Dieses schützt vor einer Gefahr und dient der Selbsterhaltung.
- Angst ist ein biologisch angelegtes, sinnvolles Reaktionsmuster und dient der Energiebereitstellung für eine Kampf- oder Fluchtreaktion.

### 1.3.2. Was biologisch abläuft

Ängste werden zuerst einmal ausgelöst:

- durch eine bedrohliche Situation oder deren Erwartung
- durch Personen
- durch Aussagen
- durch Orte, Erinnerungen
- intern, durch Symptome körperlicher oder seelischer Disharmonie
- extern z.B. durch Medienberichte über Katastrophen
- durch körperliche Erkrankungen oder seelische Störungen

→Die Einschätzung einer Angstsituation geschieht in der **Amygdala**. Sie besteht aus zwei mandelförmigen Nervenknotten und liegt im limbischen System des Zwischenhirns.

→In der Amygdala werden alle Wahrnehmungen auf ein Gefahrenpotential überprüft. Dabei werden angeborene Schlüsselmerkmale (Dunkelheit, Formen z.B. von Reisszähne und gespeicherte Erfahrungswerte (Erinnerungen) miteinander verglichen.

→Sind eine Situation oder ein Gedanke unbekannt und enthalten Entsprechende Schlüsselreize, wird sie als potentiell bedrohlich eingestuft. Liegen Erfahrungswerte vor, wird anhand von Erinnerungen bestimmt, ob in dieser vergleichbaren Situation ein Erregungszustand bestand. Wenn ja, wird im Körper das entsprechende Reaktionsmuster „Alarm“ ausgelöst.

### Wie läuft nun somatisch eine Angstreaktion ab?

- Die Amygdala stuft eine Situation als bedrohlich ein.
  - Als nächstes wird das ARAS (aufsteigendes retikuläres Aktivierungssystem) im Hirnstamm aktiviert. Dieses setzt den ganzen Organismus in Alarmbereitschaft.
  - Im vegetativen Nervensystem wird vor allem der Sympathikus aktiviert.
  - Hormone werden ausgeschüttet (Adrenalin).
  - Eine Reihe von körperlichen Veränderungen wird eingeleitet, die den Körper auf Kampf oder Flucht vorbereiten:
    - Erhöhte Aufmerksamkeit, erhöhte Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns bei gleichzeitiger Konzentration auf die angstausslösende Situation.
    - Gesteigerte Wahrnehmung, (Pupillen weiten sich, Hörnerven reagieren empfindlicher).
    - Die Muskelspannung wird erhöht, ebenso die Reaktionsgeschwindigkeit.
    - Herzfrequenz und Blutdruck werden erhöht.
    - Die Atmung wird flacher und schneller.
    - Für Muskeln und Nervenzellen wird mehr Energie bereitgestellt.
- **Diese Reaktionen klingen nach Ende einer bedrohlichen Situation relativ schnell wieder ab.**

### 1.3.3. Wenn Angstreaktionen aus dem Gleichgewicht geraten.

Dann kann Angst auch pathologische, krankhafte Formen annehmen:

- Dazu zählen verschiedene Phobien:  
Hundephobie – Spinnenphobie – soziale Phobie (Angst vor Menschen) – Agoraphobie (Angst vor freien Flächen) usw. Es ist also immer eine Objektbezogenheit vorhanden.
- Panikstörungen – plötzlich auftretende Panikattacken
- Generalisierte Angststörung
- Posttraumatische Belastungsstörung. Bei letzteren drei stellt sich Angst ohne äusserlich sichtbaren Grund ein.

### 1.3.4. Funktion der Angst

- **Angst schützt uns und dient letztlich der Erhaltung des Lebens.**
- **Angst ist eine Voraussetzung für eine physische und psychische Mobilisation, die uns zu gesteigerter Aufmerksamkeit verhilft und daher in positivem Sinn ungeahnte Kräfte freisetzen kann.**
- **Als negative Emotion erlebt, führt Angst dazu, unser Potential nicht auszuschöpfen, bzw. zu leben, kann zu psychischen oder somatischen Disharmonien führen, für deren Harmonisierung jemand dann Hilfe beanspruchen muss.**

### 1.3.5. Wo liegt der Ursprung von Angst

Es gibt letztlich zwei Quellen für Angst:

- **Kollektive Ängste**, die Völker und Kulturen prägen und geprägt haben.
- Die in jedem Menschen innewohnende **Uranngst**. Sie ist tief in uns verankert. Es ist letztlich die Angst abgeschnitten zu werden von der universellen Einheit, aus der wir kommen und auch dorthin wieder zurückkehren.

Wir sind geboren aus dem universellen Licht und werden durch das Angebundensein an

dieses Licht während unseres ganzen Lebens genährt und versorgt mit Energie. Unsere Urangst ist wie der Gegenpol zu dieser harmonischen Einheit mit dem universellen Licht, nach dem wir uns während des ganzen Lebens immer wieder sehnen. Wir werden durch unser irdisches Dasein von diesem göttlichen Funken in uns getrennt, dürfen aber diese Einheit immer wieder spüren und erleben. So hat unsere Urangst verschiedene Gesichter: sie ist eine Lebensangst, eine Verlustangst, eine Angst vor Einsamkeit usw.

**Angst ist der Ursprung unserer verschiedenen (Grund)Emotionen wie Sorge, Wut, Aggression, Trauer, Bemühung/Verstellung.**

**Jeder Mensch lebt in verschiedener Gewichtung diese verschiedenen Grundemotionen. Sie entwickeln sich von Beginn weg, werden ein Teil unserer Persönlichkeit und prägen unsere Einstellung zum Leben, bzw. letztlich unser Leben selbst.**

### 1.3.6. Wie wir mit Angst umgehen können

Jeder Mensch kennt individuelle Ängste, aber auch Ängste, die allen Menschen (mindestens in seinem kulturellen Umfeld) gemeinsam sind.

→ Alle Menschen müssen lernen, mit Angst umzugehen, statt Angst zu umgehen.

→ Da Angst sehr individuell ist, gibt es keine Patentrezepte für den Umgang mit ihr.

→ Für jeden Menschen stellen sich Fragen im Umgang mit der Angst:

Welche Bedeutung haben meine Ängste für ein für mich sinnvolles Handeln?

Wie kann ich meine Ängste in meine bewussten Entscheidungen einbeziehen?

→ Vier Ansatzpunkte zum Überlegen.

- Wahrnehmung
- Einstellungen
- Strategien/Techniken
- Veränderungen

**Wahrnehmung** bedeutet:

Ich kann Angst als natürliches Gefühl zulassen.

Ich spüre körperliche und psychische Symptome.

Ich kann meine Angstgefühle ausdrücken.

**Einstellung** bedeutet:

Ich nehme meine Angst ernst.

Ich kann ihre Intensität einordnen und in meine Entscheidungen einbeziehen.

**Strategien/Techniken entwickeln**, bedeutet:

Ich bin in der Lage, verschiedene Szenarien durchzuspielen.

Ich kenne Techniken, die Sicherheit vermitteln, ermutigen, Hilfestellungen geben und wende sie an.

**Veränderungen** bedeuten:

Ich bin offen für Neues, umzulernen.

Ich bin in der Lage, sicher zu stellen, dass Risiko in vertretbarem Rahmen bleibt.

Ich darf Grenzerfahrungen ohne Überforderung erleben.

Im Umgang mit Angst sind aus dem Yoga-Mudra und dem Jin Shin Jyutsu segensreiche Hilfestellungen bekannt.

So sind jedem Finger eine Grundemotion oder Einstellung zugeordnet. Durch Yoga-Mudras (spezielle Fingerhaltungen) oder im Jin Shin Jyutsu einfach durch das Halten der jeweiligen Finger kann eine bestimmte Einstellung harmonisiert werden.

### 1.3.7. Die „Arbeit“ mit den Fingern

May Burmeister, welche Jin Shin Jyutsu aus Japan in den Westen brachte, sagt: **„Einstellung ist der Schlüssel unserer Harmonie mit dem Universum.“**

**Jeder Finger und jeder Daumen ist ein einfacher Schlüssel zur Harmonisierung unserer Einstellungen.**

Wenn wir unsere Finger strömen, fühlen wir uns sogleich belebt. Erschöpfung und Sorgen schmelzen weg. Erschöpfung und Anfälle von Stress erzeugen wir bewusst oder unbewusst selber. Luft, Nahrung, Taten und Gedanken schlagen sich als Energie in unserem Körper nieder. Mary Burmeister schreibt: **„Deshalb ist es beruhigend zu wissen, dass wir alle jederzeit die „Werkzeuge“, derer wir bedürfen, um mit dem Universum im Einklang zu sein, bei uns haben: unsere Daumen und Finger.“**

Im Jin Shin Jyutsu geht man davon aus, dass es **5 Einstellungen** sind, die unsern Körper, unsere Seele und unsern Geist aus dem Gleichgewicht bringen: **Sorge, Angst, Wut, Trauer und Bemühung**. Jede Einstellung hat verschiedene Aspekte:

<b><u>Sorge</u></b>	Hass, Besessenheit, Vorurteile, Ängstlichkeit, Depression
<b><u>Angst</u></b>	Sie ist der <b>Kern aller Einstellungen</b> . Schüchternheit, Lebensgier geistige Verwirrung, Perfektionismus, kritisierende Haltung
<b><u>Wut</u></b>	Zorn, Feigheit, Reizbarkeit, Unentschlossenheit, Labilität
<b><u>Trauer</u></b>	Nach Verlust, Negativität, Verlust des gesunden Menschenverstandes
<b><u>Bemühung</u></b>	innerlich weinen - äusserlich lachen, Unsicherheit, Nervosität, Verwirrung

**Ist unser Leben und Denken von einer oder mehreren Einstellungen geprägt, so sind wir nicht mehr in der Kraft und im Fluss des Lebens. Dann verursachen diese Einstellungen Blockaden, und es kommt zu Störungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Es entstehen seelische Belastungen, die einer Einstellung zugeordneten Organe werden geschwächt, körperliche Beschwerden stellen sich ein.**

**Mit Hilfe der Finger können wir diese Einstellungen immer wieder revidieren und harmonisieren.**

Die Einstellungen sind eingebettet in verschiedene Zuordnungen:

Eine Einstellung ist wie eine Grundeinstellung, die sich in unserem Leben als Muster herausbildet. Ein Beispiel: Jemand ist ein Mensch, der sich bei allem und jedem sofort Sorgen macht. Die Einstellungen können auf wunderbare Weise harmonisiert werden, indem man die Finger hält.

#### **Die Zuordnungen zu den Organen:**

Magen, Milz	Daumen	Sorge
Lunge, Dickdarm	Ringfinger	Trauer
Niere, Blase	Zeigfinger	Angst
Herz, Dünndarm	kleiner Finger	Bemühung
alle Organe	Handinnenfläche	Freude

#### **Sorge**

- Halten Sie den rechten Daumen in der linken Hand!
- Halten Sie anschliessend den rechten Mittelfinger!
- Halten Sie den rechten kleinen Finger in der linken Hand!

Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Strömen Sie in gleicher Weise Ihre Finger für die weiteren Einstellungen und kehren die Sequenz für die andere Hand um.

### Angst

- Halten Sie den Daumen!
- Halten Sie den Zeigfinger!
- Halten Sie den kleinen Finger!

### Wut, Ärger

- Halten Sie den kleinen Finger!
- Halten Sie den Ringfinger!
- Halten Sie den Mittelfinger!

### Trauer

- ⊗ Halten Sie den Daumen!
- ⊗ Halten Sie den Zeigfinger!
- ⊗ Halten Sie den Mittelfinger!
- ⊗ Halten Sie den Ringfinger!

### Bemühung, Verstellung

- Halten Sie den kleinen Finger!
- Halten Sie den Ringfinger!

### Für die 6. Tiefe

- Halten Sie zuerst die Handinnenfläche der rechten Hand, dann diejenige der linken Hand!
- Diese Sequenz kann anstelle des Hauptzentralstromes gemacht werden.

Der Hauptzentralstrom ist der wichtigste Strom: er bindet uns an das universelle Licht an und versorgt uns während des ganzen Lebens ausreichend mit Lebensenergie.