

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Die Kraft der Gefühle

Inhalt

Heft 99

- Gefühle fallen nicht vom Himmel
- Welchen Nutzen haben sie?
- Erkennen, aushalten und aussprechen
- Muster bei der Partnersuche
- Botschaften der Kinder erkennen
- Wie Loslassen gelingen kann
- Mit Ängsten umgehen lernen

## Alles nur in meinem Kopf

Roswitha Fritsche-Voegtle beschreibt die verschiedenen Facetten von Angst und betont, dass es nicht sinnvoll ist, sie zu ignorieren oder zu bekämpfen.



**Roswitha Fritsche-Voegtle**  
ist Diplom-Pädagogin, IP-Beraterin, Supervisorin DGIP und Counselor grad. BVPPT in Hamburg.  
[www.fritsche-voegtle.de](http://www.fritsche-voegtle.de)

Angst ist wohl das Gefühl, das wir am wenigsten haben wollen. Angst bringt die eigene Komfortzone ins Wanken, sie fordert Entscheidungen, neue Wege. Angst entsteht im Kopf – aufgrund von Überzeugungen, Meinungen, diffusen Annahmen, dass uns etwas Unbekanntes, Gefährliches, Bedrohliches bevorsteht, oder dass wir uns in Beziehungen zu anderen Personen in irgendeiner Form als nicht genügend, irgendwie falsch einschätzen. Und all dies geschieht nicht notwendigerweise, weil es tatsächlich so ist, sondern weil wir glauben, es zu wissen, ganz unabhängig von den realen Fakten.

### Angst ist ambivalent

Die Fähigkeit, mit Gefahr situationsangemessen umzugehen, ohne lange nachzudenken, hat eine lebensrettende Schutzfunktion: Dass wir an einer roten Ampel schnell aufs Bremspedal treten, verdanken wir unserem unwillkürlichen Nervensystem. Alles läuft automatisiert ab, auch unsere kognitiven Fähigkeiten sind dem angepasst. Das Gefühl hilft dem Verstand. Hier ist die Angst ein positives Signal für eine Grenze, die wir nicht überschreiten sollten. Es gilt quasi das Prinzip: „Ich habe einfach getan, was in der Situation getan werden musste.“

Alles Unbekannte, Unvertraute erfordert einerseits Achtsamkeit, Vorsicht, andererseits aber auch Mut und Neugier. Angst ist also ambivalent: Sie kann uns nutzen (wie im Beispiel der roten Ampel) oder sie kann zum Saboteur der eigenen Entwicklung werden. Manchmal dient sie als Vorwand dafür, nichts verändern zu müssen oder zu können, enthält einen Appell an die Bezugspersonen, an die Mitmenschen, um diese stellvertretend zum Handeln zu bewegen.

### Verstecken, Verbergen, nicht wahrhaben wollen

Auch meinen Beratungsklienten ist Angst sehr vertraut – und häufig der Motor, um Beratung in Anspruch zu nehmen. Vorausgegangen ist nicht selten eine längere Phase des Versteckens, Verbergens oder auch Nicht-wahrhaben-Wollens. Manche Klienten benennen, dass sie Angst haben. Bei anderen ist es Teil des Beratungsprozesses, erst zu erkennen, dass sich hinter der Not, den Symptomen, die den Klienten zu bestimmten störenden Verhaltensmustern führen, Angst verbirgt. Wie jemand der Angst begegnet, ist abhängig von der jeweiligen Situation, doch besonders auch von seinen Beziehungserfahrungen und Grundüberzeugungen. So wird jemand, der von frühester Kindheit an sich selbst und andere Menschen in der Regel als „okay“ und die Welt als sicheren Ort erlebt hat, ein geringeres Angst-Level haben als jemand, der unter einer generellen Anspannung steht, weil – seiner Grundüberzeugung nach – die Welt ein gefährlicher Ort ist. Eine solche Person meint, immer vor anderen auf der Hut sein zu müssen und wird diese Annahme bestätigt finden.

Das bedeutet: Gefühle sind nicht in erster Linie abhängig von Fakten, sondern von den persönlichen Deutungen. Eine Person mit der Haltung „ich kann nichts für meine Angst“ sieht sich persönlich mehr als Opfer seiner Gefühle denn als Gestalter des eigenen Lebens. Sich selbst als verantwortlich für die eigenen Gefühle wahrzunehmen wäre dann nicht nur sehr ungewohnt, sondern auch lästig. Ein Schwarz-Weiß-Denken scheint manchem leichter und sicherer als mit einem wackeligen Sowohl-als-auch umzugehen. Wir können viele Ängste im Leben produzieren: Davor, die Kontrolle zu verlieren, vor Abhängigkeit, vor Verlust von Sicherheit und Zugehörigkeit, vor Ablehnung, vor dem Scheitern, vor Kränkungen, vor Hilflosigkeit, vor der Einsamkeit. Adler bezeichnet Angst als „eine der konkretesten Formen

*„Lasst uns mutig sein,  
dann ist mir um unsere  
Zukunft nicht bange.“*  
Frank-Walter Steinmeier

des Minderwertigkeitsgefühls“. Deshalb wird sie gerne versteckt, vermieden und verschwiegen.

Ein Beispiel: Andreas (38) kommt in die Beratung und fühlt sich total unter Druck. Er beschreibt: „Die Leute sind anmaßend! Ich war auf einem geschäftlichen Termin. Ich war nur einer von vielen, wurde nicht wahrgenommen: Ich hatte keine Kontrolle, sondern es ging mir auch körperlich schlecht, ich hatte Herzasen und nasse Hände. Es war furchtbar.“

**Was kann individualpsychologische Beratung leisten?**

Zunächst geben wir dem Klienten den sicheren Rahmen „Es ist okay zu fühlen, was du fühlst. Es ist unangenehm, ja so ist es.“ Daneben geben wir ihm Informationen, da Psychoedukation entlastet. Abwertungen der eigenen Person wie „ich bin so blöd“, können wir beantworten mit: „Lassen Sie uns erst emphatisch verstehen, was Ihre Angst Ihnen sagen wollte, in Ihrem eigenen Denk- und Angstsystem macht es Sinn“. Unsere Aufgabe als Berater ist es, Brücken zu bauen zwischen dem inneren, auf früheren Kindheitserfahrungen beruhendem Erleben, und der jetzigen Realität – es geht um duale Aufmerksamkeitslenkung im Denken, Fühlen und Handeln.

Alle Gefühle kommen und gehen, so auch die Angst. Während es bei der Freude leicht nachvollziehbar ist, dass es einen Höhepunkt gibt und das Gefühl danach abklingt, wird das Empfinden von Angst schon vor dem Höhepunkt gekappt. Dadurch kann die Angst in der Fantasie ins Unermessliche steigen. Es entsteht Angst vor der Angst mit entsprechendem Vermeidungsverhalten. Um eine hilfreiche Perspektive zu entwickeln, lassen sich angstbesetzte Situationen, die dem Klienten bevorstehen, im geschützten Raum der Beratung durchspielen und verschiedenste Handlungsoptionen können abgewogen werden. Restzweifel dürfen bleiben. So kam eine Klientin zu dem Ergebnis: „In dem Moment, als ich merkte, dass ich selbst etwas tun kann, verringerte sich meine Angst. Ich fühlte mich auch nicht mehr alleine, sondern empfand mich selbst als meine Beschützerin.“

Ich komme wieder zurück zum Klienten Andreas. Er versuchte sich mit dem früher oft gehörten Satz „Du hast keinen Grund, Angst zu haben!“ auf der Party selbst zu beruhigen, was ihm nur unzureichend gelang. Seine alten negativen Glaubenssätze wurden aktiviert. Wenn wir aus dieser Verunsicherung heraus entstehende Ängste ignorieren oder bekämpfen, dann verschlimmern wir die Situation. Andreas: „Ich hatte Angst, dass die anderen mich komisch finden, ich hatte Angst zu versagen und bekam im Gespräch mit dem Chef kaum ein Wort raus.“

Eine verstärkte Selbstaufmerksamkeit im Sinne von „keiner darf etwas merken“ blockiert zusätzlich den Zugriff auf die eigenen Fähigkeiten und verhindert persönliche Begegnungen. Seine Befürchtungsfantasien, den Ansprüchen der anderen nicht zu genügen, ließen ihn sel-

ber, quasi als Selbstsicherung, auf Abwertung und Abwehrstrategien („Die Leute sind anmaßend“) schalten.

**Schritte aus der Spirale**

Der Satz „Ich respektiere meine Angstgefühle“ sowie Atemübungen, verbunden mit einer Realitätsprüfung, waren erste Schritte zum Ausstieg aus dieser Spirale. Ziel war eine stärkende Haltung: Ich bestimme über meine Gefühle, nicht meine Gefühle über mich. Die Angst ist abhängig von mir, nicht ich von der Angst! Ich kann trotz und mit meiner Angst handeln! Angst ist vergleichbar mit einem Loch im Selbstwertgefühl. Die Grundbedürfnisse nach Anerkennung und Zugehörigkeit sind bedroht.

Je mehr Andreas seine private Logik verstand und sich durch die Beschäftigung mit Kindheitserinnerungen mit seinen Stärken und Schwächen annehmen konnte, desto größer wurde seine Lust darauf, Neues auszuprobieren. Gern möchte ich hier an die Metapher des Scheinriesens, Herr Tur Tur genannt, aus „Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erinnern. Aus der Entfernung ist Herr Tur Tur sehr Angst einflößend. Geht man jedoch auf ihn zu, wird er immer kleiner und harmloser. So verhält es sich auch mit der Angst. Neben den Alltagsängsten prägen uns die existenzielle Angst und die existenzielle Freude. Es sind zwei Pole, die sich gegenüberzustehen scheinen wie Tag und Nacht, die jedoch auch nur zusammen einen Sinn und Wert ergeben. Das eine ist ohne das andere nicht zu haben:

| Freude                         | Angst                        |
|--------------------------------|------------------------------|
| Sozial zugewandt, Lebensfreude | Sozial abgewandt, Todesangst |
| Kontaktfreudig, zugeneigt      | Kontaktvermeidend, ablehnend |
| Mutig                          | Ängstlich, isoliert, hilflos |
| Ich schaffe das!               | Ich könnte scheitern ...     |

In dieser Betrachtungsweise sind Angst und Freude keine Gegensätze. Eine Überwindung von Angst, das Erleben „Ich habe es gewagt und geschafft“ beflügelt und führt zur Freude. Höhen und Tiefen zu erleben macht das Leben aus. Seine Ambivalenzen zu akzeptieren, sie auszuhalten, macht mutig und eröffnet Spielräume.

Doch die Wahrheit ist auch, dass es nicht immer so laufen wird wie wir es gerne hätten. Nicht jeder wird uns lieben, andere Menschen werden ihre eigenen Bedürfnisse nicht für uns zurückstellen. Durch die Akzeptanz dieses Wissens werden wir kompetenter im Umgang mit der Angst. Betrachten wir also die Angst als Durchgangs-Stadium zur Erweiterung der persönlichen Grenzen und als wichtigen Teil der Persönlichkeitsentwicklung. Nutzen wir ihre starke Kraft, um zu mehr Lebensfreude zu gelangen.

# Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte  
Individualpsychologie e. V.

## Vorstand

### 1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

### 2. Vorsitzende, Johanna Fischer

Pfarrstr. 41 / D-73773 Aichwald / Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: j.fischer@vpip.de

### Vorstandsmitglied, Renate Görg-Wollenweber

In den Schmiedgärten 7 / D-67245 Lamsheim / Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: r.goerg-wollenweber@vpip.de

### Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

### Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

# Forum Spezial – „Mut zur Vielfalt“

Redaktionsschluss: 5. Juni 2017

## AnsprechpartnerInnen

### Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de  
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

### Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

### Johanna Fischer

Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: fortbildung@vpip.de  
Information und Anmeldung zu VpIP-Fortbildungen

### Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de  
Kontaktperson für neue Medien

### Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

### Renate Görg-Wollenweber

Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: ip-forum@vpip.de  
Information und Anmeldung zum IP-Forum

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

**Redaktionsleitung:** Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

**Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse:** magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: [www.vpip.de/downloads](http://www.vpip.de/downloads)

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingegangene Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 20,00 Euro abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.