



John P. Forsyth  
Georg H. Eifert

# Angst kommt und geht

52 Wege, inneren  
Frieden zu finden

# Angst kommt und geht

# **Angst kommt und geht**

John P. Forsyth, Georg H. Eifert

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich;

Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

John P. Forsyth  
Georg H. Eifert

# Angst kommt und geht

52 Wege, inneren Frieden zu finden

Aus dem Amerikanischen  
von Matthias Wengenroth



**Dr. John P. Forsyth**, University at Albany, SUNY.

**Dr. Georg H. Eifert**, School of Health and Life Sciences, Chapman University,  
Orange (Kalifornien).

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel. +41 31 300 45 00  
[info@hogrefe.ch](mailto:info@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Dr. Susanne Lauri, Lisa Maria Pilhofer

Bearbeitung: Lydia Zeller, Zürich

Herstellung: René Tschirren

Umschlagabbildung: © Getty Images/NataliaDeriabina

Umschlag: Claude Borer, Riehen

Satz: punktgenau GmbH, Bühl

Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten  
Printed in Germany

Copyright © 2018 by John P. Forsyth and Georg H. Eifert. Translated from the English language: ANXIETY HAPPENS. 52 Ways to Move Beyond Fear and Find Peace of Mind. First published in the United States by: New Harbinger Publications, Inc.

1. Auflage 2020

© 2020 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95983-2)

(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-75983-8)

ISBN 978-3-456-85983-5

<http://doi.org/10.1024/85983-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Für meine Frau Jamie: Deine beständige Liebe und Unterstützung haben die Dunkelheit in Licht verwandelt und alles möglich gemacht. Ich liebe dich! Und für die vielen Menschen, die mit Ängsten zu kämpfen haben: Dieses Buch ist ein Zeugnis eures Mutes, eurer Stärke und eurer Güte.

*John P. Forsyth*

Für meine Frau Diana: Es macht mich dankbar und ich empfinde es als Segen, dass wir unseren Weg mit Liebe, Humor und großer Freude gemeinsam gehen – wir wissen, dass alle Möglichkeiten in uns liegen. Und für meine Lehrer, verschiedene in verschiedenen Zeiten: Ohne eure Inspiration wäre ich nicht da, wo ich heute bin.

*Georg H. Eifert*



# Inhaltsverzeichnis

<b>Dank</b> . . . . .	10
<b>Geleitwort des Übersetzers</b> . . . . .	11
<b>Einführung</b> . . . . .	14
<b>1</b> Lebe dein Leben . . . . .	19
<b>2</b> Verbindung aufnehmen . . . . .	23
<b>3</b> Raum schaffen . . . . .	26
<b>4</b> Leben – und wissen wozu . . . . .	28
<b>5</b> Die Angst aus der Schublade holen . . . . .	31
<b>6</b> Die Kosten in den Blick nehmen . . . . .	34
<b>7</b> Die Angstfalle . . . . .	37
<b>8</b> Loslassen . . . . .	39
<b>9</b> Den Schalter umlegen . . . . .	42
<b>10</b> Das Gegenteil tun . . . . .	45
<b>11</b> Den Sprung wagen . . . . .	48
<b>12</b> Stimmen der Angst . . . . .	50
<b>13</b> Auf Autopilot . . . . .	52
<b>14</b> Ganz, vollständig, genug . . . . .	55

<b>15</b>	Freundlichkeit und Selbstfürsorge . . . . .	58
<b>16</b>	Akzeptanz kultivieren . . . . .	60
<b>17</b>	Die Illusion platzen lassen . . . . .	63
<b>18</b>	Dem Verstand nicht alles abkaufen . . . . .	65
<b>19</b>	Frei werden . . . . .	68
<b>20</b>	Den Geist vermenschlichen . . . . .	71
<b>21</b>	Wörter, Buchstaben und Tinte . . . . .	73
<b>22</b>	Geduldig sein . . . . .	76
<b>23</b>	Die Angst entwaffnen . . . . .	79
<b>24</b>	Wer bin ich eigentlich? . . . . .	81
<b>25</b>	Das umfassende Selbst . . . . .	84
<b>26</b>	Annehmen, was ist . . . . .	86
<b>27</b>	Die Geschichten loslassen . . . . .	89
<b>28</b>	Das Verhalten zählt . . . . .	92
<b>29</b>	Leidenschaften entdecken . . . . .	94
<b>30</b>	Den eigenen Polarstern finden . . . . .	97
<b>31</b>	Die richtigen Türen öffnen . . . . .	99
<b>32</b>	Kluge Entscheidungen treffen . . . . .	101
<b>33</b>	Tun, nicht versuchen . . . . .	103
<b>34</b>	Sich in Freundlichkeit üben . . . . .	105
<b>35</b>	Nicht füttern . . . . .	108
<b>36</b>	Gefühlssurfen . . . . .	111
<b>37</b>	Fokus, Verbindung und Richtung . . . . .	114
<b>38</b>	Trotz Barrieren in Bewegung bleiben . . . . .	117
<b>39</b>	Aus dem Aber ein Und machen . . . . .	120

40 Loskommen von den Haken der Vergangenheit . . . . . 122

41 Sich erden im Jetzt . . . . . 125

42 Fixierungen lösen . . . . . 127

43 Alles treibt dahin . . . . . 130

44 Gut für sich sorgen . . . . . 133

45 Die Kraft, die aus dem Verzeihen kommt . . . . . 135

46 Das Geschenk der Dankbarkeit . . . . . 138

47 Freundlich sein – einfach so . . . . . 141

48 Die Zügel in die Hand nehmen . . . . . 144

49 Den Körper bewohnen . . . . . 146

50 An Herausforderungen wachsen . . . . . 149

51 Ein Schritt nach dem anderen . . . . . 151

52 Der Weg, der vor Ihnen liegt . . . . . 154

**Über die Autoren . . . . . 158**

**Stimmen zum Buch . . . . . 159**

# Dank

Der Same, aus dem dieses Buch hervorgegangen ist, wurde vor einigen Jahren gelegt, als Catharine Meyers – unsere Mitverlegerin bei New Harbinger, mit der uns eine langjährige Freundschaft verbindet – uns ermutigte, unser gesammeltes Wissen, unsere Lehren und Übungen, die unserer Erfahrung nach von großem Nutzen für viele angstgeplagte Menschen sind, der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Seit über zehn Jahren unterstützt uns Catharine unermüdlich bei vielen Schreibprojekten und auch bei diesem Buch war sie eine große Inspiration. Wir sind ihr zutiefst dankbar für ihre Freundschaft und ihren klugen Rat, ihren Einfallsreichtum und ihr redaktionelles Können. Danke!

Wir möchten uns auch bei unserer Lektorin Kristi Hein für ihre ausdauernde und kompetente Arbeit mit dem Text bedanken. Das Buch, das Sie vor sich haben, hat durch Kristis behutsame Bearbeitung und ihre trefflichen Verbesserungsvorschläge enorm an Lesbarkeit gewonnen.

Und schließlich möchten wir uns auch noch bei Ihnen, der Leserin, dem Leser, dafür bedanken, uns genug zu vertrauen, um dieses Buch zur Hand zu nehmen und zu schauen, was es Ihnen zu bieten hat. Sie sollten wissen, dass Sie nicht allein sind auf Ihrem Weg und dass Sie alles haben, was Sie brauchen, um gut zu leben, wenn die Angst kommt und geht. Wir wünschen Ihnen Frieden und Freude auf Ihrem Weg durchs Leben.

# Geleitwort des Übersetzers

Dieses Buch verlangt Ihnen einiges ab. Wenn Sie es lesen und die Übungen durchführen, die Ihnen John Forsyth und Georg Eifert ans Herz legen, werden Sie einiges ändern müssen an der Art und Weise, wie Sie bislang über die Angst gedacht haben und mit ihr umgegangen sind. Forsyth und Eifert machen Ihnen nichts vor: Angst kommt und geht – und daran wird sich auch nichts ändern, nachdem Sie dieses Buch gelesen und damit gearbeitet haben. Nein, Sie finden hier nicht das ultimative Rezept, wie Sie Ihre Angst endlich ein für alle Mal loswerden können. Kein noch so ausgeklügelter Psychotricks, kein noch so toll geschriebener Ratgeber, keine noch so lange Therapie kann die Angst aus Ihrem Leben verbannen. Sie müssen sich Ihrer Angst stellen und lernen, anders mit ihr umzugehen. Darauf sind Sie selbst wahrscheinlich schon gekommen oder haben es bereits gehört oder gelesen. Wenn Sie so wollen, ist das die schlechte Nachricht. Die gute: Anders als viele andere Überbringer dieser Botschaft – die, nebenbei gesagt, gar nicht so schlecht ist, da wir unseren Ängsten auch viel verdanken – lassen Forsyth und Eifert Sie damit nicht allein. Vielmehr nehmen Sie sie liebevoll unter ihre Fittiche und zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie es schaffen können, der Angst ihren Stachel zu nehmen, sie zu entmachten und mit ihr Frieden zu schließen. Und sie helfen Ihnen, trotz oder, besser gesagt, *mit* der Angst das Leben zu führen, das Ihnen vorschwebt, und der Mensch zu werden, der Sie sein möchten.

Die Autoren greifen – und das merkt man in jeder Zeile dieses Buches – auf jahrzehntelange persönliche Erfahrung in der Begleitung von Menschen mit Angstproblemen zurück. Grundlage ihrer Arbeit sind dabei zum einen kulturelle Praktiken der Versenkung und Kontemplation (ins-

besondere die Achtsamkeitsmeditation) und zum anderen neueste Erkenntnisse und Vorgehensweisen auf dem Gebiet der Psychotherapie (insbesondere die Akzeptanz- und Commitmenttherapie).

Auch wenn Sie es von allen Seiten anders hören: Die Angst ist nicht das Problem. Das Problem ist, dass unser Kopf ein Problem aus der Angst macht. Man könnte die Situation von Menschen, die unter ihrer Angst leiden, vergleichen mit dem, was bei einer sogenannten Autoimmunerkrankung passiert: Unser Immunsystem, das hervorragend geeignet ist, Krankheitserreger, die in unseren Körper eindringen, zu identifizieren und unschädlich zu machen, richtet sich auf einmal gegen Bestandteile unseres eigenen Körpers, die völlig harmlos sind. Auch unser Verstand ist eigentlich ein hervorragendes System, das uns hilft, Probleme und Gefahren in unserer Außenwelt zu erkennen sowie Gelegenheiten zu nutzen, unser Leben positiv zu gestalten. Vertrackt wird es, wenn dieses System anfängt, sich gegen unsere Angst zu richten, gegen das Gefühl und die körperlichen Empfindungen, die damit einhergehen. Wenn es anfängt, nach innen so vorzugehen, wie es das sonst nach außen hin tut: die Dinge, auf die es stößt, erstens zu bewerten und – falls die Bewertung negativ ausfällt – zweitens zu bekämpfen. Falls dieser Vergleich an dieser Stelle für Sie noch nicht ganz einleuchtend ist, keine Sorge. Forsyth und Eifert werden Ihnen in den 52 Abschnitten dieses Buches nach und nach verdeutlichen, wieso das, was nach außen hin überaus sinnvoll ist, nach innen hin letztlich nicht funktionieren kann und alles nur schlimmer macht. Außerdem werden sie Ihnen zeigen, wie Sie es schaffen können, Ihren Verstand wieder dafür zu nutzen, wofür er eigentlich gemacht ist.

Hör auf, aus deiner Angst ein Problem zu machen, und LEBE! So fassen Forsyth und Eifert ihren Ansatz zur Entwicklung eines neuen Umgangs mit der Angst zusammen. Ihr LEBE steht für *Loslassen* – nämlich deinen Kampf gegen die Angst –, *Einladen* – nämlich alles, was du denkst und fühlst –, *Besinnen* – nämlich auf das, was für dich wirklich zählt – und *Engagiert handeln* – und zwar so, dass es dich wirklich weiterbringt, anstatt dich immer tiefer in den vergeblichen und alles nur noch schlimmer machenden Kampf gegen deine Angst und damit gegen dich selbst zu verstricken.

Ich gratuliere Ihnen dazu, zu diesem Buch gegriffen zu haben – es ist hervorragend! Wenn Sie es nicht nur lesen, sondern diese gelungene Mi-

schung aus hilfreichen Erläuterungen, Denkanstößen und Übungen zumindest eine Zeit lang zu Ihrem täglichen Begleiter machen, werden Sie nicht nur lernen, besser mit Ihrer Angst umzugehen, sondern auch viel über sich lernen und sich als Mensch weiterentwickeln.

*Matthias Wengenroth*

Autor von „Das Leben annehmen“ und  
„Gib dich nicht auf, lass dich wieder ein“

# Einführung

Wir leben im Zeitalter der Angst. Millionen von Menschen auf diesem Planeten können ein Lied davon singen. Auch Sie wissen vielleicht, wie es ist, Angst zu haben. Sie kennen Angstgefühle und Angstgedanken. Womöglich begleitet Sie die Angst den ganzen Tag lang, vom Aufwachen bis zum Einschlafen – und verfolgt Sie vielleicht sogar noch bis in Ihre Träume hinein.

Es ist eine Tatsache, an der kein Weg vorbeiführt. Die Angst begleitet uns seit Menschheitsgedenken. Unsere Vorfahren brauchten sie zum Überleben. Auch wir brauchen sie. In unserer modernen industrialisierten Welt müssen sich die wenigsten von uns täglich gegen Raubtiere behaupten. Trotzdem sitzt vielen Menschen die Angst Tag für Tag im Nacken. Sie fühlen sich so, als wäre ständig ein hungriger Löwe hinter ihnen her. Auf die Dauer kann uns die Angst sämtliche Energie und Freude rauben. Sie kann buchstäblich die Macht über unser Leben übernehmen. Das Leben besteht dann nur noch aus Angst. Einfach nur Angst zu haben, ist schon schlimm genug. Wenn die Angst uns jedoch unfrei macht, dann wird sie zum Problem. Das aber muss nicht sein.

Dieses kleine Buch beschreibt 52 Möglichkeiten, sich aus den Fängen der Angst zu befreien und ihren falschen Hoffnungen und Versprechungen nicht auf den Leim zu gehen. Wie der Tobsuchtsanfall eines Kindes drängt sich die Angst in unser Bewusstsein und macht uns schwach und klein. Sie ruft: „Hör auf mich, sonst kannst du was erleben!“ Sie versucht uns weiszumachen, unser Leben sei in Gefahr. Und sie droht: „Solange du Angst hast, wirst du niemals glücklich sein.“ Dies ist der ideale Nährboden für einen endlosen Kampf. Die Angst ist dann kein Gefühl mehr, das einfach erlebt werden kann. Vielmehr wird sie zu einem Prob-