

MANUEL CORTEZ

ANGST IM GEPÄCK

Trotzdem glücklich leben

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

KOMPLETTMEDIA

Manuel Cortez

ANGST IM GEPÄCK

Trotzdem glücklich leben

KOMPLETTMEDIA

Originalausgabe
1. Auflage 2022
Verlag Komplett-Media GmbH
2022, München
www.komplett-media.de
E-Book ISBN: 978-3-8312-7123-8

Begleitlektorat: Julia Becker, Hamburg
Schlusslektorat: Roland Rödermund, Hamburg
Korrektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Satz und Layout: Daniel Förster, Belgern
Bookwire, Gesellschaft zum Vertrieb digitaler Medien mbH,
Frankfurt am Main

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

Danke, dass du dieses Buch in Händen hältst. Ich danke dir von Herzen für deine Offenheit und Aufmerksamkeit. Und freue mich, dass du meine Geschichte erfahren möchtest.

In diesem Buch erzähle ich dir meine Erfahrungen aus 20 Jahren Umgang mit Angst und Panik – und wie ich gelernt habe, glücklich mit der Angst zu leben.

Dieses Buch ist meine Heilreise und es soll dich auf deiner eigenen begleiten. Ich reiche dir für einen Augenblick meine Hand, damit wir ein Stück des Weges gemeinsam gehen. Denn gemeinsam geht man weniger allein.

Dein Manuel

INHALT

Warum es dieses Buch gibt

Die Angst als Lehrmeister – Wie wir die Angst verstehen
und für uns nutzen können

ZWEIFEL

Die Saat der Angst

KONTROLLE

Die Angst vor dem Ungewissen

STRESS

Die Zeit der grauen Herren

WUT

Starker Antrieb und verzehrendes Feuer

ABLEHNUNG

Der Mangel an Selbstwert

SCHULD

Die Geißel der Freiheit

TODESANGST

Die größte Prüfung

Schlusswort

Danke!

Literatur – Bücher, die mich inspiriert haben und die ich dir empfehlen möchte

WARUM ES DIESES BUCH GIBT

Allein, dass ich dieses Buch geschrieben habe, dass es veröffentlicht wurde und du es jetzt gerade liest, ist der Beweis dafür, dass großartige Dinge möglich sind, auch wenn scheinbar alles gegen sie spricht. Denn: Ich bin Legastheniker. Es war das Urteil eines einzelnen Menschen, nämlich meines Grundschullehrers, das in mir eine Überzeugung wachsen ließ und damit auch eine große Angst, die mich mein Leben lang hemmte – und von der ich mich nun befreit habe. Ich habe mich über die Angst erhoben, an dem Versuch, ein Buch zu schreiben zu scheitern und kein Autor sein zu können. Der Wunsch, dieses Stigma hinter mir zu lassen, die Freude daran, meine Gedanken und mein Wissen für andere zugänglich zu machen, war größer als meine Angst, es nicht zu schaffen. Ja, ich hatte dabei Hilfe. Ja, jemand korrigierte meine Texte. Und nein, dieses Buch hat niemand anderes für mich geschrieben. Denn ich wollte das selbst tun. Es war mir ein zentrales Anliegen, mich dieser Hürde zu stellen – und damit ein für alle Mal mit meinem Glaubenssatz »Ich kann nicht schreiben« abzuschließen.

»Alle sagten: Das geht nicht. Dann kam einer, der das nicht wusste und hat es einfach gemacht.« Ich habe gelernt, dass dieser Satz eigentlich heißen sollte: »Dann kam einer, den hat das nicht interessiert und er hat es

einfach gemacht.« Denn etwas nicht zu wissen kann hilfreich sein, ist aber nicht konstant. Wissen wandelt sich ständig. Etwas bewusst zu entscheiden, zum Beispiel, dass die Meinung anderer nicht für mein Glück verantwortlich ist, ist eine Haltung, auf die wir uns immer verlassen können. Diese Haltung habe ich für mich gefunden. Und aus dieser Haltung heraus habe ich mir selbst die Möglichkeit geschaffen, Autor zu sein.

Wenn es uns gelingt, uns von unserer Erziehung und unseren Prägungen, von Diagnosen und Meinungen anderer zu lösen, können wir Enormes schaffen. Dann können wir alle Ängste, auch uralte und uns bisher unbekannte loslassen. Wir können sogar Ängste auflösen, die gar nicht unsere eigenen sind und dadurch frei werden, wir selbst zu sein. Denn Ängste werden sehr häufig von Generation zu Generation unbewusst weitergegeben. Es lohnt sich daher immer auch die Frage: Hatte jemand in meiner Familie diese Angst und habe ich sie unbewusst übernommen? Dazu findest du mehr im Kapitel »Schuld«.

Ich zeige dir in diesem Buch, anschaulich an den Beispielen meiner Erfahrungen, wie Angst sich konkret im Leben auswirken kann, wie sie sich in unseren Herzen einnistet und unser Bewusstsein beeinflusst. Und ich zeige dir meinen Prozess der friedlichen Akzeptanz von Angst. Denn: **Ein erfülltes, glückliches und selbstbestimmtes Leben mit Angst ist möglich.** Und damit meine ich auch Formen von Angst, die größer sind als die alltäglichen, die jeder kennt. Ausnahmslos jeder Mensch hat schließlich Angst. Doch nicht jeder ist so stark mit der irrationalen, belastenden, lähmenden Auswirkung von Angst konfrontiert, wie ich es erlebt habe – und du es vielleicht ebenso erlebst. Nicht jeder kennt diese aus dem Nichts auftretende Übermacht von Angst. Nicht jeder kennt diese Enge in der Brust, den Schwindel, die plötzlichen

Schweißausbrüche, den Tunnelblick, das Gefühl, unter einer Glocke zu sitzen, die Welt verschoben wahrzunehmen. Als wäre man nicht mehr wirklich hier, und das über Stunden oder Tage. Nicht jeder kennt das Herzrasen, die Körperlähmungen und schließlich die Panik: das Gefühl, einfach umzufallen und zu sterben.

Auch wenn nicht jeder Mensch mit diesen extremen Symptomen zu kämpfen hat, ahnt doch jeder, dass Angst in jeder Form eine Wirkung auf unser Leben, unsere Entscheidungen und unser Verhalten hat. Dennoch sind sich viele Menschen nicht im Klaren darüber, dass es Angst ist, die sie treibt und belastet. Angst zeigt sich in Gewohnheiten und Glaubenssätzen, in leisen Selbstzweifeln und vernichtender Kritik an uns selbst, in der Angst zu versagen, nicht gut genug zu sein, nicht geliebt zu werden, es nicht wert zu sein, allein in dieser Welt zu sein, hilflos, ohne Schutz. Angst hat tausend Gesichter und Stimmen. Sie begegnet uns in den verschiedensten Situationen und mit diversen Symptomen und diese können eine direkte Wirkung auf unsere gesamte Verfassung haben. Unsere Gedanken und Emotionen beeinflussen unsere körperlichen Empfindungen und Funktionen und umgekehrt. Und auch wenn ein Mensch seine Angst nicht wahrnimmt, heißt es nicht, dass er keine hat. Auch einer scheinbar rein körperlichen Erscheinung kann eine Angst zugrunde liegen. Und auch bei den vermeintlich Stärksten zeigt sich die Angst: nämlich in Vermeidungsstrategien.

Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch für alles, was er tut, seine Gründe und seinen emotionalen Antrieb hat. Auch für vermeintlich negative Verhaltensweisen. Nicht selten schaden wir uns selbst und anderen, nur weil wir uns nicht mit der Ursache einer Angst konfrontieren wollen.

Aber solange uns die Ursache, die Gründe unseres Handelns nicht bewusst sind, können wir uns nicht verändern und nicht heilen. Wenn wir die Angst aber verstehen, lernen wir uns selbst und diese Gründe besser kennen. Wenn wir lernen, die Sprache und die Gesichter der Angst in unserem eigenen Leben zu lesen, wenn wir die Überzeugungen, die zu unserem Handeln führen, erkennen, können wir die Angst überwinden. Denn dann beginnen wir, die Ursachen unserer Probleme zu betrachten – anstatt uns ständig nur mit den Symptomen zu beschäftigen und uns vom Ursprung unserer Leiden abzulenken. Nur die Hindernisse, die wir kennen, können wir auch überwinden. Egal, ob es eine körperliche Krankheit oder eine emotionale Empfindung ist, ohne die bewusste Wahrnehmung dessen kann man nicht heilen. Erkenntnis ist immer der erste Schritt zu Heilung und Veränderung.

Jahrzehntelang habe ich Angst intensiv erlebt und manchmal, auch wenn es sehr selten geworden ist, erlebe ich sie immer noch: Angst, vor Menschen zu sprechen – und das ist als Schauspieler eher ungünstig, Angst, in engen Räumen zu sein, Angst zu ersticken, Angst vor Menschenmengen, Angst vor Armut, Angst vor Krankheit, Angst vor Krankenhäusern, Angst vor Spritzen, Angst vorm Fliegen, Angst vor Höhe, Angst zu versagen, Angst, ausgeschlossen zu werden, abgelehnt und aus dieser Gesellschaft verstoßen zu sein und schließlich Todesangst. Angst war über Jahre hinweg mein täglicher Begleiter. Mit 21 Jahren hatte ich meine erste Panikattacke und viele weitere sollten folgen. Diese Erlebnisse sind bis heute sehr lebendig in mir und brachten mich dazu, mich ausgiebig mit Psychologie, mit Geistestrainings und Techniken wie EFT, der Silva-Mind-Control-Methode und NLP, mit Ego-State-Therapie, Schattenarbeit und Hypnose zu

beschäftigen. Ich habe mich der Angst jahrelang sehr intensiv entgegengestellt und dabei viele Erfahrungen gesammelt. Nicht alle waren angenehm, aber alle waren wichtig. **Am Ende durfte ich schließlich meine größten Stärken in meinen Ängsten erkennen und konnte mich, über das Erleben und Akzeptieren der Angst, ihren Ursachen, meiner Kindheit und den Erfahrungen meines Lebens zuwenden und endlich Frieden in mir finden.**

Ich möchte dich hier an meinem Weg teilhaben lassen, durch meine Geschichten und Erfahrungen deinen Blick auf dein eigenes Leben schulen, dir vermitteln, dass wir alle am Ende das Gleiche erleben, jeder für sich, doch einander so ähnlich im Schmerz.

Keine Ärzte, keine Therapeuten oder Lehrer, nicht unsere Eltern, Freunde oder Partner können uns davor bewahren, unsere eigenen herausfordernden Erfahrungen zu machen. Niemand kann die Verantwortung für unser Leben tragen. Niemand kann den Weg unseres Lebens für uns gehen. Und niemand kann uns retten oder uns befreien, das können ausschließlich wir selbst. Nur wir selbst können uns von unseren Grenzen und belastenden Überzeugungen lösen. Den Weg unseres Lebens gehen wir allein. Andere Menschen können uns aber begleiten, uns helfen, wenn wir sie darum bitten. Und wir können von anderen lernen. Bitte nimm diese Unterstützung an. Nur sei dir bewusst: Dieses Buch ersetzt keine Therapie oder medizinische Behandlung und es führt sicher nicht zur Spontanheilung. Ich kann dich in diesem Buch weder von deiner Angst befreien noch dir einen Weg oder eine bestimmte Technik zeigen, wie du einfach und schnell ohne Angst lebst – denn das ist nicht die Lösung deines Problems. Wer sich betäubt und einfach nur möchte, dass die Ursachen seiner Angst von einem auf den anderen

Moment verschwunden sind, nimmt sich die Möglichkeit, von der Angst zu lernen und zu wachsen. Nichts mehr zu sehen, zu hören und zu sagen ist der einfachste Weg in dieser Welt, doch führt er nur in Blindheit und eine stumpfe Stille, in der alles erstarrt. Dieser Weg führt weg vom Leben, von Lebendigkeit und einem vitalen Fühlen und Erleben. Auch wenn wir unser Leid nicht wahrnehmen wollen, ist es trotzdem da und wirkt in uns unerkannt weiter. Verdrängen ist nicht Aufarbeiten oder Heilen.

Auch wenn das für dich paradox klingen mag: Angst, der bewusste Umgang, das bewusste Erkennen und Erleben von Angst, dieses Gewahrsein, das ist nur etwas für mutige Menschen. Denn zu fühlen, sich zu fürchten, die starken Symptome von Angst zu erleben und trotzdem sein Leben zu meistern, trotzdem lebendig und frei zu leben, ist eine große Herausforderung. Das Leben ist für die Mutigen und Angst ist keine Schwäche. Ganz im Gegenteil, zu sich zu stehen, zuzugeben, dass man Angst hat und sich dieser Angst zu stellen, das ist das Mutigste, was man tun kann. Du liest diese Zeilen, weil du bereit bist, dich deiner Angst zu stellen und dich gerade auf die Suche nach Heilung begeben hast: Du bist mutig! Sei dir dessen bewusst!

In diesem Buch, auf dieser Reise, zu der ich dich nun einlade, möchte ich dir einen Weg zeigen, hinaus aus dem sich ewig drehenden Karussell von Mangel und Bewertung, von Zweifel und Leid. Ich möchte dir bewusst machen, dass es sich lohnt, frei zu leben. Und deinen Blick weiten, für das, was hinter den Gittern deiner Angst, dem Gefängnis deines Mangels auf dich warten kann. Ich möchte dir erzählen, wo mich meine Angst und die Erkenntnisse, die ich aus ihr gewonnen habe, hingeführt haben. Welche Techniken mir in den Stunden der Angst geholfen haben und welches Leid zur größten Kraft wurde. Auch in deinem

Leid liegt all das Gute dieser Welt, die Chance zu heilen und aus der Angst und dem Mangel, den Schatten unseres Seins, die größte Stärke und Freiheit zu erfahren.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und von Herzen eine gute Zeit mit diesem Buch und meiner Heilungsgeschichte, meiner Reise durch die Angst und mit ihr.

Die Heilung vom Leben liegt im Leben selbst.

DIE ANGST ALS LEHRMEISTER – WIE WIR DIE ANGST VERSTEHEN UND FÜR UNS NUTZEN KÖNNEN

Sie ist seit jeher ein so stetiger Begleiter in meinem Leben, dass ich gar nicht mehr sagen kann, wann genau die Angst so dominant wurde, dass sie mein Leben bestimmte und nicht mehr zu verdrängen war. Ich hatte unzählige Angsterlebnisse. Es gibt Dutzende abenteuerliche und lehrreiche Geschichten, die sich zu erzählen lohnen. Doch welche Ereignisse waren tatsächlich so prägend, dass sie mein Leben verändert und einen entscheidenden Einfluss auf mich und meinen Alltag genommen haben? Wo hat alles begonnen? Was waren meine Angstausröser?

Waren es die Trennung meiner Eltern und meine Kindheit ohne Vater? War es meine Legasthenie oder der Druck und die Ablehnung in der Schule? War es mein Leben außerhalb der Gesellschaft, mein Fremdsein in den beiden Kulturen meiner Herkunft? Waren es die schwere Krankheit meiner Mutter, der Tod vieler Freunde, meine Wut und die Gewalt als junger Mann? Waren es enttäuschende und verletzende Beziehungen? War es der Preis, den ich für Erfolg, Ruhm und Geld zahlte?

Ich habe mich entschlossen, beim Erzählen nicht der Chronologie meines Lebens oder den »schlimmsten

Ereignissen« zu folgen, sondern den verschiedenen Erscheinungsweisen der Angst und deren Bedeutung. Im Laufe meiner eigenen Heilungsgeschichte, in meinem direkten Umgang mit Angst, habe ich für mich »**7 Gesichter der Angst**« definiert. Es sind für mich die wichtigsten Arten, wie sie sich als Empfinden und Verhalten zeigen kann. Und jeder dieser Erscheinungen liegt eine zentrale Ursache zugrunde. Diese 7 Gesichter sind nach meinem Erleben: Zweifel, Kontrolle, Stress, Wut, Ablehnung, Schuld und Todesangst. Es war mir das logischste und sinnigste Herangehen, diese Gesichter einzeln vorzustellen und die daraus entwickelten Erkenntnisse über Angst zusammenzutragen, um zu verdeutlichen, was sie mit uns Menschen macht, wie sie entsteht und welche Gründe wir für unser Empfinden und Verhalten haben. Jede Angst hat ihre Geschichte und ihre Ursache. Und jede Angst kann uns neues Wissen schenken, uns etwas Wertvolles lehren.

Was genau ist Angst?

Bevor ich in die Lehren der Angst und in meine Geschichten einsteige, möchte ich einmal kurz darstellen, was Angst nach meiner Definition überhaupt ist.

Im Laufe meines Lebens und in meiner Tätigkeit als Coach und Mentaltrainer habe ich mich jahrelang intensiv mit Angst beschäftigt. Auf meiner Suche nach Heilung habe ich dabei auch einige Experten studiert. Ich habe mit vielen Menschen über dieses Thema gesprochen und ihre Empfindungen und Haltungen zur Angst betrachtet. Wenn wir begreifen, was Angst ist und wie sie funktioniert, können wir viel leichter erfassen, dass alles, was wir im Zusammenhang mit ihr erleben, ganz natürlich ist.

Der größte Irrtum im Umgang mit Angst, der uns auf emotionaler und rationaler Ebene im Wege steht, ist ihr Personalisieren. Wir definieren die Angst als ein Wesen oder eine Sache, etwas von außen, wie eine Krankheit oder einen Fluch, etwas, das plötzlich in unser Leben gekommen ist, um uns zu schaden. Ein böser Geist, ein Dämon, ein Schatten, eine Last. In unserer Sprache behandeln wir die Angst wie eine Persönlichkeit. »Das ist meine Angst«, »Wenn ich dies oder jenes mache, kommt wieder die Panik«, »Meine Angst erlaubt mir das nicht«. Hinzu kommen all die medizinischen Diagnosen, an die wir uns nur zu gerne klammern: »Ich habe eine generalisierte Angststörung« oder »Ich bin Angstpatient«. All diese Bezeichnungen mögen richtig klingen und sich auch wahr anfühlen. Ich selbst habe genauso empfunden. Und die Einschätzung von Ärzten haben ihre Richtigkeit. Dennoch lenkt dieses Bild, das wir uns von der Angst machen, vom Wesentlichen ab. Es verzerrt die Wirklichkeit und lässt uns das Wichtigste in Bezug auf die Angst aus dem Blick verlieren: ihre Ursache.

Auch erleben wir Angst oft körperlich, in vielen unterschiedlichen Symptomen. Dann sagen wir »Das Herzrasen ist die Angst«. Aber die Symptome, die wir spüren, wenn wir Angst empfinden, sind nicht die Angst! Sie ist nicht der Schwindel oder das Schwitzen, nicht der Druck auf der Brust oder das schnell schlagende Herz. Das sind alles Auswirkungen, Reaktionen auf Angst, das ist sie nicht selbst. Indem wir uns mit ihr als Fremdkörper oder körperlichem Symptom beschäftigen, lenken wir unsere gesamte Aufmerksamkeit auf das Problem – als etwas, das nicht Teil von uns ist. Unsere Konzentration fokussiert sich allein auf das Ablehnen oder Abwehren dieses Fremden und Ungewollten. Das Ziel ist das Vermeiden von Angstgefühlen oder Situationen, die uns mit Angst konfrontieren. Auf diese Weise bekommt sie allerdings immer mehr Macht über uns und wir empfinden sie als Gefahr. Durch die Personifizierung geben wir ihr eine Rolle, eine Position und eine ganz besondere Bedeutung. Angst wird zu etwas, das als ein Störfaktor, ein Eindringling oder eine Bedrohung in unser Leben kommt. Und so suchen wir, basierend auf dieser Wahrnehmung, auch im Außen nach der Lösung für dieses Problem. Und während wir vielleicht schon wissen, dass es wichtig ist, die Angst erst einmal anzunehmen, schaffen wir dies nicht: Wie sollen wir etwas annehmen, das wir als lebensbedrohlich empfinden? Das ist schier unmöglich.

Doch Angst ist weder eine Sache noch eine Krankheit, geschweige denn eine Person. Sie ist kein böser Geist und kein Dämon.

Aber was ist sie dann?

Angst ist zunächst einmal eine der Basisemotionen des Menschen, zu denen laut der Emotionstheorie des Psychologen Paul Ekman noch Freude, Trauer, Wut, Überraschung und Ekel gehören. Diese menschlichen

Primäremotionen entstehen unwillkürlich und schnell und dauern in der Regel nur kurz an. Der strukturalistische Emotionsansatz geht davon aus, dass Basisemotionen angeboren sind und jeweils mit einem spezifischen Erleben, einem ganz bestimmten Ausdrucksverhalten und konkreten, bei allen Menschen zu beobachtenden physiologischen Reaktionen verknüpft sind. Da diese Basisemotionen im ältesten Teil des Gehirns, dem Limbischen System, entstehen, sind sie – im Gegensatz zu Gefühlen – durch Gedanken nur schwer zu beeinflussen. Viele Menschen versuchen einem Gegenüber, das Angst oder Panik erlebt, mit sehr klugen und rational richtigen Ratschlägen zur Seite zu stehen: »Das ist doch gar nicht schlimm!« oder »Dir kann doch gar nichts passieren, wovor hast du denn Angst?« Wie gut diese Ratschläge und Kommentare auch gemeint sein mögen, sie bringen rein gar nichts. Uns kann rational sehr wohl bewusst sein, dass in diesem Moment keine reale Gefahr droht oder dass wir nicht todkrank sind, wir spüren die Symptome der Angst trotzdem – da hilft kein logisches Denken. Das liegt auch daran, dass sie nun mal ein Warnsignal unserer Psyche ist. Wir reagieren mit Angst auf Reize, die wir aufgrund akuter Gefahr wahrnehmen oder auf solche, die uns an individuelle Erfahrungen erinnern. Unser Überlebensinstinkt alarmiert uns mit der Emotion Angst. Sie soll uns dazu bringen, so zu handeln, dass wir etwas Schlimmes vermeiden können.

Angst ist aber, wenn man genauer hinsieht, ein Symptom unserer Psyche, wie Schmerz ein Symptom unseres Körpers ist. Der Schmerz dient dazu, uns zu verdeutlichen, dass es ein körperliches Defizit gibt, dem wir uns widmen sollten. Auch hier ist der Schmerz nicht die Ursache, sondern lediglich die Reaktion auf ein körperliches Problem. Genauso ist es bei der Angst auch.

Sie ist, wenn sie sich nicht auf eine konkrete äußere Bedrohung bezieht, eine Reaktion auf ein emotionales Defizit oder eine vergangene Erfahrung. **Um die Angst zu verstehen, müssen wir also das dahinterliegende emotionale Problem oder das Ereignis in unserer Vergangenheit erkennen.** Doch diese Ursachen sind für uns oft nicht mehr greifbar, liegen sie doch meist viele Jahre zurück. Dann sind sie nicht mehr in unserem Bewusstsein präsent, sondern im Unterbewusstsein verborgen. Das heißt, wir erinnern uns nicht mehr an sie und erkennen sie nicht als Auslöser.

Vergleichen wir das noch einmal mit einer körperlichen Symptomatik. Stell dir vor, du hast als Kind einen Unfall gehabt und dich am Knie verletzt. Diese Verletzung war nicht so schlimm, dass du anhaltende Schmerzen oder eine Behinderung davongetragen hättest. Dennoch hat sie ihre Spuren in deinem Körper hinterlassen – unbemerkt. Nicht lange nach dem Unfall ist diese Verletzung vergessen, du hast gelernt, das Knie nicht zu sehr zu belasten, du gehst in eine Schonhaltung und lebst dein Leben weiter. Doch diese Schonhaltung hat ihre Wirkung auf deinen Körper und eines Tages beginnen dir die Hüfte, das Knie und der Rücken wehzutun. Du hast keine Ahnung, warum du plötzlich diese Schmerzen hast. Um deine Beschwerde zu heilen, reicht es nun nicht, diese Symptome zu behandeln. Es ist notwendig, den Körper als ein Ganzes zu sehen. In diesem Fall geht es darum, die Knieverletzung in deiner Kindheit als Ursache zu erkennen und die dadurch entstandene Schonhaltung und deren Wirkung auf den Rest des Körpers ebenfalls wahrzunehmen.

Genau so müssen wir die Angst betrachten und versuchen herauszufinden, auf welche Ursache wir mit ihr reagieren.

Die Programme unserer Prägungen

Erlebnisse lösen in uns Emotionen, Gefühle und Gedanken aus. Diese speichert das Gehirn zusammen mit dem Ereignis selbst als Erfahrung ab. Wie ein Computer. Alles, was wir erleben, wird auf unserer Festplatte gespeichert. Basierend auf diesen gespeicherten Erfahrungen werden dann bestimmte Programme geschrieben, um ähnliche Ereignisse in Zukunft direkt erkennen zu können, sie gezielt zu suchen oder zu vermeiden. Diese Programme lenken uns unbewusst und geben uns vor, wie wir zukünftig reagieren. So wird das Gefühl der Sicherheit gespeichert, wenn die Mutter uns als Kind tröstet oder auch das Gefühl von Ablehnung und Hilflosigkeit, wenn die Mutter uns ignoriert oder nicht beachtet, uns keine Liebe schenkt. Und wenn uns später etwas an diese gespeicherten Erfahrungen erinnert, werden die dazugehörigen Gefühle und das entsprechende Programm aktiviert. Wenn uns also beispielsweise das Verhalten eines anderen Menschen an die Ablehnung der eigenen Mutter erinnert, wird das Gefühl von Hilflosigkeit aktiviert und die Handlungsanweisung ist jene, die uns als Kind geholfen hat: verstecken!

So ist jede instinktive Reaktion von uns, jedes spontane Gefühl und jedes unbewusste Verhaltensmuster eine Spiegelung unserer Erfahrung, Erziehung und Prägung.

Angst ist genauso eine Reaktion auf Erfahrung – und dabei müssen wir die Erfahrung noch nicht einmal selbst gemacht haben, es reicht schon, dass unsere Eltern oder ihre Eltern sie erlebt haben. So kann Angst von Generation zu Generation unbewusst weitergegeben werden.

Wer seine Angst erlebt, sie begreift und ihre Hintergründe verstehen lernt, kann aus Angst etwas sehr Wichtiges und Tolles machen: einen Lehrmeister, eine

Chance, sich von unbewusstem und destruktivem Verhalten aufgrund der eigenen Prägungen zu lösen. **Der Lehrmeister Angst hilft uns, nicht länger ein Spielball unserer Vergangenheit zu sein, sondern die Welt neu und unvoreingenommen entdecken und erfahren zu können.**

Unsere Glaubenssätze sind dabei ein sehr hilfreicher Wegweiser. Glauben hat hier nichts mit Religion oder Kirche zu tun, sondern nur damit, welche Überzeugungen wir über uns und andere haben. Das, woran wir glauben, ist unsere Realität. Woran wir nicht glauben, das können wir nicht tun oder annehmen. Wenn ich nicht an Geld glaube, werde ich nicht danach streben, welches zu verdienen. Wenn ich nicht an die Liebe glaube, werde ich sie nicht erleben können. Glaube ich durch bestimmte Erfahrungen in meiner Kindheit, dass ich abgelehnt werde, weil ich »nicht richtig« bin, ist das ein Glaubenssatz, der meine Gegenwart beeinflusst und ich werde in allem, was mir begegnet und mich auch nur ansatzweise an diese Erfahrung erinnert, mit dem Gefühl des Abgelehnt-Seins reagieren. **Was ich glaube, prägt meine Wahrnehmung, so lange, bis ich meinen Glauben an mich, an die Menschen und an die Welt ändere.** Denn das ist das Schöne, eine der wichtigsten Eigenschaften des Menschen: die Fähigkeit zur Veränderung. Ein Mensch kann allein durch eine Entscheidung sein gesamtes Leben und seine Wahrnehmung ändern. Genau um diese Veränderung geht es in diesem Buch. Es geht um die Möglichkeit, alles neu zu definieren, alles zu hinterfragen und neu zu glauben. Zu lernen, dass nichts von dem, was wir heute empfinden, in Stein gemeißelt ist und für die Ewigkeit andauern muss.

»Wo wir herkommen, können wir nicht mehr ändern, doch wo wir hingehen, liegt in unserer Hand.«

Die prägendste Angsterfahrung

Es gab, wie ich schon erwähnte, sehr viele Angsterlebnisse in meinem Leben, die schließlich zu meiner intensiven inneren Arbeit führten. Aber ein Ereignis ist hier – vor allem im Rückblick – ganz entscheidend. Denn es veränderte meine Sicht auf mich und die Welt, ja, meine komplette Wahrnehmung.

Ich weiß nicht mehr, welcher Wochentag es war. Ich lebte zu dieser Zeit in Berlin und war nachts fast immer unterwegs. An diesem Tag war ich erst nachmittags vom Feiern nach Hause gekommen, es muss zwischen 14 und 15 Uhr gewesen sein. Ich legte mich hin und versuchte zu schlafen. Mitten in der Nacht wachte ich auf. In eisiger Kälte. Die Heizung in meiner Wohnung war kaputt. Es war so kalt, dass ich kaum wagte, mich zu bewegen. Doch da ich dringend auf die Toilette musste, zwang ich mich aus dem Bett und schlurfte ins Badezimmer. Ich merkte den Alkohol der vergangenen Party. Beim Aufstehen war mir wahnsinnig schwindelig. Ich setzte mich auf die Toilette. Alles drehte sich. Ich wollte wieder aufstehen. Doch meine Beine waren wie Gummi. Ich kippte einfach vorneüber. Und landete auf den kalten Fliesen. Ich hatte nur eine Unterhose und ein T-Shirt an und die Kälte des Bodens klatschte mir entgegen wie eine Ohrfeige. Ich war erschrocken, fragte mich, warum ich gestürzt war. Mein Herz fing an zu pochen. So schnell, dass ich dachte, es müsse gleich platzen. Und da kam die Angst, so stark und plötzlich, dass sie mich lähmte. Ich konnte mich nicht bewegen, aber zitterte am ganzen Körper. Ich bekam keine Luft. Mein Herz raste, ich schwitzte, obwohl mir eiskalt war. »Jetzt werde ich sterben«, das war der einzige Gedanke, der durch meinen Kopf jagte, immer wieder und wieder, immer schneller und schneller. »Ich werde

sterben.« Ich wollte um Hilfe rufen, doch wie in einem Albtraum, in dem man schreien möchte, es aber nicht kann, kam kein Ton über meine Lippen. Mein Blickfeld wurde immer enger und die Ränder wurden langsam schwarz. Ich wusste, wenn diese Schwärze mich komplett überkommen würde, wäre es vorbei.

Ich begriff zu diesem Zeitpunkt noch nicht, was ich da erlebte. Es war für mich eine reale Todesgefahr, ganz greifbar und echt. Dabei war es Angst in ihrer intensivsten Form.

Ich spürte die Ohnmacht kommen und ich war mir sicher, jetzt war es so weit, das war das Ende. Doch dann kam diese Stimme, ein verzweifelter Schrei aus meinem tiefsten Inneren: »Nein, ich will nicht sterben, ich will leben, und das werde ich auch, ich gebe nicht auf!« Eine irrsinnige Wut machte sich in mir breit. Wut und Hass auf die Hindernisse und Zurückweisungen meines Lebens, Wut auf diese Situation, auf meine Hilflosigkeit. Es war eine große Kraft, die in mir wach wurde, ein heftiger Widerstand. Ich merkte, wie sich dadurch wieder etwas in mir regte und die Lähmung ein bisschen nachließ. Ich versuchte, meinen Geist zu kontrollieren, versuchte, mich an etwas festzuhalten, was ich kontrollieren konnte. Ich versuchte, einen Gedanken zu fassen: Was passiert hier gerade? Was könnte das sein? Eine Überreaktionen auf Drogen? Nein, das konnte nicht sein. Ich nahm zu diesem Zeitpunkt keine harten Drogen mehr. Was ich dagegen tat, war zu kiffen. Und zwar täglich. Ich hatte in meiner Vergangenheit schon diverse Abstürze mit Marihuana oder Haschisch erlebt – nicht schön, aber nicht mit dem zu vergleichen, was ich gerade erlebte. Ich hatte noch nie eine Reaktion auf einen Joint Stunden nach dem Konsum. Das konnte es nicht sein. War das etwa ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall? Ich wusste es nicht. Ich wusste nur, ich

würde aufstehen müssen, ich kühlte sonst aus. Also begann ich, mich auf das zu konzentrieren, was ich kannte: meinen Willen und meine Kraft. Das waren die einzigen Dinge, auf die ich immer bauen konnte. Mein Überlebenswillen wurde stark. Zitternd vor Kälte und Panik versuchte ich, mich über den Boden zu ziehen, Stück für Stück. Das gelang mir. Je mehr ich mich gegen diese lähmende Starre stellte, desto mehr merkte ich, dass ich mich langsam bewegen konnte. Ich hörte meine Mutter in meinem Kopf zu mir sprechen und ganz plötzlich war da dieser eine, so wichtige Satz. Dieser Satz, der alles veränderte und bis heute einer der wichtigsten Grundpfeiler meines Lebens ist: **»Alles in diesem Universum hat ein Ende. Alles, ausnahmslos.«**

Meine Mutter hatte dies einmal zu mir gesagt, als ich noch klein war. In diesem Augenblick auf den kalten Fliesen meines Badezimmers in Berlin hatte ich nun plötzlich wieder diese Worte im Kopf. Und jetzt machten sie auf einmal Sinn. Gaben mir Trost. Ich lag da und sagte mir immer wieder diesen Satz: »Alles in diesem Universum hat ein Ende. Alles, ausnahmslos.« Ich habe aus der Intuition, unserer wichtigsten Eigenschaft und Gabe, gehandelt und mich durch diesen Satz von der Angst und den Todesgedanken abgelenkt und beruhigt. Mein System verließ langsam den Panikmodus. Ich hatte es bereits bis zum Bett geschafft. Ich verkroch mich unter die Decke, um schließlich, zitternd vor Anstrengungen und Kälte, einzuschlafen, und erst 17 Stunden später wieder aufzuwachen.

Die Angst wird Teil meines Lebens

Nach diesem Erlebnis war nichts mehr wie zuvor. Die Angst hatte die Tür in mein Leben geöffnet. Meine Hoffnung, dass sie ein Kurzzeitgast war und es sich bei der Panikattacke um ein einmaliges Erlebnis gehandelt hatte, wurde schnell zerschlagen. Die Angst hatte in meinem Leben Platz genommen und blieb. Und mit ihr hatte sich noch etwas Altbekanntes und Verhasstes wieder in mir breit gemacht: die Erfahrung, schwach und hilflos zu sein. Diese stand gegen alles, was ich sein wollte! Ich war stark und wild, nicht schwach und zerbrechlich! Und so verdrängte ich das Geschehen, wollte einfach weitermachen wie zuvor. Bis ich wieder einen Joint rauchte und mir die Angst erneut fett grinsend ins Gesicht sprang. Das Zittern kam sofort wieder, der Schwindel und der Tunnelblick. Ich schob alles auf das Kiffen und nahm mir vor, damit erst einmal aufzuhören.

In den folgenden Monaten rannte ich zu unzähligen Ärzten und ließ mich von oben bis unten durchchecken: das Herz, den Kopf, immer wieder Blutbilder und Ultraschall – nichts. Niemand konnte auch nur das Geringste finden. Dennoch ging es mir immer schlechter. Ich tat alles, was mir in irgendeiner Weise nützlich schien im Kampf gegen die Angst und die Ohnmacht, die sie mit sich brachte. Ich hörte auf zu kiffen, trank für sehr lange Zeit keinen Alkohol mehr, nahm nie wieder harte Drogen und verzichtete auf Kaffee. Ich nahm nichts mehr zu mir, von dem ich befürchten musste, dass es Angst und Panik auslösen könnte. Doch es nützte nichts. Alles war plötzlich gefährlich und eine ernste Bedrohung. Ich entwickelte Phobien und nackte Panik vor dem Tod, der mir in Tausenden von Situationen zu begegnen schien. Erst 20 Jahre nach dieser ersten Angsterfahrung sollte ich

tatsächlich eine Begegnung mit dem Tod erleben, doch davon erzähle ich später.

Ich erinnere mich heute noch, wenn ich dies schreibe, an diese erste Angsterfahrung in meinem Berliner Badezimmer so deutlich, als wäre sie gestern gewesen. Und ich blicke zurück auf diese lange Reise, die danach kam, die nun hinter mir liegt. Auf so viele Erlebnisse, Erfahrungen und Erkenntnisse, für die ich unendlich dankbar bin. Denn eines weiß ich genau: Diese Panikattacke in der kalten Winternacht hat mein Leben gerettet. Ohne diese Angst hätte ich niemals mein ganzes Leben so auf den Kopf gestellt, wie ich es getan habe, wäre niemals diesen Weg gegangen, hätte mich niemals so sehr mit meinen alten Wunden auseinandergesetzt. Ich wäre heute nicht der Mensch, der ich bin und ich würde nicht all das Wissen in mir tragen, das ich heute habe. Danke Angst für die Rettung meines Lebens!

ZWEIFEL

DIE SAAT DER ANGST

