

**U&W:** Angst ist in unserer Gesellschaft ein zentrales Thema. Was sind Ihre Erfahrungen damit?

**Maurer:** Es gibt ängstliche Menschen mit einem grundlegend unsicheren Lebensgefühl, darüber hinaus aber gibt es Ängste, die zu Panik und Kurzschlusshandlungen führen. Angst gehört zu unserer Existenz. Sie ist immer ein Signal, eine Warnung bei Gefahren. Gleichzeitig enthält sie einen Aufforderungscharakter, nämlich sie zu überwinden und für unsere Entwicklung fruchtbar zu machen, um Gegenkräfte zu entwickeln wie Mut, Vertrauen und Liebe.

**U&W:** Wovor haben Menschen die meiste Angst?

### » Ich glaube, Menschen haben die meiste Angst vor sich selbst «

**Maurer:** Ich glaube, Menschen haben die meiste Angst vor sich selbst, vor ihrem Schatten, vor ihren Möglichkeiten, aber auch vor den Abgründen ihrer Seele. Mit dem Schatten sind Persönlichkeitsanteile gemeint, die für das Bewusstsein im Dunklen liegen. Wenn wir versuchen, einer Vorstellung von uns selbst zu entsprechen, stellen wir in den Schatten, was wir selber nicht sein wollen und andere von uns nicht wissen sollten. Obwohl diese nichtgewollten Anteile verleugnet und zurückgewiesen werden, sind sie trotzdem immer gegenwärtig, werden aber nicht bewusst erlebt. In Lebenskrisen, in persönlichen oder beruflichen Umbruchsphasen versagen Abwehrmechanismen wie Verdrängung oder Verleugnung. Dadurch brechen alte Verkrustungen auf und Schattenseiten und die Angst davor kommen ans Tageslicht.

**U&W:** Was raten Sie ängstlichen Menschen bzw. wie können Menschen ihre Angst überwinden?

**Maurer:** Ein wichtiger Schritt ist es, sich mit seinen Ängsten bewusst auseinander zu setzen. Das erfordert allerdings Mut und oft auch kompetente Unterstützung mit deren Hilfe die Angst erkannt und benannt werden kann. Über Symbole und innere Bilder versuchen KlientInnen und TherapeutInnen den Wesensgehalt dieses Aspektes zu erfassen, indem der/die Klient(in) aufgefordert wird, ganz in die Körperempfindung hineinzugehen, diese zu spüren und zu beschreiben, wie etwa „Die Angst krallt sich an meinem Herzen fest, nimmt mir die Luft zum Atmen.“ Der nächste Schritt ist, sich mit dieser Empfindung zu identifizieren. Durch die Identifikation wird die gebundene Kraft, die in diesem Persönlichkeitsanteil steckt, wieder aktiviert. Denn alles, was wir bekämpfen und verleugnen, können wir nutzen, wenn wir es wieder zu unserem Eigenen machen. Nun wird ein Dialog mit dieser Angst geführt. Dadurch kann es zum Verständnis kommen und später zu einer Integration. Die Begegnung mit unseren Ängsten – wenn wir sie aus dem Schatten in das Sichtbare holen – schafft die Möglichkeit, körperliche und seelische Blockierungen zu lösen, um dadurch zu einer reiferen und selbstständigeren Entwicklungsstufe zu gelangen.



**Malerischer Zugang.** Maurer mit Klientin bei einem Seminar.

## BEGEGNUNG MIT DER ANGST

Transpersonal bedeutet „das Persönliche überschreitend“, so verweist die Transpersonale Psychologie auf die Beziehung zur Ganzheit, zum Seinsgrund, zum Religiösen und Spirituellen. Sie versteht sich als Bindeglied zwischen der herkömmlichen Psychologie, den spirituellen Wegen und den Weisheiten der Ewigen Philosophie. Im folgenden Interview spricht Anna Maurer, Lehrtherapeutin für Transpersonale Psychotherapie und Atemtherapie, über ihre therapeutischen Erfahrungen mit dem Thema Angst, über die Rolle des Atmens und die Angst der Menschen vor der eigenen Spiritualität.

**U&W:** Haben Menschen eher reale oder irrealer Ängste?

**Maurer:** Es gibt Ängste, die organisch zu unserem Leben gehören, weil sie mit körperlichen, seelischen oder sozialen Entwicklungen einhergehen. Neben diesen allgemeinen Ängsten gibt es eine Fülle an individuellen Ängsten. Konfrontieren sich Menschen damit nicht, sondern halten sie durch Rationalisierung, Verachtung oder Willenskraft in Schach, kann das zu einer Phobie führen, einer krankhaft irrationalen Angst. Dann wird die Angst, die zur eigenen Persönlichkeit gehört, nicht als solche erlebt, sondern die unterdrückten Schattenaspekte, die Angst erzeugen, werden anderen Personen und Atmosphären zugeschrieben. Man erlebt dann nicht mehr die eigenen Persönlichkeitsanteile als bedrohlich, sondern hat das Gefühl, einer feindseligen Macht ausgesetzt zu sein oder Kräften, die einen vernichten wollen. Es kommt zu Zerrformen, wie etwa Angstanfällen, wenn man über eine Brücke geht oder sich in einem kleinen geschlossenen Raum aufhält. Nicht verarbeitete Ängste werden an Ersatzobjekte geheftet und als übertriebene Angst vor harmlosen Tieren wie Käfern oder Spinnen erlebt. Diesen Objekten oder Situationen kann man dann leichter ausweichen als den eigentlichen Angstauslösern.

**U&W:** Welche Rolle spielen Emotionen in Bezug auf Angst?

**Maurer:** Gerät ein Mensch in Konflikt zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen seiner Umwelt und findet keine angemessene Lösung, um dieser ambivalenten Situation zu entrinnen, dann versucht er schmerzhaft, aber auch lustvolle Emotionen möglichst zu unterdrücken, um diese unerwünschten Gefühle nicht mehr spüren zu müssen. Dazu wird die Muskulatur angespannt und der Atem abgeflacht. Das ist aber eine repressive Methode, mit deren Hilfe Emotionen bestenfalls gelähmt werden, weil man ihnen eine Kraft von gleicher Stärke entgegensetzen muss, um sie unter Kontrolle zu halten. Aber die Angst, dass diese Gefühle eines Tages hemmungslos ausbrechen könnten, bleibt.

**U&W:** Warum wird dem Atem bei der Behandlung von Angstzuständen so eine Bedeutung gegeben?

**Maurer:** Der Atem belebt und beseelt uns, denn einerseits ist er eine natürliche alltägliche Erfahrung, andererseits auch die Verbindung zu unserer Seele, zum spirituellen Bereich unseres Seins. Fließt der Atem frei und ungehindert, kann das Lebendige in uns als Bewegung des Gemütes, als Emotion zum Ausdruck kommen. Wenn wir über längere Zeit versuchen, Gefühle weniger deutlich zu zeigen und den Lebensprozess zu beherrschen, verhindern wir Bewegung und Spontaneität. Zurückgehaltene Emotionen und Impulse hinterlassen ihre Spuren. Sie führen zu einer Starre in der Körperhaltung sowie zu einer Atemblockierung. Wird etwa Angst als Anspannung des Zwerchfells erlebt, dann wird der/die Klient(in) aufgefordert, die Hand auf diese Körperstelle zu legen und bewusst dorthin zu atmen. Der Atem verstärkt dann die Körperempfindung. Dadurch werden innere Bilder, entsprechend dem lebensgeschichtlichen Hintergrund, aktualisiert. Das dazugehörige Gefühl wird aktiviert, aus der

Atemblockade wird Erregung, der Bauch beginnt zu zittern, das Zwerchfell sich zu lockern und die seit langem unterdrückte Traurigkeit wird zum Weinen und Schluchzen. Durch den Ausdruck werden Körperhaltung und Atmung wieder freier erlebt.

**U&W:** Warum haben manche Menschen Angst vor ihrer Spiritualität?

**Maurer:** Ein spiritueller Aufbruch beginnt immer mit der Sehnsucht, dem Ruf des Herzens bedingungslos zu folgen. Und diese Sehnsucht muss größer sein als die Angst vor einer einsamen Reise, auf der alles, was ich bin und habe, hinterfragt und massiv bedroht wird. Man gelangt in eine Art „Niemandland“, weil sich das veraltete, reifungshinderliche Selbstverständnis auflöst. Das ist natürlich mit viel Unsicherheit, Angst und Schmerz verbunden. Dazwischen blitzt das Ziel der Reise kurz auf, als ganz

### » Angst tritt immer dort auf, wo neue Reifungsschritte anstehen, alte vertraute Handlungsweisen oder Lebensbedingungen sich auflösen und neue noch nicht zur Verfügung stehen «

klare Einsicht in den Grund der Wirklichkeit, der sich jenseits der normalerweise als „real“ anerkannten Ebenen befindet. Doch wir können nur dem Herzen folgen, wenn wir „dafür den Pfad der ängstlichen Seelen“ (W. Reich) verlassen.

**U&W:** Ist Angst auch Lebenselixier?

**Maurer:** Angst tritt immer dort auf, wo neue Reifungsschritte anstehen, alte vertraute Handlungsweisen oder Lebensbedingungen sich auflösen und neue noch nicht zur Verfügung stehen. Stellt man sich trotz Angst vor dem Ungewissen dem Neuen, dann kann sie zum Lebenselixier im Sinne eines Heiltranks werden. Das Annehmen und Meistern der Angst bedeutet dann einen Entwicklungsschritt, während das Ausweichen einer Stagnation gleichkommt. Es gibt keinen Mut ohne Angst, aber es gibt Angst ohne Mut.

**U&W:** Setzen Sie bitte fort: Angst ist ein flüchtiges Gefühl...

**Maurer:** ... wenn man sich ihr stellt...

**U&W:** Angst ist subjektiv...

**Maurer:** ...weil sie aus dem eigenen Erleben kommt.

**U&W:** Angst ist der Motor für außergewöhnliche Leistungen...

**Maurer:** ... wenn man sie überwindet.

**U&W:** Angst essen Seele auf...

**Maurer:** ... Die Seele in einem transpersonalen Sinn ist unzerstörbar und kann von nichts und niemandem aufgefressen werden.

*Die Fragen stellte Christina Pieringer*