

URSULA KARVEN

DIESE VERDAMMTEN ÄNGSTE

und wie wir an
ihnen wachsen

MIT
MEDITATION UND
YOGA-ÜBUNGEN
AUF DVD

GU

INHALT

6	Wir fürchten uns vor dem eigenen Licht
20	Als wären wir in Lebensgefahr: Warum und wie wir uns fürchten
22	Kampf-oder-Flucht-Reaktion
23	Neuronale Manifestation von Ängsten
24	Für ständige Angst sind wir nicht gemacht
25	Verweilen statt flüchten
26	Berechtigt oder unberechtigt?
27	Angst kann krank machen
29	Angst manifestiert sich in Muskeln und Faszien
29	Den Körper verlangsamen
31	Die Angst richtig verorten
34	Angst verändert unsere Zellen
35	Ängste können erblich sein
36	Achtsamkeitsbasierte Verfahren haben Konjunktur
37	Kleiner Ausblick auf unser Selbstmitgefühl
38	Ich bin dankbar, Angst zu haben
39	Übung: Der Angst Raum geben
40	Kontrolle: Das Leben ist keine Generalprobe
41	Die Lieber-nicht-Falle
43	Übung: Gefühle annehmen
46	Auf der Matte bin ich frei: Warum Yoga gegen Angst hilft
48	Das Was-ist-Was des Yoga
50	Den Atem neu entdecken
51	Übung: Meditieren und Atemzüge zählen
54	Übung: Ujjayi – die ozeanische Atmung
56	Für tiefes Durchatmen ist immer Zeit

56	Was wir für Yoga brauchen
59	Sei dein eigener Meister
61	Unseren Anspruch an Perfektion loslassen
62	Mit Asanas die Angst auf muskulärer Ebene besiegen
63	Schlecht für die Angst: die Wechsellatmung
63	Übung: Wechsellatmung – die Reinigungsatmung
64	Konzentriertes Üben bei Schlafproblemen
65	Übung: Von 1000 rückwärts zählen
66	Übung: Gegenstände beschreiben
67	Im Aufwind: Yogaforschung
70	Die Hölle sind die anderen Die Angst vor dem Scheitern
73	Ich bin so im Stress ...
74	Noch mehr geht einfach nicht
75	Wir dürfen Fehler machen!
77	Die Willkür unserer Sozialisierung
78	Schuldbewusstsein – eine Form der Angst
82	Die Macht negativer Glaubenssätze
83	In dem, was Sie lieben, sind Sie gut
84	»Ich werde mal Schauspielerin!«
86	Good for you! Spar dir deinen Neid
88	Vergleichsmaschine Internet
90	Unser schlimmster Alptraum: die Scham
94	Bin ich nicht gut genug? Die Angst, nicht geliebt zu werden
97	Seinen Wert (er)kennen
98	Die Angst, ausgeschlossen zu werden
99	Haltung zeigen
102	Übung: Selbstkritik und Selbstwertschätzung

103	Aussöhnung mit den Eltern
104	Trage niemandem dein Herz nach
106	Gebrochen – und dennoch schön
108	Ich werde nie wieder jemanden finden: die Angst vor dem Alleinsein
111	Liebe und Angst verpartnern sich
112	Eine Welt voller Klischees
113	Wir sind immer miteinander verbunden
114	Woran Sie merken, dass Sie emotional abhängig sind
115	Freunde und andere Wundermittel
117	Einsamkeit wahrnehmen und aushalten
120	Es gibt mehr als eine Liebe
120	Festhalten oder loslassen
122	Übung: Vom Allein-Sein zum All-eins-Sein
123	Gibt es völlige Freiheit?
123	Das Vergeben
126	Interview mit Dami Charf: Eine Beziehung ist wie ein Kunstwerk – sie erfordert Arbeit
130	Und wenn alles zu Ende geht? Die Angst vor dem Tod
132	Für immer jung
133	Am Ende – die friedliche Stille
135	Schmerz und Krankheit
136	Übung: Progressive Muskelentspannung
140	Der Angst vor dem Tod mit Yoga begegnen
141	Übung: Ein Nachruf in Würdigung Ihres bisherigen Lebens
142	Interview mit Dr. med. Jan-Peter Jansen: Es ist nie zu spät, sich auf die Yogareise zu sich selbst zu begeben

146	Mit Mut und Vertrauen ändern wir alles
147	Viele kleine mutige Schritte zum Glück
149	Die Angststrutinen langsam ändern
149	Vertrauen üben
153	Urvertrauen mit Methode
154	Übung: Ziele und Wünsche dem Universum anvertrauen
158	Selbstliebe statt Angst
162	Ein Blick in die Tiefe – die Blumen und ich
164	Dank
165	Anmerkungen
168	Internetquellen
170	Literatur
172	Register
174	Verzeichnis der Übungen
176	Impressum



WIR FÜRCHTEN UNS VOR DEM EIGENEN LICHT

— August 2015. Upstate New York. Dreharbeiten. Eine interessante Hauptrolle, das Team ist eingespielt. Die Hälfte der Dreharbeiten liegt gerade hinter uns. Alle Schauspielerkollegen sind freundschaftlich verbunden, bringen einander Respekt entgegen und stützen sich gegenseitig. Ein wunderbarer Regisseur – die Arbeit macht großen Spaß.

Bevor wir mehrere Szenen mit einem Pferd drehen, soll und möchte ich mich mit dem Pferd vertraut machen, das ich im Film nur für kurze Momente reiten werde. Ich muss nur anreiten und anhalten, den Rest übernimmt ein Stuntman.

Das Nächste, woran ich mich erinnere, ist, dass das Pferd, nachdem ich einige Male losgeritten bin und gestoppt habe, mit mir durchgeht. Ich habe Todesangst. Trotz der unfassbaren Geschwindigkeit erlebe ich alles wie in Zeitlupe: die Stimmen und die Menschen, die versuchen, das Pferd irgendwie zum Anhalten zu bringen. Ich höre alles verzerrt, wie durch einen langen Tunnel. Ich habe den Impuls, meine Füße aus den Steigbügeln zu nehmen. Doch ich komme nicht dazu. Ich ahne, dass mich das Pferd an den Steigbügeln hängend durch die Reithalle schleifen würde. Mit einer Wahnsinns geschwindigkeit werde ich abgeworfen, schneller, als ich es realisieren kann.

Schnitt.

Ich komme zu Bewusstsein, liege auf dem Boden der Reithalle und kann kaum mehr atmen. Meine gesamte linke Seite schmerzt unfassbar, ich muss mir die Rippen gebrochen haben, fürchte ich.

weil wir irgendwo eine Gefahr, ein nicht ganz kalkulierbares Risiko gesehen haben.

Ob wir Angst hatten? Aber nein! Der gesunde Menschenverstand hat uns gesagt, dass wir keine Reise machen sollen, dass unser Geld auf der Bank oder noch besser in einem Investmentfond bestens aufgehoben ist (Banken und Investmentbanker profitieren natürlich davon). Der gesunde Menschenverstand hat uns gesagt, dass eine Person nicht gut zu uns passt, obwohl wir sie lieben. Also fahren wir dort nicht hin. Aus Angst, die Kontrolle über unser Leben zu verlieren, schließen wir das eigene Glück oft aus.

Diese Angst, die sich als gesunder Menschenverstand tarnt, ist die tückischste. Sie zermalmt uns wie zwei Wände, die sich ganz langsam zusammenziehen. Es wird immer enger. Wir werden zu Opfern statt zu Handelnden. Wir halten uns an das Bestehende, weil uns Sicherheit wichtiger erscheint als Lebendigkeit und Veränderung.

Doch in Wahrheit sind wir durch und durch eingeeengt und können nicht mehr verstehen, was Veränderung und Glück überhaupt bedeuten. **Wir haben verlernt, das Unbekannte zu feiern, als wäre jede Überraschung ein Synonym für Gefahr.** Die Angst, gepaart mit der Propaganda eines falsch verstandenen gesunden Menschenverstandes, wird zum Regisseur unseres Lebens.

An dieser Angst festzuhalten ist so einfach und verlockend, weil sie sich nicht als Angst, sondern als Sicherheit zeigt: Wer das ausschließt, was nicht kontrollierbar ist, scheint alles richtig zu machen.

Wir sollten öfter prüfen, was Worte – eigentlich: Werte – wie Neugier oder Wunder in uns auslösen. Hoffentlich nichts Negatives, denn das würde bedeuten, dass da jemand nicht viel Gutes vom Leben erwartet. So jemand macht schlechte Erfahrungen, weil er sie erwartet. Er zieht sie förmlich an.

Erst wenn wir unsere hypothetische Sicherheit loslassen, entdecken wir die reiche Fülle des Augenblicks und schicken uns auf die Reise in eine ungewisse, aber auch interessante und möglicherweise beglückende Zukunft. Genau jetzt ist die richtige Zeit dafür!

Die nächste Übung dient dazu, mit unseren Gefühlen ganz in der Gegenwart anzukommen, schlicht und einfach, indem wir das annehmen, was ist. Das wiederum hilft uns dabei, unsere belastenden Emotionen zu transformieren.

Übung: Gefühle annehmen

- Nehmen Sie sich ein wenig Zeit für sich und ziehen Sie sich zurück, sodass Sie für eine Weile ungestört sein können.
- Setzen oder legen Sie sich bequem hin.
- Denken Sie darüber nach, was Ihnen in dem Sinn, wie ich es gerade beschrieben habe, Angst macht: etwas, das unschwerwiegend an Ihrem Sicherheitsempfinden nagt. Oder etwas, das Sie eigentlich gern machen würden, wenn Ihnen nicht der »gesunde Menschenverstand« sagen würde, dass das nicht geht, dass das gefährlich ist oder was auch immer.
- Nehmen Sie sich dafür ruhig ein wenig Zeit, denn typischerweise zeigen sich gerade solche Ängste nicht offen, sondern treten unter dem Deckmantel der Vernunft auf. Es hilft, wenn Sie sich die Frage stellen: »Was genau hindert mich eigentlich daran, diese Sache zu unternehmen? Was befürchte ich?«
- Wenn Sie die Angst wahrnehmen können, richten Sie die Aufmerksamkeit auf dieses Gefühl.
- Spüren Sie irgendwo eine Beklemmung? Oder ein Kribbeln? Oder es zieht sich etwas zusammen? Wo genau in Ihrem Körper findet das statt?

- Jetzt nehmen Sie die Dimension dieses Gefühls wahr: Wie groß oder wie aufgeladen ist es, jetzt, da es sich zeigen darf?
- Der Atem fließt dabei ruhig weiter. Lassen Sie ihn zu diesem Gefühl hinfliegen.
- Wie fühlt sich das an?
- Entscheiden Sie intuitiv und spontan, welche Farbe Ihnen Heilung bringen kann. Lassen Sie diese Farbe mit Ihrem Atem zu dieser Stelle hinströmen.
- Bleiben Sie so entspannt wie möglich dabei. Lassen Sie Ihren Atem und die Farbe solange strömen, bis Sie feststellen, dass sich das Angstgefühl gewandelt hat.



Und wenn es Ihnen nicht gelingt, die Gedanken abzuschalten, dann ist das auch okay. Einfach nur atmen. Das Herz öffnen. Und bewusst weiteratmen. Und den Körper dehnen.

Yoga ermöglicht uns, auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene loszulassen und zu erfahren, dass wir uns auf diese Weise selbst heilen. Indem wir unseren Körper so annehmen, wie er eben ist. Lassen Sie sich Zeit.

Mit Asanas die Angst auf muskulärer Ebene besiegen

Kennen Sie Ihren »Seelenmuskel«? Der *Musculus psoas maior*, unser großer Lendenmuskel, der von der Wirbelsäule (auf Höhe des untersten Brustwirbels) durchs Becken bis hin zum Oberschenkelknochen verläuft, heißt nicht ohne Grund so. Dieser wichtige Muskel beugt unsere Hüfte, wir brauchen ihn aber auch, um sitzen und gerade stehen zu können.²¹

Der Psoasmuskel war also schon immer sehr wichtig für uns, besonders in Gefahrensituationen half er unseren Vorfahren, sich zu ducken oder zu fliehen. Wenn wir heute im Stress sind und in unserem Körper Adrenalin und Dopamin ausgeschüttet werden, spannt er sich an. Wenn wir lange und wiederkehrende Angstzustände haben, ist er also ständig verspannt.²²

Doch es ist keineswegs nur so, dass unser Hüftbeugermuskel auf Angst reagiert.

Auch umgekehrt gibt es eine Wirkung: Ein verspannter Psoasmuskel macht uns ängstlich. Die Expertin Liz Koch, Autorin des Buchs *The Psoas Book*, klärt seit den 1980er Jahren – seitdem die erste Auflage in den USA erschien ist – darüber auf, dass zum Beispiel eine falsche Sitzhaltung und andere schlechte Umgangsweisen mit dem großen Psoasmuskel Auswirkungen auf unser Seelenleben haben.²³ Er hat »großen Einfluss auf unsere Psyche«²⁴, bestätigt auch die Zeitschrift *Brigitte*.

Schlecht für die Angst: die Wechselatmung

Der Atem beziehungsweise die yogische Atemtechnik ist für mich persönlich das effektivste Mittel gegen Angst. Und dabei so wunderbar einfach. Sie ist wie ein in uns integrierter Geschenkekorb, der nie leer wird. In besonders schweren Zeiten, in denen wir von Stress oder gar Panikattacken geplagt werden, können wir uns mit der Wechselatmung (*Nadi Shodhana*) aushelfen. Sie wird auch »Reinigungsatmung« genannt und erhöht den Sauerstoffgehalt im Körper effektiv. Wir fühlen uns lebendiger, wenn wir diese Übung machen.

Übung: Wechselatmung – die Reinigungsatmung

- Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin, die Schulterblätter sind entspannt. Klappen Sie den Zeige- und den Mittelfinger der rechten Hand ein.
- Schließen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atmen Sie 4 Sekunden lang durch das linke Nasenloch ein. Schließen Sie anschließend beide Nasenlöcher und halten Sie die Luft für 4 Sekunden an.
- Verschließen Sie das linke Nasenloch mit dem Ringfinger der rechten Hand, atmen Sie ruhig und gleichmäßig rechts 8 Sekunden aus.
- Dann atmen Sie rechts 4 Sekunden ein. Halten Sie wieder die Luft 4 Sekunden an und dabei beide Nasenlöcher geschlossen. Der Kopf bleibt in der Mitte. Atmen Sie links 8 Sekunden aus.
- Das war die erste Runde. Machen Sie insgesamt drei bis acht Runden. Der Atemrhythmus sieht dabei so aus: 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden Luft anhalten, 8 Sekunden ausatmen (4:4:8).

Es gibt keine Muss-Beziehungen mehr in unserer Gesellschaft, wir haben eigentlich Spaß-Beziehungen und wenn uns jemand keine Freude mehr bringt, dann werden sich die meisten Menschen, wenn sie nicht nur Sicherheit wollen, trennen.

Gleichzeitig ist eine Beziehung eine Wachstumschance. Man muss eine Meta-Ebene entwickeln, sich selbst beobachten können, sich die Fähigkeit aneignen, eine Pause zwischen Reiz und Reaktion zu setzen, mit anderen Worten: genügend Selbstregulierung haben und Sachen nicht einfach raushauen. Das ist die Voraussetzung, dass Beziehungen gelingen. Und diese Fähigkeiten tun uns auch sonst im Leben sehr gut.

Der Kontakt zu anderen ist so wichtig für uns – und trotzdem gelingt er oft nicht. Was können wir tun, um das zum Positiven zu verändern?

Wir sollten von der gesellschaftlichen Idee wegkommen, dass wir eine Insel sind, unglaublich autonom und voller Individualität. Das hat uns in diese Gesundheitskrise, die wir haben, gebracht. Es gibt mehr Depressionen und Angststörungen als jemals zuvor. Das wird dadurch verursacht, dass wir viel zu viel allein sind und uns nicht mehr gut spüren und regulieren können.

Menschen sind reale Wesen, die Bedürfnisse haben, die reale Beziehung brauchen. Das ist virtuell nicht zu machen. Wir brauchen das reale Leben und soziale Fähigkeiten, um die Welt nicht nur aus der Ichperspektive zu sehen. Wir sollten nicht nur mit dem Handy oder unseren Gedanken beschäftigt sein, sondern Präsenz zeigen.

Wir müssen unseren Körper fühlen, in Resonanz gehen, in Empathie gehen, das ist ein physiologischer Prozess: Die Spiegelneuronen spiegeln in unserem Körper die Mimik und Gestik einer anderen Person, dadurch kann ich nachvollziehen, wie es ihr geht. Wir können nur Beziehungen führen, wenn wir uns spüren. Das lernen wir über das Spiegeln und Körperkontakt und Regulieren. Wenn das in der Kindheit nicht gut geklappt hat, kann man es als Erwachsener nachlernen. Das ist nicht so leicht, aber sehr lohnenswert.

Kann jemand, der keine sichere Bindung in seiner Kindheit erlebt hat, später trotzdem in einer Partnerschaft glücklich werden?

Ja. Wir können glücklich werden, aber wir müssen an uns arbeiten. Damit uns die alten Verletzungen nicht immer wieder dazwischenschießen und wir sie nicht ständig reinszenieren. Wenn wir Bindungsverletzungen haben, ist unser Grundgefühl, dass etwas mit uns nicht stimmt, dass wir nicht wirklich liebenswert sind. Dadurch entwickeln wir Verhaltensweisen, die dazu führen, dass der Partner sich letztlich tatsächlich zurückzieht.

Diese Dinge werden uns immer begegnen, in jeder Beziehung. Es kommt natürlich auch darauf an, was der Partner für ein Bindungsmuster hat, ob sich das glücklich oder unglücklich ergänzt. Aber man kann glücklich werden, wenn man mit sich unterwegs ist, mit sich wachsen will, mit sich arbeiten will – und: wenn das möglichst beide wollen.



Dami Charf ist Autorin des Buchs *Auch alte Wunden können heilen*. Sie beschäftigt sich seit 30 Jahren leidenschaftlich und immer wieder neugierig mit Menschen und der menschlichen Psyche. Seit 20 Jahren arbeitet sie körperpsychotherapeutisch mit Schwerpunkt Entwicklungsstrauma und Bindung. Ihr Anliegen ist es, Menschen wieder in Kontakt mit sich selbst zu bringen und unsere Gesellschaft menschlicher und verbundener zu machen. www.traumaheilung.de und www.einfachmenschsein.com

ANGST ENTSTEHT IM KOPF... MUT AUCH!

»Da waren sie alle wieder,
meine ständigen Begleiter und Lieblingsängste:

... alleine alt zu werden,
... die falschen Entscheidungen zu treffen,
... meine Würde zu verlieren,
... mich selbst zu überschätzen,
... finanziell nicht gesichert zu sein,
... den falschen Menschen zu vertrauen.

**Manchmal ist das Leben ein Scheißchaos, doch müssen wir
uns dem stellen, was uns erzittern lässt.«**

Schonungslos und ehrlich beschreibt Ursula Karven, wie sie nach einem schweren Unfall zurück zu Freude und Leichtigkeit gefunden hat. Ihr Buch ist eine Anleitung für den Umgang mit den Dämonen, die uns allen so oft im Nacken sitzen.

Die wichtigsten Begleiter auf diesem Weg: Yoga, Achtsamkeit und eine klare Entscheidung zur Selbstliebe.

→ Mit zahlreichen Übungen und Yoga-Programm auf DVD

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-6963-1



9 783833 869631

€ 24,99 [D]

€ 25,70 [A]

www.gu.de