

Wie umgehen mit Ängsten und Befürchtungen?

Ein alternativer Coaching-Ansatz für leichtere Wege aus Angst und Zweifel



Gerade im Coaching-Bereich, wo es meist darum geht, Menschen ihren ureigenen Zielen wieder näherzubringen, ist Angst leider immer häufiger das bestimmende Thema vieler Sitzungen. Gesundheitliche, berufliche und existenzielle Befürchtungen sowie Selbstzweifel oder Versagensängste belasten die Betroffenen dabei in aller Regel nicht nur physisch, sondern auch psychisch. Sie hindern sie damit insbesondere daran, für sich authentische Lebensentscheidungen treffen zu können, die einen Ausstieg aus dem gedanklichen „Hamster-rad“ bewirken könnten. In diesem Beitrag möchte ich daher die Angst aus einer etwas anderen, eher ressourcenorientierten Perspektive beleuchten und aufzeigen, welche Möglichkeiten und Vorteile ein naturgestütztes Coaching hier bieten kann.

Die Geschichte der Angst ist vermutlich älter als die Menschheit selbst. Bereits seit Anbeginn der Entwicklung tierischer Lebewesen stellt sie ein unentbehrliches Konstrukt dar, um mit bedrohlichen oder unbekanntem Lebenssituationen bestmöglich fertig werden zu können. Sie ist ein genialer Mechanismus der Natur, der auch den menschlichen Organismus perfekt auf mögliche Gefahrensituationen vorzubereiten weiß. Der emotionale Zustand des „Angsthabens“ vermag im Körper in Bruchteilen von Sekunden eine ganze

Kaskade von Abläufen in Gang zu setzen, die dem Menschen die allseits bekannten Fight-or-Flight-Optionen im steinzeitlichen Säbelzahn-tigerszenario eröffnen. Diese Darstellung wirkt auf den ersten Blick eigentlich recht umfassend und logisch. Allerdings wird die Angst aus dieser wissenschaftlichen Perspektive heraus lediglich auf die biochemischen Vorgänge im Körper und das daraus resultierende Verhalten reduziert. Es entsteht damit leicht der Eindruck, als sei sie ein automatischer, wenn auch im heutigen Zeitalter fast entbehrlicher Zustand, den man am besten entschärfen oder gar ganz vermeiden müsse. Jedoch hat die Angst aus Sicht des Natur-Coachings noch viel mehr zu bieten als die bloße Aufwärm- und Vorbereitungsfunktion.

Die wahre Natur der Angst

Was leicht in Vergessenheit gerät: Hinter der Emotion und den sich in Folge ergebenden negativen körperlichen Symptomen verbirgt sich zusätzlich in aller Regel eine Art Wegweiser. Ein weiterführender Link, der bei aufgeschlossener Nutzung wichtige Hinweise zur Lösung des wahren, dahinterstehenden Problems bieten kann.

Aber vielleicht kurz der Reihe nach. Jedes Gefühl der Angst hat eine bestimmte Ursa-

che und genau diese gilt es zu erkennen, möchte man dieses ein für alle Mal hinter sich lassen. Von organisch bedingten Angstzuständen einmal abgesehen, liegt im Vorgang des „Angsthabens“ und seiner Ätiologie immer auch eine versteckte Form der Handlungsanweisung für den Betroffenen. Die Angst entpuppt sich bei genauerer Betrachtungsweise bildlich gesprochen als Hinweischild an einer Weggabelung: „Achtung, Wachstumssituation voraus!“ Sie lädt ein, mutig einen Schritt in Richtung Neuland zu machen, sofern man dazu bereit und kraftvoll genug ist. Wer sich dann selbst überwindet, weiterzugehen, lässt den Wegweiser hinter sich und ist dadurch in der Lage, wieder positive Erfahrungen zu sammeln. Ausgelöst durch den begleitenden Dopaminschub, können sich dann im Gehirn neue Verknüpfungen bilden, mithilfe derer das vormals als bedrohlich eingestufte Szenario nun retrospektiv neu bewertet werden kann.

Das unüberwindbare Hindernis hat sich in eine „machbare Herausforderung“ gewandelt. Und zwar eine, die man selbst gemeistert hat! Das damit verbundene Angstgefühl ist nun ein für alle Mal überwunden und es gibt keinen natürlichen Grund mehr für entsprechend negative psychische oder physische Reaktionen. Die positive Selbsterfahrung im Erfolgsfall ist also die ebenso wich-

tige und ressourcenfördernde Kehrseite der Angstmedaille.

Die Angstkurve

Der eben etwas metaphorisch beschriebene Effekt lässt sich auch deutlich nüchterner in Form eines Diagramms veranschaulichen. Stellt man die empfundene Angstintensität in Korrelation mit dem zeitlichen Ablauf in einer Kurve dar, werden die Zusammenhänge etwas übersichtlicher. Je näher der Zeitpunkt der Konfrontation in einer angstbelasteten Situation rückt, desto stärker steigt auch das empfundene Stressniveau von Menschen mit Ängsten. Wie die Kurve in Abbildung 1 zeigt, gibt es dabei einen Punkt (1), ab dem sich die Panikgefühle mehr oder weniger verselbständigen. Herzrasen, Mundtrockenheit, Übelkeit, Schwindel, Schwitzen oder ähnliche Symptome können begleitend auftreten. Diese körperlichen Missempfindungen verstärken das Angstgefühl dabei so lange weiter, bis sich nach einer Weile für den Betroffenen die Gewissheit einstellt, dass die mental bereits Realität gewordene „Katastrophe“ heute wohl doch nicht stattfinden wird. Die Angstintensität lässt nach und die Kurve fällt ab Punkt (2) wieder sukzessive ab und verflacht sich anschließend.

Genau diesen Effekt macht man sich zum Beispiel in der klassischen Konfrontationstherapie zu Nutze. Der Patient wird hierbei körperlich (Exposition in vivo) oder auch nur mental (Exposition in sensu) den auslösenden Reizen ausgesetzt und durch wiederholte Durchführung schrittweise desensibilisiert. Dabei baut man ebenso auf das positive Gefühlserlebnis, welches sich nach dem Meistern einer solchen Situation in aller Regel einstellt. Man hat die Umstände besiegt und das macht nicht nur stolz, sondern wird auch von einem angenehmen Gefühls- und Hormoncocktail begleitet. Der auslösende Reiz kann somit neu konditioniert werden.

Perspektivenwechsel: Was steht hinter der Angst?

Die Arbeit im Natur-Coaching unterscheidet sich nun in einigen Punkten von der eben geschilderten therapeutischen Vorgehensweise. Statt sich mit den auslösenden Reizen zu beschäftigen, geht man hier eine Ebene

weiter zurück und begibt sich auf die Suche nach der dahinterstehenden Ursache. Die Frage lautet: Was ist ursächlich dafür, dass der Reiz in dieser Weise überhaupt zu Angstreaktionen führen kann? Das mögliche Erkennen der tatsächlichen Hintergründe senkt das Angstniveau, stärkt die mentalen und körperlichen Ressourcen und trägt so

„Wenn deine Seele krank ist, dann verbirg dich wie ein verwundetes Tier in den Wäldern: Sie werden dich heilen. Die dunklen Bäume sind stumme Freunde. Sie nehmen dich schweigend auf und sind dir gut.“

– Siegfried von Vegesack

dazu bei, dass Ängste in Folge leichter überwunden werden können. Zum besseren Verständnis vielleicht ein fiktives, aber an die Praxis angelehntes Beispiel.

„Hunde sind gefährlich“

Eine junge Frau hat panische Angst vor Hunden. Sie selbst ist zwar noch niemals von einem Vierbeiner gebissen worden, hat die ängstliche und ablehnende Haltung der Eltern aber quasi mit der Muttermilch aufgesogen. Ihre Mama hatte als Kind schlechte Erfahrungen mit Nachbars Pudel machen müssen. Diese Angst hat sie dem Nachwuchs prophylaktisch mit auf den Lebensweg gegeben: „Hunde, mein liebes Kind, sind gefährlich.“ Derart geprägt, hat die Tochter bislang natürlich auch keine positiven Erlebnisse machen können, denn Hunde riechen die Angst förmlich und reagieren ihrerseits dann meist entsprechend verunsichert. Auf dieser Grundlage ist ohne weitere

Intervention oder Hilfestellung also auch in Zukunft nicht mit einer Verbesserung der Situation zu rechnen.

Der Freund der jungen Frau hingegen ist mit Hunden aufgewachsen und dementsprechend angstfrei, obwohl er selbst bereits mehrfach gebissen wurde. Sein Erfahrungs-

hintergrund ist ein ganz anderer. Die Tiere sind für ihn liebevolle Gefährten, die ihn nur dann verletzen, wenn er sich falsch verhält. Ihm ist klar, dass sein Verhalten die Begegnung beeinflusst. Seine Erkenntnis: Er hat es selbst in der Hand. Deshalb löst der Anblick eines auf ihn zulaufenden Hundes auch keinerlei Angstgefühle in ihm aus. Am Beispiel beider Personen wird schnell ersichtlich, dass der Hund per se nicht die Ursache für den Anstieg der Angstkurve eines Menschen sein kann. Ein und dasselbe Tier, zwei unterschiedliche Reaktionsweisen. Der Vierbeiner ist also lediglich der Auslöser. Erst die im Gehirn damit verknüpfte Erfahrung aus erster oder vielleicht auch zweiter Hand führt zu den unschönen Effekten.

Etwas komplizierter wird die Sachlage allerdings, wenn es sich nicht um derart greifbare Phobien dreht. Dann ist der dahinterstehende ursächliche Zusammenhang leider meist nicht ganz so einfach, auf den ersten



Abb. 1: Verlauf der Angstkurve

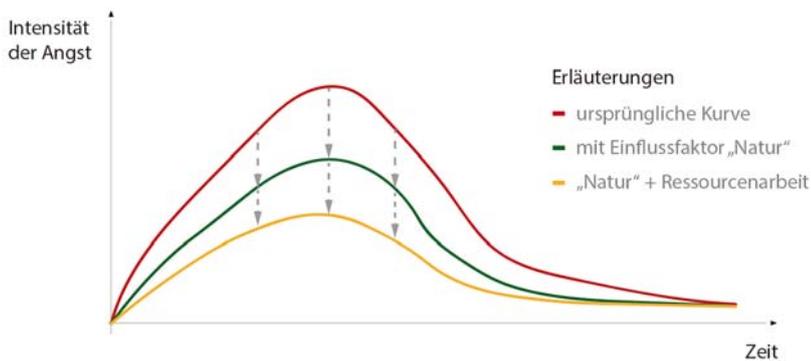


Abb. 2: Kurven nach Abschwächung der Angstintensitäten

Blick auszumachen. Die angstauslösenden Momente sind hier in aller Regel deutlich vielfältiger als im vorherigen Beispiel. Es sind nicht mehr konkrete Objekte, sondern bestimmte Situationen oder emotionale Zustände, die zum „Trigger“ werden können. Verschärft durch Themen wie Corona, Klimawandel oder Wirtschaftsabschwung, geraten aktuell leider immer mehr Menschen in derartige Angstkreisläufe. Ständig präsente Gedanken über eventuell mögliche Horror-szenarien, führen nicht nur zu vermehrtem Stress, sondern münden in vielen Fällen auch in handfestes Angst- und Meideverhalten.

Entlastung: Die Natur als erwartungsfreier Zufluchtsort

Menschen, die unter Ängsten leiden, haben in aller Regel folgendes Problem: Die aufkommende negative Gedankenkulisse lässt nicht nur das Angstniveau steigen, sondern verstärkt ebenso den Drang, bestimmten Situationen entfliehen zu müssen. Auch das Gefühl von Schuld oder Scham spielt eine nicht zu vernachlässigende Rolle und verhindert im „Angstmodus“ meist ein authentisch selbstbewusstes und sicheres Verhalten. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, die Ressourcen Ruhe, Klarheit und (Selbst-)Vertrauen für die folgenden Schritte zu stärken. Der Arbeitsraum in der Natur unterstützt dabei das Coaching auf vielfältige Weise. Bereits von Kindesbeinen an haben wir gelernt, dass dies der ideale Ort ist, um sich auszutoben, Abenteuer zu erleben oder sich an schlechten Tagen auch mal dort zu verstecken. Sich zurückzuziehen, auf einen Baumstumpf zu setzen und die seelischen Wunden zu lecken.

Kurzum: Die Natur ist ein sicherer und erwartungsfreier Ort. Dort draußen fordert niemand eine bestimmte Leistung oder ein vorgeschriebenes Verhalten! Wir fühlen uns hier sicher, können ganz wir selbst sein und bereits das alleine nimmt bei vielen Angstbetroffenen einen großen Teil des angestauten Drucks aus ihrem System. Ganz nebenbei profitiert der Klient auch von Faktoren wie Stille, Bewegung, besserer Luftqualität, weniger Elektromog und ist generell kaum „triggernden“ Ablenkungen ausgesetzt, wie sie der Alltag im Informationszeitalter sonst so mit sich brächte (s. Abb. 2 – grüne Kurve). Ein perfekter Ort,

„Die Natur ist ein sicherer und erwartungsfreier Ort. Dort draußen fordert niemand eine bestimmte Leistung oder ein vorgeschriebenes Verhalten!“

um nach all den angstvollen und kräftezehrenden Situationen wieder durchzuatmen. Mittels gezielter Übungen lässt sich dieser positive Effekt entsprechend weiter verstärken und zum Aufbau der Klientenressourcen nutzen.

Die Suche nach den Störenfrieden

Mit der Ruhe kehrt erfahrungsgemäß auch wieder etwas mehr Kraft und Klarheit zurück. Genau dies ist der perfekte Zeitpunkt, um sich intensiver mit den eigentlichen Ursachen der Ängste oder Zweifel zu beschäftigen. Dazu hat sich folgende Vorgehensweise im Natur-Coaching bewährt, die weniger auf logische und gedankliche Assoziationen setzt, sondern sich im Rahmen einer effekti-

veren Ursachenforschung den emotionalen Aspekten zuwendet. Ausgehend von der aktuellen Gefühlskulisse (gegenwärtiger Istzustand) und deren Bewertung, lenkt der Coach den Fokus nun hin zum erwünschten Zielzustand. Wie sähe das neue Leben ohne Angst aus und wichtiger noch: Wie würde es sich anfühlen?

Mit zunehmender mentaler und emotionaler Beschäftigung mit der gewünschten Zielsituation treten in aller Regel fast zeitgleich auch negative Gedankenmuster zutage. Das können zum Beispiel Bilder aus der Vergangenheit sein, die geleitet durch die Gefühlskulisse, die Erinnerung geradewegs zur „passenden Speicherstelle“ führen. Sätze oder Weisheiten, die in der Kindheit von den Eltern übernommen wurden, oder verdrängte Negativerlebnisse, die in einer vergessenen „Schublade“ des Gehirns verstaubt auf eine emotionale Klärung warteten.

Erkenntnisfaktor – Gefahr erkannt, Gefahr gebannt

Genau diese Erkenntnisse helfen im Coaching nun im weiteren Umgang mit den Ängsten. Angstgefühle sind meist etwas, was der Betroffene nicht konkret greifen

kann. Sie haben in vielen Fällen einen diffusen Charakter, der das Gefühl des Ausgeliefertseins zusätzlich verstärken kann. Vor allem zeigt sich dies, wenn die Angstthemen im sozialen oder gesellschaftlichen Bereich angesiedelt sind. Mit dem nun möglichen Einblick in das Hintergrundgeschehen und die tatsächlichen Ursachen verliert die Angst oft auch einen Großteil ihres Schreckenspotenzials. Etwas wissenschaftlicher ausgedrückt: Die Angstkurve kann durch das Realisieren der wahren ursächlichen Zusammenhänge bereits ein gutes Stück weit abgeflacht werden, was die aktive Auseinandersetzung mit der Angst und der gezielten Nutzung des positiven Flashs im Zustand der Überwindung wesentlich begünstigt.

Sich den eigenen Dämonen selbstsicherer stellen

Mit der bereits geleisteten Vorarbeit gelangt man dem Coachingziel meist schon ein gutes Stück näher. Nun geht es darum, die Schwelle der Angstkurve durch gezielte Interventionswerkzeuge bei Bedarf für den Klienten noch ein bisschen weiter abzuflachen. Und zwar so lange, bis eine vormals angstbehaftete Situation dann mit etwas Courage als machbar erscheint. Der Coachee behält dabei natürlich stets die Fäden in der Hand und bestimmt selbst den Zeitpunkt, an dem er sich sicher und stark genug fühlt. Er ist nun bestens auf das vorbereitet, was da auf ihn zukommt. Unterstützt durch weitere Techniken (Atem- und Entspannungstechniken, Imaginationsverfahren, EFT, etc.) und die Fokussierung auf das bevorstehende Erfolgserlebnis bereitet der Coach ihn bestmöglich vor. Das vorherige Gefühl des hilflosen Ausgeliefertseins kann dabei durch die Ressourcenarbeit und das tiefere Verständnis der vormals aufgetretenen Symptomkulisse so weit gewandelt werden, dass eine erfolgversprechende Begegnung mit der Angstsituation nun ermöglicht wird (Abb. 2 – gelbe Kurve).

Fazit

Das Natur-Coaching bietet vor allem präventiv jede Menge Möglichkeiten, um Ängsten bereits im Anfangsstadium begegnen und ein weiteres „Abrutschen“ in einen Teufelskreis leichter vermeiden zu können. Neben der beruhigenden, ressourcenfördernden und klärenden Wirkung des „Behandlungsraums Natur“ ist der gezielte Perspektivenwechsel in Kombination mit einem emotionsbasierten Coachingmodell das wichtigste Werkzeug, um die Intensität der Ängste innerhalb weniger Coaching-Sessions auf ein geringeres Niveau abzusenken. Das Gefühl, die Fäden wieder selbst in der Hand zu haben und für den „Angstnotfall“ optimal gerüstet zu sein, hilft den Klienten meist dabei, die Angstgefühle leichter und effektiver überwinden zu können. Ein Einstieg in die Angstspirale kann somit in vielen Fällen vermieden werden.

Dirk Stegner

Weiterlesen

Sie möchten mehr zum Thema **Natur-Coaching** lesen? In der Artikeldatenbank auf med-search.info finden Sie unter anderem die folgenden Fachbeiträge:

- **CO.med 10/2022:**
Die digitalisierte Gesellschaft: Nutzen und Nebenwirkungen moderner Technik im Kinderzimmer
- **CO.med 2/2022:**
Stressbedingte Erkrankungen naturgestützt vorbeugen: Ressourcenorientiertes Natur-Coaching im präventiven Einsatz
- **CO.med 7/2021:**
Natur-Coaching: Mehr als nur Coachingarbeit im Freien

Keywords: *Angst, Coaching, Natur-Coaching, Psychisches Wohlbefinden*



Dirk Stegner

studierte zunächst Wirtschaftsinformatik in Bamberg und arbeitete viele Jahre selbständig als IT-Fachmann und Systemanalytiker. Seit 2010 ist er als Autor, Natur-Coach und psychologischer Berater tätig. Er hat Zusatzqualifikationen in den Bereichen Krisenintervention, EMDR in der Ressourcenarbeit, Psychophysiognomie, MagicWords© sowie in zahlreichen Meditations-, Imaginations- und Entspannungsverfahren. Seit 2018 bietet er ein eigenständiges Ausbildungsprogramm und Fortbildungen für Therapeuten im Natur-Coaching an und ist Autor mehrerer Sach-/Fachbücher.

Kontakt:
www.der-natur-coach.de

1/3 hoch rechts