

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

„Eigentlich meint es die Angst gut mit uns“

Der Achtsamkeitstherapeut Georg Eifert erklärt, warum der Umgang mit der Angst so viel leichter fällt, sobald man sie als Weggefährtin akzeptiert

VON BIRGIT SCHÖNBERGER



01. JUL 2015

Ist es für die Patienten nicht erstmal harter Tobak, wenn Sie ihnen empfehlen, die Angst zu spüren und anzunehmen?

Natürlich kann ich als Therapeut nicht ankommen und sagen: „Nehmen Sie die Angst doch einfach an, statt sie zu kontrollieren.“ Dann würden die Leute nach der ersten Sitzung rausgehen und sagen: „Danke, das war’s.“ Es funktioniert nicht über den Kopf, sondern nur über eine sinnliche, konkrete Erfahrung. Wenn ich nicht nur mental verstehe, sondern physisch erfahre, dass das, was ich bisher versucht habe, um meine Angst zu kontrollieren oder zu beseitigen, nicht funktioniert und mir sogar geschadet hat, bin ich eher bereit, einen neuen Weg zu gehen. Doch erst einmal muss ich im Wortsinn begreifen, dass es furchtbar anstrengend und kontraproduktiv ist, die Angst als Feind zu betrachten, den ich besiegen muss. Es geht nicht darum, Angst zu bewältigen – denn das ist mit Gewalt verbunden. Man muss sie vielmehr mitnehmen...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

