

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Tauziehen mit der Angst

ANGST: Wir sollten nicht gegen unsere Angst ankämpfen, sagt Georg Eifert. Im Gespräch erklärt er, wie wir besser mit ihr umgehen können.

VON BIRGIT SCHÖNBERGER

 11. DEZ 2019

Georg Eifert ist einer der Mitbegründer der akzeptanz- und achtsamkeitsorientierten Verhaltenstherapie ACT. In seiner Therapie empfiehlt er seinen Patienten, nicht mehr mit allen Mitteln gegen ihre Angst anzukämpfen. Wie geht er dabei vor? „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.“

Zunächst einmal gehe es darum zu begreifen, so Eifert, dass es furchtbar anstrengend und kontraproduktiv ist, die Angst als Feind zu betrachten, den es zu besiegen gilt. Dafür arbeitet er gern mit der Metapher vom Tauziehen. „Am eindrücklichsten ist es, wenn man tatsächlich ein Seil in die Hand nimmt und mit allen Fasern spürt, wie anstrengend und schmerzhaft es ist, immer an einer Seite des Seils zu ziehen, während das Angstmonster auf der anderen Seite dagegenhält.“

Genau das erlebten Menschen, die unter starken Ängsten leiden. Sie liefern sich ein Tauziehen mit der Angst. Je mehr sie an einem Ende des Seils ziehen, desto stärker hält das Angstmonster auf der anderen Seite dagegen. „Dieser Kampf dauert oft Jahre, manchmal Jahrzehnte und bringt sie an den Rand der Verzweiflung“, so Eifert. „Die Lösung ist nicht, das Tauziehen mit der Angst mit allen möglichen Tricks oder Brachialgewalt zu gewinnen. Die Lösung ist vielmehr, das Seil fallenzulassen.“

Was passiert, wenn die Patienten das Seil fallengelassen haben, beschreibt er so: „Sie sind unendlich erleichtert und überrascht, dass die Entspannung, die sie sich immer erhofft haben, plötzlich da ist. Wenn sie körperlich erfahren, dass es sich gut anfühlt, den fruchtlosen Kampf zu beenden und loszulassen, sind sie offen dafür, weiterzugehen und einen sanfteren Umgang mit sich selbst zu lernen.“ Dann werde es auch leichter zu verstehen, warum der Kampf, den sie bisher gekämpft haben, ihnen keine Erleichterung beschert hat.

Und dann können sie sich Schritt für Schritt aus ihrem Angstgefängnis befreien und sich ihr Leben zurückerobern.

Das vollständige Interview mit Georg Eifert lesen Sie in unserem aktuellen Themenheft der Reihe ***Psychologie Heute compact***. Negative Gefühle: Schuld, Scham, Eifersucht - unliebsame Emotionen ergründen und an ihnen wachsen

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Reden wir über Suizid

Selbsttötungen und Suizidgedanken sind weiter verbreitet, als man meint. Doch niemand spricht darüber. Dabei könnte genau das Leben retten.

BEZIEHUNG

Eine kleine Philosophie der Liebe

Die Liebe zu begreifen ein schwieriges Unterfangen. Sie ist weder rein körperlich noch rein geistig. Was hat es mit ihr auf sich?

MEISTGELESEN

1 LEBEN

"Resilienz schlummert in uns allen"

Resilienzforscher Raffael Kalisch untersucht, was psychische Widerstandskraft bedeutet und was uns resistent gegen stressige Lebensereignisse macht.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 BEZIEHUNG

Die Psychologie des Dreiers

Sex zu dritt ist die beliebteste erotische Fantasie – und psychologisch gesehen sehr komplex. Eine Paartherapeutin erklärt, was dabei geschieht.