

# Angst und Depression - als Störung und als Fähigkeit

Hinweise zur Selbsthilfe von Arno Remmers - WIAP

**Angst:** „Energieaufwand ohne Zielsetzung“

- Die Fähigkeit, als bedrohlich empfundenen Situationen und Objekten auszuweichen
- Die Fähigkeit, Sicherheit in den Vordergrund zu stellen
- Die Fähigkeit, Unbekanntes zu meiden und das Bekannte als Hort der Sicherheit zu schätzen

## **Spruchweisheiten und Sprachbilder:**

Der „Angsthase“ - stets auf dem Sprung sein, sich in Sicherheit zu bringen

Angst ist der einzige sichere Ratgeber, den das Leben überhaupt hat (*Oskar Lafontaine*)

In Ängsten findet manches statt, was sonst nicht stattgefunden hat. *Wilhelm Busch, Der Geburtstag*

Tatsächlich habe ich viel weniger Angst, seit ich mich den Ängsten stelle. *Anais Nin, Sich vom Traum führen lassen*

Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Phantasie. *Erich Kästner*

Zivilkourage kann auch heißen, Ängsten Ausdruck zu geben. *Carola Stern, Anstoß zur Zivilcourage*

## **Geschichten:**

Angst und Konfrontation: „Sichere Planken“ (*Peseschkian, N: „Der Kaufmann und der Papagei“ S. 64*)

Süße Trauben zwischen Tigern und Mäuschen (*nach mongolischen und russischen Erzählungen*)

Der Todesengel als Freund (*aus Peseschkian, N: „Psychosomatik und positive Psychotherapie“, S. 242*)

## **Beispiel:**

Die Ratten im Wasserglas: Lähmende Angst - rettende Hoffnung

## **Behandlung:**

*"Jeder Löwe ist eine Schmusekatze, wenn er mit mir aufwächst"*

1. Körperlich: *"Der Körper ist der Tempel der Seele"*

Medikamente: *"Der Stock, mit dem ich gehen kann, bis das Standbein der Sicherheit geheilt ist"*

Körpervertrauen und Körperkenntnis: *"Was kann ich mir zutrauen?"*

Medizinische Information: *"Welche Kenntnis beruhigt mich?"*

2. Training: *"Nur wenn ich etwas ändere, ändert sich etwas"*

Reizkonfrontation: in der Beobachterrolle Kennenlernen, was mir Angst macht - dem, was mir Angst macht, andere Seiten abgewinnen - der Angst die Kontrolle über mich abnehmen durch eigenes Handeln; Entspannungstraining

3. Die Erfahrung der Angst mit anderen teilen: *"Angst mitteilen, heißt sie in Stückchen zu zerteilen"*

Psychotherapie beim Fachmann für Information und Konflikt: Mut zur Selbsthilfe gewinnen, Angst als Schutzmechanismus verstehen, die Ziele der Angst im eigenen Leben als Signale verstehen, die Grundlagen für neue Sicherheiten legen

Selbsthilfegruppe als Treffen derer, die am meisten Erfahrung haben: Austausch von Kenntnis, Erfahrung und Wegen. Angehörige für besseres Verstandenwerden gelegentlich einbeziehen

4. Sinn und Zukunft: *"Jedes Schlechte dient zu etwas Gutem"* (*bulgarisches Sprichwort*)

Angsterfahrung als Weg, die Zukunft neu zu gestalten, als Motivation, Glauben, Halt und Sinn zu finden, als ein Lehrer des Lebens, der Aufgaben stellt, die wir mit Mühe lösen, um Erfolge zu haben

**Bücher:** Peseschkian N., Boessmann U.: Angst und Depression im Alltag, Fischer TB;

Jabbarian A: Ängste und ihre positiven Botschaften; Peseschkian N: Der Kaufmann und der Papagei;

Schmidt-Traub: Angst bewältigen, Selbsthilfeanleitung.

## **Depression:**

- Die Fähigkeit, mit tiefster Emotionalität auf innere Konflikte zu reagieren
- Die eigene Existenz auf das gründlichste auf ihren Sinn hin zu überprüfen
- Die Fähigkeit, um das nicht Erlebte zu trauern
- Die Fähigkeit, die Schuld der Welt auf sich zu nehmen, ohne handeln zu können
- Die Fähigkeit, als Eltern gut verstehen zu können, sich als Kind jedoch nicht verstanden zu fühlen

## **Geschichten:**

Krise als Chance (aus Peseschkian, „Der Kaufmann und der Papagei“, Fischer TB-Verlag, S. 50)

Der Kaufmann und der Papagei (aus Peseschkian, „Der Kaufmann...“, S. 11)

Der weiße Elefant (aus Peseschkian, N: „Psychosomatik und positive Psychotherapie“, S. 199)

## **Spruchweisheiten:**

Alle wollen in den Himmel, aber keiner will sterben

Ein Unglück kommt selten allein

Steter Tropfen höhlt den Stein

Jeder Tunnel hat ein helles Ende

Die Nacht ist am kältesten und am dunkelsten, bevor die Sonne aufgeht

## **Beispiel:**

Die Kerze: Vom bedingten und bestimmten Schicksal

**Behandlung:** *Medica mente* - bedeutet: "Heile durch den Geist"

1. Körperlich: Erreichen der Neurotransmitter-Balance durch Licht, Bewegung, Antidepressiva, Ordnungstherapie und partiellen Schlafentzug  
*"Balance ist die Grundlage für die Gesundheit"*

2. Sinnvolle und zielgerichtete Tätigkeit:

*"Der Körper ist das Werkzeug der Seele" - Was will ich wie erreichen?*

Jedes **Ich Muß** kann ich übersetzen in: **Ich will** oder **Ich will nicht**

Das Wort *Schuld* kann ich übersetzen in *Verantwortung* - und die tragen viele!

3. Mensch und Mitmensch: Freunde, Familie, Selbsthilfegruppe, Psychotherapie:

- Hilfe zur Selbsthilfe, Verstehen, Standortwechsel,
- Trennen von Fähigkeiten und Konflikthalt,
- Ermutigung in der Situation, Ressourcen herausfinden
- Ändern und Ertragen lernen, therapeutisch begleitet
- Zielsetzung und Zielerweiterung, Sinn finden und das Leben wieder füllen

Der Patient als Therapeut seiner Umgebung:

*"Die Menschen, denen wir helfen, geben uns Halt im Leben":*

Selbsthilfegruppe: *"Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude doppelte Freude"*

4. Positives Erleben von Sinn, Zukunft und Glauben:

*"Welche Erfahrung gibt mir das, was ich durchgemacht habe? Woher komme ich, wohin gehe ich, und wie kann ich mich vorbereiten? Was gibt mir Sicherheit und Halt?"*

5. Zielerweiterung über die Heilung hinaus:

*Was ändere ich, wenn ich die Depression bereits überwunden habe, und welche bisher nicht erlebten Bereiche kann ich dann - oder vielleicht jetzt schon - angehen und verwirklichen?*

**Bücher:** Kulitza K. Ich hatte Depressionen; Peseschkian N., Boessmann U.: Angst und Depression im Alltag, Fischer TB; Peseschkian N: Auf der Suche nach Sinn, Peseschkian N: Steter Tropfen höhlt den Stein