

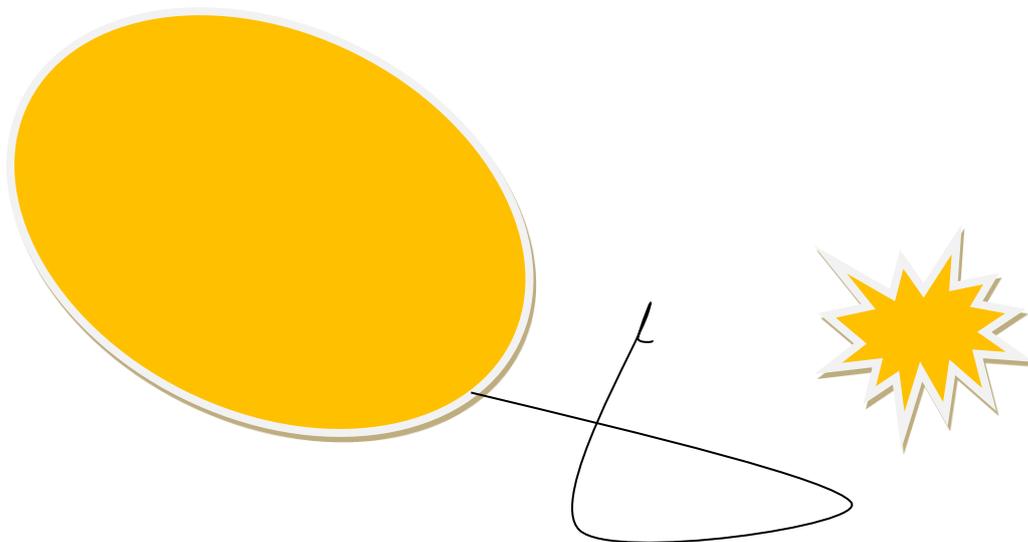
Unsere Angst ist lähmend – weg damit?

Wie kann ich mit Angst umgehen?

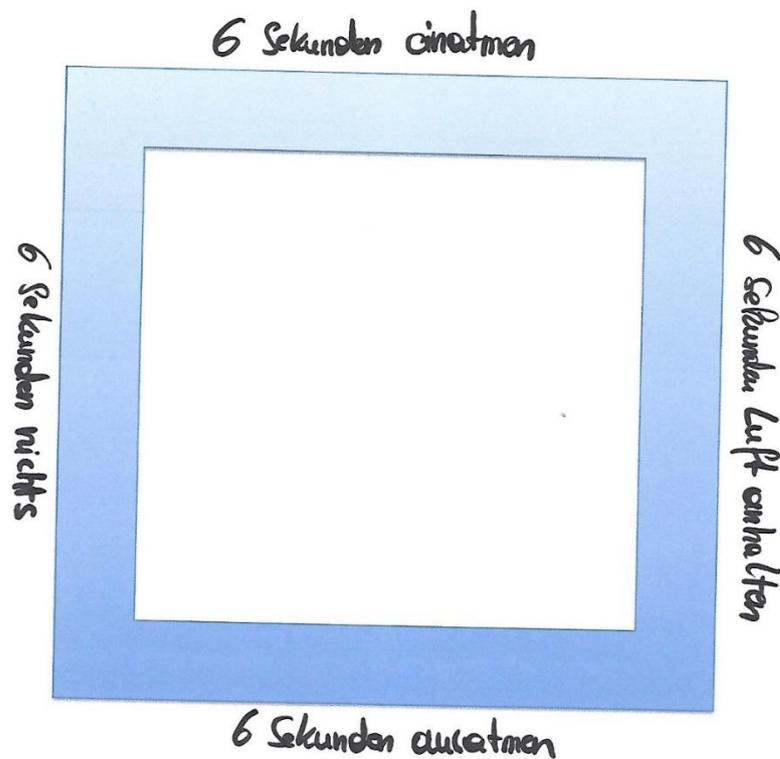
Angst kann man nicht einfach wegschieben und auflösen, aber man kann sie in die richtige Relation zur tatsächlichen Situation bringen. Angst ist sehr persönlich und muss ernst und angenommen werden. Sie muss bewusst wahrgenommen werden und darf Platz in unserem Leben haben. Manchmal schützt uns dieser Naturinstinkt vor schlimmen Folgen. Wenn die Angst zu groß wird, ist sie aber lähmend, kann uns krank machen und kann vor allem in der Erziehung auch negative Entwicklungen des Kindes beeinflussen. Angststörungen müssen auf alle Fälle therapeutisch behandelt werden. Mit den „normalen“ Ängsten in unserem Alltag kann man auch in Eigentraining besser umgehen lernen.

Hilfreich ist, wenn wir spüren, dass uns die Angst wieder zu überkommen und zu lähmen droht, den „Schalter umzulegen“ und halt zu sagen. Und dann eine Übung – das heißt, eine Zeitspanne zwischen Reiz und Reaktion – einzulegen, um unser Nervenkostüm zu beruhigen. Es gibt unterschiedlichste Methoden dazu.

Hier nur zwei ganz einfache erwähnt: Wenn wir das Beruhigen über den Körper versuchen, hilft oft eine **Atemübung** (Pranayama Atemübung auf der nächsten Seite). Für eine mentale Bearbeitung der Angst kann man auch das Ballon-Bild benutzen, um sie wieder in die richtige Dimension zu bringen. Entweder wir blasen den **Angst-Ballon** auf, bis er platzt oder wir lassen die Luft raus und machen ihn damit etwas kleiner. Dann wird die Angst wieder akzeptabel und annehmbar. Die Übung befreit zumindest kurzfristig, regelmäßig angewandt kann sie Ängste verkleinern und zu einem entspannteren Umgang mit schwierigen Situationen führen!



Pranayama Atemübung: Mit dem Rücken flach auf den Boden legen, den Atem beobachten, wie er fließt. Nach einer Minute bewusst zu atmen beginnen. 6 Sekunden tief durch die Nase einatmen. 6 Sekunden Luft anhalten. 6 Sekunden durch den Mund ausatmen. 6 Sekunden nichts und Leere halten. Dann von vorne beginnen und zehnmals wiederholen.



Pranayama Quadratatmung

Mehr dazu <https://www.yogaeasy.de/artikel/pranayama-die-yogischen-atemuebungen>