SCORPIO

We Change the World

Jennifer Shannon

LIEBER KOPF, WIR MÜSSEN REDEN

WIE SIE SICH VON ÄNGSTEN, SORGEN UND STRESS BEFREIEN

Aus dem amerikanischen Englisch
von Ursula Bischoff

SCORPIO
We Change the World

Wichtiger Hinweis
Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autorin und Verlag erarbeitet und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Leserinnen und Leser sind daher aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung der Autorin und des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel »Don't Feed the Monkey Mind. How to Stop the Cycle of Anxiety, Fear & Worry« bei New Harbinger Publications, Inc., USA.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014889
www.fsc.org

Vollständige Taschenbuchausgabe 2021
© 2017 by Jennifer Shannon
© 2018 der deutschsprachigen Originalausgabe
Scorpio, ein Imprint der Europa Verlage GmbH, München
Logoentwurf: Hauptmann und Kompanie, Zürich
Umschlaggestaltung: Danai Afrati, München
Umschlagmotiv: © liskus/Shutterstock und
© Pewara Nicropithak/Shutterstock
Illustrationen: Doug Shannon
Satz: Danai Afrati
Druck: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-95803-415-0
Alle Rechte vorbehalten.
www.scorpio-verlag.de

Inhalt

Vorwort 6
Einführung 8

1. Wahrnehmung einer Bedrohung 13
2. Die drei Annahmen 27
3. Futter für den Affen 49
4. Auf der sicheren Seite 69
5. Die Welt ist rund 97
6. Unerlässliche Gefühle 119
7. Affengeschnatter 140
8. Zielsetzung und Planung 157
9. Risikomanagement für Einsteiger 172
10. Lob und Anerkennung 197
11. Der expandierende Lebensradius 214

Schlüssellektionen 277
Die Autoren 230

Vorwort

Was gehört zu einem Selbsthilfebuch, das seinem Namen gerecht wird? Im Lauf der Jahre habe ich immer wieder nach Antworten gesucht und sie endlich in diesem Buch gefunden. Die Erfolgsformel lässt sich in drei Schlüsselfaktoren zusammenfassen: Expertenwissen, eine einzigartige Problemperspektive und, besonders wichtig, ein tiefes Verständnis des Themas, das über die professionelle Ebene hinausgeht – in diesem Fall der Umgang mit beharrlichen Ängsten und Sorgen.

Jennifer Shannon kennt das Thema erklärtermaßen aus eigener leidvoller Erfahrung. Durch ihren persönlichen Kampf gegen dieses Grundgefühl des Menschen und ihre langjährige Arbeit als Therapeutin hat sie Einsichten gewonnen, die sie ihren Lesern vermitteln möchte. Ihre Botschaft erfolgt genau zum richtigen Zeitpunkt, ist perfekt abgestimmt auf die von vielfältigen Ängsten und Sorgen geplagte Gesellschaft, in der wir heute leben.

In ihrem dritten Buch schildet Jennifer Shannon offen und inspirierend ihre eigene Sichtweise auf das Problem und die verfügbaren Behandlungsoptionen. Ihre zentrale Metapher für den Ursprung der beharrlichen Ängste und Sorgen, der *Monkey Mind* oder Affengeist, stützt sich auf ein uraltes

buddhistisches Konzept, das durch die spezifische Sichtweise der Autorin brandaktuell anmutet. Im ersten Kapitel beschreibt sie drei grundlegende Tricks, mit denen uns dieser unstete, unkontrollierte Geselle in seine Gewalt bringt, und eine Vielzahl von Strategien, die dazu dienen, den Teufelskreis der Ängste und Sorgen zu durchbrechen und die unbändige Kreatur in unserem Kopf zur Ruhe zu bringen.

Sie sollten gleichwohl nicht davon ausgehen, dass Jennifer Shannons Angstbewältigungsstrategien weniger wirkmächtig sind, nur weil sie kurzweilig und leicht verständlich präsentiert werden. Mehr als dreißig Jahre Forschungsarbeit auf diesem Gebiet bezeugen, dass es sich bei diesen Techniken keineswegs um Schall und Rauch handelt. Sie sind real, und ihr Erfolg spricht für sich.

Dieses Buch enthält eine klare und stimmige Botschaft, die dazu beiträgt, Ängste und Sorgen aller Art zu überwinden. Wenn Sie zu den Betroffenen gehören, wird sie Ihnen unter die Haut gehen. Die Autorin hat ihren eigenen Affengeist erfolgreich in den Griff bekommen und möchte Ihnen zeigen, wie es auch Ihnen gelingt, ihn unter Kontrolle zu bringen.

Michael Tompkins, PhD

Einführung

In diesem Buch finden Sie alle Informationen, die Sie brauchen, um Ängste, Sorgen und Stress abzubauen, leicht verständlich und einprägsam.

Ein kühnes Versprechen, aber eines, das ich nicht auf die leichte Schulter nehme. Einer der Gründe, warum ich mich zu einer solchen Zusicherung berufen fühle, ist der, dass ich seit zwanzig Jahren als Psychotherapeutin arbeite und auf die Behandlung von Angststörungen spezialisiert bin. Dazu kommt, dass auch ich nicht gerade mit einem starken Nervenkostüm ausgestattet wurde. Bei mir scheinen Ängste und Sorgen vorprogrammiert zu sein, genau wie bei Ihnen.

Solange ich mich zurückerinnern kann, war ich ein ängstliches Kind – ich erspare Ihnen die wenig erbaulichen Einzelheiten über chronische Albträume, rätselhafte Magenschmerzen und endlose Bedenken. Als sich meine Ängste und Sorgen bis ins junge Erwachsenenalter fortsetzten, suchte ich mir professionelle Hilfe. Mein Therapeut war Anhänger der psychodynamischen Therapieverfahren, auch als »Gesprächstherapie« bezeichnet, die sich mit den bewussten und unbewussten Kräften der Psyche beschäftigen. Sie basieren auf der Annahme, dass unsere Probleme ihren Ursprung in der

Kindheit haben und wir unseren Gesundheitszustand auf natürlichem Weg stabilisieren können, wenn wir Einblicke in die Vorgänge während dieser Lebensphase gewinnen. Nach mehreren Sitzungen gelangten mein Therapeut und ich zu der Schlussfolgerung, dass meine Ängste und Sorgen auf die Beziehung zu einem emotional distanzierten und überkritischen Vater zurückzuführen waren und ich daher die Angst entwickelt hatte, von anderen beurteilt und kritisiert zu werden. Diese und ähnliche Einsichten waren eine Beruhigung für mich. Ich hatte eine Erklärung für meine Ängste und Sorgen, und es war nicht meine Schuld, dass es so weit gekommen war. Meinen Ängsten und Sorgen tat diese Erkenntnis jedoch keinen Abbruch.

Einige Jahre später, kurz nach der Geburt von Max, meinem ersten Kind, begannen die Panikattacken. Falls Sie jemals eine Panikattacke hatten – was bei annähernd der Hälfte aller Erwachsenen mindestens einmal im Leben der Fall war –, wissen Sie, was ich meine, wenn ich behaupte, dass sie absolut grauenvoll sind. Mein ganzer Körper wurde von lähmender Angst ergriffen, mein Herz klopfte zum Zerspringen, und beinahe umgehend trat Durchfall ein. Meine Sicht verschwamm, ich hatte massive Hörprobleme – alles erschien mir vollkommen irreal.

Schon bald stellten sich die Panikattacken abrupt und völlig unerwartet zu jeder beliebigen Tageszeit ein. Manchmal rissen sie mich mitten in der Nacht aus dem Schlaf. Ich fürchtete, den Verstand zu verlieren. Ich musste mich um mein Kind kümmern und stand am Anfang meiner beruflichen Laufbahn als Psychotherapeutin. Ich hatte Angst, dass die Panikattacken die wichtigsten Dinge in meinem Leben

beeinträchtigen würden: meine Familie und meine Arbeit. Ich wusste, dass ich professionelle Hilfe benötigte.

Mein neuer Therapeut und ich gelangten zu der Schlussfolgerung, dass die Verantwortung für einen Säugling vermutlich meine Ängste und Sorgen ausgelöst hatte. Wir erkundeten die Möglichkeit, dass Erlebnisse aus meiner Vergangenheit die Entwicklung von Panikattacken begünstigt haben könnten. Wieder einmal gewann ich Erkenntnisse aller Art. Doch die Panikattacken hielten trotzdem an.

Mein Therapeut und ich dachten, Entspannung könne helfen, deshalb ging ich dazu über, jeden Tag Entspannungsübungen zu machen. Ich probierte gewissenhaft ein Entspannungsvideo nach dem anderen aus, immer in der Hoffnung, das nächste würde endlich seinen Zweck erfüllen. Trotzdem stellte sich keine Besserung ein. Ich versuchte es auch mit Biofeedback, einem Entspannungstraining, bei dem man an ein Gerät angeschlossen wird, das mittels physiologischer Messungen unmittelbar Auskunft über den Entspannungszustand des Körpers gibt. Ich war eine hoch motivierte Teilnehmerin, aber die Panikattacken traten nach wie vor auf.

Ich war verzweifelt. Alles, was ich ausprobierte, um den Ursachen auf die Spur zu kommen und sie zu beseitigen, erwies sich als Fehlschlag. Ich begann, ernsthaft an meiner Berufswahl zu zweifeln. Wie sollte ich anderen helfen, wenn ich mir selbst nicht zu helfen vermochte?

Dann entdeckte ich eines Tages in einem Buchladen vor Ort einen Titel, der mir ins Auge sprang: *Don't Panic* von Reid Wilson (deutscher Titel: *»Hör endlich auf damit.« Wie Sie sich von zwanghaftem Verhalten und fixen Idee befreien*).

Ich warf einen Blick hinein, begann auf der Stelle zu lesen, und binnen weniger Minuten stand ich im Gang und kämpfte mit den Tränen, Tränen der Erleichterung. Endlich hatte ich jemanden gefunden, der verstand, was in mir vorging.

Wilsons Buch führte mir vor Augen, dass der Grund für meine Panikattacken nicht annähernd so wichtig war wie meine Reaktion darauf. Die zahlreichen Versuche, das Problem zu beheben – analysieren, herumrätseln, sich mittels Entspannungsübungen davon befreien –, hatten die Situation in Wirklichkeit nur verschlimmert. Ich musste lernen, völlig anders auf meine Panikattacken zu reagieren. Sobald sich meine Einstellung zu diesem Problem grundlegend geändert hatte, würde ich in der Lage sein, mich selbst davon zu befreien.

Durch Wilsons Buch kam ich zum ersten Mal mit der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) in Berührung. Die KVT befasst sich weniger mit der Frage, wie sich Probleme entwickelt haben, sondern welche Faktoren sie aktuell untermauern. Angeregt durch meine persönlichen Erfahrungen, gelang mir mithilfe von Büchern, Workshops und Beratung durch einige der besten kognitiven Verhaltenstherapeuten eine »kognitive Umstrukturierung« – ein grundlegender Wandel in meinem Denken, Fühlen und Handeln. Durch die Verlagerung meines professionellen Schwerpunkts auf die KVT wurde meine berufliche Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit von Grund auf verändert und unermesslich gesteigert.

Erst in einer späteren Phase meiner beruflichen Laufbahn wurde mir bewusst, dass die Fokussierung auf die Faktoren, die der Aufrechterhaltung eines Problems dienen, für

Angststörungen und Depressionen aller Art nicht nur wirksamer ist, sondern auch ein facettenreicheres Leben ermöglicht, das mehr Raum für die Selbstverwirklichung bietet. Egal ob Sie sich von einem spezifischen Problem befreien möchten, wie ich von meinen Panikattacken, oder einfach nur ein erfülltes, gelungenes und friedvolles Leben anstreben, das Werkzeug, das Sie dazu benötigen, ist das gleiche.

Ich weise meine Klienten, die unter Angststörungen leiden, oft darauf hin, dass sie sich trotz allem noch glücklich schätzen dürfen. Sie haben Glück, weil ihre Ängste im Gegensatz zu denjenigen, die man ertragen kann, zu schwerwiegend sind, um die Augen davor zu verschließen. Sie haben sie motiviert, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Lektionen, die sie bei mir lernen, tragen nicht nur zur Überwindung ihrer Ängste, sondern darüber hinaus auch zu einer besseren Bewältigung von Problemen aller Art bei, denen sie sich künftig gegenübersehen könnten.

Sind Sie fest entschlossen, etwas an Ihrer gegenwärtigen Situation zu ändern? Wenn ja, lesen Sie weiter. Wie Ihnen das gelingt, erfahren Sie in diesem Buch.

1. Wahrnehmung einer Bedrohung

Hatten Sie jemals das Gefühl, Ihr Leben hinge an einem Tropf, der Ihnen ständig angst- und besorgniserregende Gedanken einflößt? 6:00 Uhr morgens: *Konnte gestern Abend nicht einschlafen. Jetzt bin ich zu erschöpft, kriege nichts auf die Reihe.* 6:01 Uhr: *Habe ich überprüft, ob die Kinder ihre Hausaufgaben gemacht haben?* 6:02 Uhr: *Großer Gott, ich hoffe, der Aktienkurs bleibt stabil!* Und so geht die Litanei weiter, den ganzen Tag.

Fakt ist, dass Sie mit einem virtuellen Tropf leben; er sorgt für eine konstante Dosis Stresshormone, die Sie als Ängste und Sorgen wahrnehmen. Es handelt sich um ein Rezept, das von Ihrem eigenen Gehirn für Sie ausgestellt und Ihnen frei Haus geliefert wird. Und alles, was Sie bisher dagegen unternommen haben, hat das Problem nur verschlimmert.

In diesem Buch erfahren Sie, weshalb Sie Ihre Ängste und Sorgen nicht in den Griff bekommen können. Sie werden sehen, dass alle Maßnahmen, die Sie bisher in die Wege geleitet haben, um ihnen ein Ende zu bereiten, ihren Fortbestand in Wirklichkeit sichern. Ihnen mit Widerstand, Vermeidungsstrategien oder Ablenkungsmanövern zu begegnen übermittelt Ihrem Gehirn die falsche Botschaft. Solche

Reaktionen heizen den Kreislauf der Ängste und Sorgen nur an, führen unweigerlich zu einer höheren Dosierung. Ich bezeichne sie als *Futter für den Affen.* Mit dem Affen ist der sogenannte *Monkey Mind* oder Affengeist gemeint, eine Metapher, die genauso alt ist wie die damit verbundenen Verhaltensmuster. Lassen Sie mich zunächst erklären, was es damit auf sich hat.

Seit Tausenden von Jahren haben Gelehrte den menschlichen Geist mit einem Affen verglichen – der von einem Gedanken zum anderen springt, wie ein Affe von Ast zu Ast, der niemals zufrieden ist, niemals zur Ruhe kommt. Die Sorgen hallen in unseren Köpfen wider wie Affengeschnatter. Machtvolle Gefühle lassen uns blindlings nach allem greifen, was ein wenig Erleichterung verspricht. Doch eine echte Befreiung von der Last scheint sich stets außerhalb unserer Reichweite zu befinden.

Egal ob auf genetische Faktoren oder traumatische Lebensereignisse zurückzuführen, Millionen von Menschen leiden unter exzessiven Ängsten und Sorgen. Doch unabhängig davon, in welcher Gestalt oder Intensität sie auftreten, eines gilt für alle Betroffenen gleichermaßen: Wir können uns erst dann entspannen und Seelenfrieden finden, wenn wir uns sicher fühlen. Wir Menschen und alle anderen Lebewesen sind ungeachtet der Spezies in erster Linie Überlebensmaschinen. Der Selbsterhaltungstrieb hat bei uns zwangsläufig allerhöchste Priorität. Wenn wir das Gefühl haben, unsere Sicherheit sei bedroht, wird alles andere – die Wertschätzung der Schönheit und der

Wunder des Lebens, die Erfüllung unserer Herzensbedürfnisse oder die »volle Präsenz im gegenwärtigen Augenblick« – entbehrlich.

Es spielt keine Rolle, ob Sie wirklich überzeugt sind, Ihre persönliche Sicherheit stünde auf dem Spiel, Sie reagieren, als bestände eine echte Gefahr, die Ihr bisheriges Leben bestimmt hat. So wie wir Angstgeplagten gestrickt sind, haben wir das Gefühl, als gäbe es gar keine andere Wahl. Um zu begreifen, wie es zu dieser Sichtweise kommen konnte, machen wir einen kurzen Abstecher in das sogenannte Angstzentrum des Gehirns.

Tief im Kernbereich des Schädels, am höchsten Punkt der Wirbelsäule, befindet sich die paarig angeordnete *Amygdala,* auch Mandelkern genannt. Unsere gesamten Erfahrungen – alles, was wir sehen, riechen, hören, berühren, fühlen oder denken – werden durch die Amygdala geschleust wie Reisende bei der Sicherheitskontrolle am Flughafen. Hier wird jede Erfahrung automatisch und unverzüglich durchleuchtet, um potenzielle Bedrohungen zu ermitteln.

Wird eine potenzielle Bedrohung wahrgenommen, setzt die Amygdala ein Alarmsystem in Gang, das die Nachbarn, den *Hypothalamus* und die *Nebennieren,* warnt. Diese übermitteln ihrerseits hormonelle und neurologische Signale an das sympathische Nervensystem, das die Anweisung erhält, Herzschlag und Atemfrequenz zu beschleunigen, Stresshormone auszuschütten und das Verdauungssystem und andere in einer Gefahrensituation unnötige Funktionen vorübergehend stillzulegen – kurzum, in den Überlebensmodus umzuschalten.

Wie wir diesen Überlebensmodus empfinden – wie er sich für uns anfühlt –, ist nicht nur für unsere Sicherheit,

sondern auch für unser Gefühl des Wohlbefindens von zentraler Bedeutung. Je nach Art der wahrgenommenen Bedrohung erleben wir die Warnsignale als physische Symptome, beispielsweise Herzklopfen und Schwitzen, oder als negative Gefühle wie Angst, Wut und Scham. Diese Gefühle und Körperempfindungen sind unserem Seelenfrieden alles andere als zuträglich. Sie können alle erwünschten Gedanken und Verhaltensweisen außer Kraft setzen – und den Rest unseres Gehirns in Geiselhaft nehmen.

Wenn Sie unfähig sind, die höheren Hirnfunktionen in dem Maße zu genießen, wie Sie es könnten – die Fähigkeit, sich zu entspannen, Freude zu empfinden, die Verwirklichung Ihrer Träume in Angriff zu nehmen –, dann wurde dieses Alarmsystem im Übermaß beansprucht. Sie hängen dauerhaft am Tropf negativer Gefühle in »Erhaltungsdosierung«, die garantiert, dass der erwünschte Effekt eintritt, auch als Ängste und Sorgen bekannt. Sie überleben, aber von Wachstum und Entwicklung kann keine Rede sein. Ihr wahrer Lebenszweck auf dieser Erde ist durch die Fehlwahrnehmungen einer Bedrohung und die falschen Warnsignale, die von der Amygdala oder vom *Affengeist* ausgehen, um Anleihe bei der Metapher der buddhistischen Weisen zu nehmen, in den Hintergrund gedrängt worden.

Warum ein Affe? Könnte man den Verursacher unserer Ängste nicht vielmehr mit einem Ungeheuer vergleichen, das vernichtet werden muss, oder mit einem Teufel, den es auszutreiben gilt? Keineswegs. Dieser Teil unseres Gehirns ist ein loyales, hart arbeitendes Element des menschlichen Körpers, dessen Aufgabe darin besteht, für unsere

Sicherheit zu sorgen. Es schlägt nur hin und wieder ein wenig über die Stränge, neigt zu Überreaktionen, genau wie der Affe.

Ein Weckruf

Stellen Sie sich vor, Sie wollen morgens auf dem Weg zur Arbeit eine belebte Kreuzung überqueren und treten auf die Straße hinaus, als ein Lastwagen, der die rote Ampel übersehen hat, direkt auf Sie zurast. Ohne nachzudenken, machen Sie im Bruchteil von Sekunden einen Satz auf den Bordstein, um auszuweichen. Ihr Herz klopft zum Zerspringen, und Ihre Hand zittert so heftig, dass Kaffeespritzer aus dem Pappbecher auf Ihrem Ärmel landen. Ein solches Instinktverhalten bezeichnet man als Kampf-oder-Flucht-Reaktion, und es hat seit Jahrtausenden dazu beigetragen, unser Leben zu erhalten, auch wenn uns das Gefühl missfällt, das damit verbunden ist.

Dieses Frühwarnsystem ist so schnell und so wirkmächtig, dass es sich über den Rest unseres Gehirns hinwegzusetzen vermag. Alles, worauf wir uns in ebendiesem Augenblick konzentriert haben – wir haben vielleicht die Fußgängerampel im Blick behalten und an die bevorstehende Mitarbeiterbesprechung gedacht –, wird in den Hintergrund gedrängt, um den Umgang mit der Bedrohung in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu rücken. Alles läuft so, wie es sollte, streng nach Plan, denn schließlich besteht die Hauptaufgabe des Gehirns darin, den Erhalt unseres Lebens zu sichern. Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion ist ein

Weckruf unseres rastlosen Affengeistes. Ohne ihn würden wir fortwährend versuchen, von Klippen zu springen und Schlangen zu tätscheln.

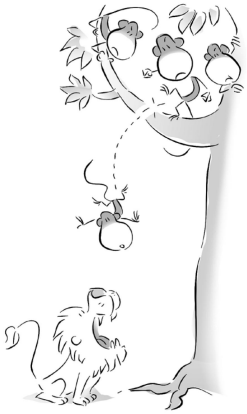
Als wäre die Verantwortung nicht schon groß genug, ist unser Affengeist auch noch von entscheidender Bedeutung für die Erledigung der zweitwichtigsten Aufgabe unseres Gehirns: die Aufrechterhaltung zwischenmenschlicher Kontakte. Er ist in der Lage, nicht nur angriffslustige Wildschweine, knüppelschwingende Rivalen und Raser im Straßenverkehr zu erkennen, sondern darüber hinaus auch soziale Bedrohungen aufzuspüren, die eine Gefahr für Leib und Leben darstellen könnten. Darauf ist er programmiert. Selbst in unserer frühesten Lebensphase, im Kleinkindalter, sind wir imstande, am Gesichtsausdruck der Eltern abzulesen, ob wir uns in Sicherheit wiegen können oder Gefahr im Verzug ist. Warum ist das erforderlich? Wir Menschen sind dünnhäutig, haben weder scharfe Zähne noch Klauen, und es mangelt uns an körperlicher Stärke – wir sind das, was andere Raubtiere als leichte Beute betrachten würden. Wir haben stets in Rudeln gejagt und gehaust, damit wir aufeinander achtgeben können. Der soziale Status unserer Vorfahren innerhalb der Familienclans oder Sippen war ausschlaggebend für ihr Überleben.

Um Ihren Sozialstatus zu schützen, hält Ihr umtriebiger Affengeist fortwährend Augen und Ohren offen, hält nach Signalen in Ihrem unmittelbaren Umfeld Ausschau, die Aufschluss darüber geben, ob Sie respektiert, geliebt und als zugehörig erachtet werden. Wenn Sie Ihre Nachbarn vor den Kopf stoßen, Ihre Freunde und Familienangehörigen verärgern oder sich den Unmut Ihrer sozialen Gemeinschaft zuziehen, auch unbewusst, deutet der Affengeist die Signale

und löst Alarm aus. Eine gehörige Portion Angst, gepaart mit einer Prise Scham, fokussiert Ihre Aufmerksamkeit und erinnert Sie an die Notwendigkeit, gut mit anderen auszukommen.

Eine archaische Bedrohung

Diese beiden stets vorhandenen Optionen – Tod und Verlust des Sozialstatus oder Ausschluss aus der Sippe – sind ein universelles Phänomen, das ich als *archaische Bedrohung* bezeichne. Die Fähigkeit, sie zu erkennen, ist so unverzichtbar, dass sie in unserem Gehirn als fest verdrahtetes Element integriert wurde, als unverzichtbarer Bestandteil unseres Betriebssystems. Ein Kleinkind weiß auch ohne Belehrung durch einen Erwachsenen, dass es die Hand nicht ins Feuer halten oder keinen Schritt weitergehen sollte, wenn es sich am Rand einer Klippe befindet. Die Fähigkeit, Höhen, laute Geräusche, Schlangen, gebleckte Zähne und andere Gefahrensituationen als potenzielle Bedrohung wahrzunehmen, ist weltumfassend. Die auf dem harten Weg gelernten Lektionen unserer Vorfahren wurden in unserer DNS verankert und in Form einer genetischen Disposition an uns weitergegeben; sie hat dem rastlosen Affengeist ermöglicht, potenzielle Bedrohungen wahrzunehmen, und somit das Überleben der Menschheit gesichert.



Leider ist der Affengeist auch der Verursacher der Ängste und Sorgen in unserer heutigen modernen Zeit. Warum? Angesichts einer Situation, die nicht in seinem Programm abgespeichert ist, ist er darauf angewiesen, zu raten, ob es sich um eine Bedrohung handelt oder nicht. Bei denjenigen unter uns, die von chronischen Ängsten und Sorgen geplagt sind, geht er mit seiner Einschätzung lieber auf Nummer sicher. Auf diese Weise kommt es häufig zu Fehlwahrnehmungen oder Fehldeutungen.

Wenn Sie einen Tag nach Ihrem Beinahe-Unfall mit dem rasenden Lkw feststellen, dass sie unruhig auf dem Gehsteig stehen, Ihren Kaffeebecher umklammern und darauf warten, dass die Fußgängerampel auf Grün umschaltet, fragen Sie sich vielleicht, warum Sie so schreckhaft sind. Das Bild des Lastwagens, der sich Ihnen mit halsbrecherischer Geschwindigkeit nähert, ist Ihnen lebhaft und deutlich in Erinnerung geblieben; dennoch wissen Sie, dass dieser Vorfall nicht die Regel, sondern die Ausnahme darstellt. Rein statistisch birgt das Überqueren der Straße, wenn die Fußgängerampel Grün anzeigt, kaum Gefahren. Dennoch sind Sie innerlich angespannt. Das liegt daran, dass die Risikobewertung nicht gerade zu den Stärken des Affengeistes zählt. Genau wie ein echter Affe hat er keine Ahnung von Mathematik.

Während Ihnen die Erinnerung an den herannahenden Lkw im Bruchteil von Sekunden durch den Kopf geht, nimmt der Affengeist sie wahr und schätzt das Gefahrenpotenzial ein. Ohne innezuhalten und zu überlegen (dazu ist er nicht imstande), löst er das Alarmsignal aus, versetzt den Körper in Handlungsbereitschaft. Sobald er den Angstknopf betätigt, reagieren wir so unbesonnen und eingleisig wie

unsere Vorfahren. Angst ist ein Weckruf, eine Handlungsaufforderung. Der Affe brüllt: *He, he, he! Da stimmt etwas nicht! Tu was!*

Wie Sie darauf reagieren, hängt davon ab, welche Reaktionsmuster Sie in der Vergangenheit erlernt haben. Vielleicht stehen Sie ein paar Minuten lang starr vor Angst da und warten, bis andere die Straße unbeschadet überqueren. Vielleicht meiden Sie diese Ecke in Zukunft oder bahnen sich mit zusammengeballten Fäusten den Weg auf die andere Straßenseite, schämen sich Ihrer Angst und murmeln: *Das ist doch lächerlich!*

Wenn der Affengeist seine Trumpfkarte ausspielt, ist *alles,* was wir tun, in der Regel lächerlich. Sobald der Kampf-oder-Flucht-Reflex aktiviert wurde, nehmen die chemischen Signalstoffe, Hormone und Gefühle, die in unserem Körper auf Hochtouren arbeiten, den Rest unseres Gehirns in Geiselhaft.

Das ist eine stramme Leistung für einen so kleinen Quälgeist. Der präfrontale Cortex, ein Teil des Frontallappens der Großhirnrinde und für die exekutiven Hirnfunktionen zuständig, hat die Größe eines Elefanten im Vergleich zum Affengeist. Er gilt als der leistungsstärkste kognitive Motor in der Geschichte der Menschheit: Er war das wichtigste Werkzeug, das bei der Entstehung von *Hamlet* oder der Erfindung

des iPhone benutzt wurde und vielleicht, eines Tages, bei der Entwicklung eines Heilmittels gegen den Krebs zum Einsatz kommt. Doch mit der Hilfe von ein wenig Angst kann der Affengeist den Elefanten dazu bringen, sich auf die Hinterbeine zu stellen und vor Entsetzen zu trompeten, was der Rüssel hergibt. Sie können noch so clever und Ihre Sichtweise kristallklar sein, alles wirkt verzerrt, wenn Sie es durch die Brille der Angst betrachten.

Geiselhaft

Wenn uns der Affengeist in Geiselhaft nimmt, unterlaufen uns zwei einfache Fehler. Erstens überschätzen wir die Bedrohung. Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein weiterer gemeingefährlicher Lastwagen just in dem Moment auf der Bildfläche erscheint, in dem Sie das nächste Mal einen Fuß auf die Straße setzen? Die Wahrscheinlichkeit ist praktisch gleich null, aber Sie verlassen sich auf die wilden Mutmaßungen des Affengeistes: *He, he, he! Sieht für mich nach potenzieller Gefahr aus!*

Der zweite Fehler besteht darin, dass wir unsere Fähigkeit unterschätzen, sowohl mit den negativen Gefühlen, die der Affenalarm auslöst, als auch mit der Bedrohung umzugehen, sollte tatsächlich eine vorliegen. Die Möglichkeit eines Unfalls ist allgegenwärtig, egal ob wir eine Straße überqueren oder auf eine Leiter steigen. Wir können an jeder Aufgabe scheitern, die wir in Angriff nehmen. Wenn Sie den Mund aufmachen, um Ihre Meinung zu äußern, kränken Sie vielleicht jemanden. Aber das Leben ist nicht automatisch dem Untergang geweiht, wenn sich eine Bedrohung als

Realität erweist. Wir setzen uns damit auseinander. Wir erholen uns von dem Schrecken. Wir können aus unseren Fehlern lernen und unseren Weg fortsetzen. Auch den negativen Gefühlen und physischen Empfindungen, die durch den Alarm des Affengeistes ausgelöst werden, sollte es nicht gelingen, unser Leben zum Stillstand zu bringen.

Dennoch führen viele von uns ein Leben in der Warteschleife. Der atmosphärische Hintergrund der Angst verursacht eine Lähmung, sodass wir unfähig sind, unsere Träume zu verfolgen. Wir verbringen die Tage – und manche von uns auch die Nächte – damit, unsere früheren Fehler Revue passieren zu lassen, und richten den Blick in die Zukunft, um weiteren Missgriffen vorzubeugen. Wir debattieren über Entscheidungen, die wir bereits getroffen haben, käuen die immer gleichen alten Ängste und Sorgen wieder, suhlen uns in endlosem Bedauern und beschäftigen uns zwanghaft mit Ereignissen, die sich unserer Kontrolle entziehen. Und das alles ist eine Reaktion auf den stetigen Zustrom negativer Gefühle und das fortwährende Affengeschnatter. *He, he, he! Da stimmt etwas nicht! Tu was!*

Wir versuchen, alle möglichen Dinge zu bewältigen. Wir verschaffen uns Informationen via Smartphone oder schalten den Fernseher ein. Wir gönnen uns einen Drink, bereiten uns einen

Imbiss zu, gehen einkaufen. Wir überprüfen einen Bericht dreifach auf mögliche Fehler. Wir sagen Ja zu Dingen, die uns eigentlich widerstreben. Wir halten im Internet nach den Symptomen Ausschau, die wir bei uns entdecken, um uns zu vergewissern, dass der Leberfleck nicht auf Hautkrebs hinweist.

Diese Ablenkungsmanöver und Strategien stellen nur eine kurzfristige Entlastung dar. Der Affengeist hat immer Dienst, ist hyperwachsam, wartet auf eine Möglichkeit, durch eine Lücke in der Abwehr zu schlüpfen. Wenn Sie jemals bemüht waren, durch Meditation zur Ruhe zu finden, und genervt aufgegeben haben, wissen Sie, was ich meine. In dem Augenblick, in dem Ihre Konzentration ins Wanken gerät, bahnt sich der Affengeist mit den Ellenbogen und einem zwingenden, Angst auslösenden Thema den Weg in Ihre Gedanken und belegt sie mit Beschlag.

Wenn es um den Affengeist geht, enthält die Redewendung »Widerstand ist zwecklos« mehr als ein Körnchen Wahrheit. Der Affengeist ist ein uraltes Gehirn-im-Gehirn – einfach strukturiert, fokussiert und darauf programmiert, eigenständig zu sein und sich unserer unmittelbaren Kontrolle zu entziehen. Er ist immer präsent, auch wenn Sie liebend gerne einmal einen Moment ohne ihn verbringen möchten – wenn Sie beispielsweise allein sind und sich nur zu entspannen versuchen, wenn Sie sich in den Armen Ihres Geliebten befinden oder bemüht sind, Ihre Träume zu verwirklichen.

Das mag entmutigend klingen, aber in Wirklichkeit handelt es sich um eine gute Nachricht. Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Ängste und Sorgen als Fehlalarm und Ihre furchtsamen

Gedanken als Affengeschnatter zu betrachten, hat der Selbstheilungsprozess bereits eingesetzt. Sie haben begriffen, dass der Affengeist ein Teil von Ihnen ist, der nur seine Arbeit verrichtet, aber *Sie mehr sind als der Affe* mit seinen Einflüsterungen.

In der kognitiven Verhaltenstherapie bezeichnen wir diese Strategie als gedankliche *Defusion*. Sich dieses Unterschiedes bewusst zu werden hat eine Loslösung zur Folge – schafft eine Distanz – zwischen demjenigen Teil Ihres Selbst, der auf Bedrohungen hyperaktiv reagiert, und dem rationalen Teil Ihres Selbst, der Ihre Gedanken, Gefühle und physischen Empfindungen registriert und lernt, sich wenn nötig über sie hinwegzusetzen. Im Verlauf der Zusammenarbeit mit meinen Klienten habe ich gelernt, dass diese gedankliche Defusion erheblich leichter erfolgt, wenn man sich den Verursacher der Angst nicht als inneres Monster, sondern als furchtsamen kleinen Affen vorstellt, der sich bemüht, seiner Aufgabenstellung gerecht zu werden.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Resilienz, sprich mentale Widerstandskraft, gegenüber den Alarmsignalen des Affengeistes entwickeln, sodass Sie in Situationen, in denen Sie normalerweise in Geiselhaft geraten, klar denken und handeln können. Diese Resilienz befähigt Sie, einfallsreich und flexibel auf echte Bedrohungen zu reagieren. Mit entsprechender Übung wird Ihre Angst schließlich nachlassen, ein Wunsch, der Sie nach meiner Einschätzung bewogen hat, dieses Buch zu lesen. Und Sie können noch einen zusätzlichen Vorteil verbuchen. Durch das Training werden Sie Ihre persönlichen Werte zurückgewinnen und Ihr Leben wieder an Ihren Herzensbedürfnissen ausrichten.

Mit Ihrer neuen Achtsamkeit gegenüber dem Affengeist haben Sie den ersten Schritt auf dem Weg zur Genesung vollzogen. Sie verstehen nun, dass Ihre Ängste Sie nicht definieren. Sie sind nur ein klar umrissener Teil von Ihnen, auf den Sie keinen unmittelbaren Einfluss haben. Der zweite Schritt besteht in der Erkenntnis, wie sich Ängste und Sorgen auf Ihre Denkvorgänge auswirken. Was passiert mit Ihrer Sichtweise, wenn Sie in die Fänge des Affengeistes geraten?

1. Kapitel: Lektion zum Mitnehmen

Unsere Ängste und Sorgen sind ein Weckruf, eine Handlungsaufforderung, ausgelöst durch den Affengeist, der eine potenzielle Bedrohung wahrnimmt.

2. Die drei Annahmen

Vor einigen Jahren setzte ich mich eines Morgens an meinen Laptop, um mein erstes Buch zu schreiben: ein Übungsbuch für Teenager mit sozialer Phobie. Ich hatte mich nie zuvor an ein Projekt solcher Größenordnung gewagt und konnte kaum glauben, dass ich jetzt fest entschlossen war, damit zu beginnen. Als Psychotherapeutin sprach ich jeden Tag mit meinen Klienten über Ängste und Sorgen, aber darüber zu schreiben stand auf einem ganz anderen Blatt.

Als ich mich anschickte, die Hände auf die Tastatur zu legen, begann mein Herz zu rasen, und mein Magen verkrampfte sich. *Ich bin mir nicht sicher, wie ich das, was ich zum Ausdruck bringen möchte, am besten formuliere,* dachte ich und fügte hinzu: *Das sollte man als Autorin aber können.* Als ich meine Finger betrachtete, die über der Tastatur verharrten, fiel mir auf, dass ich dringend meine Nägel feilen musste.

Was ist, wenn meine Thesen noch nicht voll ausgereift sind?, setzte ich meine Grübelei fort. *Was ist, wenn das Konzept untauglich ist für ein Buch, oder schlimmer noch, schlichtweg falsch? Wenn ich mich irre, wird mich die ganze Welt für eine Hochstaplerin halten!* Plötzlich fiel mir ein Artikel ein, den zu lesen ich mir vorgenommen hatte. *Wäre es nicht besser, noch weitere Recherchen durchzuführen, um mehr Klarheit zu gewinnen?*