

# Hilfe, ich geh unter!

## Umgang mit Existenz- und Zukunftsängsten mit dem Ziel, wieder einen klaren Kopf zu kriegen

### Einführung:

Mit dieser Anleitung möchte ich eine Hilfestellung geben für alle diejenigen, die aufgrund akuter oder befürchteter Probleme jetzt "gar kein Land mehr sehen". Wer von Existenz- und Zukunftsängsten quasi wie gelähmt ist, leidet unter massivem (Dauer-)Stress. In so einer Verfassung ist man schon rein neurobiologisch gar nicht in der Lage, konstruktiv mit einer Krise umzugehen, sich beispielsweise mit einer Neuausrichtung des eigenen Verhaltens zu befassen oder sonstwie kreativ zu werden!

### Vorrangig ist deshalb diese Frage: **Wie kriege ich wieder einen klaren Kopf?**

Das ist zwar nicht leicht, wenn man unter extremem Stress leidet, aber es ist auch nicht unmöglich. Im Folgenden stelle ich exemplarisch einzelne Schritte vor, die als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht sind. Grundlage dafür ist die hypno-systemische Arbeitsweise von Dr. Gunther Schmidt. Dort ist die Kommunikation mit dem Mittelhirn zentral, um über Bilder, Metaphern o.ä. Einfluss auf die Stress-Reaktion zu nehmen. Welche Bilder und Metaphern aber wirksam sind, das unterscheidet sich von Person zu Person. Aus diesem Grund kann ich hier nur modellhaft Anregungen geben, eigene und maßgeschneiderte Bilder zu finden.

In solchen Textkästen stehen jeweils Kommentare zur  
Vorgehensweise für alle, die am WOZU interessiert sind.

Noch ein Hinweis: Wenn der Stress zu stark ist, um mit dieser Anleitung arbeiten zu können, habe ich sehr gute Erfahrung mit Kinesiologie-Techniken. Hier gibt es Tipps für die Erste (Selbst-)Hilfe: <https://kinesiologie-rhein-main.de/selbsthilfetechniken/>

Falls das alles nicht ausreicht: Ich biete neben persönlichen Treffen auch Internet-Treffen und Telefon-Coaching an (Web-Adresse s.u.).

### Im Panikmodus

Wenn sich die Untergangsängst vor dem breitmacht, gleich ob durch ökonomische, körperliche oder emotionale Sorgen und Probleme ausgelöst, dann ist es absolut natürlich, in Panik zu geraten! Denn die biologische Stress-Reaktion setzt vollautomatisch ein: „Sobald man sich in Gefahr befindet, reagiert man schon. Die Evolution denkt für dich.“ (Joseph LeDoux) Zur Lebensrettung geht die Energie in Kampf oder Flucht.

Details dazu: siehe PDF Stress - Hintergrundinformation

Dieser natürliche Schutzmechanismus ist zur Bewältigung der meisten Krisen unserer Zeit leider völlig unbrauchbar, denn er versetzt uns nur in ohnmächtige Wut, Verzweiflung oder Resignation. Das Gefühlszentrum im Mittelhirn steuert diesen Prozess - um aus dem Panikmodus herauszukommen, muss man auch genau dort ansetzen!

## 1. Schritt: Ankoppeln an das Gefühl des Untergangs

Wäre *Untergang* das passende Gefühl? Oder was wäre treffender: *Absturz? Verhungern? Oder ....?*

**Welches Bild / welche Metapher** würde das Gefühl ausdrücken?

- wie im luftleeren Raum
- das Wasser bis zum Hals
- die Hütte brennt lichterloh
- kein Boden mehr unter den Füßen

Vielleicht wäre auch ein **Fimtitel** passender, um die Dramatik zu erfassen, z.B. Endzeitfilme wie:

- Cast away
- Armageddon
- Apocalypse Now
- The Day After Tomorrow

Um den Kontakt zum Gefühlszentrum im Mittelhirn herzustellen, muss man die genau passenden Bilder finden. Falls keins der Angebot passt, ist das ein Beweis für das intuitive Wissen (denn sonst könnte man gar nicht „voll daneben“ sagen)

Hinweis:

Das intuitive Wissen gibt sofort Rückmeldung, wenn das Gefühl genau getroffen ist. Deshalb bitte solange weitersuchen, bis sich ein erleichterndes **JAA! GENAU DAS IST ES!** einstellt.

Bei mir macht es Klick bei:

Meine Einschätzung für dieses Gefühl des Ausgeliefertseins:

Bitte markieren auf der

Skala von 0 bis 10 (10 = überwältigend)

0

5

10

**Wie stark ausgeprägt ist das Gefühl?**

## 2. Schritt: Die gewünschte Veränderung

*An dieser Stelle* ist die Antwort auf die Frage nach der gewünschten Veränderung höchst wahrscheinlich dieser Stoßseufzer: **Wenn doch dieser Krisen-Scheiß endlich ein Ende hätte - dann könnte ich mich auch endlich wieder entspannen!**

Vollkommen klar: Diese Existenzkrise ist ganz ohne eigenes Zutun von außen 'gemacht' worden, darum kann die Lösung auch nur von außen kommen - so die völlig nachvollziehbaren Gedanken!

Es wäre das Beste, wenn sich die Situation normalisieren würde! Doch so verständlich das auch ist:

- Wie wahrscheinlich ist es, dass der Krisen-Ausnahmestand sehr bald endet?
- Muss man tatsächlich bis zum Ende der Krise unter höchster Anspannung irgendwie weiterleben und kann gar nichts dagegen machen?
- Und wenn der Stress anhält, wäre dann nicht auch noch die eigene Gesundheit in Gefahr?

Solange ich innerlich davon ausgeht, dass die gewünschte Veränderung nur von außen kommen kann, bleibe ich völlig abhängig und 'ausgeliefert' und fühle mich als Opfer der Verhältnisse.

Das **Opfer-Erleben löst aber automatisch die biologische Stress-Reaktion aus:** Dann kann jemand nur noch mit dem Kampf-oder-Flucht-Muster reagieren! Dieser Lösungsversuch ist zur Verteidigung gegen den übermächtigen 'ANGREIFER KRISE' untauglich und führt nur zu Gefühlen von ohnmächtiger Wut, Verzweiflung oder Resignation.

Um mögliche Wege raus aus der Opfer-Perspektive zu finden, suchen wir deshalb jetzt nach **Ausnahmen im bisherigen Erleben**: Das ist zwar gar nicht das, was man sich wünschen würde, zumindest aber eine kleine Verbesserung, zu der man selbst beitragen kann! Wir suchen **Zeiten oder Momente, wo - trotz der Krise! - das Gefühl von Ausgeliefertsein weniger stark war:**

**Welches Größen-Erleben - wie groß oder klein man sich fühlt - a) im Opfer-Erleben:  
b) im Unterschied dazu bei der Verbesserung:**

Markierung auf der Skala von 0 (winzig) bis 10 (riesig)  
farblich verschieden z.B. Rot / Grün

0 5 10

---

**Welches Alters-Erleben - wie jung oder alt man sich fühlt - a) im Opfer-Erleben:**

**b) im Unterschied dazu bei der Verbesserung:**

Markierung auf der Skala von 0 (Kleinkind) bis 10 (Greis)  
farblich verschieden z.B. Rot / Grün

0 5 10

---

### 3. Schritt: Ausnahmen genauer untersuchen

**Woran genau würdest Du / würden Sie es merken, dass es etwas besser ist?**

**Wenn das Gefühl von Ausgeliefertsein nicht mehr so dominant ist, was wäre dann da?**

**Welche Gefühle:**

**Welche Gedanken / inneren Dialoge:**

**Welches Erleben von Handlungsraum herrscht vor:**

**a) im Opfer-Erleben: / b) im Unterschied dazu bei der verbesserten Verfassung:**

Markierung auf der Skala von 0 (gar keiner) bis 10 (Freiraum)

farblich verschieden z.B. Rot / Grün

0 5 10

---

**Welches Größen-Erleben - wie groß oder klein man sich fühlt - a) im Opfer-Erleben:**

**b) im Unterschied dazu bei der Verbesserung:**

Markierung auf der Skala von 0 (winzig) bis 10 (riesig)

farblich verschieden z.B. Rot / Grün

0 5 10

---

**Welches Alters-Erleben - wie jung oder alt man sich fühlt - a) im Opfer-Erleben:  
b) im Unterschied dazu bei der Verbesserung:**

Markierung auf der Skala von 0 (Kleinkind) bis 10 (Greis)  
farblich verschieden z.B. Rot / Grün

0 5 10

Auch wenn die Fragen wunderbarlich klingen: Sie stellen den Kontakt zu den zugehörigen neuronalen Netzen her. Durch das ständige Abgleichen beider Netzwerke, die bisher nur im Modus Entweder-Oder aktiv werden, baut sich allmählich eine Verbindung auf. Dieses Brückenmuster hilft einem dann zukünftig dabei, schneller wieder aus der Stress-Reaktion rauszukommen.

**Wer in meiner Umgebung (inkl. Wauwau) würde es am ersten merken, wenn ich  
a) im Opfer-Erleben bin  
b) eine Verbesserung erlebe**

**Was würde ich dann anders machen? bzw. Woran genau würden sie es merken?  
a) das Opfer-Erleben:**

**b) die verbesserte Verfassung:**

#### **4. Schritt: Brückenmuster verstärken**

Wir haben nun zwei Erlebniszustände, die wir mit den Vergleichsfragen oben schon ein wenig miteinander verbunden haben. Das reicht aber nicht aus zum besseren Umgang mit Existenz- und Zukunftsängsten. Denn die werden sich in der kommenden Zeit vermutlich immer wieder einstellen, möglicherweise auch nach der aktuellen Krise (oder danach sogar verstärkt).

Um Stress-resistenter zu werden, ist es jetzt sehr wichtig, diese noch äußerst fragile Verbindung zwischen den beiden neuronalen Netzen (die mit den jeweiligen Erlebniszuständen verknüpft sind) noch zu verstärken. Dazu muss dieses Brückenmuster in der nächsten Zeit oft benutzt werden (denn sonst wird diese zarte neuronale Vernetzung gleich wieder abgebaut).

##### **Tägliche Trainingseinheiten**

Wer jetzt beruflich nicht so viel zu tun hat, könnte die Zeit dazu nutzen, das Brückenmuster robust zu machen. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die kann man alle für sich nutzen. Wer ganz besondere Affinität zu einer davon hat, kann auf diesem Weg wohl die größte Wirkung erreichen.

Hier drei ausgewählte Wege (es gibt noch weitere) zunächst im Überblick:

##### 1. Problemlösungs-Gymnastik

Ein Körper-bezogener Weg, der ausnutzt, dass man über willkürlich steuerbare Mimik, Gestik und Körperhaltung unwillkürliche Prozesse aus dem Gefühlszentrum im Mittelhirn beeinflussen

kann. Auch wer damit fremdelt, könnte es einfach mal ganz alleine ausprobieren!

## 2. Bildbearbeitung / Drehbuch umschreiben

Für visuelle Typen besonders wirkungsvoll: Das Weiterarbeiten mit den eigenen Problem-Bildern. Dabei wird genutzt, dass das Mittelhirn über Bilder, Metaphern und Symbole leicht zu erreichen ist (s. 1. Schritt).

## 3. Playlist zusammenstellen

Besonders wirkmächtig ist der Einsatz von Musik, vor allem, wenn die Playlist auf die ganz persönlichen Empfindungen ausgerichtet ist. Das gilt für alle, nicht nur für auditive Typen!

### **1. Problemlösungs-Gymnastik**

Sowohl das Opfer-Erleben als auch die Verbesserung sind mit jeweils zugehöriger Mimik, Gestik und Körperhaltung zu einem Muster verbunden (denn so funktioniert unser Gehirn).

Am wirksamsten ist es, dieses Muster extrem übertrieben wie in einer Pantomime auszudrücken:

#### Zunächst das Opfer-Erleben:

Auf welche Art verzerrt sich dabei das Gesicht? Welche Gesten und Bewegungen drücken diese Verfassung am besten aus? Und welche Laute oder Geräusche würden den Effekt noch verstärken?

#### Dann die verbesserte Verfassung:

Wie fühlt sich das Gesicht nun an? Welche Gesten und Bewegungen passen jetzt am besten dazu? Welche Laute oder Geräusche verstärken dieses Gefühl?

Anschließend werden beide Verfassungen im Wechsel simuliert: Das kann sich gerne steigern bis hin zu einem absurden Tanz. Wenn man irgendwann sogar lachen muss, ist die Befreiung da!

### **2. Bildbearbeitung / Drehbuch umschreiben**

Die eigenen Problem-Bilder aus Schritt 1 werden jetzt - quasi wie mit Photoshop - so lange nachbearbeitet, bis sie zur verbesserten Verfassung passen. Das geht auch mit Metaphern: Das Versinken im Treibsand kann dann zum wohligen Gefühl am sonnigen Sandstrand mutieren. Bei einem Filmtitel kann man sich jetzt als Drehbuchautor/in daran machen, auf ein (je nach Geschmack mehr oder weniger) Hollywood-mäßiges Happy End hinzuarbeiten. Da das Mittelhirn der Ort ist, an dem auch unsere Träume entstehen, muss dieser innere Film gar nicht realistisch sein, um zu wirken. Im Gegenteil sind Fantasy oder Märchen oft die besseren Wege, das Gefühlszentrum zu erreichen - und nur darum geht es hier.

### **3. Playlist zusammenstellen**

Musik kann sämtliche Emotionen ausdrücken und dadurch unmittelbar ansprechen. Um die Muster von Opfer-Erleben und Verbesserung gut zu vernetzen, sollte man bei düstersten Moll-Klängen bzw. höchster Dramatik beginnen, und dann Track für Track in leichtere, hellere Dur-Stimmung o.ä. übergehen. Welches Stück welche Wirkung hat, das kann man nur für sich selbst entscheiden!

## **Nachwort**

Dieser Text soll das Thema Stress auf gar keinen Fall klein reden! Die Lösungswege klingen nur einfach, sind das in der Praxis aber leider gar nicht, wenn es einen wieder ereilt. Denn das Gehirn reagiert auf gefühlte Gefahren völlig autonom mit dem Fight-or-Flight-Modus. Wo der aber gar nicht zur Abwehr einer Gefahr taugt, kann diese Reaktion ein riesiges Problem darstellen.

Man kann das nicht ernst genug nehmen! Denn durch massiven Stress ausgelöste Sorgen können vernichtend sein - selbst wenn sie sich gar nicht auf die eigene Person beziehen, sondern z.B. auf nahestehende Menschen.

Gesundheitliche Folgen von Dauerstress können Burn-out, Depressionen oder körperliche Leiden sein. Darum ist es ausgesprochen wichtig, Stress nicht chronisch werden zu lassen! Zum 'normalen' Stressabbau sind Jogging oder andere Bewegungs- u. Sportarten gut geeignet, natürlich auch sämtliche Entspannungs- und Meditationstechniken. Und eine gute Tagesstruktur mit geregelten Auszeiten, gerade auch im Home-Office!

Die vorgestellten Strategien aus der Hypnosystemik können sogar in schweren Fällen wirksam sein, sie werden deshalb auch in therapeutischen Kontexten eingesetzt.

Sie klingen sehr einfach, müssen aber eingeübt werden. Je mehr Übung man damit hat, desto erfolgreicher kann man sie einsetzen - und damit sowohl sich selbst, dem eigenen seelischen und körperlichen Wohlbefinden, den Beziehungspartnern, aber auch der eigenen Firma Gutes tun. Besonders ratsam sind sie als "Aufwärm-Übung", bevor man sich damit befasst, ob und wie man in der Krise auch Chancen entdecken könnte. Denn unter Stress sind sonst genau die Hirnbereiche heruntergefahren, die man braucht, um eine gewünschte Zukunft zu entwerfen!

Falls jemand sich den beschriebenen Prozess alleine nicht zutraut, dann begleite ich auch gerne! Und wenn jemand nicht zu mir kommen kann/möchte, biete ich auch Treffen per Internet oder Telefon-Coaching an.

### **Eva Glaum - Kompetenz-Coaching**

Landmannstr. 15, 50825 Köln

Tel. 0221-79009759 / Mail: [info@coach-glaum.de](mailto:info@coach-glaum.de) / <http://www.coach-glaum.de>