

Hinter der Angst

Was passiert bei Angst im Körper

Sobald wir aus unserer ursprünglichen glücklichen Gemütsverfassung herauswachsen und Ängste, wie Angst vor Versagen, vor Zurückweisung oder Armut in unser Leben eindringen, reagieren unsere Muskeln, deren Reflexe sehr stark sind und beispielsweise ausgelöst werden wenn wir erschrecken.

Angst bereitet auf eine körperliche Aktion vor insbesondere auf die Flucht aber erlaubt auch den Übergang zu anderen Strategien wie Kampfbereitschaft oder das sogenannte »freezing« das Erstarren um nichts mehr spüren zu müssen.

In den 60er Jahren untersuchte Dr. Frank Pierce Jones das Phänomen Angst und entdeckte, dass Personen idente Muster in Schrecksituationen zeigen in Form von angespannten Nackenmuskeln, angehaltenem Atem und kontrahierten Muskeln.

Dieses Muster ist bekannt als Angst oder Schreckreflex, beginnt immer im Nacken und breitet sich von dort an den Muskeln entlang nach unten aus. Dadurch wird der Kopf zurückgezogen die Schultern angehoben - die Brust wird flach - die Arme gestreckt und die Knie gebeugt.

DIESER SCHRECKREFLEX ZEIGTE SICH ALS REAKTIONSMUSTER AUF ALLE STRESS-SITUATIONEN

In unserer schnelllebigen hochtechnisierten Gesellschaft kommt es häufig vor, dass die instinktiven Reaktionen, mit denen unser Körper auf Gefahr reagiert, schon durch alltägliche Vorfälle - z. B. wenn wir uns verspäten und unter Zeitdruck stehen - in oft unangemessener Weise ausgelöst werden.

Häufen sich solche Situationen, kann die Anspannung von Nacken und Schulter zur Gewohnheit werden, bis wir - ohne es überhaupt zu bemerken - unseren Körper unter selbst erzeugten Dauerdruck versetzen.

Um unser Potenzial entfalten zu können und Herr über die Angst zu werden müssen wir Techniken einsetzen die uns von den chronischen und akuten Auswirkungen dieses Musters befreien.

Wir müssen uns klarmachen, dass das Leben keine Ausnahme-situation, kein ständiger Alarmzustand ist nur weil sich viele von uns so verhalten.

Mit Hilfe der Alexandertechnik können wir lernen, auf unseren Körper so einzuwirken, dass Angst transformiert wird.

Der Schlüssel besteht in der Kontrolle unserer Reaktionen auf Angst. Wenn wir in die Lage kommen diese Reaktionen zu beeinflussen, kann sich die Energie der Angst in eine aufbauende Kraft umwandeln.

Die Alexandertechnik kann uns helfen gelassener zu werden und statt uns zu betzen, die Rube zu finden in der sich unser Leben auf natürliche Weise entfalten kann.

Bei Stress, hoher Lautstärke und jeglichen Überforderungen - Situationen eines Zuviel - verlieren wir den Kontakt zu uns und der uns innewohnenden Unterstützung. Dieser Wahrnehmungsverlust der Unterstützungskräfte führt zur Kompensation durch Muskelspannung- wir halten uns aufrecht anstatt das Aufrecht-Sein zuzulassen - wir übersteuern. Die Atmung wird beeinträchtigt, Muskelspannungen und andere Stressreaktionen beeinflussen und verändern unser gewohntes Atmungsmuster.

Nach Alexander Lowen ist der enge Zusammenhang zwischen atmen, bewegen und fühlen dem Kind bekannt, wird von Erwachsenen aber meist missachtet. Kinder lernen, dass sie unangenehme Empfindungen und Gefühle beenden können indem sie den Atem anhalten. Sie ziehen einfach den Bauch ein und bewegen ihr Zwerchfell nicht mehr um nicht länger Angst zu haben.

Sie „töten“ gleichsam den Körper ab um keinen Schmerz zu fühlen. Wenn die Realität unerträglich wird - ein Zuviel nicht bewältigbar erscheint - erfolgt der Rückzug in eine Welt der inneren Bilder - Einbildungen, in der der Verlust an Körpergefühl durch ein besonders aktives Phantasieleben kompensiert wird.

Der Erwachsene, hat häufig die Erinnerung an die Erfahrungen verdrängt, die ihn dazu zwangen die Verbindung zu seinem Körper abzutöten - den Kontakt zu sich selbst zu vermeiden - und die Realität hinter sich zu lassen. Er hat das Bewusstsein dafür verloren.

Unsere Muskeln speichern die neuralen Reaktionen, die der Körper durch emotionale Erfahrungen gelernt hat.

Weil Geist, Körper und Emotion unterschiedliche Ausdrucksformen des Selbst, des Ganzen sind, wirken sich unsere Versuche die Emotion abzuspalten auch auf Körper und Geist aus.

Alle emotionalen Erfahrungen, die wir in unserem Leben machen, verursachen eine Reflexprägung in unseren Muskeln. Auf dieser Ebene entspricht unser Nervensystem dem vieler Tiere. Ein gutes Erlebnis gibt eine „positive“ Prägung, ein schlechtes eine „negative“. Und es gibt einen Reflexmechanismus, der uns nahe legt gute Erlebnisse zu wiederholen und schlechte zu vermeiden.

Aufgrund der menschlichen Fähigkeit logisch zu denken und unseres Bewußtseins kann sich ein Konflikt entwickeln zwischen

dem bewussten Denken (ich sollte davor keine Angst haben) und der unbewussten Reflex-Reaktion (ich habe davor schreckliche Angst).

Viele Menschen sind sich darüber klar, dass sie irrationale Ängste haben.

Diese Ängste sind in die Muskulatur und das Nervensystem eingebettet und werden durch das Unbewusste aktiviert.

Wilhelm Reich hat dieses Konzept in seiner Theorie der emotionalen Panzerung entwickelt. Er entdeckte, dass die negativen Erfahrungen eines Menschen - wenn sie nicht vollständig ausgedrückt und damit aufgelöst werden - die Muskulatur in eine permanente Abwehrhaltung versetzen.

Durch Arbeit am Körper kann diese Prägung aufgelöst werden, indem man beginnt den Zustand des Körpers, die Tiefe der Atmung und seine Beweglichkeit wieder aktiv wahrzunehmen.

Begleitend zu den körperlichen kann es dabei auch zu emotionalen Lösungsreaktionen kommen indem Emotionen ausgedrückt werden oder die ursprünglich Situation berührt und dem Bewusstsein zugänglich gemacht wird. Damit kommt es zu einer Auflösung des Konfliktes zwischen dem rationalen Denken und dem emotionalen Reflex und ein Schritt in Richtung mehr Lebendigkeit ist getan.

Wir haben gute Gründe so zu sein wie wir sind. Aber wir haben auch die Freiheit uns daran zu erinnern wie wir sein können. Indem wir die Differenzierung erfahren, dass wir zwar unsere Geschichte haben aber nicht unsere Geschichte sind, überlassen wir das Steuer nicht mehr der Vergangenheit sondern geben wir uns uns selber wieder zurück.

DIE VERLORENE LEBENSKRAFT WIEDER GEWINNEN, DIE IN DER ABWEHR GEBUNDEN IST

Wie kann ich etwas ändern von dem ich nicht einmal ahne, dass es mich einschränkt?

Wie finde ich zurück zur Sprache meines Körpers - zur Synergie zwischen Körper und Geist und damit meinen Möglichkeiten? Alexandertechnik ist kein Weg um Angst zu vermeiden - aber



Es nutzt nichts sich einzumauern aus Angst, die Gefahren der Welt nicht bewältigen zu können.

Nur die Erstarrung ist bedrohlich, sie lässt die Zeit stehen bleiben.

ein Weg die Sprache der Angst zu verstehen und im zurückfinden zu den körpereigenen Unterstützungsreflexen wieder Stabilität in sich selbst zu finden.

Das tröstlicher Wahrnehmen, dass Unterstützung immer da ist - Kräfte, die unseren Körper aufrichten und uns tragen - ganz ohne die Notwendigkeit unseres Zutuns - wenn wir es zulassen und bereit sind uns wieder auf das Leben und seinen Fluss einzulassen.

Die Alexandertechnik spricht vom Gebrauch des Selbst, vom Umgang mit sich selbst und seinen Möglichkeiten und bietet über die 3 Grundprinzipien der Wahrnehmung, des Innehaltens und Neuausrichtens eine Weg an zurück zu einem belastungsfreien Leben.



DIE 3 GRUNDPRINZIPIEN DER ALEXANDERTECHNIK

WAHRNEHMEN - um unerwünschte Spannungen lösen zu können.

INNEHALTEN - um statt zu reagieren über die bewusst eingelegte Pause zwischen Reiz und habitueller Reaktion in die bewusste Steuerung gehen zu können. Damit gelingt es mit dem Übersteuern aufzuhören und die Störung im Unterstützungssystem auszuschalten.

AUSRICHTEN - um neue Formen der Bewegung zu entdecken, die die Stressbelastung des Körpers reduzieren, und neue Formen des körperlichen, emotionalen und geistigen Reagierens auf typische Lebenssituationen zu erlernen.

Wenn wir die Unterstützungsreflexe nicht wahrnehmen, die uns ebenso aufrichten und nach oben streben lassen wie z. B. ein Baum nach oben wächst, dann kompensieren wir unser aufrecht sein mit Muskelspannung. Der überhöhte Muskeltonus erschwert die Wahrnehmung und den Kontakt nach aussen - Unterstützung wird schwerer spürbar und die die Spirale beginnt sich zu drehen.

DIE UNTERSTÜTZUNGSKRAFT IST EINE KONTAKTKRAFT

Daher ist der 1. Schritt das Grounding - sich in den Boden freizulassen - die Muskelspannung in den Füßen lösen und den Kontakt zum Boden erlauben, damit die Unterstützungsreflexe wirken können. Sie entfaltet sich über die Füße und die Wirbelsäule nach oben - auch die Arme sind unterstützt.

Diese körperliche Aufrichtung bringt nicht nur körperliche Leichtigkeit sondern auch den Geist in die Realität zurück, und umgekehrt behindert das geistige wegdriften vom hier und jetzt die Unterstützungsreflexe.

Das Leben hinterlässt Spuren, aber jeder hat die Freiheit sich zu entscheiden zurückzukehren zum Leben in Verbindung mit sich selbst.

Der Weg von der Erstarrung zur Lebendigkeit - von der Enge in die Weite hat viele Schritte und Stufen - Alexandertechnik ist eine gute Methode als Begleiter beim Schritt vom habituellen zum bewussten Leben - aber am Beginn des Weges steht immer ein einziger entscheidender Gedanke: ICH WILL!

ANGST, DEN RUF DES LEBENS NICHT WAHRZUNEHMEN

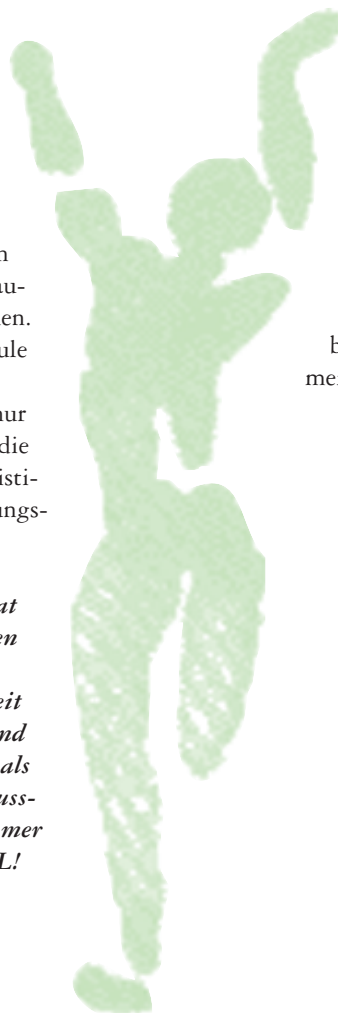
Jahre ringe ich schon damit meinen Autopiloten wieder zu finden. Dieses Gefühl, dass mir klar und deutlich zu verstehen gibt - ob ja oder nein - und sich auch unbeharrlich dem dominanten Geist entgegen stellt.

Das mir in seiner Sprache des weit und eng seins, des warm und kalt, des prickelnd pulsierend oder regungslos erstarrt, meine Hinweis-schilder pflanzt.

Welch glücklicher Moment in dem die Unsicherheit der Gewissheit weicht und Ruhe einkehrt.

Ich weiß heute, dass ich viele Jahre distanziert von meinem Körper ein primär intellektbetontes Leben geführt habe und mir dessen nur in geringem Maße bewusst war.

Dass ich über die Alexandertechnik den Weg zurück zur Weisheit meines Körper gefunden habe betrachte ich als eine der glücklichsten Fügungen in meinem Leben.



Literaturverzeichnis:

Chris Stevens, Alexandertechnik; *Ein Weg zum besseren Umgang mit sich selbst*; Sphinx.
Glen Park, Alexandertechnik; *Die Kunst der Veränderung*; Junfermann.
Richard Brennan, Alexandertechnik; *Die ganzheitliche Bewegungsschule*; Mosaik.
Michael Gelb; *Sich selbst präsentieren: Mit Mind-Mapping und Alexandertechnik*; Gabal.
Alexander Lowen; *Der Verrat am Körper*; rororo.
Francois Lelord, Christoph Andre; *Die Macht der Emotionen*; Piper.
Brigitte Bohnhorst, Ulrike Schneiders; *Spüre die Kraft*; Herder.