



© Dominik Hammer

Ossi Hejlek
im Gespräch mit
Mag. Majda Moser

»Seine
Gefühle
zuzugeben,
ist keine
Schwäche,
sondern eine
Stärke«

Ihr Institut für ganzheitliche Bioenergetik ist in Wien. Welche Schwerpunkte haben Sie?

Moser: Meine Beratungs-Schwerpunkte liegen in den Bereichen Einsamkeit und Angst. Ich bin Körpertherapeutin nach Alexander Lowen, Lebens- und Sozialberaterin, Achtsamkeitstrainerin – seit 30 Jahren. Ich befasse mich mit Angststörungen in jeglicher Form. Die Menschen kommen nicht zu mir, um ihre Angst zu behandeln, sie kommen mit körperlichen Beschwerden. Oftmals stehen alte Ängste als Ursache dahinter – solche, die vielleicht schon in der Kindheit entstanden sind. Man unterscheidet zwischen reeller und alter, abgespeicherter Angst. Lowen sagt, „der Körper vergisst nichts.“ Wir verdrängen Ängste, als Schutz, um zu Überleben. Bereits ein kleiner Auslöser kann die Angst wieder zum Vorschein kommen lassen.

Haben Sie dafür ein Beispiel?

Moser: Ich hatte selbst mit großen Ängsten zu kämpfen. Alles begann vor rund 20 Jahren, als ich mit meiner Familie die Grotte in der Hinterbrühl besuchte, in die ein schmaler Weg hineinführt. Als ich in der Grotte den Ausgang nicht mehr erkennen konnte, wurde ich panisch und rannte hinaus. Seit diesem Moment litt ich an Klaustrophobie. In der Rückschau erkannte ich die vermutliche Ursache .. Ich wuchs in Slowenien auf, wo wir Dörrobst selber in einem großen Brotbackofen herstellten. Man konnte ihn nur durch eine schmale Tür betreten. Wenn ich hineinkriechen musste, um das Obst herauszuholen, bekam ich immer panische Angst. Ich arbeitete an mir, konnte alle Ängste loswerden, habe sie besiegt. Heute bin ich völlig angstfrei. Danach habe ich es mir zur Lebensaufgabe gemacht, anderen Menschen zu helfen, auch ihre Ängste loszuwerden. Daraus entstand das Buch. Wir können Ängste aber auch „anlernen“, Adrenalin und

Noradrenalin sind als Hormone für diese Gefühle zuständig. Wenn zum Beispiel die Mutter immer Angst hatte, lernen das auch die Kinder. Man spricht dabei von einem angelernten Fingerabdruck. Sie übernehmen nonverbal die Verantwortung für die Mutter und glauben, die Angst ausgleichen zu müssen. Andererseits manifestiert sich die Angst selbst auch im kindlichen Körper, und das kann im Erwachsenenleben zum Ausbruch kommen.

In welchem Verhältnis steht Angst zur Selbstliebe beziehungsweise zum Selbstwertgefühl?

Moser: In dem Moment, in dem wir in eine Angststörung hineingehen, schaltet sich unser Gehirn ab. In der Angststörung kann beispielsweise ein 50-jähriger Mensch in die Kindheit zurückfallen. Da ist gar kein Selbstwert vorhanden. Wenn Angst vorherrscht, hat Liebe keinen Platz. Man ist wie gelähmt.

Heißt das in weiterer Folge, dass dadurch auch die Liebesfähigkeit sowie die Beziehungsfähigkeit eingeschränkt sind ...?

Moser: Selbstverständlich. Wenn man ängstlich ist, kann man die wahren Gefühle nicht mehr ausleben und das kann sehr weit gehen. Ich traf Menschen, die beispielsweise wegen ihrer Ängste nichts mehr geschmeckt haben oder Störungen anderer Sinnesorgane hatten. Wir müssen es lernen, wie wir unsere Gefühle in diesen Situationen wieder wahrnehmen und was das Gefühl der Angst mit uns macht. Das ist manchmal eine Sisypusarbeit. Achtsamkeit in Bezug auf unseren eigenen Körper bringt neuen Lebensmut.

Kann es sein, dass eine stärkere Wahrnehmung des eigenen Körpers, dazu führt, dass man seine Angst besser analysieren kann?

Moser: Sehr wohl. Wir müssen lernen die Angst portionsweise anzunehmen, und sie zu verstehen. Und das beginnt damit, in der Angstsituation, in der alles aussetzt, erst einmal nur zu atmen, nur den Körper wahrzunehmen. Im Moment einer Angststörung kann man den Körper und seine wahren Gefühle gar nicht mehr wahrnehmen. Man realisiert nur noch die Symptome, spürt das Herzrasen oder das Gefühl zu ersticken. Dem kann man sehr gut mit Übungen entgegenwirken, die ich in meinem Buch beschreibe. Liegt eine akute Angststörung vor, braucht man eine Begleitung. Das gibt vor allem die notwendige Sicherheit, dass einem nichts passieren kann. Gerade zu Beginn der Übungen kommen starke Gefühle hoch. Diese gilt es einzuordnen – in punkto Lokalisierung, Herkunft und auch was deren Botschaft betrifft.

Ist der realen Angst leichter zu begegnen als den Angstgefühlen?

Moser: Die reelle Angst brauchen wir sogar, sie kann uns das Leben retten, vor

Gefahren schützen, auch leistungsfähig machen oder motivieren. Es wäre vermessen, wenn wir keine Angst hätten. Was uns aber lähmt und krank macht, sind die alten Angstgefühle. Selbst Flugangst hat seinen Ursprung, verlorenes Sicherheitsgefühl, verlorenes Grundvertrauen ...

Welche Auswirkungen hat länger anhaltende Angst auf die Gesundheit?

Moser: Eine Klientin von mir, eine junge Frau, hatte ständig Angst, die Familie zu belasten. Sie glaubte, mit allem alleine fertig werden zu müssen und ist dadurch gleichzeitig zutiefst vereinsamt. Sie litt bereits eineinhalb Jahre an einer Blasenentzündung. Kein Mediziner oder Psychologe wusste Rat. Erst als wir in der Therapie die Themen Angst und Einsamkeit anschnitten, war nach ein paar Sitzungen die akute Blasenentzündung weg. Wir arbeiten nun alle alten Ängste und Familieninflüsse der Reihe nach auf.

Im Buch findet man fünf Erfahrungsberichte – die alle mit einer Problemdarstellung des Klienten beginnen ...

Moser: ... und die ich dann analysiere, damit die Leser genau sehen können, was dahintersteckt. Dadurch können sie auch erkennen, dass deren eigene Probleme nicht unauflösbar sind ... Parallelen zum eigenen Leben ableiten. Mein Buch versteht sich als Ratgeber. Die Leser merken, dass es anderen ähnlich geht – das schenkt Hoffnung. Durch die Auseinandersetzung mit dem Gelesenen – also dem Vergleichen der Fallbeispiele mit dem eigenen Leben – verlässt man zugleich den Zustand der Angst, beginnt rational zu denken, wahrzunehmen und zu reflektieren.

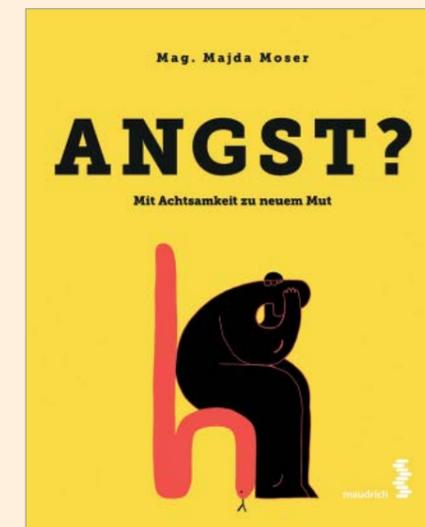
Im ersten Teil gehen Sie auf die Grundlagen der Angst ein - wie entsteht sie und welche Formen gibt es. Dann kommen die Erfahrungsberichte und im dritten Teil geht es um Selbsthilfe. Welche Möglichkeiten zeigen Sie auf?

Moser: Der erste Schritt ist bewusstes Atmen. Oft hören die Menschen zu atmen auf, das ist ein Teufelskreis. Wichtig ist, über die Atmung wieder Zugang zum Körper zu bekommen.

Die Körperwahrnehmung unterbricht die Angstblockade?

Moser: Dafür gibt es viele Übungen im Buch: Das Atmen durch das hintere Loch im Kopf, das Betrachten der Umgebung oder Übungen zur Bodenhaftung. Alles dient dazu, die Angstspirale zu durchbrechen. Wer sich selbst wahrnimmt und sich seiner Angst bewusst ist, der denkt nicht ans Erstickten. Ich biete im Buch Soforthilfe-Maßnahmen, Techniken der Körperwahrnehmung bis hin zu Entspannungsübungen. Manchmal hilft es zu erkennen, dass man mit seiner Angst nicht alleine ist. Angst und Einsamkeit sind leider nicht salonfähig. Gefühle zuzugeben, ist aber keine Schwäche, sondern eine Stärke. Das versuche ich im Buch und bei unzähligen Vorträgen zu vermitteln – besonders gerne auch bei Veranstaltungen in Buchhandlungen ...

Danke für das Gespräch!



Majda Moser
Angst?
Mit Achtsamkeit zu neuem Mut
2019, Facultas/ Maudrich, ca. 144 Seiten
Hardcover, ISBN 978-3-99002-101-9
€ 19,90 (A)