

Spezial. Komplementärmedizin

- 34 **Kasuistik.** Neuraltherapie bei Anosmie
- 35 **Phytomedizin heute.** Die Arzneipflanze des Jahres 2021
- 36 **Silent Inflammation.** EBV: Ein viraler Trigger von MS? (Case Report)
- 38 **Covid-19 Management.** Integrativer Therapieansatz
- 40 **BIGMED.** Die Bio-Immun-Gen-Medizin



Mag. Majda Moser

Sechschimmelgasse 4/9
1090 Wien, Österreich

+43 664 356 80 48
+43 1 310 13 33

www.majda-moser.com
office@majda-moser.com

Angst besiegen

Ein flauer Magen und ein schneller schlagendes Herz, die Atmung fällt schwer, nervöses Zittern und kaum klar fassbare Gedanken mehr – wir alle kennen diese Ausdrucksformen und Begleitscheinungen eines Gefühls, welches in etwa so alt ist wie die Menschheit selbst: Angst.

Von Majda Moser

Einerseits ist Angst lebensnotwendig, indem sie unseren Körper auf eine bevorstehende Herausforderung oder Gefahr vorbereitet. Andererseits kann sie uns auch krank machen, wenn sie uns beispielsweise nachts wach hält und wir von ihr sprichwörtlich „verfolgt werden“. Sie kann uns daran hindern, unser volles Potential zu leben – in der Arbeit, in der Familie oder in der Partnerschaft, sei es weil wir Angst haben nicht gut genug zu sein, weil wir glauben einer Herausforderung nicht gewachsen zu sein oder befürchten, einen Menschen oder auch eine Position verlieren zu können. Das Angstgefühl hat also zwei Seiten.

Eine Vielzahl an Studien zeigt, dass dringender Handlungsbedarf besteht. Denn Angststörungen gehören in unserer Gesellschaft zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Klassifikation der Ängste

Da es sich bei Ängsten um vielschichtige, komplexe und psychische Phänomene handelt, sollen diese auch genauer klassifiziert werden.

Hier dient das ICD-10 Diagnoseklassifizierungssystem für Krankheiten, zur Abgrenzung zwischen verschiedenen Ängsten und ihren möglichen Ausformungen.

Massive Einschränkungen

Wenn Angst krank macht, bedeutet das für Betroffene meist massive Einschränkungen im täglichen Leben. Betroffene werden handlungsunfähig, können keine klaren Gedanken mehr fassen. Alles im Körper ist auf Flucht ausgerichtet. Gleichzeitig scheint er dazu aber nicht im Stande zu sein.

In die Achtsamkeit gehen

Der erste Schritt zum Besiegen der Angst bedeutet die Angst anzunehmen und in die Achtsamkeit zu gehen.

In der Arbeit mit Angstpatientinnen und -patienten beweisen sich immer stärker die Inhalte des therapeutischen Ansatzes der Achtsamkeit als besonders effektiv. Dieser Ansatz wurde in der westlichen Welt maßgeblich durch den US-Amerikaner Dr. John Kabat-Zinn geprägt. Er entwickelte die *mindfulness based stress reduction (MBSR)*, ein achtwöchiges Programm, durch das Achtsamkeit erlernt werden kann.



Mag. Majda Moser

ist akademische Mediatorin und Konfliktbearbeiterin, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin, Motivations-speakerin, sowie diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, zertifizierter Coach und Trainerin mit einem Zertifikat der systemischen Aufstellungsarbeit, diplomierte Sexualberaterin, psychosoziale Begleithelferin und Autorin.

© Mag. Majda Moser

Das Ziel der Anwendung von Achtsamkeit besteht darin, in einen bewussten Prozess ins Hier und Jetzt zu gehen und dadurch den Selbstwert schädigende alte Muster und Ängste, sowie diese aufrechterhaltenden Gedanken und Gefühle, zu erkennen.

Achtsamkeit ist die Bereitschaft, den Blick auf sich selbst zu verändern, um den Boden für die Selbstakzeptanz zu bereiten.

Diese Akzeptanz wird mental, psychisch und körperlich verankert. Das geschieht, indem Sie sich selbst genauer kennenlernen und sich mit Ihren Wünschen und Vorlieben beschäftigen. Denn dann können Sie Achtsamkeit für Ihre Bedürfnisse entwickeln. Achtsamkeit zeigt sich auch darin, wie gut Sie für sich selbst sorgen. Wichtig ist dabei, die Gefühle bewusst wahrzunehmen.

Zum Beispiel mit der 5-Sinnes-Übung

Nehmen Sie eine Rosine in die Hand und konzentrieren Sie sich schrittweise auf jeden einzelnen Ihrer Sinne – taktil (greifen), visuell (sehen), auditiv (hören), olfaktorisch (riechen) und gustatorisch (schmecken). Verweilen Sie bei dem jeweili-

gen Sinn und nehmen Sie Ihre Gefühle wahr.

Was bewirkt Achtsamkeit?

- Besseres Selbstverständnis
- Besserer Umgang mit Gedanken und Grübeleien
- Mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Stabilität in stressigen Situationen
- Bessere Konzentration
- Erhöhte Produktion des Glückshormones Serotonin im Gehirn
- Mehr Gleichgewicht, Souveränität und Lebensfreude
- Mehr Freiheit durch selbstbestimmtes und selbstbewusstes Handeln
- Reduktion stressbedingter Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verspannungen und Depressionen
- Verbessertes Schlaf

Durch das Erkennen der Ängste unterbrechen wir den drohenden Prozess der Selbstabwertung und können uns viel besser auf Situationen einstellen.

So können wir eine wertfreie Haltung entwickeln. Wertfrei bedeutet, dass wir uns nicht selbst dafür verurteilen oder noch weiter abwerten, wenn wir beginnen negative Gefühle und Ängste wahrzunehmen. Wir können lernen, die Botschaften, die uns die Angst vermittelt, zu hinterfragen, weil sie uns nicht mehr lähmt. Dies gibt uns die Möglichkeit uns weiterzuentwickeln und mehr an Selbstwert zu gewinnen - so entsteht Resilienz.

Unsere Ängste sind somit niemals eine „Endstation“, sondern vielmehr eine Chance über uns hinaus zu wachsen und uns weiter zu entwickeln, wenn wir den Mut aufbringen uns ihnen zu stellen. Durch achtsamkeitsbasiertes Training und Coaching können wir nachhaltig lernen unsere Ängste zu erkennen, ihnen auf den Grund zu gehen, sie zu verwandeln und so gestärkt in die Zukunft zu gehen. ■

Korrespondenz:

Mag. Majda Moser
MUTIG UND ACHTSAM STATT ÄNGSTLICH UND EINSAM
Sechschimmelgasse 4/9
1090 Wien
E-mail: office@majda-moser.com
www.majda-moser.com; www.club-wir.at

Buchtipps

Mit Achtsamkeit zu neuem Mut



Angst - wer kennt sie nicht?

Sie kann uns überall begegnen, im Alltag, in der Arbeit oder in Beziehungen. Oft lähmt sie uns und hält uns davon ab glücklich zu sein. Nutzen Sie die Chance, ihrer Angst ins Gesicht zu sehen und wieder

mehr Mut und Lebensenergie zu gewinnen.

Dieses Buch ermöglicht es dem Leser, anhand von Erfahrungsberichten Betroffene auf ihrem Weg zu begleiten, auf der Suche nach dem Ursprung der Angst sowie deren Sichtbarmachung und Bewältigung. Dadurch eröffnet sich ein offener Zugang zum Thema Angst.

Übungen zur Selbsthilfe sowie mentale und körperliche Übungen für die Anwendung im Alltag vervollständigen das Angebot. ■

Majda Moser
Angst?
Maudrich Verlag 2019
144 S., kartoniert; ISBN 399002101X
140 S., epub eBook; EAN: 9783990307755

