

Dirk Stegner



Warum es keine  
Angsthasen gibt...

Ein Buch über Ängste und wie man sie loswird

**Warum es keine Angsthasen gibt**

„In meinem Leben habe ich unvorstellbar viele Katastrophen erlitten. Die meisten davon sind nie eingetreten ...“

(Mark Twain)

Dirk Stegner

# **Warum es keine Angsthasen gibt**

Ein Buch über Ängste  
und wie man sie loswird

*Dieses Buch gibt an einigen Stellen Anleitung zur Selbsthilfe. Dies soll und kann jedoch im Zweifelsfalle oder bei schwerwiegender Erkrankung eine fachkundige, medizinische Diagnose und Behandlung durch einen Psychotherapeuten, Arzt oder Heilpraktiker keinesfalls ersetzen.*

*Seitens des Autors und des Verlags wird daher eine Haftung für eventuelle Schäden jedweder Art ausdrücklich ausgeschlossen.*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2022 Dirk Stegner

Illustration: **Dirk Stegner – [www.anders-sign.de](http://www.anders-sign.de)**

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

BoD-Nr. 216775191



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Teil I - Ein Blick auf die Angst	11
Die Sache mit der Angst	12
Meine Angstgeschichte	21
Die Angst ist nicht Dein Feind	28
Die Angstkurve	34
Es gibt gar keine Angsthasen	41
Angst ist Ansichtssache	51
Hinter der Angst	57
Übertragungswege der Angst	65
Angst und die Gesellschaft	76
Das dicke Ende	87

Teil II - Übungen und Methoden	95
7 grundlegende und wichtige Tipps	96
Die eigenen Ressourcen aufbauen	105
Das Wasserradmodell	107
Ein kleines Angstbeispiel zur Erläuterung	108
Weitere Interpretationen	110
Was muss (s)ich ändern, damit ...?	111
Eingangsritual: sich für die „Ladestation Natur“ wieder öffnen	113
Übungen: Ruhe, innere Weisheit und Selbstvertrauen finden	122
In die Tiefe lauschen	123
Bärenkindertaktik	125
Selbstvertrauen stärken	128
Erste-Hilfe-Werkzeuge: Vorbereitung auf den „Angstnotfall“	131
4-6-8: Eine kleine Atemübung für den Notfall	134
Der sichere Ort	135
Der Tresor	139
EFT – Emotional Freedom Technique	141
Schlussgedanken	149
Über den Autor	152



## Vorwort

Ich sitze gerade da und schreibe ein Buch, von dem ich gestern noch gar nicht wusste, dass ich es heute beginnen werde. Sie müssen wissen, dass ich normalerweise stets Ideen über einen längeren Zeitraum hinweg sammle, mir viele Rohtexte notiere und erst dann mit einem neuen Titel starte. Oder eben manchmal auch nicht. Oftmals gehe ich einige Monate, ja zeitweise sogar Jahre, mit einem bestimmten Thema schwanger, bevor ich damit loslege, es irgendwie zu Papier zu bringen. Manches muss einfach reifen, bis ich es guten Gewissens auf die Menschheit loslassen kann. Doch heute ist das anders. Es brennt mir förmlich unter den Nägeln und ich verspüre den Drang, es sofort in die Tat umzusetzen, ganz ohne lange Vorbereitung. Vielleicht liegt es daran, dass ich diesmal nicht tagelang recherchieren oder mich tiefer damit vertraut machen muss, denn das Thema, um das es in



diesem Buch gehen wird, ist mir ehrlich gesagt geläufiger, als ich es je gewollt hätte.

Es geht um Ängste, und nicht nur um meine, sondern auch um Ihre. Es geht um schlimme Befürchtungen, und es geht darum, was diese dunklen Fantasien mit uns anstellen, vor allem dann, wenn sie sich ungehemmt in unserem Geiste austoben können. Es geht aber auch um die Art und Weise, wie Sie und ich als Gesellschaft mit diesem Phänomen derzeit umgehen. Und natürlich darum, was wir den Kindern, die unser Verhalten kopieren, auf diese Weise mit auf ihren späteren Weg geben. Ja, es geht sogar darum, warum wir oft Angst davor haben, ehrlich mit uns selber umzugehen. Ob wir uns überhaupt eingestehen, Angst zu haben, und ob wir erkennen, dass Angsthaben mittlerweile kein passiver, selbstbezogener Prozess mehr ist, sondern in Form eines bekehrenden, mahnenden Aktionismus immer weiter in die Welt hinausgetragen wird. Fast so, wie ein Computervirus, der sich via Internet in atemberaubender Geschwindigkeit verbreitet.

Ich möchte mir gemeinsam mit Ihnen die Frage stellen, ob diese Ängste und die damit einhergehende pessimistische Weltsicht, wie sie derzeit offen zu Tage tritt, überhaupt gerechtfertigt ist. Wie viele Katastrophen haben Sie tatsächlich in Ihrem Leben er- beziehungsweise durchlebt und von wie vielen dachten Sie hingegen nur, dass sie auf

Sie zukommen würden, ohne dass dieser Fall jemals eintrat?

Insbesondere Letzteres beschäftigt mich gedanklich bereits seit geraumer Zeit und führt vermutlich dazu, dass ich mich so spontan dafür entschieden habe, dieses Buch zu schreiben. Nicht weil ich mich persönlich irgendwie „dazu berufen“ fühle, oder weil ich irgendetwas besser wüsste als Sie. Auch nicht, weil ich Sie gerne überreden möchte, etwas zu tun oder es lieber zu lassen. Nein, ich möchte mit Ihnen gemeinsam darüber nachdenken, was wohl wäre, wenn all die schlimmen Befürchtungen, die wir beide mit uns herumtragen, gar nicht eintreten? Was, wenn wir uns irren und unsere Ängste zumindest größtenteils völlig unbegründet sind?

Während ich diese Zeilen schreibe, stelle ich mir dabei auch eine weitere bange Frage: Ist es heute überhaupt noch erlaubt über ein positives Ende, zum Beispiel der Corona- oder Klimakrise spekulieren zu dürfen, ohne gleich in den Verdacht zu geraten, ein „Leugner“ der damit verbundenen Ereignisse zu sein? Eine Frage, die nicht nur ich mir mittlerweile stelle, sondern ebenso viele andere Kollegen, Journalisten, Politiker oder sogar Wissenschaftler. Wie schreibe ich das denn nun, so dass Sie mich auch ja richtig verstehen? Darf ich überhaupt noch über positive Sichtweisen bestimmter Sachverhalte schreiben, ohne damit sofort als blauäugiger, infantiler

und ungebildeter Zeitgenosse in eine für solche Menschen bereits geöffnete Ächtungsschublade gestopft zu werden?

Aus diesem Grund ist es für mich so wichtig, sich trotz oder vielleicht auch gerade deshalb mit solchen Fragestellungen zu beschäftigen. Kein Problem und keine Angst verschwindet schließlich, nur weil man sich lange genug mit ihr *nicht* beschäftigt. Weder Ihre noch meine! Speziell im Umgang mit Ängsten geht es immer darum, sich ihnen zu stellen und zu erkennen, dass in den meisten Fällen die Folgen der eigenen Konfrontation damit lange nicht so fatal sind, wie es die Fantasie in den schlaflosen Nächten zuvor mit düsteren und melancholischen Farben an die Schlafzimerdecke zu malen versuchte.

Wie wäre es also, wenn wir uns zur Abwechslung mal damit beschäftigen würden, wie eine positive Lösung aussehen und dass eine solche überhaupt grundsätzlich in Betracht gezogen werden könnte? Was wäre, wenn die gedanklich avisierte Katastrophe heute einfach ausfiele und das dicke Ende gar nicht kommt?

## **Teil I - Ein Blick auf die Angst**



## Die Sache mit der Angst

Es ist schon so eine Sache mit der Angst. Wir alle haben unterschiedliche Ängste oder Befürchtungen und grundsätzlich natürlich immer auch eine eigene Art und Weise damit umzugehen. Erstaunlich aber ist, dass die Angst selbst oder das Angsthaben häufig als ein Zeichen der Schwäche ausgelegt werden und man sie deshalb lieber verdrängt. Die Wenigsten geben in der Öffentlichkeit gerne zu, dass sie sich vor irgendetwas fürchten, es sei denn, es handelt sich dabei um gesellschaftlich anerkannte Befürchtungen, aber dazu später mehr. Ich erinnere mich, dass wir uns bereits als Kinder diversen Mutproben unterzogen. Beispielsweise mit dem Fahrrad in einem Mordstempo den Hügel hinabbrausten, nur um am Ende desselben in möglichst hohem Bogen über eine selbstgebaute Rampe zu springen. *„Du willst nicht*

→ Angst und die  
Gesellschaft, S. 76

*mitmachen? Traust Dich wohl nicht, Du Feigling?*“, lautete die oft wenig freundliche Einladung, sich dem Gruppenzwang zu beugen und wider besseren Wissens, seine Knie oder das fast neue kleine Fahrrädchen vorsätzlich zu malträtieren. Kaum einer war stark genug zuzugeben, dass man die Hosen gestrichen voll hatte und am liebsten gekniffen hätte. Der drohende Gesichtsverlust betäubte die hochkochenden Angstgefühle und den eigenen Verstand aber zumindest so weit, dass die Mutprobe dennoch durchgeführt werden konnte. Sich nur keine Blöße geben! Kinder eben.

Mit zunehmendem Alter verlagert sich die Konfrontationsbereitschaft mit den eigenen Ängsten meist etwas. Man wird ruhiger und die Mutproben der Kindheit erscheinen mit ein paar Jahren Abstand reichlich albern und dumm. Die Möglichkeiten unangenehmer Situationen längerfristig ausweichen zu können, nehmen zu, denn man agiert als Erwachsener viel eigenverantwortlicher und freier. Es gibt in aller Regel keine Dorfclique mehr, vor deren Mitglieder man sich beweisen müsste. Die eine oder andere Angst ist allerdings geblieben oder vielleicht sogar noch hinzugekommen. Im Gegensatz zum Kindesalter besteht nur meist keine grundsätzliche Notwendigkeit mehr, sich ihr sofort stellen zu müssen. Man kann ihr unter Umständen sogar viele Jahre aus dem Wege gehen, ohne dass es anderen auffallen würde.

der „erwachsene“  
Umgang mit der  
Angst

Angst ist auch im Erwachsenenalter meist etwas, mit dem man nicht unbedingt hausieren geht. Kaum einer spricht gerne über die eigenen Befürchtungen, schon alleine deshalb, weil man dann ja von irgendjemandem dazu animiert werden könnte, sich ihnen *jetzt* zu stellen. Sich wieder auf das kleine Fahrrad zu setzen und den Umstehenden zu beweisen, dass man keine Angst davor hat, wagemutig über die Sprungschanze zu donnern. Nein, die Blöße will sich auch im Erwachsenenalter kaum jemand geben und daher bleibt die Angst meist lange Zeit da, wo sie ist: gut weggesperrt im dunklen Keller.

das „Angsttier“ -  
sicher im Keller  
versteckt

Es ist schlicht viel bequemer, sich nicht mit ihr auseinandersetzen zu müssen. Angst fühlt sich einfach nicht gut an. Dieses fiese Gefühl, wenn sich einem der Magen zusammenkrampft. Wenn der Mund zur Trockenzone verkommt, der kalte Schweiß tropfenförmig zu perlen beginnt und die Knie weich werden wie Pudding. Warum sich freiwillig so einer Tortur aussetzen? Nein, besser nicht! Lieber die Angst da lassen wo sie gerade ist. Vielleicht sogar die Tür und die Treppe in den Angstkeller gut verbergen. Blickgeschützt durch eine neue Gipskartonwand, sodass ja keiner bemerkt, dass dahinter ein kleines graues „Angsttier“ auf seine Erlösung wartet. Manchmal ist die Furcht vor der Erinnerung an die verborgene Kellertüre so groß, dass man sogar versucht, den eigenen Verstand von ihr abzulenken. Man beginnt sich einzureden, dass man tatsächlich keine Angst mehr hätte. Dass sie im Laufe der Jahre einfach verschwunden

wäre und man von ihr nichts mehr zu befürchten hätte:  
*„Ich und Angst? Lächerlich!“*

Ich muss zugeben, dass ich in dieser Hinsicht auch nicht zu den Helden gehöre. Nehmen wir beispielsweise die Angst, die ich in den 90er Jahren vor dem Zahnarzt entwickelte. Eigentlich hatte ich nie Probleme dorthin zu gehen. Sicher, es war nicht angenehm, aber eben auch kein Grund, beim Betreten der Praxis Panikgefühle zu entwickeln. Eines Tages bekam ich während der Behandlung ein örtliches Betäubungsmittel verabreicht, das mein Kreislauf nicht wirklich gut verkraftete. Mir wurde schwindelig und furchtbar übel. Am liebsten wäre ich vom Behandlungsstuhl gesprungen und aus der Situation schnellstmöglich geflüchtet. Da die Behandlung aber in vollem Gange war, hielt mich der Doktor ziemlich rüde davon ab. Dieses Ereignis blieb in meiner Erinnerung irgendwie haften. Von da an war zumindest die Unbeschwertheit, mit der ich mir die Zähne behandeln ließ erst einmal verflogen. Jeder erneute Besuch wurde zur wahren Tortur, der ich, wann immer möglich, lieber aus dem Weg ging. Einige Jahre später gelang es mir dann endlich, mich dieser Angst auf sinnvolle Weise zu stellen.

Bei genauer Betrachtung war die Sache fast ein wenig unreal. Ich hatte de facto keine Angst vor der eigentlichen Behandlung, sondern vielmehr davor, der Situation nicht entrinnen zu können. Nicht der Schmerz, der Bohrer oder die Spritze waren der Auslöser. Nein, es war alleine das



Gefühl, auf eine gewisse Weise ausgeliefert zu sein, und dabei die Kontrolle abgeben zu müssen. Genau genommen war es also nicht die Angst vor der Zahnbehandlung, die mich plagte, sondern die Furcht davor Menschen oder Situationen in irgendeiner Weise hilflos ausgesetzt zu sein. Ein Gefühl, das mit ziemlicher Sicherheit schon vorher tief in meinem Keller schlummerte und von der neuerlichen Erfahrung lediglich unsanft wachgerüttelt wurde. Das kleine Beispiel zeigt recht deutlich, dass Ängste nicht immer vordergründig auf dem begründet sein müssen, was sie in einer konkreten Situation schließlich zum Vorschein bringt. Aber auch hierzu später noch mehr.

→ Hinter der Angst,  
S. 57

Angst genießt in unserem Kulturkreis nicht unbedingt den besten Ruf. Wann immer möglich, versucht man sie zu verleugnen oder ihr zumindest weitestgehend aus dem Wege zu gehen. Schlimmer noch: Man möchte am liebsten sogar diejenigen im unmittelbaren Umfeld von dem abhalten, was einen selbst an die angstvollen Gefühle erinnern könnte, und das beginnt bereits in vielen Kinderzimmern. Eine beachtliche Anzahl von Müttern und Vätern sind der Meinung, dass sie ihre Kinder vor jeder Form von Ungemach tunlichst beschützen müssten. Hierzu zählen leider auch Angstsituation jedweder Couleur. Es wird oft das Bild vermittelt, dass Angst etwas Schlimmes sei, das es zu vermeiden gilt. Wann immer auch nur ansatzweise angstbehaftete Konstellationen auftreten, eilen die Eltern herbei und reißen den eigenen

die fehlende  
Angstkultur führt zu  
einer Begrenzung der  
Lernerfahrungen

Nachwuchs dabei förmlich aus der Situation. Meist völlig ohne zu eruieren, ob die Gefahr für das Kind tatsächlich so hoch ist, dass sich der Verlust einer möglicherweise wichtigen Lernerfahrung damit sinnvoll begründen ließe.

Auch wenn die elterlichen Bestrebungen sicherlich nur auf das Beste im Leben ihres Kindes abzielen, so gehört leider ebenso das Meistern gefährlicher Situationen und der eigenen Ängste zum Lernprogramm für jeden neuen Erdling. Der ständige Drang, alles Negative vom Nachwuchs fernhalten zu wollen, unterminiert eines der wichtigsten natürlichen Lernprinzipien. Wenn Kinder nicht mehr die Erfahrung machen dürfen, widrige Situationen selbstständig überstehen zu können (vor allem dann, wenn kein ernsthafter Schaden für Leib und Leben droht), wird sich dies auch im Erwachsenenalter in einer gewissen Form der Unsicherheit und Ängstlichkeit gegenüber unerwarteten Lebenssituationen äußern. Wer nicht erfahren durfte, wie es sich anfühlt, eine „Prüfung“ aus eigener Kraft absolviert zu haben, der kann in dieser Hinsicht eben auch keine gesunde Selbstsicherheit und schon gar kein echtes Selbstvertrauen entwickeln. Selbst wenn ich die elterlichen Motive sehr gut nachvollziehen kann, erweisen viele durch eine übertriebene Fürsorge ihren Sprösslingen jedoch oft unabsichtlich einen echten Bären dienst.

**Was Hänschen nicht lernen darf ...**

Springt beispielsweise die junge Mutter hysterisch schreiend von ihrem Liegestuhl auf, wenn ihr Baby

munter auf eine umherschwirrende Biene zurobbt, so kann es durchaus sein, dass sich die Angst in dieser Sekunde ungewollt auf das Kind überträgt. Sie vermittelt ihrem Baby alleine durch ihre übertriebene Reaktion, dass Bienen im Besonderen oder vielleicht sogar Insekten im Allgemeinen ein immenses Gefahrenpotential darstellen. Eine neue Angst wird geboren, die später eventuell sehr aufwendig bewältigt werden muss.

Generell betrachtet, genießt die Angst in Deutschland nicht unbedingt einen guten Ruf. Sie wird als Bremsklotz angesehen, als etwas, das es unter allen Umständen zu vermeiden gilt, es sei denn, man nutzt sie geschickt, um Individuen mit ihrer Hilfe in eine bestimmte Richtung zu lenken. Angst ist in vielen Bereichen ein immer wieder gerne eingesetztes Mittel, um Menschen dazu zu bewegen, irgendetwas zu tun oder zu lassen. Und auch das lernen wir bereits in frühen Kindertagen. „Wenn Du lügst, bekommst Du genau so eine lange Nase wie Pinnochio“, brachte man mir früher bei. Andere Eltern konfrontierten den ungezogenen Nachwuchs mit den drastischen Erfahrungen des Struwwelpeters aus dem gleichnamigen Kinderbuch und versuchten so, unerwünschtes Verhalten bereits im Keim zu ersticken.

Angst dient also ebenfalls erzieherischen Zwecken, wie auch die Erwachsenenwelt die letzten Jahre immer wieder spüren durfte. So versuchte nicht zuletzt die Bundesregierung, Impfunwilligen und Corona-müden

ängstlich konditioniert:  
Pinnochio-Effekt und  
Struwwelpeter-  
Weisheiten

Menschen mit teils drastischen „Tatsachenberichten“<sup>1</sup> und mahnenden Wertestatistiken unmissverständlich klarzumachen, was sie unter den bürgerlichen Pflichten verstand, um „Abtrünnige“ wieder auf Linie zu bringen. Auch in der Werbung begegnet uns diese Form der Beeinflussung bereits seit vielen Jahren. Egal ob Versicherung, Medikamentenhersteller oder Shampooproduzent<sup>2</sup>, alle nutzen Ängste im Zusammenhang mit Worst-Case-Szenarien im Marketing derzeit sehr erfolgreich. Rennen sie auf diese Weise doch bei vielen unsicheren Menschen aufgrund bereits vorgeprägter Ängste meist offene Türen ein und steigern so den eigenen Umsatz beträchtlich.

Angst als  
Verkaufsargument

Bewegt man sich ängstlich durch diesen „Dschungel“, ist es ein wenig so, als würde man sich im Laufe seines Lebens immer weiter in einem Gewirr aus überall aufgespannten Wollfäden verheddern. Je hysterischer die eigenen Bewegungen dabei ausfallen, desto verworrener kann die Lage sich im Zweifelsfalle gestalten. Und wer schon mal versucht hat, mehrere unsauber aufgewickelte Wollknäuels aus Omas Nähkästchen zu entwirren, der weiß, wovon ich spreche. Eigene Ängste und die anderer Menschen

---

<sup>1</sup> Anastasiadis, Georg: Bayerns falsche Corona-Zahlen kosten Vertrauen, Münchner Merkur online 05.12.2021, <https://www.merkur.de/politik/corona-bayern-markus-soeder-inzidenz-zahlen-geimpft-ungeimpft-kommentar-91159329.html>

<sup>2</sup> „Warum Deutschlands Leistungssportler Alpecin benutzen? Weil sie ihre Haare behalten wollen!“, aus einem aktuellen Werbespot der Dr. Kurt Wolff GmbH & Co.KG, 2022

umgeben uns häufig ähnlich dem geschilderten „Stricklieselchaos“. Um dies zu veranschaulichen, verwende ich in Seminaren übrigens tatsächlich gerne ein Wollknäuel und visualisiere damit die Befürchtungen mehrerer Teilnehmer, in denen sich ein freiwilliges Opfer dann „verstricken“ darf. Bereits dieses kleine Beispiel zeigt, dass es sich sehr wohl lohnen kann, sich rechtzeitig mit den eigenen Angstgefühlen auseinanderzusetzen, denn nur die Fäden, die mich auf irgendeine Weise selbst berühren, können mich dann auch tatsächlich „fesseln“. Je tiefer man sich in dieses Angstnetz verstrickt, desto mehr Arbeit kann es später bedeuten, da wieder herauszukommen.

# ... und das dicke Ende doch nicht kommt.

Furcht zu empfinden, ist etwas völlig Normales. Jeder von uns hat irgendwann in seinem Leben zeitweise Angst und lernt dabei meist, wie man diese mit einem mutigen Schritt nach vorn leicht wieder loswerden kann. Was aber, wenn die Angst zu einem ständigen Begleiter wird, der sich nicht so einfach abschütteln lässt, oder einem schlicht die Kraft dazu fehlt?

Mit ähnlichen Fragen sah sich Autor und Natur-Coach Dirk Stegner selbst viele Jahre lang konfrontiert. Aufbauend auf persönlichen sowie beruflichen Erfahrungen, wirft er in diesem Buch einen etwas anderen Blick hinter die Kulissen der Angst. Anhand vieler Beispiele richtet er den Fokus gezielt auf die positiv wegweisenden Eigenschaften der Angstgefühle und erläutert, wie diese die Überwindung von Ängsten erleichtern können. Der Methoden- und Übungsteil bietet zudem jede Menge Tipps und Anleitung zur Selbsthilfe.



*„Ein leichtverständliches Arbeitsbuch, das Mut macht. Mit jeder Menge Hintergrundinfos, Tipps, Übungen und Selbsthilfe-Werkzeugen.“*



9 783756 800124

18,99 EUR [D]