



INSIGHT THERAPY
BERLIN

NATHALIE DETLEFS // SYSTEMISCHE THERAPIE

PDF zur Podcast-Episode „Angst und Achtsamkeit“ der Telefonseelsorge Berlin mit Nathalie Detlefs

ANGST UND ACHTSAMKEIT // ÜBERBLICK

- Angst ist etwas völlig Normales und evolutionär sinnvoll, da sie uns vor Gefahren warnt
- Nach Paul Ekman gehört sie zu den 7 Basisemotionen des Menschen: Freude, Trauer, Ekel, Angst, Überraschung, Wut und Verachtung
- Vereinfacht gesagt entsteht eine Angststörung, wenn Situationen vermieden werden, die Angst auslösen können: es entsteht eine Angst vor der Angst
- Achtsamer Umgang mit sich selbst und Achtsamkeitsübungen können helfen, Angst zu reduzieren und einen neuen Umgang damit zu erlernen
- Wer unter starken Ängsten leidet, ist gut beraten, sich professionelle Hilfe zu suchen, da Angst sehr gut behandelbar ist

ACHTSAMKEITSÜBUNG 1 // ACHTSAMES ATMEN

Für das achtsame Atmen braucht es nicht viel. Du setzt dich auf einen bequemen Stuhl mit einer Rückenlehne, am besten so, dass dein Rücken aufrecht ist. Dafür kannst du dir auch ein extra Kissen in den Rücken legen. Als nächstes stellst du die Füße nebeneinander und spürst ganz aktiv rein, wie diese fest auf dem Boden stehen. Vielleicht stellst du dir sogar vor, wie Wurzeln aus deinen Fußsohlen in den Boden wachsen und dich fest in diesem verankern. Wer mag, schließt die Augen – das hilft dir dabei, dich auf den Atem zu fokussieren.

Dann beginnst du bewusst und achtsam zu atmen, indem du den Atem beobachtest. Spüre, wie kühle Luft durch deine Nase eintritt, wie sich dein Brustkorb hebt und an Raum gewinnt. Nimm die kleine Pause, die zwischen ein- und ausatmen entsteht, bewusst wahr und lass deinen Geist zur Ruhe kommen. Dann spüre, wie dein Brustkorb sich senkt und warme Luft wieder aus deiner Nase ausströmt.

Das wiederhole so oft, bis du merklich zur Ruhe gekommen bist. Diese einfache Atemübung ist sehr effektiv und lässt sich durch unterschiedliche Imaginationen ausschmücken – ganz nach individuellem Geschmack.



INSIGHT THERAPY
BERLIN

NATHALIE DETLEFS // SYSTEMISCHE THERAPIE

ACHTSAMKEITSÜBUNG 2 // 5-4-3-2-1-ÜBUNG

Diese Übung hilft besonders beim Einschlafen, bei Sorgen, Ängsten und Gedankenkreisen. Sie hilft sehr gut dabei sich zu entspannen und einen Gedankenstopp herbeizuführen, indem der Fokus auf das Hier und Jetzt gerichtet wird. Es wirkt zudem als Einschlafhilfe auch für Menschen, die keine Ängste haben. Natürlich lässt sie sich jederzeit und nicht nur zum Einschlafen anwenden. Auch diese Übung ist sehr einfach:

Du legst oder setzt dich bequem mit offenen Augen hin und sagst dir laut oder in Gedanken, was du mit deinen Sinnen (sehen, hören, spüren) im Moment gerade wahrnimmst. Du beginnst zunächst fünf Dinge aufzuzählen, die du siehst. Es muss nichts Besonderes sein. Nenne einfach 5 verschiedene Dinge (z.B. Gegenstände, Pflanzen, Farben etc...) und lass dir ruhig Zeit. Dann benenne 5 Dinge, die du hören kannst. Danach nimm nacheinander fünf Dinge wahr, die Du spüren kannst (z.B. den Kontakt der Füße zum Boden, Kopfkissen oder den Wind auf der Haut). Der Ablauf wird dann entsprechend dem Titel der Übung mit 4,3,2 und zuletzt 1 Wahrnehmung pro genanntem Sinneseindruck fortgeführt. In etwa so:

5

SEHEN Ich sehe die Decke, ich sehe das Fenster, ich sehe die Tapete, ich sehe die Gardine, ich sehe die Bettdecke.

HÖREN Ich höre die Nachtigall, ich höre den Wind, ich höre Blätterrauschen, ich höre Stille, ich höre Uhrenticken.

SPÜREN Ich spüre das Bett, Ich spüre die Decke, ich spüre den Wind auf der Haut, ich spüre die Kälte, ich spüre das Kissen

4

SEHEN Ich sehe die Decke, ich sehe das Fenster, ich sehe die Tapete, ich sehe die Gardine

HÖREN Ich höre die Nachtigall, ich höre den Wind, ich höre Blätterrauschen, ich höre Stille

SPÜREN Ich spüre das Bett, Ich spüre die Decke, ich spüre den Wind auf der Haut, ich spüre die Kälte



INSIGHT THERAPY
BERLIN

NATHALIE DETLEFS // SYSTEMISCHE THERAPIE

3

SEHEN Ich sehe die Decke, ich sehe das Fenster, ich sehe die Tapete

HÖREN Ich höre die Nachtigall, ich höre den Wind, ich höre Blätterrauschen

SPÜREN Ich spüre das Bett, Ich spüre die Decke, ich spüre den Wind auf der Haut

2

SEHEN Ich sehe die Decke, ich sehe das Fenster

HÖREN Ich höre die Nachtigall, ich höre den Wind

SPÜREN Ich spüre das Bett, Ich spüre die Decke

1

SEHEN Ich sehe die Decke

HÖREN Ich höre die Nachtigall

SPÜREN Ich spüre das Bett

Der letzte Durchlauf kann dann auch mehrmals wiederholt werden.

Es ist dabei vollkommen in Ordnung (muss aber nicht sein), immer wieder dieselben Wahrnehmungen zu benennen. Zum Beispiel wenn es sehr dunkel ist im Zimmer, kann man auch nur die Dunkelheit benennen. Wenn du mit der Abfolge der Übung durcheinandergerätst - Glückwunsch! Das ist ein Zeichen, dass du es richtig machst und besonders gut entspannst. Mach einfach irgendwo weiter. Wenn du merkst, dass deine Augen schwer werden, kannst du mit geschlossenen Augen weitermachen und das Sehen weglassen oder nur die Dunkelheit benennen. Für manche verstärkt sich der positive Effekt der Übung, wenn sie die Wahrnehmungen laut aussprechen und dabei die eigene Stimme hören.



INSIGHT THERAPY
BERLIN

NATHALIE DETLEFS // SYSTEMISCHE THERAPIE

ADRESSEN // WEITERFÜHRENDE LINKS

Nathalie Detlefs, Psychologin
Systemische Familientherapeutin

E-MAIL: Insight-therapy-berlin@posteo.de

MOBIL 0152 22 78 44 39

WEBSEITE <https://insight-therapy-berlin.de/>



Telefonseelsorge Berlin e.V.

TELEFON 0800 111 0 111

WEBSEITE <https://telefonseelsorge-berlin.de/>

Angstambulanz

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie | CCM

TELEFON 0 30 450 517 217 / 0 30 450 517 244

https://psychiatrie-psychotherapie.charite.de/fuer_patienten/ambulanzen/angstambulanz/