

# Existenzängste

Text • Dr. Barbara Stekl

• Innere Einstellung entscheidet •

**Und plötzlich springt sie uns an wie ein wildes Tier: eine umfassende, tiefe Angst. Ein heftiges Gefühl, das uns von Kopf bis Fuß erfasst und unser Dasein zu bedrohen scheint. Es zieht uns vollkommen in seinen Bann. Aber was können wir dagegen tun? Wie lässt sich dieser lähmenden Angst am besten begegnen?**

*„Man muss vor nichts im Leben Angst haben, wenn man seine eigene Angst versteht.“*

Marie Curie

**FAST JEDER VON UNS** hatte diese Angst bereits. Sie kann ausgelöst werden durch ein Ereignis im Leben, das diese Urangst befeuert. Drohender Jobverlust, eine Trennung, die im Raum steht, eine schwere Krankheit – und schon hat uns diese Angst fest im Griff und lässt sich nicht so leicht abschütteln. Das kann richtig lähmend sein und in die Handlungsunfähigkeit führen. Schlaflose Nächte, in denen sich das Gedankenkarussell immer schneller dreht, mit den schlimmsten Befürchtungen in grellen Farben, wie ein schlechter Film. Diese Angst löst tiefe Hilflosigkeit, Ohnmacht und Verzweiflung aus. Wir sehen dann nur mehr das, was in unseren Augen aussichtslos ist und fühlen uns wie in einer Sackgasse. Die Angst um sein Leben und all das, was die eigene Existenz ausmacht, steigert sich ins Unermessliche.

Doch in den seltensten Fällen ist das Problem, das hinter dieser Angst steckt, unlösbar. Denn wir sollten nie vergessen: Es gibt immer einen Weg. Auch wenn sich momentan die Probleme vor uns auftürmen, so gibt es stets auch Lösungen. Nur sind sie nicht immer gleich sichtbar, weil uns diese Angst die Sicht versperrt. Ein Satz der hilfreich ist, wenn es schwierig wird: „Es gibt nichts, was endgültig ist.“ Oder: „Wenn du glaubst, es geht nicht mehr, dann kommt von irgendwo ein Lichtlein her.“ Nicht selten ist die Lösung einfacher als wir denken, wenn wir die Blockade, die Existenzangst, auflösen.

#### WAS SIND KONKRETE EXISTENZÄNGSTE?

- ✓ Wenn wir um unseren Arbeitsplatz fürchten oder diesen bereits verloren haben. Die Sorge ist: Woher kommt das Geld für die laufenden Kosten?
- ✓ Auch ein Beziehungsende kann Existenzängste verursachen, vor allem dann, wenn man auf den Partner bisher finanziell angewiesen war. Das Finanzielle ist überhaupt immer ein starker Grund für Existenzängste.
- ✓ Der Verlust eines lieben, nahen Menschen. Für viele geht zunächst einmal die Welt unter, was völlig verständlich ist.
- ✓ Krankheiten können nicht nur lebensbedrohend sein, sondern auch Existenzängste hervorrufen,



#### Sorgen

Wenn wir uns Sorgen machen, leben wir nicht im Hier und Jetzt. Wir verschieben unsere Gedanken in eine ungewisse Zukunft. Und wie die sein wird, wissen wir nicht. Der Rettungsanker ist der jetzige Augenblick.

*vor allem dann, wenn noch kleine Kinder da sind. Aber auch bei Alleinstehenden können solche Ängste auftreten. Denn, wenn man auf Grund einer schweren Krankheit nicht mehr arbeiten kann, ist oft tatsächlich die Existenz bedroht.*

- ✓ Auch psychische Krankheiten wie Depressionen werden mitunter als bedrohlich erlebt. Vor allem dann, wenn man sich nicht mehr hinaus traut.
- ✓ Zukunftsangst, die in die Richtung gehen kann: „Was wird sein, wenn ich alt und krank bin? Wer wird sich dann um mich kümmern?“
- ✓ Angst vor dem Weltuntergang, vor Krieg oder Atomkatastrophen – oft durch Medien geschürt, wo Katastrophenszenarien sehr drastisch geschildert werden.

#### REAKTIONEN & URSACHEN

Es gibt also die unterschiedlichsten Existenzängste, und auch die Ursachen können sehr vielfältig und individuell sein. Ob objektiv oder subjektiv, ihre Auswirkungen sind immer die gleichen. Menschen fürchten sich, haben Angst, gehen bisweilen nicht mehr aus der eigenen Wohnung und ihr Lebensradius wird immer enger. Sie sind blockiert im Finden von Lösungen und Auswegen. Sie wissen nicht, wie sie mit der momentanen Situation umgehen sollen. Meist wird der Kopf in den Sand gesteckt und resigniert, anstatt nach konstruktiven Lösungen zu suchen, weil die Kraft und der Mut dafür fehlen.

Es gibt Existenzängste, die sich scheinbar aus dem Nichts anschleichen und solche, die auf Grund realer Ereignisse und Katastrophen auftreten. Aber

*„Wenn dir das Leben  
eine Zitrone gibt, mach  
Limonade daraus.“*

Virginia E. Wolff

das ist nicht zwingend so. Der eine hat sie, der andere nicht. Der Grund ist, dass Menschen, je nach ihrer persönlichen Lebensgeschichte, unterschiedlich mit Problemen umgehen. Aber auch die Lebensumstände spielen eine große Rolle. Ein Beispiel: Jemand verliert seine Geldbörse, in der 100 Euro enthalten waren. War dies das letzte Haushaltsgeld für den Rest des Monats, wird es als existenzgefährdend empfunden werden. Ein anderer, der noch genug Geld auf dem Konto hat, verkraftet das schnell und es bedroht ihn erst gar nicht. Es hängt aber auch mit der inneren Einstellung zusammen, wie wir mit Problemen umgehen. Der eine Mensch bleibt gelassen und optimistisch, bewahrt einen kühlen Kopf und analysiert nüchtern die Lage, während der andere schnell verzweifelt, ängstlich wird und hoffnungslos mit der Situation überfordert ist.

### SORGEN ALS BEGLEITER DER ÄNGSTE

Wenn wir Ängste haben, dann sorgen wir uns im Grunde um etwas Bestimmtes. Sorgen sind tief-sitzende Ängste und Befürchtungen, verknüpft mit einer negativen Gedankenfolge. Meist sind sie auf etwas gerichtet, das in der Zukunft liegen könnte. Ja, die Betonung liegt auf „könnte“, denn, so Dale Carnegie in seinem Buch „Sorge dich nicht – lebe“: „Meine Erfahrung ist, dass 99 Prozent der Dinge, die wir befürchten oder über die wir uns Sorgen machen, nie eintreten.“ Wenn wir uns Sorgen machen, leben wir nicht im Hier und Jetzt. Vielmehr verschieben wir unsere Gedanken in eine ungewisse Zukunft. Das Gestern ist jedoch vorbei und das Morgen ist ein Land, das wir noch nicht betreten können. Der Rettungsanker ist der jetzige Augenblick. Häufig träumen wir von einem verzauberten Rosengarten hinter dem Horizont, statt uns über die Rosen zu freuen, die heute vor dem Fenster blühen.

### ERSTE-HILFE-ANTISORGEN-FORMEL

Wie so oft in unserem Leben, gibt es leider auch gegen das Sorgenmachen kein Patentrezept. Man kann jedoch einiges beherzigen. So ist es hilfreich, sich zu entspannen, inne zu halten und die Situation möglichst ohne Angst, offen und ehrlich zu analysieren. Der nächste Schritt ist, zu überlegen, was



die schlimmste Folge wäre, die eintreten könnte („Worst-Case-Szenario“). Stellen Sie sich dabei so lange selbst Fragen, bis Sie nicht mehr weiterwissen. Dann sind Sie gelandet beim Kern Ihres Problems. Ich habe festgestellt, dass es immer auf ein existentielles Thema hinausläuft. Denn im Endeffekt steckt hinter jeder Sorge die Angst vor der Vernichtung, vor dem Tod.

In der Zeit meiner schweren Krankheit plagten mich, verständlicherweise, große Ängste um meinen Gesundheitszustand. Ich stellte mir Frage für Frage, um meine Angstgedanken aufzudecken. Es geschah damals etwas sehr Bemerkenswertes: Nachdem ich mir die schlimmste Folge – zu sterben – bewusst gemacht und mich mit der Möglichkeit, dass sie sich bewahrheiten könnte, abgefunden hatte, beruhigte ich mich sofort, und ein Gefühl des tiefen Friedens, das ich schon lange nicht mehr gespürt hatte, stellte sich ein. Von diesem Zeitpunkt an, gelang es mir zunehmend, gelassen zu bleiben und nach meinen Möglichkeiten an meiner Gesundung „mitzuarbeiten“. Ich hatte im tiefsten Inneren losgelassen, was eine enorme Entlastung war, ich hatte Mut und Zuversicht geschöpft. Denn, wenn wir uns auf das Schlimmste gefasst machen, haben wir nichts mehr zu verlieren. Und das bedeutet automatisch, dass wir alles zu gewinnen haben.

Die Zauberformel (vereinfacht – nach Willis Carriers, dem US-amerikanischen Ingenieur und Erfinder) lautet also:

- ✓ *Fragen Sie sich: Was könnte als Schlimmstes passieren?*
- ✓ *Seien Sie bereit, dies notfalls zu akzeptieren.*
- ✓ *Dann machen Sie sich in Ruhe daran, es nach besten Kräften zu ändern.*

## STRATEGIEN GEGEN EXISTENZÄNGSTE

### 1 Erkennen Sie: Ich kann es ändern!

Ängste sind Gefühle, keine Realitäten. Gefühle sind die Folge meiner Gedanken und die kann ich steuern. Die Herausforderung besteht darin, den Kopf soweit klar zu bekommen, dass geordnete Gedanken wieder möglich sind. Der erste Schritt aus jeder Angst heraus ist die Selbstermächtigung: Ich kann es ändern! Diese Ermächtigung braucht der Verstand und es ist wichtig, sich das selbst laut zu sagen, sodass die Ohren es hören können.

### 2 Tun Sie das Notwendigste

Wenn die Existenzangst zuschlägt und die Gedanken kreuz und quer laufen, machen Sie sich bewusst, dass wir nichts anderes tun können, als den Zeitraum von jetzt bis zum Schlafengehen zu leben. Es bewährt sich, das, was unmittelbar ansteht, zu tun, zum Beispiel aufzuräumen. Das erdet und ordnet die Gedanken und Gefühle.

### 3 Seien Sie dankbar

Auch wenn Ihnen ein rauer Wind entgegenweht, versuchen Sie, etwas zu finden, wofür Sie jetzt dankbar sind. Versuchen Sie z. B. am Ende eines sehr mühsamen Tages, positive Dinge zu finden, für die Sie aus tiefstem Herzen dankbar sind. Bei mir war es die Dankbarkeit für meinen Körper, der es mir gestattete, trotz Krankheit zu laufen und schmerzfrei zu sein. Dankbarkeit verändert alles. Sie erlöst die tiefe Traurigkeit in der Seele und bringt Vertrauen und Freude ins Leben zurück. Sie verwandelt das Gefühl, vom Leben betrogen und bestohlen worden zu sein, in die Erkenntnis, einfach nur einen wesentlichen Punkt noch nicht verstanden zu haben. Dankbarkeit ist der Schlüssel, um vom Opfer wieder zum Schöpfer zu werden.

### 4 Sehen Sie es als Herausforderung

Auch die Existenzangst hat einen Sinn. Fragen Sie Ihre Angst, was Sie Ihnen momentan sagen möchte. In der Antwort liegt der Ansatz für eine Lösung bzw. eine Perspektive für Ihre aktuelle Situation. Das löst die innere Blockade und lässt wieder einen neuen Weg erkennen. Ich habe einmal einen

Satz gehört, den ich mir in schwierigen Wendungen meines Lebens vorsage: „Aha, das ist ja jetzt sehr spannend! Mal sehen, wie es weiter geht!“

### 5 Machen Sie einen Plan B

Wenn Sie beruflich einen neuen Weg einschlagen, indem Sie z. B. in die Selbständigkeit gehen, und Sie die Ungewissheit belastet, ob Sie es schaffen werden, versuchen Sie dennoch gedanklich loszulassen. Denn sobald Sie den Gedanken aufgeben, im neuen Business erfolgreich sein zu müssen, kommt Leichtigkeit hinein. Aber dafür braucht es auch einen Plan B zur Entlastung. Überlegen Sie ganz konkret, wovon Sie leben können, wenn die Saat nicht aufgeht. Denken Sie aber immer dabei: Alles kommt zur rechten Zeit. Wenn man sein Feld bestellt, weiß man auch, dass es eine Zeit der Saat und eine Zeit der Ernte gibt. Man würde nie auf den Gedanken kommen, in tiefe Trauer zu verfallen, weil der Weizen im Frühjahr noch nicht reif ist. Geben Sie Ihren Plänen also eine Chance heranzureifen.

### 6 Genießen Sie das Leben

Wenn das alles erledigt ist, Sie also alles getan haben, was von Ihrer Seite aus möglich war, dann fragen Sie sich selbst, was Sie tun könnten, um das Leben jetzt zu genießen. Geben Sie den gesetzten Schritten und veränderten Einstellungen auch Zeit, zu wachsen und sich zu entfalten! Genießen Sie das Leben, treffen Sie Freunde, gehen Sie in die Natur, genießen Sie Kultur. Machen Sie etwas, das Ihr Herz zum Singen bringt. Die wirklich wichtigen Dinge im Leben sind kostenlos. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit genau dort hin und versuchen Sie, die Fülle in sich zu spüren! Der Kopf wird sicher wieder aufschreien. Sagen Sie ihm, dass Sie ja was tun müssen, um zu überleben. Wenn das Herz weiß, dass alles gut ist, wird irgendwann auch der Kopf ruhiger und die Angst lässt nach. Wenn Sie aus den Gleisen der Angst springen, können Sie beobachten, wie sich die Dinge entwickeln und Sie werden überrascht sein, welche Türen sich öffnen. Damit gelingt es, die Existenzangst in eine positive Energie zu verwandeln.



„Sorge dich nicht – lebe!“ von Dale Carnegie, Fischer TB, 2011, 414 Seiten, € 12,40

## Beziehungs-WEISE

Kolumne



Mag. Sabine Standenat  
Klin. Psychologin

## VERGANGENHEIT

Eine weise Frau sagte einmal zu mir: „Beschäftige dich nicht zu viel mit der Vergangenheit. Du lebst dort nicht mehr.“ Das war in jenen Tagen, als ich mit größtem Engagement die Fehler erforschte, die meine Eltern früher an mir begangen hatten. Ich litt als junge Frau an vielen Ängsten, mangelndem Selbstwertgefühl und depressiven Verstimmungen. Bei meiner Suche fand ich einige Vorfälle in der Kindheit, die mit großer Wahrscheinlichkeit in Zusammenhang mit meiner Verfassung standen. Ich machte Therapien, las viele Bücher und nutzte jede Gelegenheit, über die bösen Tage als Kind zu jammern. Heute mache ich das ganz anders. Aber bitte verstehen Sie mich nicht falsch. Natürlich ist es wichtig, vergangenen Schmerz anzuerkennen. In vielen Fällen will dieser Schmerz noch einmal in seinem vollen Ausmaß gesehen, bevor er gehen kann. Es ist für den Heilungsprozess durchaus sinnvoll, die Vergangenheit zu beleuchten. Aber an einem gewissen Punkt ist es genug. Ab nun geht es darum, das frühere Leid als Teil der eigenen Lebensgeschichte zu akzeptieren, damit Frieden zu schließen und nach vorne zu blicken. Jetzt heißen die Themen nicht mehr Aufarbeitung und Trauma-Bewältigung, sondern Entwicklung von Selbstliebe, Setzen von vernünftigen Grenzen und Beendigung der Selbstzerstörung. Heute beschäftigen Sie sich mit der wichtigen Frage: „Wie will ich ab jetzt leben und inwiefern sollte ich dafür meine Gedanken, Gefühle und Handlungen ändern?“ Wie ist unter diesem Aspekt nun die Beziehung zu Ihrer Vergangenheit?

Kontakt: [info@standenat.at](mailto:info@standenat.at)