

Hallo, schön, dass du hier bist.

Ich freue mich über dein Interesse an meinem Buch. Hiermit erhältst du einen kleinen Auszug aus meinem Buch „Mit der Angst im Gepäck“. Ich lasse dich einfach in einzelne Kapitel hineinschnuppern :) (du erkennst anhand der Seitenzahl, welche Seiten zusammengehören)

Auf meinem Blog veröffentliche ich regelmäßig **Artikel über Ängste & Tiefphasen**
-- **schau doch mal vorbei!**

Auf meiner Website kannst du auch das Buch bestellen:

www.mutzumreisen.mondamo.de



www.facebook.com/mondamo



www.instagram.com/mut.zum.reisen

ISBN: 978-3-9820487-2-7

MIT DER ANGST IM GEPÄCK



Wohin soll die Reise gehen?

*„Es ist ganz wahr,
was die Philosophie sagt,
dass das Leben rückwärts
verstanden werden muss.*

*Aber darüber vergisst man
den andern Satz,
dass vorwärts gelebt
werden muss.*

Søren Kierkegaard

Die Abenteuer sind irgendwo da draußen und sie warten nur auf mich – hab ich immer gedacht. Mit großen Augen saß ich am Fenster und schaute voller Sehnsucht hinaus in die Welt. Eine Welt, die mich lockte, vor der ich aber Angst hatte. War sie nicht riesig und gefährlich, unvorhersehbar und furchteinflößend? Zwar wollte ich raus, dahin, wo das Leben frohlockt, aber ich war überzeugt: Dort draußen würde ich Angst haben, Panik schieben, mich gar nicht mehr wohlfühlen. Im Grunde hielt mich die Angst vor der Angst dort fest hinter meinem Fenster. Nicht die Welt da draußen machte mir Schwierigkeiten, sondern die Welt in mir. Ich war gefangen in mir. Ich war angstgestört.

Diese Sehnsucht nach dem Reisen habe ich trotzdem über all die Jahre niemals abgelegt. Für mich war das Reisen ein Symbol für Mut, Freiheit und Unabhängigkeit. Würde ich endlich wie-

der reisen, wäre das der Beweis, dass ich meine Angsterkrankung überwunden hätte. So dachte ich zumindest. Schrittweise lernte ich, mich wieder dem Leben zuzuwenden, mir mehr zuzutrauen und meine Angststörung ließ langsam nach. Gleichzeitig musste ich feststellen, dass die Sache mit der Angst nicht nur schwarz oder weiß ist, auch wenn ich das gern gehabt hätte. Jedes Mal, wenn ich meine zögerlichen Schritte in Richtung Freiheit und Reisen unternahm, besuchten mich auch wieder die Ängste. Darum schreibe ich dieses Buch – für alle, die das tiefe Tal der Angst kennen und die nun allmählich wieder bereit sind, sich die Welt und das bunte Leben zurückzuerobern.

Die Angst ist noch da, aber du bist über die Phase hinaus, dass sie dich total lähmt. Mit diesem Buch möchte ich dir Mut machen. Mut, dich aufzumachen und deine Sehnsüchte zu leben – auch wenn du jetzt noch Ängste hast. Warte nicht auf den Moment, bis du endlich wieder „total angstfrei“ bist. Gehe los, mit der Angst im Gepäck! Lass dich auf die Erfahrungen ein, ganz gleich, was da kommen mag. Ich möchte dir mit meinem Erfahrungsschatz hilfreich zur Seite stehen und dir mit diesem Buch einen kleinen Begleiter an die Hand geben, der dich auch in schwierigen Situationen trägt und versteht. Sag ja zu dem Abenteuer, das sich Leben nennt!

Auf einmal war da Angst

Damit du dir ein Bild von meinen Erfahrungen mit Angst und Panik machen kannst, will ich ein bisschen ausholen und meine Geschichte erzählen.

Ich war noch keine zwölf Monate von zu Hause fort und absolvierte mein freiwilliges Jahr in einem Filmzentrum, denn ich wollte unbedingt Regisseurin werden und Dokumentarfilme drehen. Gerade zwanzig geworden, reiste ich gern in der Weltgeschichte herum, lud oft Freunde zu mir nach Hause ein und war bereit, die Welt zu erobern. Ich hatte viel vor im Leben und ahnte nicht, dass ich bald total ausgebremst werden würde.

Jetzt im Nachhinein sehe ich sie ganz deutlich, die Vorboten meiner Angststörung. So hatte ich mich ein paar Monate vorher intensiv mit dem Thema „Sterben“ auseinandergesetzt. Die aufkommende Verzweiflung über die eigene Endlichkeit hatte ich jedoch einfach weggedrückt. In Wahrheit rumorte aber ein gesundheitliches Trauma in mir, das mir als Kind durch zahlreiche Krankenhausaufenthalte mit auf den Weg gegeben worden war.

Das hilft, wenn du krank wirst

Du hast alle Vorkehrungen getroffen, um gesund zu bleiben ... und nun bist du doch krank geworden? Ach, so was Blödes! Aber da hilft nun Jammern auch nicht weiter: Augen zu und durch!

„Augen zu“ im wahrsten Sinne, denn Schlaf ist bekanntlich immer noch das beste Heilmittel. Nebst Trinken. Trink so viel Tee, dass du oft auf die Toilette musst. Ich verspreche dir, das wirkt Wunder!

Falls du dich zu Beginn einer Reise erkältest, reagiert dein Körper meist nur auf das andere Klima, die trockene Luft im Flugzeug oder den Stress durch den Ortswechsel. Halb so schlimm. Erkältungen steckst du zu Hause doch auch gut weg. Für diesen Fall hilft es, auf deine kleine gepackte Reiseapotheke mit den Lutschbonbons und Tees, die dir immer besonders gut helfen, zurückzugreifen.

Heilkur bei Durchfall

Die zweite „typische“ Reisekrankheit ist der Durchfall. Du hast etwas gegessen oder getrunken, was deinem Körper nicht gefällt und das zeigt er dir nun.

Gib dir drei Tage Zeit, um dich wieder aufzupäpeln, und halte dich dabei an folgende Tipps:

- Halte Diät:
geriebene Äpfel/Möhren, Zwieback und Salzstangen, Kartoffelbrei und Suppen; keine Milchprodukte.
- Apropos Suppen:
Gemüsebrühwürfel kannst du leicht mitnehmen. Sie versorgen dich mit Salzen und Mineralien.
- Gönne dir viel Tee und Schlaf.

Dann sorgst du gut für dich!

Es stimmt, du kannst nicht alles kontrollieren. Du kannst nicht für alle Eventualitäten vorab schon eine Lösung parat haben. Aber das ist auch das Schöne am Reisen: Du bist gefordert, spontan zu sein und deiner eigenen Kraft zu vertrauen.

Was, wenn es ernst wird? Darüber musst du dir jetzt keine Gedanken machen. Denn das liegt außerhalb deiner Macht. Mir hilft dabei das englische Sprichwort „*We cross that bridge, when we come to it.*“ („Kommt Zeit, kommt Rat.“ oder „Wir werden sehen.“). Für alles findet sich eine Lösung und diese wird dir im richtigen Moment einfallen. Dein Bauchgefühl sagt dir intuitiv, was du gerade brauchst. Die Dinge werden sich fügen,



du wirst schon sehen. In einem fremden Land krank zu sein, kann sich doppelt so schwer anfühlen, weil dir die Sicherheit deiner gewohnten Umgebung fehlt. Umso hilfreicher ist es für dein „inneres Kind“ Kleinigkeiten bei dir zu tragen, die dir ein Gefühl von Gemütlichkeit vermitteln. Das kann ein schönes Tuch sein, ein Glücksbringer oder ein kleines Kissen. Zu Hause wäre jetzt alles gut und in Ordnung? Nun, hier ist es das auch!

Du hast schließlich dich selbst im Gepäck. Damit ist sichergestellt, dass du jemanden hast, der gut für dich sorgt und Verantwortung für dich übernimmt. Du achtest gut auf dich und bist aufmerksam dafür, deine Energie in Balance zu halten. Das heißt, du powerst nicht bis zum Umfallen, sondern gönnst dir Pausen, Zeit zum Relaxen und genügend Schlaf. Du musst *niemandem* etwas beweisen. Du bist unterwegs, um schöne und gute Erfahrungen für dich zu sammeln. Um dein Leben zu bereichern. Nicht, um dir selbst etwas aufzuzwingen, was dir nicht guttut.

deine Gefühle zulassen kannst. Jedes Gefühl, das da klopft, trägt also eine Botschaft mit sich, die beachtet werden möchte. Es ist wunderbar, Gefühle wahrzunehmen und sie vor allem ernst zu nehmen, weil sie uns Orientierung bieten und unsere unerfüllten Bedürfnisse verraten können.

Die gute Absicht deiner Angst

Stell dir vor, du bist mit dem Auto unterwegs und plötzlich leuchtet eine Warnlampe auf. Willst du lediglich, dass das Leuchten aufhört, oder möchtest du viel lieber sichergehen, dass die Ursache herausgefunden wird und dein Auto repariert werden kann?

Das Lämpchen ist wie deine Angst: Es signalisiert dir, dass gerade irgendetwas nicht rund läuft. Natürlich wünschst du dir automatisch, die Angst würde einfach verschwinden. Doch wie sinnvoll ist das? Wenn du das Leuchten an der einen Stelle ausschaltest, blinkt es früher oder später an der anderen wieder auf. Die Angst wird weiterhin ihr Ventil suchen. Sieh sie als Signalleuchte, die dir dabei helfen kann, dich selbst besser kennenzulernen und zu dir zu stehen. Frage dich: Was könnte die gute Absicht meiner Angst sein?

Die Botschaft deiner unangenehmen Gefühle ist also, dass du unerfüllte Bedürfnisse in dir trägst.

Im Folgenden zeige ich dir mehrere Möglichkeiten, deinen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen.

Bedürfnisbarometer

Das Bedürfnisbarometer kann dir helfen herauszufinden, was du gerade brauchst. Entweder nimmst du dir die Zeit, die Botschaft deiner Gefühle zu verstehen, wenn sie just in dem Moment an deine Tür klopfen. Du kannst ihnen aber auch zuvor kommen, und dich mehrmals am Tag fragen, was gerade in dir lebendig ist.

Sprich die folgenden Sätze laut aus und fühle in dich hinein. Welche klingen in dir an? Was kannst du tun, um dir deine Bedürfnisse zu erfüllen?

Körperliche Bedürfnisse

Es mag simpel erscheinen, an dieser Stelle auf die Grundbedürfnisse hinzuweisen. Und doch vergessen viele Menschen im Laufe eines stressigen Tages, gut auf sich zu achten.

- *Ich habe Hunger.*
- *Ich brauche etwas zu trinken.*
- *Ich bin müde.*
- *Ich muss mich dringend bewegen.*
- *Mir ist so kalt. / Es ist mir zu heiß!*
- *Ich möchte schlafen.*

Jeder macht mal Mist. Es geht nicht immer voran, manchmal sogar einen Schritt zurück. Okay. Das registrierst du jetzt einfach und nimmst dir vor, es beim nächsten Mal anders zu machen. Punkt und gut. Die Sache ist gelaufen und nicht mehr zu ändern. Es ist richtig und wichtig, wenn du dich um deiner selbst willen ärgerst oder traurig darüber bist, wenn du wieder einen alten ungesunden Pfad eingeschlagen hast. Setze aber obendrauf nicht den Fehler, deswegen unbarmherzig mit dir umzugehen. Lass es gut sein.

Es gibt ein wunderschönes Mantra, das an einen Ausspruch angelehnt ist, der dem persischen Sufi-Mystiker Rumi zugeschrieben wird. (*Die Melodie kannst du auf meiner Website anhören! www.mondamo.de/karawane*) Es handelt davon, sich nicht mit dem zu beschäftigen, was schiefgelaufen ist, sondern immer wieder aufzustehen, nach vorne zu sehen und es erneut zu probieren:

*Komm, komm, wer immer du bist
die Karawane schließt niemanden aus
Selbst wenn du deine Schwüre brachst,
vielleicht zehntausend Mal
komm, komm, noch mal!*



Kleine Körperkunde

Was auch immer die seelischen Ursachen für deine Ängste sind, mit einer ungünstigen Ernährungsweise und einem ständigen Bewegungsmangel riskierst du, deine Ängste unnötig zu verstärken.

In diesem Kapitel wird es etwas theoretischer als bisher. Ich bin aber davon überzeugt, dass ein fundiertes Verständnis über die Zusammenhänge der Körperfunktionen zu einem bewussteren und gesünderen Leben beiträgt. Und wie das enorme positive Auswirkungen auf die Stärke deiner Ängste haben kann, erkläre ich dir im Folgenden.

Ausgeglichene Energiezufuhr

Mit der Nahrung nehmen wir neben Nährstoffen wie Proteinen, Fetten, Vitaminen und Mineralien auch die nötige Energie zu uns, um unsere Körperfunktionen am Laufen zu halten.

Diese Energie zieht der Körper hauptsächlich aus **Kohlenhydraten**. Das sind Zuckerstoffe, die beim Verdauungsvorgang als Glukose oder Fructose vom Blut aufgenommen werden. Am gesündesten sind komplexe naturbelassene Kohlenhydrate (wie Getreide, Obst und Gemüse), die zudem Vita-

mine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten. Die komplexen Kohlenhydrate muss der Körper erst aufspalten. Das ist gut, denn so steigt (und sinkt) dein Blutzuckerspiegel nur langsam.

Einfache Kohlenhydrate hingegen (beispielsweise in Fabrikzucker, Süßigkeiten und weißem Mehl) gehen schnell ins Blut über. Das bedeutet einen enormen Energiestoß für deine Bauchspeicheldrüse, die daraufhin vermehrt Insulin produziert. **Insulin** ist dafür zuständig, dass der Zucker in deinem Blut zu den Zellen transportiert wird. Zuckerüberschüsse werden in der Leber gespeichert. Sobald du etwas Süßes isst, steigt also die Insulinproduktion an, was zur Folge hat, dass der Zucker im Körper recht schnell wieder aufgebraucht ist und der Blutzuckerspiegel wieder rasch absinkt.

Wenn allerdings der Blutzuckerspiegel schnell abnimmt, schlägt das Gehirn – deine Schaltzentrale – unverzüglich Alarm, da es glaubt, dass ein Zuckermangel vorliegt. Denn Zucker ist sozusagen der Treibstoff für alle Körperfunktionen. Das Gehirn sendet die Info: „Schnell zur Leber und die Zuckerreserven rauslassen, damit der Körper weiterhin funktionsfähig bleibt!“

Der Schlüssel zur Leber allerdings ist ein ganz besonderer Botenstoff: das Adrenalin. Nur, wenn die Nebennierenrinde Adrenalin ausschüttet, kann der Körper an die Energiereserven in der Leber gelangen.

Adrenalin ist ein Hormon, das der Körper in Gefahrensituationen ausschüttet. Dein Körper schaltet für kurze Zeit auf „Superpower“, um schnell und effektiv reagieren zu können:

Deine Aufmerksamkeit ist gesteigert, du bist wach und dein Gehirn sucht mit Hochleistung nach Problemlösungen. Deine Muskeln spannen sich an, um schnell reaktionsfähig zu sein. Deine Bronchien erweitern sich für eine bessere Atmung und dein Stoffwechsel wird angekurbelt.

Alles, was nicht überlebensnotwendig ist, wird heruntergefahren: Der Speichelfluss, die Verdauung und selbst der Drang, zur Toilette gehen zu müssen, werden unterdrückt. Daher stammt auch die Redewendung „Schiss haben“, denn wer unter Ängsten leidet, spürt das auch an Durchfall oder Verstopfung, denn der Verdauung wird keine Priorität eingeräumt. Dein Körper steht in voller Bereitschaft.

Dieser kraftvolle Moment kann sich aber gegen dich auswirken, wenn die freigesetzte Energie gar

Gabriele Finck

Mit der Angst im Gepäck

1. Auflage E-book November 2018

1. Auflage Print Februar 2019

Alle Rechte vorbehalten.

Gabriele Finck, Rudolf-Petershagen-Allee 18,
17489 Greifswald
www.mondamo.de

Illustrationen: Kristina Kister

Lektorat: Katharina Menzel, Vera Weigelt

ISBN: 978-3-9820487-2-7

Wohin soll die Reise gehen?

11 *Auf einmal war da Angst*

17 *Warum ich schreibe*

19 *Der Traum vom Reisen*

Auf zur Reise! Fertig? Los!

26 *Mutig zur Welt hinaus*
– in die Welt hinein!

28 *Sich ins Leben wagen*

32 *Wenn der Schritt sich zu*
bedrohlich anfühlt

37 *Sei dein eigener Kompass*

38 *Liebeserklärung ans Leben*

Den Schritt wagen

- 40 *Alle Zeit der Welt*
- 42 *Ein Dach über dem Kopf*
- 44 *Ein kleines Festessen*
- 46 *Checklisten und Reisetagebuch*
- 49 *Sicherheitsvorkehrungen*
- 51 *Minimalistisch packen*
- 55 *Muffensausen*

Was soll schon passieren?

- 60 *Die Angst vor Krankheiten*
- 66 *Das hilft, wenn du krank wirst*
- 70 *Aber was, wenn ...?*

Was hilft mir jetzt?

- 73 *Sei gut zu dir*
- 75 *Lass es raus*
- 79 *Liebevolles Selbstgespräch*
- 89 *Mit allen Sinnen*
- 98 *Alarmstufe Rot*
- 106 *Der heilsame Atem*
- 112 *Botschafter an deiner Tür*

Lass gut sein

- 126 *Vor der Angst weglaufen*
- 129 *Im Auge des Sturms*

Den Wolf zähmen

- 139 *Baustellen angehen*
- 146 *Hör auf damit!*
- 149 *Kleine Körperkunde*

Läuft. Rückwärts und bergab.

Aber läuft.

- 167 *Angst, zu versagen*
- 170 *Mutig ist, überhaupt loszugehen.*
- 172 *Alles ist veränderlich.*
- 174 *Schöner „scheitern“*

Danke