

LIEBE, ANGST & SCHMERZ

Ludwig Pillhofer

Impressum

Liebe, Angst und Schmerz
Was wir von starken Gefühlen lernen können.

© Ludwig Pillhofer, 2023

Erscheinungsjahr
2023

Korrigierte Auflage
Oktober, 2024

Autor
Ludwig Pillhofer

Gestaltung & Satz
Michael Huwyler

Illustrationen
Ludwig Pillhofer, Michael Huwyler

Hardcover ISBN: 978-3-347-83900-7
Softcover ISBN: 978-3-347-83899-4

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg,
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist
ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung
erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH,
Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg,
Deutschland.

Gewidmet meiner Tochter Layla

Inhaltsverzeichnis

Impressum	4
Widmung	15
Vorwort von Dr. Wilfried Ehrmann	15
Vorwort von Dr. phil. Inge Warnke	17
Ein paar Worte vom Buch selber	18
Empfehlung zum Lesen	19

Einleitung

Das Wunder Leben	28
----------------------------	----

1 Liebe, Angst und Schmerz

Allgemeines zum Thema	37
Angst und Schmerz – die Herausforderung	41
Was Liebe und Angst miteinander verbindet	45
Herzschmerz	55
Selbstliebe	65

2 Perspektivenwechsel über Angst

Stopp deinen «Mindfuck»	77
Krisen und Sinn des Lebens	79
Vom Opfer zum Abenteurer	86
Die Grenzen der Angst erweitern	96
Entstehungsgeschichten und Gesichter der Angst	101
Auswirkungen der Angst auf Körper und Geist	107
Angst ist gleich Stress	113
Angsterkrankungen und Angststörungen	117
Defizitäre Angst	124
Angst vor dem Alter und dem Tod	126
Das Prinzip von «Ursache und Wirkung»	132
Positive Seiten der Angst	134
Angst und Schmerz als Wegweiser	137

Schmerz – ein Schleudersitz in die Realität	138
Angst im Körper erleben	142
Herzenswunsch und Angst	145
Zusammenfassend – das Problem der Angst	151

3 Strategien der Angstvermeidung

Sicherheitsdenken	159
Anpassung und Aufopferung	163
Suche nach Glück im Aussen.	165
«Extrem»-Sport und Risikoverhalten	166
Drogen und Süchte	168
Religiosität und Spiritualität	172
Therapeutenkiller	176
Kritisieren, Zynismus und Ironie	178
Perfektionismus	180
Die «Kriegerpersona»	181

4 Gewohnheitstier Mensch

Gewohnheiten	189
Muster.	190
Personas	190

5 Kraft der Gedanken

Egoismus	199
Das Ego und seine Angst	202
Die Kraft der Gedanken und Mitgefühl	206
Neuroplastizität macht Hoffnung.	211
«Monkey Mind» und «Mindfuck»	213
«Negativitätstendenz» macht Angst	215

6 Gefühle & emotionaler Ausdruck

Gefühle – die Gewürze des Lebens	226
«Schwierige» Gefühle die uns Angst machen	229
Scham und Angst	231
Lachen und Weinen – «Lachenweinen»	236
Gesunde Wut	238
Traurigkeit	251

7 ein neues Bewusstsein entwickeln

Transformation der Angst	259
Wege zur Gelassenheit und Vertrauen	260
Buddhismus, Achtsamkeit und Mitgefühl	264
Integration der Angst	275
Spürbewusstsein	276
«Entschleunigen» und Innehalten	283
Akzeptanz, Annehmen und Zulassen	291
Angstmuster erkennen, verstärken, loslassen und stoppen	294
Berührung und Angst	301
AD(H)S – anders Denken, Hören, Sehen und Spüren	308

8 Der Atem

Der Atem, die vergessene Kraftquelle	317
Der befreite Atem	321
Wissenswertes über den Atem	330
Die Angst und der Atem	336
Polyvagaltheorie	338
Bewusst Atmen – eine Soforthilfe bei akuter Angst	342
Atemschulen, Techniken und Methoden	343
Yoga – Pranayama – Meditation	344
Buddhistische Atemmeditation	362
Der erfahrbare Atem	365

Kohärenter Atem – Herzatmung	368
Die Quadrat-Atmung	372
Kaltwasseratmen	374
Forcierter und verbundener Atem	375
Nasenatmung	377
Zusammenfassend die Wirksamkeit von Atemübungen	379
Ganzheitlich Integrative Atemtherapie	380

9 Übung macht den Meister

Der Weg ist das Ziel	385
Mut und Gelassenheit als Resultat	387

Nachklang

Liebeserklärung an meinen Atem	396
Über mich und warum ich dieses Buch geschrieben habe	398
Mein beruflicher Werdegang	401
Schlusswort	402
Anmerkung	404
Dank	405
Literaturverzeichnis	408
Videos mit Atemübungen & Interviews	409
Ludwig Pillhofer	411

*«Mögen
hätt ich
schon
wollen,
aber dürfen
hab ich
mich
nicht
getraut.»*

Karl Valentin

Widmung

Dieses Buch widme ich ganz besonders meiner Tochter Layla und der jungen Generation. Es soll ein Vermächtnis sein, mit dem ich ein Zeichen setzen möchte, das trotz der aktuellen Umbrüche und in unsicheren Zeiten, Hoffnung gibt und Mut macht.

Jeder Tag kann der letzte sein, deswegen ist mir wichtig, mit meinem Wirken einen Beitrag zu einer besseren Welt zu schaffen und meine Gedanken an meine Nachwelt zu hinterlassen.

Vorwort von Dr. Wilfried Ehrmann

Da sich alles Leben ständig verändert und vergeht, sind wir immer wieder, so lange wir leben, mit der Angst konfrontiert, manchmal stärker, manchmal schwächer. Es führt kein authentischer Weg an der Angst vorbei, vielmehr: Der Weg führt immer durch die Angst hindurch. Wir sind besser dran, wenn wir lernen, unsere Angst anzunehmen und an ihr zu wachsen. Das ist die zentrale und wichtige Botschaft dieses Buches.

Eine wichtige Rolle bei der Angstentstehung spielt das Denken. Wir sollten uns von den eigenen «Negativitätstendenzen» verabschieden, die andauernd Katastrophen prophezeien. Stattdessen liegt es an uns, unser Denken in eine gesunde Richtung zu lenken. Dafür bedarf es des Innehaltens, des Zu-uns- selbst -Kommens, indem wir uns erst mal unsere «Negativitätstendenz» und deren Auswirkung bewusst machen, um sie dann ins Positive zu wenden.

Alles, was automatisch aus Angst abläuft, gerät schnell ausser Kontrolle. Sofort sorgt unser Nervensystem für die Panikreaktion und hemmt alle anderen Aktivitäten. Besonders wenn der Blick nur auf das Negative gerichtet ist, sind solche Reaktionen kaum vermeidbar.

Die Angst hat viele Gesichter, von denen wir viele beim Lesen dieses Buches kennenlernen. Wir brauchen einen «Sicherheits»-Abstand, um die Angst in uns beobachten zu können. Auf diese Weise gelingt es uns, Gelassenheit, inneren Frieden und wieder klare Gedanken zu bekommen, wenn die Angst übermächtig wird. Solange die Angst vor der Angst

vorherrscht, bleibt die eigentliche Angst dahinter ein verstecktes Monster, welchem man lieber nicht begegnen will. Wir brauchen unseren Mut, wenn wir aufbrechen, um die Dunklen und unangenehmen Seiten unserer inneren Landschaft zu entdecken und zu enthüllen.

Ludwig Pillhofers Buch habe ich als ein leidenschaftliches Plädoyer für ein Leben mit und aus den Gefühlen gelesen. Er weist immer wieder und mit vielen Beispielen darauf hin, dass das Durchleben und Ausdrücken der eigenen Gefühle besser ist als sie zu ignorieren oder von ihnen abzulenken. Hervorgehoben wird das bewusste Atmen als unverzichtbare Hilfe, um zum Spüren zu kommen und das Spüren zu vertiefen. Allen kopfbetonten Menschen, die sich schwer damit tun, den inneren Kanal zu öffnen, kann die Atembewusstheit empfohlen werden. Dann fallen die weiteren Schritte leichter: Das Gespürte zum Ausdruck zu bringen und vom Spüren zum Annehmen zu kommen. Das Buch ist somit auch ein Plädoyer, für die Atemarbeit und ganzheitliche integrative Atemtherapie. Das authentische Leben mit den Gefühlen ist nicht nur für uns und unser Seelenleben wichtig. Es hat auch einen eminenten gesellschaftlichen Nutzen: Eine von unbewussten Ängsten durchtränkte Gesellschaft steht in der Gefahr zu versteinern und zu verhärten. Die Sensorien für Unmenschlichkeit sind geschwächt, wenn Gefühle unterdrückt werden.

Das Buch ist schlussendlich auch ein Plädoyer für die Liebe. Nichts brauchen wir Menschen dringender als die Liebe, die es möglich macht, alle Vermeidungsstrategien, die zur Kälte in der Gesellschaft und in den Beziehungen führen, zu entmachten.

Jeder Leser, jede Leserin dieses Buches wird unweigerlich mehr Bewusstheit für die eigenen Gefühle entwickeln, insbesondere für das zentrale Gefühl der Angst. Wir werden dadurch mitfühlender und menschlicher.

Dr. Wilfried Ehrmann
Psychotherapeut, Atemtherapeut, Buch- und
Blogautor Wien

Vorwort von Dr. phil. Inge Warnke

Diese Zeilen schreibe ich als Privatperson und jemand, der Ludwigs Wirken sehr schätzt. Ihm ist mit diesem Erstlingswerk ein toller Überblick über sein Schaffen gelungen, was ganzheitlich und vor allem aufs Spüren ausgelegt ist – etwas, was wir gerne in unserem kopflastigen Alltag vergessen. Sich mit Ludwig auf das Abenteuer des Atmens einzulassen, ist eine wertvolle Erfahrung, die durch dieses Buch unterstützt wird.

Ludwig ist ein mutiger Mensch, der auch durch dieses Buch zeigt, dass wir alle unsere (körperlichen und geistigen) Grenzen sprengen könnten. Dabei geht es nie darum, dass etwas perfekt ist, sondern, dass wir aus dem, was wir haben, das Beste machen, und uns mutig von dem lösen, was uns nicht mehr guttut, oder was uns aufhält. Gleichzeitig geht es in diesem Buch darum, Möglichkeiten zu „sehen“ und zu erkennen und dabei unangenehme Gefühle einschliesslich Angst in Kauf zu nehmen, zu lernen, sie anzunehmen. So geht Ludwig in diesem Buch immer wieder auf die Komfortzone ein und die Wichtigkeit, sich aus ihr herauszubewegen.

Ludwig lebt, was er sagt und bleibt dabei doch lernend und bescheiden. Das kommt auch in diesem Buch zum Ausdruck. Dank Ludwig kam ich damals zur Meditation als ich im Jahr 2009 erstmals einen dreistündigen Workshop bei ihm dazu besuchte. Auch integrierte ich danach Yoga in mein Leben. Beides begleitet mich bis heute – ebenso wie ein erworbenes Bewusstsein für die Wichtigkeit des Atems, der uns auf allen Ebenen unterstützen kann. Danke, Ludwig!

Dr. phil. Ingeborg Warnke
Psychologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Autorin,
Zürich/Luzern

Modern Meditation & Mindfulness Teacher/Art of Teaching/Coaching
& Business Skills Ausbildung (Now Fitness, Zürich)

Ein paar Worte vom Buch selber

Ich darf mich vorstellen. Mein Name ist: «Liebe, Angst und Schmerz». Ludwig hat mich so geschrieben, dass ich allen Menschen eine wichtige Botschaft geben darf. So bin ich ein richtig grosses Buch geworden, das über reine Fachlektüre hinausgeht, weil Ludwig auch gerne philosophiert. Als reine Fachlektüre, müsste ich mich kleiner machen als ich bin und würde nur in Praxen bei Therapeuten herumliegen, was ja nicht immer toll und manchmal langweilig ist. Klar bin ich stolz, wenn ich von der Fachwelt gelesen werde, aber viel lieber liege ich am Strand und verreise gerne überall mit meinen Lesern mit. Auch auf dem Couchtisch im Wohnzimmer und besonders auf den Nachttischen fühle ich mich wohl. Habe es gerne, wenn sich die Menschen Zeit für mich nehmen und ich verstanden werde. Ich möchte ja immerhin Menschen, die mich lesen, inspirieren und ihnen helfen ihren inneren Frieden zu finden, damit sie auch miteinander friedlich leben können. Ich habe auch viel über die Liebe zu sagen und weiss, dass alle Menschen geliebt werden möchten, so wie ich, obwohl ich nur ein Buch bin.

Ich lade Dich ein, dass Du dir etwas Mühe gibst, Dich auch für Deine «schwierigen» Gefühle zu öffnen und sie als Teil von Dir anzunehmen. Denn alle Gefühle sind wichtig und wollen gespürt werden. Ich weiss, dazu braucht es Mut und ich weiss auch, dass es nicht immer einfach ist, mutig zu sein. Auch ich hatte lange Zeit Zweifel und Angst. Lange Zeit wollte ich mich verstecken und habe gehofft, es würde mich niemand finden und mich schon gar nicht lesen. Doch Dank Ludwigs Hilfe fühle ich mich gestärkt und bin froh, dass ich so bin wie ich bin und nun weniger Angst vor meiner Angst habe.

Es würde mich wirklich sehr freuen, wenn Du mich liest und ich Dir helfen kann, damit Du vielleicht schon zum Schluss des Buches auch von Dir sagen kannst, dass Du froh bist, so wie Du bist. Vielleicht brauchst Du noch etwas Zeit, um das, was ich Dir mitteilen möchte, zu verstehen. Das ist ok, denn auch ich musste lange an mir arbeiten. Ich habe drei Jahre gebraucht, um das zu werden, was ich bin und war fleissig dran. Und glaub mir, es war nicht immer einfach mit Ludwig, weil er öfter sehr genervt über mich war und mit mir ungeduldig wurde. Aber er hat mich nie verlassen und immer an mich geglaubt – auch in schwierigen Zeiten.

In diesem Sinne wünsche ich Dir alles Gute und viel Mut auch in schwierigen Zeiten und vergiss nicht, Deine Herzenswünsche zu leben.

Dein Buch

Empfehlung zum Lesen

Ich lade Dich herzlich ein, mit diesem Buch auf eine ganzheitliche Reise zu gehen. Lesen ist vor allem Kopfsache. Meine Einladung ist, schon während des Lesens Deinen Körper mit einzubeziehen, weil Dich die Worte dadurch tiefer berühren können und so Dein ganzes Wesen besser angesprochen werden kann. Ohne Einbezug des Körpers werden sich die besten Absichten schnell wieder in Luft auflösen.

Ich bin kein Wissenschaftler und habe die Welt um mich herum und mich selbst, immer empirisch erforscht. Deswegen weiss ich um die Kunst des Atmens und habe meinen bewusst atmenden Körper als eine «Kraftquelle» entdeckt. Mein ganzes Tun ist ganzheitlich ausgerichtet. Wenn Du bereits während des Lesens Deinen Atem immer wieder spürbar machst, bekommst Du eine gute Verbindung zu Deinem Herzen und die Möglichkeit, mit verdrängten und unbewussten Anteilen in Kontakt zu kommen. Nur so kann dieses Buch einen Zugang zu Dir finden und Dich der Inhalt «berühren».

Es ist hilfreich, das Buch aus der Sicht eines staunenden Kindes zu lesen und alle vorgefassten Meinungen zum Thema Angst über Bord zu werfen. Das Gefühl Angst sollte wie alle anderen Gefühle auch ins Bewusstsein kommen dürfen, da es uns sonst vergiften kann, so wie alles, was eingeschlossen ist und nicht genug Luft und Raum bekommt, zu gären beginnt und verfaulen kann. So verhält es sich im Übrigen auch mit allen anderen Gefühlen, die nicht gespürt werden dürfen. Vieles wird möglich, wenn wir aufhören, Gefühle zu bekämpfen und auszugrenzen.

Nimm Dir vor dem Lesen und auch während des Lesens immer wieder kurz Zeit, Deine Augen zu schliessen, innezuhalten und erlaube Dir einen Bezug zu Deiner eigenen Lebenssituation herzustellen. Versuche dabei immer alle Gefühle und Empfindungen, einfach da sein zu lassen – ohne zu werten und zu urteilen.

Lege immer wieder Lesepausen ein, um das Gelesene zu reflektieren. Erlaube Dir nachzuspüren, ob etwas bei Dir in Resonanz kommt und ob etwas «nachklingt». Erlaube Dir Deinen Geist und Dein Herz für neue Möglichkeiten zu öffnen und nicht immer «wissen» zu müssen, was gut und richtig ist. Wir wollen bei starken «unangenehmen» Emotionen immer für alles eine schnelle Antwort finden, weil wir die Gefühle und die Empfindungen im Körper kaum aushalten. Wenn wir jedoch den «Anfängergeist» (Zen-Geist) trainieren, der uns erlaubt nicht zu wissen und vor allem nicht recht haben zu müssen, entsteht ein neuer Raum in uns

und auch neue Möglichkeiten, mit schwierigen Emotionen umzugehen.

Was auch immer beim Lesen an die Oberfläche kommen mag, erlaube Dir, alles zu spüren. Richte Dich auf, atme tief und stelle Dich mutig Deinen Gefühlen und Deinen Ängsten. Lass einen Prozess in Gang kommen. Es kann sein, dass Du plötzlich neue Empfindungen spürst, oder alte Symptome wieder in Erscheinung treten und bestehende Symptome sich verstärken. Es kann auch sein, dass verdrängte Ängste und Sehnsüchte durch Dein Unterbewusstsein in Deinen Träumen auftauchen. Das ist alles ganz natürlich und ein Beweis, dass etwas in Dir Bewegung kommt.

Vermeide beim Lesen eine Haltung, bei der Dein Brustkorb nicht nach vorne gebeugt ist und Du in der Körpermitte nicht einknickst, weil dadurch Dein Atem nur sehr eingeschränkt fliessen kann.

Probiere es aus und spüre – auch während des Lesens – den feinen Unterschied, wie es sich anfühlt, wenn Du aufrecht mit einer offenen Körperhaltung oder versunken im Sofa mit eingedrücktem Bauch und verschlossenem Brustkorb sitzt.

«Mutige Menschen gehen, stehen und sitzen aufrecht.»

Beginne schon heute täglich eine Atempause von fünf bis zehn Minuten zu machen. Am besten beginnst Du mit dem «kohärenten» Atem, bei dem du ca. 5 Sekunden einatmest und ca. 5 Sekunden ausatmest. Du findest diese Atemübung im Kapitel 8. Mache es Dir zur Gewohnheit, immer wieder mal innezuhalten und tief durchzuatmen. Es ist Deine Chance, Atemübungen so wie Zahneputzen in Deinen Alltag zu integrieren. Atemübungen reinigen zwar nicht Deine Zähne, aber dafür reinigen sie Deine Atemwege, Deine Lunge, helfen zu entschlacken und vor allem helfen sie Dir Deinen Geist von wirren Gedanken zu befreien.

Liebe Leser*innen, um im Fluss des Schreibens bleiben zu können und mir das Schreiben und das Korrigieren zu erleichtern, habe ich einheitlich die klassische männliche Form verwendet. Ich möchte hiermit klarstellen, dass ich völlig geschlechterneutral eingestellt bin. Für mich sind alle Menschen gleichwertig, egal welcher Herkunft, Religion, Hautfarbe oder Geschlechterzugehörigkeit. Wer mit meiner Bequemlichkeit nicht einverstanden ist, darf mir das gerne persönlich mitteilen.

Da ich in der Schweiz lebe und hier das Buch veröffentlicht wurde,