



Wir Menschen haben Angst, während  
wir versuchen, keine Angst zu haben.

JENNIFER SUBKE

# **Angst, Überforderung und innere Unruhe – wie du sie selbst erzeugst und wieder auflösen kannst!**

Ein reguliertes Nervensystem – oder auch:  
das Unbeeindrucktsein von der Welt

Die Selbstregulation ist eine der wichtigsten und größten Kompetenzen für ein Leben in Sicherheit und Vertrauen. Diese besteht, wenn eine Herausforderung in deinem Leben kommt und du sie wie eine Welle durch dich gleiten lassen kannst, ohne dich aber von ihr mitreißen zu lassen. Das heißt, das Leben an sich beeindruckt dich weniger – und gleichzeitig ist alles weniger dramatisch und überwältigend. Immer dann, wenn du das Leben als überwältigend wahrnimmst – im positiven wie im negativen Sinne –, entsteht in dir ein Trauma. Folglich speichert sich in dir ab: Das Leben ist mehr als ich und ich bin zu wenig. Du hast es also nicht geschafft, dich so zu regulieren, dass du wieder im grünen Bereich deines Nervensystems landest. Dieser ist der siche-

re Bereich, wo du dich pudelwohl in deinem Leben und in deiner Haut fühlst.

Selbstregulation an sich ist somit die Fähigkeit, den Widrigkeiten des Lebens aufrecht und in Entspannung zu begegnen, während du aus diesen in einem Wachstum und nicht in einem Durchhalten oder einer Überwältigung herausgehst. Ich beschreibe das auch gerne damit, die Wellen des Lebens surfen zu lernen. Hier gibt es noch einen zweiten Begriff, den ich als wichtig erachte: das Containment. Das bedeutet, die Höhe der Wellen, die anrollen, containen (= halten) zu können und auch zu lernen, schnell wieder aus dem Zustand des Unangenehmen in einen sicheren Zustand zu wechseln. Dabei kannst du dir Selbstregulation so vorstellen, als würdest du ein Sportler sein, der – wenn es anstrengend wird – danach sehr schnell aus dem erhöhten Puls wieder in den Ruhepuls gelangt. Containment meint hier, den hohen Puls und die hohe Anstrengung länger halten und auch als angenehmer empfinden zu können. Dies kannst du eins zu eins auf Herausforderungen in deinem Leben übertragen.

Die Selbstregulation lernst du in den ersten Jahren deines Lebens. Denn hier musst du zwingend über deine Mama, deinen Papa oder andere nahe Bezugspersonen reguliert werden. Du wirst nicht mit der Fähigkeit geboren, dich selbst zu regulieren. Ein Baby kann sich nicht selbst regulieren, genauso wenig wie es sich selbst füttern oder ernähren kann. Also gerade in den ersten Monaten ist das Nähren durch die Bezugsperson auch im übertragenen Sinne entscheidend. Wenn du in diesem Zeitraum auf allen Ebenen physisch, seelisch und psychisch richtig und gut ernährt wirst, dann wird dein Nervensystem Sicherheit, Liebe und Ankommen verspüren. Die Regulation erfolgt durch deine Eltern oder eine andere nahe Bezugsperson und dabei vor allem durch Körperkontakt, Stimme und indem deine Bedürfnisse richtig erkannt und dann auch adäquat befrie-

digten werden. Das heißt, dass deine Eltern spüren, wann du Hunger hast, wann du Liebe und Geborgenheit benötigst (wobei das permanent nötig ist), wann du schlafen möchtest oder andere Leiden oder Bedürfnisse hast. Nach dem Neugeborenen-Stadium werden sich deine Bedürfnisse zunehmend erweitern. So wird jenes nach Erkundung und Entdeckung der Welt hinzukommen und auch nach Bewegung. Jedoch ist es in den ersten Lebensjahren die Basis für alles, dass du Sicherheit spürst und Regulation erlebst. Wenn du also schreist, dann sollte deine Bezugsperson sofort kommen und dich beruhigen. Die Art von Beruhigung ist unbedingt durch Singen, Summen, Körperkontakt und vor allem durch physisches und PSYCHISCHES Präsentsein zu erzeugen. Denn viele Eltern glauben, es reiche aus, wenn sie einfach physisch präsent sind. Dem ist aber nicht so, denn das kleine Wesen, das sehr offen, spürig und sensibel ist, merkt, ob die Bezugsperson gerade am Handy, gestresst ist oder andere Themen wichtiger sind – oder ob es und seine Bedürfnisse und seine Regulation an erster Stelle stehen. Blicken wir zeitlich ein wenig zurück, dann war die Generation meiner Eltern, die jetzt ungefähr 60-Jährigen, die Generation der »Mitläufer« – das bedeutet, dass es in den Familien oft mehrere Kinder gab, die einfach da waren. Außerdem waren es ja noch die Eltern der Nachkriegsjahre, die meine Mutter und meinen Vater großzogen. So war mein Großvater noch im Krieg gewesen und meine Großmutter eher kalt und abwesend aufgrund der Nachkriegszeit und der damaligen widrigen Umstände. Kinder hatten nicht die gleichen Rechte und die gleiche Wichtigkeit wie Eltern, sie waren einfach da. Die Erlebnisse der Großeltern wirkten sich auf die Erziehung und Prägung unserer Eltern aus.

Wenn wir in die Zeit meiner Kindheit schauen, die durch die wiederum weitergegebenen Erfahrungen unserer Eltern, also der nächsten Generation, geprägt wurde, war es schon anders. Meine Eltern hatten mich und meine Schwestern

ter bekommen und meine Mutter war drei Jahre für uns da, bis sie wieder arbeiten ging. Allerdings war es damals so, dass die moderne Medizin Frauen primär in Krankenhäusern gebären ließ. Zu den Zeiten, als meine Großmutter Kinder bekam, war eine Hausgeburt noch völlig normal. Die letzten Jahrzehnte war eine solche hingegen undenkbar, da sie als zu gefährlich abgetan wurde – aber heute kommt sie wieder neu auf und erlebt ein Revival, möglicherweise, weil wir Menschen uns mit Trauma und Rahmenbedingungen für ein gutes und sicheres Leben beschäftigen, was bereits vor und mit der Geburt startet. Die moderne Medizin hat damals noch nicht die Regulation an erste Stelle gestellt – teilweise ist das heute noch so. Allerdings muss ein Kind zwingend zur ersten Regulation und Erdung direkt nach der Geburt an die Brust der Mutter gelegt werden. Dadurch können beide ihr Nervensystem regulieren und wieder in einen grünen Bereich der Sicherheit gelangen. Zur Zeit meiner Geburt vor 30 Jahren war dies aber noch nicht üblich. Ich wurde damals für 20 Minuten auf die Seite gelegt und verspürte wohl Todesangst und konnte mich eben nicht regulieren. Ich erzähle dir später noch mehr davon. Das prägte mein Leben jedenfalls über viele Jahre immens. Denn die ersten Momente und Jahre im Leben, in denen wir Menschen geprägt werden, haben eine enorme Auswirkung auf die Basis, mit der wir dann durch das Leben laufen. Es ist unerlässlich, sich als werdende Mutter und als Mensch im Allgemeinen mit diesen Themen zu beschäftigen. Denn Selbstregulation und Containment sind zwei Grundbausteine, die das Fundament des Lebens bilden. Und ja, du kannst dir das wie bei einem Haus vorstellen: Baust du dein Haus auf einem instabilen Fundament, so wird der Rest nicht richtig halten und auch nicht gut getragen werden und an einem gewissen Punkt im Leben und bei deinem Anbau am Haus wird es einfach in sich zusammenbrechen.

Diese essenzielle Basis durch die Regulation und Er-

dung nach der Geburt haben wenige Menschen, da die Umstände der ersten Sekunden, Minuten und Stunden auf dieser Welt bis heute in zahlreichen Leben sehr widrig sind und waren, wenngleich wir Menschen diese als normal empfinden. Nun ist es aber so, dass es nicht natürlich ist, dass die Mama nach der Geburt nicht direkt das Baby an der Brust spürt. Es ist auch nicht natürlich, dass Menschen mit Instrumenten, Medikamenten oder Kaiserschnitten auf diese Welt gezerrt werden, obwohl sie noch nicht so weit sind. Und ich möchte hier die Medizin gar nicht als schlecht bezeichnen, denn ich bin sehr davon überzeugt, dass sie mein und auch dein Leben zu einem Vielfachen verbessert und erleichtert hat – und dennoch weiß ich, dass – gerade was Schwangerschaft, Geburt und Kindheit betrifft – sehr viel im Modus »zu früh« und »zu schnell« passiert und so zahlreiche Verletzungen und Traumata entstehen, die Erwachsene noch beeinflussen.

In meiner Kindheit, als meine Eltern mich erzogen haben, war es auch verpönt, Neugeborene an der Brust zu tragen. Frauen, die ihre Kinder mit einem Tuch am Körper trugen, wie wir das auch bei beispielsweise afrikanischen Stämmen sehen, wurden als »alternativ« und »anders« abgestempelt. Zudem wurden Kinder früher viel zu früh in ihr eigenes Zimmer verfrachtet. Doch das ist für ein Kind sehr schlimm und es ist auch völlig unnatürlich, ein Baby in den ersten Wochen oder auch Monaten von den Eltern abzuschotten. Denn wie bereits erwähnt, benötigt es die Liebe und Zuwendung der Mutter und den Körperkontakt. Ansonsten kann es sich nicht regulieren – und Einsamkeit und Dissoziation beginnen bereits in den ersten Sekunden, Minuten, Tagen, Wochen, Monaten und Jahren auf dieser Welt. Daher ist es sehr wichtig, dass das Kind lange bei seiner Mama bleibt, es spüren kann und teilnehmen darf. In diesem Zusammenhang habe ich kürzlich eine interessante Erfahrung mit dem neugeborenen Sohn meiner Schwester

machen dürfen. Ich hatte diesen an meine Brust gelegt und nur geatmet. In diesem Moment ist mein Herz aufgegangen, mein Herzschlag hat sich verlangsamt und ich bin in eine tiefe Ruhe gekommen. Hautnah habe ich erlebt, was es heißt, wenn Mama und Kind sich gegenseitig regulieren. Die Natur ist so einfach und auch kleine Babys sind in ihren Bedürfnissen sehr einfach: Alles, was sie brauchen, ist Zuwendung und Liebe in Form von Körperkontakt und Präsenz. Ist dies vorhanden, dann ergibt sich der Rest von selbst.

Ich möchte noch einmal darauf eingehen, dass diese einfachen Gegebenheiten für viele Menschen heute aber zu einer absoluten Herausforderung geworden sind. Vielen fällt es sehr schwer, sich auf eine Sache zu konzentrieren, sich selbst zu spüren und im Hier und Jetzt zu landen. Das Einfache ist schwer geworden und das Schwere einfach – eine komplett verkehrte Welt, die traumatisierte und dysregulierte Menschen hervorbringt. Kommen wir erneut zum Beispiel von deinem Haus zurück. Mein letzter Satz hierzu war, dass das Haus in sich zusammenfallen wird, wenn du zu viel auf einem instabilen Fundament aufbaust. Das ist vergleichbar damit, wenn du zu viele Bälle auf einmal jonglierst und es dir bereits schwerfällt, diese zu koordinieren und zu halten, sodass jeder weitere Ball das gesamte Werk in sich zusammenfallen lässt. Und so kannst du es auch mit deinem Leben vergleichen: Wenn du es als einen Überlebenskampf wahrnimmst, dysreguliert bist und dich ständig im roten Alarmbereich in deinem Nervensystem befindest – dann ist es sehr schwer, aus dieser Grundhaltung deines Körpers in dieser Welt gut zu reagieren.

Ich erlebe, dass es immer mehr Menschen gibt, die das nicht mehr können. Immer mehr Menschen, die in sich zusammenbrechen und das Leben nicht mehr halten können. Immer mehr Menschen, die in Ohnmacht leben und einfach nicht wissen, wie sie aus dieser aussteigen können. So ging

es auch mir vor Jahren. Ich befand mich im Studium und mein Leben war ein reiner Kampf. Immer wollte ich sehr gute Noten, wunderschön aussehen und das beste Ergebnis. Überraschendes und Herausforderungen waren für mich ein absolutes Problem, da ich damit nicht umgehen konnte. Ich war überhaupt nicht in der Lage, mich zu regulieren, und verharrte ständig in der roten Zone – die mir mitteilte: Du befindest dich im Überlebensmodus. Dann kamen Widrigkeiten in meinem Studium dazu, für die ich mich nicht gewappnet fühlte. Das heißt, das Leben bot mir Umstände, die einfach zu viel waren, und so konnte ich meine Bälle nicht mehr jonglieren und erlitt eine Panikattacke. Ich hatte damals Glück und das Leben schenkte mir eine Freundin, die Seminare für Körperarbeit besuchte. Auch ich begann, mich damit zu beschäftigen, und bemerkte schnell, wie wenig ich meinen Körper spürte und wie viele Vermeidungs- und Kompensationsstrategien bei mir aktiv waren. Darunterliegend die Verzweiflung, nicht für das Leben gewappnet zu sein und es nicht zu schaffen. Das Leben war damals sehr anstrengend für mich und glich mehr einem Überleben und einem Kampf. Ich ließ mich dann auch im Coaching-Bereich begleiten und zur Körperarbeit kamen die Hypnose- und die Traumaarbeit hinzu. Innerhalb von kurzer Zeit war ich ein anderer Mensch. Ich lernte, mich zu regulieren, und holte die gesamte Regulation nach, die ich in der Kindheit nicht erfahren hatte. Ich trainierte mich im Containment und konnte ab einem gewissen Punkt gut durchs Leben gehen. Damals begann ich, Menschen zu begleiten und mein Leben auf der Basis eines sicheren und stabilen Fundaments aufzubauen. Gern sage ich zu meinen Klienten: Nach der Begleitung wird kein Stein mehr auf dem anderen geblieben sein. Und das meine ich wortwörtlich – denn genau das passiert im positiven Sinne. Das Fundament darf nämlich gestützt werden und dann beginnen wir, alles neu zu bauen und anzupassen. Heute, sieben bis acht Jahre

später, bin ich ein völlig anderer Mensch und mein Leben ist zu 180 Grad anders als damals. Das Einzige, was geblieben und zu einer noch tieferen Bestimmung geworden ist, ist meine Arbeit mit Menschen und meine Mission, die Menschen erneut ins Fühlen zu geleiten. Und dafür trete ich jeden Tag an! Eine sehr erfüllende Tätigkeit, die auch mich täglich neu wachsen lässt, da ich das, was ich den Menschen mitgebe und mit ihnen teile, auch selbst in meinem Leben verkörpere.

Was ich dir an dieser Stelle in Bezug auf Ängste, Überforderung und innere Ruhe vermitteln möchte, ist, dass du beim Fundament anfangen darfst. Es geht nicht darum, dass du an deinem Haus etwas umbauen musst. Beginne bitte damit, zu lernen, wie du dich regulieren kannst. Fang damit an, größere Gefühle und Herausforderungen halten zu lernen. Wenn du in einem regulierten Nervensystem wohnst und dein Hauptfokus am Tag darauf liegt, deine Bedürfnisse adäquat zu bedienen und in einem regulierten System zu bleiben, werden 95 Prozent deiner Herausforderungen und Themen von alleine verschwinden. Das ist ein Versprechen! Lass uns mit der Wurzel anfangen, mit dem Fundament – und der Rest wird leicht und unbeschwert sowie völlig automatisch seine Früchte tragen. Von innen nach außen, von unten nach oben, erst Körper, dann Kopf – so lautet der Grundsatz.

## Von der stillen Sucht nach dem Auf und Ab des Lebens

Dramasucht. Unterbewusst heiß geliebt und an der Oberfläche verhasst. Körperlich und psychisch zugleich sich auswirkend und eine Spirale der Abhängigkeit erzeugend. Wir alle tragen sie in uns und sie ist auch ein Zeichen dessen, dass

wir nicht zur Ruhe kommen können und auch nicht wollen. Etwas zu erleben, entspricht an sich der menschlichen Natur. Wir möchten das Leben spüren und das Schlimmste ist für den Menschen das Nicht-Spüren: die Depression. Allerdings wird das Erleben in der westlichen Kultur und auch in vielen anderen Teilen dieser Erde völlig missverstanden und toxisch gelebt. Wir Menschen sind per se sehr feinfühlige Wesen. Doch je abgespaltener und abgestumpfter wir sind, desto mehr Input benötigen wir, um zu spüren. Das Spüren brauchen wir, um erleben zu können. Hier muss ich an eine Zombiekomödie denken, die ich vor Längerem gesehen habe. Dabei ist ein Teil der Gesellschaft zu Zombies geworden, welche die Gehirne der restlichen Menschen essen, um deren Gefühle, Erinnerungen und das Spüren nachzu erleben. Das klingt ziemlich brutal, aber ich finde, dass unsere Gesellschaft dem sehr nahekommt – oder anders ausgedrückt, dass dieser Film die Gesellschaft spiegelt. Ich erkläre dir das gleich näher. Dabei handelt es sich um »Warm Bodies« von Jonathan Levine aus dem Jahr 2013 und Zombie Nicholas Hoult verliebt sich in die Menschenfrau Teresa Palmer, nachdem er das Gehirn ihres Freundes verspeist hat. Es geht um eine Krankheit, welche die Menschen befällt und in Zombies verwandelt. Die noch »gesunden« Menschen halten sich in eigenen Zonen auf und versuchen, die Zombies zu bekämpfen – bis die Liebe und Zuneigung der lieben Teresa im Zombie Nicholas das Herz wieder schlagen lässt und ihn menschlich macht.

Ich erkenne in diesem Film sehr stark unser menschliches Dasein. Vielleicht bist du jetzt erschrocken oder denkst dir, das stimmt doch nicht – wir sind doch alle »normal«. Hoffentlich magst du mir dennoch weiter folgen, damit ich dir meine Beobachtung näher erläutern kann. Eine Vielzahl von uns Menschen ist den größten Teil des Lebens nicht wirklich da, ich nenne das, wie mehrfach erwähnt, »Kollaps«. Gefangen in der Vergangenheit oder in Strategien der