

Dr. Lalitaa Suglani
Wenn die Angst dich antreibt



DR. LALITAA SUGLANI

Wenn die Angst dich antreibt

Hochfunktionale Angststörung
erkennen und überwinden

Aus dem Englischen von Sonja Hagemann

Das
**5-Schritte-
Programm**


kailash

Die englische Originalausgabe erschien 2024
unter dem Titel *High Functioning Anxiety*
bei Hay House UK. Ltd.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2025

Copyright © 2024 der Originalausgabe: Dr Lalitaa Suglani

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe:

Kailash Verlag München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: ki 36, Editorial Design, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

JS · CB

ISBN 978-3-424-63275-0

www.kailash-verlag.de

Heilung ist ein Akt von Vergebung und Verantwortung
zwischen Licht und Schatten, eine Wiedergeburt,
bei der wir aus einzelnen Teilen wieder zu einem Ganzen werden.

Inhalt

<i>Einleitung</i>	9
<i>Was ist eine Hochfunktionale Angststörung (HFA)?</i>	10
<i>Wie dieses Buch funktioniert</i>	14

TEIL 1 VERLERNEN

Schritt 1	Entdecke Verhaltensmuster und enthülle dein wahres Selbst	21
	Hochfunktionale Angststörung verstehen	23
	HFA und erhöhte Empfindsamkeit	25
	Unser verborgenes Selbst	28
	HFA und die Angst vor Ablehnung	35
	Wissen, wer wir sind	38
	Die Symptome von HFA	41
	Die zwei Seiten von HFA-Verhalten	57
	<i>Zusammenfassung Schritt 1</i>	78
Schritt 2	Analysiere Verhaltensmuster, entdecke deine Überzeugungen und stelle dich deinem Schatten	79
	Zurückblicken, um nach vorn schauen zu können	80
	Die beiden Seiten zusammenführen	83
	Warum Kindheitserfahrungen wichtig sind	91

Unsere Grundüberzeugungen	95
Bindungstheorie	98
Bindungsstile	103
Die Maslow'sche Bedürfnishierarchie	109
Unsere Bedürfnisse und HFA-bedingter	
Perfektionismus	112
Auf dem Weg zu Wahrhaftigkeit	114
Es allen recht machen wollen	117
Das wahre Selbst entdecken	122
Der Pfad zur Selbsterkenntnis	125
<i>Zusammenfassung Schritt 2</i>	129

TEIL 2 LERNEN

Schritt 3	Bemühe dich um einen neuen Zugang zu dir selbst und überwinde deine Ängste	133
	Die Logik hinter unseren Verhaltensmustern verstehen	135
	Der HFA-Erste-Hilfe-Kasten	140
	<i>Zusammenfassung Schritt 3</i>	169
Schritt 4	Akzeptiere Empfindsamkeit und gewinne Selbstvertrauen zurück	171
	Empfindsamkeit Raum geben	172
	Mit Empfindsamkeit umgehen	175
	HFA und gesunde Grenzen	181
	Durch Angst geprägtes Denken neu ausrichten	198
	Mit Gefühlsausbrüchen umgehen	201
	Wie Selbsterkenntnis Verlust und Trauer aufzeigt	203
	Die Kraft der Pause	207
	<i>Zusammenfassung Schritt 4</i>	209

Schritt 5	Entwickle Mitgefühl für dich selbst	211
	Einen eigenen Code fürs Leben schreiben	213
	Zwölffache Power: Ein Dutzend Möglichkeiten, aufzublühen und zu gedeihen	214
	<i>Zusammenfassung Schritt 5</i>	262
	<i>Schlussbetrachtung</i>	263
	<i>Dein Vertrag mit dir selbst</i>	265
	<i>Dank</i>	266
	<i>Anmerkungen</i>	268
	<i>Register</i>	269

Einleitung

Der Moment, in dem ich beschlossen habe, mich endlich meinen Schatten zu stellen, ist mir noch sehr gegenwärtig. Ich bin in Großbritannien als Kind von Einwanderern aufgewachsen und gehöre außerdem einer ethnischen Minderheit an, wodurch ich mich zwischen zwei Kulturen hin- und hergerissen fühlte. Damit hatte ich so sehr zu kämpfen, dass ich nach und nach eine Hochfunktionale Angststörung entwickelt habe, um mit allem klarzukommen. Beim Erreichen des Erwachsenenalters hatte sich in mir so viel Schamgefühl aufgebaut, dass die mentale Box, in die ich diese Gefühle verbannt hatte, überlief.

Ich konnte mich nicht mal mehr im Spiegel ansehen, weil die kritischen Stimmen in meinem Inneren immer lauter wurden und ich mittlerweile fest davon ausging, dass mit mir irgendetwas Grundlegendes nicht stimmte. Das war meine Art und Weise, mit meinen Gefühlen umzugehen. Heute ist mir natürlich klar, wie ungesund diese Einstellung war. Damals wusste ich aber einfach nicht, was mit mir los war. Aus meiner Sicht war ich schlicht erbärmlich und dumm. Da ich nicht wollte, dass außer mir selbst jemand etwas davon mitkriegt, tat ich alles in meiner Macht Stehende, um diesen Aspekt meiner Persönlichkeit vor anderen zu verbergen.

Meine »Lösung« für das Problem bestand im Streben nach »Erfolg«, wobei es mir im Kern jedoch an Werten und bedeutungsvollen Beziehungen zu anderen mangelte. Obwohl ich durch diese Dynamik völlig erschöpft war, schien mir keine andere Wahl zu bleiben. Ich hatte Angst davor, um Hilfe zu bitten, weil ich ja meine Unfähigkeit vor anderen verbergen wollte. Gewisse Seiten meines Wesens versuchte ich jahrelang angestrengt zu unterdrücken. Sie kamen aber immer wieder hoch, egal, was ich auch tat. Am Ende blieb mir nichts anderes übrig, als sie aus dem Dunkeln zu locken und ins Licht zu holen. Was ich dadurch entdeckt habe, hat mein Leben verändert.

Was ist eine Hochfunktionale Angststörung (HFA)?

Bevor wir anfangen, möchte ich dir gern erklären, welche Begriffe ich wie verwende. Eine Hochfunktionale Angststörung – die ich hier im Buch als »HFA« bezeichnen werde – ist nicht das Gleiche wie schwere Angststörungen, durch die man nicht mehr dazu in der Lage ist, zu arbeiten, sich selbst zu versorgen und Beziehungen zu pflegen. Menschen mit HFA wie ich leiden innerlich unter den Symptomen, während sie nach außen hin weiter erfolgreich ihr Leben meistern. Wir zeigen der Welt, was wir als unsere »Schokoladenseite« empfinden, und verbergen unser »wahres Ich« – das verunsicherte, das niemand sehen soll.

Dem amerikanischen National Institute of Mental Health zufolge, leiden 31 Prozent aller Erwachsenen an irgendeinem Punkt in ihrem Leben an einer Angststörung.¹

Obwohl es sich vermutlich bei einem beträchtlichen Teil von ihnen um Personen mit einer Hochfunktionalen Angststörung

handelt, ist HFA zurzeit noch keine anerkannte Diagnose. Begründet wird dies mit dem Argument, dass daran leidende Menschen im Alltag ja relativ gut klarkommen. Diese Einschätzung sehe ich als sehr problematisch, da die Störung verheerende Folgen nach sich ziehen kann, indem sie die Lebensqualität einschränken und zu intensivem Empfinden von Einsamkeit und Isoliertheit führen kann.

Oft ist HFA in dem Gefühl verwurzelt, nicht »gut genug« zu sein. Menschen mit HFA wirken zumeist kompetent und versiert, haben innerlich jedoch mit großen Sorgen, Selbstzweifeln und Furcht vor dem Scheitern zu kämpfen. Infolgedessen stellen sie dauernd extrem hohe Anforderungen an sich und streben in verschiedenen Bereichen ihres Lebens fortwährend nach Perfektion. Wir an HFA Leidenden sind oft diejenigen, die dafür sorgen, dass Dinge erledigt werden und es unseren Mitmenschen gut geht. Äußerlich wirken wir so, als hätten wir alles im Griff, als wären wir stark und gut organisiert. Dass es in uns ganz anders aussieht, weiß niemand.

Die Angst vor dem Nicht-gut-genug-Sein kann dazu führen, dass wir uns selbst übertreffen und brillieren wollen, weil wir als Beweis für unseren Wert Bestätigung von außen brauchen. Wir befürchten, dass unsere Mitmenschen uns verurteilen könnten, und tun alles, um nie zu anderen Nein zu sagen oder sie zu enttäuschen. Manche halten das für die einzige Möglichkeit, von ihren Mitmenschen akzeptiert und geliebt zu werden. Aber trotz aller Erfolge im Leben fühlen wir uns womöglich weiter unzulänglich und kämpfen insgeheim mit dem Gefühl, die Erwartungen nicht erfüllen zu können. Oder wir glauben tief im Inneren, dass mit uns irgendetwas nicht stimmt. Die Angst davor, nicht gut genug zu sein, kann zu ständigem Stress und Beklemmung führen und Grübeleien, Selbstkritik sowie Überarbeitung nach sich ziehen.

Als Psychologin konnte ich ein interessantes, aber auch verblüffendes Phänomen beobachten: Viele Menschen, mit denen ich spreche, können zwar bei sich Symptome von HFA ausmachen, aber die zugrundeliegenden Ursachen nicht erkennen. Tatsächlich beharren sie oft darauf, dass sie den eigenen Wert sehr wohl zu schätzen wissen.

Eines muss jedoch deutlich klargestellt werden: Auch bei Personen, die sich als selbstbewusste und zufriedene Erwachsene sehen, können manche Handlungen durch Angst motiviert sein – was aber eben nur nicht realisiert wird. Viele kratzen bloß an der Oberfläche ihrer Selbstwahrnehmung, während Kernthemen in ihrem Unterbewusstsein verborgen bleiben. Mit diesem Buch möchte ich erreichen, dass du mehr in die Tiefe gehst und bis zu den Wurzeln vordringst, um dein wahres Ich zu erkennen und lieben zu lernen.

An dieser Stelle fragst du dich vielleicht: *Warum sollte ich damit überhaupt anfangen, wenn ich mit der aktuellen Situation doch zufrieden bin?* Meine Antwort darauf: weil uns HFA davon abhält, unser Potential im Leben voll auszuschöpfen. Diese Angststörung schränkt uns ein und lässt uns Aspekte unserer Persönlichkeit vor der Welt verbergen, um auf Nummer sicher zu gehen. HFA ist in *Angst* verwurzelt: in der Angst davor, dass andere Menschen unser »wahres Ich« sehen. Tatsächlich tragen wir den inneren Kampf dabei aber mit uns selbst aus, nicht mit anderen.

Irgendwann ist allerdings ein Moment erreicht, an dem wir die Nase voll vom Leben mit versteckter Angst haben – ich kann aus eigener Erfahrung berichten, dass man dadurch ziemlich müde und einsam wird. An diesem Punkt müssen wir uns eingestehen, dass als Ausweg nur noch die Auseinandersetzung mit *den Ursachen* für unsere Beklemmung bleibt, und werden dabei feststellen, dass der Grund für sie genau das ist, wovor wir die ganze Zeit davongelaufen sind.

Deinen eigenen Wert schätzen lernen

Dir einzugestehen, dass etwas nicht stimmt, ist oft der schwierigste Schritt. Aber es geht nur dann weiter, wenn du ehrlich mit dir selbst bist, nicht davonläufst und dich nicht hinter einem emotionalen Schutzschild verbarrikadierst. Dieser Prozess mag dir Angst machen, aber er ist besser als die Alternative, mit dieser Beklemmung weiterzuleben. Es ist an der Zeit, Verantwortung zu übernehmen und in dein wahres Ich hineinzuwachsen.

So wie Regen die Erde reinwäscht und neues Wachstum ermöglicht, kann das Meistern dieser Herausforderung deinen Geist läutern und deinen Pfad erhellen. In der Finsternis verbirgt sich die Chance auf neue Entfaltung und Entwicklung. Stürme mögen dich durchschütteln, aber sie werden aus dir auch den Menschen formen, der du einst werden solltest. Vertraue auf den Prozess, weil du daraus stärker, weiser und mehr im Einklang mit deinem wahren Ich hervorgehen wirst.

Das ist natürlich nicht einfach. Du musst dich dafür auf harte Arbeit einlassen, bei der es unter anderem darum geht, dich selbst und deine Gefühle ehrlich zu analysieren. Weil es sich dabei um eine Veränderung deiner ganzen Lebensweise handelt, gibt es dafür leider keine schnelle und einfache Lösung. Aber glaub mir, die Sache ist es wert. So wie eine Raupe in ihrem Kokon unterschiedliche Phasen der Metamorphose durchläuft, wirst auch du dich ins Innere zurückziehen und dort in die Tiefe gehen, während du dich auf deine Verwandlung vorbereitest. Ich möchte gern, dass sich alle Menschen als *wertvoll genug* empfinden und nicht mehr unter den eigenen Gedanken zu leiden haben. Die Entwicklung dorthin konnte ich bei meiner Arbeit als Therapeutin selbst bei vielen Patienten mit-

erleben – die verblüfft zur Kenntnis genommen haben, wie sich *alles* ändern kann, wenn man die eigenen Gedanken voll und ganz *versteht*. Auf der Reise des Lebens geht es nicht darum, für andere eine Vorstellung hinzulegen, sondern darum, uns selbst voller Mitgefühl zu lieben und einfach »sein« zu können.

Oft stellen wir fest, dass wir in die Falle getappt sind und uns wieder einmal als unzureichend empfinden oder gewisse Anforderungen nicht zu erfüllen scheinen. Dabei sind wir doch in Wirklichkeit *von Natur aus* gut genug, so wie wir sind. Unser Wert hat nichts mit Errungenschaften, Anerkennung oder dem Vergleichen mit anderen zu tun. Wir besitzen einzigartige Qualitäten, Stärken und Talente, die uns wertvoll machen und durch die wir es verdient haben, geliebt und akzeptiert zu werden.

Wie dieses Buch funktioniert

Deinen Wert zu akzeptieren, erlaubt es dir, zu mehr Mitgefühl für dich selbst, Selbstakzeptanz und innerem Frieden zu finden. Indem du begreifst, dass du *von Natur aus* gut genug bist, kannst du dich von Perfektionismus und der Notwendigkeit des ständigen Strebens nach Erfolg freimachen, um stattdessen dein wahres Selbst einfühlsam und liebevoll zu akzeptieren.

Durch die Erkenntnis, dass du *bereits gut genug* bist, indem du einfach du selbst bist, wird sich alles ändern.

Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben – um dir zu mehr Verständnis und neuen Einsichten zu verhelfen und dir Rüstzeug an die Hand zu geben, durch das du die innere Panik der Hochfunktionalen Angststörung überwinden, dein Gleichgewicht finden und aufblühen kannst. Ich werde genau erklären, was HFA ist und dir zei-

gen, wie du die entsprechenden Symptome und Verhaltensmuster in deinem eigenen Leben erkennen kannst. Dann werde ich dir dabei helfen, eine *ganz neue Lebenseinstellung* zu entwickeln.

Mit meiner erprobten, psychologisch fundierten Methode – die praktische Übungen und Hilfsmittel sowie Fragen zur Selbsterkundung umfasst – wirst du auf deine innere Stärke und Belastbarkeit zurückgreifen können, um dich deinen Ängsten zu stellen und deine Beklemmung zu überwinden. Das hast du verdient und *kannst es auch schaffen* – es liegt in deiner Hand. Mach dich dafür bereit, dich von deinen Einschränkungen zu befreien und über dich hinauszuwachsen.

Die fünf Schritte

Dieses Buch ist eine in zwei Teile gegliederte Anleitung für den Umgang mit HFA in fünf Schritten. Teil I, *Verlernen*, umfasst die Schritte 1 und 2. Wenn ich Patienten bei der Arbeit an HFA begleite, dann helfe ich ihnen als Erstes, HFA bei sich selbst zu *erkennen* und zu begreifen, *warum* sie daran leiden. Ohne diese Einsicht würde man sich nur darauf beschränken, die Symptome zu behandeln, statt sich mit der tiefer liegenden Ursache zu beschäftigen – nämlich Angst. Beim *Verlernen* geht es darum, die Ursachen für die Angst zu identifizieren und das daraus resultierende Verhalten zu verlernen.

Teil II, *Lernen*, umfasst die Schritte 3 bis 5 und zeigt dir, wie du wieder mit dir selbst in Einklang kommst. Dabei lernst du, mit der erhöhten Empfindsamkeit umzugehen, die für HFA charakteristisch ist, dir selbst zu vertrauen und dir Mitgefühl entgegenzubringen. Hier kommt eine Übersicht der fünf Schritte:

Schritt 1: Entdecke Verhaltensmuster und enthülle dein wahres Selbst – Diese detaillierte Analyse von HFA erklärt, was genau diese Angststörung ist, woher sie stammt und wie sie sich in grundlegenden Verhaltensmustern äußert.

Schritt 2: Analysiere Verhaltensmuster, entdecke deine Überzeugungen und stelle dich deinem Schatten – Gehe in die Tiefe, um diese Verhaltensmuster bei dir selbst zu identifizieren, ihre Ursprünge zu erkennen und zu verstehen, warum du auf eine bestimmte Art und Weise lebst.

Schritt 3: Bemühe dich um neuen Zugang zu dir selbst und überwinde deine Ängste – Unter anderem findest du hier ein umfassendes Set an Hilfsmitteln, die dir beim Umgang mit Furcht, Beklemmung und Selbstzweifeln von Nutzen sein werden.

Schritt 4: Akzeptiere Empfindsamkeit und gewinne Selbstvertrauen zurück – Erfahre, wie du auf gesunde Art und Weise Grenzen setzen kannst, die dich schützen, während du dich mit der erhöhten Empfindsamkeit bei HFA arrangierst.

Schritt 5: Entwickle Mitgefühl für dich selbst – Übe dich in der Kunst, gut zu dir selbst zu sein, und entdecke mithilfe der »zwölffachen Power« neue Möglichkeiten, als Person aufzublühen.

In diesem Buch greife ich auf meine eigene Erfahrung mit HFA und auch auf die zurück, die ich im Laufe der Jahre bei meiner Arbeit als Therapeutin gesammelt habe. Die Geschichten von einigen meiner Patienten stelle ich hier als Fallstudien zu Verhaltensmustern bei

HFA vor. (Die Namen und Details wurden dabei aus Datenschutzgründen geändert.) Auf den folgenden Seiten wirst du lernen, dich mit deiner Vergangenheit auseinanderzusetzen, ihren Einfluss auf die Gegenwart besser verstehen und dadurch eine erfüllendere und bedeutsamere Zukunft erschaffen können.

Selbst hatte ich das große Glück, schließlich Hilfe durch eine Person zu bekommen, die mir im Rahmen einer Therapie einen geschützten Raum geboten hat. Dort konnte ich mich meinen Schatten und Ängsten stellen. Mir ist die Zeit noch sehr gegenwärtig, in der ich begonnen habe, meine Verhaltensmuster zu verstehen und einen Sinn in alldem zu erkennen. Ich habe mein Herz geöffnet und angefangen, auf mich selbst zu vertrauen, was einfach ein unglaubliches Gefühl war. Endlich hatte ich meinen Seelenfrieden gefunden. Selbst bei gelegentlichen Rückschlägen verstand ich zumindest, *warum* gewisse Dinge passierten. Für mich war das der erste Teil der Reise, und dieses Buch ist es für dich.

TEIL 1

Verlernen



SCHRITT 1

Entdecke Verhaltensmuster und enthülle dein wahres Selbst

Wie oft *sagst* du dir nicht nur Sachen wie »Ich bin nicht gut genug«, »Ich bin einfach erbärmlich«, »Ich bin ja so bescheuert«, sondern *zeigst* dich auch durch Einstellung und Verhaltensweisen selbstzerstörerisch und sabotierst dich selbst? Bist du tief im Inneren davon überzeugt, dass mit dir irgendetwas nicht stimmt, obwohl du nicht so genau sagen könntest, was eigentlich? Wiederholen sich solche Denkmuster ein ums andere Mal, wodurch sich die Beziehung zu dir selbst immer weiter verschlechtert?

Bevor ich mit Therapiestunden angefangen habe, habe auch ich mein Leben vor mich hin gelebt, ohne zu bemerken, dass ich in so einer Dynamik gefangen war. Ich war seit jeher eine starke Frau gewesen – hatte mich um andere gekümmert, ihre Bedürfnisse an erste Stelle gesetzt und mich als Mensch präsentiert, der alles im Griff hatte. Niemand kannte mein wahres Ich. Mit der Zeit hat es mich aber fertiggemacht, so zu leben.

Eines Tages haben die Bewältigungsmechanismen, die ich seit

jeher genutzt hatte, einfach nicht mehr funktioniert, weil ich ausgebrannt, erschöpft und verbittert war und mich dafür auch noch furchtbar geschämt habe. Leider habe ich niemandem genug vertraut, um ihn an mich heranzulassen und die dringend benötigte Hilfe zu erbitten. Ich hatte Angst davor, mit meinem Leiden zu viel Platz einzufordern, anderen eine Last zu sein, und wusste nicht, was meine Mitmenschen über mich denken würden. Das sollte einfach aufhören, aber ich hatte keine Ahnung, was ich tun oder wie ich dieses Problem überwinden sollte.

In der Therapie ist man dazu gezwungen, sich aufmerksam mit sich selbst auseinanderzusetzen – da gibt es kein Entkommen, weil man selbst im Mittelpunkt steht. Ich habe in diesem Rahmen den Selbsthass und die Scham tief in mir erkannt, eine Last, die ich seit Jahren mit mir herumgetragen hatte. Damals war ich von mir selbst entfremdet, von Teilen meiner Persönlichkeit, für die ich mich geschämt habe und die andere Leute nicht sehen sollten. Dadurch war ich nicht dazu in der Lage, mein Leben auf die für mich beste Art und Weise zu führen. Ich habe mich immer unzulänglich gefühlt und versucht, »gut genug« zu sein, indem ich anderen zu Diensten war und mich nach dem gerichtet habe, was sie meiner Meinung nach von mir erwartet haben.

Meine Beziehung zu mir selbst war nicht gut – sondern vielmehr ganz furchtbar, da ich ständig auf mir herumgehackt habe, ohne es auch nur zu merken.

Ich habe nicht verstanden, dass ich mich aus Angst vor Ablehnung durch andere so verhalten habe. Dabei war die Person, die mich abgelehnt hat, in Wirklichkeit ich selbst!

Hochfunktionale Angststörung verstehen

Ich finde es faszinierend, welch extremen Einfluss es auf unser Leben haben kann, uns selbst zu verstehen. Als ich schließlich beschlossen habe, aktiv zu werden, hat sich dadurch *alles* verändert – meine Beziehungen, meine Einstellung, mein Arbeitsleben. Dadurch sind Einschränkungen verschwunden, die ich mir selbst auferlegt hatte, und es wurde neues Potential freigesetzt. Ich wurde nicht länger durch die Angst davor angetrieben, was andere über mich denken mochten, oder durch die Furcht vor dem Versagen. Natürlich wird man solche Ängste nie völlig los, aber ich bin viel besser darin geworden, ihnen nicht mehr so viel Platz einzuräumen.

*Sich manchmal mit sich selbst nicht wohlfühlen,
ist normal. Wenn dich so eine Dynamik aber
ständig runterzieht und vom Glücklichein abhält,
solltest du etwas dagegen tun.*

Deshalb stelle ich hier meinen Fünf-Schritte-Plan für den Umgang mit HFA vor. Ich will dir dabei helfen, ohne Furcht vor der Meinung anderer zu leben und dich damit wohlfühlen, den dir zustehenden Platz einzunehmen. Das Ziel von Schritt 1 dieses Buches besteht darin, dass du zu einem besseren Verständnis von HFA gelangst, verstehst, wie sich die Merkmale und Symptome zeigen, und sie bei deinem Verhalten identifizierst.

Bei meiner Reise zum besseren Umgang mit meiner eigenen Hochfunktionalen Angststörung wollte ich zunächst genau verstehen, was mit diesem Begriff eigentlich gemeint war und wie sich diese Art von Störung auf mein Leben ausgewirkt hat. »Hochfunk-

tional« bezieht sich darauf, dass die Person auf hohem Niveau Aufgaben erfüllt oder Leistungen erbringt. Man könnte es auch so ausdrücken, dass Erwartungen noch übertroffen werden. Wir an HFA Leidenden betrachten uns normalerweise als unwürdig. Daher versuchen wir, immer noch mehr zu tun, um uns als »gut genug« zu empfinden oder uns von diesen Gefühlen abzulenken. Wir setzen für uns selbst höhere Maßstäbe als für alle anderen und enden in einem Teufelskreis, in dem wir den von uns selbst gestellten Ansprüchen gerecht zu werden versuchen.

Beim Hinarbeiten auf einen besseren Umgang mit HFA geht es in der ersten Phase darum, die Störung besser zu verstehen, und erst in der nächsten darum, die damit einhergehenden Verhaltensweisen zu verlernen. Warum? Weil man bedeutende Fortschritte nur dann für möglich hält, wenn man voll und ganz versteht, womit man es zu tun hat. Sonst wäre es etwa so, als würde man bei einer nicht blühenden Zimmerpflanze nur an die fehlende Blüte denken, ohne sich je um ihre anderen Bestandteile zu kümmern.

Die meisten von uns wissen wohl, was Angst und Beklemmung sind und wie sie sich auf uns auswirken können. In extremem Maße können sie unsere Fähigkeit beeinflussen, den Alltag zu meistern und uns angemessen um uns selbst zu kümmern, wodurch wir uns vorkommen können wie Geiseln unserer Gefühle. HFA ist aber eine versteckte Angststörung – bei der wir voller Scham schweigend mit allem klarzukommen versuchen und von der Furcht angetrieben werden, dass wir »nicht gut genug« sind.

Menschen, die an HFA leiden, sind oft Siegertypen, erfolgreich und ehrgeizig, die alles zu haben scheinen. Aber so wirkt es nur nach außen hin, weil es die Seite von ihnen ist, die sie der Welt zeigen. Insgeheim haben sie hingegen mit vielen Symptomen einer läh-

menden Angststörung zu kämpfen. Die haben sie derart verinnerlicht und sich zu eigen gemacht, dass sie ihre Angststörung und den damit einhergehenden Kreislauf aus Verhaltensweisen nicht einmal mehr bemerken.

Mit dem Gefühl der Unzulänglichkeit gehen sie um, indem sie auf hohem Niveau Leistungen erbringen, ständig ihren Wert zeigen und unter Beweis stellen wollen – allerdings nicht anderen, sondern sich selbst gegenüber!

Wenn Menschen mit HFA nicht *verstehen*, was sie da tun, werden diese Verhaltensmuster so lange weitergeführt, bis Erschöpfung oder ein Burn-out die Folge sind.

HFA und erhöhte Empfindsamkeit

Wer an HFA leidet, ist oft auch hochempfindlich. An irgendeinem Punkt hat der Betroffene verinnerlicht, dass er oder die Version von ihm, die er gern wäre, einfach nicht gut genug ist. Er weiß nicht, wie er mit seiner großen Empfindsamkeit umgehen soll, oder stellt fest, dass sein nach außen hin scheinbar so mühelos gemeisterter Alltag tatsächlich zu Angst und Beklemmung führt. Deshalb macht er sich Sorgen darüber, wie er von anderen gesehen wird, und gibt damit Fremden die Macht, seinen Wert zu definieren. Solche Personen entwickeln Verhaltensmuster auf der Basis der Überzeugung, dass man sich von anderen akzeptiert fühlen muss, um gut genug zu sein.

An HFA Leidende betrachten die Welt um sich herum durch die Brille ihrer Empfindsamkeit – nehmen zum Beispiel Dinge persönlich, wenn das gar nicht nötig ist – und präsentieren sich dann so, wie es andere *ihrer Meinung nach* von ihnen erwarten. Damit sind sie in einer Dynamik gefangen, bei der sie die vermuteten Ansprüche

anderer erfüllen, nur um sich gut genug zu fühlen, während sie ignorieren oder unterdrücken, was sie selbst wirklich wollen. Möglicherweise fällt es ihnen schwer, mal einfach nur »zu sein« – innezuhalten und nichts zu tun – und genau dort liegt das Problem. Um die erhöhte Empfindsamkeit bei HFA wird es in Schritt 4 noch ausführlicher gehen.

Bei meiner Arbeit benutze ich ein zweiseitiges Modell, um meinen Patienten zu verdeutlichen, wie schwierig es für an HFA leidende Menschen ist, ihre Sensibilität richtig einzuschätzen.

Was jemand mit HFA für Sensibilität hält	Was große Sensibilität wirklich bedeutet
Dramatisch	Leidenschaftlich
Ängstlich	Intuitiv
Irrational	Empfänglich
Schwierig	Einfühlsam
Zu viel	Verständnisvoll
Schwach	Gute Beobachter
Gefühlsduselig	Anderen gegenüber aufmerksam

Die zwei Seiten von Sensibilität

Dieses Modell zeigt deutlich, wie wir, also Personen mit HFA, Empfindsamkeit als Schwäche empfinden und unsere wahren Gefühle ignorieren, weil wir uns anpassen wollen. Wir wollen nicht anders sein oder auffallen. Tatsächlich sollten wir Menschen doch jeder auf seine eigene Art und Weise erstrahlen, denn das ist ja das Schöne am Leben. Und Empfindsamkeit ist *keine* Schwäche – sie hilft uns eben

gerade dabei, in die Tiefe zu gehen und unserem Dasein auf Erden mehr Bedeutung zu verleihen.

Das ist nicht der Kaffee, den ich bestellt habe

Hier kommt noch ein Beispiel dafür, wie sich Sensibilität bei Menschen mit HFA zeigen kann. Ich stehe in einem Café und bestelle einen Cappuccino. Der Barista bedient mich ungeduldig und scheint mich meiner Wahrnehmung nach als lästig zu empfinden, weil er die Bestellung mit wiederholtem Seufzen entgegennimmt und dabei nicht lächelt.

Als mein Getränk dann kommt, stelle ich fest, dass es ein Caffè Latte ist und nicht der Cappuccino, den ich eigentlich bestellt habe. Aber da ich mir bereits wie eine Last vorkomme und es dem Barista heute ja nicht so gut zu gehen scheint, halte ich einfach den Mund. Schon die Vorstellung löst bei mir Beklemmung aus, weil es womöglich zu einem Konflikt führen könnte, wenn der Barista mir die Schuld für die Verwechslung gibt – vielleicht hatte ich ja doch einen Latte bestellt oder mich nicht deutlich genug ausgedrückt. Es ist für mich daher einfacher, das falsche Getränk zu akzeptieren.

Dabei komme ich (beziehungsweise meine Angststörung) gar nicht auf die Idee, dass der Barista vielleicht nicht speziell wegen mir ungeduldig war. Womöglich ist das einfach seine Art, oder er hat gerade viel um die Ohren, was ich natürlich nicht wissen kann. Aufgrund meiner erhöhten Empfindsamkeit habe ich mich darauf fixiert, wie er sich verhält, und als Grund dafür sofort *mich* ausgemacht, weil ich mich als »nicht gut genug« sehe. Das ist ein Paradebeispiel dafür, wie unsere Überzeugungen unsere Sicht auf die Welt beeinflussen und wie ein Leben mit HFA es für uns schwieriger macht, Situationen realistisch einzuschätzen.

Zurückweisungsempfindlichkeit

Wenn auf eine wahrgenommene negative Reaktion solche Gefühle folgen, spricht man von »Zurückweisungsempfindlichkeit«. Dadurch interpretieren wir Begegnungen mit anderen basierend auf früheren Erfahrungen, statt uns um ein Verständnis dessen zu bemühen, was sich tatsächlich abspielt. Wir schreiben Dingen eine *Bedeutung* zu, die nicht unbedingt etwas mit der Wirklichkeit zu tun haben muss, und stellen sie in den Kontext unseres Mangels an Selbstwertgefühl. Wenn wir auf diese Art etwas *Äußeres* heranziehen und in etwas *Inneres* verwandeln, verstärken wir dadurch noch die Überzeugung, nicht gut genug zu sein. Die Tabelle rechts zeigt ein paar Beispiel dafür, wie sich Zurückweisungsempfindlichkeit äußern kann.

Es ist nichts daran auszusetzen, nett zu sein und jemanden zu fragen, ob mit ihm alles in Ordnung ist. Aber ich brauche mir seine Probleme nicht zu eigen zu machen und auch nicht das falsche Getränk zu akzeptieren, nur weil ich einen Barista nicht nerven will. Für dessen Laune bin ich nicht verantwortlich. Wenn wir uns in solchen Situationen um eine neue Perspektive bemühen, können wir die Welt in einem anderen Licht sehen und Entscheidungen treffen, die für uns richtig sind. Über so ein Umdenken sprechen wir später noch im Buch.

Unser verborgenes Selbst

Niemand kann auf Dauer nach außen hin eine Fassade aufrechterhalten, die durch Angst und das Bedürfnis nach Anerkennung entstanden ist. Unser Leben danach auszurichten, was unsere Mitmenschen