



## Leseprobe

### Angst vor Kontrollverlust

Der größte Gegenspieler des feurigen Liebens und heißen Sex ist Angst. Angst hat viele Gesichter. Um es vorwegzunehmen: Angst gehört zum Leben, sie ist ein menschliches Grundgefühl wie Freude, Trauer, Wut oder Scham. Die Frage ist nur, ob die Angst uns schützt oder preisgibt, fördert oder hindert. Wenn wir Angst haben, ziehen wir uns in uns zusammen, wir kontrahieren: körperlich, emotional, mental und energetisch. Wir werden eng und klein. Sind wir angstfrei, entspannen wir uns und dehnen uns aus. Ein Zeichen von Lebendigkeit ist hingegen das Pulsieren jeder Körperzelle: Sie zieht sich zusammen, sie dehnt sich aus.

Dass jedes Liebespaar mit dem Thema Angst in vielen Variationen konfrontiert wird, ist nicht weiter erstaunlich. Die immense Kraft der Sexualität fordert, sich zur eigenen femininen oder maskulinen Essenz zu bekennen, und macht dabei vor Veränderungen nicht halt. Das Leben und die Liebe wandeln sich, und dieser Wandel ist nicht vorhersehbar. All das macht uns Angst, denn wir werden uns bewusst, dass wir jederzeit die Kontrolle über unser Leben verlieren können oder dass sich das Leben unserer Kontrolle entzieht.

Grundsätzlich ist Angst immer als Reaktion auf Gefahr zu verstehen. Und zwar unabhängig davon, ob es sich um eine eingebildete oder eine wirkliche Gefahr handelt. Entwicklungsgeschichtlich ist das sehr sinnvoll: Bereits die ersten Wirbeltiere entwickelten neuronale, hormongesteuerte Programme, mit denen sie auf lebensbedrohliche Situationen reagieren konnten, nämlich mit Angriff, Flucht oder Erstarrung. Bestimmte Situationen setzen uns unter Stress. Wenn dieser Stress zu groß wird, kann er in Angst umschlagen. So gesehen ist Stress eine Reaktion, die auf Angriff oder Verteidigung vorbereitet. Dauerstress hingegen kann zu Krankheit und sogar zu Unfruchtbarkeit führen. Deshalb musste die Evolution Wege finden, mit der Angst konstruktiv umzugehen, um sich sozusagen von der Angst nicht auffressen zu lassen. Bereits das Gehirn der Säugetiere lässt Lernprozesse zu und ist damit in der Lage, Stressreaktionen kreativ aufzulösen. Typisch für das menschliche Gehirn ist jedoch, sich allein schon durch die Vorstellung einer Gefahrensituation in tatsächlichen Stress zu versetzen, mit den entsprechenden Stresssymptomen und psychosomatischen Reaktionen im Körper. Nur Menschen können sich Gefahren vorstellen. Für diese Fähigkeit zahlen wir einen hohen Preis: Einmal gemachte Erfahrungen mit Angst und Stress lassen uns auf neue Situationen mit Angst und Stress reagieren. Das uralte Überlebensprogramm wird aktiviert: Angriff, Flucht oder Erstarrung. Der bewusste, rationale Bereich unseres Gehirns (Neokortex) kann unter Stress jederzeit in diese primitiven Verhaltensmuster zurückfallen.



PERSÖNLICHKEITSTRAINING

Immer noch sind Angriff, Flucht oder Starre die Waffen gegen jede Form von Kontrollverlust. Sie sind die unwillkürlichen Mechanismen zum Schutz vor bekannten und immer wieder erwarteten Verletzungen. Grundsätzlich sabotiert und blockiert Angst also jede Veränderung und jeden Impuls nach Lebendigkeit – auch in unseren Liebesbeziehungen. Wir wollen lieber die Kontrolle behalten.