

Sterbensangst – vom Sterben der Angst

von Lisa Leicht, Tellington TTouch® Instruktorin für Hunde & Kleintiere, TTouch for You® Practitioner, Klang- und Farbtherapeutin

Sterbensangst ist ein komplexes und schwieriges Thema, und darüber zu schreiben, scheint mir eine große Herausforderung zu sein. Trotzdem habe ich, im Wissen darum, wie wichtig das Thema ist, zugesagt, einen Artikel zu verfassen.

Jedes Mal jedoch, wenn ich mich an den Computer setze und mit dem Schreiben beginnen will, bin ich blockiert, und es stellt sich ein Gefühl von Enge und Zusammenziehen ein, das mich dazu veranlasst, hastig aufzustehen und mich mit etwas anderem zu befassen, wie z. B. einen Keks zu essen.

Wissenschaftliche Annäherung

Nach dem vierten vergeblichen Anlauf beschließe ich, anders vorzugehen, wissenschaftlich sozusagen. Ich schaue bei Wikipedia die Definition des Begriffs nach: „Angst ist ein Grundgefühl, das sich in als bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgnis und unlustbetonte Erregung äußert. Auslöser können dabei erwartete Bedrohungen, etwa der körperlichen Unversehrtheit, der Selbstachtung oder des Selbstbildes sein.“ Bei Wikipedia erfahre ich auch, dass Angst mit dem lateinischen Wort *angustia* (Enge, Beengung, Bedrängnis) und auch mit *angor* für Würgen und, wer hätte das gedacht, mit *angina* verwandt ist.

Aha, dann ist meine Schreibblockade also eine Angstreaktion. Angst wovor? Den Grund kenne ich nicht genau, er liegt vielleicht in meiner Schulzeit, oder ich habe ihn vergessen, oder er war mir nie richtig bewusst. Angst kann nämlich auch in einer als völlig unbedrohlich eingeschätzten Situation vorkommen. Je nachdem, wie die Grundstimmung ist, wie ausgeruht jemand ist, und wie sicher sich die Umgebung anfühlt, legt sich die Reaktion

sofort wieder oder sie wird stärker, und es stellt sich ein Gefühl von Getrenntsein ein, zusammen mit Kontrollverlust und körperlichem Unwohlsein.

Daraus folgt: Wenn wir uns und unseren Tieren jeden Tag zehn Minuten TTouch schenken, dann wirkt sich das positiv auf unseren Umgang mit der Angst aus, weil Mensch und Tier gesünder und ausgeglichener sind, die gegenseitige Verbundenheit gestärkt wird und sich die Angst schneller legt.

Die Angst umgehen

Okay, jetzt kenne ich also den Begriff und kann meine Reaktion erklären, aber was hilft mir das bei meinem Artikel? Mir fällt ein, dass ich bei der Arbeit mit meinen Klienten stets versuche, eine Angst nicht direkt anzugehen, weil das meistens zu bedrohlich ist und sowohl Menschen als auch Tiere oft in den Fight-or-Flight-Modus verfallen, und dann ist vor lauter Cortisol, Glukose und Adrenalin im Moment außer den Instinktreaktionen nichts mehr möglich.

Ängsten muss man sich anschleichen wie ein Indianer, unter dem Wind, unsichtbar und in Zeitlupe. Die Verhaltensbiologen nennen dieses Vorgehen „Erkundungsverhalten“. In meinem Beispiel gehe ich wie folgt vor: Bewegung ist gut für den Stressabbau, ich mache also einen Spaziergang im nahen Wald, den ich gut kenne. Das sanfte Rauschen der Tannen, der Duft nach Erde, das Waldbad macht den Kopf frei, beruhigt und inspi-

riert. Zurück im Atelier fällt mir ein, dass Erfolgserlebnisse dabei helfen, Vertrauen aufzubauen und Angst abzubauen; also setze ich mich mit einer Tasse Tee in meinen Lieblingsstuhl und gehe ältere von mir verfasste Artikel durch, die ich ja schließlich auch zustande gebracht hatte und die mir immer noch lesenswert erscheinen. Anschließend lasse ich mich von interessanter Literatur zum Thema inspirieren. Ich bin entspannt und fokussiert und die

Ideen beginnen zu sprudeln. Ich setze mich wieder vor den Computer – „HALT!!“, sagt eine kleine Stimme in meinem Kopf: „Was ist, wenn deine Schriftsprache durch das viele Französisch und Englisch gelitten hat? Kannst du dich überhaupt noch korrekt ausdrücken? Kürzlich hat doch jemand eine Bemerkung in die Richtung gemacht – das wird so nicht klappen.“ Ende der Durchsage! Was nun? Um mit dieser Art von Angst, die einen Misserfolg antizipiert, klarzukommen, mache ich Ho’oponopono. Ho’oponopono hilft mir, mich von negativen Gedankenmustern und Erinnerungen zu verabschieden und Raum für Neues zu schaffen! Außerdem weiß ich, dass ein neuer Kontext eine neue Herangehensweise begünstigt, insofern der Kontext positiv und nicht zu

ungewohnt ist. Da ich schon seit einiger Zeit mal die Diktierfunktion meines Computers ausprobieren wollte, nutze ich die Gelegenheit, und bald schon spreche ich lustvoll meine Gedanken auf die Festplatte. Nun stellt sich ein neues Gefühl ein, nämlich ein Gefühl von Freude

am Formulieren, am Teilen und am Leisten eines Beitrags.

Der Prozess, den ich gerade beschrieben habe, wenden wir in unserer Arbeit täglich an: Empathie, Verständnis, Vertrauen aufbauen, eine Wahl geben, den Körper mit TTouches und Bodenarbeit in Balance bringen (Ho’oponopono für den Körper!), Zeit geben, Veränderungen mit Mikroschritten herbeiführen und bestärken.



Lisa Leicht und ihre Hündin Golfy, die sie unter anderem zu einem Sterbebegleitkurs inspirierte. Foto: Lily Merklin.

Noch einmal Wikipedia: Evolutionsgeschichtlich hat die Angst eine wichtige Funktion als ein die Sinne schärfender und Körperkraft aktivierender Schutz- und Überlebensmechanismus, der in tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten (Fight or Flight) einleitet. Diese Aufgabe kann die Angst nur erfüllen, wenn weder zu viel Angst das Handeln blockiert noch zu wenig Angst reale Gefahren und Risiken ausblendet.

Sterbensangst

Sterbensangst ist eine starke Angst und wird oft durch ein vermeintliches oder tatsächliches Auflösen von Strukturen ausgelöst. Das kann Krankheit mit körperlichen Veränderungen sein. Oder zu viele Stimuli, man denke bloß an die Tiere, die sich plötzlich

in einer völlig fremden Umgebung, mit völlig fremden Menschen, mit völlig neuen Anforderungen vorfinden. Ich denke da an Straßen- und Strandhunde, die plötzlich an einer Leine gehen müssen, Jagdhunde, die im Zwinger gehalten wurden, nur die Jagd kannten und plötzlich in



Liebe und Achtsamkeit vertreiben die Angst und beflügeln die Seele. Zeichnung: Lisa Leicht.

einer Stadtwohnung leben, Tierschutzhunde, die sich in einem völlig fremden Umfeld zurechtfinden müssen; Pferde, die immer wieder verkauft werden, ohne zu wissen, was ihnen geschieht; freilebende Katzen, die plötzlich zu Stubentigern gemacht werden.

Natürlich ist die Kapazität des Sich-anpassen-Könnens individuell von Tier zu Tier verschieden, aber die Tellington-Elemente wie Empathie, Vertrauen, Zeit und die Arbeit in kleine Schritte zu unterteilen sind unabdingbar. Nur so kann eine dauerhafte physische, mentale und emotionale Balance entstehen, die das Loslassen von alten Mustern und einen Umgang mit der Angst im positiven Sinne ermöglicht. Es gibt Wesen, Menschen und Tiere, für die bereits eine kleine Änderung in den Gewohnheiten zum Zusammenbruch von Struktur und zu Angstzuständen führen kann. Das kann eine Änderung in der täglichen Routine sein, wie z. B. ein umgestürzter Baum, der den vertrauten Weg blockiert, ungewohnte Nahrung oder eine Veränderung im emotionalen Umfeld. Ich erinnere mich, wie schwer es für unsere Katzen war, sich an ihr neues schönes großes Katzenhaus zwei Meter neben dem alten, das abgerissen worden war, zu gewöhnen.

Vom Sterben der Angst

Seit einiger Zeit gebe ich Workshops zum Thema Sterbebegleitung. Ich habe als Kind oft meine alte Großtante

begleitet, wenn sie Abschied von ihren Freundinnen und Bekannten nahm. Das war ganz natürlich. Damals gab es noch keine Aufbahnhallen; man saß im Wohnzimmer, sprach über die Verstorbenen, tauschte Erinnerungen aus und trank ein Glas Wein. Die Atmosphäre war jeweils besonders herzlich, und obwohl die Anwesenden traurig waren, so war doch ein Aufeinandereingehen und eine liebevolle Aufmerksamkeit im Raum, die mich glücklich machten. Später habe ich im Pflegeheim Menschen beim Abschied begleitet und auch meine Tiere, Tiere von Freunden und Klienten sowie Nutztiere beim Sterben begleitet, immer mit diesem schönen Grundgefühl aus meiner Kindheit im Hintergrund.

Als meine liebe Hündin Golfy alt wurde, war es für mich deshalb enorm wichtig, sie im Sterbeprozess so gut wie immer möglich zu unterstützen, ihr den Abschied so leicht wie möglich zu machen. Und das war nur möglich, wenn ich meine Angst vor Stagnation und Schmerz, vor Fehlern und dem Alleinsein transformieren konnte, damit ich mich ganz auf sie und ihren Prozess einlassen konnte.

Während einiger Jahre bereitete ich mich also vor, immer mit dem Gefühl, von Golfy wohlwollend begleitet zu werden: Ich übte Dankbarkeit und inneres Lächeln. Ich studierte erneut die Totenbücher verschiedener Kulturen. Achtsam schuf ich schöne Erinnerungen. Ich studierte Klang- und Farbtherapie, Blütenessenzen, tauschte mich mit Linda in Bezug auf TTouch aus und genoss bewusst

und mit allen Sinnen jede Sekunde mit meiner Golfy. Den Übergang erlebte ich bewusst, war ganz bei ihr, mit Dankbarkeit im Herzen und ohne Angst. Ich bin überzeugt, dass Liebe, Dankbarkeit und Achtsamkeit, mein Wissen um die Zusammenhänge und die angewandten Techniken meiner Golfy die Transformation erleichtert haben und mir die Trauerarbeit. Was für ein unermessliches Geschenk uns unsere Tiere doch zum Abschied machen, wenn wir es zulassen und begreifen können. Ein Jahr nach ihrem Tod beschloss ich, diese Arbeit mit anderen zu teilen, weil viel Angst, Verdrängung und demzufolge ein großes Bedürfnis nach Verstehen und Heilung besteht.

Ich stellte einen Kurs zusammen und schrieb ihn aus, auch für Fachpersonen wie Tierärzte, Hundetrainerinnen, Physiotherapeutinnen – und hatte fast keine Anmeldungen. Ich konnte mir nicht erklären wieso. Es dauerte eine Weile, bis ich begriff, dass auch hier die Angst vor dem Sterben, die ja unsere Grundstruktur, unsere Existenz bedroht, der Grund ist, weshalb die Leute das Thema zwar

als wichtig erachten, sich jedoch nicht damit befassen, wenn es nicht akut nötig ist.

Ich hoffe, dass dieser Artikel dazu beiträgt, bewusster mit unserer Angst in Kontakt zu kommen und sie, wie einen alten Freund, wenn die Zeit reif ist, ziehen zu lassen.

PS: Kennen Sie übrigens das Grimm'sche Märchen „Von einem, der auszog das Fürchten zu lernen“? Eine andere spannende Geschichte ...

Wenn du Angst vor der Angst hast, kann sie dich überwältigen. Aber wenn du sie ruhig zu dir einlädst und ihr in Achtsamkeit zulächelst, wird ihre Stärke nachlassen.
Thich Nhat Hanh

Empfehlenswerte Literatur

Gerald Jampolsky: *Liebe heißt die Angst verlieren*

Luc Bodin, Nathalie Bodin & Jean Graciet: *Ho'oponopono*

Gerald Hüther: *Biologie der Angst*

Osho: *Emotional bewusst* |

Buchempfehlung

Hunde-Forschung aktuell

von Udo Gansloßer und Kate Kitchenham

Kosmos Verlag, 432 Seiten, 45,- Euro

Können Hunde Ungerechtigkeiten wahrnehmen? Wie reagieren Hunde, wenn sie z.B. für die gleiche Leistung ein weniger wertiges Futter bekommen als der Nachbarhund oder im Gegensatz zu ihm keines mehr? Auch Hunde stellen die Kooperation ein, wenn sie im Gegensatz zu einem anderen anwesenden Hund nicht mehr belohnt werden, oder reagieren zunehmend nervös und ungehalten. Im Gegensatz zu Primaten arbeiten sie aber weiterhin mit, wenn sie mit minderwertigem Futter belohnt werden als der Kollege. Allerdings reagieren manche von ihnen daraufhin gestresst oder irritiert. Und wenn kein Kollege anwesend ist, arbeiten sie auch ohne Belohnung weiterhin mit.

Viele Besitzer denken, dass sie ihrem Hund das schlechte Gewissen ansehen (können), wenn der während ihrer Abwesenheit zu Hause etwas angestellt hat. Pustekuchen! Sobald ein Versuchsleiter ins Spiel kommt, der stibitzte Leckerli ersetzt oder anstelle des Hundes welche wegnimmt, wenn das Herrchen seinen Hund für eine Weile mit einem Leckerbissen alleine lässt, nachdem er ihm verboten hat, diesen anzurühren, entspricht die Trefferquote der Besitzer im Erraten der Schuld gerade mal dem Zufall. Sind Hunde

also Diebe ohne Gewissen? Eher nicht. Lässt der Besitzer seinen Hund mit einem Leckerchen alleine, nachdem er ihm verboten hat, es anzurühren, steigt die Herzfrequenz beim Klauen und bei der Rückkehr des Menschen deutlicher, wenn der Hund das Leckerli genommen hat, und er zeigt mehr devotes Verhalten.

Immer wieder betonen wir in der Tellington-Arbeit die Wichtigkeit von Pausen. Dafür gibt es aktuelle Forschungsbelege. Hunde erinnern Gelerntes besser, wenn sie danach eine Pause haben, als wenn sich die nächste Lektion anschließt. Fürs kurzfristige Erinnern scheint es egal, ob sie die Pause mit Schlafen, Spazierengehen oder Spielen verbringen. Nach einer Woche hingegen lagen die Hunde der Schlafgruppe vorn.

Bei Belohnung denken wir im Hundetraining in der Regel an Leckerlis. Interessanterweise reagiert das Belohnungszentrum im Gehirn eines Hundes auf den Geruch eines vertrauten Menschen genauso begeistert wie bei der Aussicht auf einen feinen Leckerbissen.

Lily Merklin

