94 - Tagung

Tagung für Eltern von drogenabhängigen und drogengefährdeten Jugendlichen vom 29./30.08.1987 im Tagungszentrum Boldern, organisiert vom VEV-DAJ

ANGST - SCHULDGEFUEHLE - SINNFINDUNG

U. Davatz

I ANGST, WIE GEHEN WIR DAMIT UM?

1. Was ist Angst?

- Subjektiv empfundene Gefahr oder Wahrnehmung einer Gefahr einhergehend mit dem Gefühl des Unwohlseins / Stress.
- Symptomatik: Flucht- oder Kampfreaktion mit dazugehörender körperlicher Symptomatik wie Herzklopfen, Schweiss, Muskelanspannung, Durchfall, Redeschwall, etc.

2. Funktion der Angst

- Alarmfunktion, Warnsignal ("pass uf")
- Erhöhter Wachheitszustand
- Erhöhte Wahrnehmungsfunktionen

Die daraus resultierende Problemlösungsstrategie ist immer eine Schnellösung, keine langfristige Planung.

3. Chronische Aengste ohne darauffolgende Problemlösungsstrategie und ihre Konsequenzen

Chronisch andauernde Angst führt zu

a) Reaktion nach innen
- subjektive Ueberforderung
  → Krankheit

b) Reaktion nach aussen / ausagieren
- dauernde Alarmsignale an Umwelt
  → Krankheit bei Mitmenschen oder Abschirmungsreaktion gegen Angstsignale durch Drogen oder psychischer Ausnahmezustand.
  → Verhinderung jeglicher Kreativität, kreativer Problemlösungsstrategien.

4. Sinnvoller Umgang mit Angst

- Wahrnehmung der subjektiven Angst ohne gleich auszuagieren.
- Kurze Pause einschalten um Realitätsgehalt der eigenen Angst zu überprüfen.

https://adhs.expert

- Eigene Realitätswahrnehmung mit anderen Menschen vergleichen und evtl. relativieren.
- Sich für eine Problemlösungsstrategie entscheiden.
- Problemlösungsstrategie muss nicht perfekt sein, sie muss nur durchgeführt werden, damit die Angstsymptomatik verschwindet, Warnsignale aufhören und das normale Leben weitergehen kann.

*** Dauernder Alarmzustand ruiniert jegliches Leben.
Mut für langfristige, kreative Problemlösungsstrategien.

II SCHULDGEFUEHLE, WIE NEHME ICH MEINE SCHULDGEFUEHLE WAHR?

a) Subjektiver oder individueller Aspekt

Schuldgefühle sind ein Versuch, geschehene eigene Taten in Gedanken rückgängig zu machen, d.h. Geschehenes ungeschehen zu machen ("Hätte ich doch nicht, wäre ich doch eine andere Mutter gewesen").

b) Gruppendynamischer oder soziologischer Aspekt

- Schuldgefühle werden induziert, wenn Individuum von Gruppennorm abweicht.
- Funktion der Schuldgefühle ist, das Individuum bei der Stange zu halten, in der Norm zu behalten.
- Ueber Schuldgefühle wird abweichendes Verhalten eingeschränkt.

c) Schuldgefühle als Konditionierungs- oder Erziehungsmassnahme

- Viele von uns sind erzogen worden über Schuldgefühle und
- viele erziehen deshalb Kinder wieder über Schuldgefühle.

d) Wie sugeriere ich mir selbst Schuldgefühle?

Angst, etwas falsch zu machen oder etwas falsch gemacht zu haben, löst Schuldgefühle aus.

*** Weniger Angst vor Fehlern, mehr Mut zur Handlung. Aus Fehlern zu lernen versuchen.

https://adhs.expert

III SINNFINDUNG IM LEBEN ALS FRAU/MANN, MUTTER/VATER, BERUFSPERSON UND ALS MENSCH

a) Allg. Ueberlegungen

Jeder Mensch hat viele verschiedene soziale Rollen im Leben:

Tochter/Sohn
Mädchen/Bub
Geschwister
Schulkamerad, Freund
Mann/Frau
Mutter/Vater
Berufsperson
Freund
Helfer/Hilfloser
Doktor/Patienten

Alle diese sozialen Rollen sind in Paare oder Gegensätze aufgeteilt. Bipolaritäten, Gegensätzlichkeiten können als sich bekämpfend oder sich ergänzend angesehen werden.

b) Sich bekämpfende polare Rollen

Macho/Feministin (Beispiel)
→ resultiert in Kampf und Lähmung
Bekämpfung durch verschiedene Rollen in Bipolaritäten verhindert die Entwicklung der eigenen Rollen.

c) Sinnvolle Entwicklung der eigenen Rollen im Leben

- Die Sinnfindung in den verschiedenen Rollen resp. die Differenzierung der eigenen Rollen lässt sich viel besser verwirklichen, wenn man nicht von einem Kampf gegen etwas ausgeht, sondern von einem Kampf oder Einsatz für etwas.
- Verwirklichung der eigenen Rolle in Ergänzung zu einer anderen ist wichtiger als die Bekämpfung einer entgegengesetzten Rolle.
- Einsatz für, anstatt Einsatzkampf gegen etwas.

Arabisches Sprichwort: Unsere Seele geht meistens zu Fuss.

07.09.1987
DA/em

https://adhs.expert