



Leseprobe

Ursula Karven

Diese verdammten Ängste

und wie wir an ihnen wachsen - Mit Meditation und Yoga-Übungen als Download

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 16. August 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Es gibt Gedanken, die uns in Panik versetzen: Was, wenn ich alles verliere? Was, wenn ich scheitere, finanziell nicht über die Runden komme, wenn ich für immer allein bleibe? Ausgehend von ihrer eigenen Angsterkrankung nach einem schweren Unfall zeigt Ursula Karven, wie wir unsere Sorgen durchschauen können – um sie aufzulösen. Wenn es gelingt, innere Stärke zu entwickeln und das große Ganze mit Gelassenheit zu betrachten, fressen Ängste uns nicht länger auf. Yoga ist für Ursula Karven dabei die Kraftquelle Nummer eins: Ihre speziell entwickelten Übungen helfen dabei, sich zu erden, sich auf das Hier und Jetzt zu besinnen. Denn Angst setzt sich nicht zuletzt in muskulären Verspannungen fest, die durch Yoga gezielt gelöst werden können.

Mit zahlreichen Übungen, Meditationen und Yoga-Programm zum Download.



Autor

Ursula Karven

Ursula Karven, Jahrgang 1964, arbeitete zu Beginn ihrer Karriere als Fotomodell, entdeckte dann das Schauspielfach und spielte in zahlreichen erfolgreichen Fernsehproduktionen, unter anderem in den Krimiserien *Die Kommissarin*, *SOKO Stuttgart* und im *Tatort*. Sie gilt als eine der Yoga-Pioniere in Deutschland, veröffentlichte mehrere erfolgreiche Bücher und DVDs zum Thema. Yoga und ihre positive Lebenshaltung halfen ihr dabei, schwere

Buch

Schonungslos und ehrlich beschreibt Ursula Karven, wie sie nach einem schweren Unfall zurück zu Freude und Leichtigkeit gefunden hat. Ihr Buch ist eine Anleitung für den Umgang mit den Dämonen, die uns so oft im Nacken sitzen. Die wichtigsten Begleiter auf diesem Weg: Yoga, Achtsamkeit und eine klare Entscheidung zur Selbstliebe.

Autorin

Ursula Karven, Jahrgang 1964, arbeitete zu Beginn ihrer Karriere als Fotomodell, entdeckte dann das Schauspielgeschäft und spielte in zahlreichen erfolgreichen Fernsehproduktionen, unter anderem in den Krimiserien *Die Kommissarin*, *SOKO Stuttgart* und im *Tatort*. Sie gilt als eine der Yoga-Pioniere in Deutschland, veröffentlichte mehrere erfolgreiche Bücher und DVDs zum Thema. Yoga und ihre positive Lebenshaltung halfen ihr dabei, schwere Schicksalsschläge, Ängste und Sorgen zu überwinden.

URSULA KARVEN

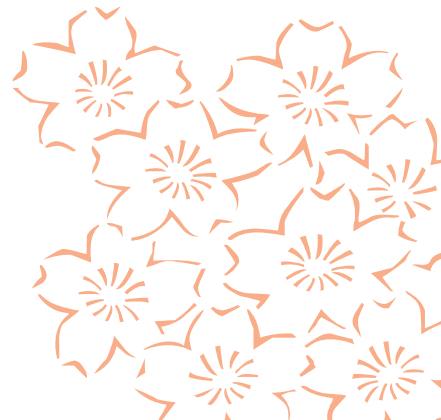
**DIESE
VERDAMMTEN
ÄNGSTE**

und wie wir an
ihnen wachsen

GOLDMANN

INHALT

Wir fürchten uns vor dem eigenen Licht	10
Als wären wir in Lebensgefahr: Warum und wie wir uns fürchten	24
Kampf-oder-Flucht-Reaktion	26
Neuronale Manifestation von Ängsten	27
Für ständige Angst sind wir nicht gemacht	28
Verweilen statt flüchten	29
Berechtigt oder unberechtigt?	30
Angst kann krank machen	31
Angst manifestiert sich in Muskeln und Faszien	32
Den Körper verlangsamen	33
Die Angst richtig verorten	35
Angst verändert unsere Zellen	35
Ängste können erblich sein	39
Achtsamkeitsbasierte Verfahren haben Konjunktur	40
Kleiner Ausblick auf unser Selbstmitgefühl	41
Ich bin dankbar, Angst zu haben	42
<i>Übung: Der Angst Raum geben</i>	43
Kontrolle: Das Leben ist keine Generalprobe	44
Die Lieber-nicht-Falle	45
<i>Übung: Gefühle annehmen</i>	47



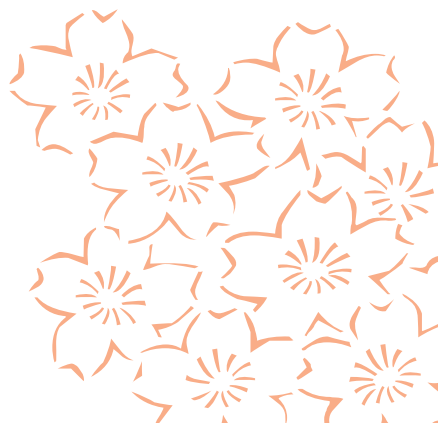
Auf der Matte bin ich frei:	
Warum Yoga gegen Angst hilft	50
Das Was-ist-Was des Yoga	52
Den Atem neu entdecken	54
<i>Übung: Meditieren und Atemzüge zählen</i>	55
<i>Übung: Ujjayi – die ozeanische Atmung</i>	58
Für tiefes Durchatmen ist immer Zeit	60
Was wir für Yoga brauchen	60
Sei dein eigener Meister	62
Unseren Anspruch an Perfektion loslassen	65
Mit Asanas die Angst auf muskulärer Ebene besiegen	66
Schlecht für die Angst: die Wechselatmung	66
<i>Übung: Wechselatmung – die Reinigungsatmung</i>	67
Konzentriertes Üben bei Schlafproblemen	68
<i>Übung: Von 1000 rückwärts zählen</i>	69
<i>Übung: Gegenstände beschreiben</i>	70
Im Aufwind: Yogaforschung	71
Die Hölle sind die anderen:	
Die Angst vor dem Scheitern	74
Ich bin so im Stress...	77
Noch mehr geht einfach nicht	78
Wir dürfen Fehler machen!	79
Die Willkür unserer Sozialisierung	81
Schuldbewusstsein – eine Form der Angst	82
Die Macht negativer Glaubenssätze	83
In dem, was Sie lieben, sind Sie gut	86
»Ich werde mal SchauspielerIn!«	88
Good for you! Spar dir deinen Neid	90
Vergleichsmaschine Internet	92
Unser schlimmster Alptraum: die Scham	94

Bin ich nicht gut genug? Die Angst, nicht geliebt zu werden 98

Seinen Wert (er)kennen	101
Die Angst, ausgeschlossen zu werden	102
Haltung zeigen	103
<i>Übung: Selbstkritik und Selbstwertschätzung</i>	106
Aussöhnung mit den Eltern	107
Trage niemandem dein Herz nach	108
Gebrochen – und dennoch schön	110

Ich werde nie wieder jemanden finden: Die Angst vor dem Alleinsein 112

Liebe und Angst verpartnern sich	115
Eine Welt voller Klischees	116
Wir sind immer miteinander verbunden	117
Woran Sie merken, dass Sie emotional abhängig sind	118
Freunde und andere Wundermittel	119
Einsamkeit wahrnehmen und aushalten	120
Es gibt mehr als eine Liebe	121
Festhalten oder loslassen	124
<i>Übung: Vom Allein-Sein zum All-eins-Sein</i>	126
Gibt es völlige Freiheit?	127
Das Vergeben	127
<i>Interview mit Dami Charf:</i>	
<i>Eine Beziehung ist wie ein Kunstwerk – sie erfordert Arbeit</i>	130



Und wenn alles zu Ende geht?	
Die Angst vor dem Tod	134
Für immer jung	136
Am Ende – die friedliche Stille	137
Schmerz und Krankheit	139
Übung: Progressive Muskelentspannung	140
Der Angst vor dem Tod mit Yoga begegnen	144
Übung: Ein Nachruf in Würdigung Ihres bisherigen Lebens	145
Interview mit dem Schmerzmediziner Dr. med. Jan-Peter Jansen: Es ist nie zu spät, sich auf die Yogareise zu sich selbst zu begeben	146
Mit Mut und Vertrauen ändern wir alles	150
Viele kleine mutige Schritte zum Glück	151
Die Angststrutinen langsam ändern	153
Vertrauen üben	153
Urvertrauen mit Methode	157
Übung: Ziele und Wünsche dem Universum anvertrauen	158
Selbstliebe statt Angst	162
Ein Blick in die Tiefe – die Blumen und ich	166
Dank	168
Anmerkungen	169
Internetquellen	171
Literatur	172
Bücher der Autorin	173
Register	174
Verzeichnis der Übungen	176

YOGATHERAPIE

ÜBUNGEN ZUR SCHMERZBEWÄLTIGUNG ZUM DOWNLOAD

Die Übungen dieses Downloads wurden von Ursula Karven zusammen mit Spezialisten ursprünglich zur Schmerztherapie nach Bandscheiben-Operationen entwickelt. Sie sind aber ganz hervorragend auch zur Bewältigung von Angstgefühlen geeignet: denn Schmerz ist Angst und Angst ist Schmerz.

Sie können die Übungen kostenlos herunterladen unter:
penguinrandomhouse.de/verdammteaengste

ich muss mir die Rippen gebrochen haben, fürchte ich. Vielleicht auch noch meine Hüfte. Mein Hals ist merkwürdig steif auf der rechten Seite.

Schnitt.

Im Krankenhaus. Notaufnahme. Da ich die Hauptrolle im Film spiele, mache ich mir Gedanken, wie ich am nächsten Morgen trotz dieser unerträglichen Schmerzen weiterdrehen kann, wie ich meinen Text ins Krankenhaus geliefert bekomme und die Wartezeit nutzen könnte, um ihn auswendig zu lernen. Nach Stunden Wartezeit taucht endlich der behandelnde Notarzt mit dem Ergebnis der CT-Untersuchung auf.

»Ich habe gute und schlechte Nachrichten«, sagt er. »Die gute ist, dass Sie hier sitzen und mit mir sprechen, die schlechte ist, dass Ihr Genick gebrochen ist.«

Schnitt.

Intensivstation. Luftbett. Ich bin festgeschnallt und hänge am Katheter. Überall Schläuche.

»Kann ich kurz aufstehen?«, hauche ich der Krankenschwester zu.

»Sie haben Bewegungsverbot!«, zischt sie empört. »Sind Sie verrückt? Ich habe hier Christopher Reeve gepflegt. Der hatte dieselbe Verletzung wie Sie. Bei ihm war der Wirbel eben nur quer und nicht längs gebrochen.« Christopher Reeve, denke ich, der Superman-Darsteller, der nach seinem Reitunfall Mitte der 90er-Jahre im Rollstuhl gesessen hatte. Den Rest seines Lebens hatte er eine mobile Beatmungshilfe getragen und um sein Leben gekämpft, bevor er 2004 verstarb. Und nun habe ich mir denselben Halswirbel wie er gebrochen?

Schnitt.

Drei Uhr morgens. Ein Neurologie-Spezialist kommt zu mir. »Sie haben ein wahnsinniges Glück gehabt, dass der Knochen nicht aufgesplittert ist. Wir können keine kleinen Partikel um den Bruch herum erkennen. Die hätten sofort einen Hirnschlag verursacht. Sie haben einen glatten Bruch des zweiten Halswirbels, es wird sich, so wie es jetzt scheint, alles wieder verknöchern, und alles wird mit größter Wahrscheinlichkeit wieder so wie vorher.«

Schließlich sagt er: »Don't ask why. Just say thank you.« Was für ein

Satz! Ich soll mich nicht fragen, warum mir so etwas passiert ist – ich soll einfach nur dankbar sein.

Schnitt.

Etwa fünf Monate später sagt mir mein behandelnder Arzt an der Charité, dass ich die bislang Tag und Nacht durchgetragene harte Halskrause zeitweise entfernen darf, damit sich die Halsmuskulatur langsam wieder aufbauen kann. Freundlich fügt er hinzu: »Am besten nicht schubsen lassen!«

Schnitt.

Von da an war mein Leben noch komplizierter als vorher. Ich war diszipliniert und hatte alles getan, was in meiner Macht stand, um meine Gesundung nicht zu gefährden. Ich hob nie etwas, und ich duschte und schlief mit Halskrause. Mein Bad richtete ich behindertengerecht ein, und meinen geliebten Hund gab ich in Pflege. Und nun sollte ich mich ohne die schützende Krause bewegen und mich möglichst »nicht schubsen lassen«?

Ab da versuchte ich, jede Erschütterung meines Körpers im Vorfeld auszuschließen. Ich konnte nicht zulassen und ertragen, dass jemand hinter mir ging. Autofahren kam nicht mehr infrage. Fliegen auch nicht. Nachts wachte ich mit dem Gefühl auf, ins unendlich Bodenlose zu fallen. Es gab dann keine Kontrolle, nur völlige Verzweiflung. Es wurde so schlimm, dass ich überhaupt nicht mehr schlafen konnte und mein ganzer Körper nur noch brannte.

Ich konnte mich auf nichts mehr konzentrieren. Yoga durfte ich nicht praktizieren, weil mein Körper zu schwach war. Es funktionierte nichts mehr in meinem Leben. Alles entglitt mir. Meine Freude, mein Lachen, mein Glück. Ich verließ das Haus kaum noch und wollte niemanden mehr treffen. Bei geschäftlichen Meetings, zu denen ich mich zwingen musste, fühlte ich mich wie in Watte gepackt, wie in einer anderen Welt. Ich konnte kaum verstehen, was die Anwesenden sagten, und war komplett dissoziiert. Tiefer und tiefer drehte ich mich in die Angstspirale hinein.

Ich wusste, dass ich es so allein nicht mehr schaffen konnte, und suchte mir therapeutische Hilfe. Eine posttraumatische Belastungsstö-

rung wurde festgestellt. Im Lauf meiner Therapie erarbeitete ich mir viele Antworten auf viele Fragen. Weil ich eine zweite Chance, sozusagen ein neues Leben, bekommen hatte, wollte ich unbedingt mehr über meine versteckten Ängste wissen. **Ich wollte das mir zurückgeschenkte Leben so leben, dass die Angst nicht mehr so viel Raum darin einnahm.** Wollte mich nicht mehr von ihr bestimmen und manipulieren lassen. Ich wollte ein Leben ohne faule Kompromisse.

Viele Kompromisse, die ich bis dato eingegangen war, fielen mir überhaupt erst jetzt auf. Sie stellten sich mir in einem neuen Licht dar. Ich merkte, dass meine langjährige Liebesbeziehung nicht mehr erfüllt war. Sie basierte zu großen Teilen auf Angst. Aufgrund der Dankbarkeit, die ich empfand, weil mein Genickbruch so glimpflich ausgegangen war, konnte ich auf einmal aus einer unfassbaren Kraft und Entschlossenheit Entscheidungen treffen. Ich trennte mich von dem Mann, mit dem ich acht Jahre meines Lebens verbracht hatte. Auch beruflich wollte ich nur noch Schritte machen, die mich innerlich erfüllten.

Wahrscheinlich ist es überhaupt nicht ungewöhnlich, dass ein Genickbruch dazu führt, dass man über Kompromisse im Leben nachdenkt. Wer einen schweren Unfall erlebt hat, weiß, mit welcher Wucht einen die Angst ergreifen und das ganze Leben auf den Kopf stellen kann. Am Thema Angst hängen wiederum sehr viele andere Themen, und so führen von meinem Unfall viele Linien zu allen möglichen Momenten in meinem Leben, in denen ich Angst hatte – bis in mein tiefstes Inneres. Viele Kompromisse sind genau solche Angstbaustellen.

Die Angst blickte mich in der Zeit, in der ich mich ihr stellte, direkt aus dem Spiegel heraus an. Und ich tat das, was ich jedem raten kann – ich trat ein Stück vom Spiegel zurück, um das ganze Bild meines Lebens zu erkennen. Ich fragte mich: Wie findet man überhaupt heraus, was einen alles ängstigt und zu faulen Kompromissen führt? Welcher Schatten in uns macht uns so kompromissbereit, dass wir nicht mehr glücklich sein können? Dass wir uns nicht einmal trauen, das Licht darauf zu richten?

Weil ich, wie gesagt, nicht sofort mit dem Yoga anfangen durfte, wid-

mete ich mich dem Schreiben. Es half mir sehr, alles zu notieren, wovon ich Angst hatte.

Die Liste wurde länger und länger ...

Ich hatte Angst, allein zu sein, keinen anderen, geschweige denn passenderen Mann an meiner Seite zu finden, allein alt zu werden, beruflich außer Tritt und damit finanziell in eine existenzielle Schiefelage zu geraten. Ich hatte Angst um meine Kinder, um meine Familie und um meine Freunde. Ich hatte Angst, nicht mehr erfolgreich zu sein, wenn ich Kompromisse einging. Als ich diese ganzen Ängste aufgeschrieben hatte, stellte mir meine Therapeutin am Ende die Frage: **Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest?**

Ganz ehrlich, ich hätte fast alles anders gemacht. Die ganze lange Liste war ein Beweis dafür, wie viele Kompromisse ich aus Angst in meinem Leben eingegangen war. Ich war angstbestimmt!

Die Beschäftigung mit dem Thema Angst zog also weite Kreise in meinem Leben und in meinen Entscheidungen. Mit meiner neu gewonnenen Erkenntnis konnte ich nun versuchen, zaghaft neue Wege zu beleuchten.

Und genau dieses Beleuchten hat mich letztlich Jahre später daran gehindert, das Buch zu schreiben, das sich der Verlag von mir ursprünglich gewünscht hat: ein Buch über die innere Strahlkraft und wie man mit ihr andere Menschen in seinen Bann ziehen kann. Doch je mehr ich mich damit beschäftigte, was uns glücklich macht oder was uns glücklich scheinen lässt, desto öfter stellte ich mir die Frage, was uns dabei stört, glücklich und zufrieden zu sein, was uns im Innersten daran hindert, die gewünschte Strahlkraft zu erlangen.

Man kann eigentlich überhaupt erst über Glück sprechen, wenn man sich damit beschäftigt, was unser Glück verhindert und kaputt macht. Und da war sie wieder: die Angst. Sie ist der große Blockierer in unserem Leben, sie ist der große Verhinderer, der uns häufig unbewusst und unmerklich niederdrückt, uns scheinbar grundlos Brust und Kehle zusammenschnürt und dafür sorgt, dass wir, anstatt energiegeladen und strahlend in die Welt zu sehen, unseren Blick scheu und distanziert über die Dinge und Menschen schweifen lassen. Wir sind nicht bei uns, wenn

