

# Lichtblick

Magazin für praktizierende

## Sorgen – Ängste – Nöte

Inhalt      Heft 117

- An Ängsten wachsen
- Kindheitsängste überwinden
- Finalität durchschauen
- Familienalltag meistern
- Schulkinder begleiten
- Erkrankten beistehen
- Ältere unterstützen

# Ängste sind da, um überwunden zu werden

Ulrike Strubel analysiert und deutet Kindheitserinnerungen mit Angstthematik.



**Ulrike Strubel**

ist Erzieherin, IP-Beraterin, systemischer Elterncoach und Kess-erziehende Kursleiterin. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie leitet sie in Schifferstadt eine Praxis für Lebensfragen. [www.beziehungspunkte.de](http://www.beziehungspunkte.de)

*„Nicht die Erlebnisse diktieren unsere Handlungsweisen, sondern die Schlussfolgerungen, die wir aus diesen Erlebnissen ziehen.“*  
Alfred Adler

Als ich im Vorwort des Buches „Ängste entzaubern – Lebensfreude finden“ drei Kindheitserinnerungen der Autor:innen entdeckte, juckte es mich förmlich in den Fingern, darüber einen Beitrag für diese Magazin-Ausgabe zu verfassen. Dank der Zustimmung des Verlags und dem Ja der drei Autor:innen nehme ich Sie nun mit in die Praxis einer Individualpsychologin. Schauen Sie mir über die Schulter und lernen Sie die Methode der Arbeit mit Kindheitserinnerungen (kurz KE) kennen. Laut Alfred Adler zeigt sich darin der „Lebensstil“ eines Menschen, die Summe seiner Meinungen und Überzeugungen, sehr deutlich. In diesen Schnappschuss-Bildern gibt es auch erste Hinweise, wie dieser Mensch mit Herausforderungen – in diesem Fall Angst – typischerweise umgehen wird.

## Die Grundannahmen Alfred Adlers sind in allen drei Kindheitserinnerungen zu finden

1. **Der Mensch ist ein soziales Wesen**  
Bei den KE von Stefan, Claudia, Astrid tauchen Kinder und Erwachsene auf, mit denen sie in Interaktion treten. Jeder von ihnen nimmt Unterstützung und Hilfe an, vertraut anderen Menschen, dass sie es gut meinen.
2. **Alles beginnt mit einer Entscheidung**  
Stefan entscheidet sich, der Erklärung seiner Schwester mehr Glauben zu schenken als der angstmachenden Fantasie. Claudia lässt sich auf die „Hausführung“ und Beweis-Experimente der Mutter ein. Astrid entscheidet sich für ein erstes Ja bei der Anfrage einer Bonding-Trainerin, dem viele weitere folgen.
3. **Menschen sind zielorientierte Wesen**  
Das Ziel ist bei allen gleich. Stefan, Claudia, Astrid wollen ihre Angst überwinden, die angstmachende Situation soll sich positiv verändern. Alle drei KE enden positiv, die Angst wird kleiner, der Mut größer.
4. **Der Einzelne ist Bild und Künstler zugleich. Er ist der Schöpfer seiner eigenen Persönlichkeit.**  
Stefan, Claudia, Astrid haben einzigartige Kunstwerke geschaffen. Jedes Wort ihrer KE zeigt die schöpferische Kraft, die laut Adler neben Anlage und Umwelt die Persönlichkeit eines Menschen formt.
5. **Kinder sind gute Beobachter, aber schlechte Deuter**  
Stefan glaubt seiner Fantasie, dass der Nachbarshund ihn zerfleischen würde. Claudia ist überzeugt, dass ein Einbrecher im Haus ist; für Astrid ist freies Sprechen gleichbedeutend mit im Mittelpunkt stehen.

Hier die drei Kindheitserinnerungen der Autor:innen Stefan Hammel, Astrid Vlamynck und Claudia Weinspach (aus dem Vorwort „Ängste entzaubern - Lebensfreude finden“, S. 7-8, Klett-Cotta, 2020):

- Als ich, **Stefan**, fünf Jahr alt war, gab es einen Nachbarshund, vor dem ich mich schrecklich fürchtete. Einmal hatte er sich zähnefletschend auf mich gestürzt und mir ins Hosenbein gebissen. Immer wieder malte ich mir aus, wie er mich bald zerfleischen würde, sodass nur noch blutige Stücke von mir übrigblieben. Ich glaubte meiner Fantasie und litt unter schlimmer Angst. Meine Schwester entging das nicht, und sie wollte mir gerne helfen. Sie informierte mich über den richtigen Umgang mit Hunden: „Du darfst keine Angst vor ihnen haben. Hunde können das riechen, und dann beißen sie.“

Auch wenn das Tier in dieser Erinnerung angstbesetzt ist, liegt die Vermutung nahe, dass Tiere im Leben von Stefan eine Rolle spielen. Hier lohnt sich die Frage nach einem Haustier oder die allgemeine Beziehung zu Tieren. Stefan beobachtet sehr genau, wie, wo, wann etwas passiert. Er ist wortgewandt, verwendet bildhafte Sprache (blutige Stücke), ist ausdauernd (immer wieder malte ich mir aus) und hat eine sehr gute Vorstellungskraft (glaubte meiner Fantasie). Er vertraut sich anderen Menschen an (Schwester), sendet Signale, wenn er Hilfe braucht, ist lernwillig und lernbereit. Stefan will Dinge richtig machen, er will wissen, was wie und warum funktioniert. Er versucht Zusammenhänge zu verstehen, die Themen Reiz – Reaktion faszinieren ihn. Ich wage die Hypothese, dass Stefan auch als Erwachsener Menschen (überwiegend vermutlich Frauen) findet, die ihm „richtige“ Lösungswege aufzeigen können.

- *Als ich, **Claudia**, einmal als Kind allein zu Hause war, hörte ich ein seltsames Geräusch. Ich war sofort felsenfest davon überzeugt, dass jemand ins Haus eingedrungen war, und verkroch mich in meinem Zimmer ins Bett, die Bettdecke über den Kopf gezogen. So blieb ich vor Angst erstarrt liegen, bis meine Eltern zurückkehrten. Meine Mutter fand mich, redete mit mir und führte mich durchs Haus. Sie zeigte mir die knarrende Kellertür, die sich manchmal von selbst etwas weiter öffnete, wenn ein Luftzug sie bewegte. Ich war zwar nicht sofort überzeugt, aber wir konnten den Sachverhalt experimentell belegen, indem ich mich wieder in mein Zimmer begab und sie in der Ferne die Tür knarren ließ. Das war ein Aha-Erlebnis für mich. Danach untersuchte ich bei seltsamen Geräuschen im Haus immer deren Ursache.*

Vermutlich legt Claudia Wert auf Eigenständigkeit, kommt gut alleine klar. Sie ist ein auditiver Typ, kann gut zwischen den Zeilen lesen, das Gras wachsen hören. Sie steht zu ihren Überzeugungen, ist meinungsstabil (war sofort felsenfest überzeugt), kann sich auch mal „unsichtbar machen“, den Rückzug antreten, wenn es passend ist. Claudia sendet Signale, die andere zum „Finden“ veranlassen. Diesen vertraut sich Claudia an, hört gut zu, lässt sich führen, beobachtet megagenau, geht den Dingen auf den Grund. Sie experimentiert gerne, liebt und schafft Aha-Momente für sich selbst und andere. Im Gespräch zu überprüfen wäre die Hypothese, dass Claudia auch heute noch Momente der Lähmung/Erstarrung kennt. Doch sie findet Auswege über Versuch und Irrtum, macht Experimente, freut und erinnert sich an Aha-Erlebnisse des Gelingens.

- *Als ich, **Astrid**, ein Kind war, hatte ich vor vielem Angst, besonders hatte ich Angst davor, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen. Allein oder mit anderen Kindern in der Natur herumzustreifen und auf Hochsitze zu klettern, ängstigte mich nicht. Ansonsten war ich ein schüchternes Kind. Ich traute mich nicht einmal, mich in der Schule zu Wort zu melden. Diese Angst be-*

*gann ich zu bewältigen, als ich Übersetzerin für englischsprachige Trainer aus der Bonding-Therapie und dem NLP wurde. So gewöhnte ich mich daran, vor einer Gruppe zu sprechen, musste aber nicht „als ich“ sprechen. Erst als ich die fantastischen therapeutischen Möglichkeiten der energetischen Psychologie (EP) bekannt machen wollte, fand ich die Motivation, diese Angst zu überwinden. Und ich konnte es – mit Hilfe der EP.*

Astrid hat ein Gespür für Gruppendynamik und erkennt die „Alphas“. Kontakt auf Augenhöhe ist ihr wichtig, sie will gerne auch mal hoch hinaus (Hochsitz klettern), sucht und findet den Überblick, ist naturverbunden, gerne draußen. Sie spürt, wann reden, wann schweigen sinnvoll ist (zu Wort melden); sie weiß, was ihr Freude macht und was nicht. Astrid ist mutig, stellt sich ihren Ängsten, ist kreativ in der Zielerreichung (musste ich nicht „als ich“ sprechen) und strengt sich an (klettern). Sie kann sich gut in andere Menschen einfühlen (Übersetzerin), hat ein Gespür für Sprache und Zusammenhänge (NLP = Neurolinguistisches Programmieren). Meine Hypothese, wie Astrid aktuelle Ängste und Herausforderungen meistern wird: Sie setzt sich Ziele, die für sie erstrebenswert sind (etwa die EP bekannt machen) und diese innere Motivation ist ihr Motor auf dem Weg zum Ziel.

#### **Warum es gut ist, dass alle drei die Arbeit mit Menschen zum Beruf gemacht haben**

Stefan, Claudia und Astrid sind in verschiedenen therapeutischen Verfahren ausgebildet, sie arbeiten und lehren im deutschsprachigen Raum. Alfred Adler würde sagen, sie haben alle schon als Kinder trainiert Menschen zu beraten, zu helfen und zu heilen. Auch das *Wie* zeigt sich in ihren KE. Stefan nutzt in seiner Arbeit als Hypnotherapeut ganz bewusst die Kraft der Fantasie. Claudia nutzt das im „Hier und Jetzt“ Vorhandene, bezieht ihre Klient:innen in den Heilungsprozess mit ein. Astrid setzt körper- und erlebnisorientierte Verfahren ein, lässt Menschen ein Gefühl für Nähe und Distanz gruppentherapeutisch erleben. Alle drei sind in ihren KE mit allen Sinnen präsent, wollen Zusammenhänge verstehen, Erklärungen finden. Hier zeigen sich wichtige Basis-Fähigkeiten für die therapeutische Arbeit. Die KE von Stefan, Claudia, Astrid haben ein gutes Ende. Wir können also davon ausgehen, dass alle drei in ihrer Arbeit fest daran glauben, dass auch das Leben ihrer Klientinnen und Klienten eine positive Wendung nehmen wird.

Literaturempfehlung:  
Hammel et. al.: Ängste entzaubern – Lebensfreude finden. Siehe „Auslese“ auf Seite 24.

# Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte  
Individualpsychologie e. V.

## Vorstand

### 1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

### 2. Vorsitzende, Dr. Julia Strohmmer

14, rue de Rollingen / L-7475 Schoos / Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

### Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

### Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

### Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:  
„Mit der Digitalisierung leben“

Redaktionsschluss: 15. November 2021

## AnsprechpartnerInnen

### Julia Strohmmer

Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Kontaktperson für das Familienrat-Training

### Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de

Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

### Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

### Anja Heine

Tel.: +49(0)351-32 95 02 09 / e-mail: a.heine@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook

### Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

### Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de

Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

**Redaktionsleitung:** Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

**Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse:** magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: [www.vpip.de/downloads](http://www.vpip.de/downloads)

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.