

Die konstruktive Seite der Angst in der Personzentrierten Psychotherapie:

- **Der Personzentrierte Ansatz befassen sich hauptsächlich mit Angst als Reaktion (auf das Bewusstwerden von Inkongruenz), nicht mit existenzieller Angst.**
- **„Angst [anxiety] ist phänomenologisch ein Zustand des Unwohlseins und der Spannung, dessen Ursache unbekannt ist. Von einem äußeren Bezugsrahmen betrachtet, ist Angst der Zustand, in dem sich die Inkongruenz zwischen Selbstkonzept und dem Gesamt der Erfahrung der Gewährwerdung nähert. Wenn Erfahrung offensichtlich vom Selbstkonzept abweicht, dann wird eine Abwehrreaktion gegen diese Bedrohung immer schwieriger. Angst ist dann die Antwort des Organismus auf die ‚unterschwellige Wahrnehmung‘, eine solche Diskrepanz könnte gewahr werden und würde in der Folge eine Veränderung des Selbstkonzeptes erzwingen.“ Carl Rogers 1959a, S.30**
- **„In der Freiheit der Therapie, in der das Individuum mehr und mehr sich selbst ausdrückt, ist es im Begriff, Gefühle zuzulassen, die offensichtlich und unleugbar wahr sind, die jedoch in krassem Widerspruch zu der bisherigen Konzeption seines Selbst stehen. Angst entsteht, und wenn die Situation es zulässt, ist diese Angst erträglich und im Resultat konstruktiv.“ Carl Rogers 1959a, S.54**
- **Themen für die Angsttherapie können sein:**
 - **In der Angsttherapie geht es darum, meine eigene Angst zu verstehen, um den Blick für meine Ressourcen frei zu bekommen.**
 - **Ängste werden z.B. durch Vorstellung von Szenarien bewusst gemacht, damit sie in jeder Situation nicht mehr stören können.**
 - **Angst Entwicklungsschritte zu setzen.**
 - **Was will mir die Angst sagen?**
 - **Was zeigt sich in der Angst?**
 - **Die Herausforderung ist die Angst anzuerkennen.**
 - **Wir sind mehr als die Angst.**
 - **Der Mensch ist mehr als er im Moment ist.**
- **Funktionen der Angst in der Personzentrierten Psychotherapie:**
 - **Sie ist hauptsächlich mit Angst als Reaktion auf das Bewusstwerden von Inkongruenz und nicht mit existenzieller Angst verbunden.**
 - **Angst entsteht, wenn wir gerade an die Grenze des Bewusstseins kommen, wenn wir knapp davor sind, auf was drauf zu kommen.**
 - **Angst entsteht durch Inkongruenz zwischen Selbstbild und organismischer Erfahrung.**
 - **Sie (die Inkongruenz) entsteht durch die Angst, die sich nicht aus dem Bewusstseins ausschließen lässt.**
 - **Wenn ich draufkomme, dass die Welt nicht so stimmen kann, wie ich sie sehe, dann erfolgt eine verzerrte Erfahrung und das macht Angst.**
 - **„Man hat nur Angst, wenn man mit sich selbst nicht einig ist.“ Hermann Hesse**
 - **Angst ist das Bindeglied zwischen dem Möglichen und dem Wirklichen.**
 - **Angst ist „gebundene Freiheit“.**
 - **Angst ist ein Erzieher und Aufdecker.**
 - **Angst ist eine Grundbefindlichkeit menschlicher Existenz.**
 - **Die Herausforderung ist die Angst anzuerkennen.**
 - **Wir sind mehr als die Angst.**
 - **Der Mensch ist mehr als er im Moment ist.**

- **Angst ist "Alarm" die Person zu sein die wir sind.**
- **Angst ist notwendig, um Schritte zu tun. Aus der Angst heraus die notwendigen Schritte zu tun.**
- **Auf jemanden zu gehen, also das was Angst macht.**
- **Therapie der Angst:**
 - **Angst will gelernt sein und das geht nicht alleine, weil wir alleine die Angst oft gar nicht erkennen können, weil wir mit ihr alleine nicht zurechtkommen können, weil wir uns unserer Angst alleine oft gar nicht stellen können.**
 - **Es geht nicht darum, die Angst zu beseitigen, sondern sie anzunehmen und zu verstehen. Das kann man lernen und sich in der Therapie erarbeiten.**
 - **Dass sich die Möglichkeit der Freiheit in der Angst zeigt.**
 - **Dass die Angst an der Schwelle der Bewusstwerdung schlecht symbolisiert ist.**
 - **Ich kann darauf vertrauen, dass es genug ist in Beziehung zu sein.**
 - **Bei der Trennung in Gut und Böse hat man dann die Angst draußen.**
 - **Die Angst festlich begrüßen, dass sie willkommen ist.**
 - **Wenn ich von Angst überflutet werde, kann ich nicht empathisch sein.**
 - **Wenn ich Angst habe, wie es da weiter geht, ist das eine fruchtbare Zeit in der Therapie.**
 - **Es geht darum, vom Phänomen der Angst auf die reale Angst zu kommen.**
 - **Der Angst einen Namen geben, wenn jemand dabei ist.**
 - **Konkrete Angst ist Befürchtung.**
 - **Eine adäquate Symbolisierung der Angst erfolgt aus der Beziehung heraus.**
 - **Wo die Angst ist, dort liegt die Aufgabe- C. G. Jung**
 - **Die Therapie ist der Ort, auf die eigene Angst zu achten und zu lernen, sie zu verstehen.**
 - **Die Therapie ist der Ort, „in die Angst hinein zu gehen“ – mit weniger Gefahr und weniger Furcht.**
 - **Es ist nicht nötig, die Klientin zu drängen, sich mit ihrer Angst zu konfrontieren, um Widerstände zu überwinden.**
- **Wie kann ich mit der Angst förderlich, konstruktiv, Leben und Hoffnung fördernd umgehen?**
 - **Es geht nicht darum, die Angst zu beseitigen, sondern sie anzunehmen und zu verstehen. Das kann man lernen und sich erarbeiten. Die gegenwärtige Situation der Corona Krise bietet dafür den richtigen Zeitpunkt.**
- **Hoffnungen machen vs. Hoffnung als ständiger Prozess in der Gegenwart:**
 - **Sich Hoffnungen machen:**
 - **Wenn man sich Hoffnungen macht, lenkt man von der eigenen Angst ab und erzeugt damit Illusionen.**
 - **In diesem Fall nehme ich nicht wahr oder an, was gerade im Moment oder in der Gegenwart ist.**
 - **Oder Hoffnung als ständiger Prozess in der Gegenwart:**
 - **Im Gegensatz dazu, geschieht Hoffnung als ständiger Prozess in der Gegenwart und nimmt diese auch ernst.**
 - **Wer hofft ist präsent und lebt in der Gegenwart.**

- **Hoffnung ist handlungsleitend, auf das Potenzial gerichtet, das in der Gegenwart verwirklicht bzw. aktualisiert werden kann.**
- **Wer also hofft, statt sich Hoffnungen zu machen, stellt sich der Angst.**
- **Die Hoffnung hat mit der Gegenwart zu tun, nicht mit der Zukunft. Hoffen heißt auf die Angst zu antworten. Der aktive Prozess des Hoffens setzt auf die Ressourcen, die wir haben, uns selbst zu verstehen und unser Leben zu gestalten, auf unsere Kompetenz zu vertrauen, unsere unrealisierten Möglichkeiten zu entdecken, uns auf einen aktiven Suchprozess, jenseits des Gewohnten, Bekannten einzulassen.**
- **Hoffnung wird durch die Präsenz des Therapeuten / der Therapeutin gefördert.**