

Rezensionen von Buchtips.net

Steve Haines: Angst ist ziemlich strange

Buchinfos

Verlag: [Carl-Auer Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-8497-0277-9 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 14,95 Euro (Stand: 27. Juni 2019)

Legere und lockere, aber dennoch überaus fundierte Darstellung des Themas

Ein psychologisches Fachbuch als Comic? Und das nun bei Weitem nicht nur (oder sogar gar nicht) für Jugendliche gedacht? Das ist schon eine besondere Herangehensweise, die Steve Haines (nicht nur für dieses Thema) wählt.

Fachlich rückt Haines dabei die Körperarbeit in den Mittelpunkt seiner Betrachtung und stellt dar, was wie hilft, seiner Erfahrung nach. Haines bereitet das Thema dabei aber durchaus breit auf und macht u.a. auch Anleihen in philosophische Richtungen, um dem Leser in Bild und Text sowohl den Begriff "Angst" wie die darin sich ausdrückende Emotion und die allgemeine Einordnung des Begriffes deutlich.

Was durchaus den Leser schon bei der Lektüre ein Stückweit erleichtert und entlastet. Zu verstehen, dass ein Gefühl der Angst durchaus reale Hintergründe hat und nicht nur "Spinnerei" oder Dysfunktion als Ursache gedacht werden sollten.

So wie Haines auf Darwin und William James rekurriert:

"?.dass Gefühle mit dem Körper vernetzt sind und nicht bloße Hirngespinnste von Hitzköpfen oder schwachen Geistern".

Sondern eher eine existenzielle Herausforderung darstellten, wie Kierkegaard es ausdrückt:

Die Angst ist das "Schindelgefühl der Freiheit".

So auf den ersten Seiten ausgestattet führt Haines den Leser gut verständlich ein in seine Überzeugung der Wichtigkeit der Körperarbeit, um dann die einzelnen Schritte, Haines nennt dies "Werkzeuge", vorzustellen, mit denen er Schritt für Schritt dem Leser dazu verhelfen will (und tatsächlich kann), die Emotionen von beginnender bis starker, teils auch verfestigter Angst, zu lösen und zugleich den "Mut zum eigenen Weg" zu stärken.

Beide Arbeitsrichtungen wirken dabei komplementär und führen je von ihrem Startpunkt, aus verschiedenen Richtungen, gemeinsam zum Ziel.

Wie allein Haines den inneren Zustand beschreibt (Sicherheitsgurt im Auto) und immer wieder fokussiert Wert darauf legt, zu "fordern und erholen" und nicht locker zu lassen, das prägt sich während der kurzen und kurzweiligen Lektüre gut ein und ermuntert, sich den überschaubaren Übungen praktisch zu nähern, die Haines dem Leser mit auf den Weg gibt.

Beide Arbeitsrichtungen wirken dabei komplementär und führen je von ihrem Startpunkt, aus verschiedenen Richtungen, gemeinsam zum Ziel.

Wie allein Haines den inneren Zustand beschreibt (Sicherheitsgurt im Auto) und immer wieder fokussiert Wert darauf legt, zu "fordern und erholen" und nicht locker zu lassen, das prägt sich während der kurzen und kurzweiligen Lektüre gut ein und ermuntert, sich den überschaubaren Übungen praktisch zu nähern, die Haines dem Leser mit auf den Weg gibt.

9 von 10 Sternen

