Rezensionen von Buchtips.net

Daniel Voigt: Ängste, Panik, Sorgen

Buchinfos

Verlag: [Carl-Auer Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-8497-0373-8 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 39,95 Euro (Stand: 29. April 2025)

Die konstruktive Nutzung der Angst – auch weil es sich gar nicht vermeiden lässt

Niemand mag unangenehme Gefühle. Das stört das Wohlbefinden, bringt das System in Unordnung und, so nicht einfach Pharmazie direkt hilft, wird vieles bis alles dafür getan, „gegen“ das unangenehme Gefühl anzugehen, es aus Sicht zu schieben. Und Angst ist eines der unangenehmsten Gefühle, das Menschen kennen. Gefolgt von, meist natürlich durch die Angst ausgelösten, Sorgen und Panikempfindungen, wenn man einerseits „nicht wekommt“; aus der Angst- und Sorgenecke und andererseits aber, nicht zuletzt durch den aktiven Kampf gegen diesen Zustand, eine Lösung immer weiter in die Ferne rückt.

Was im Übrigen als Haltung zwar verständlich sein mag, unangenehm soll ja an sich schon weitgehend „aus dem Weg“ geräumt werden, der Natur des Menschen aber fundamental widerspricht. Und mit diesem Gedanken kommt man schon sehr nah an die Richtung, die Daniel Voigt aufgreift und konstruktiv von der ersten Seite an dem Leser „entspannend“ vor Augen legt. Angst ist ein wichtiges und wesentliches Grundgefühl des Menschen, das schlichtweg zum „Überleben“ dient. Faktisch-sachlich, real und abstrakt im Sinne seelischer Ursachen.

Wie nun aber kann es gelingen, Angst wieder als das anzunehmen und zu verstehen, was es im Eigentlichen ist? Ein Hinweis auf eine wie immer geartete Gefahrensituation, ein Gefühl, welches Adrenalin freisetzt, die Sinne schärfen will, am Ende aber eine integrierende und dauerhafte Lösung der Problematik in Gang setzen möchte und nicht nur einen Fluchtreflex. Der in der Moderne bereits wohl viel zu früh schon einsetzt und damit eine gewisse Innere Distanz und Prüfung der Angst und der verursachenden Momente unmöglich macht.

Genau an diesem Punkt setzt Daniel Voigt an. Was ist eine „Angstautobahn“ und wie kann es gelingen, nicht mit hoher Geschwindigkeit ohne Kontrolle über das Fahrzeug immer weiter ins Dunkle hinein zu rasen? Schritt für Schritt führt Voigt dabei zunächst in die grundlegenden zwei Perspektiven der Angst ein, erläutert sodann die Verbindung zu „Konstrukten“ von „Wirklichkeiten“, mitsamt einer differenzierten Darstellung der einzelnen, verschiedenen Angststörungen. Was im Lauf der Lektüre dann überleitet zu einer systemischer Betrachtung der Rolle und Funktion der Angst, der Konstrukte und der „Fehlleitungen“ im Umgang mit der Angst.

So gut ausgerüstet und fundiert kundig gemacht über die vielen Facetten und die wichtige Funktion des Angstgefühls, positiv wie negativ für das gesamte Leben, legt Voigt zum Ende hin eine Vielzahl verständlicher, gängiger und sehr motivierender Vorgehensmöglichkeiten im Rahmen von Angstgefühlen vor Augen, die allesamt eines nicht in sich tragen: Eine schnelle Lösung mit Tipps zum „Wegwechen“ und damit „Verdrängen“ von Angst. Sondern eine Akzeptanz des Gefühls als „Wegweiser“, der allerdings auch sich selbstständig machen kann und gerade durch lange Zeiten der Verdrängung der eigentlichen Ursachen persönlicher Angst im Rahmen von „Schonhaltungen“ nun kaum mehr der eigentlichen Ursache zuzuordnen ist und damit das Leben mehr und mehr allgemein von einer diffusen Angst überschattet werden lässt.

Wie man dies erkennt, sich eine gewisse innere Distanz schafft, die Angst als Teil der eigenen Person im Positiven lernt, zu schätzen und dann Wege mit der Angst heraus aus der Angst, durch Aufarbeitung der eigentlichen Ursachen und der Unterscheidung der teils surrealen Folgen als Folge eines ständigen „Wegweichens“, dann findet und ins eigene Leben integrieren kann.

„Die ängstliche Seite muss ängstlich sein dürfen, um sich sicher zu fühlen“;

Daniel Voigt legt einen wichtigen Schritt zur systemischer Herangehensweise an Angst und Panik vor, der den noch

mageren Bestand an Untersuchungen zum Thema innerhalb der systemischer Psychotherapie bestens aufnimmt und weiterführt.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[09. Juli 2021]