

Menzel

**Mein  
neues  
Leben  
*ohne*  
Angst**



Janett Menzel

Mein  
neues  
Leben  
*ohne*  
Angst

Mit ganzheitlichen Methoden  
Ängste und Panikattacken  
besiegen

TRIAS

## **Schritt 1** **Radikale Selbstprüfung 9**

### **Das Durchdringen der Angst – Mein Weg 10**

Der Beginn Ihres Weges 14

Wo ein Weg hineinführt,  
führt mindestens einer hinaus 15

Bedürfnis-Check 28

Schnelle Methoden und Techniken 29

Ich bin doch nicht Jeanne d'Arc! 39

Vergebung und Erlaubnisse 50

Ziemlich gute Gründe 58

## **Schritt 2** **Selbstverständlich ICH 63**

### **Die Wunde der ungeliebten Frauen 64**

Woher komme ich? 72

Wenn das kleine Mädchen in Ihnen ruft 92

Hier ist mein Brief, den ich als Erwachsene  
im Sommer 2015 für mein jüngeres Ich verfasste 100

Hoffnungen, Erwartungen und Vorwürfe 103

Frau Ich, Ihr Selbst und Ihr Ego 122

Gemeinsam 153

Die dunkle Seite des Mondes 162

## **Schritt 3** **Ein Leben nach der Angst 175**

### **Die Qual der Wahl & die Magie der Neuanfänge 176**

Selbstfürsorge im Ausdruck 182

Sinn und Verstand 199

Selbstliebe 209

Einweihen des Umfelds 221

Schritt für Schritt ins Ziel 228

Schlusswort 230

Anmerkungen 231

Literaturverzeichnis 232



**DIE AUTORIN** Janett Menzel litt selbst jahrelang unter Angst- und Panikattacken. Heute schreibt sie den erfolgreichsten Angst-Blog in Deutschland ([www.ich-habe-auch-angst.de](http://www.ich-habe-auch-angst.de)) und gibt als Autorin und Mentorin ihre Erkenntnisse an Betroffene weiter. »Es gibt Dutzende Techniken und Methoden, die man bei Angst nutzen kann, aber keine Generallösung. Jeder muss seinen eigenen Weg zu sich selbst finden – zu Ganzheit und Heilung –, damit die Angst schwinden kann ... Dieser Methodenkoffer sollte leicht in Ihr Leben integrierbar sein, wie ein Fahr- und Notfallplan, der es Ihnen ermöglicht, die nächsten Schritte aus eigener Befähigung heraus zu gehen.«

# Ich habe auch Angst

2008 erlebte ich meine erste Panikattacke und es folgten weitere. Seitdem suche ich nach Methoden, um meine Erkenntnisse im Projekt »Ich habe auch Angst« weiterzugeben. Sie sind nicht allein mit Ihrer Angst: Zwar äußert sich Angst mit vielen Facetten, aber das Gefühl der plötzlichen Überwältigung, der Ohnmacht, Hilf- und Wehrlosigkeit ist bei allen Menschen gleich. Und doch trifft es Statistiken zufolge Frauen häufiger als Männer.<sup>1</sup> Menschen tendieren aber zur Verdrängung und Vermeidung, bagatellisieren unliebsame Gefühle oder projizieren sie auf andere. Angst zeigt: Auch diese Abwehrmechanismen haben ihr Verfallsdatum, wenn etwas für die Existenz Bedeutsames aus dem Gleichgewicht geraten ist. Es stellt eine beachtenswerte Aufforderung zur nötigen Einsicht, Umkehr und Veränderung dar. Oft sind es weniger Lebenssituationen als man selbst mit den eigenen Gefühls-, Denk- und Verhaltensmustern, der Ängste schürt. Nichts kann sich zum Positiven verändern, wenn wir nicht bereit sind, uns zu prüfen und Ausgedientes loszulassen. Würde man sich für die Angst entscheiden, bliebe man immerwährend in diesem Gefühl verhaftet. Man würde sich von nötigen Erfahrungen abschneiden, die heilsam sein können – für das gesamte Umfeld. Man hätte stattdessen sein eigenes Gefängnis geschaffen und würde den Wärter Angst dafür bezahlen, einen täglich zu peinigen.

Mein Weg, den ich im Buch exemplarisch darlege, stellt kein Heilversprechen dar. Doch er beinhaltet anerkannte und wirksame Methoden gegen Angst in ihren Formen und Intensitäten, die ich im Laufe der Jahre gefunden habe, auf eine ganzheitliche Weise – damit nicht Angst, sondern Sie die Macht über Ihr Leben behalten: nachhaltig.  
Ihre Janett Menzel





SCHRITT

1

Radikale  
*Selbst-*  
prüfung

# Das Durchdringen der Angst – Mein Weg

**A**ls sich meine Angst mit Panik erstmals zeigte, konnte ich nicht verstehen, wieso. Mein Leben erschien oberflächlich mehr als erfüllt: Ich hatte einen sinnvollen Job, eine stabile Partnerschaft und war finanziell abgesichert. Die Beziehung zu meiner Familie und meinen Freunden war überwiegend gesund und nährend. Und doch fand ich mich in einem Gefühl wieder, das mich aus meinen vermeintlich sicheren Angeln hob. Dabei war die Kraft meiner Angstzustände nicht zu vergleichen mit der Unsicherheit, die ich bislang kennengelernt hatte, wie beispielsweise die vor Prüfungen oder Bewerbungsgesprächen. Die »neue« Angst hatte eine bodenlos tiefe Intensität und ergriff meinen ganzen Körper. War ich draußen, wollte ich sofort zurück in meine Wohnung, denn ich fürchtete, jeden Moment werde der Himmel auf mich herabfallen. War ich unter Menschen, wollte ich allein sein, denn ihre bloße Anwesenheit engte mich ein. Stand ich in der Schlange an der Kasse, ertrug ich es kaum, abzuwarten, bis ich an der Reihe war. Ging ich an einer Straße entlang, machten mir die Auto-geräusche Angst. War ich in Gesprächen, konnte ich weder lange zuhören noch stillsitzen. Wenn ich Zeit für Entspannung hatte, wollte

mein Geist nicht schweigen. Stattdessen drehte er erst richtig auf und überflutete mich mit Horrorszenarien, fiktiven Gesprächen, glühend heißer Wut und: Angst – vorwiegend abends, wenn ich schlafen wollte, oder mitten in der Nacht, wenn die Angst mich weckte. Wie oft fürchtete ich, ich würde jeden Moment verrückt werden oder einfach sterben, weil mein Körper dieser Belastung nicht standhalten könnte. Dutzende Male malte ich mir aus, dass es doch irgendeinen Grund geben musste – bestimmt körperlich bedingt –, der diese Angst auslöste. Doch ich war kerngesund und blieb am Leben. Es waren nur Angst und Panik.

Nach Jahren der intensiven Suche nach den Hintergründen und Zusammenhängen meiner Angst verstand ich schließlich, dass sie ein Zeichen war: Ich war in meinem Leben in einer ungemütlichen, einsamen und kalten Sackgasse gelandet. Was auch immer ich mir einredete, war Absicht, um mir nicht eingestehen zu müssen, was alles nicht stimmte, nicht im Einklang mit meinen Werten und Bedürfnissen stand. Doch meine Angst zwang mich dazu.

Ich erinnere mich an einen verregneten Sonntag, an dem ich spazieren ging, um rauszukommen, nachdem ich tagelang – meine Angst vermeidend – in meiner Wohnung gesessen hatte. So wenige Menschen auch auf der Straße waren, es war der Regenschirm direkt über meinem Kopf, dessen Nähe mir zu viel wurde. Wieder zu Hause angekommen, stieg die Panik von meinen Füßen bis in meinen Kopf und überrollte mich für die kommende halbe Stunde. Typisch menschlich versuchte ich, die Angst zu verdrängen, und legte mich in meinem Wohnzimmer auf den Boden. Ich probierte alle Atemtechniken, die ich kannte, abwechselnd durch, aber keine linderte die schier unersättliche Welle dieses Gefühls, mit dem ich nie umzugehen gelernt hatte. Ich schloss die Augen und bemühte mich, meine Angst mit positiven Gedanken wegzudrücken. Das half für wenige Sekunden, bis ich wieder wie gelähmt an die Decke starrte. Doch erst die Tatsache, dass ich in diesem Moment selbst vor meiner Deckenlampe Angst hatte, löste meine Entschlossenheit aus, sie zu überwinden. So konnte es nicht weitergehen. So sollte mein Leben nicht aussehen.

So konnte das Universum es nicht für mich gewollt haben. Dieser Sonntag setzte eine jahrelange, unermüdliche und wertvolle Suche nach einem ganzheitlichen Verständnis von Angst in Gang. Es musste Wege geben, denn es gibt immer Lösungen – für alles.

Sie lagen auf der anderen Seite der Angst, in ihrem motivierenden und aufweckenden Aspekt, der uns das Greifen nach den Sternen erlaubt. Er lässt uns wachsen und unser bestmögliches Ich reifen, das im Einklang mit unseren Bedürfnissen und Werten steht, jenseits aller Ansprüche anderer Menschen.

So, wie es mir ging, geht es vielen Frauen. Sie alle haben eine eigene Geschichte zu ihrer Angst zu erzählen, eigene Schweregrade und ausschlaggebende Momente, in denen sie beschlossen, dass sich etwas ändern müsse.

Nur, in welchem Lebensbereich fängt man an? Wo besteht das Ungleichgewicht, aus dem die Angst entstand? Ob die Balance physiologisch, mental, emotional oder spirituell wiederhergestellt oder gar aufgebaut werden muss, zeigte sich bei vielen, die sich mir anvertrauten, erst, nachdem sie sich auf den Weg gemacht hatten. Auch ich war mir meiner nötigen Schritte lange Zeit nicht bewusst. Jeden Morgen hoffte ich, meine Angst wäre wieder in das Nichts, aus dem sie gekommen war, verschwunden. Mehrmals versuchte ich, an Menschen und ihren Persönlichkeiten zu schrauben, Umstände für mich zu verbessern, und verteilte dabei viel Schuld. Es war eine kindische Hoffnung, alles werde sich schon von allein regeln. Ich musste handeln, für mich, und das sofort, um endlich wieder angstfrei zu leben.

Nach mehreren Tiefschlägen unterzog ich mich schließlich einer radikalen Selbstprüfung und entdeckte jene Sackgasse, von der ich eingangs sprach. Meine Gefühle, mein Denken und Handeln hatten mich dorthin gebracht. Dort hatte ich geglaubt, alles zu finden, was ich mir immer gewünscht hatte. Wie bei vielen Frauen waren das Sicherheit, Zugehörigkeit und Anerkennung, von anderen und erst dann von mir selbst. Für meine emotionalen Anpassungsleistungen, die ich erbrachte, um zu erhalten, was mir Wert und Sicherheit versprach, hätten einen Orden verdient. Erst jetzt erkannte ich, wie