

DR. DORIS WOLF

Keine Angst vor dem Erröten

*Die Angst vor dem
Rotwerden überwinden
und gelassen im
Mittelpunkt stehen*



pal

Nicht mehr
unter dem Erröten leiden.

Die Angst vorm Rotwerden
überwinden.

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit über 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen
erfahrener Psychotherapeuten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über
<http://dnb.d-nb.de>

© **PAL Verlagsgesellschaft, München**

www.palverlag.de

ISBN 978-3-923614-59-2

8. Auflage 2019

Alle Rechte vorbehalten

Bild Umschlag: © Jacek Fulawka – stock.adobe.com

Dr. Doris Wolf arbeitet seit über 35 Jahren zusammen mit ihrem Partner
und Kollegen Dr. Rolf Merkle als Psychotherapeutin in eigener Praxis.
Die Internetseite der Autorin: www.doriswolf.de

Die Ratschläge dieses Buches sind von der Autorin und vom Verlag
sorgfältig geprüft. Autorin und Verlag können jedoch keine Garantie
geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermö-
gensschäden aus. Dieser Ratgeber ersetzt keine therapeutische Be-
handlung.

Covergestaltung: Karin Etzold

Gesamtgestaltung: Grafik und Druck GmbH Peter Pöllinger, München

Druck: Grafik und Druck GmbH, Peter Pöllinger, München

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Teil I Das Rotwerden verstehen	11
1 Es war einmal ein kleines Mädchen	11
2 Erröten – eine ganz normale menschliche Reaktion?!	16
3 Rotwerden ist nicht gleich Rotwerden?	23
4 Warum gerade ich?	28
5 Das Rotwerden ist von uns selbst veranlasst	36
6 Es wäre schrecklich, wenn	51
7 Zur Veränderung entschieden?	57
Teil II Strategien der Bewältigung	66
8 Ich verstehe, weshalb ich mich so fühle und verhalte! ...	68
9 Ich fühle meine Anspannung – und lasse sie los!	75
10 Ich bin jetzt rot – na und!	89
11 Was soll schon passieren, wenn ich rot werde!	113
12 Ich bin in Ordnung, so wie ich bin!	125
13 Ich will es, ich kann es und ich tue es!	141
Schlusswort	153
Kostenlose Hilfen im Internet	156

Einleitung

„Wenn ich nur nicht immer gleich rot werden würde.“ Diesen Stoßseufzer höre ich von vielen Klienten. In unzähligen Leserbriefen haben mir Betroffene ihr Leid geklagt. Sie würden nahezu jedes andere Symptom und Leiden aushalten, nur um nicht mehr „als leuchtender Wimpel“ oder „Glühwürmchen“ umherlaufen zu müssen. Sie würden lieber schmerzhafte Magenkrämpfe oder heftige Kopfschmerzen ertragen, schwitzen oder frieren, kurzum mit allen Symptomen tauschen, die unsichtbar oder wenigstens weniger auffällig sind.

Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser auch unter dem Rotwerden leiden, dann hat es Sie sicher große Überwindung gekostet, dieses Buch überhaupt in die Hand zu nehmen. Vielleicht haben Sie sich erst durch einen Blick ringsum überzeugt, ob kein anderer Kunde im Geschäft sieht, dass Sie ausgerechnet dieses Buch in die Hand nehmen. Höchstwahrscheinlich haben Sie die Röte auch in sich aufsteigen gespürt, als Sie zur Kasse gingen, um das Buch zu bezahlen. Vielleicht bekamen Sie dieses Buch auch von einem lieben Freund geschenkt, der es gut mit Ihnen meinte, und Sie haben mit Rotwerden reagiert, weil Sie sich bei einer Schwäche erlappt fühlten. Oder aber Sie haben das Buch über einen Versandhändler bestellt, um dem Risiko des Rotwerdens gleich ganz aus dem Weg zu gehen.

Ich kann diese Vorgehensweise gut verstehen. Sie ist nur naheliegend und folgerichtig, wenn man das Rotwerden als einen schlimmen Makel ansieht und darunter leidet. Deshalb haben Sie erst einmal ein ganz dickes Lob verdient, dass Sie sich dennoch an dieses Thema heranwagen. Dies ist der richtige und ein-

zige Weg, wie Sie Ihr Rotwerden abbauen können. Alter und zunehmende Reife bewirken nur in den seltensten Fällen eine Besserung.

Ich spreche an dieser Stelle nicht nur als Therapeutin, sondern auch als Betroffene. Jahrelang habe ich unter meinem Rotwerden gelitten. Auch heute noch taucht es ab und zu auf, doch es gelingt ihm nicht mehr, mich so stark zu verunsichern und mich minderwertig fühlen zu lassen. Es flößt mir heute keine Angst mehr ein und blockiert mich nicht mehr in meinem Handeln. Ich habe mit ihm Frieden geschlossen.

Und das, liebe Leserin, lieber Leser, können Sie auch erreichen. Sie müssen nicht länger Opfer Ihres Errötens sein. Sie haben weit mehr Macht über Ihren Körper und Ihre Gefühle, als Sie denken. Sie haben zahlreiche Möglichkeiten, Ihre Furcht vor dem Erröten zu überwinden. Sie sind nicht der Sklave Ihres Körpers. Sie müssen nicht bis an Ihr Lebensende unter dem Erröten leiden. Jetzt im Augenblick haben Sie höchstwahrscheinlich keine andere Wahlmöglichkeit, als rot zu werden und sich hilflos zu fühlen. Sie können jedoch neue Einflussmöglichkeiten lernen. Den ersten Schritt sind Sie schon gegangen. Sie haben sich eingestanden, dass Sie im Augenblick ein Problem haben. Etwas läuft in Ihrem Leben nicht so, wie Sie es sich vorstellen. Ihr Rotwerden behindert Sie in Ihrem Alltag. Jetzt können wir uns zusammen das Problem näher betrachten und schauen, wie Sie es lösen können. Statt dass das Erröten Sie kontrolliert, können Sie lernen, Ihr Erröten zu kontrollieren. Es lohnt sich, packen wir es an!

Was Sie in diesem Buch erwartet

In Teil I dieses Buches werden wir zusammen die Hintergründe und Ursachen des Rotwerdens betrachten. Sie erfahren etwas über die Zusammenhänge zwischen Ihren körperlichen Reaktionen und Ihren Gedankenprozessen und haben so schon die Hälfte auf dem Weg zu neuer Lebensfreude und mehr Spontaneität zurückgelegt. Um die Zusammenhänge zu verdeutlichen, lasse ich immer wieder Betroffene zu Wort kommen. Am Ende jedes Kapitels habe ich Ihnen die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst. Teil II beginnt mit einem Fragebogen, der Ihnen dabei hilft, Ihr Rotwerden besser zu verstehen und einzuordnen. Danach werde ich Ihnen die neuesten und wirkungsvollsten Techniken aufzeigen, mit deren Hilfe Sie Ihre Furcht vor dem Erröten, Ihre Verzweiflung über das Erröten, Ihr Vermeidungsverhalten aufgeben und Ihre innere Anspannung abbauen können. Sie können aus diesen Strategien diejenigen auswählen, die Ihnen am meisten zusagen und die Sie für Ihre Veränderung einsetzen möchten.

Was Sie nicht erwarten können

Ich weiß, dass es Ihr innigster Wunsch ist, für alle Zeiten niemals mehr zu erröten.

„Ich glaube, wenn ich das nicht hätte, wäre meine Welt wieder in Ordnung.“ „Ich glaube, dass meine ganze Lustlosigkeit auf das Leben mit diesem Problem beseitigt wäre.

Das kann ich Ihnen nicht anbieten und das wäre auch unverantwortlich, denn das Erröten erfüllt durchaus auch eine hilfreiche Funktion (das werden Sie später sehen). „Nie mehr rot werden“

– ist eine unrealistische Erwartung, denn jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, zu erröten, so lange bis er stirbt.

Was Sie jedoch hundertprozentig steuern können und was ich Ihnen versprechen kann, ist,

- dass es für Sie nicht mehr peinlich ist, zu erröten.
- dass Sie die Furcht vor dem Erröten abbauen können.
- dass Sie Ihre Rückzugstendenzen und Ihr Vermeidungsverhalten aufgeben können.
- dass Sie Ihre Selbstverurteilung wegen des Errötens einstellen können.
- dass Sie Ihre Verzweiflung und die Depressionen überwinden können.
- dass Sie Ihre körperliche Anspannung reduzieren können.

Wie Sie am besten vorgehen

Lesen Sie das Buch zunächst einmal im Schnelldurchlauf, um sich einen ersten Überblick zu verschaffen und Ihre Neugierde zu befriedigen. Dann beginnen Sie nochmals von vorne und arbeiten sich Kapitel für Kapitel voran. Streichen Sie an, was für Sie persönlich besonders wichtig ist. Legen Sie sich ein Tagebuch zu, in dem Sie die schriftlichen Aufgaben erledigen und alles niederschreiben, was für Sie von Bedeutung ist. Auch wenn dies nach sehr viel Arbeit und ein bisschen wie die Rückkehr zur Schule klingen mag, lohnt sich Ihr Einsatz. Auf die Zukunft gesehen, kostet es Sie wesentlich weniger Energie, sich für einen befristeten Zeitraum darauf zu konzentrieren, einen neuen Umgang mit dem Erröten zu erarbeiten, als

Ihr gesamtes Leben lang mit der Furcht vor dem Erröten umherlaufen zu müssen.

Ich versichere Ihnen, dass das Rotwerden nicht automatisch bedeuten muss, sich zu ängstigen, zu blockieren, zu schämen und zu leiden. Ist dies nicht eine lohnenswerte und hoffnungsvolle Perspektive?

Ich möchte in diesem Buch sowohl Leserinnen als auch Leser ansprechen. Der Einfachheit und Lesbarkeit halber benutze ich jedoch nur die männlichen Formen: der andere, der Versager etc.

Teil I

Das Rotwerden verstehen

1 Es war einmal ein kleines Mädchen ...

Es war einmal ein kleines Mädchen. Es lebte unbeschwert und guter Dinge, bis es im Alter von neun Jahren von seinem Klassenlehrer an die Tafel gerufen wurde. Es sollte eine Rechenaufgabe lösen. Es stand vor der Tafel und nichts, aber auch gar nichts von all dem, was es am Tag zuvor zuhause gelernt hatte, fiel ihm ein. Es wollte am liebsten im Boden versinken. Alle Augen der Mitschüler schienen es anzustarren, und es traute sich nicht, sich umzudrehen. Ja, es vermeinte sogar ein hämisches Grinsen auf den Gesichtern seiner Mitschülerinnen zu sehen, obwohl es sie gar nicht anschaute. Es wollte so gerne jedem zeigen, dass es die Aufgabe verstanden hatte – und jetzt ging überhaupt nichts. Es wusste überhaupt nicht mehr, wie die Aufgabe überhaupt lautete. Je länger es vor der Tafel stand, desto weniger konnte es sich auf die Rechenaufgabe besinnen. Der Kopf war leer und es konnte nur noch das Rauschen und Pochen des Blutes hören. Der Lehrer sagte: „Ja, das wird ja wohl nichts mehr mit dir. Da schaut sie euch an, nicht einmal diese einfache Aufgabe kann sie lösen.“

Das kleine Mädchen fühlte, wie das Blut immer mehr in seinen Kopf stieg. „Dass ein Mensch soviel Blut haben konnte.“ Es hatte den Eindruck, jetzt gleich würde der Kopf zerplatzen. Es konnte kein Wort herausbringen und wünschte sich nur, tot umzufallen. Schließlich konnte es nur noch daran denken, dass jetzt alle sa-

hen, wie rot sein Kopf war. Gedanken schossen wild durch seinen Kopf: „Oh Gott! Wie peinlich!“ Nicht allein, dass es die Aufgabe nicht lösen konnte, nein, es musste auch noch jeder sehen, dass ihm das so viel ausmachte! Das kleine Mädchen ging schließlich auf seinen Platz zurück, den Kopf tief gesenkt, den Blick starr auf den Boden gerichtet. Alles ging mechanisch, es wäre am liebsten aus seinem Körper gesprungen und hätte jedem erzählt, dass der Körper gar nicht zu ihm gehörte.

Auf seinem Platz angekommen wollte es von niemandem angesprochen werden. Es wollte kein Mitleid, denn das würde seine Schwäche ja noch mehr betonen. Es hatte den Eindruck, ganz allein auf der Welt zu sein, und dass es nie mehr fröhlich werden könnte. Immer wieder musste es sich vorstellen, wie dumm es an der Tafel gestanden hatte. Was ihm am meisten ausmachte, war, dass jeder hatte sehen können, wie unsicher und schwach es sich gefühlt hatte. Fortan war aus dem fröhlichen und unbeschwertem Mädchen ein unsicheres Mädchen geworden. Es ging morgens mit dem Gedanken zur Schule: „Hoffentlich musst du heute nicht an die Tafel. Bestimmt wirst du wieder rot.“

Unglücklicherweise waren in der Klasse noch zwei Mitschülerinnen, die den gleichen Vornamen hatten. Immer wenn der Lehrer eines der anderen Mädchen aufrief, zuckte es deshalb zusammen und das Blut stieg ihm in den Kopf. Es hatte den Eindruck, jeder würde das Rauschen des Blutes hören. Musste es vor der Klasse vorlesen oder wurde aufgerufen, um eine Frage zu beantworten, so wurde es wieder rot. In seiner Not probierte es alles aus, was das Rotwerden verhindern könnte. Zunächst fasste es den festen Vorsatz, am nächsten Tag nicht mehr rot zu werden. Doch das half nichts. Dann wiederholte es auf dem Schulweg immer wieder „Hoffentlich werde ich nicht rot.“ Die ganze Sache wurde immer

schlimmer. Wenn die Eltern nicht gewesen wären, wäre es am liebsten gar nicht mehr in die Schule gegangen. Vor der versammelten Klasse zu turnen, zu singen oder ein Gedicht aufzusagen, das waren Horrorsituationen für das kleine Mädchen. Vor diesen Ereignissen konnte es am Abend zuvor schon nicht einschlafen, denn es sah sich immer wieder vor der Klasse stehen, mit rotem Kopf und unfähig, seine Aufgabe zu erfüllen.

Ach, es fühlte sich so schutzlos den anderen ausgeliefert. Andere hatten es gut. Nicht, dass die anderen alle keine Probleme mit dem Vorsingen gehabt hätten, manche stotterten oder erwischten den Ton nicht richtig, aber so einen roten Ballon wie das kleine Mädchen bekam keine einzige Mitschülerin. Noch schlimmer wurde alles, wenn eine der Schulkameradinnen es trösten wollte: „Du brauchst doch nicht rot werden.“ Dann fühlte es sich, als ob man ihm geradewegs in eine Wunde gestochen hätte. Dann wurde alles doppelt schlimm. Sein Kopf wurde, wenn es überhaupt noch eine Steigerung gab, noch röter. Es konnte dann überhaupt nicht mehr richtig zuhören, was das andere Mädchen sagte. Im Boden versinken und unsichtbar werden, ohnmächtig werden oder tot umfallen, das wünschte es sich dann nur noch. Doch der Himmel war unbarmherzig, nichts dergleichen passierte. Es musste den Blick der anderen aushalten, konnte nur schamvoll nach unten schauen.

Manchmal gelang es ihm wenigstens, die anderen durch Themenwechsel von sich abzulenken oder so zu tun, als ob es unter der Schulbank etwas suchte. Dann ging die Röte schneller wieder weg. Mit der Zeit zog sich das Mädchen immer mehr von seinen Schulkameradinnen zurück, verlor seine Spontaneität und Neugierde. Als allererstes schoss ihm immer der hemmende Gedanke in den Kopf: „Was ist, wenn ich rot werde? Das könnte ich

nicht ertragen.“ Und dann sagte es die Einladung zum Geburtstag ab, vermied es, sich in der Schule zu melden, auch wenn es die Antwort auf eine Frage wusste usw. Es sah nur eine einzige Lösung für sein Problem: all die Ereignisse, so gut es eben ging, zu vermeiden, in denen es jemals rot geworden war. Auch verzweifelte Gebete am Abend unter der Bettdecke halfen nichts. Selbst der liebe Gott hatte es verlassen. Sein größter Wunsch war es, eines Tages mit der Gewissheit aufzuwachen, nie mehr rot zu werden. Es wünschte sich inständig: „Wenn es doch eine Fee gäbe, die mir mein Rotwerden wegnehmen könnte ...“

Dieses kleine Mädchen war ich selbst. Und diese Geschichte hat auch ein Happy End. Ich musste nicht auf eine Fee warten, die mir mein Rotwerden wegzauberte. Ich selbst hatte bereits als kleines Mädchen in mir alle Fähigkeiten, mich von meinen seelischen Qualen zu befreien. Ich hatte sie nur noch nicht benutzt, weil mir niemand sagte, dass und wie ich sie einsetzen konnte. Ich musste erst erwachsen werden und lernen, meine Fähigkeiten zu nutzen, um mich zu „erlösen“. All das, was mir geholfen hat, und noch zusätzlich viele neue psychologische Strategien werde ich in diesem Buch an Sie weitergeben.

Auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sind innerlich schon perfekt auf die Veränderung vorbereitet. Das Handwerkszeug liegt schon bereit. Ich werde Ihnen in diesem Buch zeigen, wie Sie sich Ihre Fähigkeiten zunutze machen können. Ich bin hundertprozentig sicher, dass Sie die Fähigkeit haben, Ihr Rotwerden und die damit verbundenen unangenehmen Gefühle zu beeinflussen. Ich weiß, dass Sie mir das im Augenblick nicht glauben können. Und das ist in Ordnung, denn Sie haben sicher ebenso wie das kleine Mädchen schon viele Versuche unternommen, Ihren Körper besser in Griff zu bekommen. Alle Versuche führten

wahrscheinlich zu mehr oder weniger großem Misserfolg, denn sonst würden Sie jetzt nicht in meinem Buch nach weiteren Hilfestellungen suchen.

Mir bleibt jetzt die Aufgabe, gegen diese enttäuschenden Erfahrungen, die Sie mir erzählen könnten, anzukämpfen. Einigen wir uns also darauf: Sie haben bisher eine Menge negativer Erfahrungen damit gesammelt, Ihr Rotwerden zu beeinflussen. Ich habe bisher eine ganze Menge positiver Erfahrungen mit meinem Rotwerden und dem Rotwerden meiner Klienten gesammelt. Lassen Sie es uns auf einen Versuch ankommen und vertrauen Sie mir. Am Ende des Buches werden Sie auf jeden Fall nicht schlechter dastehen als im Augenblick, aber möglicherweise viel gewonnen haben. Lassen Sie uns mit den Vorbereitungen beginnen.

Bevor ich Ihnen zeigen möchte, wie Sie Ihr Rotwerden und die Furcht vor dem Rotwerden beeinflussen können, müssen wir uns zunächst eingehend mit seinen Ursachen beschäftigen.

*Sie können Ihr Rotwerden
beeinflussen -
auch wenn Sie bisher glaubten,
sein Opfer zu sein.*

Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden und leichter leben lernen

www.palverlag.de

Hilfe zur Selbsthilfe bei allen Problemen und schwierigen Situationen im Leben in über 700 Artikel, Übungen und Anleitungen, über 300 Videos und über 60 Selbsttests

www.angst-panik-hilfe.de

Video-Informationen, Tests und PDF-Ratgeber-Manuals zu Angststörungen für Betroffene und Angehörige

www.psychotipps.com

Selbsthilfe-Strategien und Tipps für die Bewältigung persönlicher Probleme

www.partnerschaft-beziehung.de

Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen

*Lust auf mehr positive Lebensimpulse?
Abonnieren Sie den PAL Newsletter -
kostenlos, zweiwöchig, immer sonntags!*

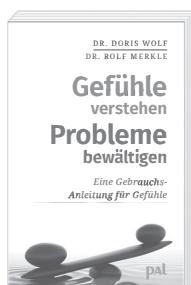
www.palverlag.de/newsletter

PAL Lebenshilfe-Bibliothek

Ratgeber erfahrener Therapeuten



Doris Wolf
**Ängste verstehen
und überwinden**
Auflage 330.000
Exemplare



Doris Wolf/Rolf Merkle
**Gefühle verstehen,
Probleme bewältigen**
Auflage 380.000
Exemplare



Rolf Merkle
Eifersucht
Auflage 150.000
Exemplare



Doris Wolf
**Einsamkeit
überwinden**
Auflage 70.000
Exemplare



Rolf Merkle
**Wenn das Leben
zur Last wird**
Auflage 130.000
Exemplare



Doris Wolf
**Ab heute kränkt mich
niemand mehr**
Auflage 90.000
Exemplare

Unsere Selbsthilfe-Ratgeber werden von vielen Kliniken, Ärzten, Beratungsstellen und Psychotherapeuten zur Therapiebegleitung und zur Nachsorge empfohlen.

Die PAL-Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL Onlineshop: www.shop.palverlag.de

PAL Verlags GmbH | Berchemstraße 84 | 80686 München
Tel: 089 - 901 800 68 (Mo. - Fr.: 9 - 13 Uhr)
www.palverlag.de