

Wie Du Dich
von
Ängsten befreien
kannst

Ist man von Ängsten geleitet, so kann sich dies schon sehr einschränkend auf die eigene Lebensqualität auswirken. Man hat Träume und Wünsche – und was hindert daran diese zu verwirklichen:

Ängste zu versagen

Ängste ausgelacht zu werden

Ängste nicht akzeptiert zu werden

Ängste nicht geliebt zu werden

Jeder von uns kennt Ängste – auf unterschiedlichste Art und Weise und auch in unterschiedlichster Stärke. Ängste können in ganz alltäglichen Situationen wie bei Stress oder Belastungen in jeglichen Bereichen des Lebens aufkommen. Sie können uns verunsichern, mit Unruhezuständen verbunden sein und in ganz starkem Maße können Sie auch Panikattacken auslösen. In ernsthaften Gefahrensituationen können Ängste jedoch auch überlebenswichtig sein: In ernsthaften Gefahrensituationen stellen Ängste für uns eine elementare Schutzfunktion dar. Unsere Angst kann uns in einer wirklichen Gefahrensituation dazu verhelfen, schneller zu reagieren um mögliche lebensbedrohliche Konsequenzen zu verhindern. Es werden Kräfte in uns mobilisiert, welche uns reflexartig reagieren lassen.

JEDOCH: Angst kann auch zu einem Problem werden, das uns im Alltag sehr belastet. Ängste können uns dermaßen belasten, dass sie uns nicht loslassen: Nachts wachen wir plötzlich auf, die Ängste kreisen in unserem Kopf, halten uns wach, lassen uns nicht wieder zur Ruhe kommen.

Wir können auch Ängste haben vor

Krankheiten

globalen Krisen

Einsamkeit

dem Alleinsein / Verlust des Partners

dem Verlust des Arbeitsplatzes

Und natürlich auch davor, uns selbst zu verwirklichen – vor unserer SelbstBestimmung.

HABEN WIR ANGST IST UNSER KÖRPER IN EINEM ALARMZUSTAND

Der Atem stockt, bleibt fast weg. Wir brechen in Schweiß aus. Das Herz schlägt schneller. Der Blutdruck steigt. Die Muskeln sind angespannt. Wir sind auch kaum in der Lage diese körperlichen Aktionen willentlich zu beeinflussen. In diesen Momenten der Angst kann unser Gehirn auch nicht unterscheiden: Ist diese Gefahr nun real oder nicht? Es hat keine Zeit dazu und reagiert bei ersten Anzeichen sofort.

Im heutigen Zeitalter kommt sicherlich noch erschwerend dazu, dass wir einer Flut an Reizen in verschiedensten Formen durch verschiedenste Medien ausgesetzt sind. Dazu geraten die komplexen Vorgänge in unserem Gehirn zusätzlich aus der Balance.

Zu den Ängsten gehören im Übrigen auch Gefühle wie Hass, Neid, Wut, Zorn und Eifersucht. Warum? Hinter diesen Gefühlen verbirgt sich nichts anderes als die Angst zu kurz zu kommen. Ist man beispielsweise auf jemanden neidisch, so hat man Angst, selbst zu wenig zu haben, selbst zu wenig zu bekommen.

WOHER KOMMEN DIESE ÄNGSTE EIGENTLICH?

Als Kleinkinder wollten wir völlig angstfrei überall herumkrabbeln. Wir wollten alles anfassen. Wir wollten die Welt erkunden. Wir wollten alles in den Mund stecken, um es zu erkunden etc. Daher haben wir wohl kaum mit Ängsten das Licht dieser Welt erblickt. Also müssen Ängste, welche uns im ErwachsenenDasein belasten, ihre Ursache sonstwo haben. Diese Ursache liegt in unserem Umfeld, im Elternhaus, in der Kinderstube, in der Erziehung. Selbstverständlich ist es gut, dass man uns als Kleinkind davon abgehalten hat, wirklich alles in den Mund zu stecken, dass man aufgepasst hat, dass die Kellertreppe durch ein Gitter gesichert war, damit wir nicht die Treppe hinunter stürzen usw.

Wir haben jedoch auch oft Sätze in der Kinderstube gehört wie

Das kannst du nicht ...

Du bist dazu noch viel zu klein ...

Das ist nichts für Dich ...

Wenn Du das jetzt machst, passiert etwas Schlimmes ...

Und wir haben Muster und Prägungen in unserem Unterbewusstsein angelegt:

Hat beispielsweise der Vater vorm Fernseher bei den Nachrichten über andere Menschen oder auch über die Politiker geschimpft und Sätze von sich gegeben wie

„Das sind doch alles Lügner“

„Das sind doch alles Betrüger“

„Das sind doch Gauner“

„Niemandem kann man vertrauen“

So haben wir als kleines Kind unbewusst die Prägung angelegt, wie schlecht und gefährlich die Welt da draußen ist. Und da wir dann zudem auch kaum ermunternde und ermutigende Sätze wie
„Du kannst das“

„Probiers einfach mal aus, dann weißt Du, ob es Dir Freude bereitet“

„Du kannst alles erreichen, was Du möchtest“

„Du darfst Dir erlauben, den Weg Deines Herzens zu gehen“

„Hör' nicht auf die anderen, lausche in Dich hinein und schau, was Dir Spaß macht“ etc.

gehört haben, war dies Futter für AngstEnergien, welche uns dann im ErwachsenenDasein davon abhalten möchten, beispielsweise unsere Ziele und Träume zu verwirklichen – ein selbstbestimmtes und selbstverwirklichtes Leben zu führen.

WELCHE ÄNGSTE HABEN WIR NOCH?

Zu Zeiten, als unsere Vorfahren noch als Jäger und Sammler unterwegs waren, gab es berechnete Ängste, wenn diese ihr geschütztes Terrain verlassen haben, um auf die Jagd zu gehen. Denn da lauerte in der Tat um jede Ecke eine Gefahr: Der Säbelzahntiger. Zur damaligen Zeit waren also Ängste durchaus berechnete. Nun ist der Säbelzahntiger jedoch inzwischen ausgestorben und wilde Raubtiere begegnen uns in unserer Zivilisation hier auch eher nicht. Mit der enorm raschen Entwicklung der Menschheit haben Teile unseres Stammhirnes jedoch nicht mitgehalten. Da gibt es noch Verbindungen aus dieser Urzeit – eben in Form von UrÄngsten. Wollen wir also im ErwachsenenDasein unser gewohntes Terrain – unsere Komfortzone verlassen, so kommen automatisch auch Ängste vor dem Neuen auf. Und dies kann dann auch dazu führen, dass wir einige Schritte und Handlungen im Leben nicht wagen und uns lieber im Schneckenhaus – in unserer Komfortzone aufhalten. So zieht das Leben dann möglicherweise an uns vorbei.

Und eines kommt sicherlich auch noch bekannt vor: Man hat eine Idee, beispielsweise eine Geschäftsidee. Man ist total begeistert von seiner Idee und erzählt dies im Umfeld. Und dann? Ja, dann prasseln die gutgemeinten Ratschläge auf uns ein, dass dies und jenes so nicht funktionieren kann, weil Oder man verspürt beispielsweise tief in sich den Wunsch als RucksackTourist ganz alleine ein fremdes Land zu erkunden. Dann hat das Umfeld meist auch gefühlt tausend Argumente und Meinungen parat, warum man dies auf keinen Fall tun sollte...

Und schon haben wir uns wieder in unser Schneckenhaus zurückgezogen und trauen uns nicht, unsere Ideen zu verwirklichen, weil wir es zugelassen haben, dass das Umfeld unsere Projekte zunichte geredet hat.

DAS BEDEUTET:

Viele unserer AngstGedanken sind im Grunde genommen nicht unsere eigenen, sondern die Meinungen von anderen Menschen, welche wir in uns abgespeichert haben.

Das Fatale ist, dass das Umfeld in den meisten Fällen mit den gutgemeinten Ratschlägen nicht aus eigener Erfahrung spricht, sondern irgendwann, irgendwas von irgendwem, irgendwoher gehört oder mal gelesen hat.

Aber was hat das mit unseren eigenen Projekten und Themen sowie Ideen zu tun? NICHTS!

ÄNGSTE MINDERN

Eine gute Möglichkeit ist, sein Gehirn mit weniger AngstEnergien zu füttern. Das heißt im Klartext: Auf die Informationsquellen von negativen und angstmachenden Gedanken zu verzichten. Bedeutet: Weniger oder gar keine Nachrichten zu hören bzw. im Fernsehen anzuschauen. Ich selbst hatte bis zum 11.09.2001 den Glaubenssatz in mir, dass ich informiert sein muss, über das Weltgeschehen und daher wenigstens 1 x täglich Nachrichten hören muss und auch die aktuelle Tageszeitung lesen sollte. Ich war an diesem Tag in einer Familie zu Gast, deren Tochter in New York unterwegs war. Und die Eltern versuchten verzweifelt ihre Tochter zu erreichen. Ich habe damals gemerkt wie sehr in mir Zukunftsängste aufgekommen sind. Das Hören und Schauen der Nachrichten und das Lesen der aktuellen Tageszeitung sehe ich heute eher unter dem Aspekt: „Wie ich mir mit dem morgendlichen Lesen der Tageszeitung den Tag vermiese und wie ich mir Abends beim Einschalten der Tagesschau in 15 Minuten den restlichen Tag verderbe.“ Warum? Ich habe ganz besonders am 11.09. gemerkt, wie viele Ängste in mir aufgekommen sind – insbesondere vor einem Weltkrieg, dass irgendetwas in mir gesagt hat: Hör’ einfach auf, Nachrichten zu lesen, zu schauen und zu hören. Ich habe damals diese Entscheidung ganz instinktiv getroffen, ohne weiteres Hintergrundwissen zu haben. Und ich habe gemerkt, dass ich ab diesem Zeitpunkt viel viel weniger mit Ängsten behaftet war. Dennoch lebe ich nicht „hinter dem Mond“ – um es volkstümlich auszudrücken ;-) – sondern bekomme immer noch mit, was in dieser Welt da draußen so geschieht. Da ich aber bewusst mein Gehirn nicht mehr damit füttere und durch das Lesen und Anschauen sowie Hören weniger in Resonanz mit den vielen Angst verursachenden Medienberichten gehe, lebt es sich hierbei schon viel angstfreier.

ÄNGSTE LOSLASSEN – SO GEHT'S

1. Wenn Sie das nächste Mal spüren, dass da Gedanken und Gefühle der Angst aufkommen, dann gehen Sie einfach einmal in die Beobachterrolle – verlassen also bewusst die Opferrolle – und nehmen die Angst bewusst wahr. Die ängstlichen Gedanken und Gefühle also bitte nicht weghaben wollen, oder gar wegdrücken wollen, sondern einfach wahrnehmen, spüren, fühlen, beobachten.
2. Dann stellen Sie sich die Frage: „Was ist es eigentlich genau, wovor ich jetzt Angst habe?“ „Was haben diese Gedanken und Gefühle der Angst mit mir zu tun?“
Und dann lauschen Sie einfach auch mal ganz neugierig, welche Gedanken und Impulsinformationen Sie hier erreichen bzw. in Ihnen aufkommen. Meistens werden Sie hier schon bemerken, dass nicht Sie selbst Angst haben, sondern dass der Denker Ihnen dies suggeriert, weil er irgendwo, irgendwann, irgendetwas abgespeichert hat.

Unterstützend können Sie sich die Frage stellen: Geht von dieser Situation hier wirklich eine Gefahr aus? Oder ist da etwas tief in mir verankert, was ich von Außen übernommen habe?

Eine weitere unterstützende Hilfe ist auch der Atem: Achten Sie darauf, dass Sie den Atem nicht anhalten, sondern den Atemstrom fließen lassen, bewusst auch tief ein- und ausatmen.

Und so werden Sie merken, wie die AngstEnergien sich plötzlich wandeln in Energien der Zuversicht, des Vertrauens etc.

Einen Schritt weiter können Sie noch gehen, wenn es beispielsweise um Entscheidungen geht, welche Sie zwar gerne treffen möchten, jedoch Ängste Sie davon abhalten möchten.

1. Nehmen Sie sich hierzu ein Blatt Papier zu Hand, gehen Sie die vorgenannten Schritte durch. Gehen Sie tief dann auch noch in die Vorstellung hinein, was alles passieren könnte, wenn ... und schreiben Sie dies auf das Blatt Papier. Lassen Sie hier Ihrer Fantasie gerne freien Lauf. Also einfach alles aufschreiben. Beim Schreiben werden Sie selbst dann schon bei dem ein und anderen feststellen, dass es so banal ist und keine ernsthafte Berechtigung hat, dass Sie dies schon gleich durchstreichen können. Bei den anderen Positionen, zu welchen Sie Eventualitäten, was alles passieren könnte noch stehen lassen möchten, gehen Sie wie folgt vor: Suchen Sie hierzu gleich Lösungsmöglichkeiten und notieren Sie auch diese einzelnen Lösungsmöglichkeiten. Beispiel: Sie fühlen tief in sich, dass Sie mal ganz alleine ins Ausland verreisen möchten und haben sich notiert, dass Sie Angst haben, krank auf der Reise zu werden. Eine Lösungsmöglichkeit könnte hier sein, dass Sie eine kleine Notfall-Apotheke mit einpacken und dass Sie sich schon zu Hause – beispielsweise übers Internet informieren, wo sich am Urlaubsort ein Arzt oder auch ein Krankenhaus befindet. Ein weiteres Beispiel: Sie haben Angst vor Krankheit. Eine Lösungsmöglichkeit könnte hier sein: Ich Sorge ab sofort gut für mich und meinen Körper. Ich beschäftige mich ab sofort mit einer nährstoffreichen und energiereichen Ernährung und kann so alles in meiner Macht stehende tun, um vorzubeugen.

Wenn es um Ängste geht, welche mit neuen Lebensabschnitten einhergehen:

Dann können Sie sich auch zusätzlich die Frage stellen: „Was kann alles an Gutem aus einem neuen, anderen Lebensabschnitt entstehen?“ Auch diese Antworten bringen Sie dann zu Papier. So geben Sie Ihrem Denker entsprechendes Futter, um die Denkrichtung ändern. Beim Schreiben fällt mir jetzt gerade der Satz von Picabia ein „Unser Kopf ist rund, damit wir die Denkrichtung ändern können.“

Wenn Sie diese Schritte machen, vor allem auch regelmäßig immer mal wieder, wenn AngstEnergien aufkommen, werden Sie merken, wie diese immer weniger werden und Sie immer mehr ins Vertrauen ins Leben kommen. Sie werden einfach feststellen können, wie unreal viele Ängste sind und den Resonanzboden auflösen.

Abschließend noch eine kleine Soforthilfe für den Alltag, wenn es ganz ganz schnell gehen soll:

Nehmen Sie als Beobachter die Angst, den Angstgedanken wahr, geben Sie ihm ganz spontan einen Namen, so als wäre es eine Dritte Person, welche ihr persönliches Terrain unerlaubter Weise betreten hat und sagen Sie dann dieser: „Hey, liebe Angst, ich nehme Dich wahr – Du hast hier aber nichts zu suchen, verschwinde hier, geh‘ weg“. Schicken Sie die Angst also einfach weg aus Ihrem eigenen Bereich, so wie Sie eine unerwünschte dritte Person wegschicken würden, wenn Sie zu Ihnen ins Haus kommen möchte. Ich weiß, das klingt für den Verstand, für den Denker, etwas seltsam. Probieren Sie es einfach mal aus, und Sie werden bemerken, dass es funktioniert.

Je öfter Sie auf diese Weise Ängste überwunden haben, umso selbstsicherer und selbstbewusster werden Sie. Sie werden vor allem auch feststellen, wieviel spannender und ereignisreicher Ihr Leben sein kann. Anstatt das Leben an Ihnen vorbeizieht werden Sie bewusster am Leben teilhaben. Sie werden das Leben leben – Sie werden Ihr Leben leben. Und Sie werden so möglicherweise auch Erfahrungen machen können, dass Sie wirklich alles erreichen können, was Sie aus tiefstem Herzen wirklich möchten.

Es kann so einfach sein. Es ist so einfach!!! Machen Sie es sich auch einfach.

Ich wünsche Ihnen alle guten Energien und Kräfte, um ab sofort angstfreier leben zu können.

Herzlichst

Ihre

Irmgard Bronder