



## Ängste als Schuhanzieher nutzen

Ängste und Phobien sind weit verbreitet, denn auf der Erde werden wir mit einer Flut von Ängsten überschwemmt. Es wird heutzutage mit der Angst sogar "das große Geschäft" gemacht. Um den Kaufdruck zu erhöhen arbeiten u.a. Medien, Versicherungen und die Werbung ganz gezielt mit Ängsten.

Beleuchten wir einmal die Ängste:

Grundsätzlich ist die Angst etwas Positives, denn sie schützt uns vor Gefahren! Damit wir die Angst auch wahrnehmen, ist sie mit körperlichen Gefühlen gekoppelt. Ohne Angst würden wir z.B. eine Straße überqueren, ohne vorher zu schauen, ob uns ein Auto überfahren könnte. Angst löst in jedem das Gefühl aus, sich zu retten und sich aus der Gefahr zu bringen. Unser Körper entscheidet dabei instinktiv, wie er diese Angst umsetzen kann. Das heißt, ob er sich zurückzieht, stehen bleibt, erstarrt oder aber Kräfte sammelt und mit dieser Kraft dann Unmögliches vollbringt.

**Angst ist also eine überaus sinnvolle Reaktion auf eine Gefahr oder Bedrohung.** Sie setzt enorme Kräfte frei, die uns in einer bedrohlichen Situation helfen, diese zu meistern.

In der heutigen Zeit gibt es allerdings weniger Ängste, die wirklich real sind, sondern mehr selbstgemachte Ängste, die aus unserer Denkweise entstanden sind.

### ➡ **Wir selbst sind die Gefahr, denn wir produzieren fast alle Ängste selber!**

Wenn wir Ängste in uns wahrnehmen, befinden wir uns in den meisten Fällen nicht in einer akuten Gefahr. Die meisten Ängste werden durch unsere Gedanken und Glaubensmuster erschaffen, es sind sogenannte „Angststörungen“. Der Nährboden für diese Ängste sind unsere vergangenen negativen Erfahrungen. Diese Form der Angst ist eine Illusion, denn sie bezieht sich fast niemals auf die Gegenwart. Entweder stammt sie aus der Vergangenheit oder sie bezieht sich auf künftige Ereignisse. Je mehr wir der Angst Raum geben, umso realer wird sie für uns und umso intensiver spüren wir sie auch im Körper und das, obwohl noch gar nichts Reales geschehen ist!

Wo immer Angst, Zweifel und Anpassung, anstelle von lebendiger Aufgeschlossenheit und Eigenverantwortung das Leben eines Menschen bestimmt haben, zeigt sich dies in muskulären Verspannungen, „Verpanzerungen“ und Blockaden im Organismus. Wir versuchen, uns nicht nur mittels psychischer Abwehr und Blockaden, sondern auch durch körperliche Kontraktion vor der Wiederholung entsprechender Erlebnisse und der Erinnerung zu schützen. So sind wir gleich zweifach blockiert: seelisch und körperlich! Die hieraus resultierende körperlich-seelische Haltung zeigt sowohl unsere Lebensgeschichte, als auch die Art und Weise, wie wir zum Leben stehen. Lebensenergie wird somit zum großen Teil destruktiv zur Selbsteindämmung verwendet und dient daher kaum der Lebensfreude. Psyche und Körper sind eins; solange sich der Körper nicht verändert, führen seine



Abriegelungen der Lebensenergie immer wieder zur psychischen Einschränkung des Entfaltungspotentials.

### **Welche Symptome treten bei Ängsten auf?**

Herzklopfen, Pulsbeschleunigung, Schweißausbruch, Zittern, Beben, Mundtrockenheit, Hitzewallungen. Dazu Atembeschwerden, Beklemmungsgefühl, Brustschmerzen, Übelkeit. Auch Bewusstseinsstörungen, z.B. das Gefühl, verrückt zu werden, das Gefühl, dass Dinge unwirklich sind oder man selbst "nicht richtig da" ist, Benommenheit, Schwindel, Angst zu sterben.

Es besteht eine deutliche emotionale Belastung durch die Angstsymptome. Die angstauslösenden Objekte bzw. Situationen werden vermieden. Gleichzeitig besteht die Einsicht, dass die Ängste übertrieben oder unvernünftig sind. Beim Anblick des angstauslösenden Objekts bzw. der Situationen kommt es zu den vorher beschriebenen Symptomen.

Entstehen Unruhezustände und Angstgefühle, ohne dass ein wirklicher Grund ersichtlich ist, können sie Anzeichen einer Angststörung sein. Wenn die Ängste fortbestehen und damit den Alltag so bestimmen, dass sie im Vordergrund stehen, ist die Angst ungesund. Inwieweit wir selber unsere Ängste bearbeiten können oder aber eine professionelle Unterstützung im Außen benötigt wird, hängt mit dem Leidensdruck zusammen und dies kann nur jeder selber für sich entscheiden. Grundsätzlich würde ich jedem raten, professionelle Hilfe aufzusuchen, wenn die Angst den Alltag überschattet.

#### **➡ Wichtig:**

Bei all diesen Angststörungen oder Angsterkrankungen ist das Angstzentrum im Gehirn überaktiv und es besteht dadurch ein Ungleichgewicht bei bestimmten Nervenbotenstoffen. Das beginnt bereits bei schwächer ausgeprägten Angst- und Unruhezuständen, die sich weiterhin verstärken, wenn wir nichts gegen sie unternehmen, bzw. sie frühzeitig behandeln.

Wenn Ängste und Phobien unser Leben bestimmen, haben wir schlechte Karten. Nicht nur, dass sie uns an einem unbeschwerten Leben und an der Lebensfreude hindern, sie können uns auch körperlich sehr zu schaffen machen. Fast jeder Mensch hat Angst davor, erneut verletzt zu werden und schützt sich. Es ist also nicht erstaunlich, wenn wir bestimmte Gefühle als Gegner ansehen. Viele bekämpfen, unterdrücken, vermeiden, beschönigen, dramatisieren oder zerreden daher ihre Gefühle. Das Fühlen ist jedoch wichtig und es gehört zu uns, wie das Ein- und Ausatmen.

Über unsere Gedanken produzieren wir unsere Gefühle selber. Wir bestimmen also über unser Denken, was wir fühlen, wovor wir uns ängstigen und was wir meiden. Ebenso, was uns unterstützt, motiviert und Kraft gibt. Unsere Gefühle haben wiederum Einfluss auf unser körperliches Befinden. Wir haben somit einen riesigen Anteil daran, wie unsere Empfindungen sind!

Wäre es nicht fantastisch, wenn Sie Ihre Ängste nutzen und sie sogar in Mut wandeln könnten?

#### **➡ Nutzen Sie Ihre Ängste als Schuhanzieher!**

Ängste zeigen uns immer den Weg, den wir zu gehen haben! Nehmen Sie der Angst die Macht. Da der größte Teil aller Ängste aus Unwissenheit und durch falsche Glaubenssätze entstehen, können wir sie relativ schnell entlarven und auch auflösen. Jede Angst löst sich auf, wenn wir sie uns bewusst machen und sie beleuchten! Heißen Sie Ihre Ängste willkommen und nutzen Sie sie für Ihre weitere

Entwicklung. So wie wir uns unsere Ängste „antrainiert“ haben, können wir sie auch wieder loslassen. Hierzu ist es wichtig zu erkennen, dass hausgemachte Ängste nicht dadurch entstanden sind, weil die Situation gefährlich ist, sondern weil wir ängstliche Befürchtungen hatten! Diese ängstlichen Gedanken produzieren dann auch alle darauffolgenden Körperreaktionen.

### **Die beste Methode mit der Angst klarzukommen ist:**

1. Sie anzunehmen. Also zu akzeptieren, dass mir etwas Angst macht und warum.
2. Zu klären, welche Befürchtungen habe ich.
3. Habe ich bereits Erfahrungen hierzu gemacht und wie waren diese?
4. Sich alle Fakten bewusst machen und klären, wie tatsächlich die Realität aussieht.
5. Durch die Angst marschieren, also genau auf das zugehen, was ich bisher gemieden habe.
6. Sich bewusst machen, dass Ihnen nichts und niemand den Boden unter den Füßen wegziehen kann, es sei denn, Sie lassen es zu!
7. Stehen Sie zu sich und gehen Sie selbstbewusst durch Ihr Leben!

Der Weg aus der Angst führt IMMER durch sie hindurch! Meiden wir Situationen oder verdrängen wir sie, werden wir keine Ängste nicht los, sondern verschiebt diese lediglich! Die Konfrontation ist daher in fast allen Fällen die beste Lösung! Auf diese Weise erfahren wir, dass die meisten unserer Ängste völlig unbegründet und unnötig waren. Das kostet zwar zunächst viel Überwindung, dennoch lohnt es sich, denn es baut Ängste ab und stärkt zudem auch noch das in der Regel angegriffene Selbstbewusstsein.

### **➡ Und noch etwas ist wichtig:**

Haben wir Angst, sind wir angespannt, wir atmen flach und schneller als normal. Gutes Atmen ist daher ebenfalls eine supergute Unterstützung. Spüren Sie, dass sie ängstlich werden, halten Sie inne und atmen Sie tief ein und aus. Achten Sie auf eine entspannte Haltung, denn wir können Angst und Entspannung nicht gleichzeitig spüren!

Wenn Sie die folgende kleine Atemübung machen, nimmt die Angst ab und Sie kommen zur Ruhe.

### **📐 Bauchatmung:**

Legen Sie Ihre Hand flach 2 cm unterhalb des Nabels auf die Bauchdecke. Dann atmen Sie tief ein und stellen Sie sich vor, wie der Atem langsam bis hinunter zu Ihren Händen fließt. Nun stellen Sie sich bitte vor, wie der Atem langsam wieder über den Brustraum zurück über die Nase nach außen entweicht. Konzentrieren Sie sich darauf, wie die Hände wieder nach unten sinken.

Jetzt halten Sie bitte den Atem für einige Sekunden an (solange, wie es sich gut anfühlt).

Danach wiederholen Sie die Übung solange, bis Sie das Gefühl von Ruhe und Entspannung haben.

### **Wie sieht es mit Ihrem Mut aus?**

Sind Sie mutig oder wünschen Sie sich manchmal mehr Mut für Ihr Leben? Mut ist eine sehr starke, kraftvolle Energie und ihr Nährboden sind Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Jemand der sich seines Selbstes bewusst ist, weiß um seine Fähigkeiten und vertraut darauf. Genauso kennt er auch seine Schwachpunkte, ohne diese zu bewerten. Jedes verändern „wollen“, bedeutet etwas nicht in sich annehmen zu können, wie es gerade ist. Die Nichtannahme führt in den meisten Fällen auf einen inneren Kampf hinaus, der sehr viel Kraft und Energie kostet. So wird viel wertvolle Energie für einen

Kampf verbraucht, der sich zudem noch gegen das eigene Selbst richtet. Je mehr wir uns annehmen, desto stärker sind unser Selbstbewusstsein, unsere Kraft und ebenso auch unser Mut. Wir können also mutiger werden, indem wir zu uns stehen und das Leben was wir wirklich sind.

- **Tipp: Lernen Sie dem Leben zu vertrauen! Außer der Illusion Angst, können Sie nichts verlieren!**