



MIT DER ANGST

„Mit der Angst“ leben können, d.h., sie nicht so groß werden lassen, dass sie jeden Augenblick dominiert und das gesamte Denken & Fühlen beherrscht – das ist Lebenskunst und stetige Entwicklung. Also nichts, was man/frau entweder hat und kann – oder eben auch nicht. Sondern eine innere Haltung und ein Umgang, die geübt, gestärkt und aufgebaut werden können.

Angst als Zeichen von Lebendigkeit

... hilft uns wachsam zu sein und gibt uns Energie

... kann Mut aus uns hervor locken, „über uns hinauszuwachsen“

... führt nach erfolgreicher Bewältigung zu mehr Vertrauen und Selbstbewusstsein

Gründe für Angstgefühle sind individuell sehr verschieden – und alle haben an sich eine Berechtigung, da sie aus zurückliegenden Erfahrungen entstanden sind bzw. mit aktuellen Sorgen zusammenhängen. Auch ist es sehr unterschiedlich, wie wir die Angst nach außen zeigen (z.B. kann das auch extra forsches Verhalten sein).

Gerade das **Ertragen, Aushalten und Durchgehen von Ängsten** bieten großes Potential. Alte, tief eingegrabene Gefühle wollen noch angeschaut und verarbeitet werden – wollen ernstgenommen, mit Mitgefühl betrachtet werden – und können dann verwandelt werden.

Wenn wir jedoch in der Angst verharren oder an ihr festhalten, dann ist der lebendige Fluss der Gefühle blockiert – und wir sind auch nicht frei für neue, stärkende Erfahrungen.

Manchmal ist es für Betroffene viel zu aufwühlend und zu verunsichernd, sich mit alten Ängsten und seelischen Schmerzen zu beschäftigen, da sie gerade alle Kraft brauchen, um den Alltag zu bewältigen.

Es müssen also nicht jederzeit die verborgenen Ursachen erforscht werden – schon eine allgemeine emotionale Stabilisierung kann zu einer Erleichterung führen.

Die Gegenseite der Angst ist die Liebe, sind Vertrauen und Entspannung, innere Offenheit und Weite. Solche Zustände wachsen bei Zuwendung, können jedoch nicht herbei gezwungen werden.

Hilfreiche Fragen, wenn Ängste sich melden:

- Was will die Angst von mir?
- Wovon hält sie mich ab?
- Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?
- Und: Was kann ich mir selber Gutes tun?

Bestärkende Botschaften an sich selbst:

„Ich vertraue meiner inneren Kraft“

„In mir sind Stärke und Mut“

„Meine Seele ist geschützt“

„In mir ist Ruhe und die Kraft zum Leben“

„Halte stand, wenn du dich fürchtest, und du wirst beschenkt mit dem Wissen, dass du ein Mensch mit vielen Seiten, mit vielen Gefühlen und mit einem großen Wissen über dich selbst bist. Ein Mensch, der das Ungeheuer in sich erlöst hat, gewinnt an Weite und Tiefe, die innere Stimme, die Gewissheit der eigenen Bestimmung wird ihn nun öfter besuchen.“

(Beate Ruttkowski)