

MUTPROBE: ANGST

Die starke Seite
deiner Seele



Iris Zeh
& Lucia Sonnleitner

Kennst du das?

Diese Angst, die dich nachts wachhält oder panisch aus dem Alltag reißt und suggeriert: Du bist nicht genug. Du bist zu schwach. Es ist alles zu viel ... und du fühlst dich allein? Doch du bist nicht allein!

Dieses Buch ist kein Ratgeber, der dir kluge Sprüche und Fachjargon um die Ohren haut. Es ist anders. Es ist eine Sammlung echter Geschichten von Menschen, die durch die Hölle der Angst gegangen sind und den Weg zurückgefunden haben. Sie nehmen dich mit in ihre dunkelsten Momente und zeigen dir, wie sie es geschafft haben, sich nicht von der Angst beherrschen zu lassen, sondern mit ihr zu wachsen.

Angst zu haben bedeutet nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt. Du bist nicht falsch. Du bist nicht kaputt. Dieses Buch zeigt dir, wie „normal“ Angst ist, wie wertvoll du bist mit all deinen Ecken, Kanten und Themen und schenkt dir Impulse, um wieder zu dir selbst zu finden.

Dieses Buch ist für dich, wenn du:

- * dich in deiner Angst oft allein fühlst
- * verstehen willst, was hinter deiner Angst steckt
- * Mut schöpfen und neue Perspektiven entdecken möchtest
- * Wege suchst, um MIT deiner Angst zu arbeiten, statt gegen sie

Hier findest du Verständnis statt Druck, Erlaubnis statt Perfektion, Inspiration statt „du musst“ und „du solltest“. Du bekommst neue Perspektiven, tiefgehendes Wissen und vor allem eines: das Gefühl, dass du richtig bist, mit allem, was dich jetzt ausmacht!

Bist du bereit, deine Angst in einem neuen Licht zu sehen? Bereit, deine Angst nicht mehr zu bekämpfen, sondern verstehen zu lernen?

Dann ist es Zeit für deine Mutprobe.



ISBN 978-3-695-18431-6

WhatsApp

Vom Schleier der Angst in die Kraft der Selbstfürsorge.

Sabine Engels

Sabine Engels

Was ist Angst für mich?

ICH habe keine Angst!

Ich bin mutig, immerhin bin ich eine Widder-Frau mit Löwe-Aszendent, also volle Feuerenergie.

Also, wovor soll ich schon Angst haben? Ich dachte immer, dass ich ein tapferer und mutiger Mensch sei, bis zu dem Moment, als ich meiner spirituellen Mentorin ein klares „Ja“ gegeben habe. Ein „Ja“ zur gemeinsamen Schattenarbeit. Ein wenig mulmig war mir schon, denn sie ist richtig gut und sie entdeckt die Schatten und damit auch die Angst.

Meine Mentorin bietet mir die Teilnahme an einer spirituellen Reise an und ich fahre mit. In den zwei Wochen bringt sie mich an meinen blinden Fleck und damit an meine Angst. Während dieser Zeit trete ich in gefühlt jeden Fettnapf, den es gibt. Sie zeigt mir auf, wo ich sehr unachtsam gegenüber anderen Menschen bin. Damit verbunden ist ein egoistisches und oberflächliches Verhalten. Statt nachzufragen und der anderen Person Beachtung zu schenken, werte und bewerte ich sie. Und jede Energie, die ich gegen andere richte, richte ich wie ein Schwert gegen mich selbst.

Wir finden meinen blinden Fleck und damit die Angst, die ich tunlichst vermeiden will. Sie ist subtil, unsichtbar und unbewusst. Meine größte Angst ist es, Fehler zu machen, die Kontrolle und damit den Perfektionsanspruch zu verlieren. Da ist sie, die Angst!

Jeder Mensch macht Fehler, klar. Doch es geht nicht um die Feh-

ler, die während der Arbeit passieren. So habe ich einmal in meiner Angestelltentätigkeit versehentlich statt 230 Euro stattliche 230.000 Euro überwiesen. Doch ich konnte rational und lösungsorientiert handeln und schnell war das Geld wieder auf dem Firmenkonto. Dumm gelaufen, Fehler sind menschlich! Meine größte Angst ist jedoch, emotionale Fehler zu begehen. Jemanden zu enttäuschen und dann zu erkennen, wie tief ich damit getroffen habe. Wie weh es tut. So zu handeln, wie ich selbst nie behandelt werden möchte.

Das Aufdecken dieser Angst bringt mich fast um. Ich will die Reise abbrechen, so tief sitzt meine Scham. Wie viele Pakete Taschentücher ich durchheule, weiß ich heute nicht mehr. Ich bin von mir selbst zutiefst enttäuscht. Und will mich kaum noch im Spiegel ansehen. Um den Schmerz zu vermeiden, schicke ich die Angst vor. Es ist eine absolut subtile Angst, die ich nicht greifen kann. Sie kommt erst nach einer intensiven gemeinsamen Zeit hervorgekrochen. Und sie zeigt sich als lange, unbemerkte Begleiterin, die im Verborgenen agiert. Keine Angstattacke, keine offensichtliche Angst vor einer Sache – nein, die hätte ich aktiv angehen können.

In mir sitzt ein tiefer Schmerz, der aus der Kindheit und Jugend stammt, den ich nicht sehen will, schon gar nicht fühlen. Doch er ist weit unten in meiner Seele verankert.

Angst wird gefühlt.

Angst kommt ganz nah.

Angst lähmt und macht handlungsunfähig.

Angst nimmt die Möglichkeit der Wahl.

ANGST GEHT, WENN VERSTEHEN KOMMT.

Sie schleicht sich heran wie ein Säbelzahn tiger in grauer Vorzeit. Und Wegducken war damals eine gute Option, um zu überleben. In der heutigen Zeit mit dem aktuellen Bewusstsein geht das nicht mehr. In der Reise darf ich meinem größten Feind begegnen und ihm ins Auge sehen.

Wie gehe ich mit Angst um?

Diese Art von subtiler, unsichtbarer Angst bemerke ich in meinem normalen Alltag nicht, denn ich bin ein Adrenalinjunkie. Eine, die viel Dinge schafft, aktiv durch das Leben rennt und durch Stress zu Hochformen aufläuft. Eine, die davonläuft und dadurch ihre Ängste verdeckt. Durch den hohen Adrenalin Spiegel halte ich die Angst und damit den dahinter sitzenden Schmerz fern. Evolutionsbedingt leicht zu erklären. Säbelzahn tiger kommt, Mensch wittert die Angst, Adrenalin steigt, und damit funktioniert nur der Überlebenssinn. Sich in dem Moment mit der eigentlichen Angst auseinanderzusetzen ist unmöglich.

Allerdings: In der bewussten Ruhe während der spirituellen und geführten Reise gibt es kein Entkommen und keine Ablenkung, nur Hinsehen. Zum bewussten Erkennen der Ängste braucht es Stille, egal wo und nicht nur auf einer Reise. Ich verstehe, dass ich diesen Angst-Schmerz vermeiden will, weil er mir die Handlungsfähigkeit und die Wahl nimmt. Ich kann ihn nicht greifen. Ich falle wie in einen leeren Raum. Und das ist ein fürchterliches Gefühl der Hilflosigkeit.

Für mich ist Angst die Vorstufe von Schmerzen. Schmerzen und Ängste verstärken sich häufig wechselseitig. Je mehr Furcht ich vor dem Schmerz habe, desto mehr Raum gebe ich ihm, so dass Ängste das Verhalten bestimmen. Genauso fühlt sich in diesem Moment mein Leben an.

Mit meiner Mentorin tauche ich tief, um herauszufiltern, woher die Ängste und Zweifel herrühren. Zunächst einmal erklärt sie mir, dass ich dem Schmerz nicht hilflos ausgeliefert bin und ihn erst einmal nur wahrnehmen darf. Bedingungslos und ohne Bewertung. Die Angst will mir nichts Böses. Sie weist mich lediglich darauf hin, wo ich nicht gut genug für mich selbst gesorgt habe. Sie reicht mir sozusagen die Hand und sagt: „Schau mich an und rede mit mir!“

Welchen Tipp hast du für Menschen, die Angst nur allzu gut kennen?

Mein bester Tipp: Waffen niederlegen.

Wie geht „man“ am besten mit der Angst um? Eine Patentlösung gibt es nicht, doch ich arbeite für mich ein paar Möglichkeiten heraus, die mir in der nachfolgenden Zeit immer wieder helfen, einen guten Umgang mit der Angst zu finden.

Erst einmal wertfrei akzeptieren, was gerade ist und wie es ist. In der Stille lassen sich diese hoch emotionalen inneren Prozesse am besten verarbeiten. Ich erkenne, dass ich kein Werkzeug in der Hand habe, um das Problem zu lösen. Ich habe nicht gelernt, das Problem zu händeln. Also erst einmal Waffen niederlegen und nicht gegen die Situation ankämpfen. Dann rufe ich eine höhere Macht an und bitte um Hilfe und Impulse. „Du kannst nicht tiefer als in Gottes Hand fallen.“ Und sie kommen. Nicht in der Form, wie ich sie erwarte. Die geistige Welt ist schließlich kein Wunschkonzert!

Zuerst ergründe ich die Angst und die Ursache. Ich lasse sie in meinem Körper Raum finden, gebe ihr Gestalt und Farbe. Schließlich trete ich mit ihr in einen Dialog, als wäre sie ein lebendiges Wesen. Für diese Art von Arbeit nutze ich die schamanischen Trommelreisen. Mein Körper reagiert darauf. Er schenkt mir Bilder und Signale, mit denen ich weiterarbeiten kann.

Bilder in der schamanischen Trommelreise

Um in den Zustand der Wach-Trance in der schamanischen Reise zu kommen, benutze ich eine CD mit Trommelschlägen. Besser ist natürlich der LIVE-Trommelschlag. Ich schicke die Absicht (Frage) ans Universum und gebe mich dann dem Trommelrhythmus hin. Dadurch schaltet sich mein Verstand aus und die Seele arbeitet. Sie schickt mir Bilder als Antwort. Bei einer einzelnen Trommelreise bleibt es nicht.

Meine Fragen an den Kosmos und die geistige Welt sind beispielsweise:

- Was will mir die Angst sagen?
- Wo im Körper sitzt sie?
- Welche Form und Farbe hat sie?
- Welche Bedürfnisse bleiben bisher unerfüllt?
- Was kann ich tun, um die Angst zu lösen?

Danach analysiere ich die Informationen aus den diversen schamanischen Trommelreisen und nutze sie für weitere Schritte. Befindest du dich gerade auf deiner eigenen Reise in die Schattenwelt? Hat die Angst dich gefangen? Dann erlaube dir, sie ehrlich anzusehen. Gib dir Raum, deiner Angst ins Gesicht zu sehen. Ohne Druck und doch mit Konsequenz. Atme! Vielleicht will dir die Angst etwas Wichtiges sagen. Sie möchte dich möglicherweise darauf aufmerksam machen, wo du dich nicht gut um dich kümmerst. Lausche und nimm sie ernst – sie ist ein Teil von dir.

Erlaube dir, nach Unterstützung zu suchen, wenn der Weg zu beschwerlich scheint. Es ist immer ein Zeichen von Stärke, auf Hilfe zurückzugreifen.

Wenn du mit deiner Angst ringst, erlaube dir, sanft und ohne Druck damit umzugehen. Ängste, Zweifel und Schmerz bauen sich über Jahre und Jahrzehnte auf. Du kannst sie nicht innerhalb einer kurzen Zeit ausradieren. Es ist ein Prozess, der dauert. Dein System muss verstehen und sich regenerieren. Sorge in dieser Phase deines Lebens gut für dich. Setze dort Grenzen, wo sie wichtig sind. Sei gnädig und nachsichtig mit dir selbst. Vergib dir, wenn du dich einmal nicht liebevoll behandelt hast. Ich empfehle dir, deine Bedürfnisse sehr ernst zu nehmen. Das ist nicht egoistisch, sondern selbstfürsorgend.

In dieser Zeit wirst du dich wirklich besser kennenlernen. Deine Angst wandelt sich langsam in Selbstliebe. Dieser Weg hat mir

sehr geholfen. Heute weiß ich: Die Angst war eine Lehrerin, die mir zur Seite stand, um mir den Weg zu mehr Selbstliebe zu zeigen. Diese Phase meines Lebens war nicht leicht, doch das Durchhalten war es wert. Und genau das wünsche ich auch dir.

Wenn du dir vorstellst, dass die Angst eine

Form oder eine Gestalt hat: *Wie sieht deine Angst dann aus?*



Da meine Angst so subtil und unsichtbar ist, sehe ich sie wie einen unsichtbaren Schleier mit einem zarten Stimmchen. Der Schleier liegt über dem Herzen und die Stimme flüstert: „Du musst.“ und sie treibt mich an. Beide verstecken sich gerne hinter meinem Feuer und werfen Holz hinein, so dass ich nicht zur Ruhe komme.