



Angst überwinden

Es heißt, dass es nur zwei grundsätzliche Emotionen gibt. Angst oder Liebe. Alles andere sind Variationen, Abwandlungen und Spielarten davon.

Wer in Liebe ist, hat keine Angst und wer Angst hat, kann nicht lieben.

Nicht wenige *Spirituell Gebildete* therapieren andere gern durch abgedroschene Weisheiten, auswendig gelernte Schlagworte und oberflächliche Ratschläge aller Couleur.

So Mancher, der gerade in einer Krise steckt, frustriert ist oder Angst hat, darf sich einen Satz anhören, der in den Charts der Therapeuten ganz oben steht – und der lautet: „Du musst in dein Herz gehen...“

Wenn man vorher noch keine Wut hatte, dann kann eine solche Aussage im falschen Moment den totalen Ausraster verursachen.

...Die Nerven sind zum Zerreißen angespannt, man ist deprimiert, traurig, hoffnungslos verzweifelt, möchte am liebsten weglaufen, sich verkriechen und der Welt den Rücken kehren - und dann kommt jemand mit einem solchen Unsinn, wie: *Du musst in dein Herz gehen...*

Weitere wohlmeinende Hinweise auf der Bestsellerliste sind: *Entspanne dich. Da musst du mal hingucken. Lass los* oder: *Das ist alles nicht so schlimm...*

Weil man das Leid von anderen nicht ertragen kann, sich hilflos fühlt, meint man eben etwas tun oder sagen zu müssen, macht es aber durch solche Floskeln nur noch schlimmer.

Was kann man also in einer solchen Situation machen?

**Meistens nichts, außer Zeuge sein, aufmerksam, akzeptierender Beobachter.
Das gilt für beide Seiten.**

Wer aufgestaut ist, braucht keine Ratschläge sondern Katharsis. Es ist immer gut, in einem solchen Falle erst einmal Dampf abzulassen, an einem geschützten Ort

zu schreien, auf eine Matratze zu dreschen oder anderweitig abzutoben.

In zweiter Instanz kommt das Konfrontieren, Sich stellen, Anschauen. Wenn der Druck abgelassen wurde, geht das viel leichter.

Wir wollen uns hier speziell mit dem Thema Angst befassen.

Wie überwinde ich Angst?

„Angst, ich schau dir ins Gesicht“, sagt der Kleine in dem Zeichentrickfilm *König der Löwen...* das ist sehr weise, denn die Angst direkt anzusehen lässt sie erträglicher werden, bis sie zum Schluss vielleicht ganz verschwindet.

Für die meisten Ängste trifft das zu.

Wenn wir auf dem Boden über eine 20 cm breite, 4 Meter lange Bohle gehen, dann gelingt uns das evt. mit verbundenen Augen. Dieselbe Bohle über einer Felsschlucht von 50 Meter Höhe kann uns panischen Schrecken einjagen. Selbst mit offenen Augen überqueren wir wahrscheinlich nie und nimmer diese Schlucht. Aus Angst.

Angst lähmt, macht handlungsunfähig, verleitet zu Fehlern und hat fast immer negative Folgen.

Neben dem Konfrontieren bringt das wiederholte Tun die gewünschten Ergebnisse.

In unserem Beispiel würde ein allmähliches Erhöhen zu einer entsprechenden Gewöhnung führen, bis man die Schlucht sicheren Fußes überschreitet.

Kein Turmspringer beginnt bei 10 Metern. Die vielen Sprünge sorgen letztendlich für ein angstfreies Vergnügen.

Mit Mitte dreißig bin ich durch Sportfreunde aus meiner Laufgruppe zum Bergsteigen gekommen und stellte fest, dass ich entsetzliche Angst vorm Fallen hatte.



Das fand ich ziemlich nervig und peinlich. Nach einigen Besteigungen wurde die Angst zwar kleiner, aber sie war immer noch viel zu groß, um ein guter Vorsteiger zu werden, der längere Passagen ungesichert absolvieren muss.

Ich wollte das unbedingt überwinden, ging alleine zu einem Porphyrfelsen im Wald, kletterte bis zur schwierigsten Stelle und konfrontierte meine Empfindungen.

Ich wusste, dass ich fähig war, diesen Abschnitt zu meistern, doch wegen der Angst kam ich nicht weiter. Aber ich blieb da und beobachtete die folgenden Abläufe: zuerst die *Nähmaschine*, d.h. das Zittern der Fußspitzen, wenn man auf einem schmalen Absatz steht, dann Herzklopfen, Schweißausbrüche, nasse Hände und natürlich die Gedanken und Vorstellungen über das Schlimmste, was alles passieren könnte, in dem Wissen, dass ich alleine war, ohne jede Hilfe...

Nach einer Stunde etwa hörten die Erscheinungen auf. Ich beobachtete weiter. Schließlich wurde es langweilig. Dann kletterte ich los, hellwach, sicher und frei von Furcht.

Oben angekommen erlebte ich ein Highlight. Glücksgefühle und überschäumende Energie. Ein fantastisches Erlebnis.

Nachdem ich das an anderen Stellen noch einige Male wiederholt hatte, bin ich noch ein richtig guter Kletterer geworden. Durch die Intensität meiner Bemühungen brauchte ich nur kurze Zeit für diese Entwicklung.

Später habe ich sogar ein paar Seminare angeboten mit dem Titel: „Angst überwinden durch Felsklettern“. Wir hatten viel Spaß dabei.

Obwohl am Seil gesichert, kamen bei einigen Teilnehmern aber auch heftige Emotionen hoch, doch ich erinnerte mich an meine eigene Geschichte und ließ keinen wieder runter.

Die Beschimpfungen habe ich ausgehalten und mich dann mit den Betroffenen über ihre Endorphinausschüttungen auf dem Gipfel gefreut.

Mit diesem einfachen Prinzip durfte ich viele dabei unterstützen, die verschiedensten Ängste zu erlösen. Platzangst, Angst vor Wasser, Höhenangst usw. kann man auf diesem Wege ebenso beseitigen.

Auch psychische Ängste, wie Rede- Prüfungs – oder Versagensängste lassen sich durch die Konfrontation in der Vorstellung und dem anschließenden Tun überwinden.

Eine weitere gute Möglichkeit, Ängste zu behandeln, bietet die Psychokinesiologie, eine geniale Methode mit hohen Erfolgchancen.

Ideal sind beide Methoden zusammen. Behandlung sowie Tun und Erfahrung.

Bezugnehmend auf unseren Leitartikel (*“Wir steigen auf“*), lässt sich natürlich auch die Angst vor Veränderung oder die Angst vor dem Aufstieg ein für allemal heilen.

Man braucht nur die großartigsten Fantasien über all das Neue und Wunderbare zu entwickeln und immer wieder durchzuspielen, dann wird irgendwann die Furcht verschwinden und durch freudvolle Erwartung im Geiste ersetzt.

Es ist wirklich so leicht, doch ohne Tun bleibt es Theorie – und Theorie bringt keine Erfahrung.

Also frisch auf, beim Ängste überwinden.

Wir können hier abschließen mit einem bekannten Satz von der Esoterik – Bestsellerliste: *Nur Mut, das wird schon!*

Jetzt bloß nicht wütend werden...