Heilpraxis für Pschotherapie und psychologische Beratung
Dr. phil. Peter Kobosil
Sonnenblumenstr. 12
81377 München
Telefon: 089 571 110

Die Fachaufsätze geben Einblick in Inhalte von Vorträgen und Seminaren - und sie informieren über wichtige Lebensthemen sowie über Beratungs- und Therapiemethoden.

Beratung Psychotherapie Logotherapie Rückführungstherapie Heilbehandlung Enneagramm Trauerbegleitung Tod und Angst Ängste Schuldgefühle Depressionen Schicksal Partnerschaft Sexualität Zeitenwandel Psychosomatik Herz Atemwege Immunsystem Nervensystem Nieren und Blase Magen Leber und Galle Haut Teil 1 Haut Teil 2 Krebsgeschehen Psychologische Astrologie

.

Wie können wir der Angst begegnen?

In uns liegen Kräfte, die stärker sind als die Angst

Dr. Peter Kobosil

„Angst" ist ein Thema, das offenbar zum Menschsein dazugehört - jedenfalls ist das eine Erfahrung, die jeder von uns macht, wenn auch jeder auf seine Weise.

Angst kann uns vor etwas warnen, dem wir nicht gewachsen sind und das uns schädigen würde. Angst kann aber auch eine Aufforderung dazu sein, durch Lernen und Reifen stärker und lebenstüchtiger zu werden – von dieser Angst soll hier vor allem die Rede sein.

Warum haben wir eigentlich Angst?

Angst ist immer mit einem Sich-unterlegen- und Sich-ausgeliefert-Fühlen verbunden. Sie entsteht aus Situationen heraus, die wir als Bedrohung erleben und zu deren Bewältigung wir uns nicht stark genug fühlen.

Aber haben wir tatsächlich immer Angst, wenn wir uns bedroht fühlen? Nein – auch das ist eine Erfahrung! Wenn wir uns beschützt wissen und unserem Beschützer vertrauen, dann haben wir keine Angst. Also haben Angst und Vertrauen etwas miteinander zu tun - das ist eine wichtige Erkenntnis, die wir in dieses Thema mit einbeziehen wollen.

In Situationen, die uns Angst machen, benötigen wir eine hilfreiche Hand, die uns Schutz und Geborgenheit gibt. Und diese Hilfen sind da: Menschen in unserer Nähe, die dort stark sind, wo wir uns schwach fühlen und viele „gute Engel" und positive Energien in und um uns herum. Sie warten darauf, von uns in Anspruch genommen zu werden und Vertrauen zu ihnen zu haben. Das klingt wohl einfach, aber so leicht ist das nicht für uns, denn die größten Hilfen sind für uns äußerlich nicht erkennbar und nur im Inneren erfahrbar. Sie kommen von „oben", von Dem, Der uns am besten kennt, so dass wir nur mit unserem Glauben und unserem Vertrauen die Tür für diese Hilfen öffnen können.

Das Hineinbegeben in so eine geschützte Atmosphäre des Vertrauens ist aber nur der erste Schritt, um dauerhaft die Angst zu verlieren. Der zweite, nicht weniger wichtige Schritt muss aus einem Arbeiten an uns selbst bestehen, der in diesem Schutz gut möglich ist. Er besteht aus

einem Wachsen, Reifen und Stärkerwerden, um mit neuer Erfahrung und neuer Kraft aus der Bedrohung einen Partner machen zu können, vor dem wir keine Angst mehr haben - so wie wir einen bedrohlichen hohen Berg bezwingen, der uns dann mit einem Gefühl von Freiheit und mit dem weiten Blick von oben bereichert.

Überwiegend macht sich die Angst in den verschiedensten Alltagsängsten bemerkbar, die fast jeder von uns kennt und die jeder auf seine Weise zu bewältigen sucht, was auch meist immer wieder und mehr oder weniger gut gelingt.

Es gibt aber auch tief sitzende Ängste, die uns das Leben fast unerträglich machen und deren Intensität und Hartnäckigkeit wir zunächst gar nicht verstehen können, weil wir in unserem Gedächtnis kein Geschehen finden, das diese Ängste begründen würde. Aber auch sie haben eine Ursache und einen tiefen Sinn und auch sie sind bezwingbar, wenn sie an ihrer Wurzel gepackt werden können.

Um die Angst an ihrer Wurzel packen zu können, muss sie ernst genommen werden

Nicht selten ist die Auffassung zu hören, Ängste seien nur so etwas wie Schreckgespenster, die auf der gleichen Ebene mit der suggestiven Kraft des Wegdenkens, Nichtbeachtens oder Verdrängens zu vertreiben sind. Warum aber sind sie nach anfänglicher Erleichterung, so wie die Schuldgefühle nach einer Beichte, meistens dann doch wieder da und machen uns das Leben weiterhin schwer? Schuldgefühle und Ängste wären oft nicht so zwingend und hartnäckig, würden da nicht tiefe Verankerungen in der Seele des Menschen vorhanden sein, die sich immer wieder und überall zu Wort melden, wo sich eine Gelegenheit dazu bietet.

Ängste als unbewusste Erinnerung an unangenehme Erfahrungen

Dass in unserer Seele vieles vorhanden ist, zu dem wir keinen bewussten Zugang haben, das wir aber als Drängen, Ahnen oder Sehnen oder eben als Ängste oder Schuldgefühle erleben, das wissen wir, auch wenn wir es oft nicht verstehen können. Diese tiefer liegenden Seeleninhalte bleiben so lange im Hintergrund, bis sie durch Alltagsgeschehen Schritt für Schritt geweckt werden. Es gibt aber auch einige psychotherapeutische Methoden wie spezielle Hypnoseformen, Seelenreisen, Traumarbeit oder astrologische Auswertungen, die mitgebrachte aber noch schlummernde Seeleninhalte erkennbar machen und so zu einem Bewusstwerden und leichteren Bearbeiten-Können beitragen. - Die Auffassung, dass wir als geistig-seelische Persönlichkeiten schon einen langen Weg hinter uns haben, wenn wir im Menschenkleid die besondere Lehr-, Lern- und Therapiestätte „Erde" betreten, ist nicht neu und wir befinden uns durchaus in guter Gesellschaft mit weltbewegenden Persönlichkeiten aus allen Zeitepochen, wenn wir diese Möglichkeit in unser Weltbild mit einbeziehen. - Das unvergängliche Gedächtnis unserer Seele vergisst nichts, was je erlebt wurde. Alles ist gespeichert und rührt sich, wenn es gebraucht wird oder wenn etwas verbessert, korrigiert und aufgelöst werden soll. Viele unserer Fähigkeiten, Tugenden und Talente liegen nicht mehr nur in Form von Anlagen in uns, sondern sie haben schon ein gewisses Maß an Entfaltung hinter sich und zeigen sich in ausgeprägter Form oft schon in der frühesten Kindheit. Aber auch Charakterschwächen fehlen nicht, und es zeigen sich schicksalhafte Zwänge, Schuld- und Verfolgungsgefühle und Ängste. Jeder von uns bringt seine eigene Geschichte mit, die im Erdenkleid ihre Fortsetzung findet, die aber vor allem auch ihre Reinigung von störenden und blockierenden Elementen erfahren soll.

Unerklärliche Ängste weisen auf erschreckende unbearbeitete Erlebnisse hin, die nicht im irdischen Gedächtnis zu finden sind, wohl aber in den tieferen Schichten der Seele. Und immer dann, wenn wir heute in ähnliche Situationen kommen oder ähnliche Bilder vor unseren geistigen Augen haben, befällt uns Angst. Dabei sind die aktuellen Geschehnisse oft so unbedeutend, dass

das Ausmaß der Angst ohne den hier dargelegten Hintergrund völlig unverständlich erscheint. – So könnte z.B. die Angst vor dem Hund auf eine einst folgenschwere Begegnung mit der wilden Kreatur hinweisen; die Angst vor der Spinne vielleicht mystische unheimliche Erlebnisse symbolisieren; die Angst vor dem schwebenden und schwankenden Fahrstuhl oder vor dem Flugzeug auf innere Labilität und somit schwankenden geistigen Boden hindeuten. Auch der oft zitierte Sturz ins tiefe Wasser im Kindesalter kann uns wohl nur dann ein Leben lang mit Angst vor dem Wasser konfrontieren, wenn ähnliche schrecklichere Erlebnisse noch immer nicht verarbeitet sind. Viele Kinder fallen ungewollt ins Wasser, und die meisten von ihnen springen fortan trotzdem mit sichtlichem Vergnügen hinein. Das ist auch in anderen Belangen so - eher harmlose Ereignisse lassen die schlummernde Angst wieder zum Erwachen bringen.

Wer die Angst aus den Angeln heben möchte, sollte mit sich Geduld haben. Der Weg ist oft mühsam, aber immer erfolgreich, wenn man nicht aufhört, zu den ursprünglichen geistigen Quellen im Menschen zurückzukehren, deren Vernachlässigung der Angst den Weg bereitet hat.

Was ist stärker als die Angst?

Bedrohung und Angst sind für uns Menschen zwar etwas Geläufiges, aber eine innere Gewissheit sagt uns, dass diese zerrüttenden Kräfte nichts Ursprüngliches und Bleibendes sein können. Die Sehnsucht nach Geborgenheit, nach Gutem, Schönem, Starkem und nach innerer Freiheit ist eine unbewusste Erinnerung, die uns zurückruft und zurückholt in ein Leben ohne Angst. Umgekehrt müssen Angst, Furcht und Schrecken etwas mit Abkehr von Schutz, Geborgenheit und Vertrauen zu tun haben und mit Hinwendung zu Übermut, Übermaß, Überschätzung und ehrgeiziger Herausforderung, verbunden mit den entsprechenden Folgen von Leid, Schmerz, Verletzung und Gefangensein, insgesamt Erlebnisse und Kräfte, vor denen wir uns fürchten. Jeder von uns trägt hier seine eigenen unangenehmen Erfahrungen in sich, die uns etwas sagen möchten: Sie warnen uns vor Gefahren, in die wir uns nicht wieder begeben sollen, und sie fordern uns auf, stärker zu werden und mit unseren ursprünglichen geistigen Kräften, die uns der Schöpfer mitgegeben hat, den Weg in eine angstfreiere Zukunft zu gehen. Das gelingt aber nicht durch Grübeleien und Herumsuchen in Vergangenem, sondern nur durch neue Bewährung im Alltag, und zwar in Richtung Vertrauen, Hoffnung, Freude und Liebe im Denken und Tun - das sind die ursprünglichen Kräfte, die stärker sind als die Angst. Jeder von uns trägt sie in sich, auch wenn sie in irgendeiner Weise vernachlässigt wurden und somit von der Angst überschattet werden konnten. Wenn nur diese Richtung stimmt und der gute Wille fest dahinter steht, dann werden auch viele andere Hilfen greifen können, die allein zu wenig vermögen: Das Trainieren von guten Gedanken, die Kraft von Gebeten und die Hilfe des Schutzengels, psychologische Gespräche und Entspannungsübungen oder die hilfreiche Begleitung von Partnern und Freunden, und vor allem das behutsame Darauf-Zugehen auf das, was uns Angst macht. - Das sollten zunächst gutmütige Hunde sein, kleine harmlose Spinnen, oder Fahrstühle, die nur ein Stockwerk hochfahren. Die neuen erfolgreichen Erfahrungen in eine angstfreiere Richtung müssen gemacht werden, denn nur sie sind imstande, die angstdurchsetzten Erlebnisse und Bilder der Seele wieder aus der Welt zu schaffen.

Es ist nicht zu erwarten, dass menschliche Reifungs- und Entwicklungsprozesse so ganz ohne Angst vor sich gehen können. Aber derjenige, der sich mutig und bewusst seiner Angst stellt, wird lernen, besser mit ihr umzugehen und er wird ihr einen Sinn zuordnen können. Er wird zu unterscheiden vermögen, wo sie die Funktion einer Warnung und Ermahnung zur Vorsicht hat oder eine Aufforderung zu Denk- und Verhaltensänderungen darstellt. Und wenn er sich dann auch noch einer göttlichen Weisheit anzuvertrauen vermag, wird er die Erfahrung eines besonderen Schutzgefühls erleben, und er wird die Geborgenheit fühlen, in der er die Angst weitgehend verliert, ohne darauf zu vergessen, dass sie ihm etwas Wichtiges sagen wollte.

Dieser Artikel wurde bereits 4821 mal angesehen.