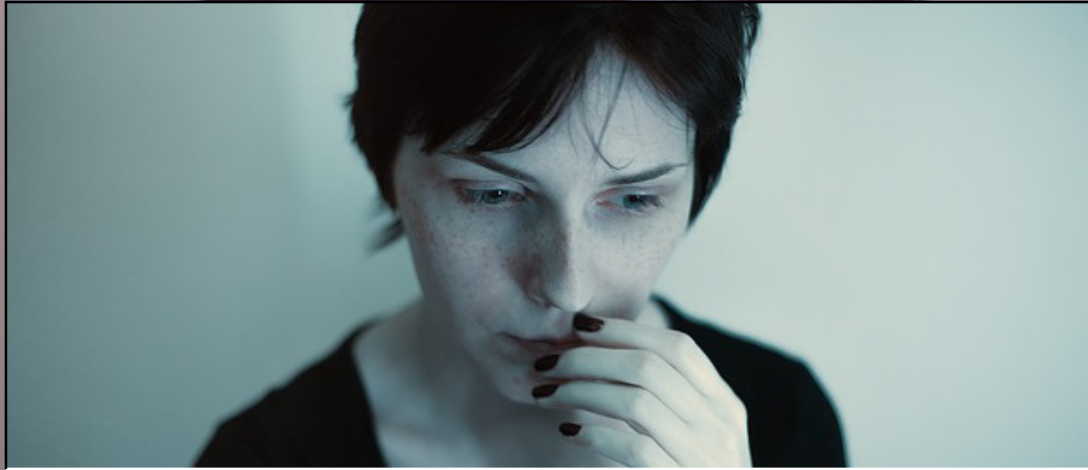




Ein Leben ohne Angst ...





Autor: Dieter Schneider

© 2015

Veröffentlicht auf: www.creaktiv-werkstatt.de

Angst gehört zum Leben

Das Schlechte zuerst – ganz ohne Angst geht es nicht. Eine gesunde Angst dient uns als interne „Alarmanlage“ und bewahrt uns vor möglichen Gefahren. Es ist also grundsätzlich nichts Schlimmes, wenn Du Angst hast, und es ist auch kein Schaden wenn Du auf deine Angst hörst.

Doch wenn sie außer Kontrolle gerät, kann sie zu einer sehr ungesunden Störung werden. Das kann soweit gehen, dass uns die Angst lähmt, völlig blockiert und zu Depressionen führt – und das kommt nicht unbedingt plötzlich, sondern in den meisten Fällen schleichend und leise... Oftmals kann man die Angst nicht wirklich greifen und konkretisieren, es ist eine Art unbegründbares, grundsätzliches Angstgefühl – eine diffuse Angst.

Vor was hast **Du** Angst?

Vor Fehlentscheidungen?

Vor dem Altwerden?

Keinen Partner zu finden?

Krank zu werden?

Arbeitslos zu werden?

Eine Aufgabe nicht zu schaffen?

Angst vor einer Prüfung?

Angst davor, Verantwortung für Dein Leben zu übernehmen?

Angst vor dem Neuen – **kontra** – Neugierde

Sind neue Aufgaben für Dich Herausforderungen mit denen Du wachsen kannst, oder siehst du darin nur unlösbare Probleme, die dich zum scheitern bringen wollen? Hast Du Angst vor neuen, unbekannten Umständen? Bringt Dich eine ungewohnte Umgebung sofort aus dem Gleichgewicht?

Angst vor Fremdem – **kontra** – Neugierde

Wie ist das im Urlaub? Da sind wir alle neugierig Neues zu sehen und zu erfahren, fremde Länder, Kulturen und fremde Menschen... Jedoch wenn dieser fremde Mensch bei uns Asyl sucht oder nach Arbeit fragt, dann macht er uns plötzlich Angst – weshalb ist das so?

Angst vor Bindung – **kontra** – Neugierde

Es gibt Menschen die haben Angst etwas zu verpassen, haben Angst einen Teil ihrer Freiheit aufzugeben, haben Angst ein Leben zu zweit nicht mehr genießen zu können, haben Angst vor emotionaler Nähe – sie sind nicht neugierig auf das, was eine Bindung ihnen bieten kann, wollen sich nicht festbinden – nicht „verbindlich“ werden. Es geht dabei nicht nur um die Bindung zu anderen Menschen, sondern vor allem um die Beziehung zu uns selbst – also – wie verbindlich bin ich mir selbst gegenüber?

Unbegründete **Angst**...

- ... erzeugt Stress.
- Angst kommt durch schlechte Erfahrungen.
- Angst wuchert wie ein Geschwür, wird immer größer.
- Angst macht Dich klein.
- Angst erzeugt Vorurteile.
- Passivität ist Nahrung der Angst.
- Depression ist eine Frucht der Angst.
- Angst hat nichts mit Feigheit oder Charakterschwäche zu tun.
- Du kannst der Angst nicht weglaufen – die Angst reist mit.
- Angst ist der Feind vom echten Leben.

Diffuse Ängste können sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen auftreten. Vor allem wenn Kinder mit ihren Sorgen und Problemen allein gelassen oder nicht ernst genommen werden, können solche Ängste wachsen.

Dunkle Wolken

Diffuse Angst ist wie eine dunkle Wolke über Dir – nicht greifbar, aber sie verdunkelt Dein Leben. Deine Gedanken interpretieren Dir die Realität nach einem eigenen Filter. Wie ein Nozeboeffekt (gegenteil v. Plazebo) – Dein Körper kann etwas was nicht real ist trotzdem real werden lassen – und alles nur – zur Bestätigung Deiner Angst!

Die Vorstellung des schlimmst Möglichen was eintreten könnte verändert Dein Leben, Deine Gefühle und zuletzt das was Du tust.

Doch – Wie kommst Du **aus dieser Wolke** ?

Immer wenn mich unbegründete Ängste quälen schau ich nach jemandem, der ebenfalls mit seinen Ängsten zu kämpfen hatte – **Jesus**. In der Bibel im Buch Matthäus 26,36-46 steht wie Jesus im Garten Gethsemane kurz vor seiner Verhaftung durch die Römer mit seiner Angst umgegangen ist.

Die Angst vor dem was kommen wird quält Jesus. was macht er? Er geht beten – gleich dreimal. Er sucht den Kontakt zu seinem Vater. Der Vater hat eine andere Perspektive auf die Dinge als der Sohn – er sieht schon über die Angst hinaus auf das was danach kommen wird.

Zum zweiten Mal ging er wieder hin, betete und sprach: Mein Vater, ist's nicht möglich, dass dieser Kelch an mir vorübergehe, ohne dass ich ihn trinke, so geschehe dein Wille!

Jesus geht nicht allein, Petrus, Jakobus und Johannes nimmt er mit, sie sind seine Auserwählten, mit denen er seine Angst teilen möchte.

Da sprach Jesus zu ihnen: Meine Seele ist betrübt bis an den Tod; bleibt hier und wacht mit mir.

Als letztes geht Jesus die Angst direkt an – er sagt: „**Kommt lasst uns gehen**„.

Halten wir fest – drei Schritte:

1.) Wir tun oft alles, damit es diffus bleibt, zum Beispiel gehen wir lieber nicht zu Arzt wenn es irgendwo weh tut, aus Angst, er könnte ja etwas Schlimmes feststellen... Aber das macht uns kaputt. Deshalb sollten wir zuerst die Angst aus dem Diffusen ins Konkrete holen, das heißt, überlege Dir, was Dich am meisten limitiert, wovor Du am meisten Angst hast? Was beschränkt Dich? Was macht Dich sehr besorgt? Schreib Dir alles auf – auch wenn's mehrere Seiten gibt ... Und dann bringe alles im Gebet vor Deinen himmlischen Vater, sprich es bei ihm aus, sag ihm einfach, was Dich bedrückt und wovor Du Angst hast...

2.) Hol Dir einen Verbündeten mit in's Boot, jemanden dem Du vertraust und gehe mit ihm Deinen Aufschrieb durch und überlege bei jedem einzelnen Punkt, welche Angst macht Sinn und welche ist unbegründet? Dann könnt Ihr die Liste verkleinern bis nur noch die unbegründeten Ängste übrig bleiben – und die Wolke wird kleiner!

3.) Think positive! Der Weg in die Freiheit führt jetzt durch die Angst hindurch. Erwinnere Dich an die vielen positiven Dinge der Vergangenheit und fokussier Dich nicht auf die negativen Dinge – Versuch Dich heute deiner Angst zu stellen und sammle immer wieder positive Erfahrung und konzentrier Dich auf das was geklappt hat – so führt es Dich Schritt für Schritt zurück in die Freiheit.

Neugierde hilft...

Neugierde ist einer der Gegner dieser diffusen Angst. Durch Neugierde kann ich mir die unbekannten Dinge erfahrbar und konkret greifbar machen, das Unbekannte wird mir bekannt und verliert dadurch seinen Schrecken. Das was ich kenne weiß ich einzuschätzen, kann ich kalkulieren, und macht mir keine Angst mehr.

Kommt lasst uns gehen

Sei kein Opfer sondern komm ins **TUN** – denn hinter der Angst liegt unsere Kraft – Komm mit – Schritt für Schritt zurück ins Leben!

Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern die Erkenntnis, dass Etwas wichtiger ist, als Angst.

Ambrose Redmoon

Und geht es auch durch dunkle Täler, fürchte ich mich nicht, denn du, Herr, bist bei mir. Du beschützt mich mit deinem Hirtenstab.

Bibel – Psalm 23,4

Da schrien sie zum Herrn in ihrer Not, und er rettete sie aus all ihren Ängsten.

Bibel – Psalm 107,19

Weshalb der Aufwand?

Irgendwann beschäftigt uns alle die Frage nach dem Sinn, dem Lebenssinn.

Früher oder später kommt der Gedanke, weshalb ist mein Leben so und nicht anders?

Weshalb habe ich genau diese oder jene Probleme?

Genau in dieser Situation oder besser noch, ein paar «Zentimeter» davor, möchte ich an- oder einsetzen.

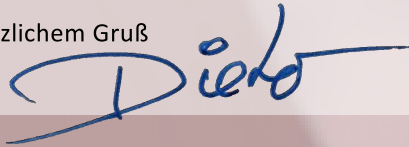
Ich möchte Menschen helfen, Blickwinkel und Perspektiven zu verändern und sie so zum Nachdenken bringen.

Menschen in Bewegung unterstützen, die sich aufmachen ihre Fragen zu konkretisieren, formulieren und nach Antworten suchen.

Ich mag Menschen die in die Tiefe gehen, keine oberflächlichen Typen. Um es mit den Worten von Peter Hahne zu sagen: «Denn nur, wer durch Nachdenken zum Neudenken kommt, kann auch umdenken. Oder anderen helfen, das zu tun. ... Ein (Auf-)Ruf in die (Selbst-)Verantwortung.»

Weitere interessante Post's findest Du auf dem Blog "www.creativ-werkstatt.de"

- mit herzlichem Gruß

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Dieter', with a stylized flourish extending from the end.