die angst vor der

Ein Klick auf der Amazon-Suchleiste der Bücherrubrik zum Thema Angst führt durch unzählige Titel. Jeder von uns kennt sie, jeder von uns kann sie fühlen: die Angst. So wie Freude, Liebe, Wut oder Traurigkeit ist auch Angst ein grundlegendes menschliches Gefühl; sie gehört zu unserer Existenz. Dennoch mag man sie kaum akzeptieren, sie ist unangenehm, viele schämen sich gar für ihre Angstgefühle. Sie wird bekämpft oder ignoriert – wer will schon als Angsthase tituliert werden? Dabei war Angst von jeher ein natürlicher Warninstinkt für uns Menschen. Unzählige Male schon hat sie den Menschen vor bedrohlichen Situationen geschützt.

Text: Stephanie Erkens

angst

Angst ist menschlich, ja, sie ist gesund. Nur wenn sie zur Phobie wird, wenn wir Angst vor der Angst entwickeln, zermürbt sie uns. Angst geht ursprünglich auf das lateinische Wort *angustia* oder auch auf das urindogermanische Wort *anghos* zurück; beides bedeutet Beklemmung, Enge. Und so klingt das Wort auch im Deutschen: Angst spricht sich so karg und unmelodisch, lässt sich kaum reimen, und dennoch schreibt die Angst viel Poesie: In der Liebe zeigt sie sich als die Angst, sich fallen zu lassen oder den anderen zu verlieren, im Leben als die Angst, zu versagen oder zu scheitern, im Moment der größten Unsicherheit als die Angst zu sterben.

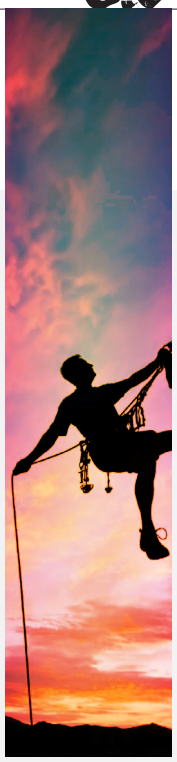
Angst hat immer eine existenzielle Dimension und zeigt auf das, was uns wichtig ist. Wenn wir uns bedroht fühlen, kommen wir schnell an den Punkt, an dem wir uns allein, ungeschützt und nicht gehalten fühlen. Für die einen führt das dazu, dass sie sich energetisch zurückziehen, weshalb sie als Angsthasen bezeichnet werden, andere sind dagegen energetisch so präsent, dass sie ihr Leben fast riskieren vor Übermut und Leichtsinn. Diese Typen werden eher dem Tiger gleichgestellt; man betitelt sie als Angsttiger.

> „Im tatsächlichen Moment der Bedrohung sind wir voll präsent, wir denken nicht einmal daran, Angst zu haben, unser Inneres reagiert unmittelbar."

Präsenz und Erinnerung

Tatsächlich ist es nicht der bekannte Angstzustand, dieser Moment des Zitterns, der Kälte, des Angstschwei-

die angst vor der angst



ßes, die so genannte nackte Angst, die uns bedroht; vielmehr ist es der Gedanke im Kopf, die Erinnerung an etwas bereits Geschehenes, die uns aus den Fugen geraten lässt. Im tatsächlichen Moment der Bedrohung sind wir voll präsent, wir denken nicht einmal daran, Angst zu haben, unser Inneres reagiert unmittelbar.

Als ich vor vielen Jahren in Kolumbien lebte, fand ich mich eines Tages auf einer für das Land wichtigen politischen Demonstration. Jung, unschuldig und neugierig, war ich mitten drin, als plötzlich Gewalt zwischen den einzelnen Gruppierungen aufkam und ich zum Handeln gezwungen wurde. Während ich lief, um mich in Sicherheit zu bringen, gab es nur noch dieses klare Gefühl für die Gefahr und den Wunsch, da heil herauszukommen. Taumel und Angstschweiß traten erst in dem Moment auf, als ich bereits in Sicherheit war. Viele Jahre noch ging mir das Erlebnis nach; zurück in Deutschland, machte mir das Land plötzlich Angst. Die Erinnerung an das Erlebte erzeugte in mir Angst – die Angst vor der Angst.

> „In der Liebe konnte ich ohne Zögern ja sagen, in der Angst konnte ich keine Entscheidung treffen. “

Angst kontra Liebe

Als mein Mann mich letztes Jahr bat, ihn zu heiraten, war da zunächst diese unschuldige Freude, als ich den Antrag erhielt. Doch schon wenige Momente später, allein mit mir, spürte ich die Angst hochsteigen: Aber was ist, wenn es schief geht? Müssen wir denn überhaupt heiraten? Wir sind doch schon so lange ein Paar – wer braucht denn noch diesen Schein?

Wochenlang erlebte ich den immer wiederkehrenden Kreislauf dieser zweifelnden Gedanken. Da war die Angst, nicht zu genügen, zu scheitern, einen großen Fehler zu machen, mich zu binden, nie mehr aus der Verbindung herauszukommen, am Ende doch wieder verlassen zu werden. Die Ehe war noch nicht geschlossen, und in meinen Gedanken erlebte ich bereits das Ende in den facettenreichsten Formen. Ich erfuhr mich in der Polarität Angst kontra Liebe.

In der Liebe konnte ich ohne Zögern ja sagen, in der Angst konnte ich keine Entscheidung treffen. Ich war überrascht, ich war verwirrt, ich kam mir lächerlich vor. Da bekam ich so einen schönen Antrag – und ich führte Gespräche mit Menschen des Vertrauens, wie ich aus der negativen Gedankenschleife der Angst aussteigen konnte!

Von der Angst zum Ja

Es dauerte eine Weile, bis ich begriff, dass diese Gefühle ganz menschlich sind und auch ausgesprochen werden dürfen, dass ich mich nicht schämen musste. Schließlich hatte ich ja noch nie geheiratet, und alles, was da an Gedanken und Zweifeln aufkam, war doch nur geborgtes Gedankengut – gehört, gelesen, irgendwann und irgendwo aufgeschnappt, anerzogen, tatsächlich aber nie selbst erlebt.

Ich lernte, mich mitzuteilen, die Ängste da sein zu lassen, ja groß werden zu lassen. Mit jedem Moment, in dem ich mich von einem neuen Angst-Gedanken befreien konnte, kam ich der bevorstehenden Ver-

Was das Leben lebenswert macht

208 Seiten, gebunden
€ 14,99 [D] · ISBN 978-3-7787-7442-7

Erlebnisabende mit Dan Millman

Die Termine

13. Oktober, Bern
Vortrag, **Die Quelle**

15. Oktober, Zürich
Workshop, **Parabola-Forum**

16. Oktober, Augsburg
Workshop, **Cultus Animi**

17. Oktober, Berlin
Vortrag, **Buchhandlung Zenit**

18. Oktober, Hannover
Vortrag, **Buchhandlung TAO**

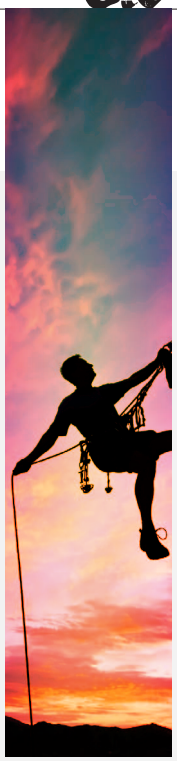
Mehr Infos unter www.ansata.de

Dan Millmans neues Buch vermittelt die Essenz seiner berühmten Lebensschule: Klare Orientierung in Form von vier grundlegenden Zielen, die zu einem sinnerfüllten, erfolgreichen und glücklichen Leben führen.

Leseprobe unter www.ansata.de

Ansata

die angst vor der angst



einigung näher. Und das Ja kam plötzlich so leicht über die Lippen, das Gefühl, mich einlassen zu können, war regelrecht befreiend, es schien, als hätte es die Zweifel nie gegeben.

Noch heute kann ich fühlen, wie es plötzlich in mir wieder voll, in der Tat voller, weicher, runder, ja auch reicher als zuvor wurde. Endlich konnte ich das Ja aussprechen, auf allen Ebenen, in alle Richtungen, und hier erinnere ich mich im Moment an die ersten Tage mit meinem Meister Osho vor vielen Jahren in Indien.

So oft schon habe ich diesen Song – einen der schönsten Osho-Songs – gehört und gesungen, und immer mehr vermag ich die Worte in ihrer ganzen Dimension verstehen: „Just say yes to love, just say yes to life, just say yes to the laughter and the blessings of the master, say yes, say yes ...“ Wie tief sind doch die Worte dieses einfachen Liedes: „Sag einfach nur Ja, Ja zur Liebe, Ja zum Leben, Ja zum Lachen, Ja zum Segen des Meisters.“ Angst ist das Gegenteil von Ja.

Die Angst vor der Angst loslassen

Nach eineinhalb Jahren Ehe bin ich immer noch glücklich verheiratet, mehr noch, habe ich durch die Ehe eine ganz neue Tiefe der Beziehung kennen gelernt.

Heute weiß ich, dass es die Angst davor war, verlassen zu werden, die mich vor der Heirat aus den Fugen geraten ließ. Dahinter lag eine traumatische Erinnerung an eine Erfahrung, bei der ich verlassen worden war, und nie wieder wollte ich diesen Schmerz erleben. Dieser Schmerz war durch den Heiratsplan aktiviert worden.

Alle kennen wir diese schmerzvollen Momente der Erinnerung, und statt diese zu fühlen und auch wieder gehen zu lassen, aufzulösen, bleiben wir oft in Angst und versagen uns damit ein Leben in Reichtum, Fülle und Liebe, aus Angst vor der Angst. ▲

[Stephanie Purna Erkens]

Stephanie Purna Erkens, Freie PR-, Text- und Medienberaterin und Konzertveranstalterin, lebt in München **www.spe-pr.com, www.klangderstille.com.**