

Warum habe ich immer soviel Angst?

Angst ist eine von der Schöpfung eingesetzte Maßnahme, die dem Erreichen deines Zieles dient. Wo auch immer dieses Ziel liegen mag – daß es existiert, darüber gibt es, glaube ich, auch bei Atheisten keinen Zweifel. Angst (vor Leiden, Schmerzen, Hunger, Durst) läßt auf niedrigen Ebenen der Evolution uns und alles Niedere nach Wegen suchen, die der Erhaltung des Lebens und seinem Fortschreiten dienen. Angst ist eine Form von Dirigismus, der bei mangelnder Freiwilligkeit notwendig ist. Wer in der Schule des Lebens in sich selbst seinen Weg sieht, verliert jegliche Angst.

Die Angst läßt dich ständig nach Auswegen suchen, sie hält dich auf Trab, du bist durch sie aktiv, manchmal so sehr, daß du rotierst, aber das führt dich genau in die richtige Richtung. Sei deiner Angst dankbar, denn sie hat dich zu dem werden lassen, der du heute bist. Fast alles, was du bisher getan hast, war eine Folge deiner Angst, sie hat dich reifen lassen. Stärke ist ein Ausdruck von Reife und alles, was dich nicht umbringt, macht dich stärker.

Dein Hauptproblem ist aber, daß du dich nicht annehmen kannst. Du bist keineswegs zufrieden mit dir. Du mißt dich ständig an den Münchhausen-Geschichten der anderen, die dir vormachen wollen, daß sie alles können, alles sind und alles wissen. Schau doch mal in diese Schwindel-Barone hinein! Sie haben Angst, daß du bemerken könntest, wie jämmerlich sie sich vorkommen, und deshalb erzählen sie dir diese Geschichten.

Geh mal in eine Kneipe und höre dir zum Spaß ganz bewußt an, was dort erzählt wird. Alles, was dort berichtet wird, enthält allenfalls ein Fünkchen Wahrheit. Das meiste, was du dort hörst, ist dazu erfunden worden, um dir und anderen zu beweisen, daß der Erzähler ein As ist. Er selbst hält sich in Wirklichkeit für eine Niete, deshalb spielt er die Rolle eines Helden. Er will von dir bewundert werden, damit er sich nicht so elend vorkommt. Er selbst glaubt sich kein Wort, und um sich das

nicht eingestehen zu müssen, versucht er, seine Schuldgefühle herunterzuspülen.

Alkohol läßt dann vollends den Aufschneider raus. Er muß dann nur aufpassen, daß er nicht zuviel trinkt, sonst könnte sein Freund Alkohol ihn eventuell doch die Wahrheit sagen lassen. Er bekommt dann das heulende Elend, und du siehst ein Kartenhaus zusammenbrechen.

Ich sagte, sei deiner Angst dankbar, sie hat viel für dich getan. Sie hat dich gelehrt, wie weit du gehen, aber auch, wie weit du zurückbleiben kannst. Sie hat dir deine Grenzen gezeigt, und jetzt erwacht dein Ehrgeiz. Du beginnst, immer wieder an deine Grenzen zu gehen, weil du unbewußt spürst, daß du sie nicht akzeptierst. Der Sinn deines Lebens ist, jeden Tag erneut an deine Grenzen zu gehen. Du hoffst, daß sie einmal nicht mehr da sind und du Ruhe hast. Das ist ungefähr so wie in Ostfriesland, wo alle zwölf Stunden das Meer gucken kommt, ob die Ostfriesen noch da sind ...

Das Spiel geht solange weiter, bis der Klügere nachgibt. Wer das sein wird, ist noch völlig unentschieden. Du weißt in der Tiefe deiner Seele, daß du völlig frei bist, und deshalb läufst du jeden Tag von neuem Sturm gegen deine Grenzen. Du kannst und willst sie nicht hinnehmen, und deshalb bist du ständig unterwegs. In deinen Biertisch-Aufschneidereien glaubst du manchmal selbst an deine Grenzenlosigkeit, und du hast damit gar nicht mal so unrecht.

Nimm die Angst als einen notwendigen Bestandteil deines jetzigen Wesens an. Sieh sie als einen Förderer, einen Freund, der dir zwar nicht ganz geheuer ist, von dem du aber weißt, daß er dir hilft. Unternimm nichts gegen deine Angst, erkenne ihre Aufgabe und akzeptiere sie. Was dir Angst macht, ist deine Meinung von deiner Begrenztheit. Du magst sie nicht, du willst sie nicht, und doch glaubst du jeden Tag von neuem an sie.



Das Neue Zeitalter setzt heute den Abdruck des neuesten Buches von Erhard F. Freitag fort:

„Erkenne Deine geistige Kraft“ (Goldmann Verlag).

Den Autor stellen wir Ihnen bereits vor. Der bekannte Hypnosetherapeut aus München hat nun gemeinsam mit der Journalistin Carina Zacharias die wichtigsten Fragen zur Praxis des positiven Denkens gesammelt und beantwortet. Dabei geht es Freitag um die richtige Lösung des Problems: Wie soll ich leben? Allerdings will und kann er nicht Gebrauchsanweisungen, Rezepte geben. Was er versucht, das ist, den Leser zu ermutigen, seinen Weg zu gehen. Das Buch soll Anregung sein, einen Dialog mit sich selbst zu eröffnen. Und das ist das aufregendste Zwiegespräch, das man überhaupt im Leben führen kann. Deshalb wählte er als Einstimmung

„Erkenne Deine geistige Kraft“ den Ratschlag von Carlos Castaneda: „Ist es ein Weg mit Herz? Wenn er es ist, ist der Weg gut, wenn er es nicht ist, ist er nutzlos.“



Deine Meinung von deiner Begrenztheit macht dir Angst. Versuche anzunehmen, daß es die Angst deines Verstandes ist, der spürt, daß er bald Federn lassen muß. Du bist an der Schwelle zu einer neuen Evolutionsstufe, und das hat zur Folge, daß du mit anderen, neuen Instrumenten dem Sein auf die Spur kommst. Du bist dabei, den reinen Materialismus nicht mehr zu dulden und hast Angst, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Du kannst noch nicht fliegen und sollst doch den Haken aufgeben, an dem du hängst. Du weißt, daß du gezwungen bist, dich doch weiterzuentwickeln, und weil du das weißt, hast du Angst. Du weißt, daß du gezwungen bist weiterzugehen, und du kannst es mit aller Macht der Welt nicht verhindern.

Niemand kann dir helfen, niemand kann dir beistehen, du bist alleine, und das macht dir Angst. Es ist wie in einem Alptraum: Du gerätst auf einer abschüssigen Straße ins Rutschen, du kannst nicht bremsen und mußt ohnmächtig geschehen lassen, was geschieht. Und doch weißt du auch gleichzeitig, daß es gut ist.

Wach auf, alles hat seine Ordnung, nichts ist extra dazu geschaffen, dich zu ängstigen, es ist nur deine Meinung von den Dingen, die dir angst macht. Es ist dein Verstand, der nicht versteht. Nicht zu verstehen aber fürchtet er wie der Teufel das Weihwasser, und es ist diese Furcht, die du fühlst. Unternimm nichts gegen deine Angst, unternimm nichts gegen deinen Verstand. Alles ist in Ordnung, erkenne und verstehe.

Verlaß die Ebene deines Verstandes, der dir deine Angst verständlich machen will. Er verschließt den Blick vor dem, was kommt und zeigt deshalb auf das, was war. Er hat sich eine eigene Geschichte zurechtgelegt, die er logisch nennt und in der er dir sagt: Deine Angst kommt von deinem Vater, deiner Mutter, deinem Lehrer, und auch der schwarze Mann spielt dabei eine Rolle. Das alles erscheint dir logisch, und deshalb glaubst du es auch. Niemand macht dir Angst, du selbst bist der Angstmacher! Dein nächster Schritt ist es, den du fürchtest: Freue dich statt dessen, beginne deinen Geburtstag schon am Abend vorher zu feiern, lade Freunde ein und verwandle dich.