

# RAUS AUS DER ANGST

Rein ins glückliche, sorgenfreie Leben

Viele Menschen verbringen einen Großteil ihres Lebens in Ängsten, Sorgen und Bedenken. Sie stehen morgens auf, fürchten sich vor dem Tag und was alles passieren kann und sind in ständiger Anspannung verankert, empfinden ihren Alltag als puren Stress und sind einfach nur froh, wenn der Tag vorüber ist. Nachts hat die Angst sie weiterhin im Griff, so dass sie nicht gut einschlafen können, und wenn doch, mitten in der Nacht wieder aufwachen und stundenlang über ihre Sorgen grübeln.



Jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens mit Ängsten zu kämpfen und immer wieder gibt es Phasen, in denen die Sorgen zunehmen, weil nicht alles nach dem eigenen Plan verläuft. Das ist ganz normal und gehört zu jedem Leben dazu. Problematisch ist es, wenn die Sorgen, Probleme und Ängste das Leben bestimmen und derjenige keinen Ausweg mehr sieht. Wenn die Angst den Menschen beherrscht und in seinem Sein blockiert. Wenn vor lauter Ängsten das Leben nicht mehr lebenswert erscheint und derjenige in eine Art Lebensstarre verfällt. Nicht selten mündet dies in ein Burn-out-Syndrom oder sogar in eine Depression. Manchmal verabschiedet sich die Angst,

hat ihren Wirt fest im Griff und breitet sich immer mehr aus, bis der ganze Mensch nur noch von der Angst bestimmt ist. Für Außenstehende ist dieser Zustand nur schwer nachvollziehbar, denn derjenige scheint sich vor lauter Kleinigkeiten zu fürchten, die doch ganz einfach zu beherrschen wären. Der Ängstliche ist sich dessen auch oft bewusst und spricht daher nicht über seine Ängste, sondern versucht sie für sich selbst zu lösen – und gerät meist immer tiefer in den Strudel der Angst hinein.

Doch wie entsteht die Angst vor allem und jedem überhaupt und wie kann man sie wirklich und wahrhaftig wieder lösen?

## ANGST IST EIN SINNVOLLES GRUNDGEFÜHL

Zuerst einmal ist Angst ein ganz natürliches und sinnvolles Grundgefühl, das uns Menschen zu überleben hilft. Wenn wir in eine lebensbedrohliche Situation geraten, dann verspüren wir Lebensangst und mobilisieren dadurch unsere Sinne, ungeahnte Kräfte und Überlebensstrategien. Wenn unser Leben bedroht wird, dient die Angst unserem Schutz. Der Körper schüttet nun das Stresshormon Adrenalin aus, das den Herzschlag beschleunigt, den Blutdruck erhöht, die Bronchien erweitert, damit wir leichter atmen können, den Magen-Darm-Trakt ruhigstellt, den Blutzuckerspiegel erhöht, damit

wir mehr Energie haben, und die Pupillen erweitert, damit wir besser sehen. Alle diese Mechanismen dienen dem notwendigen Überlebenskampf oder der notwendigen Flucht, um der Gefahr zu entinnen. Dieser Angstmechanismus hilft uns, wenn wir plötzlich einem wilden Bären oder Löwen gegenüberstehen oder einem Feind mit einem geladenen Gewehr.

Doch wenn wir uns den Alltag von dem klassischen Angstmenschen ansehen, dann begegnet er keinen fressenden Raubkatzen, angreifenden bösen Menschen mit Waffen oder lebensbedrohlichen Außerirdischen. Seine oder Ihre Angst liegt im eigenen Leben, im eigenen alltäglichen Sein begründet. Ihr Ursprung mag tiefer liegen, aus einer unangenehmen Erfahrung der Vergangenheit heraus, die immer noch Macht und Einfluss in der Gegenwart hat. Doch zumindest ist die Angst viel zu massiv und stark für den Auslöser. Die Angst kann lähmen, sie kann sich verselbständigen, sie blockiert und verändert den Menschen, indem sie lebt und wirkt. Wenn sie ganz massiv ist, dann ist derjenige nicht mehr alleine lebensfähig und nur noch von seinen Ängsten bestimmt.

**Je mehr man die Angst das Leben bestimmen lässt, desto weniger lebt man.**

Ganz fatal es, wenn man Angst vor der Angst bekommt und in einem Teufelskreis gefangen ist. Manchmal sind Angst und Einschränkung so fortgeschritten, dass man sich

ohne fremde Hilfe nicht mehr daraus befreien kann. In diesem Fall ist es keine Schande, die Angst zuzugeben und sich professionelle Hilfe bei einem Psychotherapeuten und/oder Lebensberater zu holen. Alles ist besser, als in der Angst zu verharren und mit dem eigenen Leben aufzuhören – und scheinbar grundlos in Angst zu leben, entspricht nicht unserem seelischen Plan.

### **DIE ANGST KANN SCHLÜSSEL ZUR BEFREIUNG SEIN**

Ängste sind ein Aufschrei der Seele. Sie kommen aus der Tiefe unseres Seins. Ihr Ursprung kann lange in die eigene Vergangenheit zurückreichen und uns nicht mal mehr bewusst sein. Kinder sind sehr sensible Wesen und wenn sie sich einsam und unverstanden fühlen, können leicht Ängste entstehen. Ein großer Teil der Ängste stammt aus unbewussten Kindheitserfahrungen heraus, die im Erwachsenen nach wie vor wirken. Sind es sehr schmerzliche Erfahrungen, dann werden sie oftmals verdrängt und es fällt nicht leicht, sie wieder ins Bewusstsein zu holen. Die alte Angst wird dann auf eine gänzlich andere Situation übertragen und es scheint keinen Grund dafür zu geben. Dennoch hat die damalige, vergangene Situation eine Art Stressnarbe hinterlassen, die es zu heilen gilt. In so einem Fall ist es wichtig sich zu erinnern, bewusst in die Vergangenheit zu gehen und die Gemeinsamkeit zur heutigen angstauslösenden

Situation zu suchen. Wird die Angst ignoriert, verstärkt sie sich mit der Zeit, denn sie möchte seelisch geheilt werden und wird daher immer penetranter, bis man sich ihr widmet und das eigentliche Problem angeht. Löst man die jetzige Angst auf, weil die angstauslösende Ursache bewusst wird und der Betroffene die Zusammenhänge versteht, dann befreit er dadurch einen wichtigen Teil seines Selbst. Er holt sich sozusagen den verlorenen Seelenanteil aus der Vergangenheit zurück und wird damit wieder eins. Das Gefühl der Vollständigkeit, des Erkennens, wer man ist, entsteht. Natürlich braucht dieser Prozess eine gewisse Zeit – je länger die Angst bestand, umso länger dauert es, sich davon gänzlich zu lösen.

### **ÄNGSTE SCHRITT FÜR SCHRITT ÜBERWINDEN**

Ganz gleich, was der Auslöser für die Angst einmal war, sie hat sich im Laufe der Zeit immer tiefer in das Individuum hineingefressen. Irgendwann steckt die Angst so tief in demjenigen drinnen, dass es schwer ist, den Zugang dazu zu finden. In so einem Fall ist es wichtig, geduldig und langsam vorzugehen, besonders wenn man Angehörigen helfen will. Jeder Schritt gegen die Angst ist ein guter Schritt und wenn es nur ein ganz kleiner Erfolg ist. Es ist wichtig, sich am Anfang nicht zu viel zu erwarten und sich nicht selbst zu überfordern. Jemanden mit einer Angststörung, der nicht aus dem Haus gehen kann, kann man nicht einfach an der Hand nehmen



## **ONLINE KURS HAND IN HAND MIT ENGELN JEDEN TAG**

Mach mit und erlebe an 10 Tagen in 10 Videos von mir einen massiven Sprung zu mehr Kontakt und inniger Verbundenheit zu der Welt der Engel.

Wie lebe ich meinen Alltag besser mit Engeln?  
Wofür kann ich sie rufen? Wie kann ich sie spüren?  
Woher weiß ich, welchen Engel ich rufen soll?

**Infos unter: [www.ingeborgrehak.at](http://www.ingeborgrehak.at)**



und nach draußen bringen. Aber vielleicht kann man als ersten Schritt den Vorhang am Fenster öffnen und kurz Licht von draußen hereinlassen – und wenn es nur 30 Sekunden sind. Es ist entscheidend, dass derjenige lernt, die Angst auszuhalten, tief durchzuatmen, bis die Angst weniger wird. Doch das dauert seine Zeit. Parallel hilft es die Einstellung zum eigenen Leben, zu sich selbst aufzuarbeiten. Oft sind Sorgen und Ängste in einem falschen Selbstbild begründet, so dass derjenige sich selbst nicht kennt. Wenn die Sorgen nicht immer existiert haben, dann ist es hilfreich, den Auslöser herauszufinden. Vielleicht gab es einen Schicksalsschlag, ein Ereignis, das ursächlich für die kreisenden Probleme ist. Oft lebt derjenige sein Leben einfach weiter, obwohl es ihm/Ihr nicht mehr entspricht. Aber aus Angst das Gewohnte zu verlassen, bleibt man fest verankert in einem ungeliebten Beruf, Beziehung, Wohnort oder Lebenssituation und die Seele äußert ihren Unmut in Form von Sorgen und Ängsten.

### **DIE ÄUSSEREN UMSTÄNDE SPIEGELN DEIN INNERSTES WIDER**

Wenn du daher innerlich voller Angst bist, dann zeigt sich das in deiner „gefährlichen“ Umgebung. Dann begegnest du Menschen, die dich verbal nieder machen, die dich unter Druck setzen und dir zusetzen, Tag für Tag. Nun hast du zwei Möglichkeiten: Entweder du änderst deine Umgebung, so dass sich dein Innerstes entsprechend ausrichtet oder du änderst dein Innerstes und deine Umgebung zieht nach. Wenn es dir schwer fällt, an den Ängsten in deinem Inneren zu arbeiten, dann lerne dich nach außen zu behaupten. Übe dich im Grenzen-Setzen, im Nein-Sagen und lerne bewusst anders mit dir selbst umzugehen. Erkenne deinen eigenen Wert, denn wenn du ihn nicht siehst, wie soll ihn dann ein Fremder sehen? Definiere dich selbst neu, fange endlich an so zu leben, wie es deinem Inneren wahrhaftig entspricht. Verzichte auf nichts, aber befreie dich von allem, was nicht zu dir ge-

hört. Jeden Augenblick, den du in Angst verbringst, ist ein verschenkter Lebensmoment. Denn deine Seele kennt keine Angst – schließlich lebt sie ewig.

### **LÖSE DICH VON FALSCHEN ERWARTUNGEN**

Erkenne wer du wirklich bist – eine endlos lebende Seele – die hier ist, um dieses Menschenleben zu erleben. Die Angst lähmt dich, sie hält dich von dir und deinem einzigartigen Leben fern. Du hast nichts zu verlieren. Genieße jeden einzelnen Augenblick, denn das ist alles, was vorüber geht und niemals wiederkommt. Solange du lebst und atmest, kannst du dein Leben gestalten und bestimmen, so wie es dir und deiner Seele entspricht. Gehe zurück auf deinen Lebenspfad und verliere deine Ängste, denn sie gehören nicht wirklich zu dir – zu deiner Seele. Deine Seele ist frei und rein, sie empfindet keine Angst zu versagen, etwas zu verlieren oder nicht liebenswert zu sein. Deine Seele existiert seit Anbeginn der Zeit und tut dies

noch bis in alle Ewigkeit. Wir kommen alle alleine auf diese Welt und wir gehen alle alleine wieder von dieser Welt. Den Schatz, den du mitnimmst, das sind deine Erfahrungen im Hier und Jetzt, das ist die Liebe zum Leben und zu allem, was existiert. Alles andere ist vergänglich, begleitet dich eine gewisse Zeit und dann heißt es wieder Abschied nehmen. Löse dich von dem, was sein muss, was sein soll – lerne zu leben, so wie das Leben ist – frei, unbeschwert und voller Zuversicht in dich und dein Leben.

### **Viele Sorgen sind selbstgemacht und nicht real.**

Du bestimmst über dich und dein Leben. Wenn du morgens freudig aus dem Bett aufstehst, dann erwartet dich ein schöner Tag. Wenn du abends voller Dankbarkeit die Augen schließt, dann hast du eine entspannte Nacht. Lächle dem Leben entgegen und es lächelt freudig zurück, denn du bestimmst die Energie deines Lebens. ■

Mehr Informationen zum Thema Seele und Angst löst du in meinen Büchern: „SEELEN-Energie“ (ISBN: 978-3-8434-1132-5) und „Die KRAFT deiner SEELE“ (ISBN: 978-3-8434-1156-1), beide erschienen im Schirner Verlag.

#### ***Zur Autorin:***

*Nathalie Schmidt hat eine Praxis für Lebensberatung und Reiki, hält Vorträge, schreibt regelmäßig Artikel in verschiedenen Zeitschriften und leitet Seminare zusammen mit ihrem Mann, Dr. Edmund Schmidt.  
www.Energie-Lebensberatung.de  
www.Ensign-ohg.de*