



Angst und Ihre Be-Deutung

Eigentlich bräuchten Vorarlberger in ihrem aufgeräumten und sorgfältig bewachten Land mit guter sozialer Sicherung gar keine Angst zu haben. Tatsächlich gibt es aber genug Ängste, die jeder Logik spotten. Mehr Menschen haben etwa Angst vor Spinnen als vor Autos, dabei gibt es in ganz Österreich keine gefährlichen Spinnen, aber unser Leben ist ständig durch Autos bedroht. Dahinter steckt wie immer tieferer Sinn.

Lateinisch heißt das Wort „angustus“, in dem wir unsere Angst erkennen, „eng“, und es ist die Enge bei der Geburt, die dem Kind erste Angst einjagt. Wem sein Geburtstrauma unverarbeitet in den Knochen steckt, der wird unter Ängsten leiden. Insofern wäre das Auflösen dieses Traumas **die** Maßnahme, um Ängsten ihre Basis zu entziehen. Das ist in der Regel in einer speziellen Woche Psychotherapie zu diesem Thema möglich.

Danach fällt es leichter, die Themen hinter den vielfältigen Ängsten zu erkennen, wobei nur die neurotischen wirklich aufzulösen sind. Die Angst vor Autos erhöht die Lebenserwartung der Kinder in unseren Städten erheblich und ist insofern eher gesund. Schlangenangst ist dagegen wenig sinnvoll, denn die letzten verhärmten Kreuzottern stellen keine Bedrohung dar. Allerdings ist die Schlange schon seit biblischen Zeiten Symbol der Verführung und als solches äußerst beängstigend – jedenfalls für Juden und Christen. Inder, die mit objektiv gefährlichen Schlangen leben, haben weniger Schlangenängste als wir. Wer sich also irrational vor Schlangen fürchtet, könnte dieses Problem (er-)lösen, indem er sich mit dem Verführer beziehungsweise der Verführerin in sich aussöhnt.

Grundsätzlich lebt die Angst von der Enge. Würden wir auf sie bewusst und offen zugehen, könnte allein das die Angst lösen. Das ist das Geheimnis eines Programms wie „Angstfrei leben“, das dazu animiert, auf die eigenen Ängste mutig zuzugehen. Kaum hat man der Angst nämlich einen eigenen (Zeit-)Raum gegeben und macht sich auf die Suche nach ihr, zieht sie sich in der Regel zurück. Wer auf diese Weise auszieht, das Fürchten zu lernen, wird es gerade verlernen, denn die Angst wird sich nur portionsweise stellen und tendenziell eher vor der Weite und Offenheit dieser Bewusstseinshaltung zurückweichen. Hier ergibt sich ein einfacher Schlüssel zu einem angstfreien Leben. Allerdings gilt das nicht zwingend für schwere Lebensängste oder Panikattacken, die die Auseinandersetzung mit dem alten Naturgott Pan und therapeutische Hilfe erfordern.

Literatur

„Angstfrei leben“ (CD und Booklet bei Goldmann Arkana-Audio)

„Krankheit als Symbol“ bei Bertelsmann

Info

zur einwöchigen Geburtstrauma-Therapie und anderen Themen: www.dahlke.at