

ICH BESIEGE DIE ANGST

Wie Sie Ängste und Panikattacken
loswerden, um endlich wieder frei
und unbeschwert leben zu können



Robert Dominic Hülsmeier

*mit einem Exklusivinterview von
Dr. Rahasya Kraft*

XXL-Leseprobe

2021, 1. Auflage
Alle Rechte vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

1.0 Einführung	7
1.1 <i>Mein Geschenk an Sie</i>	12
2.0 Das Geheimnis hinter der Angst lüften.....	14
2.1 <i>Was ist Angst und wie entsteht sie?.....</i>	15
2.2 <i>Die einzige Ursache von Angst.....</i>	17
2.3 <i>Auslöser von Angst.....</i>	19
2.4 <i>Warum das Unterbewusstsein an der Angst festhält.....</i>	22
2.5 <i>Körperreaktionen und Warnsignale verstehen</i>	26
2.6 <i>Der Angst-Selbsttest.....</i>	28
Auswertung Selbsttest	32
2.7 <i>Wie Ängste zu einem Geschenk werden</i>	34
2.8 <i>Der rote Faden von Ängsten und Phobien.....</i>	36
1. <i>Angst vor Kontrollverlust.....</i>	37
2. <i>Existenzangst.....</i>	38
3. <i>Verlustangst</i>	40
4. <i>Angst vor Ablehnung.....</i>	40
5. <i>Angst zu versagen</i>	42
6. <i>Bindungsangst.....</i>	43
7. <i>Raumangst</i>	45
8. <i>Höhenangst.....</i>	47
9. <i>Die Angst vor anderen Menschen zu reden</i>	49
10. <i>Angst vor Spinnen</i>	51
11. <i>Soziale Phobie</i>	52
12. <i>Die Angst vor der Angst.....</i>	54
2.9 <i>Folgestörungen von Angst und Panik.....</i>	56
3.0 Klassische Strategien und Therapien	58
3.1 <i>Verhaltenstherapie</i>	59
3.2 <i>Traumatherapie</i>	61
3.3 <i>Hypnosetherapie.....</i>	63
3.4 <i>Konfrontationstherapie.....</i>	65
3.5 <i>Psychopharmaka bei Angst.....</i>	65

4.0 Der goldene Methoden-Koffer	69
4.1 <i>Stop the (Horror)Show</i>	70
4.2 <i>Moments of Acceptance</i>	72
4.3 <i>Inner Voice Control</i>	73
4.4 <i>Change the Self-Image</i>	75
4.5 <i>Message for you</i>	78
4.6 <i>Observe your Emotions</i>	80
4.7 <i>Breathing Meditation</i>	81
4.8 <i>Find yourself</i>	82
4.9 <i>Audioprogramme</i>	84
4.10 <i>Source Code Therapy – Die Allzweckwaffe</i>	87
5.0 Interview mit Dr. Rahasya Kraft	96
6.0 Epilog	104
Danksagung	107
Ergänzende Literatur	109
Ich freue mich auf Ihr Feedback	110
Über den Verlag	111
Haftungsausschluss	112
Urheberrecht	113
Impressum	114

Das Buch

Der Körper zittert, der Hals wird eng und alle Systeme spielen verrückt. In so einer Situation sind wir oft nicht in der Lage unsere Mitte zu finden.

Wer wünscht sich, in diesem Zustand nicht wieder frei zu sein?

Die Angst ist oft nicht das, für was wir sie halten.

Hinter ihr steckt ein ausgeklügeltes System.

Doch wenn wir sie erst einmal durchschaut haben, dann passiert etwas Unglaubliches. Die Angst verschwindet, der Körper entspannt sich und das Glück des Lebens stärkt uns den Rücken.

Lösungen müssen einfach und praktikabel sein.

Dieses Buch kann Ihnen helfen, Ihre Angst so zu verstehen und so wahrzunehmen, dass sie in Zukunft von selbst verschwindet.

Der Autor



Robert Dominic Hülsmeier ist Experte für Emotionspsychologie, Coach und Autor mehrerer Sach- und Hörbücher. Seine Klienten beschreiben ihn als feinfühlig und beharrlich. Er findet die Nadel im Heuhaufen und eine Zusammenarbeit mit ihm trägt dazu bei, in jedem Gebiet des Lebens Erfolg zu haben – sei es Geld, Business, persönliche Entwicklung oder die Beziehung zu sich selbst und anderen. Robert D. Hülsmeier kennt die meisten mentalen Herausforderungen und hat fast immer die passende Lösung.

Als Entwickler der Source Code Therapy steht ihm der wahrscheinlich schnellste und beste Methodenkoffer zur Verfügung. Dennoch ist eine Zusammenarbeit mit ihm speziell und nicht zu unterschätzen. Mainstream ist nicht sein Ding. Als Wegweiser stellt er nicht sich ins Rampenlicht, sondern immer seine Klienten. Mit ihm erleben Menschen die Magie der Potentialverstärkung und eine professionelle Tiefe. Sie können eine Lösung nach Maß erwarten.

www.rd-huelsmeyer.com



1.0 Einführung

„Entweder finden wir einen Weg oder wir kreieren einen.“

Robert D. Hülsmeier

Es war 05:30 Uhr morgens. Der Wecker klingelte. Die ersten Sonnenstrahlen schienen durch mein Dachfenster und blendeten mich im Gesicht. Ich hatte keine Lust aufzustehen. Wie jeden Morgen schossen die Gedanken durch meinen Kopf, wieder zur Arbeit zu fahren, nur um die Miete zu zahlen und etwas im Kühlschrank zu haben. Es ekelte mich an. Ständig wurde ich kritisiert und hatte zudem das Gefühl, dass mich niemand verstand. Ich hatte Angst, jeden Tag in die Höhle des Löwen zu gehen, um wieder dafür ausgelacht zu werden, dass ich bin, wie ich bin. Mein Chef war Mitte fünfzig, groß und hatte graues Haar. Im Alter von vierzehn Jahren fing er damals in der Firma an und arbeitete sich über die Jahre hoch. Was er sagte, war Gesetz. Andere Meinungen zählten nicht. Er kritisierte mich für die Klamotten, die ich trug, mochte meinen Ohrring nicht und war angewidert davon, dass ich mir erlaubte anders zu denken. Sobald er den Mund aufmachte, schoss es mir eiskalt den Rücken herunter. Ich wurde rot im Gesicht, mein Herz raste und ich bekam kaum einen Ton heraus. Ständig hatte

ich panische Angst vor seinem Urteil. Einmal erhielt ich sogar eine Abmahnung. Ich hätte mir angeblich meinen Urlaub nicht genehmigen lassen. Dabei hatte er ihn in seinem Kalender eigenmächtig wieder durchgestrichen, ohne mich zu informieren. Die Beziehung zu meiner Lebensgefährtin litt enorm unter der ganzen Situation. Jeden Tag kam ich frustriert nach Hause und fühlte mich wie ein Nichtsnutz ohne Selbstwert. Die ständige Befürchtung, dass ich sie verlieren könnte, belastete mein Leben. Ich mochte nicht vor die Tür und niemanden mehr sehen. Mein ganzes Umfeld war eine Erinnerung daran, wie klein und wertlos es in mir aussah. Aus Angst vor weiterer Kritik bin ich jedem Konflikt aus dem Weg gegangen. Doch schlicht und einfach kündigen war nicht möglich, da ich sonst meine Miete nicht mehr hätte zahlen können. Ich war verzweifelt, eingeschüchtert und ein Produkt lebender Angst. Alles drehte sich im Kreis. Eines Tages kam es, wie es kommen musste. Ich saß bei einer Bekannten zuhause. Wir tranken Kaffee und ich klagte mein Leid. Dann kam der Schock. In dem Gespräch erwähnte sie, dass sie es schade findet, dass meine Freundin sich von mir trennen wollte. Wir hätten so gut zusammengepasst, sagte sie. Ich war fassungslos, lief wieder rot an und bekam ein irres Herzklopfen. In diesem Moment hörte ich zum ersten Mal etwas von einer Trennung. Oft hatte ich Angst davor, aber scheinbar erfüllte sich die Prophezeiung selbst. Am Abend sprach ich meine Freundin darauf an. Sie sagte zu mir: „Ich wollte es Dir schon längst sagen, aber ich hatte Angst, dass du es nicht verkraften würdest.“ Wir trennten uns im gleichen Moment. Es war ein furchtbares Gefühl. Schon lange hatte ich diesen Gedanken im Kopf. Nun kam die Bestätigung, dass meine Angst wieder einmal richtig lag. Ich war am Boden zerstört. Wie würde es nur weitergehen?

Dann passierte etwas Seltsames. Ich ging ins Badezimmer, wischte mir die Tränen aus dem Gesicht und schaute in den Spiegel. Dort sah ich einen völlig verzweifelten jungen Mann. Er hatte weder Selbstvertrauen, noch war ein Funke an Lebensenergie zu sehen. Ich bemitleidete mich selbst, bis zu dem Moment, in dem ich eine Stimme hörte. Ich war alleine, doch sie wurde immer lauter. Sie kam aus meinem Kopf. „Willst Du wirklich so weitermachen?“, fragte sie mich. „Hast Du nicht langsam genug gelitten, um zu erfahren, dass es nicht Dein Weg ist, den Du gehst?“ Ich schaute über meine Schulter. Da war niemand außer mir. Doch die Stimmen redeten weiter. „Du hast Dich auf Deinem Weg selbst verloren. Finde zurück zu Deinem Ursprung, zu dem, wer Du wirklich bist und Dein Leben nimmt neue Formen an.“ In diesem Moment dachte ich, völlig verrückt zu werden. Die

Stimme fuhr fort: „Lasse los, was nicht zu Dir gehört.“ Es war so präsent und laut zwischen meinen Ohren. Ich schüttelte mich kräftig und entschied, spazieren zu gehen, um etwas Ablenkung zu bekommen. Im nahegelegenen Park konnte ich endlich tief durchatmen. Das entspannte meinen Geist. Doch dann kam die Stimme wieder: „Lasse los, was nicht zu Dir gehört.“ Es war beängstigend und vertraulich zugleich. Ich erinnerte mich an meine Arbeitsstelle und hatte ein mulmiges Bauchgefühl. Dann beobachtete ich, wie es sich im Körper bewegte. Auf einmal spürte ich eine kraftvolle Energie vom Kopf in die Beine ziehen. Es war wie ein erfrischender Handlungsdrang. Meine Akkus füllten sich wieder auf. Ich richtete mich auf, mein Hals wurde frei und ich fühlte eine enorme Stärke. In diesem Moment traf ich die Entscheidung, meinen Job zu kündigen. Niemals hatte ich daran gedacht. Jetzt war es wie ein innerer Befehl. Ich wollte ihn unbedingt ausführen. Am nächsten Tag ging ich zu meinem Chef und überreichte ihm die Kündigung, ohne zu wissen, wie es weitergeht. Mit einem Schlag war die Angst vor ihm weg. Es war pure Freude und hatte einen Geschmack von Abenteuer. Ich war mir sicher, dass etwas Großes auf mich zukommen würde. Drei Wochen später bekam ich aus heiterem Himmel ein neues Jobangebot. Doppeltes Gehalt und ein Umfeld, in dem ich mich weiterentwickeln durfte. In den Folgejahren räumte ich komplett in meinem Kopf auf und löste sämtliche Ängste auf, die mich seit meiner Kindheit begleiteten. Ich besuchte über 70 Aus- und Weiterbildungen in verschiedenen Gebieten, um die Funktionsweise des Menschen besser zu verstehen. Es wurde meine neue Leidenschaft. Im Laufe der Zeit kamen immer mehr Menschen zu mir, um sich auf ihrem Weg aus der Angst helfen zu lassen. Es war der Beginn einer neuen Geschichte.

Nun möchte ich aber Sie beglückwünschen. Denn Sie haben sich für ein Buch entschieden, welches Sie einen entscheidenden Schritt weiterbringen kann. Ich selbst bin nicht nur ein leidenschaftlicher Schreiber, sondern vor allem ein begeisterter Leser. In meinem Heim habe ich eine eigene Bibliothek von mittlerweile über zweitausend Büchern. Wenn es um Literatur geht, bin ich sehr kritisch. Vielleicht sind Sie das auch. Warum zum Beispiel sollte es ein weiteres Buch zum Thema „Angst und Panik“ geben? Gibt es nicht schon genügend zu dieser Materie? Ist nicht längst alles erforscht und gesagt? Ein klares NEIN. Denn oftmals wird jahrzehnte- oder jahrhundertealtes Wissen verwendet. Häufig schadet es mehr, als dass es nützt. Und deswegen sehe ich mich in der Pflicht, für Aufklärung zu sorgen. Gleichzeitig

gebe ich Ihnen die Methoden mit an die Hand, die mein Leben komplett verändert haben. Dieses Buch kann ein exzellenter Begleiter sein, Angst und Panik besser zu verstehen und mit den modernsten Techniken sogar aufzulösen.

In Europa leiden über 60 Millionen Menschen regelmäßig an Angstzuständen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Das alleine ist Grund genug, um etwas zu verändern. Ich weiß nicht genau, was Sie alles erlebt haben, welche Bücher Sie gelesen haben, welche Kurse, Seminare, Therapien oder Coachings Sie bisher besucht haben, um Ihre Ängste besser zu verstehen und endlich aufzulösen. Ich denke jedoch, dass Sie dieses Buch lesen, weil Angst und Panik in Ihrem Leben derzeit eine Rolle spielen. Ich habe in den letzten zehn Jahren nicht nur hunderten von Klienten geholfen Angstzustände aufzulösen, sondern ich war selbst mein anstrengendster und schwierigster Klient. Das über fast 30 Jahre. Ich hatte Verlustängste, Raumangst, Höhenangst, eine soziale Phobie, Existenzängste und Panikattacken am laufenden Band. Ich bin einen der härtesten Wege gegangen und habe alles erforscht, was es für mich zu erforschen gab, um endlich ein glückliches und angstfreies Leben zu führen. So entstand meine Leidenschaft für Wissenschaft, universelle Gesetze, Metaphysik und die Emotionspsychologie. Es ist möglicherweise eines meiner persönlichsten Bücher. Und wie in jeder schönen Geschichte mit einem wundervollen Happy End. Nichts weniger wünsche ich mir auch für Sie.

Selbst wenn ich heute kaum noch Ängste verspüre, so gab es eine Zeit in meinem Leben, da hatte ich mehr Beklemmungen, als man Sandkörner in der Wüste hätte finden können. Genau das macht dieses Buch so speziell. Ich habe mich wie kein anderer mit dem Thema Angst und Panik auseinandergesetzt. Viele sind theoretisch bewandert. Ich biete Ihnen dreierlei: die Tiefe der Theorie, meine persönliche Erfahrung mit über 30 Jahren Angsterfahrung und die besten Lösungen, die aus der schwersten Zeit meines Lebens eine wundervolle Harmonie gezaubert haben.

Was Sie genau erwartet

Ich weiß, dass sich viel Zeit sparen lässt, wenn man bestimmte Bücher überfliegt oder querliest. Um beim Thema Angst und Panik den größtmöglichen Effekt zu erzielen, ist es nicht wichtig, Zeit

einzusparen. Ich empfehle Ihnen, dieses Buch komplett zu lesen und durchzuarbeiten. Denn es ist wie ein Puzzle aufgebaut. Wenn alle Teile verbaut sind, dann ergibt es ein schönes Bild der Angstfreiheit. Um genau das zu kreieren, beschäftigen wir uns zuallererst mit einem besseren Verständnis zum Thema Angst und Panik. Sie erfahren, was die meisten Menschen über Angstzustände denken und was tatsächlich wahr ist. Dabei ist es wichtig, nicht oberflächlich zu sein. Ich als Autor muss auf viele Themen eingehen und einiges klarstellen. Ihre Aufgabe ist es nur, keine Schritte zu überspringen. Wahrscheinlich aber werden Sie so gefesselt sein und das Thema „Angst und Panik“ von einer neuen Seite betrachten können. Sie erfahren genau und detailliert, was Angst wirklich ist, wo sie herkommt und warum sie nicht wieder geht, obwohl Sie es sich schon lange wünschen. Wir gehen genau auf die unterschiedlichen Arten von Angstzuständen ein, die Symptome, was im Körper ausgelöst wird und wann aus Angst eine Panik wird. Sie werden vermutlich verblüfft sein, wenn Sie erfahren, dass der Ursprung von Angstgefühlen immer der gleiche ist. Aber dazu später mehr.

Wenn wir gemeinsam ein tiefes Verständnis für Ihre Ängste haben, dann macht es Sinn, den nächsten Schritt einzuleiten. Sie erhalten von mir die Techniken, Methoden und Tricks, die mir aus der schwersten Zeit meines Lebens geholfen haben und mittlerweile auch hunderten Klienten. Wir schauen uns vorab auch die klassischen Therapieformen genau an, damit Sie für sich verstehen und entscheiden können, was für Sie der nächste Schritt ist. Ebenso gebe ich Ihnen einen geheimen Einblick in die von mir entwickelte Source Code Therapy, mit der viele Klienten ihre größte Angst in nur einer bis maximal drei Sitzungen restlos auflösen konnten. Sie erhalten von mir die einzelnen Schritte auf einem Silbertablett präsentiert. Dafür ist es jedoch wichtig, dass Sie vorab nichts überspringen.

Damit aber nicht genug. Ich habe noch ein Highlight für Sie. Es reicht mir nicht, dass Sie nur ein grandioses Buch zum Thema Angst in den Händen halten und lesen. Ich habe einen wundervollen Arzt und Autor für ein Interview gewonnen. Dr. Rahasya Kraft. Er lebt in Australien, unterrichtet seit über 40 Jahren weltweit Menschen. Größen wie Anthony Robbins fliegen mit dem Helikopter zum ihm, um mit ihm zu Abend zu essen. Ich kenne Dr. Rahasya Kraft seit vielen Jahren. Auch er war ein Teil meiner Reise aus der Dunkelheit zurück ins Licht. In diesem Interview werden Sie erfahren, warum er so faszinierend ist. Über seine Erfolge schweigt er gerne, doch ich habe so einiges aus ihm

herausgelockt.

Mit diesem Buch erhalten Sie einen kompletten Leitfaden zum Thema Angst und Panik. Sie können damit die kleinen und feinen Details besser verstehen und gleichzeitig Ihre eigenen Themen selbst angehen und idealerweise auch lösen.

Haben Sie viel Freude und maximale Erkenntnisse beim Lesen. Ich bin an Ihrer Seite.

Mit den besten Wünschen

Robert D. Hülsmeier

2.0 Das Geheimnis hinter der Angst lüften

*„Wer die Angst verstanden hat,
ist den größten Schritt bereits gegangen.“*
Robert D. Hülsmeier

Viele Jahre hat es gedauert, bis ich die Hintergründe meiner eigenen Angst verstand. Ich war zu sehr damit beschäftigt ihr auszuweichen oder sie wegzubekommen. Lange Zeit war mir nicht klar, dass ein tiefes Verständnis für die Angst einer der größten Schritte ist. 2006 war ich so eingeschüchtert und zugleich aufgewühlt, dass mein Psychiater mir empfohlen hat, Medikamente einzunehmen. Damals wusste ich nicht, was es damit auf sich hat. So nahm ich sie brav ein. Über die Zeit musste die Dosis bis auf das zulässige Maximum angehoben werden, damit ich im Alltag zurechtkam. Das Ganze ging dann bis zu dem Zeitpunkt, als ich endlich ein tiefes Verständnis für das entwickelte, was tatsächlich passierte. Genau daran lasse ich Sie teilhaben, damit auch Sie für Ihre Ängste den besten Lösungsweg finden.

Reflexionsfragen:



- Welche Fragen möchte ich über meine Ängste unbedingt geklärt haben?
- Wie versuche ich aktuell, meiner Angst auszuweichen?

2.1 Was ist Angst und wie entsteht sie?

„Während der eine vor Angst zittert, so spürt ein anderer in der gleichen Situation den puren Genuss.“

Robert D. Hülsmeier

Die meisten Menschen glauben, dass Angst etwas Schlechtes ist. Einen Großteil meines Lebens dachte ich das selbst. Doch mittlerweile ist mir klar, dass die Natur keine Fehler macht. Die Schöpfung hat uns Angstgefühle aus einem bestimmten Grund mit auf den Weg gegeben. Denn sie sind grundsätzlich eine ganz normale körperliche Reaktion auf Situationen, die wir als bedrohlich interpretieren. Daraus entsteht auch eine große Chance. Wenn wir die Möglichkeit haben, selbst zu deuten, können wir uns ebenso für oder gegen die Angst entscheiden.

Denn ist es nicht so, dass es Situationen gibt, die für den einen Menschen bedrohlich wirken und bei dem anderen im selben Moment Freude auslösen? Stellen Sie sich mal jemanden vor, der unter panischer Höhenangst leidet, so wie ich damals. Er steht auf 200 Meter Höhe an einem Geländer und schaut hinunter. Vermutlich wird dieser Person schwindlig werden, sie bekommt Beklemmungen, Atemnot, fängt an zu schwitzen und will einfach nur weg. Im gleichen Moment steht jemand dort oben, der die Höhe liebt. Diese Person produziert Glücksgefühle, schaut in die Ferne und ist sich absolut sicher, dass nichts passieren wird. Sie denkt nicht einmal darüber nach, dass überhaupt etwas geschehen könnte. Es ist ein purer Genuss. In solchen Momenten ist die Grundlage der Angst eine reine Interpretation. Es ist ein erlerntes Verhalten, bewusst oder unbewusst. Oftmals steckt es tief im Unterbewusstsein. Was viele Menschen nicht wissen ist, dass man jedes erlernte Verhalten auch wieder auflösen und gegen eine förderlichere Gewohnheit austauschen kann.



Es gibt unzählige Situationen, in denen Angst ohne scheinbar konkreten Anlass auftritt. Als ich damals beispielsweise einkaufen gegangen bin und viele Menschen gleichzeitig unterwegs waren, bekam ich beklemmende Gefühle, die sich zu Angstzuständen entwickelten. Zu diesem Zeitpunkt war mir nicht klar, woher sie kamen. Es gab scheinbar nichts Bedrohliches. Dennoch fühlte ich mich eingeschränkt. Vielleicht erkennen Sie sich wieder oder kennen jemanden, dem es so geht. Sie können sich sicher sein, wenn Angst ohne einen konkreten Anlass zu einem ständigen Begleiter wird, dann beeinträchtigt das unsere Frequenz. Das Vertrauen ins Leben sinkt und die Lebensqualität nimmt ab. Wenn der Fokus dauerhaft auf Bedrohung gerichtet ist, dann können Sie sich ausrechnen, welche Situationen automatisch im Leben auftreten. Noch mehr Angst und Panik.

Ich machte mich damals auf die Reise, meine Angstzustände zu erforschen. Dabei stellte ich mir zuallererst die Frage: „Was ist Angst überhaupt?“ Wenn wir uns anschauen, woher der Begriff kommt, dann stoßen wir auf das lateinische Wort „angustus“. Es bedeutet Enge, Bedrängnis und Beengung.

Und genau das ist es, was wir häufig erleben. Es wird eng, wir fühlen uns bedrängt und möchten aus dieser Enge wieder heraus.

Reflexionsfragen:



- Vor was habe ich genau Angst?
- Wie hat sich meine Angst entwickelt?
- Wie interpretiere ich die Bedrohung?
- Gibt es Menschen, die meine Angstsituationen völlig anders interpretieren könnten?
- Wenn ja, wie würden sie meine Angst interpretieren?

2.2 Die einzige Ursache von Angst

„Die Quelle der Angst ist der Wunsch nach Besitz, gepaart mit dem Gedanken etwas nicht besitzen zu können.“

Robert D. Hülsmeier

In der Zeit, als ich mit meinen Ängsten zu kämpfen hatte, habe ich versucht, nach jedem Strohalm zu greifen, den ich fand. Wenn man selbst nicht einordnen kann, was mit einem geschieht, dann ist ein logischer Schritt, sich Hilfe zu holen. Genau das habe ich getan. Der erste Ansatz war, zu meinem Hausarzt zu gehen. Ich hatte die Hoffnung, dort die Hilfestellung zu bekommen, die ich mir wünschte, um meine Angstzustände zu besiegen. Außerdem war es mir wichtig, zu erfahren, warum andauernd diese Ängste und Panikattacken auftraten. Zunächst wurden sämtliche historische Themen abgefragt.

Er fragte mich nach der Familie. Da meine Mutter und Großeltern von ständiger Depression und Angst heimgesucht wurden, berichtete ich ihm davon. Für ihn war in diesem Moment klar, dass es einen erblichen Hintergrund geben könnte. Ich erzählte auch von meinen anderen Symptomen. Dazu gehörten ständiges Schwitzen, Herzrasen, kreisende Gedanken und erhebliche Minderwertigkeitsgefühle.

Ich bekam eine Überweisung zum Psychiater. Nach weiteren drei Monaten Wartezeit saß ich dann in seinem Sprechzimmer. Er stellte mir viele Fragen, um sich ein Bild von meiner Situation zu machen. Nach circa 20 Minuten kam ein Papier aus dem Drucker. Es war ein Rezept für ein Medikament. Ein Antidepressivum. Er teilte mir mit, dass ich für eine lange Zeit diese Kapseln einnehmen müsse und dringend eine Psychotherapie beginnen sollte. Was ich heute noch sehr erschreckend finde, war seine Aussage, dass ich wahrscheinlich mein ganzes Leben lang mit diesen Ängsten umgehen müsse.

Nachdem ich diese Medikamente dann circa drei Jahre eingenommen hatte und wie verordnet die Psychotherapie in Anspruch nahm, war ich frustrierter als zuvor. Von allen Seiten bekam ich zu hören, dass die Ursache meiner Angststörung erblich bedingt sei. Heute weiß ich, dass es anders war. Natürlich ist es so, dass ich vieles von meiner Mutter und den Großeltern übernommen und gelernt habe. Wie sollte es anders sein? Ich kannte ja nur das. Auch können Traumata, Alkohol und Drogenkonsum, körperliche Funktionsstörungen und

tausend andere Dinge einen Einfluss auf das Gefühlsleben eines Menschen haben. Doch heißt das lange nicht, dass es die Ursache ist.

Nach vielen Jahren Selbstforschung wurde mir eine Sache klar. Angst und Panik lassen sich immer auf ein und dasselbe Thema zurückführen. Und jetzt seien Sie gespannt.

Angst- und Panikzustände entstehen immer dann, wenn wir etwas besitzen wollen und gleichzeitig feststellen, dass die Gefahr besteht, es doch nicht haben zu können. Vielleicht, weil man es uns wegnimmt. Es ist so verrückt und zugleich so simpel. Ich gebe Ihnen ein paar Beispiele:

- Bei der Raumangst möchte man die Kontrolle über den Raum besitzen.
- Bei der Höhenangst möchte man die Kontrolle über den Boden unter den Füßen besitzen.
- Bei der Verlustangst möchte man einen anderen Menschen besitzen.
- Bei der Existenzangst möchte man einen gewissen Lebensstandard besitzen.
- Bei der Angst vor Ablehnung möchte man die Anerkennung von anderen und ein bestimmtes Selbstbild besitzen oder erhalten.
- Bei der Angst vor dem Tod möchte man die Unsterblichkeit besitzen.
- Bei der Angst vor der Angst möchte man die Freiheit besitzen.

Jetzt arbeiten wir uns einen Schritt tiefer. Etwas besitzen zu wollen, hat immer mit der eigenen Identität zu tun. Viele Jahre habe ich versucht, ein Bild von mir aufrechtzuerhalten. Ich wollte nach außen völlig angstfrei wirken, erfolgreich sein und von anderen Menschen anerkannt werden. Es war mein Wunsch, genau diese Identität zu besitzen. Da es in meinem Unterbewusstsein anders aussah, stand ich ständig in einem Konflikt mit mir selbst, ohne es zu merken. Es gab zu oft Situationen, in denen mir das Leben gespiegelt und gezeigt hat, wie es in mir aussah. Ich verlor Geld, Menschen, die mir wichtig waren und vor allem mich selbst. Das wollte ich aber nicht sehen. Die Wahrheit kratzte an meiner Identität, die ich mir aufbaute. Dieses Verhaltensmuster verursachte eine ständige Angst.

Ich besiege die Angst

Aus dem Wunsch, eine bestimmte Identität zu besitzen, wurden Angst und eine tiefe Depression. Das bedeutet keineswegs, dass man nicht das Leben führen kann, das man sich wünscht. Im Gegenteil. Natürlich geht das. Ich habe aber die Erfahrung gemacht, dass es länger dauert, wenn man sich selbst bewusst oder unbewusst belügt. Wenn man weiß, wer man wirklich ist, dann kann man sich zu dem Menschen entwickeln, der man sein möchte. Und nicht andersherum. Die Ursache ist, dass Angst eine Gewohnheit ist, die man in Bezug auf sein Besitz- und Identitätsverhalten aufgebaut hat.

Reflexionsfragen:



- Welche Geschichte habe ich bezogen auf meine Angst?
- Was möchte ich eigentlich besitzen?
- Was glaube ich, bewusst oder unbewusst, was ich verlieren könnte?
- Welche Identität von mir selbst möchte ich aufrechterhalten?