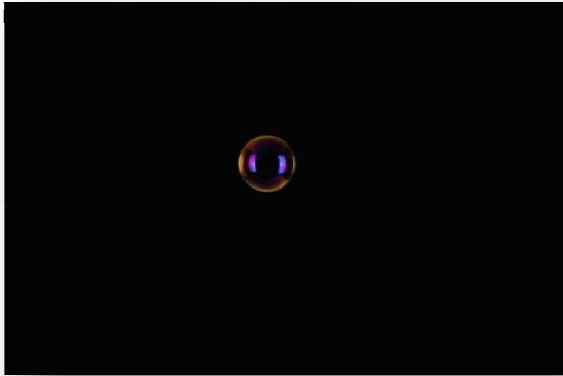


Ängste lösen



99,9 % unserer "Alltags-Ängste" sind irrational. Kommen im Grunde aus den Instinkten. Die noch nicht mitbekommen haben, dass es halt keine Säbelzahn tiger mehr gibt. Aber,- ob man das nun glaubt, oder nicht, spielt für diesen Ansatz keine Rolle.

Also:

Wovor haben Ängste Angst?

Die grösste Angst der Ängste ist es, dass sie BEWUSST angesehen werden, dass sich BEWUSST mit ihnen befasst wird, dass mit ihnen auf einmal noch "herumgespielt" wird.

Denn die grosse Macht der Ängste liebt ja gerade in ihrem verborgenen Dasein. Aber Ängste brauchen, um bestehen zu können, Energie. Die ihnen zugeführt wird.

Wie alles andere auch, ist Angst eine Bewusstseins-Einheit. Die NUR bestehen und aufrecht erhalten werden kann, wenn bestimmte Kriterien erfüllt sind. Sonst kollabiert diese Bewusstseins-Einheit im Quantenraum. Bricht zusammen,- und...verschwindet wieder in der Leere.

" Alles ist Leere. Und JEDE Form auch (auch Angst !) ist nur verdichtete Leere" (Einstein)

" Beobachtung (auch unbewusste !) erschafft Wirklichkeit (Quantenphysik)

" Leere wird Form und Form wird wieder zu Leere". (Buddha)

" Wohin deine Aufmerksamkeit fließt (auch unbewusst), DORTHIN fließt auch deine Lebens-Energie". (Buddha) - Und DAS wird mehr.

Eines der oben genannten Kriterien ist die Energie.

Ängste,- oder eben ein diffuses Unwohlsein, auch ein unangenehmes Gefühl,- bleiben oft so stabil bestehen, weil ihnen unbewusst Energie zugeführt wird.

Natürlich merkt man das nicht. Sonst hiesse es ja nicht "unbewusst"...

Normalerweise wird ja um die Ängste ein grosser Bogen gemacht. Am "besten"(?) gar nicht hingesehen... Aber, GENAU DAS gibt ihnen ihre Macht.

Und, wenn sich dann wirklich mal damit befasst wird,- dann meist mit der wenig hilfreichen Frage: " WARUM habe ich Angst?"

Die Frage nach dem "WARUM" sucht schliesslich nach Gründen. Nach Begründungen. Impliziert schon, dass diese Angst einen "guten" Grund hat. Dadurch wird aber höchstens die "Daseins-Berechtigung" dieser Angst noch mehr untermauert. Auf ein noch stabileres Fundament,-einen festen GRUND-, gestellt.

UND DIE MÖGLICHKEIT, DASS DIE ANGST VON VORHEREIN IRRATIONAL SEIN KÖNNTE, WIRD GARNICHT IN BETRACHT GEZOGEN !

Betrachten heisst aber ansehen, anschauen...

Probier es einfach mal aus. Nimm dir eine kleinere Angst zum üben.
Besser: Um die Angst aus dem Verborgenen zu holen ...und mit ihr zu spielen.

Schaffe dir einen ZeitRAUM von ca. 10 Minuten.
Nimm dir einfach diese Zeit und mache dir BEWUSST,
dass dir ja IN WIRKLICHKEIT nix passieren kann,-
wenn du diese Zeit mal deiner kleinen Angst widmest.
Dir wird nach den 10 Minuten weder ein Ohr fehlen, noch wirst du tot umgefallen sein...

Atme ganz ruhig und achte einfach auf deine Gefühle, Wenn du DIR SELBST wegen dieser Angst mal ganz andere Fragen stellst. Bei denen NICHT SOFORT aus irgendeiner mentalen Schublade DIE VORGEFERTIGTE Antwort kommt. " Ja....deshalb..."

Also, auf geht´s.

-Schliesse einfach mal deine Augen und sieh in den leeren inneren Raum da. Einfach so da hineinsehen. So, als würdest du innerlich in ein leeres Universum schauen. Wenn du nix siehst, dann ist es auch gut. Sein einfach DA. Und dann stelle dir ein paar ungewöhnliche Fragen zu dieser kleinen Angst:

- Wenn die Angst ein bestimmte FORM hätte, was wäre das wohl für eine? Eine Kugel, ein Würfel, eine Pyramide , ein Felsbrocken oder was anderes? Würde sie nah vor mit rumschweben oder weiter weg?
Kann ich diese Form auch selbst verschieben? Näher heranholen oder weiter wegschieben?

- Wenn die Energie in dieser Angst eine bestimmte Farbe hätte, was wäre das wohl für eine? Gelb, grün, blau, rot,- oder was für eine? Eher hell oder dunkel? Eher durchscheinend oder undurchsichtig?

- Wie würde sich diese mit Energie gefüllt Form da vor dir wohl anfühlen? Warm oder kalt? Rau oder weich?

- Wenn diese mit Energie gefüllte Form der Angst nach etwas riechen würde, wie würde das wohl riechen? Angenehm duftend oder stinkend? Frisch oder verbrannt? Oder wie?

- Wenn diese Form, die da vor dir im leeren inneren Universum rumschwebt, nach etwas schmecken würde, wonach? Nach Erdbeereis, deinem Lieblingsgericht, sauer, bitter, süss,- oder wie?

So, und nun denk mal daran, was Albert Einstein gesagt hat:
" ALLES ist im Grunde Leere. Und JEDE Form ist im Grunde nur verdichtete Leere".

Auch DIESE FORM deiner Angst. Die da vor dir in der LEERE - aus der sie entstanden ist – herum schwebt.

Mache dir bewusst, dass die FORM deiner Angst und der unendlich Raum, die unendlich LEERE, die sie umgibt,- im Grunde AUS DER GLEICHEN SUBSTANZ sind. Die Form der Angst nur etwas verdichteter.

Wie ein Eiswürfel in einer Badewanne mit warmen Wasser. Der Eiswürfel besteht auch aus Wasser. Nur verdichteter.

Was passiert mit einem Eiswürfel in einer Badewanne mit warmen Wasser? Der löst sich einfach wieder auf in das ihn umgebende Wasser. Wird wieder zu Wasser.

Nun sieh dir in deinem inneren Universum der Leere wieder deine Form der Angst an. Auch die besteht, wie der Eiswürfel, aus der gleichen Substanz, wie alles ringsherum.

Die Form deiner Angst und er unendliche leere Raum da sind aus ein und derselben Substanz.

Ist es nicht erstaunlich, dass diese Form der mit Energie gefüllten Angst sich jetzt genauso in die unendliche Leere auflöst, wie der Eiswürfel in der Badewanne?

Spieler einfach mit dieser (Quanten-) Übung etwas herum. Kann dir in einem festgelegten ZeitRAUM nix passieren.

Und du wirst überraschende und sehr oft im wahrsten Sinne des Wortes erLÖSENDE Erfahrungen machen.