Freitag, 04. Juni 2021, 14:00 Uhr
~6 Minuten Lesezeit

Das Frühwarnsystem

Wenn wir Freundschaft mit unserer Angst schließen, ist sie uns eine ausgezeichnete Ratgeberin.

von Melanie Carmen Punz
Foto: Ipatov/Shutterstock.com

Die Angst gilt vielen als ein bedrohliches Gefühl. Bei den wenigsten ist sie beliebt. Doch wenn wir damit anfangen, auf unsere Angst zu hören, stellen wir schnell fest, dass sie keine Gegnerin ist – eher eine Mentorin. Sie zeigt uns, in welchen Bereichen wir noch an uns arbeiten müssen, um schließlich in der eigenen Mitte anzukommen. Die Autorin begibt sich auf Spurensuche und beginnt einen Dialog mit ihrer Urangst. Der Artikel ist ein Auszug aus ihrem Tagebuch.

Ein mulmiges Gefühl

An manchen Tagen überkommt mich ein mulmiges Gefühl. Das ist immer dann, wenn mich die Frage der Selbstbestimmung und Freiheit beschäftigt und im Besonderen die Frage in mir auftaucht, wohin bewegt sich ein gemeinschaftliches Zusammenleben zwischen uns Menschen, wenn alles Tun auf Angst basiert bzw. wie ich es empfinde, regelrecht weiterhin auf Angst basieren soll.

Können wir Menschen in solch einer Angsthülle irgendwann wieder im Einklang miteinander leben und wieder zueinanderfinden, selbst wenn wir diametral unterschiedliche Sichtweisen haben? Meine intuitive Antwort darauf lautet: Nein, es braucht zuerst eine Befreiung von dieser Angsthülle!

Die für mich alles verändernde Frage

Just an einem dieser mulmigen Tage ziehe ich eine Impulskarte (1) mit der Frage:

„*Du willst frei sein? Dann stell dich deiner größten Furcht, Schritt für Schritt.*“

Ich beginne sofort, die Frage zu beantworten, um meiner größten Furcht auf die Spur zu kommen. Hier fühle ich, liegt eine entscheidende Erkenntnis für mich. Denn ja, ich will frei sein, ohne Bevormundung, selbstbestimmt und in Eigenverantwortung leben. Ich gehe Schritt für Schritt meine Gedanken durch.

Angst vor Krankheit?

Habe ich Angst, krank zu werden? Meine innere Stimme beantwortet diese Frage sofort mit nein, denn ich hatte noch nie Angst vor einer Krankheit, da ich weiß, dass es an mir selber liegt, hier mit meinem Lebensstil vorzusorgen im Sinne „der Keim ist nichts, der Nährboden ist alles“.

Angst vor Verelendung?

Habe ich Angst vor Verelendung, Angst vor einem wirtschaftlichen Ruin, die die unmittelbaren Folgen der aktuellen Maßnahmen mit sich bringen können oder werden? Ich spüre da etwas Unbehagen, doch auch das ist es nicht, auch wenn in meinem Leben diesbezüglich schon oft in der Ungewissheit war, begleitet mich gerade durch diese Erfahrung schon sehr lange ein großes Urvertrauen, dass zum richtigen Zeitpunkt immer eine Lösung für die allerwichtigsten materiellen Bedürfnisse da ist, und ich bin noch mehr denn je bereit, mehr und mehr Unnötiges komplett loszulassen.

Angst vor Totalitarismus?

Ist es die Angst vor der Etablierung einer totalitären Struktur durch die tiefgreifenden Eingriffe in die Grund- und Freiheitsrechte, in die Selbstbestimmung, durch die für mich bewusst erzeugte Spaltung in der Gesellschaft, durch Zensur, durch massive Unterdrückung von Kritik, Denunzierung, durch die Scham, all das zuzulassen und dem Gefühl, als gäbe es kein Ende? Hier komme ich der Sache noch näher, doch ist es noch nicht die Wurzel für mich, also was steckt hinter dieser Angst?

Angst vor einem schmerzhaften Tod?

Ist es schlussendlich nicht meine Angst vor einem schmerzhaften Tod und haben nicht alle die Ängste, ob nun Angst vor Krankheit, Angst vor Verelendung, Angst vor Diktatur eines gemeinsam als Urangst: etwa die Angst vor einem schmerzhaften Ableben?

Ich komme an die Wurzel

Ich spüre, hier komme ich an die Wurzel. Mit diesem Thema habe ich mich bisher noch nicht intensiv beschäftigt, ich habe es zugedeckt, unterstützt auch dadurch, dass ich das Thema in unserer westlichen Welt bisher als tabuisiert erlebt habe.

Ich beschließe, mich nun intensiv damit zu beschäftigen, bewegt durch meinen inneren Antrieb, immer stets an die Wurzel eines Problems zu gelangen, um eine nachhaltige, dauerhafte Lösung für mich zu finden und nicht nur ein Symptom zu behandeln, selbst wenn die gewonnenen Erkenntnisse schmerzhaft sein könnten und vermutlich sein werden und mein schon vor Jahren auf den Kopf gestelltes Weltbild nochmals auf den Kopf stellen wird.

Begegnung mit den Naturgesetzen

Es folgen einige Monate der intensiven innerlichen Beschäftigung mit dem irdischen Tod bis zu dem Punkt, in dem ich plötzlich eine Art Aha-Erlebnis verspüre und sich das Thema wie ein Knoten für mich auflöst. Ich begegne den Naturgesetzen, den Schöpfungsgesetzen und tauche sehr tief in dieses für mich bis dahin unbekannte Terrain ein und spüre plötzlich eine außerordentliche Befreiung und großen inneren Frieden, also

würde ein großer Ballast abfallen.

Selbstverschuldete Unmündigkeit

Es fühlt sich an wie eine Befreiung aus meiner selbst verschuldeten Unmündigkeit und gleichzeitig fällt es mir wie Schuppen von den Augen. Freiheit im Außen erlange ich nur, wenn ich zuerst meine Urangst kennenlerne, mich von ihr loslöse und mich meinen vielen Konditionierungen, negativen Glaubenssätzen, Programmierungen und Mustern direkt stelle und diese auflöse — Schritt für Schritt. Es fällt mir nun etwas leichter, auch all die vielen Facetten der Angst, die der Urangst vorausgehen, schrittweise anzugehen. Und ich weiß, es ist keine Angelegenheit und Veränderung von heute auf morgen.

Bewusstseinserweiterung

Ich merke, ich brauche Zeit, viel Zeit und viel Geduld und vielleicht Unterstützung von jemanden, der im Bewusstsein schon weiter ist als ich. Ich bezeichne sie als meine Bewusstseinshelfer. Ich durchforste gedanklich meine Bekanntschaften, habe das große Bedürfnis, mich mit Büchern einzudecken, von Nahtoderfahrungen bis zur Schöpfungsgeschichte.

Ich versuche mich ganz bewusst, an Erlebnisse zu erinnern, die mich geprägt haben, die ich jedoch verdrängt habe. An manchen Tagen fließen viele Tränen. Ich schreibe alles auf. Ich halte mir schonungslos den Spiegel vor, denn ich will endlich verstehen: Wer bin ich? Woher komme ich? Was ist meine Aufgabe hier auf Erden? Wohin gehe ich?

Meine Angst antwortet

Nun bin ich auf diesen intensiven Weg des inneren Erforschens bis zu meiner Wurzel gelangt, wie eine kleine Zehe fühle ich im vermeintlich kalten Wasser vor, doch es ist nicht kalt, im Gegenteil, was ich spüre, ist sehr warm, sehr geborgen, sehr pur, sehr ursprünglich und wahrhaftig, und ich entdecke, welche innerliche Kraft und Erdung dies in mir bewirkt. Ich sehe meine Angst plötzlich nicht mehr als meine Gegnerin, sondern als meine Mentorin.

Und auf meine Frage: „Angst, was willst du mir sagen, wenn in mir ein mulmiges Gefühl entsteht?“ kommt die Antwort: „Ich bin dein Frühwarnsystem. Beschäftige dich mit mir. Ich will dir nicht schaden. Dein Gefühl entsteht durch mangelndes Vertrauen und durch Unwissenheit. Sei bereit, bis zur Wurzel zu graben. Nur du selbst kannst deine Ursache erforschen und diese ‚*ent*- und *ab*-decken, die äußeren Umständen geben dir nur den Anstoß, endlich vollständig, ungeschminkt deinen Blick ganz nach innen zu richten für dein *Frei*-sein.“

Ergründung der Urangst als Schlüssel

Ich frage mich, ließe sich mit dieser Erkenntnis denn nicht auch eine Brücke zwischen den diametral unterschiedlichen Sichtweisen bauen? Denn selbst wenn wir noch nicht vollkommen verstehen können, warum jemand anderer komplett anderen Sichtweisen und Handlungen folgt als man selbst aufgrund jeweils unterschiedlicher Lebensgeschichten, zeigt sich nicht gleichzeitig damit, dass wir doch alle in einem Boot sitzen, da jeder in irgendeiner Form den Rucksack einer individuellen Urangst mit sich trägt oder mitgetragen hat und die intensive Ergründung dieser eigenen Urangst ein Schlüssel zur Lösung für ein wieder harmonisches Miteinander und vieles mehr sein kann?

Begeben wir uns doch auf die Spurensuche zu unserer Urangst und führen einen Dialog mit ihr, für die Entwicklung eines höheren Bewusstseins als Voraussetzung für ein neues Miteinander!

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html) oder **E-Book** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html).

Quellen und Anmerkungen:

(1) Impulskarte aus „Eulen-Glückseligkeiten“ von Martina Trimpin.

Weitere Informationen:
https://www.mediation.vision/ (https://www.mediation.vision/)
https://www.open-source.legal/ (https://www.open-source.legal/)

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Melanie Carmen Punz, Jahrgang 1976, ist Juristin und Mediatorin und war viele Jahre in internationalen Industrieunternehmen tätig. Seit 2017 ist sie selbstständig mit zwei Standbeinen, im Bereich Konfliktregelung / Mentaltraining sowie in der Beratung zu Open Source Lizenz Compliance.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.