

Wiederkehrende angstausslösende Situationen entschärfen

Oft zieht man bestimmte Situationen, auf die man mit Angst reagiert, immer wieder an. Wenn du wiederkehrende Situationen kennst, die bei dir ein übermäßiges Gefühl der Bedrohung auslösen, hat dies mit alten unaufgelösten Ängsten in deinem Energiesystem zu tun. Sie können noch aus deiner Kindheit oder aus einem früheren Leben stammen. Solange sie im Verborgenen in deinem System festsitzen, stellen sie eine permanente latente Schwächung deiner Vitalität, Kreativität und Lebensfreude dar. Hast du eine alte Angst jedoch einmal voll und ganz gespürt, löst sich auch das mit ihr verbundene Glaubensmuster auf und du gewinnst deine Kraft und deine schöpferische Handlungsfähigkeit in Bezug auf dieses Thema zurück.

Wähle eine Situation aus, die in deinem Leben eine wiederkehrende oder eine permanent spürbare Belastung darstellt und auf die du mit Angst oder einem Gefühl des Ausgeliefert-Seins reagierst.

Erkenne, dass die Reaktion in deinem Inneren nicht unmittelbar durch die Situation im Außen hervorgerufen wird – sondern dadurch, dass du einen bestimmten äußeren Umstand als für dich bedrohlich bewertest.

Definiere nun, was dieser Umstand im Außen deiner Vorstellung nach genau bedroht, mit möglichst essenziellen Begriffen. Zähle oder schreibe auf, was bedroht wird – beispielsweise:

Meine Freiheit, meine Unversehrtheit, meine Wünsche, meine Selbstverwirklichung, meine Selbstbestimmung, meine Möglichkeiten, Erfüllung zu finden, mein Halt, mein innerer Frieden.

Nun betrachte diese essenziellen Begriffe, und philosophiere ausgiebig darüber, was sie für dich bedeuten. Inwiefern glaubst du, dass etwas oder jemand im Außen, etwas was sich also deiner schöpferischen Macht entzieht, dir diese essenziellen Bedürfnisse durchkreuzen kann? -

Dies ist dein persönliches Glaubensmuster. Es wird wahrscheinlich von vielen anderen Menschen geteilt und hängt deshalb im kollektiven Energiefeld, weshalb du es nicht als dein persönliches Muster erkennst, sondern für eine objektive Realität hältst. Dennoch gibt es Menschen, die diese Überzeugung nicht teilen und sich nicht von ihr einschränken lassen. Mach dir also die Vielfalt möglicher Denkweisen in Bezug auf dein Thema bewusst.

Um wirklich mit deiner Angst in Kontakt zu kommen und sie aufzulösen, genügt es meist nicht, sie nur mental zu hinterfragen. Probiere folgende Übung, wenn du das Thema in deinem Energiekörper spüren und auflösen willst, soweit dies jetzt möglich ist:

Lege dich bequem an einen ungestörten Ort. Entspanne dich und stell dir vor, dass sich nun alle unterstützenden Kräfte deiner Seele, deiner geistigen Helfer und Begleiter, oder was für dich glaubwürdig ist, um dich versammeln. Du fühlst dich ganz sicher, geborgen und kraftvoll in diesem Feld.

Nun konzentriere dich auf das angstausslösende Thema und eine damit zusammenhängende wiederkehrende äußere Situation. Spüre, an welchem Ort in deinem Energiekörper sich das Thema bemerkbar macht. Verstärke dann deine Aufmerksamkeit an diesem Ort im Körper. Denke jetzt nicht nach, sondern gehe ganz in die Wahrnehmung. Beschreibe konkret, was du dort spürst, siehst, welche Bilder dabei vielleicht spontan auftauchen, und welche Erinnerungen vielleicht kommen.

Beschreibe nur und analysiere nichts. Nimm gleichzeitig wahr, wie sich das Gefühl an dieser Stelle verändert und vielleicht zu einer anderen Körperstelle wandert. Beschreibe einfach immer weiter, was du fühlst, wahrnimmst, welche Assoziationen und Erinnerungen plötzlich auftauchen.

Währenddessen verstärkt sich deine Atmung und fließt ganz von selbst in die jeweils betrachteten Körperbereiche. Sie dürfen sich endlich ausdehnen und Verkrampfungen und Blockaden können sich lösen. Wahrscheinlich steigen dabei unterschiedliche Gefühle auf, die du einfach durch dich hindurch fließen lassen kannst. Erlaube dir, sie vollständig und intensiv zu fühlen, bis sie sich entladen haben. Sie lösen sich von selbst auf und hinterlassen schließlich ein Gefühl von intensiver Ruhe, von Frieden und Wohlbefinden.

Bleibe möglichst so lange aufmerksam bei dieser Übung, bis du keinerlei Verspannungen mehr spürst und ganz von Leichtigkeit und Wohlbefinden erfüllt bist. Du bist nun wirklich gestärkt und erleichtert und deutlich freier geworden. Auch dein Geist hat sich erweitert, und du nimmst mehr schöpferische Möglichkeiten wahr.

Wahrscheinlich wird sich dein Umgang mit der Situation danach verändern, oder die Situation verschwindet aus deinem Leben. Vielleicht taucht sie nur noch in abgeschwächter Form auf. Bedenke, dass die äußeren Verhältnisse, die du anziehst, immer den Verhältnissen in deinem Energiekörper entsprechen. Unbewusste Ängste und negative Vorstellungen, die du mit dir herumträgst, manifestieren sich als äußere Ereignisse in deinem Leben, damit du sie bearbeiten kannst. Was du in deinem Inneren verarbeitet und gelöst hast, wirst du im Außen nicht mehr in Form von entsprechenden Energien begegnen, denn du hast keine Resonanz mehr für sie. Auch wenn es diese Energien weiterhin in deinem Umfeld gibt – du verstrickst dich nicht mehr darin, und sie belasten dich nicht mehr.

Wenn dir die Übung geholfen hat, mach sie in Abständen immer wieder, um ein Thema vollständig aufzulösen.

Meditation aus dem Buch „Heimkehr zum wahren Sein. Energiearbeit, Phantasie Reisen und kreative Meditation“ von Monika Mahr