Sheryl Paul

An der Angst wachsen

Leseprobe

An der Angst wachsen

von Sheryl Paul

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Sheryl Paul

AN DER ANGST WACHSEN

Wie Sorgen und Unsicherheiten zu Kraftquellen werden

Unimedica

INHALT

Einleitung: Angst ist ein Tor 1

Brasilien: Meine Einführung in die Angst 3
Ein Wegweiser durch Ihre Ängste 7
Die wichtigsten Schlüsselbegriffe 10
Die Aufforderung zu reifen 12

Teil I: Ängste und ihre Botschaften 15

1. Definition von Ängsten und die Aufforderung, sich nach innen zu wenden 17

Symptome von Ängsten 20
Ursachen von Ängsten 23
Ängste sind kein Hau-den-Maulwurf-Spiel 28
Vier Schlüsselfaktoren: Neugier, Mitgefühl, innere Ruhe und Dankbarkeit 29

2. Kulturell bedingte Erwartungen, die Ängste erzeugen 39

Der Mythos des Normalen 40
Die Erwartung von Glück 44
Es gibt keine Antworten – nur Wegweiser zur Weisheit 46
Menschlich sein 49

3. Hindernisse auf dem Weg zur Heilung 55

Die Eigenschaften des Widerstands 55
Verantwortung: Der Schlüssel zur Transformation 62
Einen liebenden inneren Elternteil entwickeln 62

Der Notausgang Perfektion – eine Methode,
sich derVerantwortung zu entziehen 66
Die Zeitachse der Heilung 69

4. Transitionen 71
Die drei Phasen einer Transition 73
Transitionen, über die man in unserer Kultur nicht redet 74

5. Monate und Jahreszeiten 83
Sich an den Rhythmus des Jahres anpassen 83
Herbst: Die Jahreszeit des Loslassens 85
Winter: Die Jahreszeit der Stille und der Dankbarkeit 88
Frühling: Die Jahreszeit der Wiedergeburt 96
Sommer: Die Jahreszeit des Feierns 99

**6. Die Verletzlichkeit des Seins
im gegenwärtigen Moment 102**
Keine Fluchtmöglichkeit vor dem Leben 103
Die Angst davor, sich zu gut zu fühlen 106

TEIL II: DIE VIER REICHE DES SELBST . . . 113

7. Der Platz am Kopfende des Tisches 115
Die Qualitäten eines liebevollen inneren Elternteils 116

8. Das Reich des Körpers 121
Die körperlichen Symptome von Angstzuständen 122
Niedriger Blutzucker und Angstzustände 124
Ernährung und Angstzustände 126
Alkohol und Ängste 128
Bewegung 130
Schlaf 132
Hormone 133

9. Das Reich der Gedanken 136
Intrusive Gedanken und die kognitiven Manifestationen von Ängsten 136
Zugang zum Entscheidungspunkt finden 139
Die Urteilskraft trainieren: Was auch immer Sie gießen, wird wachsen 142
Die Metaphern, die sich hinter aufdringlichen Gedanken verbergen 148
Leben mit Unsicherheit: Der Ruf aufdringlicher Gedanken 153

10. Das Reich der Gefühle 158
Ängste sind ein Platzhalter für Gefühle 160
Die Gewohnheit, Schmerzen ein Leben lang zu vermeiden 163
Früher und alter Schmerz 166
Stellen Sie sich Ihren Ängsten 172
Elementare menschliche Gefühle: Langeweile und Einsamkeit 174

11. Sehnsucht 181
Ur-Sehnsucht versus sekundäre Sehnsucht 181
Die Leben, die wir nie leben werden 185
Die Weisheit der Sehnsucht 188

12. Das Reich der Seele 191
Die Quelle des Seins 191
Die Bedeutung gesunder Rituale 195

13. Wenn Ängste heilen 199
Ängste und Leere 199
Die Früchte der Arbeit 202

Teil III: Beziehungen 205

14. Die Verletzlichkeit von Beziehungen 207

15. Die romantische Beziehung 211
Was sind Beziehungsängste? 212
Was ist gesunde Liebe? 214
Liebe bedeutet nicht die Abwesenheit von Angst 220
Schlüsselkonzepte zum Verständnis von Beziehungsängsten: Projektion und der Verfolger-Distanzierer-Konflikt 224

16. Kinder erziehen im Zeitalter der Ängste 231
Sorgen sind Bestandteil des Elternseins 232
Drei Mittel gegen Ängste: Dankbarkeit, Einfühlungsvermögen, langfristiges Denken. 235
Kindern helfen, die unter Ängsten leiden 241
Voll und ganz geliebt 245

Epilog 249

Danksagungen. 251

Anhang

Anhang A 253
Warnsignale in Beziehungen 253

Anhang B 255
Zwei Möglichkeiten, Tagebuch zu führen 255

Empfehlungen zum Weiterlesen 263

Über die Autorin 266

ÜBUNGEN

Kapitel 1	Machen Sie eine Mediendiät	27
	Wecken Sie Ihre Neugier: Wahrnehmen und Benennen	32
	Tonglen	33
	Fragen zur Entschleunigung	35
	Bauchatmung	37
Kapitel 2	Wie sich der Mythos des Normalen auf Sie ausgewirkt hat	43
	„Sollte" durch liebevolles Handeln ersetzen	46
	Werden Sie sich Ihrer positiven Eigenschaften bewusst	53
Kapitel 3	Arbeiten mit dem Widerstand	60
	Finden Sie Ihren inneren Elternteil / Ihr weises Selbst / Ihren mitfühlenden Freund	65
Kapitel 4	Begegnen Sie dem, was durch Transitionen aufsteigt	80
Kapitel 5	Laden Sie den Schmerz an Ihre Festtafel ein	91
	Die Jahreszeiten laden Sie ein	101
Kapitel 6	Die Angst, sich gut zu fühlen	109
Kapitel 7	Stärken Sie Ihr weises Selbst / Ihren inneren Elternteil	119
Kapitel 8	Die 30-Tage-Challenge	135
Kapitel 9	Erkennen Sie, wie Sie Ihre Gedanken nähren	145
	Metaphern erkennen	148
	Vier Schritte, um aufdringliche Gedanken aufzulösen	155
Kapitel 10	Erinnerungen und Glaubenssätze im Hinblick auf Schmerzen	168
Kapitel 11	Neugierig auf die Sehnsucht werden	189
Kapitel 12	Gesunde Rituale etablieren	196
Kapitel 15	Mit der Projektion arbeiten	228
Kapitel 16	Sich selbst mit den Augen der Liebe sehen	247

13

WENN ÄNGSTE HEILEN

Die letzte Stufe der Heilung besteht darin,
das, was einem selbst passiert,
zu nutzen, um anderen Menschen zu helfen.
Das ist selbst schon Heilung.

GLORIA STEINEM

Wenn Sie sich um die vier Reiche Ihres Selbst kümmern, werden Sie etwas Faszinierendes feststellen: Je mehr Sie auf gesunde Art und Weise loslassen und wieder auftanken, desto mehr Raum wird sich in Ihrem Inneren öffnen. Wenn Sie den Prozess der Heilung nicht verstehen, kann dieser Raum leicht dafür sorgen, dass Sie in einen Alarmzustand geraten, was dann einen neuen Angstzyklus auslösen kann. Sobald Sie jedoch verstehen, dass Heilung genau wie die Natur einem Kreislauf folgt, können Sie Raum für einen Neubeginn schaffen, den die andere Seite eines Verlustes unweigerlich birgt. Aber zuerst müssen Sie die Leere durchschreiten – die Schwellenphase, die die zweite Phase aller Transitionen darstellt.

Ängste und Leere

Es gibt ein natürliches und vorhersehbares Muster, das Menschen durchleben, wenn sie von Ängsten geheilt werden. Der folgende Kommentar zu einem meiner Blogbeiträge beschreibt ein Gefühl, das mir oft begegnet: „Sheryl, könnten Sie bitte etwas über den ‚Raum' schreiben, den Ängste einnehmen? Genau wie in diesem Raum fühle ich mich. Es ist alles in

Ordnung, ich habe keinen Grund, mir über irgendetwas Sorgen zu machen. Und trotzdem ist da diese Traurigkeit und dieses Gefühl der Leere. Ich weiß, dass diese Gefühle meiner Aufmerksamkeit bedürfen, aber ich kann nicht sagen, woher sie kommen."

Wie alle Gefühle sind auch Ängste nichts anderes als Energie. Energie nimmt in Ihrem Geist und Ihrem Körper Raum ein. Wenn Sie sich Ihren Ängsten widmen und sie zu verschwinden beginnen, öffnet sich der Raum, den die Ängste zuvor eingenommen haben. Zurück bleibt oft eine Leere. Sobald Sie diese Leere nicht mit dem nächsten aufdringlichen Gedanken oder der nächsten obsessiven Verhaltensweise füllen, werden Sie eines oder beide der folgenden Phänomene bemerken:

- Sie schaffen einen Raum, der Klarheit und spirituelle Orientierung zulässt, und / oder
- die unterschwelligen Gefühle, die Sie Ihr ganzes Leben lang verdrängt haben, werden zum Vorschein kommen.

Geleitet von einer Kultur, die die Menschen dazu anregt, sich ständig mit irgendetwas zu beschäftigen und leere Zeit und leeren Raum auszufüllen, versuchen die meisten Menschen, wenn sie Leere erleben, in aller Eile herauszufinden, was falsch läuft. Dann füllen sie die Leere meistens wieder mit dem endlosen Geplapper ihrer Gedanken. Anstatt den leeren Raum mit Gedanken zu füllen, ermuntere ich Sie, die Leere einfach zuzulassen und ihr einen Platz zu geben. Anstatt sich dem stillen Raum zu widersetzen, sollten Sie sich dem in unserer Gesellschaft vorherrschenden Glauben widersetzen, dass beim Empfinden von Leere etwas mit Ihnen nicht stimmt.

Rufen Sie sich in Erinnerung, dass die Schwellenphase während des dreiphasigen Prozesses, der Transitionen kennzeichnet – Loslassen, Schwellenphase, Wiedergeburt –, von dem Gefühl der Leere geprägt ist. So erleben Menschen, die zu mir kommen, oft, dass sich in ihnen der Raum für Weisheit und Schmerz öffnet, nachdem sie sich durch die ersten Schichten ihrer Ängste gearbeitet und festgestellt haben, dass sie nicht allein sind. Tatsächlich sind diesen beiden Erfahrungen – Weisheit und Schmerz – in der inneren Welt unserer Psyche miteinander verwandt.

Die Wahrheit ist, dass wir erst dann unsere Klarheit finden können, wenn wir die statischen Schichten der Ängste durchdringen und zur Leere gelangen. Die Leere ist eine wichtige Etappe. Dazu schreibt Rabbi Tirzah Firestone in ihrem Buch *With Roots in Heaven:* „Manchmal ist die wirksamere Reaktion, sich zurückzuziehen und einfach nicht mehr zu versuchen, diesen dunklen Engel zu besänftigen. Es ist effektiver, nicht mehr zu kämpfen – also nicht mehr zu reagieren, uns nicht mehr zu beweisen, nicht mehr unseren Wert zu verteidigen – und einfach nur still dazusitzen. Indem wir nicht auf unsere inneren Bestien reagieren, sie also weder bekämpfen noch versuchen, ihren Einfluss zu entkräften, schaffen wir einen leeren Raum in uns selbst. Dieser leere Raum des Nicht-Handelns ist von entscheidender Bedeutung für unseren spirituellen Weg. Genauso, wie man für Wasser ein leeres Gefäß benötigt, um es aufzufangen, benötigt auch das Selbst einen leeren Raum in uns, in den es sich ergießen und uns dann leiten kann.

Wenn Sie sich an dieser Schwelle befinden, an der die Ängste verschwunden sind und Sie mit der Leere zurückgelassen wurden, erlauben Sie ihr, einfach da zu sein. Sobald Sie aufhören, sich mit Beschäftigung abzulenken und nach etwas zu suchen und Stille finden, werden Sie mit dem in Berührung kommen, was erkannt werden will. Ja, Sie werden trauern. Sie werden vor altem Schmerz aufschreien. Sie werden sich ungeschützt und verletzlich fühlen. Sie werden sich der Weisheit gegenüber öffnen. Sie werden Klarheit finden. Sie werden Freude empfinden. Alles beginnt mit der Bereitschaft, sein Herz offen zu halten und zu erfahren, was unter der Oberfläche der Ängste geschlummert hat."

Das wahre Leben ist kein Hollywoodfilm. Es ist kein zweistündiges, überlebensgroßes Abenteuer in Farbe, in dem jeder Schnitt und jeder Moment prall und aufregend ist. Im wahren Leben geht es nicht zu wie in der Klatschpresse, es ist auch kein Hochglanzmagazin voller digital bearbeiteter Fotos. Das wahre Leben ist nicht Facebook oder Instagram, keine Galerie mit Schnappschüssen, die Einblicke in die Höhepunkte des Lebens anderer Menschen bieten. Es gibt Momente – sogar Jahreszeiten – der Leere. Diese halten wir nicht mit der Kamera fest, denn sie sind von außen betrachtet nicht sehr interessant. Aber wenn Sie in sich gehen und innehalten, werden Sie Ihre eigene innere Welt entdecken, die darauf

gewartet hat, erkundet zu werden. Sie ist spannender, realer und interessanter als jedes Hollywood-Abenteuer. Und wenn Sie lange genug innehalten und Ihre innere Arbeit fortsetzen, werden Sie die Früchte Ihrer Arbeit ernten.

Die Früchte der Arbeit

Von der Leere aus bewegen wir uns in die nächste Phase des Reifens, nämlich die Wiedergeburt. Sie entsteht dadurch, dass wir die heilenden Schätze bergen und sie auf irgendeine Weise in die Welt bringen. Mit „in die Welt bringen" meine ich nicht, dass wir daraus eine große Sache machen. Ich meine damit, dass Sie Ihren Kindern mehr Mitgefühl entgegenbringen (weil Sie gelernt haben, zuerst mit sich selbst mitfühlend zu sein), dass Sie der Welt mit mehr Freundlichkeit begegnen (weil Sie gelernt haben, dass Sie selbst Freundlichkeit verdienen) oder dass Sie einen Lebenstraum verfolgen.

Wir heilen nicht nur für uns selbst. Das ist zwar ein Ausgangspunkt, und zudem ein sehr wichtiger, aber letztlich strahlt diese innere Heilung natürlich auch nach außen aus. Die Welt braucht es, dass Sie diese Arbeit leisten. Manchmal, wenn der Widerstand groß ist und das Ego darauf beharrt, sich nicht von der Stelle zu bewegen (zum Beispiel wenn ein Patient Schwierigkeiten hat, sich auf die täglichen Übungen einzulassen, die erforderlich sind, um eine Veränderung herbeizuführen), sage ich: „Wenn Sie es nicht für sich tun können, können Sie es dann für Ihre Kinder oder Ihre zukünftigen Kinder tun?" Sich für andere einzusetzen und generationenübergreifende Muster zu durchbrechen, lässt Menschen oft den Mut finden, sich auf ihre innere Arbeit einzulassen.

Der Heilungsprozess ist keine Nabelschau. Zu heilen ist keine egoistische Angelegenheit, kein Luxus und keine „Zusatzarbeit". Heilung ist von zentraler und wesentlicher Bedeutung. Sie ist das, was unsere Welt braucht, und sie braucht es jetzt. Sie ist darauf angewiesen, dass jeder Einzelne von uns in die Tiefen seiner Seele vordringt und die Kraft, den Mut und das Engagement aufbringt, die volle Verantwortung für seinen Schmerz zu übernehmen. Es geht darum zu lernen, mit seinen Gedanken zu arbeiten

und sich auf seine Gefühle einzulassen – und nicht länger darauf zu warten, dass jemand anderes es für einen erledigt oder einen rettet, sondern dass man stattdessen seinen eigenen Weg einschlägt. Es ist nicht die Aufgabe Ihrer Mutter oder Ihres Vaters, Ihren Schmerz zu lindern. Es ist nicht die Aufgabe Ihres Partners, das Feuer Ihrer Seele zu entfachen und dafür zu sorgen, dass Sie sich lebendig fühlen. Es ist nicht die Aufgabe Ihres Freundes oder Ihrer Freundin, Ihren Schmerz für Sie zu ertragen. Es ist Ihre Aufgabe und nur Ihre. Und die Zeit dafür ist jetzt.

Sheryl Paul

An der Angst wachsen

Wie Sorgen und Unsicherheiten zu Kraftquellen werden

320 Seiten, kart.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de