

... auf den Punkt



Die ANGST

...was sie ist und in uns bewirkt!

Hallo meine Liebe,
mein Lieber!

Schön, dass wir uns bei dieser
Gelegenheit kennen lernen.

Heute geht es um die **ANGST!**
Wir wollen ein wenig über die
Angst nachdenken, erkunden
woher sie kommt und wie sie
entsteht.

Ich bin sicher, dass es sehr
interessant wird,

dein Eukiko





Um die **Angst** in dir als **Freund und Helfer** zu erkennen, musst du zuerst einmal wissen, was sie eigentlich ist, was sie bewirkt, wo und warum sie in dir auftritt.

Also, beschäftigen wir uns erst einmal damit, wovor du Angst hast.

Daher meine Frage an dich.
Wovor hast du eigentlich Angst?

Nimm dir wirklich etwas Zeit, bevor du weiter liest!



Du hast nun ein wenig über deine Ängste nachgedacht.

Vielleicht hast du, so wie viele Menschen, zum Beispiel ANGST vor der Dunkelheit. Doch die Dunkelheit tut dir tatsächlich nichts. Sie ist nur ein Zustand der Abwesenheit von Licht.

Noch ein Beispiel:
Vielleicht hast du ANGST vor dem Allein-Sein. Doch auch das Allein-Sein tut dir nichts. Es ist nur ein Zustand, der dich umgibt. Ein Zustand, wo du ganz auf dich selber gestellt bist. Dabei kannst du dich dann ganz toll und ausgiebig kennen lernen.



Wenn der Zustand der Dunkelheit oder der Zustand des Allein-Seins uns tatsächlich nichts tut.

JA, was ist es denn dann, wovor wir uns so fürchten?

Was glaubst du?

Also haben wir möglicherweise Angst vor einer Gefühls-Reaktion.



Da wir uns mit unseren Gefühlen oft nur sehr wenig beschäftigen, wissen wir natürlich nur sehr wenig über sie Bescheid.

Wir teilen Gefühle meist in zwei Gruppen ein. In die, die wir mögen und die, die wir nicht mögen.

Doch eigentlich sind unsere Gefühle dafür da, dass wir sie sozusagen als Kompass benutzen, damit wir uns in unserem Leben besser zurechtfinden können.



Wenn wir aber betrachten, dass die in uns lebenden Gefühle uns dienlich sein sollen, dann ist es schwer zu verstehen, warum wir vor Gefühlen **ANGST** haben sollen.

Dazu müssen wir das Gefühl Angst noch näher erforschen. Nämlich was sie in unserem Körper bewirkt, beziehungsweise auslöst oder macht.



WICHTIG:

Der Begriff **Angst** hat sich seit dem 8. Jahrhundert vom indogermanischen Ausdruck *anghu* über den althochdeutschen Ausdruck *angust* entwickelt und bedeutet „**beengend**“. Er ist urverwandt mit dem lateinischen Wort *angustia*, „**die Enge**“.

Das heißt für mich, dass das Gefühl mit dem Namen **ANGST** im Körper eigentlich kein Gefühl ist sondern eine Reaktion vom Körper, eine **ENGE**.

Das können wir, wenn es so weit ist, auch tatsächlich so spüren.

Jedesmal wenn wir **ANGST** haben, verändert sich der Zustand im Körper so unangenehm, dass wir, wenn uns das nicht bewusst ist, **ANGST** vor dem Gefühl **ANGST** bekommen.



Dieses unangenehme Gefühl im Körper ist vergleichbar mit einer Anspannung.

Wenn du ein sehr ängstlicher Mensch bist, dann hast du ja oft ANGST, also ENGE, in deinem Körper.

Dann wird die Anspannung stärker und wird zur Verspannung.



Diese **Verspannungen** wiederum **beeinflussen**, solange du als Kind im Wachstum bist, sehr stark deine **Körperhaltung** und formen ihn sogar.

Außerdem erzeugt eine Verspannung immer ein Unwohlgefühl. Da kann der in uns existierende Energiefluss, zum Beispiel in Form von Blut in den Adern, nicht richtig fließen.

Also, wenn wir in unserem Körper sehr oft das Gefühl mit dem Namen ANGST haben, lösen wir dieses Unwohlgefühl aus.

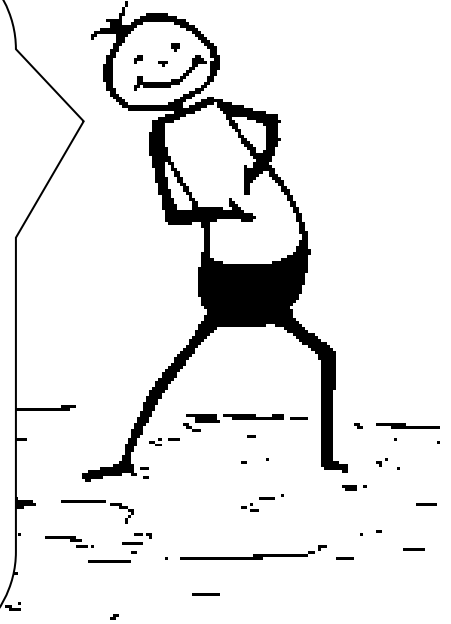
Ich habe mir schon oft Gedanken gemacht, wofür die ANGST eigentlich gut sein soll. Wenn sie mir als Gefühl dienen soll, dann muss sie auch einen Zweck haben.

Beim Forschen bin ich auf Folgendes draufgekommen:

Es gibt einen Unterschied zwischen Angst und Furcht. Beim Auftauchen der Furcht reagiert der Körper mit einer Erhöhung der körperlichen Anspannung, der Konzentration und der Aufmerksamkeit.

Diese körperlichen Reaktionen brauchen wir, um die vorhandene, vielleicht sogar bedrohliche Lebenssituation problemlos zu meistern.

Beim Auftauchen der ANGST reagiert der Körper mit einer ENGE, die eigentlich immer nur Mangel an geistigem und körperlichen Bewegungsraum erschafft.



Beim genaueren Betrachten der Furcht kann man erkennen, dass sie ein in uns angelegter Mechanismus ist, der uns beschützen und warnen will.

Die Furcht sagt niemals „Tu das nicht“. Sie sagt immer nur „Bitte sei vorsichtig, erhöhe deine Aufmerksamkeit und Konzentration“.

Danach entscheidest du, ob und wie du die Lebenssituation meisterst.

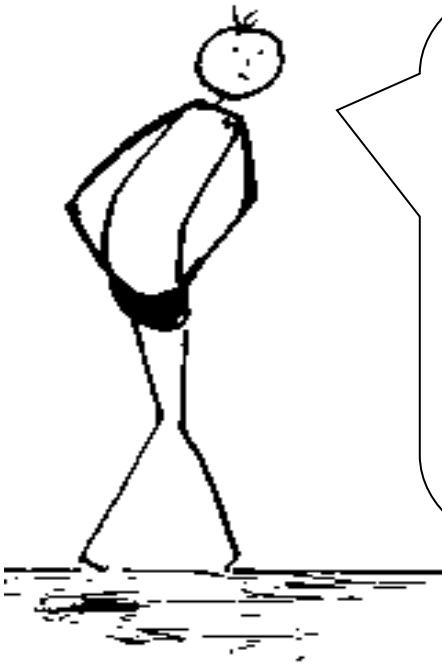


Nun möchte ich euch ein wenig über die Entstehung der Ängste erzählen.

Die Ängste entstehen, man kann es vielleicht nicht glauben, **im Kopf**.

Durch das Vorstellen und das Bewerten (Nein-Gedanken) einer Lebenssituation erzeugen wir schon die körperliche Reaktion, die Enge, der wir dann den Namen Angst geben. Und somit das Unwohlgefühl im Körper.

GEDANKEN ERSCHAFFEN REALITÄT!



Jedes Mal, wenn du etwas unternehmen möchtest, erforscht du mit deinen Sinnen, meist unbewusst, die Situation in der du bist, damit dir nichts passiert. Im besten Fall ohne die Situation zu bewerten.

Ist für dich alles in Ordnung und hast du alles gefühlsmäßig im Griff, beginnst du das zu tun, was du tun wolltest. Meistens passiert dir dann auch nichts, denn dein Körper hilft dir, mit all seinen Fähigkeiten die Situation zu bewältigen.



Natürlich gibt es viele Gefahren auf dieser Welt. Gefahren, die möglicherweise unsere Lebensqualität negativ beeinträchtigen könnten. Um uns zu schützen, meldet sich der Körper durch die FURCHT, die im „Normalfall“ eine natürliche körperliche Aktion und Reaktion zulässt.

**DIE ANGST LÄSST NICHTS ZU!
ANGST IST ENGE!**

Wir brauchen nur durch ein gutes **Körperbewusstsein** die Sprache des Körpers erkennen und lernen, dass wir durch unsere tollen in uns angelegten Fähigkeiten so gut geschützt sind, dass uns nichts passieren kann.

Der einzige echte Schutz, den wir haben, ist unsere Aufmerksamkeit in Verbindung mit einer gut trainierten Wahrnehmung.



Egal was tu tust, tue es mit ganzer Aufmerksamkeit.
Frage deinen Körper stets, ob er für das, was du gerade tust, fit genug ist.
Wenn nicht, dann brauchst du nur ein wenig zu üben.

Denn wie du sicherlich schon weißt:
ÜBUNG MACHT DEN MEISTER!

Natürlich kann es auch mal passieren, dass du hingfällst.



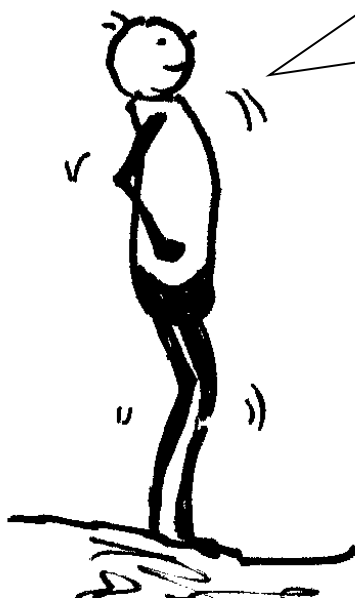
NA UND:
Runterfalln - Popschi knalln!

Steh einfach wieder auf, so wie damals, als du noch ein Baby warst und beim Gehen lernen hin und wieder am Popsch gelandet bist.

Bist du mal niedergeschmettert oder in einer scheinbar ausweglosen Situation, dann vergiss nicht, du kannst jederzeit durch deine Gedanken deine Gefühle verändern. Dadurch verändert sich auch deine körperliche Haltung, dann wirst du mit deinem Körper besser mit jeder Situation fertig werden.



Richte dich auf,
sei kein Essiggurkerl,
entspanne dich,
hol tief Luft und
ATME.



Wenn du dann die veränderte Situation erreicht hast,
dann kannst du mit einem der schönsten Gefühle in
Kontakt kommen.

Das Gefühl, es geschafft zu haben.

Dann tanze und feiere ein Fest.



**So, meine Liebe,
so, mein Lieber,**

Nun hast du einiges über die **Angst** erfahren. Ich hoffe, dass es dir gelungen ist, sie **ALS DAS ZU SEHEN, WAS SIE EIGENTLICH IST - ENGE.**

Damit du so reagieren kannst wie du es brauchst, um keine ENGE mehr in dir zu erschaffen.

Viel Spaß bei „im Körper bewusst sein“ und verändern deines IST-Zustandes.

Ich wünsche dir eine schöne Zeit und viel Erfolg bei allem, was du tust,
dein EUKIKO



© Copyright und für den Inhalt des Manuskripts verantwortlich:

Klaus Bierbaumer
Tel.: 0676 90 62 900

Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training

Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz
Stmk: Klostersgasse 28, 8280 Fürstenfeld

Mail: office@koerperbewusstsein.at
www.eukikowa.at - www.koerperbewusstsein.at

**KÖRPER
BEWUSSTSEIN**

EuKiKoWa
Eutonie Kinder Konzentration Wahrnehmung