

# Angst im Spiegel

**Die Augen sind der Spiegel der Seele. Sie bringen das zum Ausdruck, was tief in unserem Inneren wirkt. Denn die Augen verraten, je nachdem, ob sie blitzen, funkeln oder trübe sind, die Geistesverfassung unseres Gegenübers – und auch von uns selbst. Was entdecken wir, wenn wir in unsere Augen schauen? Lähmende Angst oder strahlendes Lächeln?**

**BEATRICE HOFMANN**  
Gastautorin

Um es gleich vorweg zu nehmen: Angst hat ihren Sinn. Die Angst soll uns ermutigen, Dingen oder Ereignissen, die uns ängstigen, ins Auge zu schauen. Sie nämlich als das zu erkennen, was sie sind: Als eine Illusion. Jegliche Form von Angst lähmt uns. Hemmt unsere Lebensfreude. Deshalb ist es wichtig, das Geschenk hinter der Angst zu erkennen. Sie in das eigene Leben als Entwicklungsschritt zu integrieren. Um dann befreiter weiterzugehen.

## Reale und irrealer Ängste

Das Wort Angst kommt von der indogermanischen Wurzel «angh», hat also eine Verbindung zu Enge, zum Eingeschnürtsein. Diese Enge, die wir spüren, wenn wir uns ängstigen, bringen wir normalerweise mit dem Brustraum in Verbindung. Wir können nicht frei atmen, die Angst schnürt uns die Kehle zu. Wenn eine Angstsituation vorüber ist, dann atmen wir auf, atmen durch und finden zurück zu unserer Gelassenheit.

Es geht nicht mehr wie zu Zeiten der Jäger um reale Ängste. Etwa, wenn jemand mit dem Messer auf uns losgeht oder wenn der Bär hungrig vor uns steht. Ängste in einer solchen Situation sind deshalb real, weil sie sich auf ein konkretes Ereignis in der Gegenwart

beziehen. Doch solche Situationen kommen heutzutage eher selten vor.

Die allermeisten Ängste, die uns täglich belasten, die uns den Atem rauben und von denen hier die Rede ist, sind irrealer Ängste. Sie haben ihren Ursprung in einer nicht mehr realen Vergangenheit oder sie beziehen sich auf eine noch nicht reale Zukunft.

## Neun Grundformen der Angst

Das Enneagramm beschreibt neun Persönlichkeitstypen und deren Grundformen der Angst. Die heutige Form des Enneagramms wurde 1916 von Georges I. Gurdjieff (1866–1949), griechisch-armenischer Esoteriker, Schriftsteller, Choreograph und Komponist, entwickelt. Er sah darin ein System für eine ganzheitliche menschliche Entwicklung.

Als ein Beispiel sei hier der Persönlichkeitstyp 3 «Der Macher» aufgeführt. Seine Grundangst liegt darin, nutzlos und wertlos zu sein. Seine Kernglaubenssätze lauten: Mein Wert hängt von meinen Leistungen ab. Ich bin, was ich tue. Ich muss etwas leisten, um Liebe zu bekommen. Sein Interesse liegt in der Suche nach Anerkennung von aussen. Ein solcher Mensch kann sich bis zum Burnout verausgaben. Er wird trotzdem nie zufrieden mit sich selbst sein. Wenn er diese Ängste in sich verwandelt, dann weiss er: «Ich werde um meiner selbst willen geliebt. Ich bin wertvoll und perfekt, so wie ich bin.»

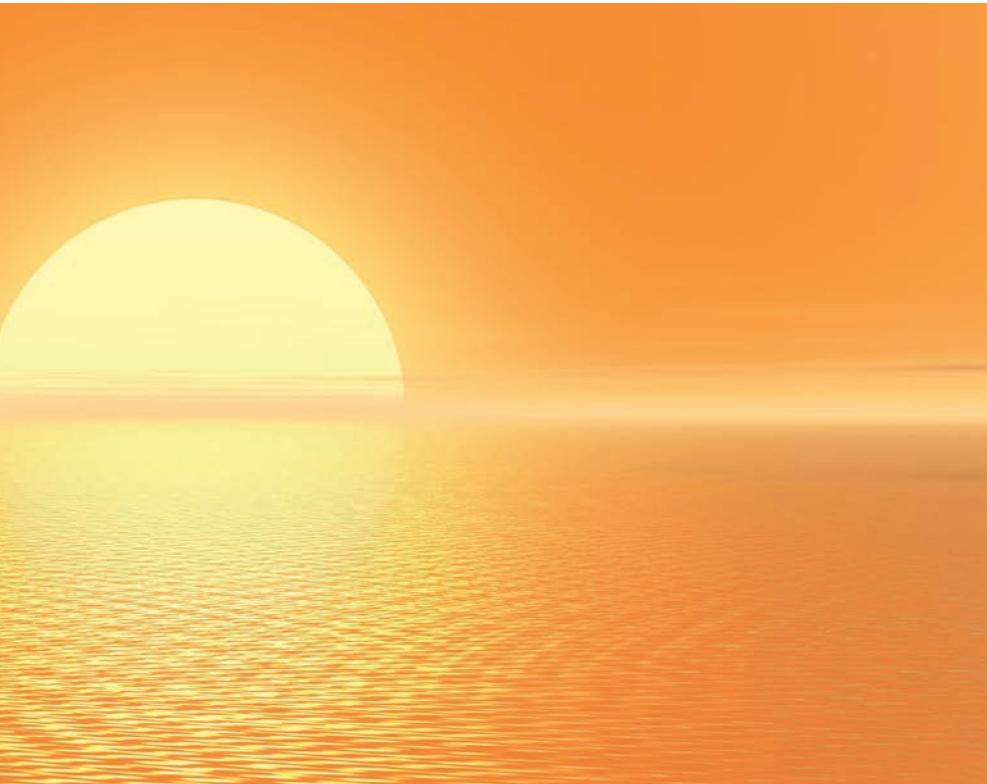
Die anderen Persönlichkeitstypen sind: Der Perfektionist, der Helfer, der Künstler, der Denker, der Loyale, der Vielseitige, der Führer und der Friedliebende. Es ist spannend, sich mit diesen neun Typen auseinander zu setzen. Jedermann wird sich in dem einen oder anderen oder sogar in mehreren Typen und dessen Ängsten wiederfinden. Und erhält dadurch ein Werkzeug in die Hand, das ihm hilft, diese Ängste zu überwinden.

## Wie sind diese Ängste entstanden?

Viele Ängste setzen sich durch äussere Einflüsse, wie das Erleben der Kindheit, durch die Eltern oder durch das Verhalten von anderen Vertrauenspersonen fest. Im Buch «Vom Sinn der Angst» schreibt Verena Kast: «Würden wir uns der Angst mehr stellen, dann bekämen wir mehr Zugang zu dem, was geändert werden muss, aber auch zu dem, was

**«Wir selbst müssen die Veränderung sein, die wir in der Welt sehen wollen.»**

**Mahatma Gandhi**



**Entdecken wir das Gold in uns, dann wissen wir, wie der Angst begegnen.**

Foto: Pixapay

uns Halt gibt. Damit würden wir echter werden, mehr mit unseren Gefühlen verbunden, damit würden auch unsere mitmenschlichen Beziehungen wieder echter und damit lebendiger.»

Wie Umgehen mit diesen irrealen Ängsten, die sich in unserem Innern abspielen, ist die Kernfrage. Erst wenn diese Frage beantwortet ist, kann der Mensch sich frei entfalten. Die Lösung ist nicht im Aussen zu suchen. Sondern in der Auseinandersetzung mit sich selbst.

Dennoch, es bleibt wohl eine unserer Illusionen zu glauben, ein Leben ohne Angst leben zu können; sie gehört zu unserer Existenz und ist eine Spiegelung unserer Abhängigkeiten und des Wissens um unsere Sterblichkeit. Die Angst ist auch wichtig, denn sie passt Tag und Nacht auf uns auf. Sie macht uns auf mögliche Gefahren aufmerksam.

Diese Ängste anzusehen, ihnen zu begegnen, dies gehört wohl zu den grossen Lernerfahrungen unseres Lebens. Wir haben den freien Willen, uns ihnen zu stellen und daran zu wachsen.

So geschehen bei Reinhold Messner, einem der bekanntesten Bergsteiger der Welt. Er beschreibt in

seinem Buch «Die Freiheit, aufzubrechen, wohin ich will»: «Der Sieg über die Angst, das ist auch ein Glücksgefühl, indem ich mir nahe bin.» Das Geschenk, das er hinter der Angst entdeckt hat, ist somit ein unbeschreibliches Glücksgefühl. Was heisst «Sich selbst nahe sein?» Nichts anderes, als sich so anzunehmen, sich so zu lieben und sich so wertzuschätzen, wie man eben ist.

**Über allem steht die Liebe**

Wo Mut, Vertrauen, Erkenntnis, Macht, Hoffnung, Demut, Glaube und Liebe vorherrschen, da hat Angst keinen bedeutungsvollen Platz. Erinnern wir uns daran. Unsere wahre Bestimmung, unser wahrhaftes Sein ist Vollkommenheit, Glückseligkeit und Fülle. Unsere Seele ist eingebettet in eine Liebe, die unsere Vorstellungskraft bei weitem übertrifft. Gesund und angstfrei sein heisst, sich seiner wahrhaften Natur und dieser Liebe bewusst sein. Jegliche Angst und jegliches Leiden hat ein Ende, wenn wir uns dieser Liebe anvertrauen. Es ist auch diese Liebe, die unsere Augen leuchten lassen. Dieses Leuchten sehen wir in Kindern, die so geliebt werden, wie sie sind.

**Achtsamkeit – ein Schlüssel zur Verwandlung**

Im Buch «Der furchtlose Buddha – Was uns durch die Angst trägt» beschreibt Thich Nhat Hanh, ein Zenmeister und buddhistischer Mönch, wie wir unsere Ängste loslassen und damit zugleich im Hier und Jetzt ankommen können. Er sagt: «Wir können unsere Angst verwandeln. Indem wir uns darin üben, ganz im gegenwärtigen Augenblick zu leben – was wir Achtsamkeit nennen. Dann finden wir den Mut, uns unseren Ängsten zu stellen.» Wer sich somit in Achtsamkeit übt – und erst noch bewusst innehält und tief durchatmet –, der kann sich dem Ungewissen ruhig und friedlich stellen.

**Die Weisheit der Farben**

Runden wir den Bogen mit Farbschwingungen ab. Die Farbe «Gold» erinnert uns daran, dass wir Gold wert sind. Dass wir einzigartige Talente haben. Der alchemistische Gold-Schürf-Prozess ist unsere mutige Auseinandersetzung mit unseren Ängsten. Er ist dann von Erfolg gekrönt, wenn wir negative Glaubenssätze und Angst verwandelt haben. Tiefe Weisheit – das Gold in uns – kehrt in unser Leben ein. Wir erkennen die Kostbarkeit unseres Lebens. Das nebenstehende Zitat von Mahatma Gandhi wird sich bewahrheiten, wenn wir uns dahingehend verändern, dass wir das «Gold» in uns entdeckt haben. Dann wird sich auch die Welt verändern.

Der Sinn der Angst und das dahinterliegende Geschenk ist somit, uns genauso zu lieben, wie wir sind. Unsere Einzigartigkeit anzuerkennen und frei zum Ausdruck zu bringen.

Lassen wir uns ein auf dieses Abenteuer. Betrachten wir die Angst im Spiegel. Meistern wir sie. Entdecken wir das Gold in uns. Sodass sich uns ein Lächeln aufs Gesicht zaubert. Um dann befreiter weiterzugehen. ■

*Beatrice Hofmann ist Raumgestalterin, Farbdesignerin und Inspirationscoach. Sie ist Mitinhaberin der ImmoComm GmbH.*