

## Existenzielle Angst und Urvertrauen

Viele Menschen fühlen eine tiefe, unbestimmte Angst, die sie in ständiger Anspannung hält. Diese Anspannung ist wie der Aufenthalt in einem zu niedrigen, bedrückenden Raum. Hier sitzt ein Mensch zusammengekauert in der Ecke und fühlt sich ständig bedroht von dem, was in den Raum einbrechen könnte. Keine Sicherheit, keine Geborgenheit, kein Vertrauen. Dieses Gefühl ist purer Stress.

Diese Angst vor nichts bestimmtem, als energetische Vibration, die schon immer durch die geschwächten Venen, durch die geschwächten Knochen, durch das sensible, instabile System zieht, verhindert es, dem Leben kraftvoll Einlass zu gewähren. Verhindert es, die Türen der Enge zu öffnen und die Weite und den entspannten Fluss des Lebens zuzulassen.

Gedanken sind das Mittel, das einem angstvollen Menschen Sicherheit vorgaukelt, in dem er sich auf alle möglichen Gefahren vorzubereiten versucht. Der ängstliche Verstand malt sich alles aus, was schief laufen könnte, er kreierte Gegenmaßnahmen, bevor Gefahr in Verzug ist. Er misstraut und zweifelt grundsätzlich und lässt sich auf nichts ein, das nicht vollkommen sicher erscheint. Und merkt nicht, dass er sich damit den lähmenden Teufelskreis erst erschafft.

Ein angstvoller Mensch ist Ausdruck eines zu schwach entwickelten Samens, der auf eine schwierige Erde gefallen ist. Eine Erde, die wenig genährt war. Die Wurzeln konnten kaum Halt finden in dieser Gegend und doch haben sie sich ihren Weg durch das unwegsame Gelände gebahnt.

Weil das Leben es so macht. Es will sich. Unbedingt. Es will sich, ob schwach oder stark, groß oder klein, in voller Pracht oder mit wenig Blüten, die der Wind auch noch vom Stängel weht ...

Das Leben an sich, kennt kein Richtig und kein Falsch. Es entdeckt sich in jeder Form. Ängstlichkeit und Schwäche verlieren in dem Moment ihre Wirkung, wenn sie sich selbst einsehen. Wenn sie sich nicht mehr vor sich selbst verheimlichen. Wenn sie in ihren Ausdruck finden dürfen.

Das Bekenntnis dazu Angst zu haben, schwach zu sein, nicht zu wissen wie es geht und keine Lösungen zu haben, ist der erste Schritt in eine neue Richtung, die zu einem kraftvollen Atemzug führt. Dem Atem des Lebens. Du atmest ein und lässt Dich nähren von der Energie, die Dich durchströmt. Die jeden Winkel Deines Körpers erreicht, jede Kapillare, jede Zelle, jede noch so kleine Stelle in Dir. Du atmest aus und lässt alles Verbrauchte gehen, das ausgekostet, gelebt, erfahren ist. Um wieder einem neuen Ja zu Dir Platz zu verschaffen.

Angst ist eine große Lehrerin, wenn Du lernst ihr zuzuhören, ohne Angst vor ihr zu haben. Dieses reine Zuhören, was sie Dir sagen will, eröffnet Dir nach und nach den Raum *in Dir*, der dieser Angst ihren Platz gibt und somit nicht mehr von ihr überschwemmt wird. Du kannst sie in Dir halten, Du kannst bei ihr sein und merkst auf einmal, dass sie dadurch kleiner und kleiner wird. Und von hier aus geht die Entdeckung los.

Die Entdeckung Deiner Anwesenheit in Deinem Leben. Du nährst Dich selbst durch Dein Hiersein. Einfach da sein. Jetzt. Und zuhören, was in Dir vor sich geht. Dann bemerkst Du auf einmal Deine grundlegende Anwesenheit. Das ICH BIN, das als unbeachteter Hintergrund immer mehr in den Vordergrund rückt. ICH BIN. Hier. Anwesenheit, die sich selbst entdeckt. Als Angst, als Freude, als Zuversicht, als Schmerz, Traurigkeit und Wehmut ...

Ich darf alles sein, weil ich größer bin, als das, was sich in mir zeigt. ICH BIN so umfassend, das alles in mir Platz findet. Urvertrauen, das zu sich kommt, indem es sich selbst als Sein bemerkt. Sein, das nichts außerhalb von sich selbst kennt. Werde zu der Pflanze, die Du bist. Egal, wie sie

geraten ist und Du findest in Deine, Dir gemäÙe Sicherheit, als der Ausdruck, der Du bist. Hier hast Du keine Angst mehr vor der Angst, weil Du bist, wer Du bist.

Text. Nicole Paskow aus <https://www.radicalnow.de>