

## Angst zu leben?

Hand auf's Herz, liebe Leserin, lieber Leser: Kennen Sie sie auch, die Angst vorm Leben oder sind Sie völlig frei von ihr?! Und denken Sie manchmal, dass Ihnen das Leben einfach zu schwierig und aufreibend wird? Stopp! Denn was Sie denken, ist aus Sicht der "Neuen Energie" Ihr eigenes pures Lebensprogramm! In diesem Beitrag zeigt David einen möglichen Weg, wie Sie die "Angst zu leben", die er in langer Berufspraxis immer wieder bei vielen seiner Mitmenschen latent oder ganz offensichtlich erlebt, künftig in den Griff bekommen könnten. "Angst zu leben", sagt David, "schleicht sich oft unbewusst über viele falsche Denkweisen und falsche Urteile über die eigene Person ein."

## Angst zu leben?

*Von David*

In diesen schönen Frühsommertagen, in denen die Menschen sonniges Großstadtleben in Cafés und Stadtparks genießen und man auf dem Land überall die ersten unbeschwertten Feriengäste bewirbt in einer Jahreszeit also, die von Leichtigkeit und Lebensfreude geprägt zu sein scheint, werde ich trotzdem mit einem Thema konfrontiert, das auch im Rahmen der "Neuen Energie" diskutiert werden kann und muss. Denn in meiner jetzt 15 jährigen Tätigkeit auf dem Gebiet des WENDENS taucht immer öfter ein Phänomen seitens meiner Klientel auf, dem ich diesen Beitrag in der PASCALE widmen möchte: Die Angst zu leben!

*Oftmals lernen wir weder von den Eltern noch in der Schule ganz praktisch, wie man wirklich glücklich lebt*

Jetzt lachen Sie vielleicht, liebe Leserin, lieber Leser, und denken: "Ha, ich sollte Angst vor dem Leben haben...? Warum denn...?"

Schön, wenn es Ihnen gut geht und Sie keine Lebensängste kennen! Ich aber behaupte aus meiner Praxis und Lebenserfahrung heraus, dass viele Menschen Angst vor dem Leben und genauso viel Angst vor Veränderungen haben.

Denn oftmals lernen wir weder von den Eltern, noch in der Schule, wie wir wirklich glücklich leben können trotz oder gerade mit Veränderungen und Ungewissheiten!

Genau in diesen frühen Lebensjahren, in denen unsere Erziehung eine so wichtige Rolle spielt, fängt es oft schon an mit der Angst vor dem Leben und mit einer Art subtile Selbstsabotage! Viele Menschen glauben offensichtlich, "*. . . das Lebensglück habe ich doch gar nicht verdient, ich muß doch noch sooooooviel aufarbeiten, oder noch sooooooviel an mir selbst arbeiten*" etc. Ausreden und Ausflüchte, um nicht zuzugeben, dass wir uns einfach ein glückliches Leben nicht gönnen wollen und in Wahrheit glauben, es gar nicht zu verdienen!

Warum nicht?

*Erziehung, die uns "bewusst" für das Leben machen soll, erreicht oft das Gegenteil*

Ehe ich diese Frage beantworte, möchte ich Sie bitten: Beobachten Sie doch einfach einmal kleine Kinder, im Krabbelalter und kurz vorm Schuleintritt, wie diese sich noch über die kleinsten Dinge freuen können, wie sie glücklich "im Moment selbst" leben. Können Sie das noch...? Oder gehören Sie zu denjenigen, denen genau diese Fähigkeit zur Freude abhanden gekommen ist? Zu jenen, die, je älter sie werden, umso mehr vergessen, was es heißt, "einfach zu leben"?

Doch genau damit schneiden wir uns immer mehr von unserer Lebensenergie ab, mit der möglichen Folge, dass wir uns immer müder und älter fühlen, Lebendigkeit verloren geht und möglicherweise Krankheiten und Depressionen zunehmen.

Wir verlieren unsere "unbewusste" Fähigkeit zur Freude paradoxerweise genau dadurch, dass unsere Erziehung uns "bewusst" macht für die Dinge und Notwendigkeiten des Lebens, einem an und für sich ja auch wünschenswerten Lernziel! Ziele als Notwendigkeit des Lebens, nicht aus Freude zu erreichen und nach Erreichen des Ziels dafür "etwas verdient zu haben" kann oftmals ein erster Weg

in die Selbstsabotage sein!

*Von der ungewollten Programmierung zum NICHT Glücklich sein*

Ich könnte diese Liste, was alles geschieht, wenn Sie dem Leben nicht mehr vertrauen und die Fähigkeit, "einfach" (nur) zu leben mehr und mehr verdrängen, endlos erweitern, aber Sie haben bestimmt genug Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, zumindest für sich allein im sprichwörtlichen stillen Kämmerlein zuzugeben, wie oft Sie in negativen Stereotypen denken und woran es im Einzelnen wohl liegen könnte, wenn auch Sie gelegentlich einmal nicht mehr hier auf diesem wundervollen "Spiel- und Spaßplaneten" leben wollen, der Ihnen doch soviel Unbeschwertheit suggerieren möchte, die Sie einfach nicht mehr zu empfinden vermögen...

Wenn Sie plötzlich das ohnmächtige Gefühl beherrscht, "ich kann ja doch nichts ändern".

Wenn Sie sagen, "ich kriege nie mehr eine Chance, die Verhältnisse sind eben wie sie sind".

Liebe Leserin, lieber Leser, wenn Sie wirklich dauerhaft so denken, dann haben Sie damit ein "wundervolles" Programm geschaffen, um hier auf der Erde zu leiden und am Ende schlichtweg NICHT glücklich zu sein.

*Hören Sie sofort auf, sich dauerhaft selbst "falsch" zu programmieren!*

Hören Sie sofort auf damit! Sie selbst müssen es in die Hand nehmen, damit anzufangen, so zu leben, wie es Ihre innere Wahrheit ist, wie Sie authentisch Sie selbst sein können, denn nur dann fangen Sie wirklich an, zu leben, voller Lebendigkeit und Freude, dann macht es (wieder) Spaß, ganz gefangen im Hier und Jetzt zu sein, und jeder Tag ist (wieder) eine Überraschung, den Sie mit den staunenden Augen eines Kindes betrachten können. Sie selbst haben es in der Hand, wann Sie damit anfangen und denken Sie nicht: "Oh das ist viel zu schwer für mich!" denn dann wird es auch schwer werden, schließlich haben Sie es sich doch auch "genauso schwer" (aus!!!) gedacht!

Das Wichtigste in der "Neuen Energie" ist, dass Sie für sich selbst die Entscheidung treffen müssen: "Ich möchte jetzt und hier auf diesem, meinem, unserem Planeten Erde glücklich in Liebe und Harmonie mit mir selbst und allen Lebewesen leben."

Eine Möglichkeit, auf diesem soeben von Ihnen neu beschrittenem Weg die Angst vor dem Leben zu dezimieren und sich den scheinbar schicksalhaften Gegebenheiten des Lebens mit eigener Kraft in den Weg zu stellen, ist in der Vorstellungswelt der "Neuen Energie" die *aktive Gedankenkontrolle*.

## **Aktive Gedankenkontrolle**

Jetzt Fragen Sie sich bestimmt, "hm, was meint der denn damit, aktive Gedankenkontrolle, das hört sich ja schrecklich an, wer kontrolliert denn da wen....?"

Sie haben bestimmt schon öfter bei sich selbst beobachtet, dass Sie in Momenten, in denen Sie eigentlich zur Ruhe kommen könnten, in Ihrem Kopf die Gedanken einfach weiter rasen, ohne Ende, ohne Pause, geradezu quälend. Es gibt scheinbar keine Ruhe mehr, Sie denken plötzlich, "ich kann ja meine eigene Gedankenflut gar nicht mehr kontrollieren!" Die Musik, die Sie gerade jetzt hören wollten, dringt nicht mehr zu Ihnen durch, obwohl das Radio unaufhörlich spielt, die leckere Mahlzeit, die Sie vor sich stehen haben, schmecken Sie kaum, weil Sie gedanklich ganz woanders sind. Hilflos werden Sie von einer Flut ungebündelter Gedankengänge überschwemmt.

In der Sichtweise der "Neuen Energie" sollten Sie genau an diesem Punkt damit anfangen: Endlich einmal (wieder) zu kontrollieren, was Sie denken!

*Was Sie denken, kommt auf Sie zurück!*

Alles was Sie denken, senden Sie nonverbal auf einer unterschweligen Ebene dennoch in Ihr Umfeld aus und die Bilder, die Sie so in Ihren Gedanken produzieren, kommen in der Sichtweise der "Neuen Energie" irgendwann als Wunscherfüllung zu Ihnen zurück. Das Verwickelte daran ist: egal, ob Sie positiv oder negativ denken, die einzige zunächst wichtige Frage dabei ist, wie schnell kommen Ihre Bilder als manifestierte Realität zu Ihnen zurück?

Haben Sie gerade wenig Lebensenergie, kann es somit Jahre dauern, ehe Ihre unkontrollierten Visionen Realität werden? Oder besitzen Sie gerade soviel starke Lebensenergie, dass die Realität Ihrer inneren Bilder Sie schon in wenigen Stunden einholt...?

Nehmen Sie doch einmal die typische, negative, sich selbst erfüllende Prophezeiung! Ein klassisches Beispiel, wie ich es selbst erlebt habe, möchte ich Ihnen nachfolgend aufzeigen:

*Warum die Enkelin schließlich doch vom Pony fällt*

Eine stolze Großmutter, ihre Tochter und die kleine Enkelin besuchten eine Zirkusaufführung, zum Schluß dürfen die Kinder auf Ponys reiten. Die Enkelin will unbedingt auf einem Pony reiten, die Großmutter jedoch hat sehr viel Angst und spricht ihre Gedanken sogar noch aus, gibt ihnen somit noch mehr Kraft.

Großmutter: "Nein, ich möchte das nicht, du fällst vom Pony und tust dir weh!"

Enkelin: "Aber ich möchte so gerne auf einem Pony reiten, bitte, bitte."

Tochter: "Ja, mein Kind, du darfst auf dem Pony reiten."

Die Enkelin freut sich riesig, die Großmutter denkt: Sie fällt bestimmt vom Pony! Sie denkt es immer wieder. Was glauben Sie, was passiert... ? Die 1. Ponyrunde, das Kind freut sich, die Großmutter denkt: Sie fällt vom Pony. In der 2. Runde sind ihre Gedanken so stark, dass das Kind gar nicht mehr anders kann, als vom Pony zu fallen. Die Großmutter macht die Erfahrung, die sie nicht wollte, aber befürchtet und durch ihre angstvollen Gedanken regelrecht manifestiert hat.

In so einer Situation wie im vorgenannten Beispiel sollte der erwachsene Mensch die Verantwortung übernehmen, seine Gedanken aktiv zu kontrollieren. Das trifft unter dem Gesichtspunkt der "Neuen Energie" auf alles zu, was Sie denken!

Und das heißt: Es funktioniert natürlich nicht nur im Negativen, sondern auch im Positiven!

*Oh Mann, ich kann das nicht!*

Ein weiteres Beispiel, das den wenigsten unbekannt sein dürfte:

Sie denken, "Oh Mann, ich bin so blöd," weil Sie etwas beim 1. Mal falsch gemacht haben. Je öfter Sie solche Worte über sich selbst denken, um so mehr Fehler werden Sie schließlich machen, und um so langsamer sind Ihre tatsächlichen Fortschritte.

Warum ist das so? Schauen Sie sich doch einmal Bücher und Fotos des Japaners Masaru Emoto an. Darin geht es um die Programmierung von Wasserkristallen abhängig von Schwingungen etc., einer Thematik, die vor einigen Jahren durch die Medien ging. Wasser hat eine kristalline Struktur und wir wissen, dass Kristalle sich sehr gut programmieren lassen. Der menschliche Körper besteht zu ca. 70 – 80 % aus Wasser, das ebenfalls eine kristalline Struktur aufweist. Wenn Sie also etwas Bestimmtes über sich selbst denken, wird es sofort programmiert und Sie werden dieses Programm leben. Je mehr Sie also eine aktive Gedankenkontrolle leben, umso mehr bestimmen Sie langsam aber sicher (wieder) selbst, was und wer Sie sind und wie Sie leben.

In der "Neuen Energie" gilt es also als absolut wichtig, was Sie denken und dass Sie Kontrolle über Ihre Gedanken ausüben. Natürlich heißt das nicht, dass Sie nicht kritisch sein dürften und nun vor allem Unbill des Lebens die Augen verschließen sollten. Ans Herz gelegt sei Ihnen aber eine Denkweise, die

positive Bilder inszeniert. Ihre kontrollierte Art des Denkens gilt dabei als Ihr persönliches Lebensprogramm.

"Imagine all the people..." hat vor Jahrzehnten John Lennon in seinem legendären Friedenssong formuliert. Ja, stellen Sie es sich ruhig einmal vor, in Ihrem sommerlichen Straßencafé oder Ihrem Refugium auf dem Land, in der idyllischen Sommerfrische: Wenn alle Menschen jetzt gerade so wie Sie ganz kontrolliert ein Bild von Liebe, Frieden und Harmonie auf der ganzen Welt vor ihrem inneren Auge entstehen liessen... Sie, liebe Leserin, lieber Leser, haben es vielleicht in der Hand, die Angst vorm Leben wieder kleiner werden zu lassen, durch aktive Gedankenkontrolle, wie die "Neue Energie" sie versteht, und so vielleicht eines Tages Ihre Ängste, die aus falscher Selbstprogrammierung entstanden, endlich wieder ganz frei zulassen.

## **Kontakt:**

### **SANARA Institut**

ZVR 325056128

Verein für Forschung, Entwicklung und Wissen Vermittlung der angewandten LebensKunst

### **David**

Wenden im Mostviertel  
Forscher – Wender - Mentor – Autor

Martin – Zeiller – Str. 385

A-3311 Zeillern

Mobil 0043 – 664 – 64 222 50

ePost verein(@)wenden.at Klammer weg lassen

Weltnetz <http://www.sanarainstitut.at>

Meine Texte sind frei von ©Copyright -Ansprüchen und haben in diesem Zustand zu verbleiben. Weiterverbreiten und Publizieren, außer für kommerzielle Zwecke, ist ausdrücklich erwünscht. Der Wortlaut bleibt bitte unverändert, Herzlichen DANK