

RUEDIGER  
DAHLKE

Praxiskurs mit CD

# Angstfrei leben

Ein  
Selbstheilungsprogramm



arkana

RUEDIGER DAHLKE

Angstfrei leben



arkana



RUEDIGER DAHLKE

# Angstfrei leben

Ein Selbstheilungsprogramm



arkana

Diese Ausgabe ist die überarbeitete Fassung  
des gleichnamigen Booklets zum CD-Selbstheilungsprogramm  
»Angstfrei leben«, erschienen erstmals 2002 im Goldmann Verlag.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden..

1. Auflage  
Originalausgabe  
© 2013 Arkana, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Lektorat: Christine Stecher  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: FinePic®, München  
Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, a.s., Český Těšín  
Printed in the Czech Republic  
978-3-442-34159-7

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

# Inhalt

Angst und Panik oder Die Enge des Lebens .....	7
Geburt und Todesangst .....	11
Die Schule des Lebens .....	16
Sich mit der Sterblichkeit aussöhnen .....	18
Vom allgemeinen Umgang mit der Angst .....	23
Erstarrung und Flucht .....	24
Draufgängertum und Risikobereitschaft .....	25
Systematik der Angstformen .....	31
Die Übermacht des Schicksals .....	31
Yin und Yang .....	32
Grundformen der Angst nach Fritz Riemann .....	33
Die vier Elemente und ihre jeweiligen Lebensprinzipien ....	36
Der Angst begegnen .....	42
Das Angstlösungsritual .....	45
Die körperliche Ebene der Angst .....	54
<i>Peace Food</i> – die leichte Lösung auf Ernährungsebene .....	58

Spezielle Angstszenarien und ihre Deutung .....	60
Panik(attacken) .....	60
Tiere .....	66
Natur(gewalten) .....	85
Zukunft und Existenz .....	93
Verlust eines nahen Menschen .....	95
Keinen Partner finden .....	96
Krankheit .....	98
Altwerden .....	101
Agoraphobie und Klaustrophobie .....	103
Höhenangst .....	107
Flugangst .....	108
Erotisch-sexuelles Versagen .....	109
Lampenfieber .....	111
Unterschrift leisten .....	114
Etwas verpassen .....	115
Bedrohliches im sozialen und politischen Leben .....	116
 Ausblick .....	 121
 Anhang .....	 123
Literatur .....	123
Adressen .....	126

# Angst und Panik oder Die Enge des Lebens

---



**A**ngst ist Enge (lateinisch: *angustus* = eng) und inzwischen ein beherrschender Faktor des Unbehagens in der modernen Leistungsgesellschaft. In Österreich, wo ich die Menschen noch als relativ angstfrei erlebe, sollen inzwischen fast zehn Prozent wegen Angst in Behandlung sein und fast fünfzig Prozent darunter leiden. Wie muss es erst in Ländern aussehen, in denen die Menschen vergleichsweise wenig oder gar nicht abgesichert sind und in berechtigter Existenzangst ihr Dasein fristen!

In den großen Städten der Industrieländer, in denen sich das Leben immer mehr konzentriert und in die sich weltweit alles drängt, ballen sich auch die Probleme. In einer modernen Gesellschaft, in der es im konkreten und übertragenen Sinn immer enger wird, muss Angst naturgemäß zunehmen. So steigt auch die Zahl der unter Panikattacken Leidenden seit Jahren kontinuierlich an.

Im selben Ausmaß, wie die Städte dichter bebaut werden und in den Himmel wachsen, verlieren ihre Bewohner erfahrungsgemäß den Kontakt zu Himmel und Erde und damit zu sich selbst. Weder sind sie geerdet und mit Mutter Erde in Kontakt, noch wagen sie es, sich zum Himmel zu orientieren. Sie sind kaum mehr barfuß unterwegs und haben zugleich die Verbindung zum spirituellen Ziel des



Lebens verloren. Der Turmbau von Babel ist zum (un-)menschlichen Alltag geworden. Die Strafe dafür scheint heute subtiler zu sein, aber in den Praxen der Mediziner wird sie deutlich.

Kinder sind besonders von der stressvollen Verdichtung und Enge der Lebensräume betroffen und werden zu den Stiefkindern städtebaulicher Entwicklung. Sie finden kaum noch Platz zum Toben und Spielen und müssen mit den ebenso bedauerlichen Hunden um die letzten Flecken Erde rings um ärmliche Bäume konkurrieren. Aber auch für die Erwachsenen ist die Dichte der Städte längst zur Qual geworden. Und nicht nur in den Ballungszentren gestaltet sich das Leben immer schneller, lauter und enger – zu eng für uns Menschen, und wir reagieren mit Angst.

Wer immer weniger Zeit hat und immer öfter in Staus gerät, für den wird es subjektiv enger im Leben, dessen Lebensenergie staut sich und kann nicht mehr fließen. Bluthochdruck, seelischer Hochdruck und Phobien sind auf medizinischer Ebene das Ergebnis, genau wie Stauungsprobleme im Blutstrom selbst, die mit Marcumar und ASS (Acetylsalicylsäure) bekämpft werden. Ein Krankheitsbild wie Parkinson spiegelt in seinem Zittern die Angst.

*Angst ist eine Enge zuerst der Brust und der Atemwege, dann aber auch der Lebenszusammenhänge. Im Sinne der Krankheitsbilder-Deutung bietet Angst eine Chance, die eigene Enge zu weiten und sich in neue, einem bisher verschlossene Bereiche hineinzuentwickeln. Panik ist die Möglichkeit, der eigenen unbewussten Natur in*

*Gestalt des alten Naturgottes Pan zu begegnen und aus diesem großen Schatten den noch größeren Schatz zu heben. Wird die Konfrontation mit der Angst jedoch gemieden, wächst nicht der Mensch an ihr, sondern die Angst im Menschen.*

Die moderne Glücksforschung erkannte längst den sogenannten *Flow* als Ausdruck von Glück; gemeint ist ein Leben, das im Fluss ist. Doch dieses vitale Fließen zeigt sich immer weniger. Den Fluss des Blutes hält die moderne Medizin künstlich mit Blutverdünnungsmitteln in Gang, da sonst Komplikationen wie Thrombosen und Embolien entstehen. Wenn Wasser steht, verliert es seine Lebendigkeit, und sobald das Blut in den Gefäßen nicht mehr fließt, sondern sich staut, wird es lebensgefährlich.

Die Enge der Angst begünstigt den Stau, und der Stau fördert seinerseits die Angst. Charakteristisch für Stoß- und Stauzeiten ist, dass sie die Menschen im Konkreten wie im Übertragenen unter Druck setzen. Zunehmender Druck macht Angst – besonders wenn es an Perspektiven zur Lösung mangelt und Aussichtslosigkeit gespürt wird. Wo und wann immer Enge und Druck zunehmen, wird Angst nicht ausbleiben.

Auch die Mythologie kann uns einiges zu Angststörungen (Phobien) deutlich machen. Aphrodite-Venus und der Kriegsgott Ares-Mars haben vier Kinder, zwei des Lichts und zwei des Schattens. Eros, dem Liebesgott, und Harmonia, der Göttin des Ausgleichs, stehen die beiden dunklen Abkömmlinge des Schattens gegenüber: zum einen Phobos, der Ahnherr und Namensgeber der Phobien, und

zum anderen Daimos, der mit seinem Namen an die Besessenheit durch Dämonen und damit an die Schizophrenie erinnert.

Die Erfahrungen der Psychotherapie haben gezeigt, dass wir vor Phobos und Daimos, den Ängsten und den inneren Dämonen, umso sicherer sind, je mehr wir uns mit den beiden lichten Kindern einlassen. Das heißt, in unserem Leben mehr Liebeskunst und Kultur zu entwickeln und für harmonischen Ausgleich der Kräfte zu sorgen. Die beiden lichten Götterwesen bieten Weite und Offenheit und stehen für Erlösung, die beiden dunklen für Enge, Angst und Bedrohung.

In gewisser Weise schaffen Daimos und Phobos in ihrer Dunkelheit einen Ausgleich zu dem Lichten von Eros und Harmonia. Sich jenen dunklen Seiten bewusst zuzuwenden und zu stellen im Sinne von Schattenarbeit ist eine wundervolle Möglichkeit, den eigenen Schatz aus dem Schatten zu befreien. Das Schattenprinzip kann so helfen, Licht ins Dunkel zu bringen und blockierte Energien zu befreien. Nicht selten gelangen wir über solche Schattenarbeit sogar an unsere eigentliche Gabe, unsere Begabung, die wir der Welt zu schenken haben. In Bezug auf Phobien und Ängste wollen wir uns hier den darin verborgenen Aufgaben stellen.

Wenn Offenheit und Weite bestimmend sind wie bei einer Liebe, die das Leben in Harmonie bringt, wird sich die Angst verflüchtigen. Liebende können das mit ihrem oft eindrucksvollen Mut zu neuen Lösungen bestätigen.

## Geburt und Todesangst

Bedrückende Enge ist die Grundsituation der Angst, und da wir alle unser Leben in dieser Welt der Gegensätze mit der Geburt und der damit verbundenen Enge beginnen, stellt Angst naturgemäß für uns ein großes und oft existenzielles Thema dar.

Für das Ungeborene nimmt die anfangs scheinbar unbegrenzte Weite des Fruchtwasserreiches im Zuge der Schwangerschaft immer mehr ab. Die bergende Höhle des Mutterleibes, die ihm zu Beginn Empfindungen von Weite und Einheit ermöglicht, bekommt mit dem Näherrücken der Geburt etwas geradezu höllisch Enges. Wo zu Anfang freies Schweben in Grenzenlosigkeit die Grundlage späteren Urvertrauens legte, tritt der Gegenpol ein. Und niemand ist schuld an der immer enger werdenden Lage; vielmehr entspricht dies alles dem natürlichen Verlauf von Schwangerschaft und Geburt.

In Vorbereitung auf die Geburt wandert der kindliche Kopf – von Senkwehen vorangetrieben – in das kleine (enge) Becken der Mutter hinab. Hier ist er wie in einen Schraubstock eingezwängt. Der Muttermund ist noch verschlossen, und das Ungeborene wird von Presswehen mit seinem Kopf gleichsam an die Wand gedrückt. Es ist die bedrängendste und am stärksten mit Angst belastete Phase der Geburt.

Der Druck wächst ins Dramatische, solange der Gebärmuttermund verschlossen ist und sich keine Perspektive öffnet. Der Kopf des Ungeborenen wird nun zum Keil, der den Muttermund aufzwängt, was eine enorme Belastung darstellt und mit großer Angst verbunden ist. Wir erkennen hier in der Geburtsangst gleichzeitig die wichtigste Ausdrucksebene der Todesangst – in diesem Fall

der Angst, in der Enge des Geburtskanals zu Tode gepresst und (z)erdrückt zu werden. Nach dem Muster des individuellen Geburtserlebens entwickelt sich generell der spätere Umgang mit Situationen von Enge, und eine schwierige, stockende Geburt nährt die verschiedenen Angstarten im Laufe des Lebens.

*Wenn es später im Leben wieder einmal eng wird,  
bekommen viele Menschen Angst, und natürlich  
besonders diejenigen, die schon zu Beginn die Enge im  
Geburtskanal nicht bewältigen konnten. Wir verstehen  
nun, dass ein nicht bewältigtes Geburtstrauma zu einer  
ständigen Quelle der Angst wird. Andere, konkretere  
Ängste werden daraus mit Angstenergie gespeist. Insofern  
ist die Bewältigung der eigenen Geburt – auch von  
Kaiserschnittkindern – von entscheidender Bedeutung für  
ein von neurotischen Ängsten freies Leben.*

Bewältigt ist eine Geburt nur, wenn sie bewusst durchlebt wurde. Wird das Geburtsgeschehen, insbesondere die Enge, als unerträglich erlebt, flieht die Seele jedoch häufig aus dem Körper – eine Situation, die wir später im Leben mit Bewusstlosigkeit umschreiben. Kinder, die ihre Ankunft im Leben nicht bewusst miterlebt haben, wirken oft wie nicht wirklich angekommen (auf dieser Erde) und scheinen zwischen den Welten zu hängen. Vor allem aber kann bei ihnen jedes aktuelle Geschehen, das mit Enge verbunden ist, ihr