



Wohlbefinden ist Fließen

Energie soll fließen

Höhenangst

Höhenangst bzw. ähnlich gelagerte Ängste sind weit verbreitet. Viele Menschen nehmen es hin, weil es immer so war oder weil sie den Beginn mit einem Erlebnis verbinden. Es gibt sogar Menschen, die stolz darauf sind, ob nun auf ein eventuell „sensationelles“ Erlebnis oder, weil sie das Gefühl haben „wo dazuzugehören“, eben zu jenen, die diese Angst auch haben.

Bei Ängsten ist es egal, ob man weiß, „woher“ sie kommen, oder „damit geboren“ ist. Angst zeigt immer, daß man einer Situation nicht ins Auge blicken will, meist aus Angst vor Ungewissen aber auch Emotionen.

Wie bedeutsam jedoch die Auswirkungen von Angst sind, kann man meist erst nachvollziehen, wenn man die Angst „verloren“ hat. So steckt hinter jeder Allergie eine bestimmte Art von Angst, vielleicht sogar mehrere. Angst stellt schon früh die Weichen fürs ganze Leben, weil das einzige Ziel von Angst ist eine bestimmte Situation zu meiden.

Es würde zu weit führen, beschreibe ich nun auch noch alle Folgen, meist Rückwirkungen, die daraus entstehen. Eine möchte ich jedoch zumindest erwähnen und das ist Aggression, die sich aufstaut und somit zu weiteren „Charaktereigenschaften“ führt, wie Eifersucht, Neid, auch Herrschsucht und vieles mehr. Auch die berühmten Minderwertigkeitskomplexe resultieren aus Angst. Daher schildere ich hier zwei Fälle für Höhenangst.

Eine Dame, noch nicht 30, hatte die Aufgabe verschiedene Bereiche in ihrer Firma zu kontrollieren, darunter auch eine 110 m hohe „Brücke“. Auch Führungen wären ihre Aufgabe gewesen. Nur, sie hatte extreme Höhenangst. Schon eine Mauer von 30 cm Höhe konnte sie nicht als Weg benutzen und jedes Jahr im Winterurlaub schaffte sie es gerade mal einmal mit dem Lift hochzufahren.

Es gab einen sogenannten Anlaß, warum sie meinen Beitrag in Anspruch genommen hat.

Bei der Dame gab es Blockaden, die ebenso weit verbreitet sind wie Ängste, ohne mich wiederholen zu wollen, eben ein klassischer Fall. Diese Zusammenhänge sind einfach, denn bei diesen Menschen spielt sich energetisch alles oberhalb des Magens ab, allerdings auch die Atmung.

Nun, nachdem ich auf energetischer Ebene den Fluß wieder in Gang gebracht hatte, leitete ich die Dame an, wie sie atmen muß. Nachdem uns die natürliche Atmung schon früh „abgezogen“ wird, ist es anfangs für viele schwierig umzustellen, es überhaupt wahrzunehmen.. Als sie anhand ihrer Jogaübungen gespürt hatte, um was es geht, gingen wir einen „Aufstieg“ durch.

Am nächsten Tag mußte sie die Treppe, aus Metallgitter, zur Brücke hochsteigen und über die Brücke, ebenfalls ein Metallgitter, ans andere Ende gehen.

Ich sagte ihr, sie soll ihren Kollegen einweihen und ihn bitten sie zu erinnern, wenn die Atmung nicht paßt. Das tat sie auch und, ja, sie hat es geschafft. Die ersten Stufen waren nicht einfach, doch nach und nach „erlebte“ sie, wie es ist ohne Angst hochzusteigen. Auf der

Brücke brauchte sie damals noch das Geländer. Nur, bereits 3 Wochen später schickte sie mir ein Foto, das sie alleine vom höchsten Punkt aus von dem ganzen Komplex und der Umgebung gemacht hatte. Im folgenden Winterurlaub hat sie zum ersten Mal die Tageskarte voll ausgenutzt.

Der zweite Fall betrifft einen Herrn. Er hatte in der Öffentlichkeit erzählt, daß er maßlose Höhenangst hat. Mir war einfach danach ihn anzuschreiben und bot ihm an einen Beitrag zu leisten. Er hat ihn angenommen.

Die energetische Ebene harmonisierte ich aus der Ferne, wie auch im ersten Fall. Danach schrieb ich ihm per Email, auf was er zu achten hat.

Dieser Herr war gerade in einer Situation, wo er auch für andere Bereiche meine Ratschläge nutzen hat können und setzte sie alle um. Bereits nach wenigen Tagen war seine Höhenangst verschwunden, obwohl diese mit einem konkreten Erlebnis als Kind zusammen hing.

Daß er mir dies nicht nur erzählt hat, es tatsächlich so ist, konnte ich drei Wochen nach der Kontaktaufnahme selbst erleben.

Zu Angst möchte ich generell noch etwas anfügen.

Ich wurde zu Angst erzogen, obwohl ich in mir drinnen den Mut nicht aus den Augen verloren hatte. Nach und nach jedoch nahm ich die Zusammenhänge wahr und es gelang mir auch den „Schlüssel“ zur Angstfreiheit zu finden.

Erst nach vielen Jahren fand ich all das, was ich selbst herausgefunden hatte, in Fachliteratur und Schulungen wieder.

Also, Angst ist eine eigene Entscheidung und nicht, wie viele glauben, eine Folge von Einflüssen.