

## **DIE BOTSCHAFT DER ANGST**

*Was ist die Botschaft der Angst?*

*Was will unsere Angst uns sagen?*

### ***Sinn und Gefahr von Angst***

Angst und Sorge sind jedem Menschen bekannt. Nehmen sie überhand, so wirken sie sich schädigend auf das seelische und körperliche Leben aus.

Angst hat jedoch eine wichtige Funktion im Menschenleben. Sie lässt den Menschen aufmerksam werden, macht ihn angespannt und wach. Wenn man beispielsweise von einer neu aufgetretenen Krankheit hört, beginnt man sogleich darüber nachzulesen und sich sachkundig zu machen. Weiß man dann, wie sie einzuordnen ist und wie man sich schützen kann, ist die Angst vor der Krankheit durch Einsicht in die Zusammenhänge weitgehend abgebaut. Die Angst hatte die Funktion, diesen Erkenntnisprozess auf den Weg zu bringen. Das heißt also: Angst weckt auf, Wachheit führt zur Erkenntnis und die Erkenntnis beruhigt wiederum die Angst. Wie viele Menschen würden stumpf dahinleben, wenn sie keine Angst hätten und sich nicht um irgendetwas sorgten! Führt Angst jedoch nicht zur Erkenntnis, besteht die Gefahr, in der Angst gleichsam steckenzubleiben, ihr ausgeliefert zu sein. Das führt zur seelischen Zerrüttung und zur Krankheit.

Wer sich zum Beispiel verzehrt in der Angst vor Umweltgiften oder der künstlichen Radioaktivität, wird weder für sich noch für die Umwelt etwas Hilfreiches bewirken können. Wer jedoch diese Gegenwartsprobleme zum Anlass nimmt, grundsätzlich über das eigene Leben und die Weltverhältnisse nachzudenken, wird dadurch motiviert, an einer Veränderung der Kulturverhältnisse und einer Überwindung dieser Krise unserer Zivilisation mitzuarbeiten. Angst kann immer Anlass für einen Lernschritt sein. Jede Angst, jede Ängstlichkeit, ist im Grunde Vorbote einer zukünftigen Erkenntnis. Wer mit großen Ängsten zu kämpfen hat, kann daran ermessen, zu welchen umfassenden Erkenntnissen er kommen könnte. Für ihn gilt herauszufinden, was er sich an Erkenntnissen erwerben muss, um diese Ängste auflösen und überwinden zu können.

### ***Hilfe vom Engel***

Hierbei können Engel helfen. Denn wenn die Erkenntnis nicht ausreicht und die Angst bestehen bleibt, können die bereits geschilderten Verzweiflungsmomente auftreten. Wer sich in diesen Augenblicken ins Bewusstsein rufen kann, dass es nichts gibt, was den Menschen geistig vernichten kann, dass selbst Tod und Geburt tiefmenschliche Vorgänge sind, die zu unserem Leben dazugehören, der kann die Nähe des Engels empfinden. Daran können Vertrauen in das eigene Schicksal und Liebe zur Entwicklung erwachen. Es gehört nun einmal zum Menschenleben dazu, durch Extremsituationen zu gehen. Ohne Sterben und Vergehen könnte nichts Neues entstehen. Verwandlung ist nur möglich, wenn das zuvor Bestehende sich hingibt und opfert. Wenn das Vertrauen in die eigene Existenz erwacht, in die Wandlungs- und Entwicklungsmöglichkeiten, in die Fähigkeit, zu sterben und wieder geboren zu werden, kann sich eine nie gekannte Dankbarkeit gegenüber dem Schicksal

regen, die bewirkt, dass die Angst schwindet. Dann spürt man die schützenden Schwingen seines Engels um sich herum. Man ist wie abgeschirmt von dem, was einen vorher bedrängte. Wenn die Existenzangst schwindet, wird die positive Wirkung der Angst erlebbar – dass sie zur Erkenntnis führen will.

Wenn man mit seinen Ängsten nicht fertig wird, ist es daher hilfreich, sich regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg ganz bewusst am Abend eine Viertelstunde Zeit zu nehmen und sich mit der Engelwelt zu beschäftigen. Man kann damit beginnen verschiedene Engeldarstellungen miteinander zu vergleichen und der Frage nachzugehen:

*Was hat dieser Maler wohl von den Engeln gewusst?*

*Was hat ihm daran gefallen?*

*Welche moralischen Qualitäten liegen darin verborgen?*

Wer das tut, merkt sehr bald, wie ihm sein Engel näherkommt und ihm eine neue Ruhe und innere Sicherheit vermittelt.

*Vgl. Kapitel „Engel“, Elternsprechstunde, Verlag Urachhaus, Stuttgart*