



Angst Definition

aus "Angst ist Vertrauen" (Christoph Stöckli)

(...) eine eigene Definition der Angst:

Angst ist die Erwartung von - für uns selbst - negativer Entwicklung

- von zukünftigen Abläufe von Ereignissen
- von zukünftigen Erscheinungen in der eigenen Gegenwart
- von zukünftigen Haltungen von aussen und/oder uns selbst gegenüber,

konstruiert aus Wissen (individuell, kollektiv oder öffentlich zugänglich) über vergangene Abläufe, Erscheinungen oder Haltungen und eigener Reaktion darauf und/oder anderer Menschen Reaktion darauf, welches erworben wurde durch individuelle oder kollektive Erfahrungen.

Kurz: Angst ist negativ geprägte Zukunft, gebaut aus negativ erfahrener Vergangenheit.

Angst betrifft die Zukunft, nie die Vergangenheit. Selbst die Angst davor, mit etwas Vergangenem konfrontiert zu werden, findet in unserer Zukunft statt, ist also eine individuelle Vorstellung der Zukunft.

An sich ist Angst aus der Sicht des Menschen unserer Zeit ein vorteilhaft erscheinender Mechanismus, allerdings auch sehr einschränkend, was die Möglichkeiten in unserem Alltag betrifft. Teilweise so sehr einschränkend, dass der Stress, den diese Ängste verursachen, uns mit Angstzuständen (im Gamma-Bereich unserer Hirnfrequenzen) gefangen halten können. Diese Zustände werden in der Fachliteratur als krankhaft übersteigerte oder rational nicht erklärbare Angst bezeichnet und als Angststörungen benannt. Solche Angststörungen beeinflussen uns dermassen, dass ein üblicher Tagesablauf nicht mehr gewährleistet ist.

Als Instinkt-Ängste bezeichne ich die Ängste - welche etwas tiefer im Geist sitzen als Angst - von denen unser Verstand glaubt, dass sie unmittelbar den Tod zur Folge haben und sie deshalb als Instinkte anlegt, sozusagen als automatische Angstauslöser. Also jene Ängste, die durch wiederholte Erfahrungen von Bedrohungssituationen - Bedrohung unserer Existenz - so tief ins Unterbewusstsein gesunken sind, dass sie zum Instinkt geworden sind. Zum Beispiel instinktive Angst vor Feuer, an dem unsere materielle Hülle, die Haut, Schaden nehmen könnte, falls wir zu nahe kommen. Hier kommen der erste und der achte Sinn der Anthroposophie zum tragen. Der erste Sinn wird als Tastsinn (untere Sinne / Körpersinne) beschrieben, der unserem Körper die Möglichkeit gibt, die Umgebung



überhaupt wahrzunehmen. Der achte Sinn ist der Wärmesinn, angesiedelt in den sogenannten "mittleren Sinnen" als Umgebungssinn, die uns ermöglichen, die Umgebung einzuschätzen. Die zu grosse Wärme (Wärmesinn), die von einem Feuer ausgeht, wenn man mit der Haut (Tastsinn) zu nahe kommt, hält uns folglich davon ab, noch näher zu gehen.

Man könnte meinen, dass als Beispiel auch der Abgrund, vor dem man steht, einen Instinkt auslöst. Doch auch hier sitzt der Auslöser im Geist aufgrund früherer Erfahrungen mit Absturz und daraus folgenden Schmerzen. Erst wenn man die Gravitation, den Fall in den Abgrund, spürt, setzt der Instinkt ein, um unser Überleben zu sichern. Also ist hier die Gravitation ausschlaggebend für die Auslösung der Annahme einer Gefahr und somit Auslösung eines instinktiven Verhaltens. In der Folge verhalten wir uns vorsichtiger bei Abgründen. So entstehen Glaubenssätze.

Vorsicht (Voraus-Sicht) ist eine milde Form der Angst und schützt uns - wie die Angst selbst situationsabhängig auch - vor übereilten Entscheidungen, welche für uns negative Folgen nach sich ziehen könnten.

Das Gegenteil von Angst ist noch interessanter und bringt eine erleuchtende Erkenntnis:

Vertrauen in jegliche Abläufe von Ereignissen, Erscheinungen in der eigenen Gegenwart und Haltungen uns selbst gegenüber, dass sie das Beste für uns selbst und den eigenen Weg bereithalten.

Kurz: das Urvertrauen.

Falls dieses Vertrauen negative Prägungen enthält, wird es zur Angst.

Folglich: Angst ist eine von zwei Formen des Vertrauens, nämlich das Vertrauen in die negative Entwicklung der Ereignisse usw. Vertrauen ist ein pure Form der Liebe. Zum Gegenüber, zum Leben, letztlich zu Allem. Folglich kann man sogar behaupten, dass Angst eine Form von Liebe zum angenommen, befürchteten Vorgang darstellt. Quasi ein geliebtes Vorurteil. Somit könnte man behaupten: Angst ist Liebe. Der negative Pol der Liebe. Nothing else.

Man sieht das ganz schön im Aufbau der sogenannten "Polaritätspersönlichkeiten" ...Misstrauen und Angst sind eine Polarität der Liebe. (...)

© Christoph Stöckli (Graureiher™)