

# Angst

## unsere Gesellschaft und ich...

Was ist nur los mit den Menschen, mit unserer Gesellschaft?

Oder sollte ich mich fragen „mit mir“?

Ich bin doch ein Teil dieser Gesellschaft und würde mich so gerne darin wohlfühlen. Wäre stolz und glücklich Mensch zu sein, ein Teil vom Ganzen eben. Leider gelingt mir das nur noch selten. Schlimmer noch, oft fühle ich mich unwohl in dieser Gesellschaft und höre Andere sagen „unsere Gesellschaft macht mich krank.“

Was sind die Auslöser für solche Empfindungen? Kann Angst ein Indikator dafür sein? Die Angst des Einzelnen welche sich wie ein roter Faden durch unsere Gesellschaft zieht und so ein Kollektiv des unmenschlichen Verhaltens zeugt.

Wissen und Wertschätzung sind zwei äußerst wichtige Attribute in einer gesunden, menschlichen Welt (Gesellschaft). Wenn es an Wissen mangelt, tritt oft die Angst in den Vordergrund und vernichtet im Umfeld sämtliche Wertschätzung. Dann tritt ein was wir zurzeit in unserer Gesellschaft erleben: Die Angst dominiert: z.B. Geld und somit Macht zu verlieren (siehe unsere gesamte Weltwirtschaftssituation).

Aber auch im kleineren Rahmen finden wir sie, die Angst den Arbeitsplatz zu verlieren und somit in der Familie die Existenzängste. Das Geld hat eine große Macht, vor allem unsere Ängste zu schüren. Da bleibt das Menschliche, das Liebenswerte, unser Vertrauen ins Leben wahrhaft auf der Strecke.

Die Auslöser unmenschlichen Verhaltens stehen meist unmittelbar mit Ängsten in Verbindung. Wenn wir den eigenen Erfolg am Misserfolg anderer messen. Angst haben zu versagen, Angst nicht zu genügen, Angst nicht genug getan zu haben, Angst nicht liebenswert zu sein.

Ein hoher Leistungsdruck und das ständige sich anpassen an unsere Umwelt sind nicht

gerade gesundheitsfördernde Maßnahmen. Es jedem und vor allem uns selbst immer recht zu machen ist nicht nur schwierig sondern oftmals krank machend. Es liegt an jedem selbst, einmal ganz bewusst wahrzunehmen wie oft der Kopf eingezogen wird (dadurch die Schultern ständig in eine verkrampte Haltung gepresst werden).

Das wir uns häufig schwerste Last auf unsere Schultern laden (obwohl wir die Schmerzen des Rückens kaum noch ertragen können). Wir Atmen falsch oder halten gar die Luft an( und müssen oft Schwindel, Übelkeit, oder Sehstörungen ertragen). Schweigen, wenn es nötig wäre unsere Meinung zu sagen(und leiden an Asthma oder Migräne).

Stattdessen schlucken wir alles, was eigentlich gesagt werden müsste( haben Verstopfung oder andere Darmbeschwerden, Blasenentzündung oder ein Magengeschwür). ***Kann es denn wirklich sein, dass wir uns selbst so wenig wertschätzen und lieben?***

Wenn der Mensch beginnen würde eigenverantwortlich zu leben, einzig über sein Leben, sein Verhalten, seine Gesundheit, sein Wohlempfinden einmal ernsthaft nach zu denken. Sich das Recht heraus nehmen würde glücklich zu sein mit dem was er hat und nicht mit dem was er noch alles haben müsste. Sein Leben nach den Maßstäben auszurichten die für ihn individuell vorgegeben sind (Talente, Freude an seinem Tun, Kompetenzen). Dann gäbe es wohl kaum Neid, Hass oder gar Gewalt.

Fakt ist doch das der Mensch liebenswert, wertvoll und etwas ganz besonderes ist ohne irgendetwas geltend machen zu müssen. Solange jedoch der Einzelne das nicht verinnerlicht hat unsere Gesellschaft ein großes Problem.

Zufrieden sein, mit dem was ich bin, kann und habe, würde mich ein ganzes Stück liebenswerter, gelassener, freundlicher, gesünder und menschlicher machen. Wir wäre es, dies einfach mal auszuprobieren?

***„Wenn du etwas möchtest, was du vorher noch nie hattest, musst du etwas tun was du vorher noch nie getan hast.“***

In diesem Sinne viel Freude und gutes Gelingen.

### Praxis Iris Sickold

Heilpraktikerin - Psychotherapie



### Tausche Angst gegen Liebe

Lebe „Dein Leben“ und nicht Deine Angst.

Lass die Illusionen der Angst ziehen und erkenne mit Freude die Liebe in Deinem Leben.

Erweitere Dein Wissen und bekomme eine neue Wahrnehmung.

mehr Informationen unter:

Praxis Iris Sickold

Hauptstraße 16 · 61462 Königstein

Tel.: 0 61 74 / 25 50 77

[www.energiearbeit-ayame.de](http://www.energiearbeit-ayame.de)