

Lieben heißt die Angst verlieren

- ein Arbeitspapier-

Meine Ängste vor Nähe, meine Ängste vor einem offenem Herz

Im folgenden bist du eingeladen, dich mit deinen Ängsten vor Nähe und Hingabe zu beschäftigen. Was steht dir im Wege, zu lieben und nah zu sein, was blockiert dich, wovor hast Du Angst?

Es ist gut und wichtig, uns unserer Ängste bewusst zu werden, denn: Alles, was wir wahrnehmen, was wir betrachten, was wir sehen, was wir fühlen, was wir spüren, wovor wir nicht weg rennen, das kann sich verändern.

Und es gibt ja nur die Liebe und seinen Gegenspieler, die Angst, denn **wir sind ja nicht unfähig zur Liebe, wir haben nur Angst davor, ihr zu erliegen.**

Und in den „Gesprächen mit Gott“ wird unterschieden:

„Alle menschlichen Handlungen gründen sich auf tiefster Ebene auf zwei Emotionen: auf Angst oder auf Liebe. In Wahrheit gibt es nur zwei Emotionen – nur zwei Worte in der Sprache der Seele. Jeder menschliche Gedanke und jede menschliche Handlung gründet sich entweder auf Liebe oder auf Angst. Es gibt keine andere menschliche Motivation, und alle anderen geistigen Vorstellungen leiten sich aus diesen beiden ab. Unser ursächlicher Gedanke ist entweder ein Gedanke der Liebe oder ein Gedanke der Angst. Um das zu erforschen, ist es angebracht, nach dem tiefsten Gedanken zu forschen. Also nach dem Gedanken hinter dem Gedanken.“
(Neale Donald Walsch, Gespräche mit Gott, Bd. 1, S. 37/38)

Bevor du dich mit den Aussagen weiter unten beschäftigst, lade ich dich ein, dich ein wenig in dich zu versenken. Fühle die mögliche Angst vor Nähe, aktiviere deine Erinnerung und die Angst vor einem offenen und ungeschützten Herzen, spüre sozusagen hinein.

Und nun beschäftige dich mit den Fragen. Schau, was Dich davon anspricht oder anregt. Und bitte vergesse nicht: es gibt keine scharfen Trennungslinien, alles hängt mit allem zusammen, alles bedingt sich!

1. Wir wagen es nicht, unser Herz zu öffnen bzw. es dauerhaft offen zu lassen, weil wir glauben, eine (erneute) Zurückweisung und Verletzung nicht überleben zu können.

Angst vor Nähe, Angst vor Zurückweisung, Angst vor Schmerz

2. Wir wagen es nicht, unser Herz zu öffnen und offen bei unserer Wahrheit zu bleiben, weil wir Angst haben, den Anforderungen und Erwartungen anderer bezüglich Nähe und Hingabe nicht genügen zu können.

Angst zu versagen, Angst vor Überforderung, Angst vor Kritik, Angst, Fehler zu machen und sie zeigen müssen

3. Wir wagen es nicht, unsere Arme nach Liebe und Wärme auszustrecken, denn der dann auftauchende Schmerz unserer Sehnsucht wäre, so glauben wir, unerträglich.

Angst vor dem Schmerz – Angst vor dem Schmelzen

4. Wir wagen es nicht, uns auf Liebe und Nähe einzulassen, weil wir Angst haben, (erneut) vereinnahmt, manipuliert und möglicherweise verschlungen zu werden.

Angst vor Vereinnahmung, vor Manipulation, vor Verschlungen werden, vor Auflösung, vor Hingabe

5. Wir wagen es nicht, alte Vorstellungen, alte Verletzungen und alten Groll über uns, über unsere Erfahrungen und über andere los zu lassen, weil dann der Liebe und Nähe nichts mehr im Wege stünde und wir frei wären.

Angst vor der Liebe, vor dem offenem Herzen, Angst vor Nähe, Angst vor dem Loslassen, Angst vor der inneren und äußeren Freiheit.

6. Wir wagen es nicht, auf **unsere** Angst vor Liebe und Nähe zu sehen und starren deswegen auf die Begrenzungen des anderen. Dann können wir uns von **seinem** Verhalten enttäuscht, verletzt oder beeinträchtigt fühlen.

Angst vor dem Blick auf mich selbst, Angst vor der inneren Leere, Angst vor Selbst Verantwortung

7. Wir wagen es nicht, in der Liebe eigenständig und uns selbst treu zu bleiben. Stattdessen verbiegen wir uns, klammern uns an und versuchen durch Anpassung sicher zu stellen, dass wir geliebt und nicht verlassen werden.

Angst vor Eigenständigkeit, Angst vor dem Ich-Sein, Angst vor dem Alleinsein, Angst vor der eigenen Wahrhaftigkeit, Angst vor der inneren Leere

8. Wir wagen es nicht, uns mit unseren „Schattenseiten“ zu zeigen, weil wir uns schämen und weil wir unbewusst davon überzeugt sind, dass wir nicht in Ordnung sind und letztlich keine Daseinsberechtigung haben.

Angst vor der „Ich-Werdung“, Angst davor, uns ganz zu zeigen, Angst vor der abgrundtiefen Scham, Angst vor Ablehnung

9. Wir wagen es nicht, uns auf Liebe, Nähe und Hingabe ganz einzulassen, weil wir Angst haben, uns aufzulösen, uns zu verlieren, unsere Würde zu opfern.

Angst vor der Bodenlosigkeit, Angst vor dem Loslassen

10. Wir wagen es nicht, uns auf die Liebe, Nähe und Innigkeit einzulassen, weil wir vor dem endgültigen Angst haben, vor dem vermeintlichen Käfig, aus dem es kein Entrinnen mehr gibt.

Angst vor der Endgültigkeit, vor dem scheinbar ausgeliefert sein

11. Wir wagen es nicht, uns auf Liebe und Nähe bedingungslos einzulassen, weil wir uns letztlich nicht vorstellen können, wie wunderbar, großartig und liebesfähig und angstfrei wir in unserer Essenz tatsächlich sind.

Angst vor unserem Licht, vor unserer Großartigkeit, vor unserem wirklichen Potential, Angst vor der Einsicht, dass wir Ebenbilder Gottes sind.