



ÄNGSTE UND BEDROHUNGEN

Wie verhält es sich mit der Angst, woher kommt sie, was ist ihr Sinn?

Ängste

Ängste begleiten uns Menschen das ganze Leben lang. Wir hätten sie nur in wenigen Ausnahmefällen wirklich nötig, doch können sie allgegenwärtig sein. Sie gehören aus unserer Sicht zu sehr alten Gefühlen und dienen dem Überleben. Heute wären viele Ängste nicht nötig. Die Entwicklung unseres Gehirns hat uns aber neben vielem Guten auch zur Fähigkeit geführt, künstlich Bedrohungen aufzubauen. Darin sind wir so gut, dass wir weiter an Bedrohungen feilen. Damit werden viele Ängste ebenfalls zu etwas Künstlichem. Dies zu erkennen, um damit zu arbeiten, ist schwierig. Wir sind es uns gewohnt, uns Dinge vorzustellen, auszumalen und früh Gefahren zu erkennen. Wenn genügend andere Menschen vor etwas keine Angst zeigen, sind wir geneigt, die Bedrohungen umzuschreiben. Das braucht oft ein Training, ein Coaching. Denn nicht nur die Illusion braucht ein neues Bild, auch der Körper hilft mit, Bedrohungen aufrecht zu erhalten. Er agiert in den drei Reaktions-Arten: Flucht, Angriff und sich tot stellen. Da er schneller reagiert als wir bewusst denken können, müssen wir ihm das wieder abtrainieren. Einmalige Ängste, sprich einmalige Bedrohungen führen nicht immer zum Lerneffekt. Nach so einer überstandenen Bedrohung fragen wir uns gerne, warum wir überhaupt Angst vor der bestimmten Situation hatten.

Angst ist eine Folge

Angst hat natürlich viele Folgen, sie selbst ist aber immer nur eine Folge von Bedrohungen. Angst ist ein Gefühl, eine Bedrohung ist eine Ordnung. Diese Ordnung können wir auf drei Arten aktivieren: durch Erinnerung und Erfahrung, durch Vorstellung oder durch eine reale Gefahr. Wir empfinden es wichtig, Angst als eine Folge-Sequenz zu betrachten.

Wie baut man sich Ängste?

Gerne würden wir behaupten, Angst sei eine Form von Dummheit, denn damit wäre Angst weg-lernbar. So einfach ist es leider nicht.

Es gibt sogar Bereiche, in welchen Angst künstlich aufgebaut wird, um einen bestimmten Effekt zu haben. Denken wir nur an das Aufbauschen von völlig Belanglosem in den Medien.



Die Frage ist, was der Sinn der Angst ist. Wie jedes Gefühl ist auch die Angst nicht ohne Sinn. Es gilt der Grundsatz: ein Gefühl verinnerlicht Gelerntes und kann schneller reagieren, als unser Bewusstsein. Damit werden wir zu gut funktionierenden Wesen. Um Angst einzulagern, also im Unterbewusstsein zu verankern, braucht es Ordnungen namens Illusionen. Die Angst hervorholenden Illusionen nennen sich Bedrohungen. Um Bedrohungs-Bilder an die Wände der Illusion zu hängen, bedienen wir uns oft der Wertung von gut und schlecht. Wird etwas schlecht bewertet – von uns oder anderen – versuchen wir sofort zu lernen und dafür zu sorgen, dass wir dem Negativen nicht begegnen werden. Der Ansatz, die Wertigkeit des Bedrohlichen neu zu überdenken, kann lohnend sein. Im Gespräch mit Freunden lassen wir uns eher zu einem Umdenken bewegen.

Die Schule für Schamanismus Therapie

Am Tisch der Schamanenstube finden sich Menschen, die über Gefühle frei sprechen und Wege finden möchten, die Qualität ihres Lebens zu verbessern. Neben schamanischen Reisen ist therapeutisches Gut hoch geschrieben: man rät nicht zu etwas, sondern man baut einen Rahmen, da sich jeder selbst entwickeln kann. Der Einstieg in die Schule beginnt mit dem schamanischen Reisen:

» Kurs schamanisches Reisen

Letzte Zeitung

Die letzte Zeitung vom 26.09.2016 fiel leider aus. Wir entschuldigen uns dafür. Der Herbst ist die Zeit, da wieder sehr viele Menschen Rat und Hilfe suchen. Unsere Priorität musste bei ihnen liegen. Hinzu kam etwas Müdigkeit. Als erste Zeitung, die überhaupt ausfiel, macht sie uns kein gutes Gefühl. Wir organisieren uns etwas um, damit wir weiter unsere Kontinuität leben können.

Nächste Kurse

- 08.10.2016
[Räucher-Kurs](#)
Vom Umgang mit der Feder, Räucherkohlen und Räucherwaren.
Praxis-Tag Reinigen mit Rauch
- 19.11.2016
[Seelenteilrückholung](#)
Die klassische schamanische Seelenteilrückholung therapeutisch umgesetzt.
Spezial-Kurs: mit Klangschalen.



Die Halle der Runen-Karten

Runen mit Gefühl erleben

Zeitungsarchiv

Alle Ausgaben der Schamanismus Zeitung können gratis heruntergeladen werden:

- Therapie
- Gefühle
- Praxis
- Wahrnehmungen

Das Schamanenstuben Blatt

Die Schamanismus Zeitung

An- und Abmeldungen bitte per Mail an info@schamanenstube.com mitteilen. Die E-Mail Adressen werden nur für den Newsletter verwendet und nicht weiter gegeben.

Impressum

Schamanenstube
Bachtobelstrasse 6
9534 Gähwil, Schweiz
078 769 35 83
info@schamanenstube.com