

Angstmuster im Horoskop

(Leseprobe)

Gedanken über Angst

Ein spiritueller Meister hat einmal gesagt: «Es gibt nur zwei Grundgefühle, entweder Liebe oder Angst.»

Daraus erschliesst sich, dass Angst die Abwesenheit von Liebe ist. Um jemanden oder etwas lieben zu können, ist Vertrauen notwendig. Angst ist also auch die Abwesenheit von Vertrauen in die eigene Person, in die anderen, das Leben oder das Göttliche (was immer auch darunter verstanden wird). Die Folge von mangelndem Vertrauen ist ein Verlust von Sicherheit, was wiederum angstausslösend ist. Durch tatsächliche oder vermeintliche Kontrolle wird nun versucht, mehr Sicherheit zu gewinnen und dadurch die Angst zu reduzieren. Erfährt der Mensch nun einen Kontrollverlust, dann können die verschiedensten Formen von Angst die Folge sein – beginnend beim ständigen Sich-Sorgen-Machen bis hin zu ausgeprägten pathologischen Angststörungen. So kann festgehalten werden, dass die Basis für Angst, nämlich der Kontrollverlust, in jedem von uns angelegt ist. In welchem Masse wir uns darauf festlegen, ergibt sich aus unterschiedlichen Kriterien, wie zum Beispiel Sozialisation, frühkindliche Prägungen, Erfahrungen, Traumata oder auch mitgebrachte Geschichten aus einer anderen Inkarnation.

Aus dem Horoskop ersehen wir also allenfalls die Anlage, niemals aber, wie diese gelebt wird. Deshalb darf bei einem Spannungsaspekt von zum Beispiel Saturn oder Pluto zu einem persönlichen Planeten nicht behauptet werden, der betreffende Mensch hätte Angst, sondern es muss zuerst gefragt werden, wie er den Aspekt erlebt und mit ihm umgeht.

So ist die erste wichtige Feststellung, dass Angst sehr häufig aus dem Verlust von Kontrolle entsteht, wobei der Verlust tatsächlich erfahren wird oder aber sich nur in der Vorstellung ereignet.

Stellen Sie sich vor, Sie fahren mit dem Auto auf einer Landstrasse, plötzlich überholt Sie ein Wagen, und in seinem Rückfenster leuchtet auf: «Stopp, Polizeikontrolle!» Das Gehirn schaltet im Bruchteil einer Sekunde auf Alarm: «Was wollen die von mir? Was habe ich falsch gemacht?» Das Herz klopft heftig, der Blutdruck steigt, die Knie beim Aussteigen sind weich, die Hände zittern: Angst. Der Polizist grüsst freundlich und sagt: «Wissen Sie, dass bei Ihnen das linke Bremslicht ausgefallen ist?» Sie haben nichts falsch gemacht, es ist keine bedrohliche Situation und doch genügt allein die Vorstellung, von der Polizei zur Rede gestellt zu werden, um den Körper mit Angstsymptomen reagieren zu lassen.

So ist die zweite wichtige Feststellung, dass Angst immer im Kopf entsteht. Wir sind konfrontiert mit einer Situation, haben dazu im Kopf, in den Gedanken eine Vorstellung, die uns in irgendeiner Form bedrohlich erscheint. Dies löst zunächst eine Emotion aus, durch die der Körper mit Stresssignalen reagiert, und diese wiederum lösen das Gefühl aus: «Ich habe Angst». Die Vorstellung einer bedrohlichen Situation kann aus der Vergangenheit stammen, in der wir ganz real einer ähnlichen Erfahrung ausgesetzt waren, oder aus Berichten, Erzählungen, aus Büchern, Filmen oder ganz einfach aus unserer Fantasie.

Das ganze Leben hindurch begleiten uns Ängste, obwohl wir nicht mehr in Urzeiten leben, in denen unser Leben wirklich vielfältig bedroht war. Heute ängstigen uns andere Dinge: der Leistungsdruck, die Arbeitslosigkeit, Armut, Gewalt oder – vor allem – der bedrohliche Verlust an Zuneigung und Liebe. Die Welt, die Gesellschaft und unsere nähere Umgebung verändern sich ständig, und wir müssen diesem Druck der Veränderung standhalten, obwohl wir dabei einen Verlust an Sicherheit und Kontrolle erleiden. Und unter Druck – jeglicher Art – kann Angst entstehen.

Doch evolutionsgeschichtlich hat die Angst eine wichtige Funktion. Sie ist ein Schutzmechanismus, der in tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahrensituationen die Sinne schärft und den Körper vorbereitet, um ein angemessenes Verhalten (etwa Flucht oder Kampf) einzuleiten. Doch diese Aufgabe kann die Angst nur erfüllen, wenn weder zu viel Angst das Handeln blockiert noch zu wenig Angst reale Gefahren und Risiken ausblendet. So stellen die nicht krankhaften Angstformen eine unverzichtbare Grundaus-

stattung im Rahmen des funktionierenden Selbsterhaltungstrieb dar. Dabei ist die kleine Schwester der Angst: die Vorsicht, von absolut positivem Nutzen. Würden wir nicht die Strasse vorsichtig überqueren, würden wir nicht lange leben, würden wir nicht vorsichtig mit Feuer umgehen, würden wir wohl bald einen Brand verursachen.

Der Unterschied zwischen Furcht und Angst

«Das Wort Furcht kommt aus dem Althochdeutschen for(a)hta und ist das Gefühl einer konkret fassbaren Bedrohung. Sie bezeichnet die Reaktion des Bewusstseins auf eine gegenwärtige oder vorausgeahnte Gefahr.» (Wikipedia)

Furcht ist rational, logisch – zum Beispiel vor einem Hundebiss, wenn man mit einem wütend bellenden Dobermann konfrontiert ist. Ist der Hund aber angeleint und trägt einen Maulkorb, dann ist die Furcht irrational und gleitet in den Zustand der Angst hinüber.

Das Gefühl der Angst zeigt sich, wenn Situationen als bedrohlich empfunden werden, und kann sich als Sorge, Unlust, Lähmung, Erregung bis hin zu panikartigen Zuständen äussern. Die Psychologie sieht die Auslöser von Angst in erwarteten oder unerwarteten Bedrohungen, die die körperliche oder psychische Unversehrtheit, das Selbstbild, den Selbstwert oder die Selbstachtung betreffen. Weiterhin bezeichnet sie Angst als Oberbegriff für eine Vielzahl von Emotionen, die alle auf eine Verunsicherung des Gefühlslebens zurückzuführen sind. Krankhaft übersteigerte Angst wird als *Angststörung* oder als *irrationale Angst* bezeichnet.

Auslöser und Ursprung von Angst

Weltweit sind Angststörungen die häufigste psychische Erkrankung. Die verschiedenen Ausprägungen einer Angststörung reichen von plötzlich auftretenden Panikattacken über ein permanentes Sich-Sorgen-Machen bis hin zu Phobien. Die Krankheit betrifft alle Altersgruppen und alle Bildungsschichten. Die meisten leiden unter sozialen Phobien, sie meiden soziale Kontakte aus Angst vor Zurückweisung und Demütigung. Häufig gehen Angststörungen mit weiteren psychischen Erkrankungen einher, beispielsweise Depressionen.

Wenn weiter unten im astrologischen Teil dieses Buches Konstellationen im Radixhoroskop besprochen werden, die auf Ängste hinweisen, dann müssen wir uns vor Augen halten, dass diese Ängste sozusagen «Sollbruchstellen» sind, ähnlich wie ein Planet im 6. Haus eine Sollbruchstelle körperlicher Art darstellt. Hier heisst es ja auch nicht, dass die durch den Planeten angezeigte Krankheit ausbrechen muss, genauso wenig wie eine in einer Radixkonstellation angelegte Angst ausbrechen muss. Vielmehr brauchen sowohl eine Krankheit wie auch eine Angst einen Auslöser. Der Auslöser einer Angst liegt meist in der Gegenwart, zum Beispiel in einem Film, einem Buch, einer erschreckenden, bedrohlichen Situation, einer Blamage oder einer Verletzung durch andere. Auslöser für Ängste können auch Erzählungen und Erlebnisse von anderen sein.

Doch beinahe jede Angst hat auch einen Ursprung, aber dieser muss zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht unbedingt bewusst sein. Der Ursprung kann ein einzelnes oder auch eine Reihe von traumatisierenden Erlebnissen aus der Vergangenheit sein, die durch einen gegenwärtigen Auslöser «aktiviert» werden. Traumatisierende Ereignisse sind Schockerlebnisse, wie physische Gewalt, sexuelle Gewalt, verbale Gewalt, Verlust der Arbeit oder Verlust einer nahen Beziehung, eine schwere Krankheit. Es kann davon ausgegangen werden, dass jedes traumatisierende Erlebnis mit starker Angst verbunden ist. Doch auch wenn dieses Erlebnis lange Zeit zurückliegt und/oder aufgearbeitet worden ist, kann auf eine ähnliche Situation mit Angst reagiert werden, selbst wenn diese einen selbst gar nicht betrifft. Wichtig ist dabei, zu bedenken, dass eine Situation, die im Kindesalter Angst hervorgerufen hat, auch noch Jahrzehnte später dieselbe Wirkung haben kann, selbst wenn der Erwachsene rein rational die Angst nicht mehr verstehen kann, ja vielleicht das damalige Erlebnis gar nicht mehr erinnert.

Beispiel: Ein kleiner Junge hat miterlebt, wie bei einem heftigen Gewitter ein Blitz in den Baum des gegenüberliegenden Gartens eingeschlagen hat. Der erwachsene Mann hat bei Gewitter heute noch Angst vor einem Blitzschlag, selbst wenn er sich geschützt in der Wohnung befindet. Dies ist ihm vor sich selbst und natürlich erst recht vor anderen sehr peinlich.

Ein anderes Beispiel, das sogar in eine vergangene Inkarnation zurückführt: Als die Gurtpflicht im Auto eingeführt wurde, konnte eine Frau den Gurt nicht anlegen, ohne in eine Panikattacke zu geraten – durch die Vorstellung, sie könne sich bei einem Unfall nicht aus dem brennenden Auto befreien. Eine verhaltenstherapeutische Desensibilisierung brachte erst Besserung, nachdem sie in einer Rückführung erfahren hatte, dass sie in einer früheren Inkarnation aus einem brennenden Haus nicht mehr gerettet werden konnte.

Ich gehe deshalb so intensiv auf Ursachen aus der Vergangenheit ein, um aufzuzeigen, dass Ängste, die wir in der Gegenwart nicht begründen können, keinesfalls als «Spinnerei» anzusehen sind.

Ein weiterer sehr häufiger Ursprung für Angst ist auf die Sozialisierung durch ängstliche Personen in der Umgebung des Kindes zurückzuführen. Wächst ein Kind in einer angstbesetzten Umgebung auf, kann von Beginn an eine Sollbruchstelle der Angst getriggert werden, und es wird schon als ängstliches Kind aufwachsen. Dabei besteht die Möglichkeit, dass das Kind die Angst von anderen Personen übernimmt, häufig von der Mutter. In diesem Fall lebt es nicht seine eigenen Ängste, sondern stellvertretend jene der Mutter. Nun wird dieses «Problemkind» teilweise jahrelang ziemlich erfolglos therapiert, bis die Eltern ihre Angst zu sich zurücknehmen, diese bearbeiten und damit ihr Kind aus der «Angstbindung» entlassen.

Eine weitere Ursache für Angst kann sein, dass der Mensch einem ängstlichen Persönlichkeitstypus angehört (dies wäre dann im Horoskop als «ängstliche Anlage» festzumachen).

Und nicht zuletzt können Ängste aus dem Kollektiv aufsteigen, zum Beispiel Ängste der Frauen vor männlicher Gewalt oder Ängste der Frauen vor Macht und Machtmissbrauch durch Männer oder Ängste der Frauen vor sexueller Gewalt. Diese Ängste treten sehr häufig auch dann auf, wenn die Frauen noch keinerlei Gewalt durch Männer erfahren mussten oder in einem bedrohlichen Umfeld leben.

Doch ist Angst nicht grundsätzlich eine unangenehme, negative Gefühlsregung. Sie kann als absolut lustvolle Erfahrung erlebt werden, je nach Grad der individuellen Risikobereitschaft und der persönlichen Kompetenzeinschätzung, mit der Gefahr umzugehen.