

Trutz Har do

Frei von
**ÄNGSTEN
& PHOBIEN**

Ursachen aufdecken und auflösen

Rückführung als neuer Weg in der Angsttherapie



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2014 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-447-6

1. Auflage 2014

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von

© magann, www.fotolia.de und © Evgeny Atamanenko, www.shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Inhalt

Einführung	11
Die Komplexität der Ängste	17
Ängste, die im gegenwärtigen Leben entstanden sind	23
1. Pränatale Ängste	23
2. Ängste, die unmittelbar vor und nach der Geburt entstehen können	24
3. Übertragene und anerzogene Ängste	25
4. Ängste, die durch Ereignisse oder Erfahrungen geprägt wurden	29
5. Zukunftsängste	31
6. Angstträume	32
Die Praxis der Auflösung von Ängsten aus dem heutigen Leben	35
Ängste aus früheren Leben	46
1. Soziale Ängste	47
a. Ängste innerhalb der Familie	47
b. Ängste in der Partnerschaft	52
c. Angst vor dem Alleinsein	53
d. Angst vor bestimmten Personen und Autoritäten ..	61
e. Angst vor Männern	71
f. Angst vor Publikum	78

g. Angst vor Liebe	86
h. Angst vor Sexualität	95
i. Indirekte soziale Ängste	104
j. Wenn Ängste miteinander verwoben sind	111
2. <i>Eigenständige Ängste</i>	115
a. Angst vor Krankheit und Schmerzen	115
b. Angst vor Enge	118
c. Angst vor Armut	121
d. Angst vor Reichtum	124
e. Angst vor Verlust	125
f. Ortsspezifische Ängste	128
g. Angst vor Verbotenem	131
h. Angst vor dem Unvorhersehbaren	133
i. Angst vor Sterben und Tod	138
j. Angst vor dem Heilen	142
k. Gebündelte Ängste	147
Phobien in Verbindung mit früheren Leben	152
1. <i>Situationsbezogene Phobien</i>	153
a. Angst vor tiefem Wasser	153
b. Angst bei Gewitter	158
c. Klaustrophobie	159
d. Höhenangst	163
e. Agoraphobie	167
f. Angst vor Feuer	172
g. Angst vor Dunkelheit	181
h. Angst vor Leitern und Treppen	184
2. <i>Soziale Phobien</i>	185
a. Ängste vor Blamage und Kritik	186
b. Ängste vor Nähe, Liebe, Partnerschaft	193
c. Ängste vor Krankheiten und Ärzten	198
d. Ängste vor Sterben und Tod	204

3. Objektbezogene Ängste und Phobien	207
a. Ängste vor Ess- und Trinkbarem	207
b. Ängste vor spitzen Gegenständen	208
4. Phobien vor Tieren	212
a. Angst vor Spinnen und Insekten	212
b. Angst vor Mäusen und Ratten	219
c. Angst vor Schlangen	220
d. Angst vor Hunden	222
e. Angst vor anderen Tieren	227
Panische Zustände	230
Angst vor dem Unsichtbaren	234
Fremdängste	238
Zwänge als Angstbereiter	241
Angst in Verbindung mit Besetzungen	250
Ängste aus Leben vor dem ersten Erdenleben als Mensch	262
1. Ängste aus Tierleben	262
2. Ängste aus außerirdischen Leben	263
Die Auflösung der Ängste durch Rückführungen	265
1. Die Anamnese	265
2. Die Tranceinduktion	268
3. Der Weg bis zum Wolkentor	272
4. Der Einstieg in das frühere Leben	278
5. Wieder vor dem Wolkentor beim Höheren Selbst	283
6. Eintritt in das Täterleben	285
7. Die Bedeutung des Berges der Erkenntnis	288

8. <i>Der Kelch der Vergebung</i>	291
9. <i>Die De- und Reprogrammierung</i>	298
10. <i>Die Rückkehr in das heutige Leben</i>	301
Durchführung einer Angsttherapie am Beispiel sexueller Ängste	305
Zusätzliche Überprüfung einer gelungenen Rückführungstherapie	357
Zusammenfassung	360
Nachwort	366
Anhang	373
Literaturverzeichnis	379
Index	381



Widmung

Dieses Buch ist dem amerikanischen Arzt und Psychiater Professor Brian Weiss gewidmet. Denn durch seine mutigen Forschungen und Bücher hat er das Tor zur Reinkarnationstherapie zum Segen der physisch und psychisch Kranken weit geöffnet.

“Die Reinkarnationstherapie ist eine sehr mächtige und wirksame Therapie, die Phobien, emotionale Probleme, körperliche Beschwerden und anderes zu heilen vermag, indem man sich seiner früheren Leben wiedererinnert.”

(Prof. Dr. med. Brian Weiss)



Einführung

Als angeblicher Außenseiter, der nicht Medizin studiert hat, aber seine Heilpraktikergenehmigung für psychische Störungen erwarb, ein ausführliches Handbuch über die Ursachen von Ängsten und deren Auflösung vorzulegen, ist sehr gewagt, gibt es doch Hunderte von Büchern, Fachzeitschriftenartikeln und andere Schriften von Psychologen, Psychiatern und Therapeuten der verschiedensten Provenienz, die sich damit befasst haben. Doch fühle ich mich bei dem Thema der Ursachenforschung von Ängsten überhaupt nicht als Außenseiter, habe ich doch in den letzten fünfundzwanzig Jahren wohl über tausend Klienten zu den Ursachen ihrer Ängste zurückgeführt, und – man staune – in den meisten Fällen hatten diese Ängste sich nach einer einzigen Sitzung vermindert oder gar aufgelöst.

Sigmund Freud hatte im Ansatz recht gehabt, indem er meinte, man müsse zu der Ursache einer spezifischen Angst beziehungsweise Neurose kommen, um sie dann auflösen zu können. Nur besteht seine Einschränkung darin, dass er davon überzeugt war, dass solch eine Angst nur in diesem Leben entstanden sein könne. Für ihn war es unvorstellbar, dass es frühere Leben geben könnte, dass man Ängste aus vorgeburtlichen Zeiten mitgebracht hat. Den Sprung über das jetzige Leben hinaus in vormals “abgelebte Leben” konnte Freud – wie auch die Mehrheit der jetzigen Angstforscher und Angsttherapeuten – nicht tun. So gibt auch der bekannte Psychiater Professor Borwin Bandelow unumwunden zu, dass die Wissenschaft noch weit davon entfernt ist, “die Ursprünge der Angst genau erklären zu können”. ⁽¹⁾

Ich wage nun aufgrund empirischer Erfahrung zu behaupten, dass die wahren Ursachen der Ängste sehr wohl aufzudecken und meist auch aufzulösen sind – und zwar durch die Rückführungstherapie. Gelegentlich kommen Ärzte, Psychiater und Therapeuten in meine Ausbildungsseminare zum Rückführungs- beziehungsweise Reinkarnationstherapeuten, um sich ausbilden zu lassen und um durch eigenes Ausprobieren an Patienten diese von ihren spezifischen Ängsten befreien zu können. Wir sprechen eigentlich immer von “Rückführungstherapie” und nicht von “Reinkarnationstherapie”, da Ängste ja auch im heutigen Leben entstanden sein könnten.

Aufgrund von Statistiken weiß man, dass mehr als fünf Prozent der deutschen Bevölkerung eine Angst mit Krankheitswert durchleiden und dass fünfzehn Prozent aller Menschen im Laufe ihres Lebens eine Angsterkrankung haben. ⁽²⁾ Aus diesem Grund ist wohl auch das Thema Angst innerhalb der Literatur über Psychosomatik das umfangreichste Gebiet. (Auf einige Fachliteratur wird im Anhang und im Literaturverzeichnis verwiesen.) Ebenso scheint es “unendlich viele” Arten von Ängsten zu geben, und einige davon sind noch gar nicht wissenschaftlich erfasst oder werden erst in Zukunft entdeckt werden. Denn es entstehen auch immer wieder ganz neuartige Ängste, zum Beispiele solche, die mit der neuesten Technik zusammenhängen, wie Ängste vor Mobbing, Diffamierung und Bedrohung durch Internetverbindungen oder Ängste, die mit der fortgesetzten Verschmutzung der Erde und der Ausrottung der Baum- und Tierwelt zusammenhängen. Hierzu gehören auch jene Ängste, die durch bisher noch unbekannte Krankheiten entstehen werden. In diesem Buch weise ich auch auf Ängste hin, die sich durch eine Besetzung von verstorbenen Wesenheiten manifestieren können. Doch das ganz Neuartige an diesem Buch innerhalb der Angstliteratur besteht darin, dass endlich einmal in umfangreicher Art die eigentlichen Ursachen der Ängste aufgedeckt werden, über die es bisher immer noch großes Rätselraten mit oftmals vollkommen falschen Begründungen

gibt, sucht man die Ängste doch immer nur mit Ursachen aus dem heutigen Leben in Zusammenhang zu bringen. Dieses Buch möchte nun einmal aufzeigen, dass die Ursachen für die meisten Ängste vor dem jetzigen Leben in früheren Inkarnationen zu finden sind. Und das Großartige besteht darin, dass man durch die Aufdeckung der eigentlichen Ursachen in früheren Leben Ängste mittels einer fachkundigen Rückführungstherapie meistens sogar sehr schnell in einer einzigen mehrstündigen Behandlung auflösen vermag. Ich bin davon überzeugt, dass die Rückführungstherapie in wenigen Jahrzehnten auch an den Universitäten und Hochschulen als Grundausbildung für angehende Psychologen, Mediziner, Psychiater und Therapeuten angeboten oder gar als Pflichtfach ausgeschrieben sein wird. Denn was heilt, muss auch zur Anwendung kommen.

In der bisherigen Praxis zur Therapie von Angstpatienten gibt es die verschiedensten Methoden, um die Angst zu vermindern oder gar zu beseitigen – handle es sich dabei um Gruppentherapie, Gesprächstherapie, Hypnotherapie oder eine der vielen anderen therapeutischen Anwendungen. Als bisher stärkste Therapieform bei Ängsten und besonders bei Phobien hat sich die Verhaltenstherapie hervorgetan, besonders mittels der Desensibilisierungsverfahren. Hier wird der Patient über mehrere Wochen hindurch schrittweise mit seiner Angst konfrontiert, bis er diese nach Beendigung der festgesetzten Therapiestunden womöglich aufgelöst oder doch zumindest verkleinert hat. (Die Krankenkassen in Deutschland bezahlen im Allgemeinen fünfundzwanzig Einzelstunden als erste Therapiemaßnahme.) Im Allgemeinen, wenn man nicht zu den wirklichen Ursachen der Ängste vorstößt, versucht man, deren Auswirkungen durch Medikamente vorübergehend auszuschalten oder den Verängstigten durch eine Überreizung gegen seine Ängste zu immunisieren. Angstpatienten werden an den Therapeuten gebunden und/oder an Medikamente. Man wird dadurch, wie ein Psychologe sagt, zu einem “Pharma-Zombie”.⁽³⁾ Wo natürlich Pharmaka eingesetzt werden könnten oder sogar

müssen, ist bei akuten Panikattacken. Haben sich diese wieder gelegt, sollte man einen Rückführungstherapeuten aufsuchen, um der Angst auf den Grund zu gehen und sie dann aufzulösen, so dass nicht wieder derartige Attacken auftreten. Die meisten Therapieangebote decken die betreffenden Ängste nicht in ihren wirklichen, sondern in ihren angeblichen Ursachen auf. Aus Mangel an wirklichem Wissen versuchen sie, die Ängste ihrer Patienten zu verdrängen. Das mag ihnen auch oftmals gelingen, doch die spezifische Angst verbleibt im Emotionalkörper des Therapierten weiterhin verankert und wird spätestens im nächsten Erdenleben wieder aktiv werden können. Die Rückführungstherapie ist zugleich eine Präventivtherapie, damit die Angst sich nicht nur in diesem, sondern auch in den nächsten Leben nicht mehr bemerkbar machen kann, weil sie einfach aufgelöst ist.

Immer noch bieten viele Therapeuten die Psychoanalyse Sigmund Freuds an – wenn auch mit Erweiterungen –, um nach der Ursache von spezifischen Ängsten im heutigen Leben zu suchen. Und wenn sich nicht eindeutige erinnerte Hinweise durch den Patienten selbst ergeben, so sucht man in dessen vorbewusstem Sein – also in den Jahren vor dem sechsten Lebensjahr – nach der eigentlichen Ursache. Hat ein Patient beispielsweise größte Angst vor Dunkelheit, so muss diese Angst mit höchster Wahrscheinlichkeit in den frühkindlichen Jahren ihren Ursprung haben. Und es liegt offenbar auf der Hand, dass das Kind bei Dunkelheit aufwachte und schrie, während die Eltern nicht zu Hause waren. Somit ist den Eltern die Schuld an der Angst ihres Kindes zuzuschreiben. In der Rückführungstherapie decken wir jedoch meist ganz andere Ursachen auf, so dass schuldbeladene Eltern nun wieder frei aufatmen können.

Anfangs ging Freud von der Tatsache aus, dass einige Monate seiner psychoanalytischen Behandlung zum erwünschten Erfolg führen müssten, was aber meist nicht zutraf. So wurden die Behandlungen über Jahre hin ausgeweitet. Eine Psychoanalytikerin kam zur mir, um sich wegen eines ihrer Probleme zurückführen

zu lassen. Sie hatte sich acht Jahre lang der Psychoanalyse unterzogen, bis sie sich selbst zur Psychoanalytikerin ausbilden ließ. Nun, wie sie mir offenbarte, habe sie einen Patienten, der schon seit fünfzehn Jahren wöchentlich zu ihr komme. Eine ganze Anzahl von Klienten hat sich bei mir zur Rückführung eingefunden, die sich jahrelang in psychoanalytische Behandlung begeben hatten. Und wenn ich sie fragte: "Bist du dein Problem jetzt endlich los?", so erwiderten sie: "Nein, das nicht. Aber ich kann schon besser mit meinem Problem umgehen." Dann führe ich sie in der Rückführung zu der Ursache ihres spezifischen Problems, und oft ist es dann nach einer einzigen Sitzung behoben. Das soll nun nicht heißen, dass die Rückführungstherapie immer zum Erfolg führt, und ich werde mich hüten, irgendjemandem im Vorhinein ein diesbezügliches Heilversprechen zu geben. Trotzdem soll dieses Buch den Leser ermutigen, einmal mit seinem Angstproblem zu einem Rückführungstherapeuten oder Rückführungsleiter zu gehen. Ebenso lege ich auch den Psychotherapeuten nahe, sich mit der Rückführungstherapie zu beschäftigen oder sich sogar darin ausbilden zu lassen.

Noch ein Hinweis: Um den Fluss meiner Darlegungen zu den aufgedeckten Ursachen nicht zu unterbrechen, verzichte ich zumeist auf Einschübe von Kommentaren anderer Autoren zu diesem Thema. Doch werde ich an manchen Stellen eine in Klammern gestellte Zahl einfügen, die auf eine Stelle im Anhang verweist, wo auf die Meinungen der anderen Autoren eingegangen wird.



Die Komplexität der Ängste

*“Es gibt doch wirklich nichts im Himmel und auf Erden,
wovor nicht der ein oder andere Angst hätte.”*

(Peter Reiter)

Die meisten Ängste deuten schon durch ihre spezifische Bezeichnung auf ihre Ursache hin. Die *Angst* einer Frau vor *Männern* lässt vermuten, dass eine Erfahrung mit solchen oder gar mit dem Vater die Ursache dafür zu sein scheint. Aber eine unbegründete *Angst vor Polizisten*, wobei man sich keiner Vergehen bewusst ist, wird mit größter Wahrscheinlichkeit nicht auf eine Ordnungswidrigkeit oder ein straffälliges Vergehen zurückzuführen sein. Woher kommt nun diese Angst?

Das Wirrwarr der Ängste hat man in die verschiedensten Kategorien einzuordnen versucht, und oft sind unterschiedlichste Ängste wie eine Einheit an- und ineinandergeklettet. Die *Angst vor dem Tod* kann verbunden sein mit der *Angst vor dem Sterben* an sich, vor der Nichtbeendigung einer wichtigen Aufgabe, wie zum Beispiel der Vollendung eines Buches. Sie kann zusammenhängen mit dem Zurücklassen der geliebten Ehefrau und der Kinder, mit der Angst, dass das Erbe in falsche Hände gerät, und so weiter. Die *Angst vor dem Tod* kann unbewusst auch damit zusammenhängen, dass die Seele weiß, dass sie in dem gegenwärtigen Leben ihre sich vorgenommenen Aufgaben wieder nicht richtig oder nur unfertig gelöst hat.

Ängste, ob aus dem gegenwärtigen oder vergangenen Leben, kann man nach ihren äußeren Erscheinungen kategorisieren. Aber es gibt auch unbewusste, *schlummernde Ängste*, die in der Seele verborgen sind und die sich vielleicht erst in einem nächsten Leben durch bestimmte Situationen und Umstände zeigen können. Zum Beispiel könnte jemand an einen Ort gelangen, wo er in einem früheren Leben grausam getötet worden war. Und auf einmal überkommt ihn genau dort eine *unerklärliche Angst*, wenn nicht gar Panik. Ebenso könnte jemand einer Person begegnen, die ihn im früheren Leben gefoltert hat. Und da jede Seele eine ganz spezifische Schwingung hat, die sie in allen Leben ausstrahlt, vermögen bei einer Wiederbegegnung diese seelischen Vibrationen Angst auszulösen.

Ein weiteres Problem besteht in der Abgrenzung zwischen *Ängsten* und *Phobien*. Letztere trennt man allgemein von Ersteren, indem man in ihnen Ängste wahrnimmt, die einfach lächerlich erscheinen würden, wenn sie nicht dennoch - unvernünftigerweise - vorhanden wären. Jeder, der mit einer Phobie behaftet ist, könnte sich auch dafür schämen, gibt es doch anscheinend keinen einzigen Grund, solch ein Verhalten zu erklären. Warum hat jemand eigentlich *Angst vor Spinnen*? Sie können ihm ja kein Leid zufügen, gibt es doch in unseren Breitengraden keine gefährlichen Spinnen, von der Vogelspinne einmal abgesehen, die nur selten anzutreffen ist und deren Bisse nicht lebensbedrohlich sein müssen. Warum also Angst vor einer Spinne haben? Gott sei Dank gibt es die therapeutische Anwendung der sogenannten Desensibilisierung. Zuerst werden dem Patienten nach ausführlicher Anamnese Bilder von Spinnen gezeigt, die er sich nur mit Widerwillen ansieht. Kann er sie nach einigen Übungen angstfrei ansehen, so muss er die Abbildung nun mit dem Finger berühren. Ist das geglückt, so werden immer größere Bilder gezeigt, bis der Therapeut schließlich eine Spinne aus Stoff vorweist und den Patienten diese berühren und schließlich streicheln lässt, wobei er betont, dass sie ihm ja nichts antun könne. Und schlussendlich wird dem Klienten eine lebende

Spinne vorgeführt, die erst auf dem Arm des Therapeuten krabbelte, bis es diesem gelang, sie auf die Jacke oder dann weiter auf die Hand des wahrscheinlich noch, aber schon weniger Verängstigten zu setzen. Es mag dem Klienten auch gelingen, dass er nach vielen Therapiestunden die Spinne von allein angstfrei auf sein Gesicht setzt. Doch, wie wir noch sehen werden, ist eine Spinnenphobie – wie auch alle anderen Phobien – erst dann für alle Zeiten behoben, wenn man ihre eigentlichen Ursachen in früheren Leben aufgedeckt und aufgelöst hat.

Eine Angst wie auch eine Phobie sind klar von einer *Furcht* zu unterscheiden. Wenn einem plötzlich, wie mir im nepalesischen Dschungel passiert, ein Panter gegenübersteht, dann überfällt einen sofort Angst, dass dieser einen anspringen und töten könnte. Ebenso hat einmal ein hinter mir herrennender Elefant in Indien bei mir Panik ausgelöst, dass er mich erreichen und niedertrampeln könnte. All dies sind natürliche Ängste, die erschreckend sind und wohl bei jedem Menschen Panik auslösen. Bei diesen “Realängsten” (Freud) beziehungsweise “biologischen Ängsten” (Reiter) handelt es sich um das Bestreben der Erhaltung der eigenen Existenz oder um diejenige der Allernächsten (zum Beispiel Mutter-Kind). Diese Ängste sind, wie Peter Reiter sagt, “durch die Erfahrungen aus vielen früheren Leben stabil in uns verankert.”⁽⁴⁾ Und allen Tieren sind diese – ihnen wie uns – zum Schutz dienenden Ängste ebenfalls einprogrammiert, weshalb man, wenn das Wort nicht zu abwegig erscheint, sie auch als “animalische” Ängste bezeichnen könnte. Nach Freud sind derlei Realängste Furcht vor einer von außen drohenden Gefahr. Diese trennt er von den scheinbar unbegründeten inneren Ängsten ohne realen Bezug ab. Eine plötzlich in unmittelbarer Nähe erfolgte Detonation wird in uns Schrecken und *Panik* auslösen, oder ein Gleiches kann passieren, wenn auf einmal das Auto, in welchem man sitzt, zu brennen beginnt. Sind jedoch solche “*natürlichen Ängste*” gekoppelt an gleichartige Ängste, die man in diesem oder

in einem früheren Leben erfahren hat, dann können sich solche Ängste sogar zu Paniken steigern. Denn Paniken sind oft verbunden mit vormals in ähnlicher oder gleicher Weise schrecklich oder grausam Erlebtem.

In der klassischen Angstforschung spricht man von *sozialen Ängsten* und von *Eigenängsten*. Erstere haben mit Personen zu tun, handele es sich dabei um Familienmitglieder, Partner, Freunde, Berufskollegen, irgendwelche Personen oder gar um größere Gruppen oder Massen. *Eigenängste* sind solche, die spezifisch in einem Individuum verankert sind. Die Ursachen für die Ängste in beiden Gruppen sind entweder im heutigen Leben allein begründet oder stammen in der Mehrzahl – wie wir noch sehen werden – aus früheren Erdenleben. Deshalb werde ich diese auch getrennt aufführen, selbst wenn sich oft Überschneidungen ergeben. Denn hat zum Beispiel ein Junge *Angst vor dem Vater*, da dieser ihn oft mit Stockschlägen traktiert, so scheint offenkundig zu sein, dass diese Angst mit dem gegenwärtigen Leben zu erklären ist. Doch könnte es sein, dass eben dieser Vater in einem früheren Leben jenen Sohn ebenfalls geschlagen oder gar zu Tode geprügelt hat. Hier gesellt sich der Furcht vor dem Vater eine unterschwellige Angst aus einem früheren Leben hinzu.

Es gibt drei Arten für die Herkunft von Ängsten. Als Beispiel führe ich die *Angst vor dem Ertrinken* an.

1. Jene Angst, die allein aus dem gegenwärtigen Leben stammt. Ich nenne sie die *Alphaangst*. Zum Beispiel kann ein eigenes Beinaheertrinken diese Angst bewirkt haben. Oder einer aus der nächsten Familie oder dem Freundeskreis ist oder wäre beinahe ertrunken.
2. Die Angst vor dem Ertrinken hat keinerlei Ursache in diesem Leben, obwohl diese “unerklärliche” Angst immer wieder da ist. Hierbei handelt es sich um eine *Betaangst*. Denn diese hat ihren Ursprung in einem oder mehreren früheren Leben.

3. Die Angst stammt aus einem früheren Leben und wurde noch verstärkt durch ein zusätzliches Erlebnis im gegenwärtigen Leben. Ich nenne dies eine *Gammaangst*.

Eine Alphaangst vor Feuer oder dem Verbrennen kann auch dadurch entstanden sein, dass im heutigen Leben ein Nahestehender verbrannt worden ist oder dass man von der Verbrennung eines oder mehrerer Menschen in den Medien gelesen hat. Zur Betaangst gehört auch, dass man in früheren Leben zwar nicht selbst verbrannt sein muss, jedoch ein Nahestehender, oder man war Zeuge einer Verbrennung, bei der eine Person oder viele ums Leben gekommen sind, zum Beispiel bei einer öffentlichen Hexenverbrennung oder einem Hausbrand. Und manche Menschen mit einer unerklärlichen Betaangst ahnen unbewusst, dass ihnen noch ein karmischer Ausgleich aus einem Täterleben bevorsteht, in welchem sie eventuell jemanden verbrannt haben oder in welchem sie an einer Verbrennung maßgeblich beteiligt waren. Der daraus sich ergebende karmische Ausgleich ist jedoch noch nicht in einem Opferleben erfolgt, sondern steht ihnen noch in diesem oder in einem der nächsten Leben bevor.

Und noch eine weitere Unterscheidung von Ängsten möchte ich hier anfügen.

1. **Normallängste:** Es handelt sich hierbei nur um *eine* individuelle Angst, deren Entstehung entweder im heutigen Leben, im Bauch der Mutter, bei der Geburt oder aber in einem oder in mehreren früheren Leben begründet ist.
2. **Parallelängste** (zwei- und mehrgleisig): Diese parallel auftretenden Ängste sind nicht miteinander verknüpft und beeinflussen sich in der Regel nicht oder nur selten.
3. **Cluster:** Diese können sich aus verschiedenen Ängsten aus einem oder mehreren Leben zusammensetzen. Sie formen eine Clustereinheit. Wenn sich zum Beispiel ein solches Angstbündel aus der Angst vor dem Alleinsein, der Angst vor Zurücksetzung, der Angst vor Ausweglosigkeit, der Angst

vor Erstarrung, der Angst vor einer Entscheidung, der Angst vor Lärm, der Angst vor Höhe, der Angst vor Enge und der Angst vor dem Eingeschlossensein zusammensetzt und man behandelt beispielsweise nur Letztere, so kann diese zwar aus dem Cluster gelöst werden, aber die programmierte Einheit holt sich diese Angst, um sich als Einheit zu fühlen, wieder zurück. So kann der Klient von dieser Angst vorübergehend befreit sein, aber sie stellt sich nach einiger Zeit wieder ein. Es müssten also alle diese Ängste in mehreren Sitzungen hintereinander (jeden Tag eine Sitzung) aufgelöst werden, um diese Einheit der magnetischen Korrespondenz zu lösen – es sei denn, diese Ängste werden bei der Aufdeckung der spezifischen Angst gleichzeitig mit aufgedeckt und also ebenfalls aufgelöst.

In diesem Buch werde ich mich im Wesentlichen auf meine Erfahrungen als Rückführungstherapeut beschränken und mich nur gelegentlich auf andere Therapeuten beziehen, um in vielem aus ganz anderer Perspektive die *Komplexität der Ängste* darzustellen und somit auch der Angstforschung mögliche neue Ansätze zu bieten. Ich werde in diesem Buch auf viele Ängste zu sprechen kommen und deren Ursachen aufdecken. In meiner langen Praxiszeit habe ich bisher zweihundertdreißig unterschiedliche Ängste registrieren können – und es werden sicherlich noch mehr werden. Deshalb kann ich auch hier nur eine Auswahl der wohl häufigsten Angsterscheinungen anführen. Doch ich hoffe, dass der Leser einen Einblick gewinnen kann, woher Ängste kommen können und wie sie entstanden sind – und natürlich möchte ich auch zeigen, wie man sie durch die Rückführungstherapie zumeist aufzulösen vermag, oft (wenn nicht meistens!) sogar in einer einzigen erfolgreich durchgeführten Therapiesitzung.



Ängste, die im gegenwärtigen Leben entstanden sind

1. Pränatale Ängste

Unter *pränatalen Ängsten* sind jene zu verstehen, deren Ursachen in der Zeit zu suchen sind, als der Fötus im Bauch der Mutter war. Die Seele im Fötus, die meistens im dritten bis vierten Monat Einlass in den Mutterbauch findet, kann die Gefühle der Mutter, ja sogar ihre Gedanken mitbekommen – und mit der Zeit auch den Inhalt der Worte anderer Personen. Die erlebte oder verbal ausgedrückte Angst oder Phobie der Mutter kann sich als Programmierung in der Seele des Fötus verankern. Wenn der Vater seiner Frau beispielsweise zuruft, mit ihm zusammen weiter ins Wasser hinauszuschwimmen, und diese entgegnet, dass sie Angst habe, ins tiefe Wasser zu gehen, dann kann die Seele des Fötus diese Angst übernehmen, die sich dann bei der heranwachsenden Person ebenfalls als Angst manifestieren könnte. Wäre jedoch die hochschwangere Mutter beinahe ertrunken, dann übernimmt die Seele ebenfalls ihre *Angst vor dem Ertrinken*, die ein ganzes Leben lang bestehen bleiben kann, wenn sich die Person nicht in einer Angsttherapie oder mittels mutig angegangener eigener Erlebnisse davon befreien kann. So berichtete mir eine Klientin, dass sie eine Phobie hatte, die Kellertreppen hinunterzugehen, so dass sie für wenige Stufen unverhältnismäßig lang brauchte, da sie mit Schweißausbrüchen zu kämpfen hatte und sich dabei an das Geländer krallte. Und ihre beiden Töchter hatten genau dieselbe

Angst - wie ich vermute - im pränatalen Zustand von ihr übernommen.

Hat eine Frau während der *Schwangerschaft Angst*, ob sie ihr Kind auch wird versorgen können, da sie als Alleinstehende in größter Armut lebt, können sich diese Ängste in der Seele ihres werdenden Kindes als *Lebensangst* festgesetzt haben. Hat jedoch der Vater seine schwangere Frau angeschrien, dass sie eine Schlampe sei, die zu nichts tauge, die alles verkehrt mache und noch nicht einmal richtig kochen könne, dann können sich in der Seele des Fötus Minderwertigkeitsgefühle angesammelt haben, die sich im späteren Leben dann zusätzlich als *Angst* entfalten, *nicht zu genügen* und ständig *etwas falsch zu machen*. Der Mensch könnte auch Angst haben, dass das zubereitete Essen nicht schmecken könnte, sowie natürlich die *Angst, getadelt und kritisiert zu werden*.

Somit entstammen viele leichte oder auch massive Ängste der pränatalen Phase. In der Rückführungstherapie kann man das Höhere Selbst fragen, ob gewisse Ängste als Fötus angenommen worden sind, die dann ebenfalls - wie später beschrieben - aufgelöst werden können. Denn oft ist allein die Erkenntnis des Patienten, dass diese Angst ja als Fötus von der Mutter übernommen wurde, schon ausreichend, um sich sofort von einer solchen Angstprägung zu befreien.

2. Ängste, die unmittelbar vor und nach der Geburt entstehen können

Die Schreie der Gebärenden beim Geburtsakt lösen meist auch bei der Tochter Ängste aus, die später vor der Geburt eines eigenen Kindes in den Wehen auftauchen können. Sollte das Kind ein Junge sein, so wird er vielleicht später, wenn seine Frau im Kreißaal entbindet, größte Ängste ausstehen, dass ihr etwas

passieren könnte. Denn unbewusst wird er an seine eigene angstauslösende Geburt erinnert. Doch sollte das Kind bei einer Hausgeburt im Geburtskanal stecken bleiben, so fühlt der Fötus diese Enge von allen Seiten als etwas Beängstigendes, was sich späterhin als *Angst vor Enge* beziehungsweise als *Klaustrophobie* manifestieren könnte.

Doch auch andere noch nachwirkende Ängste können bei der Geburt ihren Ursprung genommen haben. Früher hielt der Gynäkologe das Frischgeborene an den Füßen hoch und gab ihm einen Klaps auf den Hintern, um es zum Schreien zu bewegen. Dadurch ergab sich für den Geschlagenen, dass der Lebenseinstieg schmerzhaft ist – wie wohl auch das ganze weitere Leben. Hiermit wurde oft schon eine *Lebensangst* programmiert samt einer *Angst vor Schlägen*, wenn nicht auch die *Angst vor dem Onkel Doktor*.

3. Übertragene oder anezogene Ängste

Ein Kind, das angstfrei an einer Klippe steht und interessiert in die Tiefe schaut, mag von der entsetzten Mutter auf einmal zurückgerufen werden: “Komm schnell zurück! Du könntest herunterfallen!” Durch ein derartiges Angstverhalten werden die Ängste der Mutter von den Kindern oft übernommen. Ist der Vater zum Beispiel Fischer und ihm wurde beim Netzeinziehen von einem Fisch ein Finger abgebissen, so wird der Sohn beim Einholen von Netzen Angst haben, dass ihm ein Gleiches passieren könnte, weshalb er äußerste Vorsicht walten lässt bei seiner Tätigkeit. Übertriebene Vorsichtsmaßnahmen gehen oft auf begründete oder unbegründete Programmierungen zurück, die von anderen übernommen worden sind.

Früher haben Eltern ihren Kindern manches Mal angedroht: “Wenn ihr nicht artig seid, kommt der Buh-Mann und steckt euch in den Sack.” Und wenn ein Kind unartig war, konnte es vor

Angst nicht gleich einschlafen, da es glaubte, der Buh-Mann könne kommen. Ebenfalls sind die Androhungen mit dem *Nikolaus Angst*verursacher. "Wenn ihr nicht artig seid, dann wird der Nikolaus euch eine Tracht Prügel verpassen!" Und manche Kinder zitterten vor Angst, wenn der Nikolaus an die Tür klopfte und dann mit dem Sack auf dem Rücken und der Rute in der Hand das Zimmer betrat. Überhaupt können Androhungen, welcher Art auch immer, bei den Betroffenen Ängste auslösen. So könnte die Mutter der Tochter sagen: "Gehe nie allein in den Wald, denn dort könnten böse Männer sein."

Mit meinen Geschwistern wohnten wir in der Nachkriegszeit in Baracken, die durch einen Weg am Waldrand entlang zu erreichen waren. Und ein Nachbarskind sagte, dass an einer bestimmten Stelle eine weiße Gestalt zu sehen sei, die ein unheimliches stöhnendes Geräusch verursache. Ein hinzutretender Mann meinte, dass es nur Einbildung sei, da der Mondschein einen morschen Baumstamm beleuchte und ein Tier sich gerade auf ein anderes gestürzt habe. Und obwohl der Erwachsene dieses Erlebnis des Nachbarsjungen als etwas Belangloses darstellte, hatten wir Kinder jedes Mal große Angst, allein an dieser Stelle vorbeizugehen. Oft warteten wir allein oder zu zweit vor dem Waldweg auf einen Erwachsenen, um mit ihm an dieser für uns unheimlichen Stelle vorbeizulaufen, wobei wir dennoch große Angst verspürten.

Märchen, vorgelesen oder erzählt oder erfunden, sind für Kinder oft *große Angstbereiter*. Die böse Hexe, welche die Kinder einsperrt und mästet, um sie zu fressen, oder der böse Wolf, der sich, als Großmutter verkleidet, plötzlich auf einen stürzt und einen tötet, oder Gespenster, die herumirren und einen berühren können, öffnen in den Kinderherzen Raum für Ängste. Derartige *Kinderängste* verfliegen meistens schon vor der Pubertät, da man sich von ihnen distanziert, sieht man doch ein, dass es sich nur um "Märchen", also um Unwahrheiten handelt, über die man

lachen kann. Und doch mag es sich bei vielen Menschen so verhalten, dass die Ängste der Kindheit unterschwellig noch vorhanden sind und sich mit anderen Ängsten vereinen. Kinder sind für alles Angstbereitende besonders empfänglich, weshalb man dafür sorgen sollte, Angsteinflößendes von ihnen fernzuhalten und *Angstübertragungen* zu vermeiden.

Ein Vater könnte seinen Sohn oder seine Tochter schlagen, wenn sie gelogen haben. Hier wird den Betreffenden eine *Angst vor Lügen* "eingebläut", obwohl sie meist dennoch gelegentlich lügen - allerdings immer mit Angst im Hinterkopf, was eventuell ein unsicheres Verhalten oder gar eine Rötung im Gesicht hervorrufen kann.

Vor allem früher kam es vor, dass der mit sexuellen Komplexen behaftete Vater seinen Sohn beim Onanieren erwischt, ihm den Hosenboden versohlte und ihn "dreckiges Schwein" nannte. Hier wurde dem Sohn nun eingebläut, dass die Sexualität etwas Schmutziges sei. Daraus ergeben sich diverse komplexbehaftete *sexuelle Ängste*, die sich im späteren Leben mit oft verheerenden Folgen auswirken. Es kann sogar sein, dass dem Sohn eingebläut wird, dass Gott alles sehe und böse darüber sei, wenn man sich sexuell erregt. Wer diese sexuellen Komplexe noch als Ängste in sich trägt, dem empfehle ich Folgendes. Er lege sich unbeobachtet und möglichst ganz nackt auf eine Wiese und sage: "Lieber Gott. Du hast uns die Sexualität als etwas sehr Schönes geschenkt, die wir auch in Freude genießen dürfen, ohne jemand anderen gegen dessen Willen zu bedrängen. Ich werde jetzt mein Glied streicheln, um zu einem Orgasmus zu gelangen. Und ich danke dir jetzt schon für dieses große Geschenk." Und nach der Lust bereitenden Ejakulation sage man: "Ich danke dir für dieses Geschenk." Somit können die Angst und die sexuelle Verklemmung oft wieder aufgehoben werden.

Selbst eine Mutter, eine Tante oder eine Internatserzieherin könnten einem Mädchen ähnliche sexuelle Komplexe samt den

sich daraus ergebenden Ängsten übertragen haben. Auch der Beichtstuhl ist oft ein angstflößender Ort, insbesondere was die Sexualität angeht. So bekannte eine meiner Teilnehmerinnen in einem Ausbildungsseminar zum Rückführungsleiter, dass sie mit acht Jahren schon mit einem um einige Jahre Älteren Verkehr erlebte, was sie als sehr schön empfand. Als sie nun kurz vor ihrer Kommunion im Beichtstuhl saß und vom Beichtvater nach ihren "Sünden" wie Lügen und anderen Vergehen gefragt wurde, um sich von diesen durch reumütige Gebete wie dem so und so viele Male zu wiederholenden "Ave Maria" zu befreien, fragte er noch zusätzlich: "Hast du schon einmal einen Jungen geküsst?" Und sie, ahnungslos und sich dabei keiner Sünde bewusst, antwortete mit ja. Nun folgte ein Donnerwetter. Der liebe Gott gestatte es nur dann, dass man einen vom anderen Geschlecht küsse, wenn man vorher durch das Sakrament der Ehe dazu seine Einwilligung erhalten habe. Gott sei Dank fragte er nicht weiter nach Einzelheiten, denn sonst wäre ihr als großer Sünderin wahrscheinlich sogleich mit der Hölle gedroht worden. Doch, wie sie uns berichtete, habe sie seitdem eine große Angst verspürt, sich mit ihrem Freund zu treffen oder sich von ihm berühren zu lassen, so dass sie sich auch späterhin noch lange Zeit den Annäherungsversuchen anderer Männer entzog. Denn im Beichtstuhl ist ihr die Angst eingeflüßt worden, dass voreheliche Berührungen von Gott nicht gewollt sind oder gar bestraft werden. - Verklemmte Menschen übertragen ihre Ängste oft auf andere, die sie wiederum an eine nächste Generation weitergeben können.

Der Grundstein für *übertragene Ängste* kann auch durch negative Äußerungen gelegt werden. Wenn zum Beispiel ein Schüler zu einer Klassenkameradin sagt, dass sie abstehende Ohren habe, so kann - ich kenne solch einen Fall - der Komplex entstehen "Ich bin nicht attraktiv genug". Dadurch hatte sich diese Dreizehnjährige nun lange Haare wachsen lassen, um ihre Ohren zu verstecken. Seitdem hatte sie Angst, dass bei Wind die Haare nach hinten wehen und die Ohren freilegen könnten. Zu diesem

Komplex befiel sie die *Angst*, dass sie *keinen Freund bekommen* könnte, sobald er sehen würde, dass sie abstehende Ohren habe, was im Übrigen ja gar nicht stimmte. Erst als ein mir befreundetes amerikanisches Medium bei uns zu Gast war, sie musterte und sich auch ihre Ohren zeigen ließ, versiegten ihre Ängste und ihr Selbstbewusstsein war wiederhergestellt. Er riet ihr, sich wegen ihrer vollkommenen Schönheit unbedingt als Model ausbilden zu lassen. Kritische Äußerungen über das Aussehen können die betreffende Person mit Ängsten belasten, von anderen nicht angenommen oder gar gemieden zu werden.

Viele unserer Ängste entwickeln wir vor allem als Kinder oder als noch verunsicherte Heranwachsende aufgrund von negativen Äußerungen anderer. Diese können ein Leben lang – oder auch darüber hinaus – haften bleiben, wenn sie nicht durch gegenteilige Erlebnisse oder Programmierungen noch zu Lebzeiten aufgelöst werden.

4. Ängste, die durch Ereignisse oder Erfahrungen geprägt wurden

Ist bei einer Familie Hochwasser bis in den ersten Stock eingedrungen und hat vieles zerstört, so sind deren Mitglieder besorgt, dass sich ein Gleiches wiederholen könnte, vor allem nachdem eine Unwetterwarnung mit heftigen Regenfällen vorausgesagt wurde oder sie beobachteten, wie der Fluss immer weiter anstieg. Der Bauer, dessen Ernte durch Hagelschlag größtenteils vernichtet wurde, wird bei einem schweren Unwetter Angst verspüren, dass sich das Erlebnis wiederholen könnte. Oder bei einer Maul- und Klauenseuche ist sein Viehbestand dezimiert worden. Nun hat er Angst, dass sich das wiederholen könnte, weshalb er alle hygienischen Vorsichtsmaßnahmen trifft, um einer solchen Seuche vorzubeugen. Hat sich eine Frau nach Alkoholgenuss

leichtfertig einem Mann hingegeben, der sie zudem ausraubte, dann wird sie Angst haben, bei zu viel Alkohol wieder etwas Ähnliches zu erleben, weshalb es sein könnte, dass sie aus Angst bei Feiern weniger oder gar keinen Alkohol zu sich nimmt. Ist ihr Mann fremdgegangen und hat sie ihm sogar verziehen, schwelt in ihr dennoch immer die Angst, dass er wieder mit einer anderen Frau anbändeln könnte.

Viele Ängste machen Schüler *im Schulunterricht* durch. Vermag ein Schüler – wie ich damals im Englischunterricht – das “th” nicht richtig auszusprechen, weshalb der Lehrer ihn vor allen anderen abkanzelt, dann hat er vor jeder neuen Unterrichtsstunde Angst, wieder zum Vorlesen eines Textes aufgerufen zu werden und sich erneut zu blamieren. Viele Schüler zittern vor einer Klassenarbeit, da eine schlechte Zensur ihre Versetzung gefährden könnte. Überhaupt ist die *Angst, nicht versetzt zu werden*, häufig gepaart mit psychosomatischen Beschwerden, zum Beispiel mit Kopf- oder massiven Magenschmerzen.

Schmerzen, die man beim *Zahnarzt* erfahren hat, hinterlassen oft die Angst, wieder zum Zahnarzt gehen zu müssen. Und sitzt man im Wartezimmer, so können auch die anderen dort Sitzenden diese Angst spüren, die ihre womöglich eigenen Ängste noch steigern könnte. Hat jemand ein Flugzeug verpasst, da das Taxi im Stau stand, so hat er Angst, dass so etwas noch einmal passieren könnte, und bestellt das Taxi schon recht frühzeitig. Derlei Ängste bewirken Vorsichtsmaßnahmen, um Wiederholungen von unangenehmen Erlebnissen zu vermeiden.

Eine Frau, die bei Dunkelheit auf der Straße angepöbelt und vielleicht begrabscht wurde, wird sich aus Angst vor einer möglichen Wiederholung hüten, zukünftig nachts allein nach Hause zu gehen. Dies sind oft sich einstellende *Wiederholungsängste*, die sich aus unliebsamen Situationen ergeben haben. Es gibt Hunderte, wenn nicht Tausende von solchen möglichen Wiederholungsängsten, die sich aus individuellen oder sozialen Erlebnissen herleiten. Hierzu könnte man auch die meisten *Panikattacken* zählen. Denn

wenn zum Beispiel in einem Stadion eine Panik ausbricht, wobei viele Menschen, dem Ausgang zustrebend, zu Tode gequetscht oder getrampelt werden, so wird mancher, der solch eine Situation erlebt hat, womöglich davon abgehalten, jemals wieder ein volles Stadion zu betreten. Sollte er es trotzdem tun, dann mag ihn eine gesteigerte Angst beschleichen vor einer möglichen Wiederholung.

5. Zukunftsängste

Wohl schon in der Jugend wird man daran denken, was man einmal werden will, wird man doch von verschiedenen Leuten danach gefragt. Die Angst, das Abitur nicht zu schaffen oder mit zu schlechten Zensuren, die es unmöglich machen, einen Studienplatz an einer Universität zu erhalten, kann einem schlaflose Nächte bescheren. Und sollte der Vater seinen Sohn dazu überreden, in seine Fußstapfen zu treten und in seine Firma einzusteigen, überkommt diesen vielleicht die *Angst*, den Ansprüchen des Vaters *nicht zu genügen* oder ihn durch eine Absage gar zu verärgern, möchte der Vater doch, dass die Firma auch nach seinem Tod in Familienbesitz bleibt. Und eine Ehefrau, die vor der Heirat noch daran zweifelte, den Partner zu ehelichen, da sie wusste, dass er trotz einer Entziehungskur weiterhin zum Trinken neigt, wird nun Angst haben, dass er erneut rückfällig und dadurch erwerbsunfähig wird. Die *Angst vor Arbeitslosigkeit* ist eine weitverbreitete Angst. Sie bezieht sich, wie viele andere Ängste, auf mögliche Veränderungen in der Zukunft, von denen man nicht weiß, was sich daraus ergeben wird.

Aber man kann auch *Angst um andere* haben. Hat man ein körperlich behindertes Kind oder ein Kind mit Autismus, wird man oft voller Angst sein, was ihm alles widerfahren könnte. Zum Beispiel könnte es von anderen Kindern ausgelacht werden, es

könnte unfähig sein, einer bezahlten Tätigkeit nachzukommen, oder man hat einfach Angst davor, dass das Kind wegen seiner Unzulänglichkeiten in Depressionen verfällt, wobei man machtlos zusehen müsste.

Alternde Leute, die keine Lebensversicherung oder nur eine minimale Rente beziehen, werden Angst haben, was mit ihnen im Alter passieren wird. Und viele Menschen haben *Angst vor dem Sterben* und meist auch vor dem Tod. Werde ich Schmerzen erleiden müssen (wie zum Beispiel der Opa)? Was geschieht mit mir nach dem Tod? Gibt es ein Weiterleben? Gibt es Himmel und Hölle? Werde ich für meine vielen Sünden nun in die ewige Hölle kommen? Derlei von den Kirchen geprägte Vorstellungen können Sterbenden Angst bereiten.

6. Angstträume

Große Ängste können wir auch im Traum ausstehen. Es gibt viele Traumdeutungsbücher, worunter dasjenige von *Sigmund Freud* wohl das berühmteste ist. Doch meist geben uns diese Bücher eher Rätsel auf, als dass sie die Bedeutung von Traumsymbolen erklären könnten. Ist das Unbewusste in uns der Regisseur, der sich diese Inszenierungen ausgedacht hat? Fakt ist, dass wir außer von schönen Träumen auch von sehr unliebsamen Schreckträumen heimgesucht werden können, aus welchen viele Leute schweißgebadet aufwachen. Oft erlebt man in diesen Träumen die *Angst, etwas nicht zu schaffen*, oder die *Angst, in einer Prüfung durchzufallen* oder *den Zug nicht zu erreichen*, der einem vor der Nase wegfährt. Natürlich reizen solche Träume zu Traumdeutungen. Es gibt *Träume vom Fallen*, bei welchen man in einen Abgrund fällt. Doch das Gute dabei ist, dass man noch vor dem Aufprall schweißgebadet aufwacht und den Tod nicht erlebt. Außer sexuell angenehmen oder auch unangenehmen Träumen

zählen *Verfolgungsträume* mit zu den häufigsten, die Angst bereiten. Wie kann man sich also von solchen angstmachenden Verfolgungsträumen befreien? Hierzu habe ich eine Technik gefunden, die ich an dieser Stelle weitergeben möchte.

Bis in meine dreißiger Jahre hinein erlebte ich, wenn auch nur selten, derlei *Verfolgungsträume*. So sah ich mich einmal als Achtjährigen, der vor einer großen, mich verfolgenden, etwa vier Meter langen Schlange wegrannte, die dick und grün war. Dennoch kam sie immer näher. Ich eilte in Panik zum Hafen, wo ich ein Schiff sah, dessen Steg ich hochlief und den ich dann einzog. Endlich konnte diese Schlange, von unten zu mir hochblickend, mich nicht mehr erreichen. Ich war gerettet. Doch was sah ich? Dieses Untier schlängelte sich an dem Halteseil des Schiffes hoch und befand sich plötzlich ebenfalls an Bord. Ich lief in eine Kabine, verriegelte sie. Ich, wie ich glaubte, war in Sicherheit. Doch dann setzte ich mich auf die Toilette, und dieses Biest biss mich ins Gesäß, woraufhin ich schweißnass aufwachte.

Einige Jahre später erlebte ich wieder einen schrecklichen Angsttraum. Ein großer chinesischer Drache stand vor mir, der Feuer spie und mir, der ich wieder acht Jahre alt war, sagte, dass er mich jetzt vernichten wolle. Ich stützte meine Hände in die Hüften und sprach ihn keck und herausfordernd an: "Ätsch, du kannst mich ja gar nicht töten. Ich bin unsterblich!" Und auf einmal fiel dieses Untier in sich zusammen, und ich hatte nie wieder einen Albtraum.

Auch meine Partnerin Sinaida hatte bei einer unserer fernöstlichen Reisen auf Bali einen *Albtraum*. Sie sah düstere dämonenartige Gestalten, die sich ihr bedrohlich näherten. Sie sprach sie jedoch unerschrocken an und sagte: "Ich liebe euch." Sie fielen auf einmal in sich zusammen und belästigten sie nie wieder. Denn vor Liebe und Licht fliehen dunkle Wesen oft, ganz gleich ob sie realer oder irrealer Natur sind.

Dieses Buch soll nicht nur über die verschiedenartigen Ängste samt ihrer Herkunft berichten, sondern im Besonderen Wege

aufzeigen, wie Sie sich von Ängsten befreien können. Wenn Sie also, liebe Leserin und lieber Leser, derlei angstmachende Träume haben sollten, dann versuchen sie es einmal mit diesen beiden erfolgreichen Methoden der Angsttraumauflösung.