

»Endlich beleuchtet eine brillante Referentin aus der Medizin die in unserer Kultur allgegenwärtige Angst als eine der Hauptkrankheitsursachen der modernen Welt ... Meine Freundin Lissa Rankin hat ein Buch geschaffen, das Wege aufzeigt, den Mut zu kultivieren, den wir für ein angstfreies Leben brauchen. Es ist Medizin für Seele und Körper. Ich liebe dieses Buch.«

Dr. Wayne W. Dyer, Autor des Bestsellers *Der wunde Punkt*

»Dr. Lissa Rankin kennt die Dunkelheit, in die Ihre Angst Sie hineinführen kann, aus eigener Erfahrung. Sie ist daraus nicht nur unverehrt hervorgegangen, sondern kann jetzt auch jede Menge Ratschläge und Tipps geben, die anderen zu ihrem Seelenfrieden verhelfen ... Mut zur Angst kann Ihnen vermitteln, wie Sie sich von den Ängsten befreien, die Ihre Lebensfreude einschränken, um Ihrem gelassensten, weisesten Ich die Lenkung Ihres Lebens zu gestatten.«

Dr. Martha Beck, Autorin von *Das Polaris-Prinzip*

»So wie der Hunger Sie antreibt, sich auf Nahrungssuche zu begeben, kann Angst Sie dazu bringen, sich Seelennahrung zu suchen. Dabei geht es um etwas, was wir alle können, doch ohne Anleitung und

jemanden, der an uns glaubt, fällt das schwer. Hier kann Lissa Rankins Buch eine Menge bewirken.«

Dr. med. Bernie Siegel, Autor der Bestseller *Prognose Hoffnung: Liebe, Medizin und Wunder*, *Wenn ein Wunder geschieht* und *Mit der Seele heilen*

»Die Natur hat uns mit gesunden Ängsten ausgestattet – vor dem Löwen im Busch –, aber die meisten Ängste im modernen Leben sind zerstörerisch und halten uns davon ab, unser größtes Potenzial auszuschöpfen. In *Mut zur Angst* analysiert Dr. Lissa Rankin die Ängste, die uns zurückhalten, und wie wir uns über sie hinwegsetzen.«

Dr. med. Larry Dossey, Autor des Bestsellers *One Mind: Alles ist mit allem verbunden*

»Im Sinne der Gesundheit der Zivilisation kann ich Dr. Rankins Rezept für eine positive, arzneimittelfreie Heilungserfahrung, die Intuition, Integrität und Lebensfreude fördert, nur wärmstens empfehlen.«

Dr. Bruce H. Lipton, Zellbiologe und Bestsellerautor von *Intelligente Zellen: Wie Erfahrungen unsere Gene steuern* und *Der Honeymoon-Effekt* sowie Co-Autor von *Spontane Evolution*



Lissa Rankin  
Mut zur Angst



Lissa Rankin

# Mut zur Angst

Wie wir uns durch das, was wir fürchten,  
heilen können

*Aus dem Amerikanischen  
von Silvia Autenrieth*

Kösel

## Deutsche Erstausgabe

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

### *Ein wichtiger Hinweis:*

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Empfehlungen und Übungsvorschläge dienen der Selbsterkenntnis und können den Weg zur Selbstheilung fördern. Sie sollen jedoch keine medizinische Diagnose und entsprechende Behandlung ersetzen. Im Zweifelsfall, bei akuten Schmerzen oder bestehender Erkrankung ist stets ein Arzt oder eine andere qualifizierte Fachperson zu konsultieren. Autorin und Verlag weisen darauf hin, dass Leserinnen und Leser selbst zu entscheiden haben, inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen möchten, und dass Selbstbehandlung in eigener Verantwortung geschieht. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die durch Missachtung dieses Hinweises entstehen, wird vonseiten der Autorin und des Verlags hiermit ausgeschlossen.

Der Verlag weist außerdem darauf hin, dass Präparate zur Nahrungsmittelergänzung in den USA zu den gängigen Medizinempfehlungen gehören. In Europa werden solche Präparate kritisch geprüft, weshalb für sie strenge EU-Richtlinien gelten. Die Hinweise der Autorin sollten daher neutral betrachtet werden.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2016 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Copyright © 2015 Dr. Lissa Rankin

Originaltitel: *The Fear Cure. Cultivating Courage as Medicine for the Body, Mind and Soul*

Originalverlag: Erstmals erschienen 2015 bei Hay House, Inc. USA

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: shutterstock/Knot Nattapon

Redaktion: Leena Flegler

Zitat S. 170/171 nach der Geschichte »Endanfänge« aus © Remen, Rachel Naomi:  
*Dem Leben vertrauen. Geschichten, die gut tun.* Arbor Verlag Freiburg, 1. Auflage 2013.  
[www.arbor.verlag.de](http://www.arbor.verlag.de). Mit freundlicher Genehmigung.

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34621-9

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Für April  
und ihre beispiellose Tapferkeit





# Inhalt

<b>Vorwort von Dr. med. Rachel Naomi Remen</b> .....	13
<b>Einleitung</b> .....	17
Wenn die Angst Ihr Freund ist .....	21
Der innere Leitstern .....	24
Wie unangebrachte Angst mir einen langen Leidensweg bescherte .....	25
Die psychospirituellen Wurzeln von Krankheiten .....	28
Die Masken der Angst .....	30
Der Weg zum Mut .....	32
Was den Anstoß zu diesem Buch gab .....	35
Warum das Ganze der Mühe wert ist .....	39
<b>1. Teil: Wie Angst krank macht</b> .....	43
<b>Die Physiologie der Angst</b> .....	45
Die Stressreaktion .....	49
Die neurowissenschaftliche Seite chronischer Angst .....	52
Die Entspannungsreaktion .....	54
Angst, Bedrohungsgefühle, Sorgen und Stress .....	56

<b>Wissenschaftliche Beweise</b> .....	61
Vor Angst sterben .....	64
Wenn das Herz vor Angst stehen bleibt .....	66
Ängste, Phobien, Panikstörungen und Herzerkrankungen .....	69
Die Physiologie der Angst und das Herz .....	71
Verursacht Angst Krebs? .....	74
Das Immunsystem und Krebs .....	80
Stress und Infektionen der Atemwege .....	85
Stress und chronische Krankheitsbilder .....	86
Stress und andere Symptome .....	87
Angst und unser Gesundheitswesen .....	92
<b>2. Teil: Die Wahrheit in Sachen Angst</b> .....	99
<b>Die Gesichter der Angst</b> .....	101
Begründete und unangebrachte Angst .....	105
Die Stimme der begründeten Angst .....	107
Das kleine Ich .....	109
Im Geiste durchgespielte Tragödie .....	113
Woher kommt die Angst? .....	116
Was lehrt Sie die Angst? .....	119
Sie können sich selbst befreien .....	127
Finden Sie Ihre Stille .....	128
Wurzeln unangebrachter Angst .....	130
Die vier Mut kultivierenden Wahrheiten .....	133
<b>Ungewissheit ist das Tor zu neuen Möglichkeiten</b> .....	135
Süchtig nach Gewissheit .....	139
Mein großer Sturm .....	142
Das Streben des kleinen Ichs nach Gewissheit .....	145

Das Leben als Lehrer .....	148
Von Angst zu Freiheit .....	151
Können Sie mit einem »Ich weiß nicht« leben? .....	155
<b>Verlust ist etwas Natürliches und kann Wachstum bewirken</b> .....	159
Angst und Verletzlichkeit .....	165
Verlust als Initiation .....	166
Die Erlaubnis, uns das Herz zu brechen .....	172
Heute ist ein guter Tag, um zu sterben .....	175
Das Spiel des Lebens .....	178
<b>Alles im Universum hat seinen Sinn</b> .....	183
Ein Leben in einem sinnerfüllten Universum .....	188
»Oha«-Momente .....	192
Führung, die ihren Sinn hat und schützt .....	195
Mein Beweis für die Existenz eines sinnerfüllten Universums .....	200
Heilung durch Lösen von der Angst .....	204
Wissenschaftliche Belege für das Phänomen der anormalen Kognition .....	210
Tragödien in einer sinnerfüllten Welt .....	214
<b>Wir sind alle eins</b> .....	223
Ein unendliches Ganzes .....	226
Verbundenheit und Kommunikation .....	227
Klinische Beweise dafür, dass wir alle eins sind .....	232
Die Ganzfeld-Experimente .....	234
Radikale Verbundenheit .....	237
Das 51. Reh .....	240

<b>3. Teil: Das Mut-Rezept</b> .....	247
<b>Selbstbefreiung</b> .....	249
Geborgenheit .....	253
Das Umschalten zu innerem Frieden .....	255
Wer wären Sie, wenn die Angst Sie nicht zurückhielte? ....	258
Lassen Sie sich von Ihrem inneren Leitstern den Weg zeigen .....	260
<b>Sechs Schritte zum Mut</b> .....	263
Wo ansetzen? .....	268
Sich von Erwartungen lösen .....	333
Tun Sie den ersten Schritt .....	335
<b>Anhang</b> .....	337
Dreizehn Techniken zur Veränderung von Glaubenssätzen .....	339
Zwanzig Ideen zum Kultivieren von Mut .....	343
Sieben Schritte zum Aufbau Ihres eigenen Stamms .....	345
Lissa Rankins persönliches Mut-Rezept .....	348
Anmerkungen .....	352
Danksagung .....	359

# Vorwort

**M**ut zur Angst handelt vom Kampf mit einem Engel – einem Engel namens Angst. Vollkommen frei und lebendig werden Sie nur, wenn Sie den Segen finden, den einzig dieser Engel Ihnen spenden kann. Dieses Buch führt Sie auf seine Spuren.

Ich war noch klein, als mein geliebter Großvater, ein orthodoxer Rabbiner, der mit großer Hingabe die Kabbala studierte, mir erstmals von Jakob und dem Engel erzählte. Jakob, der alleine auf Reisen war, machte bei Anbruch der Dunkelheit Halt, um sich ein Mahl zuzubereiten und sich dann schlafen zu legen. Sein Schlafplatz erschien ihm einigermaßen sicher, doch da täuschte er sich. Spätnachts fuhr er aus dem Schlaf hoch, als kräftige Arme ihn packten und zu Boden drückten. Es war so finster, dass er seinen Angreifer nicht sehen konnte, doch dessen Stärke spürte er intuitiv. Auch Jakob war ein starker Mann, doch gegen seinen Widersacher kam er kaum an, und so wälzten sie sich und rangen die ganze Nacht lang auf dem Boden.

Irgendwann graute der Morgen, und Jakob erkannte, dass er mit einem Engel gerungen hatte. Endlich lockerte der Engel seinen Griff und versuchte, sich aufzuschwingen, doch diesmal hielt Jakob

ihn fest. »Lass mich los«, sprach der Engel zu Jakob, »das Licht ist gekommen.« Doch Jakob ließ nicht von ihm ab. »Ich lasse dich erst los, wenn du mich gesegnet hast.« Der Engel versuchte, sich von ihm zu befreien, doch Jakob hielt ihn fest, bis der Engel ihm seinen Segen erteilte.

Als kleines Mädchen konnte ich die Erzählung nicht nachvollziehen. Die ganze Nacht lang hatte Jakob versucht, sich von dem Engel zu befreien – wieso ließ er ihn also nicht einfach ziehen? So hätte ich es zumindest getan. Außerdem fand ich Engel klasse. Wie konnte jemand so dumm sein, einen Engel nicht von einem Feind zu unterscheiden? Und – was mir noch größere Rätsel aufgab – wie konnte der Feind einen segnen? Auf meine Frage hin lachte mein Großvater. »Engel werden oft für Feinde gehalten«, erklärte er. »Jakob lässt ihn nicht ziehen, ehe er ihn gesegnet hat, weil Jakob erst dann wirklich frei ist.«

Es sollte viele Jahre dauern, bis ich die Geschichte verstand. Damals war ich sorgsam darauf bedacht, meine Ängste zu bewahren. Ich glaubte, Angst wäre das Einzige, was dafür sorgte, dass mir nichts passierte.

In meiner Familie – vor allem bei uns Kindern – wurde Angst regelrecht kultiviert. Nachdem mich einmal ein streunender Hund gebissen und ich schmerzhaft Tollwutimpfungen über mich hatte ergehen lassen müssen, entwickelte ich eine generelle Angst vor Tieren, und meine Eltern bestärkten mich darin, weil sie glaubten, es diene meiner Sicherheit. Die Folge war, dass meine Angst vor Tieren sich zu einer waschechten Phobie auswuchs.

Mit 27 zog ich nach Kalifornien, um meine medizinische Ausbildung fortzusetzen. Anfangs wohnte ich bei Freunden, die kleine Kinder und einen großen Schäferhund hatten, dessen lange gelbe Zähne mir Schauer über den Rücken jagten. Meine Freunde versuchten, mich davon zu überzeugen, dass ihr Hund ein liebes, gutmütiges Tier wäre, aber ich schaffte es nicht, meinen Ängsten die

Stirn zu bieten, sodass am Ende die Familie dafür sorgte, dass sich zwischen mir und dem Ungetüm stets eine Tür befand. Nachts lief der Hund frei im Haus herum. In dieser Zeit hielt ich nicht nur meine Zimmertür geschlossen, sondern verriegelte sie.

Eines Morgens wachte ich schon um sechs Uhr auf und musste dringend zur Toilette. Meine Gastgeber waren großteils noch nicht wach, und meine Angst hielt mich in meinem Zimmer gefangen. Vielleicht war ja schon jemand anderes auf den Beinen? Vorsichtig öffnete ich meine Tür einen Spaltbreit und hörte zu meiner Erleichterung die vierjährige Bridget im Wohnzimmer vor sich hin trällern. Ich müsste es also nur zu ihr schaffen, ehe der Hund mich bemerkte, dann könnte sie ihn aussperren. Trotz meiner Angst schlich ich auf Zehenspitzen den Flur hinab. Als ich in der Wohnzimmertür stand und um die Ecke spähte, entdeckte ich neben Bridget den Schäferhund. Lang ausgestreckt lag er auf dem Teppich, Bridget in ihrem pinkfarbenen Nachthemdchen bäuchlings neben ihm, Zahnbürste und Zahnpasta in den Händen. Sie schrubbte dem Hund das beachtliche Gebiss, während sie unablässig den Pepsodent-Werbesong vor sich hin sang. Dem Schäferhund quoll eine Unmenge Zahnpastaschaum aus dem Maul, und freudig klopfte seine Rute auf den Boden. Ich holte tief Luft – und musste laut lachen. In diesem Moment war ich eine Angst losgeworden, die mich mehr als zwanzig Jahre lang im Griff gehabt hatte. Schlagartig wurde mir klar, dass meine Angst nicht all dem Getier gegolten hatte, das auf dieser Welt lebte – ich hatte Angst vor dem Getier gehabt, das meine Gedanken bevölkert hatte. Und meine Angst hatte mich mitnichten vor den Gefahren bewahrt, die von Tieren ausgingen – sie hatte mich nur von ihrer Liebe ferngehalten. Später, als ich eine eigene Bleibe gefunden hatte, nahm ich einen großen roten Straßenkater bei mir auf. Seitdem lebe ich mit Vierbeinern zusammen und liebe sie heiß und innig. Jener Moment im Wohnzimmer meiner Freunde liegt

fünfzig Jahre zurück, und der Engel hat mich seit damals jeden einzelnen Tag gesegnet.

Viele von uns, die glauben, sie hätten nicht den Mut, sich ihren Ängsten zu stellen, haben mehr Mut, als ihnen klar ist. Von jemandem, der viel Angst hat, ist es unter Umständen schon viel verlangt, mit Fremden zu sprechen, ans Telefon oder auf den Markt zu gehen – oder auch nur laut zu sprechen. Doch wie Muskeln, die tagtäglich benutzt werden, wächst auch der Mut, je öfter er zum Einsatz kommt. Und eines Tages, wenn Sie gezielt all Ihren Mut zusammennehmen, weil es um etwas geht, was Ihnen wirklich wichtig ist, entdecken Sie vielleicht zum ersten Mal, was dieser Mut alles ausrichten kann.

*Mut zur Angst* soll Ihnen dabei helfen, Vertrauen zum Leben selbst zu entwickeln und zu erkennen, dass wir womöglich gar nichts zu verlieren haben – außer wenn wir uns auf das Spiel nicht einlassen.

*Dr. med. Rachel Naomi Remen*

Autorin der *New-York-Times*-Bestseller *Aus Liebe zum Leben* und *Dem Leben vertrauen*

Mill Valley, Kalifornien, 2014



# Einleitung

*Angst ist nur auf den Kopf gestellter Glaube –  
sie ist der Glaube an das Böse statt an das Gute.*

FLORENCE SCOVEL SHINN

**M**eine Cousine Rebecca und ich kamen uns vor wie Thelma und Louise, als wir auf dem Weg zu einem Aussichtspunkt in Colorado Springs in einem Cabrio saßen und unsere langen Haare im Sommerwind wehten. Hinter einer Tunneleinfahrt blockierte plötzlich ein Fahrzeug die Straße, zwei Männer beugten sich über den Kofferraum, als kramten sie nach einer Reifenpanne nach dem Ersatzreifen. Wir hatten gerade auf Schritttempo heruntergebremst, als die beiden sich umdrehten und mit Sturmhauben auf den Köpfen und aufblitzenden Schusswaffen in Händen auf uns zustürzten. Mit unserem offenen Verdeck und ohne die Möglichkeit zu wenden waren wir ihnen schutzlos ausgeliefert. Wir saßen in der Falle. Jede Zelle meines Körpers krampfte sich zusammen, während die beiden Maskierten auf uns zu rannten. Mein Herz pochte wild, und das Blut rauschte so laut in meinen Ohren, dass ich darüber kaum die Stimmen hörte, die uns anschrien, wir sollten unsere Handtaschen herausrücken.

Ich war vor Angst wie gelähmt. Gleichzeitig übernahm irgendein überraschender Teil von mir das Kommando. Während ich gleichzeitig die beiden bewaffneten Männer im Blick behielt, nach Rebecca sah und sogar darüber nachdachte, was gerade in ihr vorging und was ich selbst empfand, registrierte ich quasi in Überschärfe jedes noch so kleine Detail. So verängstigt ich war, war da

doch gleichsam eine eigentümliche Ruhe in mir, während dieses ... *Etwas* mich durch die Situation hindurchbegleitete.

Als einer der Angreifer meine Handtasche forderte, sah der ruhige Teil von mir dabei zu, wie ich sie unter dem Autositz hervorzog und ihm überreichte. Die Tasche enthielt nichts von überragendem Wert – nur ein paar Dollarscheine, Kreditkarten, einen Lippenstift. Der Mann pflügte mit ungelassenen Fingern meine Tasche um und erspähte einen Goldring, den er sich mit großer Geste überzog. Dann nahm er meinen Führerschein heraus und schob ihn in die Hosentasche, trat so nahe an uns heran, dass ich seine Fahne riechen konnte, als er meine Haarspange löste und mir auch noch den silbernen Haarreif abnahm, den ich trug, sodass mir das lange Haar über die Augen fiel.

Der andere herrschte derweil Rebecca an: »Raus aus dem Wagen!« Der ruhige Teil von mir schickte ihr stumm die Nachricht: *Tu, was er sagt, und uns wird nichts passieren.* Doch Rebecca war offensichtlich auf Krawall gebürstet. Als der Mann ihre Kamera in seine Tasche fallen ließ, bettelte sie: »Kann ich nicht wenigstens den Film behalten?«

»Raus aus dem Wagen«, wiederholte er. »Wird's bald?«

Auf einmal sah ich aus dem Augenwinkel den Revolver, den er ihr an die Schläfe hielt. Endlich fügte sie sich, trat mit erhobenen Händen neben mich und presste genau wie ich selbst die Stirn gegen die kühle Betonwand des Tunnels.

Im selben Moment spürte auch ich die eisige Mündung eines Revolvers an meinem Hinterkopf und war schlagartig steif vor Schreck und Angst, während der ruhige Teil von mir flüsterte: *Atme einfach weiter. Keine abrupten Bewegungen.* Mit dem Revolver im Nacken hörte ich plötzlich einen Schuss, und mein Körper begann zu beben. Eine Art Stromstoß durchzuckte mich, und mir war flau im Magen. Schmerzen hatte ich keine – aber was ich sehr wohl spürte, war eine warme Flüssigkeit, die mir übers Gesicht rann. Ich

wischte mit dem Handrücken darüber und erwartete schon, jenes Dunkelrot vor mir zu sehen, das mir als Chirurgin wohlvertraut ist. Doch die Nässe war kein Blut – es handelte sich lediglich um Schweiß.

Konzentriert versuchte ich, die Situation einzuschätzen. Ich roch Schießpulver. Ich konnte Schritte auf dem Asphalt hören und den keuchenden Atem unserer Angreifer. Ich hoffte auf herannahende Fahrzeuge – vergebens. Ich konnte Rebecca neben mir spüren – ihre Energie noch ruhiger als meine. Der Wind frischte auf und blies mir das Haar über die Augen. Ich konnte zwar nichts sehen, aber umso wacher waren meine anderen Sinne.

In meinem Kopf kreisten die Gedanken, während ich versuchte, mir den Schuss zu erklären. Was war geschehen? Wenn ich nicht erschossen worden war – hatten sie etwa Rebecca umgebracht? Eine Welle der Panik rollte über mich hinweg, als mir klar wurde, dass es für mich schlimmer wäre, ihren Tod zu überleben, als selbst umgebracht zu werden. Dann hustete Rebecca – wir waren also beide noch am Leben. Ich war unendlich erleichtert.

Mit vorgehaltener Waffe scheuchten uns die beiden Maskierten hinters Cabrio, wo wir uns mit dem Gesicht nach unten auf den Asphalt legen mussten. »Und jetzt nicht bewegen!«

Es folgte eine Salve von Schüssen, und ich spürte, wie Steinsplitter auf meine nackten Waden prasselten. Dann Stille – gefolgt von schwerem Atmen und gedämpftem Flüstern, das ich nicht verstand. Hastige, schwere Schritte. Autotüren, die aufgerissen wurden und ins Schloss fielen, ein aufheulender Motor und Reifenquietschen. Der Wagen schälte sich rückwärts aus dem Tunnel. Dann war wieder alles still.

Ich blieb für mein Gefühl noch lange liegen, meine Wange immer noch heiß vom Asphalt, bis ich einen Wagen aus derselben Richtung herannahen hörte, in die unsere Angreifer geflüchtet waren. Der Motor erstarb, zwei Wagentüren schlugen auf und wieder zu.

Dann die sanfte Stimme eines Mannes: »Alles okay bei Ihnen?« Als ich aufblickte, beugten sich zwei Männer in Wanderkleidung über uns. »Brauchen Sie Hilfe?« Die Gefahr war gebannt.

## Wenn die Angst Ihr Freund ist

Was mein Körper und Geist bei diesem Überfall erlebten, war eine wohlbegründete Angst – die Art von Angst, die in uns angelegt ist und die wir empfinden, sobald unser Leben in Gefahr ist. Meine Angst löste eine Reaktion aus, für die der Physiologe Walter Cannon von der Harvard University schon vor etlichen Jahrzehnten den Namen »Kampf-oder-Flucht-« oder »Stressreaktion« prägte: ein Überlebensmechanismus, hier dazu gedacht, den Körper in Alarmbereitschaft zu versetzen, falls sich die Notwendigkeit zur Flucht oder eben die eines gigantischen Kraftaufwands ergeben hätte, um Rebeccas oder mein Leben zu retten. Mit einer Waffe am Kopf ist Angst durchaus begrüßenswert. Sie dient dazu, uns zu schützen. Begründete Angst sichert Ihre körperliche Unversehrtheit und kann Ihnen das Leben retten.

Allerdings stehen heutzutage unser Leben und unsere körperliche Unversehrtheit selten tatsächlich auf dem Spiel, während wir uns in prähistorischen Zeiten viel häufiger auf diesen Urinstinkt verlassen mussten. Wenige, die dieses Buch lesen, dürften heute noch Gefahr laufen, von einem Tiger attackiert zu werden oder zu verhungern. Die meisten Ängste, die uns mittlerweile plagen, existieren nur in unseren Köpfen, es handelt sich dabei nicht um echte Bedrohungen. Allerdings kann die Amygdala in unserem Hirn das eine nicht vom anderen unterscheiden, und so verrennt sich unser Nervensystem in unnötige Stressreaktionen, die der Gesundheit schaden und unnötiges Leid verursachen.

Wenn Angst aber Schaden anrichtet, sollte man das »Sich von der Angst kurieren« womöglich neben einer gesünderen Ernährung und mehr Bewegung zu seinen Neujahrsvorsätzen hinzufügen? Nein. Vielmehr will ich Sie einladen, eine neue Beziehung zur Angst einzugehen, damit die Angst *stattdessen* Sie kurieren kann.

Lassen Sie das einen Moment lang auf sich wirken. Ist Angst vielleicht gar nichts, was es zu vermeiden gilt, dem Sie widerstehen oder wofür Sie sich schämen müssten? Was, wenn sie dazu da wäre, Ihnen zu helfen? Wenn die Angst womöglich der Fingerzeig auf all das wäre, was zwischen Ihnen und Ihrem wahren Wohlergehen steht? Die meisten von uns wenden eine Menge Energie auf, um zu vermeiden, wovor wir die größte Angst haben. Dabei kann Angst ein Bote sein, der Sie aufrüttelt und Sie auf all das im Leben stößt, was nach Heilung verlangt. Wenn Sie etwa ein Dach über dem Kopf und Geld auf dem Konto haben, aber von der Angst vor dem Bankrott beherrscht sind, könnte diese Angst ein Hinweis auf ein in Ihrer Kindheit erlerntes Muster in Sachen Geldknappheit sein. Um den Frieden erfahren zu können, der mit einem üppigen Finanzpolster einhergeht, heißt es vielleicht, althergebrachten Glaubenssätzen auf die Schliche zu kommen, die ebendies verhindern. Oder wenn Sie Angst davor haben, sich verletzlich zu zeigen und jemandem Ihr Herz zu öffnen, steckt hinter dieser Angst vielleicht der Hinweis auf noch nicht verheilte Verletzungen aus der Vergangenheit. Oder wenn Sie Angst vor einer Erkrankung haben, könnte die Angst ein Signal dafür sein, dass Sie sich besser um sich selbst sorgen sollten. In der Angst steckt eine kostbare Botschaft – und wenn Sie bereit sind hinzuhören, statt vor der Angst davonzulaufen, kann sie Ihnen helfen, körperliche, geistige und seelische Heilung zu finden.

Um Freundschaft mit der Angst zu schließen, müssen Sie jedoch gut mit ihr umzugehen wissen. Bei unmittelbarer Lebensgefahr ist die Angst dazu da, Ihnen »Feuer unter dem Hintern zu machen«, damit Sie etwas unternehmen. Bezieht sich aber Angst auf etwas,

was nur in Ihrer Fantasie existiert, gilt es, ihre Botschaft zu verstehen, sonst übernimmt womöglich die Angst das Regiment und bestimmt fortan Ihre Entscheidungen. Es gilt also, genau zwischen der Angst zu unterscheiden, die auf reale, gegenwärtige Gefahren hinweist, und einer Angst, die Ihnen blinde Flecken und Wachstumschancen in Ihrem Leben aufzuzeigen versucht. Aber wie?

Meist bezieht Angst sich auf etwas, was nur in Ihrem Kopf existiert. Sie ist die Stimme, die Ihnen einflüstert, dass Ihr Partner eine Affäre hat, ohne dass irgendetwas darauf hinweist – Sie sind diesbezüglich bloß ein gebranntes Kind, weil einst Ihr Vater Ihre Mutter betrogen hat. Die Angst lässt die Fantasie mit Ihnen durchgehen, wenn Sie sich ausmalen, Ihr Chef könnte Sie in einer Nacht-und-Nebel-Aktion feuern. Dabei haben Sie gerade eine Gehaltserhöhung bekommen.

Beide Formen der Angst sind dem Menschen geläufig. Und beide dienen seinem Schutz. Für die begründete Angst gilt dies im engsten Sinne – wenn Sie oder Ihnen Nahestehende in Gefahr sind. Doch auch unangebrachte Angst kann Ihnen eine Hilfe sein, wenn Sie bereit sind, sie zu Ihrer Lehrmeisterin zu machen. Mit diesem Buch entdecken Sie, wie Sie Ihren natürlichen Mut freilegen, damit die unangebrachte Angst Ihnen hilft zu wachsen. Statt Ihre Marschbefehle von Gedanken entgegenzunehmen, die Ihnen eine unangebrachte Angst diktiert, lernen Sie, ihre Botschaften zu decodieren, indem Sie sich von Ihrem »inneren Leitstern«, wie ich ihn nennen will, übersetzen lassen, was sie bedeuten.

## Der innere Leitstern

Ihr innerer Leitstern ist der hundertprozentig authentische göttliche Funke in Ihrem innersten Kern. Nennen Sie ihn Ihre Seele, Ihr wahres Ich, Ihr Christusbewusstsein, Ihre Buddha-Natur, Ihren inneren Heiler – dieser Teil von Ihnen ist reiner Geist. In jener Minute, in der Sie auch nur als Idee entstanden, zündete dieser Funke und leuchtet seitdem unentwegt.

Ihr innerer Leitstern ist das, was Ihren Mut hervorbringt. Und er vermag all die beklemmenden, entmutigenden Gedanken Ihrer unangebrachten Angst in Botschaften zu übersetzen, die Sie aus dem Innersten heraus gesunden lassen. Dieser weise Anteil Ihrer selbst äußert sich über die Stimme der Intuition. Anders als die Gedanken, die von unangebrachter Angst genährt werden, verdient er ihr absolutes Vertrauen, und Sie können sich in Ihrem Handeln von ihm führen lassen. Wenn Sie lernen, diese Stimme zu hören, und ihren Eingebungen gehorchen, entwickeln Sie ungeahnten Mut. Der Philosoph Mark Nepo nennt diesen Teil von Ihnen das ursprüngliche, unzerstörbare und unbestechliche Zentrum des Selbst und beschreibt ihn in seinem Essay *Unlearning Back to God* mit den schönen Worten: »Jeder Mensch kommt mit einem unbelasteten Punkt frei von Erwartungen und Bedauern, frei von Ehrgeiz und Peinlichkeit, frei von Angst und Sorge auf die Welt; mit einem Nabelschnuransatz der Gnade, in der Gott das Erste war, das uns berührte. Von diesem Punkt der Gnade geht Friede aus.«

Man braucht nicht religiös oder auch nur besonders spirituell zu sein, um sich nach dem Leitstern in seinem Inneren zu richten. Er brennt nie aus, nicht einmal in unseren dunkelsten Stunden. Allerdings brennt sein Licht mitunter schwach. Wenn Sie den Kontakt mit diesem wesentlichen Teil Ihrer selbst verlieren, lassen Sie womöglich zu, dass Ihr Leben von falschen Ängsten beherrscht wird. Dann wird die Angst Sie unmöglich heilen können.



## Wie unangebrachte Angst mir einen langen Leidensweg bescherte

Nach dem Zwischenfall in Colorado Springs hatte ich immer wieder Albträume, in denen ich Rebecca in einer Blutlache auf schwarzem Asphalt vor mir liegen sah. Oder ich fühlte die Mündung der Waffe an meinem Kopf, hörte einen Schuss und spürte, wie eine warme Flüssigkeit mein Gesicht hinabrann. Über ein Jahr lang schreckte ich nachts immer wieder aus dem Schlaf hoch. Das Herz schlug mir bis zum Hals, und alles in mir vibrierte wie unter Strom, während mir das Blut in den Ohren rauschte.

Wenn ich als Gynäkologin und Geburtshelferin Nachtdienst hatte, passierte es mitunter, dass ich ohne ersichtlichen Auslöser – während ich eine Patientin auf der Krankenliege den Klinikflur entlangschob – Bilder jener Szene vor mir sah. Mein Verstand sagte mir, dass ich in Sicherheit war, doch mein Körper schaltete auf Panikmodus. Als viel beschäftigte Stationsärztin mit einem 16-Stunden-Tag suchte ich nicht die gebotene professionelle Hilfe, sondern stolperte vielmehr durch die Nachwirkungen des Raubüberfalls, die zeitlich auch noch mit dem Ende meiner Ehe zusammenfielen.

Schon vor dem Ereignis hatten mich zahllose Ängste belastet. Ich hatte Angst, vergewaltigt zu werden, wenn ich um vier Uhr früh mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Krankenhaus fuhr. Ich fürchtete den gravierenden Fehler bei der Arbeit, der einer Patientin das Leben kosten würde. Ich hatte Angst, meine Eltern hängen zu lassen. Ich dachte, ich würde als Ärztin nie gut genug sein. Ich hatte die Sorge, nach meiner Scheidung bis an mein Lebensende allein zu bleiben. Sogar vor Kakerlaken hatte ich Angst. Ich setzte alles daran sicherzustellen, dass niemand die Maske der Perfektion durchschaute, die ich mir in der Hoffnung aufgesetzt hatte, andere würden mich trotz meiner vielen Unzulänglichkeiten lieben und akzeptieren.

Doch nach Colorado Springs hatte ich auf einmal Angst vor noch viel mehr – vor der Dunkelheit, vor lauten Geräuschen, Tunnels, Aussichtspunkten, Cabrios, Flugzeugen, Fremden im Park, dem Verlust geliebter Menschen und vor dem Wagnis, mich wieder zu verlieben. Ich hatte sogar Angst, mit jemandem über die Panik zu sprechen, die seit dem Vorfall immer wieder in mir aufstieg. Angst, es könnte meinem Ruf unter Kollegen schaden. Angst, Alprazolam einnehmen zu müssen, davon abhängig zu werden und im Entzug zu landen oder – schlimmer noch – in eine blütenweiße Zwangsjacke geschnürt zu werden.

Die Angst, die ich mit der Revolvermündung am Kopf empfunden hatte, war eine begründete Angst gewesen und mein Leben tatsächlich in Gefahr. Doch die ganzen Ängste, die darauf folgten, waren unangebracht: Sie bezogen sich auf Dinge, die nur in meiner Fantasie existierten. Nichts von all dem, wovor ich mich ängstigte, trat je ein. Diese unangebrachten Ängste bemühten sich nach Kräften, mich wachzurütteln und mir zu zeigen, was in Wahrheit mit mir los war: dass ich eine posttraumatische Belastungsstörung durchlitt. Sie hießen mich Hilfe suchen, doch damals war ich mit meinem inneren Leitstern unvertraut und nahm nicht wahr, wie meine Ängste mich hätten heilen können, sofern ich nur offen dafür gewesen wäre. Also erzeugten diese unangebrachten Ängste stattdessen unnötiges Leid. Angesichts des Stimmengewirrs in meinem Kopf fühlte ich mich verloren, ohne jede innere Anbindung und auf Gedeih und Verderb einer gefährlichen Welt ausgeliefert.

Es hätte mich eigentlich nicht überraschen dürfen, dass mein Hausarzt inmitten von all dem bei einer Routineuntersuchung feststellte, dass mein Blutdruck alarmierend hoch war. Der Kardiologe, an den er mich verwies, stieß auf zusätzliche pathologische Befunde: ein Herzgeräusch und Herzrhythmusstörungen. Für den steigenden Bluthochdruck suchte er Ursachen: eine Nierenarteri-

enstenose, ein Nebennierentumor, eine Schilddrüsenüberfunktion, Cushing-Syndrom – Fehlanzeige.

Meine Erkrankung wäre chronisch, wurde ich schließlich belehrt, und ich müsste nun bis an mein Lebensende Medikamente einnehmen. Angesichts des besorgniserregenden Bluthochdrucks und meines geringen Alters zum Zeitpunkt der Diagnose würde ich wahrscheinlich noch in jungen Jahren an einer Herzerkrankung sterben. Keiner meiner Ärzte erkundigte sich danach, was sich in meinem Leben abspielte, und aufgrund der Gehirnwäsche, der ich selbst unterzogen gewesen war und die mich dazu gebracht hatte, die in der Schulmedizin übliche Trennung zwischen Geist und Körper zu vollziehen, kam es auch mir selbst nicht in den Sinn, dass mein Bluthochdruck und der Zustand meines Herzens mit meinen zahllosen Ängsten zusammenhängen könnten.

Erst fast fünfzehn Jahre später, bei den Recherchen für mein Buch *Mind over Medicine*, begriff ich, dass nicht nur mein Denken, sondern auch mein Körper Geisel meiner Angst gewesen war. Ich hatte nicht nur unter den emotionalen und spirituellen Nachwehen dessen gelitten, was sich bei mir privat und beruflich abgespielt hatte – von dem Raubüberfall über meine Scheidung bis zu den beruflichen Belastungen. Mein Nervensystem war bis zum Anschlag überdreht gewesen, was sich über eine komplizierte Serie hormoneller Reaktionen auf jede Zelle meines Körpers ausgewirkt hatte.

Wäre ich nicht irgendwann aufgewacht und hätte begriffen, auf welch vielfältige Weise eine immer wieder ausgelöste Stressreaktion nicht nur zu hohem Blutdruck und meinen Herzproblemen beitrug, sondern auch noch zu einer ganzen Reihe weiterer gesundheitlicher Probleme, würde ich wohl noch heute die sieben Medikamente einnehmen, die die Ärzte mir damals verschrieben hatten. Zum Glück wurden mir jedoch die Augen geöffnet, und ich begriff, dass die unangebrachte Angst lediglich als wahr Erkanntes

leugnet und dieser Verrat an unserer persönlichen Integrität den Körper krankheitsanfällig macht. Diese schockierende Erkenntnis widersprach allem, was man mir in zwölf Jahren medizinischer Ausbildung beigebracht hatte, und führte für mein Ego regelrecht zu einer Kernschmelze, da sie alles infrage stellte, was ich über Medizin zu wissen geglaubt hatte.

## Die psychospirituellen Wurzeln von Krankheiten

Zunächst war mir nicht klar, dass diese veränderte Wahrnehmung dessen, was »Gesundsein« eigentlich bedeutet, nicht nur eine Transformation meines physischen Körpers anstoßen, sondern mich auch auf einen Weg tief gehender spiritueller Fragen und Entdeckungen befördern würde. So sehr ganzheitliche Heilung noch immer mein Thema ist – eines ist mir aus eigener Erfahrung und aufgrund meiner jahrelangen Arbeit mit Patienten klar geworden: dass es nicht weiterhilft, die Prävention und Heilung von Krankheiten anzugehen, ohne gleichzeitig jene unangebrachten Ängste zu transformieren, die uns anfällig für Krankheiten machen, wenn wir nicht lernen, ebendiese Ängste für unsere Heilung zu nutzen.

Obwohl in den Gesundheitsberufen diesbezüglich allmählich ein Bewusstsein entsteht und eine zunehmende Zahl eigenständig denkender Patienten sich mit dem Gedanken anfreundet, dass Angst und Krankheit zusammenhängen könnten, scheint dies im klassischen Medizinbetrieb weithin noch immer eine radikale Vorstellung zu sein. Noch immer richtet sich die Aufmerksamkeit primär auf die biochemischen Ursachen von Krankheitsbildern. Die psychospirituellen Faktoren jedoch, die nachweislich die Biochemie des Körpers beeinflussen, bleiben weitgehend unbeachtet. Das zunehmende Interesse an integrativer Medizin hat zwar

mehr Aufmerksamkeit auf gesundheitsfördernde Faktoren wie Ernährung, körperliche Bewegung, natürliche Alternativen zu Pharmaprodukten, Komplementär- und Alternativmedizin sowie Stressbewältigung durch Meditation und Yoga geschaffen, doch die spirituellen Wurzeln einer Krankheit sowie die Diagnose- und Behandlungsmittel, die Heilende schon seit Jahrtausenden einsetzen, um die Gesundheit der Seele zu fördern, finden nach wie vor wenig Beachtung. Dieser immer noch zu gering ergründete Bereich der Medizin, in dem sich Wissenschaft und Spiritualität kreuzen, ist für mich persönlich wie auch beruflich Gegenstand eingehender Erkundungen geworden.

Mein leidenschaftliches Interesse an dieser Seite der Medizin hat nicht nur meine eigene Heilung vorangetrieben, sondern resultierte auch in einem von mir gegründeten Institut für ganzheitliche Medizin, an dem Mediziner und andere im Gesundheitswesen Tätige Weiterbildungen bei Gastdozenten wie etwa den Medizinpionieren Rachel Naomi Remen, Bernie Siegel, Larry Dossey, Christiane Northrup, Aviva Romm, Sara Gottfried und Pamela Wible sowie bei anderen »Revolutionären« absolvieren können: bei der Lebensberaterin Martha Beck beispielsweise, dem Zellbiologen Bruce Lipton, dem Whole-Body-Intelligence-Therapeuten Steve Sisgold, dem Mayaschamanen Martín Prechtel und der Expertin im Bereich der Bewegungsmedizin und der Begründerin von Nia, Debbie Rosas. Unsere Mission besteht darin, zusammen mit den visionären Heilkundigen, die in diesem Programm mitwirken, das Gesundheitswesen gesunden zu lassen. Wir wollen Herz und Seele in der Medizin wieder zusammenführen und gleichzeitig Patienten zu neuem Mut inspirieren, damit sie ihre Ängste zum Motor ihres Wachstums machen, geführt von der Weisheit und dem Mut ihres inneren Leitsterns.

## Die Masken der Angst

Solange die Angst ein Schattendasein fristet und schamhaft versteckt und verkannt wird, neigt sie dazu, uns zu vergiften. Sie nehmen womöglich nicht einmal wahr, wie sehr die Angst Ihr Leben beeinflusst. Die Ursache ist zum Teil, dass in unserer Kultur Angst gerne im Gewand zahlreicher anderer Emotionen daherkommt. Vielleicht weil das Wort »Stress« eher eine körperliche Reaktion beschreibt als ein Gefühl, scheinen wir lieber dazu bereit zuzugeben, dass wir von Stress geplagt sind als von Sorgen, Ängsten oder Furcht. Tatsache ist aber auch, dass »gestresst zu sein« für manche fast schon einer Auszeichnung gleichkommt. Wir tragen unseren Stress als Beweis dafür zur Schau, dass wir viel beschäftigte, produktive, wertschöpfende Zeitgenossen sind, die Spuren in der Welt hinterlassen. Doch »total gestresst« zu sein ist für viele von uns nur ein Synonym dafür, dass wir Angst haben.

Denn ist es letztlich nicht Angst – die Angst, Fehler zu machen? Den Chef zu enttäuschen? Menschen Schaden zuzufügen, denen wir helfen sollen? »Unprofessionell« zu wirken? Einzutreten für das, was wir für richtig halten? Den Patienten oder einen Fall zu verlieren oder den Zuschlag für ein Projekt nicht zu erhalten? Dass uns irgendein Deal durch die Lappen geht? Haben wir nicht Angst, bei der Beförderung übergangen zu werden? Nicht mehr wichtig zu sein? Degradiert oder gefeuert zu werden und am Ende unsere Familie nicht mehr ernähren zu können? Haben wir nicht Angst davor, kürzere Arbeitszeiten einzufordern, uns freizunehmen für Schultheateraufführungen und Fußballturniere der Kinder oder darauf zu bestehen, dass für uns selbst gut zu sorgen ebenso wertvoll ist wie unsere Erwerbstätigkeit? Haben wir nicht Angst davor einzugestehen, dass wir uns ausgebrannt fühlen und eine Auszeit brauchen? Unserem Arbeitsumfeld gegenüber klare Grenzen zu ziehen, indem wir am Wochenende keine E-Mails lesen und das

Handy nach Feierabend ausschalten? Jagt es uns nicht Angst und Schrecken ein, uns vorzustellen, andere könnten herausfinden, dass wir angreifbar und unvollkommen sind, obwohl wir doch so viel Energie aufwenden, um uns im Job wie Superhelden aufzuführen?

Wir geben freimütig zu, dass Beziehungen stressig sein können. Eltern haben Stress mit ihren Kindern, Partner miteinander. Die Entscheidung, ob wir heiraten und Kinder kriegen oder uns besser trennen sollten, bereitet uns Stress – von unglücklichem Verliebt- und nicht Wiedergeliebtsein ganz zu schweigen.

Aber was meinen wir in Wahrheit, wenn wir von Beziehungsstress sprechen? Meinen wir damit nicht die Angst davor, unsere Lieben könnten das Weite suchen, sobald sie merken, wer wir wirklich sind? Haben wir nicht vielmehr Angst vor dem Vertrauensbruch, vor Zurückweisung, Untreue, einer Scheidung, einem gebrochenen Herzen, dem Verlust geliebter Menschen oder davor, irgendwann ganz alleine dazustehen? Haben wir nicht Angst davor zuzugeben, dass wir uns mehr Zärtlichkeit wünschen, mehr innere Verbundenheit, mehr Hilfe mit den Kindern, weniger Kritik, mehr Zeit, mehr Sex, mehr Freiräume, mehr Freiheit? Haben wir nicht Angst vor der Verletzlichkeit, die damit einhergeht, wenn wir unser Herz ganz öffnen – und gleichzeitig vor der bitteren Einsamkeit, wenn wir es nicht tun?

Auch Geld verursacht Stress, aber es geht dabei nicht um das Geld an sich – das sind bloß Zahlen auf Papier. Haben wir im Grunde nicht Angst vor dem Verlust von Macht, Annehmlichkeiten und Sicherheit, die samt und sonders mit einem gewissen Wohlstand verbunden zu sein scheinen? Haben wir nicht Angst davor, die Miete nicht mehr zahlen, kein Essen auf den Tisch stellen, kein Auto finanzieren oder die Kosten für eine medizinische Behandlung nicht aufbringen zu können? Fürchten wir nicht, keine Rücklagen für die Ausbildung unserer Kinder oder fürs Alter bilden zu können? Fürchten wir nicht, unser Sicherheitsnetz könnte versagen, sollten die Unwägbarkeiten des Lebens uns übel mitspielen?



Dr. med. Lissa Rankin

### **Mut zur Angst**

Wie wir uns durch das, was wir fürchten, heilen können

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 368 Seiten, 14,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-466-34621-9

Kösel

Erscheinungstermin: April 2016

Angst entfaltet eine starke Wirkung. Sie zeigt uns mehr als jede andere Emotion, mit welchen persönlichen Themen wir uns wirklich auseinandersetzen müssen, um wachsen zu können. Gestützt auf wissenschaftliche Studien und anhand zahlreicher Fallbeispiele verdeutlicht Lissa Rankin, Ärztin und Bestsellerautorin, was unsere Ängste uns darüber sagen, wer wir wirklich sind. Sie zeigt Wege auf, wie Angst uns den Weg zu Wohlbefinden und zu einem authentischen Leben weisen kann. Wenn wir die Botschaft hinter unseren Ängsten erkennen, bereiten wir den Boden für ungeahnte neue Möglichkeiten.

Dieses Buch ist ein großartiger Mutmacher - mit zahlreichen Übungen, um unseren Mut zu kultivieren, die Angst zu besiegen und zu entdecken, was wirklich in uns steckt.