

# **Basiswissen bei Gesundheitsfragen, spirituell nachgefragt und hier beantwortet.**

## **Angststörung: Zusammenhänge und Heilungsmöglichkeiten, Aufklärung in spiritueller Sicht.**

Hier spricht RA Christus Sananda, seid begrüßt.

In der hektischen Zeit, in der ihr Menschen lebt, braucht es große Ruhezeiten, um dem Körper, der Seele und dem Geist die Möglichkeit zu geben, sich wieder zu balancieren, wieder in eine Einheit zu kommen, sich wieder zu zentrieren. Wenn Körper, Seele, Geist im Einklang sind, dann wird der Mensch mit einer Kraft beschenkt. Eine Energie, die ihn stärkt. Eine Energie, die ihn erdet. Eine Energie, die ihm hilft, Grenzen zu setzen. Eine Energie, die ihm hilft, sich selbst zu erkennen, sich selbst wahrzunehmen.

So viele Einflüsse geschehen heute, hektische Einflüsse. So viele Wechselwirkungen unter den Menschen, zwischen den Menschen, zwischen Mensch und Natur, zwischen Mensch und Arbeit, zwischen Mensch und Beziehung.

Das Nervensystem, euer Nervensystem, ist jede Sekunde gefordert, immer wieder sich zurechtzufinden, immer wieder den Körper anzupassen, immer wieder sich neu zu justieren. Dies ist eine hohe Präzision in euch, die da wirkt - Sekunde um Sekunde.

Das Nervensystem ist wie ein innerer Seismograph. Es nimmt jede Regung in euren Gedanken, in euren Gefühlen wahr. Eure Reaktion auf das Außen nimmt es wahr.

So ist es ständig in Bewegung, euer Körpersystem zu justieren. Bestehen Reizüberflutungen in eurem Gehirn (sei es durch die Kraft eurer Gedanken, sei es durch äußere Einflüsse auf euren Körper), reagiert euer Körper mit Symptomen, die außerhalb der Norm sind. Diese Symptome können Schwindel sein, Herzklopfen, Schwitzen, Engegefühl in der Brust, Bauchschmerzen. schwere Glieder.

Es sind *keine* lebensbedrohlichen Symptome, doch ist es wichtig, dass der Mensch mit diesen Symptomen umgehen kann. Je mehr ein Mensch den Körper kennt, je mehr ein Mensch geerdet ist - in der inneren Balance ist, desto weniger irritieren ihn solche Anzeichen im Körper, wenn sie auftreten.

Ist jedoch ein Mensch unsicher oder blockiert, hat ein Mensch Symptome eines Traumas, einer Verletzung, dann können diese Fremdeinflüsse, die solche Symptome im Körper verursachen, zur Gefahr werden! Sie können Angst machen! Und sobald diese Angst *länger* anhält, wird sie zur Gefahr und produziert *noch mehr* Angst! Und - *mit der Zeit* - produzieren diese Symptome Angst vor der Angst!

Wenn sich eine Angst zeigt, ist das Nervensystem *nicht mehr* im Gleichgewicht, der Sympathikus und Parasympathikus sind *nicht mehr* aufeinander abgestimmt. Oft können bei Menschen diese Symptome ganz unvorbereitet auftreten. Diese Angst kann ganz plötzlich auftreten, sei es auf einem Platz, sei es im Bus, sei es auf einer Reise.

Oft, wenn der Mensch sich ausgeliefert fühlt und Angst hat, zum Beispiel: „Es könnte etwas passieren, wenn ich alleine auf einer Reise bin, die ich noch nie gemacht habe“, denkt er. „Oder es könnte etwas passieren, wenn ich plötzlich den Kinosaal nicht mehr verlassen könnte. Oder es könnte etwas passieren, wenn ich in einem Fußballstadion bin, wo viele Leute auch sind.“

Das sind Situationen, in der die Angst sich zeigt, in dem der Körper diese Situationen, diese angstvollen Situationen, mit seinen Symptomen signalisiert. Je öfter diese Symptome vorkommen, desto größer wird die Angst! Und dann kann sich eben die Angst hinter der Angst entwickeln!

### **Was könnt ihr Menschen tun, wenn ihr unter solchen Angststörungen leidet?**

Es ist ein Leiden, weil es, je länger es andauert (ohne das etwas verändert wird), der Bewegungsradius (je länger, je mehr) eingeschränkt wird, dass der Mensch (je länger, je mehr) sich isoliert, dass seine Lebensfreude sich verringert, dass er (je länger, je mehr) sich einsam fühlt, dass er zum Außenseiter wird.

Dies sind alles sehr einschneidende Auswirkungen auf das Leben eines Menschen, der von solchen Angststörungen betroffen ist.

Strukturen im Alltag geben Sicherheit. Rituale im Alltag helfen mehr, mit sich selber in Verbindung zu treten. Die Natur hilft, mit dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen.

Je mehr ihr Menschen euch in der Natur aufhaltet, je mehr ihr eine Verbindung schafft zu der Natur, desto mehr könnt ihr eine Verbindung zu eurem Körper fühlen. Und diese Verbindung schenkt euch Erdung, diese Verbindung schenkt als innere Sicherheit, diese Verbindung hilft euch zu mehr Selbstbestimmung. Sie stärkt auch euch, sie stärkt auch euer Energiefeld, euer Ätherfeld. Es gibt auch ein Schutz im Außen sowie auch eine Kräftigung der inneren Mitte. Und wenn die innere Mitte gekräftigt ist, ist es gleichzeitig auch ein Schutz nach außen, weil durch die gekräftigte innere Mitte eine gesunde Selbstbestimmung über seinen Körper vorhanden ist.

Und diese Selbstbestimmung hilft, die Dinge im Außen zu sortieren, die Dinge im Leben zu sortieren, die Gedanken zu sortieren, die Begegnungen zu sortieren. Mit „Sortieren“ meine ich abzuwägen.

- Welche Gedanken beflügeln mich?
- Welche Gedanken tun mir nicht gut?
- Welche Beziehungen nähren mich, stärken mich?
- Wo kann ich mich einbringen? Wie kann ich mich in eine Beziehung einbringen?
- Welche Nahrungsmittel kräftigen meinen Körper, halten ihn gesund?
- Das Stärken der inneren Mitte, die Balance von Körper, Seele und Geist. Die Vertrautheit zum eigenen Körper, den eigenen Körper kennen, den eigenen Körper lieben.
- Die Verbindung zur Erde pflegen, sich geerdet fühlen.
- Die Verbindung zur Quelle pflegen, sich eingebunden fühlen im Leben.

Das sind Heilansätze, das sind ganz wichtige Voraussetzungen, damit die Angst *nicht* zu einem schreckhaften Phantom wird.

Es ist möglich, dass diese Formen, von denen ich gesprochen habe (diese Möglichkeiten, Körper, Seele, Geist in Einklang zu bringen), es ist möglich, dass es für viele Menschen zu schwierig ist, dies *alleine* zu vollbringen! Deshalb ist es wichtig, wenn dies der Fall ist, sich Hilfe zu holen. Es gibt so viele wunderbare ganzheitliche Therapieansätze, die helfen können, gemeinsam diese Lösungen - ja die Lösung - zu finden, damit die Angst sich auflöst.

Empfangen von Christine S. am 21.10.2023.

<https://www.stimmedesherzens.ch>

(Mitglied im Internet-Verein "Die Liebenden von weit her")

Dein Leben – Dein hohes Selbst – Deine Verschmelzung



**Internet-Verein „Die Liebenden von weit her“ → [die-liebenden.org](https://www.die-liebenden.org)**