



Mein Weg aus der Angst

Angst

Fast 12 Jahre litt ich unter einer vielschichtigen Angststörung. Dadurch hatte ich mehr und mehr Stress mit Alltagssituationen, die mir zuvor nie Probleme machten. Plötzlich gab es immer mehr Ereignisse, in denen mir unerwartet heiß und kurz darauf auch noch alles zu eng wurde. Urplötzlich hatte ich das Gefühl, dass ich da, wo ich war, raus musste, weil ich zu wenig Luft bekam. Ich wurde meistens blass und bekam kalte Hände. Das gipfelte in Herzrasen,

Ohrensausen, Schwindel und der Angst ohnmächtig zu werden. Und wie viele Betroffene hatte ich anfangs keinen Namen für die seltsamen Reaktionen meines Körpers.

Wie die meisten Betroffenen fing ich an die Dinge zu vermeiden, die mich vielleicht stressen oder in mir einen Druck aufbauen könnten. Aber diese Zustände wurden nicht weniger, nein, sie häuften sich. Sie passierten in der Folge auch zu Hause, beim Arzt, beim Friseur, beim Autofahren und ... die Attacken wurden schlimmer. Meine erste heftige Panikattacke hatte ich mit Anfang 30 beim Walken im Wald.

Mein Hausarzt konnte zu diesem Vorfall keine organische Ursache feststellen, verschrieb mir ein Beruhigungsmittel und fragte mich, ob ich viel Stress hätte. Ich VERNEINTE, denn ich war ja „nur“ Hausfrau und Mutter und nicht einmal berufstätig.

Erst als ich dann ein Jahr später psychisch und physisch zusammenbrach, erklärte mir eine Psychologin in der Reha, dass ich doch Stress hatte, der mein Nervensystem überforderte und nun zu diesem Zusammenbruch geführt hatte. Was sie sagte, leuchtete mir ein.

Denn – ja, die Jahre zuvor waren herausfordernd und ja, es gab viele Veränderungen, doch ich empfand sie damals als normal. Das waren doch alles Dinge, die andere auch erleben und die meisten davon blieben auch ohne Folgen.

Doch heute weiß ich: Stress ist Stress. Guter oder schlechter Stress, in der Summe der kurzen Zeit überforderte mich das total und anfangs schämte ich mich noch dafür und setzte mich selbst dazu noch massiv unter Druck, um wieder zu funktionieren.

Was mir normal erschien, weil ich kein anderes Maß hatte

Ich begann mit 21 Jahren eine zweite Ausbildung zur Verwaltungsbeamtin und wohnte noch bei meinen Eltern zu Hause, was mit vielen Konflikten verbunden war. Nach meiner Abschlussprüfung zog ich aus und arbeitete nebenberuflich in einer Videothek. Das kostete

mich einiges an Schlaf, da meine Dienste unter der Woche bis 23 Uhr gingen. Kurz vor meiner Abschlussprüfung hatte ich das erste Mal Probleme mit meinen Augen. Ich sah plötzlich irgendwie anders. Dieses veränderte Sehen wurde nicht besser, sondern verschlimmerte sich innerhalb von drei Jahren.

Es begann immer mit Kopfschmerzen, die wie Migräne plötzlich und anfallartig über mich hereinbrachen. Diese Kopfschmerzen wurden verursacht durch eine wiederkehrende Sehnerventzündung, die zum einen extrem schmerzhaft war und zum anderen einen irreparablen Schaden an meinen Sehnerven hinterließ. Mit jedem Entzündungsschub verlor ich einen Teil meines Sehvermögens. Damals versetzte mich jeder noch so kleine Anflug von Kopfweh in totale Alarmstimmung, da man diesen Schüben nur schnell mit hoch dosiertem Schmerzmittel und Cortison begegnen konnte. Trotz aller Medikamente stand ich mit 27 kurz vor der Erblindung, musste meinen Beamtenstatus aufgeben und sollte zur Masseurin umschulen.

Diese Umschulung habe ich nie begonnen, denn ich wurde unerwartet schwanger. Ich bekam dann mit 28 Jahren meine erste und 18 Monate später meine zweite Tochter, die jedoch in ihren ersten drei Lebensjahren einfach nicht durchschlief.

Aber Stress hatte ich nicht. Oder doch?

Schlafmangel und mehrere heftige Sturzblutungen führten dann mit 33 zu dem erwähnten völligen Zusammenbruch. Und als könnte es nicht schlimmer werden: Dadurch wurden auch noch Erinnerungen an einen Missbrauch in meiner Kindheit freigelegt. Das zog mir vollends den Boden unter den Füßen weg. Denn obwohl die Sache schon über 20 Jahre lang her und tief vergessen war, konnte ich mich plötzlich nicht mehr berühren lassen. Alles, was mir zu nah kam, selbst meine zwei kleinen süßen Kinder, stresste mich in allerhöchster Form. Mir war klar, dass das nicht normal ist, und ich wollte nichts lieber als wieder „normal“ sein und ein Leben wie vor diesen Erinnerungen führen. Doch leider unterschätzte ich die seelischen Narben dieser alten Geschichte enorm.

Der Tiefpunkt

Alles brach zusammen. Meine Ehe ging kaputt und plötzlich war ich alleinerziehend und hatte auch noch große finanzielle Sorgen. Ich fing an, mich um meine seelischen Narben zu kümmern, machte eine Ausbildung zur Mentaltrainerin und kurz darauf zur Yogakursleiterin. Ich war in Therapie, und obwohl ich nun mehr über die Stressfaktoren wusste, wurden meine Panikattacken dennoch häufiger und intensiver. Obendrein kam mit 39 Jahren die niederschmetternde Diagnose „Morbus Bechterew“, eine schmerzhaft-entzündlich, in Schüben verlaufende Versteifung der Wirbelsäule. Über eineinhalb Jahre hinweg stand ich unter starken Schmerzmitteln. Diese Schmerzen zermürbten mich. Dazu kamen immer wieder diese Panikattacken und die Angst nichts mehr im Griff zu haben und dem allen ausgeliefert zu sein.

Ich stand damals vor der Wahl, mich weiterhin mit starken Schmerzmitteln behandeln zu lassen oder eine Autoimmuntherapie anzufangen. Zudem sagte man mir, dass die Nebenwirkungen dieser Therapieform sehr gravierend seien und auch nur eine Verzögerung des Krankheitsverlaufes darstellten. Heilung gebe es nicht.

Dieses ständige und über Jahre andauernde Sich-Sorgen über gesundheitliche, familiäre und finanzielle Probleme, beanspruchten mich in übermäßiger Weise. Ich stand immer wieder vor neuen Herausforderungen, die in mir den Eindruck hinterließen, der jeweiligen Problematik ausgeliefert oder ihr nicht gewachsen zu sein. Heute weiß ich, dass das Gefühl, ständig die Kontrolle über mein Leben zu verlieren, die Symptome einer generalisierten Angststörung immens verstärkte. Ich steckte in einer aussichtslosen Zwickmühle fest.

So konnte es nicht weitergehen. Ich suchte einen Weg, um endlich aus diesem schier unerträglichen Zustand von Angst und Schmerzen zu kommen, und fand ihn in einer neuartigen Therapieform, die mir die Angst nahm und mich nach und nach wieder gesund werden ließ.

Ich erinnerte mich an die Aussage eines Astrologen, der den Sinn von Krankheiten deutete. Er meinte, meine Aufgabe sei „nicht blind zu werden, um sehen zu können“.

Was meinte er damit? WAS konnte ich nicht sehen? Heute weiß ich: er meinte, der Verlust des Augenlichts führe dazu, nicht mehr im Außen zu schauen, sondern endlich in meinem Inneren. Doch meine innere Welt war damals dunkel und leer. Da kam erst einmal lange nichts. Nur bedrohliche Stille. Ich hasste anfangs sogar das Meditieren, denn danach war ich tagelang in einer nicht definierbaren Unruhe gefangen.

Der Wendepunkt..

war das Kennenlernen einer LifeGuide-Therapeutin im Sommer 2006. Durch die LifeGuide®-Energiearbeit wurde ich Schritt für Schritt schmerzfrei, medikamentenfrei und vor allem panikfrei!

Auch wenn es merkwürdig klingt,

die Basis der LifeGuide®-Energiearbeit beruht auf dem Erfahrungswissen, dass jedes Ereignis und jeder Einfluss auf uns eine Signatur in uns hinterlässt. Diese Signatur ist zwar für das Auge unsichtbar, doch im Energiefeld des Menschen nachweisbar. Signaturen können uns stärken oder schwächen. Ein LifeGuide-Energietherapeut hat gelernt die Ursachen zu erkennen, die unser System schwächen und diese so zu verändern, dass sie stärkend wirken. So verwandelt sich Angst in Sicherheit und Krankheit in Gesundheit.

Und so machte ich mich auf den Weg, um die Signaturen der Verletzungen, die mich körperlich oder seelisch schwächten und deshalb Angst oder Schmerzen auslösten, zu finden und aus den schwächenden Impulsen stärkende zu machen. Das Ergebnis ist für mich

beeindruckend, denn ich bin körperlich wieder gesund und bleibe seit vielen Jahren bei inzwischen nur noch sehr selten auftauchenden Ängsten entspannt und handlungsfähig.

Auch Ihnen kann geholfen werden

Wenn Sie auch unter einer, über Jahre hin bestehenden vielschichtigen Angststörung leiden und bei Ihnen die bisher angewandten Therapieformen nicht die erwünschte Wirkung erbrachten, so empfehle ich Ihnen: Fangen Sie an aufzuräumen. Und zwar nicht im Außen, sondern in sich selbst! Finden Sie die seelischen Verletzungen oder sonstigen Ursachen, die ihr Energiesystem schwächen und verwandeln Sie diese in kraftvoll stärke Impulse um. Zum Beispiel mit der intuitiven Bachblütenarbeit.

Falls Sie diesen Weg nicht alleine gehen wollen, stelle ich Ihnen als ganz persönlicher LifeGuide für diese Reise mein Wissen und meine Erfahrung zur Seite. Ich begleite Sie auf Ihrem Weg nach innen, um die Signaturen zu finden, die Ihre Angst nähren und deshalb zu Panikreaktionen führen.

Ich weiß wie schwer es ist diese Signaturen alleine zu finden, denn sie verbergen sich hinter alten Erinnerungen, die von Schuld, Scham, Ohnmacht, Nutzlosigkeit, Schwäche, Unfähigkeit oder sonstigen schmerzlichen Gefühlen, belastet sind. Und wer empfindet solche, als geringwertig empfundene Emotionen schon gerne? Wir haben doch alle gelernt stark zu sein und unsere Schwächen erfolgreich zu verdrängen um sie nicht mehr fühlen zu müssen.

Dieser Weg nach innen ist oft schmerzlich und herausfordernd - doch er lohnt sich. Denn jede schmerzliche Erinnerung, die erkannt und erlöst wurde, kann in Heilung gehen und schenkt Ihnen wieder ein Stück mehr Stabilität und Wohlbefinden. Der Berg der Angst verschwindet nicht durch ein Wunder, aber mit jedem Stein, den Sie abtragen, wird er kleiner.

Gönnen Sie sich eine seelische Reisebegleiterin und buchen Sie ein Jahrescoaching, denn so manche Erkenntnis kann Sie ganz schön durcheinanderwirbeln, Kraft kosten und Sie tagelang beschäftigen. Das muss nicht sein. Machen Sie es sich leichter! Denn in einem Jahrescoaching sind Sie in einem ganz engen Kontakt mit mir, so dass Sie mich stets kurzfristig erreichen können, egal was von außen auf Sie zukommt oder was sich von innen her zeigt.

Ich bin gerne für Sie da. Rufen Sie mich einfach an oder abonnieren Sie meinen Newsletter unter www.dorisgirulat.com und Sie erhalten Sie weitere Informationen – kostenlos und unverbindlich.

Ich freue mich auf Sie!
Mit einem herzlichen Gruß

Doris Girulat