

**Bernardo Stamateas**

 **TOXISCHE  
GEFÜHLE** 

**Wie wir emotionale  
Verletzungen heilen können  
und inneren Frieden finden**

**dtv**  
DIGITAL

eine Qual.

Chronische Angst wirkt toxisch. Beklemmung wird zu einem Problem, wenn dieses Gefühl sich in eine irrationale Panik vor alltäglichen Situationen verwandelt. Dann wird eine toxische Emotion daraus.

Diese Emotion kann die Ursache für Mutlosigkeit, Traurigkeit und sogar für eine Depression sein. Sie kann aber auch zum anderen Extrem führen, zu einem äußerst hektischen Leben. In beiden Fällen erwarten die Betroffenen, dass ihr Umfeld sich ihrem Rhythmus anpasst, was wiederum zu zwischenmenschlichen Problemen führt.

# 1. Woran denke ich gerade?

Führen Sie den folgenden Selbsttest durch. Überlegen Sie, wie oft Sie angesichts einer stressigen Situation in der Arbeit, vor einer Reise oder einer Prüfung Angst hatten, angespannt waren oder sich große Sorgen gemacht haben. Kommt Ihnen ein solcher Zustand bekannt vor? Wenn wir große Angst vor etwas haben, lassen wir uns schnell entmutigen und glauben möglicherweise, nichts habe einen Sinn oder lohne sich. Spüren wir diese Emotion deutlich, fällt es uns viel schwerer, unsere Ziele zu erreichen. Die Angst hindert uns daran, positive Emotionen wie Freude oder Liebe zu empfinden, und auch, das Leben

in vollen Zügen zu genießen.

Falls Sie sich mit alledem identifizieren, sollten Sie sich mit dem nächsten Schritt befassen. Nun geht es darum zu erkennen, woher diese negative Angst stammt. Denn sobald Ihnen das gelingt, können Sie diesen Zustand überwinden und mit den Dingen, die Ihnen widerfahren, möglichst gut und auf die am wenigsten toxische Weise umgehen.

Zunächst werden Sie erkennen, dass alles stets im Kopf beginnt. Haben Sie Ihre Gedanken schon einmal bewusst beobachtet? Falls nicht, sollten Sie sich die Zeit nehmen, um herauszufinden, woran Sie denken und welche Dinge in der Regel dazu führen, dass Ihre Gedanken ständig um etwas kreisen. Hier

ist der Schlüssel für Ihre Angst zu finden: *In Ihren Gedanken, in den Gedanken, die Ihr Geist irrtümlich als real betrachtet.* Obwohl Ihr Verstand weiß, dass sie nicht real sind, glauben Sie auf der emotionalen Ebene daran und empfinden sie somit als real.

Wenn Ihr Geist glaubt, dass etwas Schlimmes passieren wird, sendet er Angstsignale aus. Ein Sprichwort besagt: »Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.« Sie sollten sich nicht mit all den Dingen belasten, die Ihnen nicht dienlich sind. Lernen Sie stattdessen, alles aus Ihrem Geist zu

verbannen, was Ihre Gefühle vergiftet.

## **2. Warum bezeichnen andere mich als nervös?**

*Jegliche Ähnlichkeit mit der Realität ist rein zufällig ...*

Kein Grund zur Panik. Die Nervosität ist heutzutage eine weitverbreitete toxische Emotion. Denken Sie nur einmal an Ihr tägliches Umfeld, sei es die Universität, Ihr Zuhause oder Ihre Arbeit. Wie vielen Menschen sind Sie bereits begegnet, die verzweifelt ihre Nägel kauen oder Fressattacken haben, obwohl sie eigentlich nicht hungrig sind? Sicherlich kennen Sie auch einige Menschen, die