



Glück ist Entscheidung

Newsletter Jahrgang 3, Ausgabe Nr. 20, Juli 2024



Angst: Kannst Du Dir die denn leisten?

Was meinst Du? Wenn ich Angst habe, habe ich Angst! Oder?

Persönliche Anrede,

schau mal: In ihrem Buch „*Putins Krieg gegen die Frauen*“ schreibt eine finnische Autorin*: „Angst muss man sich leisten können“ und „Gefühle sind Luxus“.

Jetzt habe ich das Gefühl, nachdem Du das Reizwort „P.“ gelesen hast, verstehst Du die Frage sofort ohne groß nachzudenken, richtig?



Eins ist ja klar: Sich etwas zu leisten, bedarf einer Entscheidung. Ja oder Nein. First Class oder Holzklasse. Sekt oder Selters. Du kannst Dich entscheiden, wenn Du die Wahl hast. Und wenn DU Dich für das Teurere entscheidest, wirst Du es Dir wohl auch leisten können.

Auch klar: Niemand wird sich freiwillig für Angst entscheiden. Angst ist zunächst auch „nur“ eine der Reaktionen auf etwas von außen - oder auch von innen, als Reaktion auf bedrohliche Gedanken.

Und was würde Angst „erstrebenswert“ machen, sodass ich „*sie mir leiste*“?

Ja, darum habe ich dieses Beispiel gewählt, ich komme darauf zurück. Bitte gib mir erst noch ein paar Zeilen zur Angst:

Das weißt Du auch: Angst will bemerkt werden, sie will Dich warnen. Doch es gibt Situationen, die sind dermaßen aufwühlend, da ist nur Chaos und Krach! Dass da eigentlich vorrangig auch Angst ist, bemerkten Betroffene oft überhaupt nicht. Es gibt nur handeln, sich wehren, gegenwärtig sein, den Versuch, das Leben zu bewahren.

Später kommt dann die Angst zurück. Später, wenn das Erlebnis, der Tumult, vorbei ist, kommt sie als Gefühl, als Stimmung, als Befindlichkeit. Nur, dann spürt man sie nicht mehr als Angst, aber sie zeigt sie sich womöglich als psychische Belastung.

Also, warum dieses Beispiel?

Ich werde jetzt persönlich. Als ich eine Rezension zu diesem Buch gelesen hatte, war ich sofort sehr angefasst. Ganz lange zurückliegende Gedanken poppten plötzlich in mir auf. Ich kaufte das Buch.

Gott sei Dank kann ich sagen, persönlich mit sexualisierter Gewalt, worum es auch in diesem Buch geht, nie etwas zu tun gehabt zu haben. Aber ich hatte plötzlich eine ganz heftige, wenn auch noch unspezifische, Erinnerung an meine Mutter, meine Gedanken an sie waren fast physisch.

Die beste Freundin meiner Mutter war meine Patentante. Sie wusste alles. Meine Mutter starb, als ich gerade Teenager wurde, und ihre Freundin war ab da für viele Jahre meine beste Gesprächspartnerin. Von ihr erfuhr ich als erstes,

dass auch meine arme Mutter eines der vielen Opfer russischer Besatzung war. Wir alle lebten damals in Berlin – mehr muss ich dazu sicher nicht ausführen.

Meine Mutter heiratete nach dem Krieg und ich wurde ein paar Jahre später geboren. Vater und Mutter waren da und es gab aus heutiger Sicht für die kleine Familie keinen Grund, wirklich Angst zu haben, nicht um Leben oder Existenz jedenfalls.

Aber die Angst hat meine Mutter nie verlassen.



Und so komme ich jetzt auf das eigentliche Thema dieses NL: **Angst, die es sich zu leisten gilt.**

In meinem Beruf komme ich mit vielen Schicksalen in Berührung und vieles macht mich nachdenklich. Zum Beispiel auch, wie sich Angst auf ein Leben auswirken kann, selbst wenn man sie gar nicht bemerkt. Oder wenn sie keine Chance bekommt, bemerkt zu werden. Und auch, wenn es offensichtlich überhaupt keinen Grund für ANSGT gibt!

Unter diesem Blickwinkel habe ich auch hin und wieder mich selbst betrachtet. Und ich habe, nachträglich und lange nach ihrem Tod, versucht, meine Mutter besser zu verstehen. Indem ich die Zeit, die ich mit ihr gemeinsam hatte, retrograd unter dieser Fragestellung so gründlich wie möglich durchleuchtete.

Ich erinnere mich: Immer spürte ich im Hintergrund meiner Mutter Besorgnis und - Angst. Selbst als kleines Kind, alle Kinder haben perfekte Antennen. Ich erinnere mich, dass ich durch dieses unausgesprochene Gefühl manchmal sehr betroffen war, ohne zu wissen, worum es eigentlich ging. Ich habe nur immer meine Mutter angeschaut und ihr Gesicht betrachtet. Ich selbst war zwar nicht besonders ängstlich, aber ich war besorgt, dass immer „alles gut gehen sollte“. Darüber stimmte ich stets vollkommen mit meiner Mutter überein. An diese Übereinstimmung erinnere ich mich deutlich, wir müssen also über Dinge, die hätten schief gehen können, gesprochen haben.



Quelle: ChatGPT 4.0

Und jetzt möchte ich Dir verraten, wovor ich Dich sehr warnen möchte:

Wobei ich mich nämlich bei dieser Unternehmung erwischt habe!

Ich habe an mir selbst beobachtet, dass ich offenbar mehr, als viele andere, genau das tue: Ich beobachte Vorgänge daraufhin, was schief gehen kann.

Das ist im Prinzip ja eigentlich vollkommen in Ordnung, aber nicht so, wie ich es mache – manchmal zumindest.

Aber durch meine genaue Beobachtung spüre ich auch bei mir Angst im Hintergrund. Das ist überflüssig, nicht erforderlich und äußerst hinderlich.

Und wenn ich das weiterverfolge, entdecke ich Züge von Selbstsabotage und Prokrastination. Damit kann man dicke Mauern bauen zwischen seinem Potential und der ohne Mauern erreichbaren Realität.

Und jetzt kommt der Absatz mit der „**Angst, die man sich leisten kann**“:

Ich habe das Glück, gelernt zu haben, solche Knäuel aufzudröseln und zu auflösen. Dazu braucht man Ruhe und Zeit und auch ein bisschen Kenntnis, wie es funktioniert. Das kann ich natürlich auch für mich selbst nutzen.

Und deshalb kann ich sagen, ich leiste mir meine Angst, um die Hindernisse, die sie mir in den Weg legt, aufzuräumen und daraus zu lernen.

Vielleicht kennst Du das auch von Dir? Manchmal weiß man gar nicht, woher die eine oder andere hinderliche Angewohnheit kommt. Ein bisschen Zeit und Ruhe hilft oft schon. Oder ein gutes Gespräch, wie ich sie hatte mit meiner Patentante!

Ich wünsche Dir, dass alles, alles gut gehen möge!

Und für heute verbleibe ich – bis zum September -
mit allen guten Wünschen und herzlichen Grüßen



Anhang zum NL Nr. 20: Das Buch, das ich hier zitiert habe:
Sofi Oksanen, Putins Krieg gegen die Frauen, Kiepenheuer & Witsch.
Es geht um sexuelle Gewalt als Waffe, auch in der Ukraine, aber auch andernorts.
Sollte ich Dich vor diesem Thema warnen? Nein, Du entscheidest selbst.

PS.: Zum Vormerken: Der nächste Call zur Zoom-Community „**Glück ist Entscheidung**“ ist am **Montag, 05. August 2024 um 19.00 Uhr**. Wir diskutieren wie immer locker über ernsthafte oder auch mal nicht so ernste Themen, die uns bewegen. Wenn Du noch nicht dabei warst und das jetzt gern möchtest: Hier findest Du eine Kurzbeschreibung und den Link zur Anmeldung:
<https://evelynrittmeyer.com/#zoom-community> 😊.

PP.S.: Falls Du daran denkst, ein **Orientierungs-Gespräch** mit mir haben zu wollen: Trau Dich, es ist kostenfrei und unverbindlich. Und damit es für Dich richtig Sinn macht, wäre als Vorbereitung dazu eine kleine Selbstbefragung (**Zu finden ganz vorn auf meiner Website**) und/oder eine kurze schriftliche Skizze Deines Anliegens per Mail oder WhatsApp / Signal sehr hilfreich. Das Orientierungs-Gespräch ist auf ca. 30 Minuten begrenzt, das ist ausreichend, wenn wir beide uns etwas vorbereitet haben! Suche Dir hier einen Termin aus:
<https://evelynrittmeyer.com/termin/>

Dein Feedback: Hier kannst Du schnell und ganz persönlich Deine Meinung kundtun und Antwort von mir erhalten. Schreib mir einfach eine Mail: erc@evelynrittmeyer.com oder eine WhatsApp (0172 850 17 21). Signal geht auch. Ich lese jede persönliche Mail und jede Message und antworte a.s.a.p. 😎



- Du bekommst diese Post, weil Du Dich mit Deiner E-Mail-Adresse in unsere Mailing-Liste eingetragen hast. Einigen wenigen Mail-Inhaber*innen sind wir hier einen kleinen Schritt entgegen gekommen, weil wir uns schon so lange kennen.

- Der Newsletter und seine Themen gefallen Dir? Dann leite ihn doch weiter an Freunde, die von den Inhalten vielleicht auch profitieren könnten.
- Dieser Newsletter wurde an Dich weitergeleitet? Dann melde Dich [hier](#) für unsere Mailing-Liste an und Du bekommst künftig Deine eigene Ausgabe von „Glück ist Entscheidung“.
- Dieser Newsletter landet später auch in unserem Newsletter-Archiv. Mal reinschauen? Hier: [Newsletter-Archiv](#)



Mental Coaching & Agile Mentoring

Impressum

erc energy resource coaching
©Evelyn Rittmeyer
Am Vogelgesang 1, 65817 Eppstein
Mail: erc@evelynrittmeyer.com
Tel.: 06198 - 509 422



Quelle: ChatGPT 4.0

Wie sieht die Lücke zwischen Potenzial und Realität aus?
Gerade schaut sie mit der Kraft ihres vollen Potenzials in ihre neue Realität.
Sie füllt die Lücke und entscheidet sich:
Glück ist Entscheidung!