

Ruediger Dahlke

ANGST  
FRISST  
SEEELE

**SPIEGEL**  
Bestseller-  
Autor

Wie wir uns von (ir)realen  
und geschürten Ängsten befreien

SCORPIO

# SCORPIO

Ruediger Dahlke

ANGST  
FRISST  
SEELE

Wie wir uns von (ir)realen  
und geschürten Ängsten befreien

SCORPIO

WICHTIGER HINWEIS: Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autor und Verlag erarbeitet und geprüft. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschaden ist ausgeschlossen.

– aus dunkler Enge in lichte Freiheit



© 2022 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München

Diese Ausgabe basiert zum Teil auf dem Buch *Angstfrei leben* von Ruediger Dahlke, das 2014 bei Arkana erschien, und wurde vom Autor komplett überarbeitet und erweitert.

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Lektorat: Silwen Randebrock, Berlin

Layout und Satz: Margarita Maiseyeva

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-95803-533-1

Alle Rechte vorbehalten

[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

# INHALT

<b>VORWORT</b> .....	11
<b>I. BESTANDSAUFNAHME</b> .....	14
Die Weite der Seele und die Enge der Angst .....	14
Ausflug ins Mythen-Forum .....	19
Im Reich der Phobien .....	21
Der Rahmen des Lebens: Geburts- und Todesangst .....	24
Das Drama der Geburt .....	28
<b>II. DIE ANGST DER MODERNE</b> .....	29
Pandemie der Ängste .....	29
Beispiele der Hoffnung und Angstfreiheit .....	31
Die Macht der Angstmache(r) .....	34
Varianten der Angstfreiheit .....	37
Von der Corona-Angst lernen .....	40
Angstpolitik für die ganze Welt? .....	42
Wem bringt Angst was? .....	43
Vielfältige Ängste aus derselben Quelle .....	45
Die Mutter aller Ängste: Todesangst .....	51
<b>III. GUTE SEITEN SCHWIERIGER ZEITEN</b> .....	53
Angst als Chance .....	60
Die Herausforderungen der Moderne .....	63
Regeln der Angst .....	65
Der (Alb-)Traum der totalen Kontrolle .....	68

<b>IV. ZEITENWENDE</b> .....	72
Die Angst auf unserer Seite .....	72
Das Hirn an unserer Seite .....	72
Wer oder was macht uns Angst? Und was nimmt sie uns wieder? .....	75
Unsicherheit als eigentliche Angstquelle .....	76
Starker Mann, der alles kann .....	78
Die Instrumentalisierung der Angst .....	80
<b>V. WISSENSCHAFTLICH BELEGTE UND PSYCHOLOGISCH ERPROBTE MITTEL</b> .....	82
Angstreflexe .....	82
Erstarrung und Flucht .....	83
Draufgängertum und Angriff – Angriff als beste Verteidigung .....	84
Angstmuster und Neurosen .....	86
Wirksame <i>Mittel</i> und Maßnahmen .....	89
1. Zutrauen zu (s)einer Gruppe gewinnen .....	89
2. Vertrauen in eigene Fähigkeiten entwickeln .....	92
3. Alles wird gut – das stärkste Antidot gegen Angst .....	95
4. Urvertrauen gewinnen .....	96
5. Konzentration auf das Wesentliche, den Augenblick .....	96
<b>VI. ANGST NOCH TIEFER VERSTEHEN</b> .....	97
Angstdiagnose im Körper .....	97
Physiologische Angstsignale .....	98
Alb- und Angstträume als Signal der Seele .....	104
Die Lebens-Schule .....	105
Systematik der Angstformen .....	106
Die Übermacht des Schicksals .....	106
Yin und Yang .....	107
Die vier Grundformen der Angst nach Fritz Riemann .....	108
Die vier Elemente und ihre jeweiligen Lebensprinzipien .....	110

<b>VII. SPEZIELLE ANGSTSZENARIEN UND IHRE DEUTUNG</b> .....	115
Panik(attacken).....	115
Angst vor Tieren.....	120
Schlangenangst.....	121
Spinnenangst.....	124
Angst vor Ratten.....	127
Angst vor Mäusen.....	129
Angst vor Hunden und (Seelen-)Wölfen.....	130
Angst vor Katzen.....	132
Angst vor Natur(-Gewalten).....	134
Blitz und Donner.....	134
Angst vor Sturm.....	135
Angst vor Erdbeben, Vulkanausbrüchen, Tsunamis.....	136
Angst vor tiefen Wassern.....	137
Höhenangst.....	139
Flugangst.....	140
Angst vor Nacht und Dunkelheit.....	141
Angst vor Schlaflosigkeit in der Nacht.....	143
Soziale Ängste.....	145
Zukunfts- und Existenzängste.....	145
Angst vor dem Verlust naher Menschen.....	147
Angst vor Einsamkeit – keine(n) Partner(in) zu finden.....	148
Angst, nicht geliebt zu werden.....	150
Versagensängste.....	150
Spezifisch weibliche Ängste?.....	160
Lampenfieber und die Angst vor Prüfungen.....	166
Ängste der Moderne.....	168
Ängste bei Kindern.....	174
Medizin, die Angst macht.....	181
Angst vor Krankheit (Hypochondrie).....	183
Angst vor den tödlichsten Krankheitsbildern.....	184
Herzangst.....	184
Angina Pectoris – Enge und Angst in der Brust.....	185

Krebsangst.....	187
Angst vor Alzheimer und dem Altwerden.....	188
Schwerste Angst – Colitis ulcerosa.....	189
Angst vor Schmerzen.....	190
Allergien und die Angst dahinter.....	191
Angst vor Verdauungsstörungen in der Fremde.....	193
Angststörung Stottern.....	196
Angst und Tetanie.....	198
Die Angst vor Enge und Weite.....	198
Angst und Schuld(gefühle).....	201
Spirituelle Krisen und Angst vor dem Numinosen.....	202

<b>VIII. WEGE AUS DER ANGST</b> .....	204
Ordnung als Stabilisator und Schutz vor Angst.....	204
Wer die Spielregeln kennt, braucht weniger Angst.....	206
Sich mit der Sterblichkeit aussöhnen.....	206
Der Angst bewusst begegnen.....	210
Das Angstlösungsritual.....	213
Körperliche Angst und ihre Vermeidung.....	220
Peace Food – die leichte Lösung – auf Ernährungsebene.....	224

<b>IX. ZU GUTER LETZT</b> .....	227
Angst und ihre Lösung in Filmen.....	227
Medikamentöse Angstbehandlung.....	228
Ausblick.....	229
Angstlösende Auswege.....	230

<b>ANHANG</b> .....	231
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke (Kurzversion).....	231
Neuerscheinungen.....	231
Grundlagenwerke.....	231
Krankheitsdeutung und Heilung.....	231
Gesundheit und Ernährung.....	232

# VORWORT

Filmtherapie .....	232
Fasten .....	232
Krisenbewältigung .....	233
Meditation und Mandala .....	233
Roman .....	233
Adressen .....	233
Auf einen Blick: Alle in diesem Buch erwähnten Bücher von Ruediger Dahlke .....	234
Im Buch erwähnte Literatur zum Weiterlesen .....	235
Im Buch erwähnte Filme .....	237
Über den Autor .....	239

Angst ist ein Grundthema im menschlichen Leben – wahrscheinlich von Anfang an. Schon für unsere Vorfahren muss die Natur mit ihren wilden Tieren und verheerenden Katastrophen beängstigend gewesen sein. In Höhlen und Gruppen eng zusammenlebend, waren aber wenigstens andere Menschen wohl noch keine Gefahr. Für so wenige war Platz kein Problem, ohne Waffen, Werkzeuge und die Beherrschung des Feuers aßen sie notgedrungen pflanzlich-vollwertig, also *Peace Food*<sup>1</sup>. Ohne künstliches Licht menstruierten und lebten alle Frauen im gleichen Rhythmus, und das aus dieser großen Resonanz folgende Matriarchat scheint überaus friedlich gewesen zu sein. Jedenfalls finden sich bei den Funden aus dieser Frühzeit keine Hinweise auf Verletzungen durch Gewalt, Mord und Totschlag oder gar Kriege. Warum auch, um was und für wen?

Heute sind wir viele und haben – im Patriarchat – Mutter Erde erobert und fast vollständig eingenommen. Wir haben sie dabei aber auch in eine so schwierige Lage gebracht, dass uns hausgemachte und weit schlimmere Katastrophen als früher wie beispielsweise Atomkriege und durch Klimaveränderungen heraufbeschworene Sintfluten drohen. Diese neue Situation ängstigt heute viele.

Vor allem aber kommt hinzu, dass sich Menschen untereinander immer mehr Angst einjagen. Das reicht von Stalking bis zu Amokläufen, Terrorismus und anderen Gewalt- und Verzweiflungstaten, von übler Nachrede und Mobbing bis zur Angst davor, nicht beziehungs-

fähig zu sein, weil die zahlreichen Dating-Portale immer kürzere Partnerschaften ermöglichen. In jüngster Zeit kommen wieder Angstarten wie Inflations- oder Verarmungs-Angst sowie die Angst, im Winter frieren oder gar hungern zu müssen, hinzu. Und natürlich die allseits gegenwärtige Angst vor Krankheiten. Außerdem gibt es auch noch alte Mitbringsel aus unserer Entwicklungsgeschichte wie Spinnen- und Schlangenangst, die mit ihrer Symbolik ängstigen. Dementsprechend vielfältig sind die Angstsymptome von der Angina in Hals und Brust bis zu Stottern und Zittern.

Eigentlich als Helfer angetretene Mediziner nutzen heute Angst, um PatientInnen zu ihrer Art von Vorsorge zu nötigen. Wohl gerade weil diese mit wirklicher Vorbeugung, Prävention und Prophylaxe gar nichts zu tun hat, vermeiden sehr viele Menschen diese Form von beängstigender und zumeist unangenehmer Früherkennung. Auch um Menschen zu Impfungen zu bewegen, wurde vielen Angst eingejagt und nicht wenigen geradezu mit dem Tod gedroht.

In den Pandemie-Jahren stieg die Angst in unserer und den meisten Gesellschaften ins Unermessliche durch beispielloses Angstschüren mit äußerst unwahrscheinlichen und auch niemals eingetretenen Horrorszenarien, die von den Mainstream-Medien willig aufgegriffen flächendeckend verbreitet wurden. So entstand ein nie da gewesenes Angstfeld, das noch nicht einmal offen angesprochen werden durfte, was die Angst noch weiter vertiefte. Wer seinem Herzen nicht Luft machen kann, bei dem staut sich alles – auch Angst.

In einer in Mitteleuropa schon lange nicht mehr da gewesenen Weise breitet sich das Gefühl immer mehr aus und frisst sich bis in den Alltag und die Seelen der Einzelnen. Die gesellschaftlichen Gräben zwischen denen, die diese Angst-Politik akzeptieren, und denjenigen, die sich dagegen verwahren und wehren, spalten Firmenbelegschaften und reichen bis in Familien, sogar Partnerschaften. Tiefe Spaltung und entsprechendes Misstrauen untereinander verstärkt die Angst weiter.

In dieser Zeit, wo nichts so wächst wie Angst, fühlte ich mich ge-

radezu be- und aufgerufen, ihr ein grundsätzliches Buch zu widmen, das die vielen kleinen, mittleren und großen Ängste und ihre Symptome in der von *Krankheit als Symbol*<sup>2</sup> bewährten Art deutet und auf die eine tiefste Grundangst und das zugrunde liegende Lebensprinzip zurückführt.

Denn nur so eröffnet sich die Chance, Auswege aus der Angst aufzuzeigen und Therapien und Rituale zu entwickeln, um sie zu lösen und uns davon zu erlösen. Das Ziel ist, zu einer offenen weiten, weitgehend angstfreien Gesellschaft zurückzukehren, die die tiefen Spalten und Gräben wieder schließen und Lebensfreude und Entwicklungsbereitschaft nähren und verbreiten kann. Wir waren schon auf gutem Weg und könnten ihn weiter gehen und entwickeln. Wenn wir aus der Enge der Angst in die Weite höheren Bewusstseins wachsen, ist noch viel mehr möglich an Chancen für jede(n) Einzelne(n), unsere Gemeinschaft und sogar die ganze Menschenfamilie. Erst wenn es uns gelingt, in Frieden wieder zu einer menschlichen Gemeinschaft zusammenzuwachsen, eröffnet sich aus dieser der Weg für viele zur Selbstverwirklichung.

Ihr Ruediger Dahlke

Juli 2022

# I. BESTANDSAUFNAHME

## Die Weite der Seele und die Enge der Angst

---

Unsere Seele ist weit und unbegrenzt. Wer sie je – etwa in einem luziden Traum – erfuhr, erlebte sich frei von den Beschränkungen von Raum und Zeit, frei zu reisen, wohin auch immer – in Gedanken-schnelle. Auch in jeder Richtung auf der Zeitachse nach vorn und hinten, weil die Grenzen der Täuscherin Zeit nicht gelten. Diese Wirklichkeit ist das Eigentliche, Wesentliche, und die Angst ist plötzlich irrelevant und fern. Wann immer wir ins Reich der Seele gelangen, tauchen wir in diese unbegrenzte Freiheit ein, ob in Gipfelerlebnissen auf den Höhen von Bergspitzen oder in den Tiefe der Meditation, ob nach dem Tod im strahlenden Licht am Ende des Tunnels oder im Glück dieser Erde, ob im körperwarmen Thermalwasser, wenn sich die Grenzen zwischen drinnen und draußen auflösen und unsere Wahrnehmung grenzenlos wird – oder in der Überschwemmung mit Lebensenergie Prana beim »verbundenen Atem«, auf dessen Schwingen wir rascher und bequemer in die Nähe der Einheit entschweben oder sogar in sie eintauchen können.

Trotz dieser überwältigenden Erfahrungen des Seins in den unendlichen Weiten der Seelenwelt jenseits der Zeit richten sich die meisten die meiste Zeit in der Welt der Illusionen, der Enge und der Angst, in den Begrenzungen von Raum und Zeit häuslich ein. Selbst jene wenigen, die die Wirklichkeit grenzenloser Weite aus eigenen

Erfahrungen kennen, tappen immer wieder in die Fallen dieser Täuscher.

Angst ist Enge (lateinisch *angustus* = eng) und ein beherrschender Faktor des Unbehagens an der modernen (Leistungs-)Gesellschaft. Im deutschsprachigen Raum, wo ich am meisten Menschen kenne und wir heutzutage relativ angstfrei leben könnten, tun wir es dennoch nicht. In Österreich etwa sollen schon vor Corona-Zeiten zehn Prozent der Bevölkerung wegen Angststörungen in Behandlung gewesen sein und fast 50 Prozent darunter gelitten haben, und jede(r) Österreicher(in) gab an, Angst aus eigener Erfahrung zu kennen. Wie muss das erst in Ländern sein, in denen die Menschen vergleichsweise wenig oder gar nicht abgesichert sind und in berechtigter Existenzangst leben?

In den großen Städten der Industrieländer, den Ballungszentren, ist die Enge des Normallebens längst spürbar – jedenfalls außerhalb der Seelenwelt in der Welt der Illusionen und Grenzen, in der wir es uns so unbequem eingerichtet haben. Die Weite des Landlebens scheinen die Menschen immer mehr zu meiden. Weltweit drängen sie sich stattdessen in Metropolen, wo sich in der Enge mit den Menschen auch die Probleme ballen. Dort gedeiht Angst am besten, und trotzdem wählt die Mehrheit der Menschen diesen Lebensraum – fast, als seien sie süchtig danach.

Das Leben auf dem Land bildet einen konkreten Gegenpol dazu, aber der eigentliche Gegenpol findet sich in der Seelenwelt mit ihren unbegrenzten Weiten. In den Träumen der Nacht könnten wir sie erleben, aber immer mehr moderne Menschen erleben nicht mal mehr ihre Träume bewusst. Jedenfalls erinnern sie sie nicht, wenn sie am Morgen aus den Traumreichen der eigentlichen seelischen Wirklichkeit zurückkehren in die Enge ihrer modernen Arbeitswelt. Warum tun wir uns das an, ließe sich fragen, zumal bei jeder Bedrohung deutlich wird, wie viel leichter es sich auf dem Land überleben ließe? In den Weltkriegen hungerten die Menschen auf dem Land entschieden weniger als in den Städten. Während der Corona-Lockdowns blieb

das Leben auf dem Land vergleichsweise normal und frei. Warum suchen wir die Enge, wenn die Weite unserer Seele so viel besser entspricht? Dieser Frage wollen wir nachgehen.

Interessanterweise verhalten sich Tiere ganz ähnlich, und zwar nicht nur unsere nahen Verwandten, die Menschenaffen. Setzt man etwa Ratten in einem riesigen Terrarium aus, das alles enthält, was Ratten sich so wünschen können, entwickelt sich ein ganz ähnlicher Trend zum Ballungsraum in der Mitte. Selbst wenn die Nahrung dort schon knapp wird und die Männchen bereits ihre eigenen Kinder fressen, hält der Zug zur Mitte an. In der Peripherie mag das Leben noch so rattengerecht und beschaulich sein, sie lockt die Tiere nicht.

Tatsächlich beginnt die Evolutionsgeschichte von uns Menschen in der Höhlengemeinschaft unserer Vorfahren. Die Griechen der Antike erkannten in uns das Zoon politikon, das Gemeinschaftswesen. Heute können wir feststellen: Wir suchen die Gemeinschaft selbst dann, wenn sie uns schon längst nicht mehr guttut. In der modernen Gesellschaft, in der es sowohl konkret als auch im übertragenen Sinn immer enger wird, muss Angst naturgemäß zunehmen. In ihr steigt die Zahl der Menschen, die unter Panikattacken leiden – dieser besonderen modernen Form konzentrierter Angst – seit Jahren kontinuierlich.

Im ähnlichen Ausmaß, wie die Städte dichter bebaut werden und in den Himmel wachsen, verlieren ihre Bewohner zunehmend den Kontakt zu Himmel und Erde und damit zu sich selbst. Weder sind sie noch mit Mutter Erde in Kontakt, noch wagen sie es, sich zum Vater im Himmel zu orientieren. Kaum mehr barfuß auf der Erde unterwegs, haben sie zugleich den Kontakt zum himmlischen Ziel des Lebens verloren.

Wer in Symbolen denkt, könnte meinen, der biblische Turmbau von Babel ist zum (un-)menschlichen Alltag geworden. Die Menschheit baut immer höher, die Türme türmen sich ganz buchstäblich in den Himmel. Zugleich verstellen sie die Aussicht auf diesen und lassen ihn auch im übertragenen Sinn aus dem Blick verschwinden. Was richten wir da an und auf?

Wer die Augen der Seele oder die des Herzens benutzt, die nicht nur sehen, sondern auch noch schauen können, sieht die Ergebnisse allenthalben. Die Strafe für die Anmaßung des Turmbaus zu Babel, dem Symbol der Selbstüberhebung der Menschen über Gott, folgte im Alten Testament auf dem Fuß. Heute erfolgt sie subtiler, wird aber in den Praxen der Mediziner und ihren Krankenhäusern überdeutlich.

Kinder sind besonders von dieser beängstigenden und Stress verursachenden Verdichtung und Beengung der Lebensräume betroffen und wurden längst zu Stiefkindern städtebaulicher (Fehl-)Entwicklungen. Wie wenig unsere Gesellschaft sich für sie interessiert, offenbarten unsere Politiker weltweit während der Pandemie. Sie fanden aber schon lange davor kaum noch Platz zum Toben und Spielen. Doch auch vielen Erwachsenen wird die Enge des Lebens in den Städten zur Qual. Das Eingeschlossen-Sein während der Lockdowns in der Pandemie war da nur ein vorläufiger Höhepunkt.

Das Leben gestaltet sich überall, aber besonders in diesen Ballungszentren, immer schneller, lauter und dichter – zu eng für die Menschen. Sie reagieren mit Angst. Mit immer weniger Zeit, diese dafür aber immer öfter im Stau verbracht, wird die (Lebens-)Zeit knapper und das Leben subjektiv immer noch enger.

Go with the flow, das Motto der Jungen, ist längst zur Karikatur geworden. Der Flow in den Städten, ihren Straßen und Verkehrsadern, ist wie in den Gefäßen ihrer BewohnerInnen längst zum Stau geworden. Die Worte des Vorsokratikers Heraklit *panta rhei* – alles fließt – klingen wie Hohn und ein Abgesang aufs moderne Leben. Die sich daraus ergebenden medizinischen Symptome sind inzwischen Legion. Aber je mehr Symptome, desto mehr Pharmaka, der Rubel rollt nicht nur, er rast.

Angst ist Enge, als Angina schnürt sie die Hälse zu, als Angina Pectoris auch immer öfter die Brust und darin die Atemwege, aber schon längst auch den Lebenszusammenhang.

Im Sinne der Krankheitsbilder-Deutung meiner Bücher *Krankheit als Weg*<sup>3</sup> bzw. *als Symbol*<sup>2</sup> bietet Angst die Chance, die eigene Enge

zu erkennen und (sich) wieder zu weiten, um sich in neue, bisher verschlossene Bereiche hinein zu entwickeln. Panik ist schrecklich, aber auch eine Chance, der eigenen unbewussten Natur in Gestalt des alten Naturgottes Pan wieder zu begegnen und aus diesem großen Schatten den noch größeren Schatz zu heben. Wird die Konfrontation mit der Angst jedoch weiter gemieden statt gesucht, wächst nicht der Mensch an der Angst, sondern die Angst im Menschen. Die moderne Glücksforschung erkannte – Jahrtausende nach Heraklit – durch Mihaly Csikszentmihalyi den *Flow* als Ausdruck von Glück. Ein Leben im Fluss ist glücklicher als im Stau. Doch dieses vitale Fließen verschwindet klammheimlich aus der modernen Welt.

Wo Wasser, die Basis von Blut, stockt und steht, wird es brackig und verliert seine Lebendigkeit. Sobald Blut in den Gefäßen nicht mehr fließt, sondern sich – bezeichnenderweise in Geldrollenform – staut, wird es lebensgefährlich. Die moderne Medizin muss also den Fluss des Blutes mit Blutverdünnungsmitteln in Gang halten, um Komplikationen wie Thrombosen, Embolien und Schlaganfälle zu vermeiden.

Die Enge der Angst begünstigt Staus, und Staus fördern Angst. Charakteristisch für Stoß- und Stauzeiten ist, dass sie Menschen im Konkreten wie im Übertragenen unter Druck setzen. In modernen Großstädten wie deren Prototyp New York, dem Big Apple, ist fast immer Stoßzeit. 24/7/365 lautet der Rhythmus im modernen Babylon. Immer ist aber gar kein Rhythmus, sondern dessen und unser absehbares Ende.

Wo Enge und Druck zunehmen, kommt Angst automatisch als Dritte im Bunde hinzu. Warum nur tun wir uns das alles an? Denn wir tun das selbst, auch wenn wir lieber so tun, als würde es uns angetan.

Unsere Seele ist ungebundene Weite ohne Beschränkungen durch Raum und Zeit. Die Enge der Angst ist ihr Gegenteil und raubt uns die Erfahrung der Grenzenlosigkeit. Wird die Angst extrem, stellen sich Tiere tot, und auch Menschen kennen, wenn Kampf und Flucht keinen Ausweg mehr versprechen, diesen Totstellreflex. Kriecht die

Beengtheit allmählich und kaum merklich ins Leben, verschwindet mit der Weite auch die Energie, und die Enge der Angst frisst im buchstäblichen Sinn die Seele. Im Tod hat die Enge endgültig gewonnen. Fühlen sich jedoch nicht viele Menschen schon zu Lebzeiten gleichsam leblos oder stellen sich im Extremfall tot?

Jede(r) kann und muss für sich entscheiden: Wollen wir die Weite der Seelenwelt genießen oder die Enge der Angstwelt erleiden. Wollen wir wirklich allen Ernstes der Angst erlauben, unsere Seele zu fressen?

## Ausflug ins Mythen-Forum

.....

Forschen wir weiter und gehen zurück zum Anfang, zu den Mythen der Völker und ihrem Bezug zur Angst. Nach dem *dritten der Schicksalsgesetze* liegt alles schon im Anfang, oder wie Hesse sagte: »Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.« Tatsächlich kann uns die Mythologie einiges zu Angststörungen (Phobien) offenbaren. Aphrodite-Venus, die kunstsinnige Göttin der Liebe und des Friedens, und der rüpelhafte Kriegsgott Ares-Mars finden – nach dem *Polaritätsgesetz*, dem wichtigsten der *Schicksalsgesetze* – nicht zufällig Gefallen aneinander, wie ja im Mythos nichts zufällig geschieht. Sie fallen also übereinander her und bekommen vier illegitime Kinder, zwei des Lichts und zwei des Schattens. Eros, dem Liebesgott, und Harmonia, der Göttin der Balance, stehen die beiden dunklen Sprösslinge des Schattens gegenüber: Phobos, der Namensgeber der Phobien, und Deimos, dessen Name die Dämonen – und die Besessenheit durch diese in der Schizophrenie – anklingen lässt.

Erfahrungen der *Schattentherapie* zeigen, wie wir uns vor Phobos und Deimos, den Ängsten und den Dämonen, schützen und sichern können. Je mehr wir uns mit den beiden lichten Kindern des ungleichen Paares und ihren heilsamen Tugenden Liebeskunst und harmonischer Ausgleich der Kräfte einlassen, desto eher verschonen uns die