

---

**Ich erzeuge Angst durch die Interpretation „Das ist furchtbar“.**

Ich interpretiere etwas als furchtbar, wenn ich nicht weiß, wie ich mit dem, was mir begegnet, leben kann. Ich weiß nicht, wie ich sein muss, um dem begegnen zu können. Hierin unterscheidet sich die Interpretation furchtbar eindeutig von den Interpretationen falsch und schade, die bereits besprochen wurden. Falsch heißt, ich kann etwas ändern, schade hingegen, ich kann oder muss es akzeptieren. Etwas ist jedoch furchtbar, wenn ich es nicht einfach hinnehmen kann, jedoch keine Möglichkeit kenne, es zu verändern.

Gerade bei der Angst, diesem allgemein als schrecklich empfundenem Gefühl, scheint es verwunderlich, von einer Kraft sprechen zu wollen. Bei so viel Angst, die wir alle mit uns herumschleppen, müssten wir ja Superman sein, wenn Angst denn wirklich eine Kraft wäre. Warum also lähmt die Angst uns so? Warum wird sie so selten als die magische Kraft erfahren, die sie ihrem Wesen nach ist?

Wir brauchen Angstkraft, um ...

- kreativ zu sein.
- Auswege und Lösungen zu finden, wenn uns keine bekannt sind.
- unsere Lebensaufgabe zu finden.
- wirklich leben zu können.
- bedingungslos lieben zu können.
- Abenteuer zu erleben.
- uns auf das Ungewisse einzulassen und dem Mysteriösen zu öffnen.
- Grenzen zu überschreiten und über uns selbst hinauszuwachsen.
- uns zu entwickeln.

---

Quelle: Dittmar, Vivian; Virani, Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung: S.42 ff. Kindle-Version.

---

Weide mit Epoxydharz, geölt