



184 Angst ist Das Gegenteil Von Liebe ist eine Tiefergehend Betrachtung

Wir alle leben innerhalb eines inneren Glaubenssystems, das im Kern entweder auf Liebe oder auf Angst basiert. Diese beiden Kräfte sind die Grundpole unserer Existenz – wie Licht und Schatten, Tag und Nacht, Leben und Tod. In einer dualistischen Welt, wie der unseren, durchzieht diese Polarität jede Erfahrung.

Viele spirituelle Lehren, Religionen und Weisheitswege beschreiben Angst nicht als Gegenteil von Hass oder Wut, sondern als das eigentliche Gegenstück zur Liebe. Denn während Liebe öffnet, verbindet, weitet und Vertrauen schafft, bewirkt Angst das genaue Gegenteil: Sie verschließt, trennt, verengt und blockiert den Fluss des Lebens.

Der Weg vom Ich zur Liebe führt durch die Angst

Echtes geistiges Wachstum – also die Reise vom Ich zum wahren Selbst – bedeutet immer auch, die Angst hinter sich zu lassen. Es ist der Weg vom inneren Gefängnis zur Freiheit. Der Übergang geschieht nicht plötzlich, sondern oft in kleinen Entscheidungen: Will ich aus Angst reagieren – oder aus Liebe handeln?

Ein anschauliches Beispiel

Wenn Menschen Liebe empfinden, folgt oft unmittelbar die Angst, sie zu verlieren. Diese Verlustangst erzeugt ein kontrollierendes oder klammerndes Verhalten, das paradoxerweise genau das herbeiführt, wovor man sich fürchtet: den Verlust. So erschafft Angst ihre eigene Realität. Man entfernt sich vom anderen, ohne es zu wollen – ausgerechnet durch die verzweifelte Versuche, ihn festzuhalten.

Diese Dynamik ist eine klassische sich selbst erfüllende Prophezeiung. Und sie zeigt: Angst ist nicht nur eine Emotion – sie ist ein schöpferisches Prinzip. Was wir fürchten, ziehen wir an. Was wir lieben, nähren wir.

Gedanken sind Samen – Liebe oder Angst entscheidet über die Ernte

Das sogenannte Gesetz der Anziehung beschreibt, dass wir das in unser Leben ziehen, worauf sich unser Bewusstsein konzentriert – vor allem, wenn es mit starken Emotionen verbunden ist. Gedanken sind keine neutralen Impulse – sie sind kreative Kräfte. Jeder Gedanke pflanzt einen Samen in den fruchtbaren Boden unserer Wirklichkeit.

Ob ein Gedanke aus Liebe oder aus Angst entspringt, entscheidet über seine Wirkung in der Welt – und in deinem Leben.

Vielleicht klingt es zunächst unglaublich, doch bei näherer Betrachtung wird deutlich:

Alle unsere Entscheidungen – bewusst oder unbewusst – entspringen entweder der Liebe oder der Angst. Dazwischen gibt es viele Abstufungen, aber im Ursprung gibt es nur diese zwei Quellen.

Die Komfortzone zwischen Angst und Liebe

Wie auf einer Temperaturskala zwischen heiß und kalt, bewegen sich die meisten Menschen irgendwo im Mittelbereich: nicht voller Liebe, aber auch nicht im tiefsten Angstdunkel. Doch dieser Zwischenraum ist trügerisch bequem. Wer sich nicht bewusst für Liebe entscheidet, wird unweigerlich von subtilen Ängsten geleitet – oft unbemerkt.

Wie stark die Angst oder die Liebe in deinem persönlichen System überwiegt, entscheidet letztlich über die Qualität deines Lebens.

Lebst du in einem inneren Zustand der Anspannung, Kontrolle, Selbstzweifel – oder in einem Zustand von Vertrauen, Offenheit und Freude?

Die andere Sicht auf Menschen – durch das Fenster der Angst

Wenn dir jemand irrational erscheint, verletzend oder unverständlich handelt, frage dich:

„Wovor hat dieser Mensch gerade Angst?“

Diese einfache Frage öffnet den Blick. Sie schafft Mitgefühl. Sie lässt dich hinter die Maske schauen und die Not hinter dem Verhalten erkennen.

Denn viele Menschen tun nichts Böses, weil sie böse sind sondern weil sie ängstlich sind.

Dein Leben ist das Echo deiner Fragen

Was du vom Leben bekommst, hängt stark davon ab, welche Fragen du dir stellst. Wer sich ständig fragt: „Was, wenn es schiefgeht?“, lebt in der Erwartung des Scheiterns. Wer sich hingegen fragt: „Was würde die Liebe tun?“, beginnt, aus einer völlig anderen Haltung heraus zu leben – klarer, freier, mutiger.

Diese eine Frage kann dein Leben verändern

Was würde die Liebe tun?

Stell dir die Liebe als eine lebendige Energie vor, als höchste Intelligenz des Universums. In Momenten der Angst, des Zweifels oder der Unsicherheit, halte inne – und frage dich:

„Was würde die Liebe jetzt tun?“

Diese Frage öffnet dir eine neue Dimension der Wahrnehmung. Sie durchdringt die Angst. Sie führt dich zurück zu deinem Wesenskern. Denn Liebe ist kein Gefühl – sie ist eine Haltung, ein Bewusstseinszustand, ein inneres JA zum Leben.

Und je öfter du aus diesem Zustand handelst, desto mehr wirst du erleben:

Liebe heilt. Liebe befreit. Liebe verwandelt.

Literaturverzeichnis

- Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum Warszawa Management University (Univ.). Eigenverlag.
- Andrawis A, (2018): Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag.
- Andrawis A, (2018): Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model - Freud, 2.überarbeitete Auflage, Wydawnictwo, 2.überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-0-4. Poligraf Verlag.
- Andrawis A, (2018): Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Wydawnictwo Poligraf sp. z o. o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7, Poligraf Verlag.
- Andrawis A, (2015): Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.
- Andrawis A, (2018): Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ISBN: 978-3-9504659-2-1, Poligraf Verlag.
- Andrawis A, (2018): Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ISBN: 978-3-9504659-3-8, Poligraf Verlag.
- Andrawis A, (2013): Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigener Verlag.

Bibliographie

- Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M (2009): Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2., überarbeitete Aufl. Hans Huber Verlag.

- Dilling H, Mombour W, Schmidt M H, (2011): Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Auflage, Hans Huber Verlag.
- Kernberg O F, (1998): Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Hans Huber Verlag.
- Mentzos S, (2010): Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.
- Möller HJ, Laux G, und Deisster A, (2010): MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag.
- Möller HJ, Laux G, Deister A, (2014): Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage, Thieme Verlag.
- Schuster P, Springer-Kremser M, (1997): Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.
- Schuster P, Springer-Kremser M, (1998): Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Auflaue, WUV-Universitätsverlag.
- Zepf S, (2000): Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis A, 2025