



*Love & Above*

PLAYBOOK  
MODUL 7

VERLUST-  
ANGST



NADJA POLZIN

# Modul 7 - Verlustangst

„Ich habe Angst dich zu verlieren.“ – ist ein Satz, der in so gut wie keiner Beziehung in unserer Gesellschaft leicht über die Lippen geht. Oft fällt er, wenn das Kind eigentlich schon in den Brunnen gefallen ist. Sozusagen als letzter Versuch den anderen doch noch zu halten.

Verlustangst gehört mit zu den ursprünglichsten Ängsten des Menschen, entbehrt aber in der Art und Weise wie wir sie heute in unserer Gesellschaft erleben oft jeder Grundlage.

Das Entstehen und Vergehen von Beziehungen jeglicher Art gehört in unserer modernen Welt in einer Frequenz dazu, die für unsere Vorfahren unvorstellbar gewesen sein dürfte.

Stell dir nur einmal vor. In den frühen 70er Jahren lebten gerade einmal die Hälfte der Menschen auf der Welt. Du bist heute über Facebook und Co. statistisch nur 3,5 Kontakte von JEDEM Menschen auf dieser Welt entfernt.

Es ist eine phänomenale Leistung in dieser Welt zurecht zu kommen und im Dschungel der unendlichen Möglichkeiten einen Weg zu finden – und auszuhalten, dass die Menschen, die dir am Herzen liegen, in diesem Dschungel einen anderen Weg wählen mögen.

Wir kennen den Seelenplan eines anderen Menschen nicht. Wir wissen nicht, welchen Weg ein anderer Mensch gehen muss, um zu heilen. Wir wissen noch nicht einmal, ob ein anderer Mensch in diesem Leben überhaupt heilen muss/will/soll und welche Erfahrungen es dafür braucht. Es ist in aller Regel schwer genug das für uns selbst herauszufinden.

Ausgeprägte Verlustangst hat ihre Wurzeln oft in den eigenen frühen Verlusterfahrungen, möglicherweise pränatal, oder im Familiensystem.

Kriegsverluste und Verluste durch Krankheit usw. sind in jeder Familie zu finden und werden über bis zu sieben Generationen weitergegeben.

Wenn wir diese Angst adressieren, können wir andere Menschen frei lassen und ihnen in der Beziehung den Raum für einen eigenen Weg und eine eigene Entwicklung geben und auch unseren eigenen Handlungsspielraum erweitern.

Je mehr Verantwortung wir für unser eigenes Leben übernehmen, desto freier und selbstbewusster werden wir.

# Trigger für Verlustangst

1. Wenn andere etwas tun,
  - was du nicht kennst
  - womit du nicht einverstanden bist
  - was du für potenziell gefährlich oder falsch hältst
  - was potenziell die Beziehung gefährdet
2. Wenn du selbst etwas Neues willst und es mit anderen kommunizieren musst.

## Mögliche Ursachen für Verlustangst

### **Mangelnde Mutterliebe/Vaterliebe**

- nicht gewollt sein
- wenn du etwas tust, das der Mama/dem Papa missfällt oder missfallen würde, wirst du verstoßen

### **Unverarbeitete Verluste im Familiensystem**

- Kriegsverluste
- Verluste durch Krankheiten / Ärztefehler / Unfälle
- Abtreibungen
- Fehlgeburten (inkl. Zwilling- und Drillingsverluste im Mutterleib)
- Betrug / Untreue / Fremdgehen

### **Illusionäres Weltbild / Kosmologie / spiritueller Missbrauch / Kollektiv**

- Wenn du es schwer hast und es dir nicht gut geht, dann ist das eine Strafe Gottes für etwas, das du getan hast und was „Ihm“ nicht gefällt
- Teufel und Hölle als Ort der Verdammnis bei Fehlverhalten
- Heterosexuelle, monogame Norm vs. Beziehungsvielfalt
- Trauer- und Totenkultur (Was passiert beim Sterben? Was ist Tod?)
- Status-Denken (Dazugehörigkeit durch Besitz und Status)
- Ungesunde Rollenbilder (Was ist eine gute Frau? Was ist ein echter Mann? usw.)

# Journaling Prompts

Du kannst diese Fragen hier schriftlich beantworten oder in deinem Journal. Wenn dir das Schreiben schwerfällt, kannst du auch Sprachmemos auf dein Smartphone sprechen und sie dir erneut anhören, um Klarheit und Bewusstsein über dein Leben zu gewinnen.

Welche Intention hast du für dieses Modul? Schreibe einen Brief, als würdest du einer guten Freundin schreiben.

Schau dir den Video-Impuls an. Was war wichtig für dich?

Hier ist Raum zum Entladen. Welches Verhalten stört dich an deinem Gegenüber? Was soll diese Person anders machen? Was, glaubst du, wäre ein angemessenes Verhalten, das die Beziehung nicht gefährden würde?

Höre dir die Meditation an. Was hast du erlebt?

Welche andere Perspektive kannst du auf die Situation einnehmen? Was ist das Gute daran?

Was ermöglicht dir das Verhalten deines Gegenübers?

Was versuchst du zu vermeiden, indem du das Verhalten ablehnst? Was steckt dahinter? Was brauchst du wirklich?

Was kannst du tun, um deine Bedürfnisse dennoch erfüllt zu bekommen?  
Wer könnte dich dabei unterstützen?

Entwirf ein Szenario, in dem diese Situation das Beste war, was dir je passieren konnte. Versetze dich in die Zukunft und schreibe in der Vergangenheitsform, wie diese Situation dein Leben radikal zum positiven verändert hat.



**„Wer einmal sich  
selbst gefunden  
hat, kann nichts auf  
dieser Welt mehr  
verlieren.“**

*Stefan Zweig*



NADJA POLZIN