



ÄNGSTE, ZWEIFEL & DÄMONEN

Deine Impulse, Fragen & Aha-Momente aus dem Seminarabend

FREIE MAGIE mit Christina Eckstein · Aufzeichnung vom 13.01.2026

*Was wäre, wenn manche Ängste uns schützen – und andere uns nur
klein halten?*

— aus der Einladung zum Abend

Dieser Abend war so persönlich, dass ich mich entschieden habe, die Aufzeichnung nicht öffentlich zu teilen. Jede:r soll sich in diesem Raum wohlfühlen können. Deshalb habe ich dir **hier alle wichtigen Inhalte, Fragen und Impulse dieses Abends liebevoll zusammengefasst** – zum schnellen Lesen, Nachspüren und für deine eigenen Aha-Momente. Viel Freude damit. ✦

Worum ging es an diesem Abend?

Zum Jahresbeginn haben wir einen Raum geöffnet für all das, was wir so gern wegschieben: unsere Ängste, unsere Zweifel, aber auch Themen, die uns in der Magie begegnen, wie Dämonen – die inneren, aber auch die in der Welt der Magie ganz realen. Kurz: all jene Kräfte, die uns immer wieder davon abhalten, unsere Magie frei und mutig zu leben.

Was wäre, wenn diese Anteile nicht gegen uns arbeiten, sondern uns etwas zeigen wollen? Und was wäre, wenn wir nicht länger alles glauben müssten, was man uns jemals erzählt hat? Wir sind gemeinsam tief eingetaucht in das, was uns ins Straucheln bringt, in das, was wir ablegen dürfen – und in das, was wir neu wählen wollen. Wir haben alte Geschichten entwirrt und uns daran erinnert, wie wir die Welt wirklich sehen wollen. Wie wir uns selbst sehen wollen. Wie wir unsere Magie leben wollen.

Teil 1 · Ängste

Wir sind gemeinsam ganz intuitiv in das Wort „Angst“ eingetaucht – ohne es zu bewerten, einfach aufgeschrieben, was kommt. Genau diese Übung kannst du jetzt auch für dich machen.

♦ Die Fragen aus dem Seminar – jetzt für dich zum Mitmachen

Was ist Angst für dich?

Schreib ganz intuitiv alles auf, was dir zu diesem Wort kommt.

Was wäre denn so schlimm an einem Leben ohne Angst?

(Nicht die Angst, die dich wirklich schützt – sondern die, die dich nur klein hält.)

Ist das, was ich gerade als Angst wahrnehme, eigentlich wirklich meine Angst – oder spüre ich gerade „nur“, welche Energien im Außen unterwegs sind/im Kollektiv wirken?

Der Kernsatz des Abends

„**Alles Schlechte entsteht nur aus Angst.**“ Ob in der Politik, in Beziehungen oder im eigenen Kopf – falsche Entscheidungen, Klammern, Kontrolle: fast immer steckt dahinter die Angst, zu wenig zu bekommen oder nicht genug zu sein. Wenn wir uns von dieser Angst beherrschen lassen, entsteht immer wieder Neues aus genau demselben Muster – statt aus dem, was uns eigentlich guttut.

♦ Weitere Erkenntnisse/Impulse des Abends für dich:

- **Angst als Körpergefühl:** Bei mehreren Teilnehmer:innen zeigte sich Angst nicht als Bild, sondern als Zustand – „Enge“, „Härte“, „Erstarrtsein“. Ihr Gegenpol waren Weite, Vertrauen und Fließen. Das ist ein wertvoller Hinweis: Angst lässt sich oft leichter im Körper erkennen als im Kopf – bevor du überhaupt weißt, wovor du Angst hast, spürst du vielleicht schon die Enge oder die Starre. Genau da kannst du ansetzen und dich fragen, was gerade eng wird und wo mehr Weite hinein dürfte.
- **Der Newsletter-Moment:** Eine Teilnehmerin erzählte, wie sie begann, sich von hunderten Newslettern abzumelden – und jedes Mal, wenn sie auf „Abmelden“ klickte, fühlte es sich wie ein kleiner Befreiungsschlag an. Die Erkenntnis dahinter: Nicht jeder Reiz, jede Deadline, jedes „Nur noch heute“ gehört wirklich zu uns. Vieles davon ist von außen an uns herangetragen worden und bindet unbemerkt Energie, die eigentlich für uns selbst da sein könnte. Sich davon zu trennen ist deshalb weniger Ordnung schaffen als vielmehr Energiehygiene – ein aktiver Akt der Selbstfürsorge.

- **Die Wurzel vieler Ängste – das „Nicht-sein-Dürfen“:** In einer spontanen Mindmap-Übung führte der Weg von einzelnen, konkreten Ängsten (z. B. der Angst zu versagen) immer wieder zu einem gemeinsamen Kern: der Angst, nicht so akzeptiert zu werden, wie man wirklich ist. Diese Angst ist oft älter als der aktuelle Auslöser – sie stammt häufig aus früh gelernten Überzeugungen darüber, wie man sein „muss“, um dazugehören oder geliebt zu werden.
- **Der Gegenpol** dazu: „Wenn ich sein darf, wie ich bin, darf ich auch fließen.“ Erstarrung und Enge lösen sich genau in dem Moment, in dem wir uns selbst die Erlaubnis geben, einfach zu sein – ohne uns anzupassen oder zu verstellen. Fließen ist damit kein Zustand, den man erreichen muss, sondern einer, der sich automatisch einstellt, sobald der innere Widerstand gegen das eigene Sein wegfällt.
- **Kollektive Angst erkennen:** Auch Feiertage wie Weihnachten oder Silvester können einen spürbaren kollektiven Druck erzeugen – die Erwartung, dass „jetzt alle harmonisch und glücklich zu sein haben“. Dieser Druck hat oft gar nichts mit der eigenen, persönlichen Angst zu tun, sondern mit dem, was gerade im Feld oder in der Gesellschaft mitschwingt. Die Unterscheidung lohnt sich, weil sie enorm entlastet: Nicht jede schwere Stimmung musst du dir selbst zuschreiben und an dir festmachen.

*Ich habe gemerkt: In meiner Familie musste jahrelang aufpassen, niemandem auf die Füße zu treten – und konnte so nie einfach frei sagen, was ich denke.
In dem Moment, in dem mir das klar wurde, war diese alte Last endlich weg.
Ich traf meine neue Entscheidung: Jetzt reicht's – ich rede einfach frei raus.*

— Christina, persönliche Anekdote

✦ AHA-MOMENT

Magie zeigt sich, wenn du dich zeigst.

Erkenntnismomente wie dieser dürfen groß gefeiert werden. Sie sind der Moment, in dem ein altes Muster wirklich zu Ende geht – nicht nur gedanklich, sondern spürbar.

Teil 2 · Dämonen

Auch beim Thema Dämonen sind wir zuerst ganz offen ins Wort eingetaucht:

♦ Die Fragen aus dem Seminar – jetzt für dich zum Mitmachen

Was sind Dämonen für dich?

Was verstehst du unter diesem Begriff – und welche Impulse empfängst du dazu aus dem Feld? Notiere alles!

Welche Erfahrungen oder Fragen hast du persönlich schon zu diesem Thema gehabt?

Gibt es einen Dämon aus einem Film, Buch oder einer Serie, vor dem du keine Angst hast?

Weltenwanderer-Impuls: Lade ihn gedanklich in deine Zwischenwelt ein und lerne ihn kennen.

Vom Daimon zum Diamanten

Der Begriff „Dämon“ stammt vom altgriechischen daímōn (δαίμων) und bezeichnete ursprünglich **kein böses Wesen, sondern eine übermenschliche geistige Instanz: einen göttlichen Mittler, einen persönlichen Schutzgeist oder eine innere Stimme der Inspiration**. Dämonen standen als Vermittler zwischen Menschen und Göttern – nicht im Gegensatz zu ihnen. Sokrates sprach explizit von seinem daimónion als einer inneren, warnenden Stimme, nicht als Verführer oder böser Macht. Klanglich steckt im Daimon fast der Diamant – ein schönes Bild dafür, dass in dem, was wir am liebsten verdrängen, oft unser wahrer Kern liegt.

Dämonen im Wandel der Geschichte

In vorchristlichen, polytheistischen Kulturen gab es keine klare Trennung zwischen Gott, Geist und Dämon. Dämonen galten als Naturgeister, Ortsgeister (Flüsse, Berge, Bäume), Ahnenwesen oder Schutz- und Prüfgeister – vergleichbare Konzepte finden sich als Genii in Rom, als Apkallu und Utukku in Mesopotamien, als Schutz- und Schwellengeister in Ägypten oder als Disen und Alben in der germanischen Mythologie.

Mit dem Aufkommen des Monotheismus (Judentum, Christentum, Islam) begann eine systematische Umwertung: Alles Geistige außerhalb des einen Gottes wurde zunehmend als konkurrierend, gefährlich und schließlich als böse eingeordnet. Im Neuen Testament erscheinen Dämonen als Krankheitsverursacher und Gegner des göttlichen Plans, Kirchenväter wie Augustinus erklärten heidnische Götter kurzerhand zu Dämonen. Im

Mittelalter wurden Dämonen endgültig zu gefallen Engeln umgedeutet – die theologische Grundlage für Hexenverfolgung und Inquisition.

Die moderne Psychologie sieht das differenzierter: C. G. Jung deutete Dämonen als Personifizierungen innerpsychischer Kräfte und autonome psychische Komplexe. Und in nicht-monotheistischen Systemen wie Hinduismus, Buddhismus oder Shinto gibt es bis heute keine absolute Gut-Böse-Dichotomie – Geister wie die indischen Yakshas, die japanischen Oni oder die Orishas der Yoruba-Tradition können hilfreich, neutral oder herausfordernd sein, aber sind nicht per se „böse“.

Kurz gesagt: Dämonen waren ursprünglich keine bösen Wesen. Ihre negative Bedeutung ist historisch gewachsen und diente über Jahrhunderte auch der Machtsicherung, religiösen Abgrenzung und sozialen Kontrolle.

Quellen zum Nachlesen

Platon, *Apologie des Sokrates*

Walter Burkert, *Griechische Religion der archaischen und klassischen Epoche*, 1977

E. R. Dodds, *The Greeks and the Irrational*, 1951

Jan Assmann, *Ägyptische Religion und Kultur*, 1990 · Mircea Eliade, *Schamanismus und archaische Ekstasetechnik*, 1951

Mark S. Smith, *The Early History of God*, 2002

Jeffrey Burton Russell, *The Devil: Perceptions of Evil from Antiquity to Primitive Christianity*, 1977 · Elaine Pagels, *The Origin of Satan*, 1995

Norman Cohn, *Europe's Inner Demons*, 1975

C. G. Jung, *Psychologie und Religion*, 1938 · Joseph Campbell, *The Masks of God*, 1959

Wendy Doniger, *Hindu Myths*, 1975

◆ Weitere Erkenntnisse aus der Gruppe/Impulse des Abends für dich:

- **Dämonen als Teile von uns selbst:** Mehrere Teilnehmer:innen berichteten, dass für sie beim Wort „Dämon“ gar nicht die klassischen Horror- oder Kirchenbilder auftauchten, sondern Anteile des eigenen Selbst – Persönlichkeitsanteile, die sich manchmal unangenehm zeigen, aber wertvolle Botschaften mitbringen. Die Erkenntnis: **Was wir als „dämonisch“ abtun, ist oft nur der Teil von uns, den wir noch nicht integriert oder verstanden haben.**
- **Der Verlust von Halt beim Loslassen der Gut-Böse-Einteilung:** Ein besonders spannender Gedanke aus der Runde war, dass das Aufgeben der klaren Trennung „Dämon = böse, Engel = gut“ zunächst verunsichert. Diese klare Einteilung gibt uns normalerweise Orientierung und Halt im Leben. Fällt sie weg, verlieren wir kurzfristig einen vertrauten Anker – was selbst wieder Angst auslösen kann. Langfristig eröffnet genau dieser Verlust aber auch mehr Freiheit: **Wir müssen nicht mehr alles in Schubladen von „gut“ und „böse“ pressen, sondern können differenzierter hinschauen.**

- **Der „Ich-will“-Aspekt als Vorbild:** In der Gruppe wurde übereinstimmend beschrieben, dass Dämonen sehr klar und direkt sagen, was sie wollen – ohne Umwege, ohne sich klein zu machen. Dieser Aspekt wurde nicht als bedrohlich, sondern als lehrreich erlebt: Viele von uns haben verlernt, so klar für die eigenen Bedürfnisse einzustehen. **Dämonen können hier als Erinnerung dienen, die eigene Durchsetzungskraft und Klarheit wieder zuzulassen, statt sie zu unterdrücken.**
- **Sprache als magisches Werkzeug:** Ein wiederkehrendes Motiv war, wie genau man auf die eigenen Worte, Wünsche und Formulierungen achten sollte – ein Aspekt, der klassisch mit Dämonen und Beschwörungen in Verbindung gebracht wird („auf ihr Wort ist Verlass/achte genau auf das, was du dir wünschst und wie du es formulierst“). Übersetzt in den Alltag bedeutet das: **Präzise Sprache ist selbst eine Form von Magie. Wer klar formuliert, was er wirklich will, statt vage zu bleiben, schafft auch innerlich mehr Klarheit darüber, wohin die eigene Energie fließen soll.**

Die Dämonenfütterung – eine Technik aus der Hypnose

Danke an Sabrina für diesen wertvollen Input an diesem Abend! ✦

Ein Thema, das dich beschäftigt, wird als Wesen (Dämon) vor dir visualisiert. Du gehst mit ihm in einen inneren Dialog:

- Was willst du von mir? (die erste, oft noch rationale Antwort)
- Was brauchst du von mir? (die tiefere, gefühlsbezogene Antwort)
- Wenn du das bekommen könntest, was du brauchst – wie würdest du dich fühlen?

Danach „fütterst“ du den Dämon symbolisch mit genau dieser Qualität – du selbst wirst zu etwas Nährendem (z. B. goldener Nektar), bis er zufrieden ist. Er löst sich auf oder wird zum wohlwollenden Begleiter. Im Kern: Du findest heraus, was wirklich hinter dem inneren Widerstand steckt, und gibst genau das. Aus magischer Sicht: Du gibst ihm eine Opfergabe (deine Zeit, Aufmerksamkeit).

Ich habe wirklich geniale Dämonen als Freunde. Für mich sind das wundervolle Wesen mit ganz klaren Bedürfnissen. Ich war früher oft nachts mit ihnen unterwegs, weil ich wusste: Bei denen bin ich sicher und geschützt.

— **Christina, persönliche Anekdote**

✦ AHA-MOMENTE

*Einen Dämon zu befrieden heißt nicht, ihn zu bekämpfen
– sondern herauszufinden, was er wirklich braucht.*

*Wir sollten aufhören in klassischen „gut“ und „schlecht“
Schubladen zu denken, leben und handeln.*

*Wir können so viel mehr lernen und erfahren,
wenn wir offen und vorurteilsfrei bleiben.*

Teil 3 · Zweifel

Zum Abschluss ging es um den Zweifel – und um eine Erkenntnis, die den ganzen Abend noch einmal zusammenfasst.

✦ **Die Fragen aus dem Seminar – jetzt für dich zum Mitmachen**

Was ist Zweifel für dich?

Schreib das Wort auf und notiere alles, was dir dazu kommt – auch deine ganz persönlichen Fragen.

Wann genau zweifle ich an meiner Magie?

Erlaubst du dir, glücklich zu sein?

Warum solltest du das eigentlich nicht verdient haben?

Der Kernsatz: „Ich bin nicht bei mir.“

Zweifel entsteht immer dann, wenn wir uns nach anderen richten, es allen recht machen wollen oder Muster übernehmen, die gar nicht unsere eigenen sind. Sobald wir nicht bei uns sind, funktioniert auch unsere Magie nicht. Passend dazu: Im Wort „Zwei-fel“ steckt die Zwei – die Trennung. Zweifel entsteht dort, wo wir uns von uns selbst oder unserer Magie getrennt fühlen.

✦ **Weitere Erkenntnisse aus der Gruppe/ Impulse des Abends für dich:**

- **Unsicherheit und Selbstzweifel als zwei Seiten derselben Medaille:** In der Runde wurde deutlich, dass sich Zweifel häufig als Unsicherheit bei Entscheidungen zeigt – die wiederkehrende Frage „War das jetzt richtig?“. Ihr Gegenpol ist nicht etwa das Fehlen von Zweifel, sondern Selbstvertrauen und Selbstsicherheit: das Wissen, dass man auch mit einer nicht perfekten Entscheidung gut umgehen kann.

- **Perfektionismus – Energievampir oder Antrieb?** Ein besonders lebendiger Austausch entstand rund um den Perfektionismus als engen Verwandten des Zweifels. Für manche fühlt er sich aktuell wie ein Energievampir an, der Kraft zieht und lähmt, bevor überhaupt etwas begonnen wird. Für andere ist er gleichzeitig ein Ansporn, der zu etwas Einzigartigem führen kann. Die Erkenntnis der Gruppe: Es geht nicht darum, Perfektionismus komplett loszuwerden, sondern die eigene Balance zu finden – wann treibt er mich sinnvoll an, und wann blockiert er mich nur?
- **Angst vor dem Ungewissen:** Ein einfacher, aber wirkungsvoller Impuls aus der Runde war die Beobachtung, dass die Angst vor dem Unbekannten in den meisten Fällen weicht, sobald die Sache tatsächlich bekannt wird oder eintritt. Das lädt dazu ein, sich bei genau dieser Angstform bewusst zu erinnern: An wie vielen Situationen habe ich das schon erlebt – dass die Angst größer war als das, was am Ende wirklich passiert ist?

Hoffnung – der Zündstoff deiner Magie

Eine Teilnehmerin brachte die Frage ein, die viele beschäftigt: „Ich schwanke gerade oft zwischen Vertrauen und Hoffen. Wann vertraue ich wirklich – und wann beruhige ich mich nur mit dem Hoffen?“

Die Antwort darauf: **Hoffnung ist keine Notlösung und keine Schwäche. Sie ist die Vorstufe des Vertrauens – und manchmal genau das, was gerade zur Verfügung steht.**

„Ich hatte mit dieser ‚Hoffnung‘ – mit dem Wort – oft mal ein bisschen Probleme, weil das so abgeschwächt wurde in der Gesellschaft. Vermutlich kennen alle das Zitat: ‚Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.‘ (Vaclav Havel)

Durch diese Annahme wurde die Kraft und die Bedeutung von Hoffnung so runterreguliert, sie wirkt beinahe nur noch wie positives Denken oder Selbstberuhigung bis hin zu Kapitulation – meiner Meinung nach.

Aber Hoffnung ist so viel mehr und stärker. Hoffnung ist die Schubkraft für deine Magie. Unterschätz deine Hoffnung mal nicht, bitte. Sie ist wie das Feuerzeug, was du ran hältst, damit die Flamme wieder entfachen kann.

Nimm also die Hoffnung – den kleinen Rest Hoffnung, den du noch hast –, mach sie groß. Und achte auf die kleinen feinen Zeichen und Wunder. Vielleicht zeigt sich's nicht von zum Beispiel 'nem Riesenpaket Geld, aber vielleicht zeigt es sich einfach durch mehr Interesse an dir, an deiner Arbeit, an deinem Leben, an

deinem Sein, an dir als Mensch, als Partner. [...] Vielleicht fängt's mit diesen kleinen Sachen an und dann mach die Hoffnung noch größer, gib noch mehr Energie da rein. Das ist jetzt dein Zündstoff. Und dann kommt das Vertrauen mit der Zeit schon wieder zurück.“

— Christina, im Seminar

◆ **Was wir noch alles über Hoffnung gelernt haben/ Weitere Erkenntnisse aus der Gruppe:**

- **Im Wort „Hoffnung“ steckt das Wort „offen“:** Das ist mehr als ein netter Klangzufall: Wo wir hoffen, öffnen wir uns – für Neues, für Unterstützung, für unsere Träume und Wünsche, für das, was kommen will – und da steht auch wieder ein Raum für Wunder und Möglichkeiten offen.
- **Wie manche die Geschichte von der Büchse der Pandora deuten:** Es ist am Ende die Hoffnung, die als Letztes übrig bleibt und als kleiner Schmetterling wieder ins Licht fliegt – selbst wenn zuvor alles Schwere freigesetzt wurde. Ein schönes Sinnbild dafür, dass Hoffnung nicht verschwindet, selbst wenn gerade vieles chaotisch oder schmerzhaft ist – sie bleibt als Letztes, worauf wir uns stützen können.
- **Zeichen der Hoffnung zeigen sich nicht immer groß und offensichtlich:** Manchmal beginnt es mit etwas ganz Kleinem: ein Song im richtigen Moment, eine Feder, die du findest, ein Mini-Schritt in die richtige Richtung, ein neuer Kunde anstelle von hunderten. Der Impuls aus der Runde war, genau auf diese kleinen Signale zu achten, statt nur auf den einen großen Beweis zu warten, der alles verändert.
- **Minischritte sind oft die kraftvollsten:** Nicht das große, perfekte Ziel zählt, sondern der eine kleine Schritt, den du heute gehst. Wer die Hoffnung erst einmal nur in kleinen, machbaren Schritten lebt, verhindert, dass sie von der eigenen Erwartungshaltung wieder erdrückt wird.

✦ AHA-MOMENT

Hoffnung ist die Schubkraft für deine Magie – wie ein Feuerzeug, das die Flamme neu entfacht.

Hoffnung ist die Verbindung zu unseren Träumen.

Und die ganz große Frage, die diesen Abend durchzogen hat, bleibt: Warum solltest du es eigentlich nicht verdient haben, dass es für dich gut wird?

Ich wollte als Kind unbedingt Ballerina werden – und wurde abgelehnt, weil ich zu groß war. Seitdem trug ich den Glaubenssatz in mir, dass es nicht gut sei, groß zu sein, und habe mich daher immer klein gemacht und klein gehalten (im Denken, im Sein, im Handeln). Im Austausch über Dämonen kam plötzlich der Impuls: Ich darf groß sein. Ich bin es schon seit meinem zehnten Lebensjahr – ich darf es jetzt auch leben.

— Teilnehmerin, geteilt im Seminar

✦ AHA-MOMENT

***Du darfst groß sein. Du darfst groß träumen.
Und du darfst deine Träume leben.***

Musterunterbrecher – gesammelte Tipps aus der Runde

- Aufstehen und tanzen, sobald Angst oder Zweifel hochkommen
- Paradoxe Fragen stellen, um aus linearem Denken auszubrechen (z. B. „Was wäre denn so schlimm an einem Leben ohne Angst?“)
- Bewusst atmen – Atmung geht nur im Hier und Jetzt
- Einen Film oder ein Buch „random“ auswählen – oft wird daraus ein Spiegel für genau das, was gerade in deinem Leben geschieht
- Kleine Schritte statt nur großer Vorstellungen – und sich für jeden einzelnen Schritt anerkennen
- Bewusste Ruhephasen zulassen: Auch scheinbares Nichtstun ist oft die Phase, in der die eigentliche Transformation passiert

Ängste, Zweifel und Dämonen können wundervolle Wegweiser sein, hin zu dem Leben, das du dir schon immer kreieren wolltest. Sieh sie dir genau an und nutze sie weise.

— Christina, zum Abschluss des Abends