

Christopher Reusch

Das Buch der Angst

– Ein Leitfaden zum mutig sein –

ODER

– Wieso Angst ein Feigling ist –



© Christopher Reusch, Lüdenscheid 2021.

Verlag & Druck: Tredition GmbH, Halenreihe 40-44 / 22359 Hamburg

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb des Urheberrechtsgesetzes ohne Zustimmung des Verlags ist strafbar. Dies gilt insbesondere für Verfielfältigungen, Übersetzungen, Verfilmungen, Verarbeitungen und Verbreitungen.

ISBN: 978-3-347-40596-7 (Paperback)

ISBN: 978-3-347-40597-4 (Hardcover)

ISBN: 978-3-347-40598-1 (e-Book)

Durch unsere Taten werden Gedanken zur Realität

Widmung

Ich widme dieses Buch den Kindern. Den Kindern der Vergangenheit und den Kindern der Zukunft. Meine eigene Kindheit hat mir gezeigt, was ich ändern möchte. Die Kinder der Zukunft geben mir die Kraft, es umzusetzen.

Unsere Aufgabe ist es, den Kindern eine neue Welt voller Wunder zu konstruieren. Einer alleine vermag nicht viel zu erreichen. Durch mich dich und jede andere, Person die dieses Buch liest und mithilft, kommen wir unserem Traum ein Stückchen näher. Eine Welt, in der Kinder in Liebe aufwachsen. Eine Welt, in welcher wir gelernt haben, auf eine gesunde Weise mit unseren Ängsten umzugehen. Eine Welt, in der niemand komisch ist oder ausgegrenzt wird. Dieses Projekt wird Grenzen auflösen und eine neue Richtung aufzeigen.

Danksagung

An all diejenigen, die es ermöglicht haben, dieses Buch zu schreiben. Jede Erfahrung war ein wichtiger Schritt zur Vollendung dieses Werkes. Danke auch an jeden Menschen, der den Mut hat, sich selbst zu hinterfragen und sich seinen Ängsten zu stellen.

Zudem möchte ich mich gerne bei meiner Familie bedanken, da sie mich stets ermutigt haben, an mich zu glauben. Auch wenn wir alle so unterschiedlich sind, hätte ich es ohne meine Familie nicht geschafft, dieses Buch zu vollenden. Meine Eltern haben mir immer einen Ort gegeben, an den ich zurückkehren konnte. Sie haben mich ermutigt und sie haben mir den Raum gegeben, den ich brauchte. Es war nicht einfach, wieder in das eigene Kinderzimmer zu ziehen, aber absolut notwendig. Danke. Meine Schwester hat mir immer und immer wieder gesagt, das ich gut schreiben kann. Es hat lange gedauert, bis ich es ihr geglaubt habe. Danke. Mein Bruder und ich sind sehr verschieden. Doch wenn wir unsere Unterschiede beiseitelegen und einfach Frisbee spielen, ist alles Vergeben und Vergessen. Manchmal dauert es eine Weile, bis der Samen keimt und zu einem Baum wird.

Danke.

Haftungsausschluß

Bevor du dich an die Erkundung dieses Buches machst, gibt es leider einige Dinge, die gesagt werden müssen. Da es der Allgemeinheit augenscheinlich nicht zuzutrauen ist, eigenverantwortlich zu handeln, laß dir bitte das Folgende gesagt sein:

Alles, was in diesem Buch geschrieben steht, basiert auf meinen eigenen, ganz persönlichen Erfahrungen. Ich habe das Anliegen, der Menschheit Dinge aus meinem Leben als Komödie zu präsentieren. Umso deutlicher muß ich betonen, das es sich bei meiner Wenigkeit keineswegs um einen Arzt oder medizinischen Berater handelt. Demnach ist es unumgänglich, das du absolut jedes Wort in diesem Buch, auf die Goldwaage legst und mit deinem gesunden Menschenverstand begutachtest. Vor allem achte bitte darauf, eigenverantwortlich zu handeln und alles was ich hier schreibe, noch einmal nachzuprüfen. Ich gebe keinerlei Garantie, für die Richtigkeit meiner Aussagen und verweise auf einen fachmännisch ausgebildeten Schulmediziner, Psychiater oder Fachmann deiner Wahl, falls du etwas von meinen ganz persönlichen Erfahrungen nachempfinden möchtest. Des Weiteren übergebe ich dir ebenfalls das Recht, dieses Buch einfach nur zu lesen und es als gut gemeinten Roman zu betrachten. Wenn du es als Komödie annehmen kannst, würdest du mir sogar einen Gefallen tun.

An dieser Stelle muß noch angemerkt werden, das umfangreiche Passagen in diesem Werk unter akuter Müdigkeit verfaßt wurden und somit, die Glaubwürdigkeit sowie die 'Ernstnahme' (Achtung: scheinbarer Neologismus laut meiner Rechtschreibhilfe) dieser Abschnitte, stark in Mitleidenschaft gezogen wurde. Nichtsdestotrotz scheint eben dieser Sachverhalt, zu der Fertigstellung dieses Werkes, einen essentiellen Beitrag geleistet zu haben. Wobei ich hier noch die Frage einwerfen möchte, ob ein Sachverhalt in der Lage ist, einen essentiellen Beitrag zu leisten. Da ich das Geschriebene nicht nach dem jeweiligen Grad der Müdigkeit oder Wachheit kennzeichne oder anderweitig markiere, schlage ich vor, das du das gesamte Werk mit einer äußerst kritischen Einstellung liest und bewertest. Ich persönlich kann niemandem empfehlen, etwas

in diesem Buch ernstzunehmen oder in Erwägung zu ziehen, etwas davon in die Tat umzusetzen. Auch bin ich der Auffassung, das es am sichersten ist, dieses Buch ausschließlich in einem Kokon aus Styropor und Decken zu lesen, um eventuelle Unfälle zu vermeiden. Dabei achte bitte unbedingt darauf, das du genügend Sauerstoff bekommst. Der Vermerk, das bei Plastiktüten Erstickungsgefahr besteht, gilt nicht nur für Kleinkinder und Säuglinge. Auch bitte ich dich davon abzusehen, bei der Handhabung dieses Buches, Heißgetränke zu konsumieren oder damit zu hantieren. Auch wenn das Buch ohne äußere Einflüsse nicht brennen sollte, bedenke bitte, das Papier ein leicht entzündliches Material ist und unter den richtigen Umständen, durchaus Feuer fangen kann.

In der Hoffnung, das du diese Anmerkungen hilfreich und belehrend findest, verbleibe ich mit freundlichen Grüßen und wünsche dir viel Spaß mit diesem Buch. Möge es dich, in einer sicheren Umgebung, erheitern.

Danke.

Über den Autor

Vielleicht erscheint es etwas ungewöhnlich, diesen Abschnitt selber zu verfassen. Da ich mich jedoch vorher nicht darüber informiert habe, wie genau so etwas funktioniert und es mir ein Bedürfnis ist, meinen Werdegang kurz darzulegen, schreibe ich meine ganz eigene Einleitung zu meiner Person.

Mein Name ist Christopher Reusch und ich wurde am 06.02.1989 in Lüdenscheid geboren. Wieso dies relevant ist sei einmal dahingestellt, jedoch finde ich, das unsere Wurzeln, ganz entscheidend für unseren Werdegang sind. Nachdem ich mich bis zum Jahre 2009 mit meiner Schullaufbahn und dem Erwerb der Allgemeinen Hochschulreife beschäftigt sah, entschied ich mich zu studieren. Im September 2009 also begann ich mein Studium zum Umweltschutzingenieur, an der FH Bingen, in Bingen am Rhein. Welche Auswirkungen dieser Schritt auf mein Leben haben würde, war mir damals noch nicht klar. Genau das ist es, was ich am Leben so bewundere: Du weißt nie ganz genau, wo du in 10 Jahren sein wirst oder was die heutige Entscheidung für den Rest deines Lebens bedeuten wird. Weiter im Text: Zum Ende meines Studiums erhielt ich eine Praktikumsstelle bei der Nationalparkverwaltung des Bayerischen Waldes und schrieb im Anschluß meine Bachelorarbeit über das Thema 'Analysis of activity patterns of the Eurasian lynx (*Lynx lynx*) and its prey'. Somit beendete ich mein erstes Studium im Jahre 2014 und hätte mich fortan als Umweltschutzingenieur bewerben können. Es sollte jedoch ganz anders kommen ...

Das Universum spielt manchmal ganz schön eigensinnig. Nachdem ich 1 Jahr in Maastricht (Niederlande) gelebt und gearbeitet hatte, war es dann endlich so weit. Der nächste Abschnitt, auf den ich 1 Jahr lang als Call-Center Agent hingearbeitet hatte, stand vor der Tür. Im Juni 2016 begann meine Reise nach Südafrika. Ich hatte mich dazu entschlossen an der University of the Freestate in Bloemfontein (Südafrika) einen Master zu absolvieren. Die Voraussetzung für diesen Studiengang war jedoch ein sogenannter 'Bachelor of Science Honours', welchen ich im Dezember 2016 in der Tasche hatte. Ich kehrte also zunächst nach Deutschland zurück um ein neues Studienvisum zu beantragen und

machte mich dann im Mai 2017 wieder auf den Weg nach Südafrika. Der Master-Studiengang war spezialisiert auf Verhaltensforschung und ich hatte mir ein Projekt in der Limpopo-Provinz ausgesucht, welches sich mit grünen Meerkatzen (*Chlorocebus pygerythrus*) beschäftigte. Meine Aufgabe war es, die Aktivität und die Ernährung der Primaten genauer zu betrachten und nach einem Jahr Datenaufnahme, alles zu analysieren und niederzuschreiben.

Im Februar 2020 war es dann so weit und ich reichte meine Arbeit mit dem Titel 'Feeding ecology, habitat use and activity patterns of the vervet monkey, *Chlorocebus pygerythrus*' ein. Nach mehrwöchigem Fiebern, schloß ich auch dieses Studium erfolgreich ab und konnte meinem Repertoire an Titeln, den 'Master of Science majoring in Wildlife' hinzufügen. Die meiste Zeit des Schreibens verbrachte ich in meiner Heimat und lernte diese auf neue Art und Weise kennen. Auch war ich ein anderer, nachdem ich 9 Jahre lang durch die Welt gezogen war und mich stark verändert hatte. Ich spürte, das ich anders war. Schließlich hatte ich mehrere Monate lang in einem kleinen Naturreservat, in der südafrikanischen Savanne gelebt. Umgeben von Krokodilen, Giraffen, Schlangen, Skorpionen, Affen und verschiedenen Antilopen und Vogelarten machte ich Erfahrungen, die mein Leben veränderten. Erfahrungen die mich veränderten, noch bevor ich es überhaupt merkte.

Die Zeit während meines Studiums half mir, mich selber besser kennenzulernen und ich wurde von einem überzeugten Atheisten, zu einem spirituellen Menschen. Ich beschäftigte mich stark mit den Lehren spiritueller Meister und wurde im März 2020 in den Reiki-Grad 1 eingeweiht. Doch die Reise hörte an dieser Stelle nicht auf und so beschloß ich im Oktober des Jahres 2020, mein Leben noch einmal gehörig auf den Kopf zu stellen. Ich faßte den Entschluß, mich so lange mit der Frage zu beschäftigen, was ich eigentlich möchte, bis ich eine Antwort habe. Ich fand diese Antwort und es war kein einfacher Weg bis dahin.

Mehrfach kam ich an meine Grenzen und mußte mich selbst, mehrfach neu kennenlernen. Schlußendlich wußte ich, das ich ein Buch schreiben wollte und so, verfaßte ich, den ersten Entwurf eines Buches, mit dem

Namen 'Das Buch der Angst'. Insgesamt gab es drei Entwürfe, wobei du den letzten, gerade in der Hand hältst. Drei Versuche habe ich gebraucht, um mich und mein Wesen zu erkennen und zu meiner eigenen Zufriedenheit, in Worte zu fassen. Der zweite Versuch, enthielt bereits mehr als 130 Seiten, als ich mich dazu entschloß, alles noch einmal zu überarbeiten. Ich selbst bin durch so viele meiner Ängste gegangen, weil ich wußte, das es möglich sein muß, ein Buch zu schreiben, was mir und meinen Erfahrungen gerecht wird. Es war mir den ganzen Aufwand wert, weil ich wußte, das ich nicht eher ruhen kann, ehe ich dieses Werk zum Abschluß gebracht habe. Grundsätzlich war es ein Kampf mit mir selbst und der Wunsch, das zu tun, was mein Herz möchte. Ich finde immer noch, das es sich dafür lohnt zu kämpfen und alles in Frage zu stellen. Ich glaubte zu wissen, wer ich sei: Christopher Reusch. Jetzt weiß ich sicher, wer ich bin: Christopher Reusch. Na ja, zumindest bin ich dem Wissen, um meine Bestimmung und meine Lebensaufgabe, sehr viel näher gekommen. Ich habe gelernt, mich selber anzunehmen und gelernt, kein Sklave meiner Ängste mehr zu sein. Ich habe gelernt zu beobachten und somit kein Sklave meiner Emotionen zu sein. 'Observe rather than serve' ist ein Spruch, den ich in meinem Podcast des häufigeren verwende und er bezieht sich, auf die eigenen Emotionen und Ängste.

Wenn du mehr über mich, meinen Podcast und andere Projekte erfahren möchtest und dich nicht vor der englischen Sprache scheust, dann schau doch Mal auf meiner Website vorbei:

www.christopher-reusch.com.

In diesem Sinne überlasse ich dich dir Selbst und dem was kommen mag.

Prolog

Wir leben in einer Zeit der Angst, was die jetzige Situation sehr klar zu zeigen vermag. Ängste werden uns von außen auferlegt, jedoch sind wir machtlos, solange wir nicht wissen, wie man sich mit seinen Ängsten, auf eine gesunde Art auseinandersetzen kann. Ängste sind nicht dazu da, um uns das Fürchten zu lehren, sondern um zu lernen, was es bedeutet mutig zu sein. Wenn du es über den Titel hinausgeschafft hast, bist du vermutlich bereit, mit deinen Ängsten zu arbeiten. Wie du das schaffen kannst, werde ich dir in diesem Buch zeigen. Lasse dir so viel Zeit wie du benötigst, denn jeder Schritt bringt dich näher zum Ziel.

Was ich in diesem Buch schreibe, basiert auf meinen ganz persönlichen Erfahrungen und Erkenntnissen. Zusätzlich habe ich mich mit dem Thema Angst, sehr intensiv auseinandergesetzt und reflektiert. Was du in diesem Buch nicht erhalten wirst, sind Quellenangaben. Warum? Ganz einfach: Ich glaube nicht, dass eine Quellenangabe wirklich dem geschriebenen Wort mehr Wahrheit einverleibt. Es gibt mittlerweile unzählige wissenschaftliche Artikel, wobei jeder eine Botschaft mit sich trägt. Die Intention der Wissenschaft war ursprünglich, neues Wissen zu generieren und die Welt um uns herum zu hinterfragen, zu verstehen und zu bewundern. Mittlerweile glauben wir zu wissen, dass wir die Welt verstanden haben und suchen nur noch nach Bestätigung für unser Weltbild. Dadurch hat die Wissenschaft ihren ursprünglichen Status verloren und hat heutzutage eher den Nutzen eines Meinungsverstärkers. Jedwede Meinung zu einem Thema wurde vermutlich bereits erforscht und abgewogen. Wenn ich möchte, dass in diesem Buch die Botschaft vertreten wird, dass Kaffee etwas gutes ist, werde ich die entsprechenden Quellenangaben verwenden. Ist es mein Ziel, Kaffee zu denunzieren, so werde ich folglich nach Referenzen suchen, welche meine Meinung, im negativen Sinne bekräftigen. Demnach verzichte ich gänzlich auf die Verwendung von Quellenangaben, da ich der Meinung bin, dass die Wissenschaft heutzutage das Wissen schafft, was dem jeweiligen Sponsor zu Gute kommt. Außerdem ist es mir ein Anliegen zu bemängeln, dass die deutsche Rechtschreibung

unnötig viele Kommas benutzt und man so in der Lage ist, endlos lange Sätze zu bilden, die dem Leser das Gefühl geben niemals ans Ende zu kommen und vermutlich auch mit Verständniseinbußen einhergehen. Bei dem Wort 'Verständniseinbußen' bin ich mir unsicher, ob es tatsächlich existiert. Da es aber nach dem Baukasten-Prinzip entstanden ist, gehe ich davon aus, das es leicht verständlich und selbsterklärend ist. Ein weiteres Merkmal der deutschen Sprache, durch welches Worte wie 'Flohsamenschalenpulver' entstehen konnten. Ein Hoch auf den gesunden Menschenverstand und die Fähigkeit scheinbar zusammenhangsloses zusammenzubringen und Sinn daraus zu schöpfen.

Inhaltsverzeichnis

Erster Teil: Das Fundament	3
1 - Einleitung	3
a - Die Geschichte des alten Mannes	5
b - Wozu das Ganze?	15
c - Bedienungsanleitung	20
2 - Verstehen	27
a - Was ist Angst?	27
b - Was verstärkt unsere Ängste?	30
Die mediale Wahrheit	31
Television	35
Ernährung	40
Glaubenssätze	46
Die Abwesenheit von Mut	50
3 - Methodik	55
a - Reflektion	55
Projektion	64
Polarisation	71
Zusammenfassung erster Teil	73
Zweiter Teil: Die Säulen der Erkenntnis	79
4 - Einleitung	79
a - Das Buch und die Biene	80
b - Anmerkung des Autors	82

5 - Bevor du anfängst	91
a - Komfortzone Adé	93
b - Energiesauger	97
Pornographie	99
Ernährung	102
Grenzkontrolle	106
Ich meine, du meinst, er/sie/es meint...	111
6 - Die Kunst des Tuns	117
a - Ziele setzen	118
b - Motivation	122
c - Helferlein	124
Atmen nicht vergessen	125
Meditation	128
Sport	132
Zusammenfassung zweiter Teil	137
Dritter Teil: Das Bewußtsein	141
7 - Wieso Freiheit eine Entscheidung ist	141
8 - Die Kunst des Gleitens	145
a - Träume	152
9 - Veränderung	161
a - Erwartungen	168
b - Loslassen	177
c - Neubeginn	180
Angst erleben	181
Abschluß	183

Erster Teil:

Das Fundament

1 - Einleitung

Lieber Leser,

an dieser Stelle möchte ich deine Aufmerksamkeit darauf lenken, das du dich im ersten Teil dieses Buches befindest. Was genau dich hier erwartet, vermag ich dir nicht zu sagen, denn jeder der dieses Buch ließt, wird es auf eine andere Art und Weise lesen.

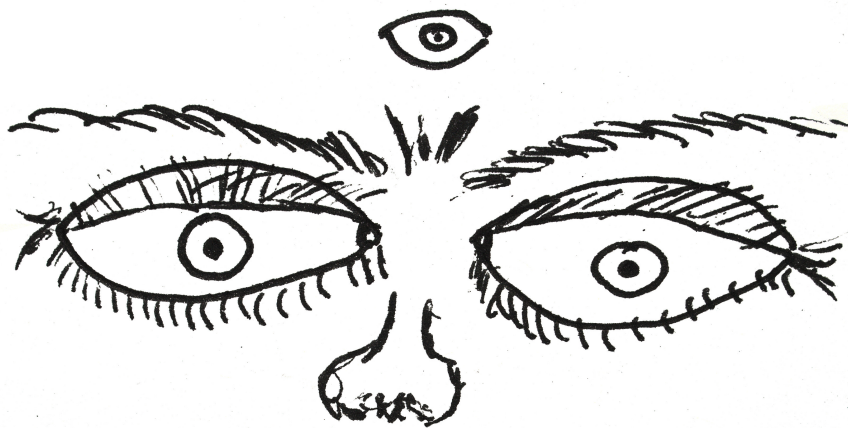
Jeder Mensch ist ein Individuum und demnach, sind unsere Empfindungen und das, was wir an Informationen aus einem Satz ziehen, sehr unterschiedlich. Nehmen wir einmal an, du würdest in diesem Buch über den Satz 'Du bist ein schöner Mensch' stolpern, so kann ich mir bereits verschiedene Szenarien ausmalen. Zum einen könntest du empört über die persönliche Anrede sein und meinen, das ich dich lieber mit 'Sie' ansprechen sollte. Außerdem könntest du es sofort negieren und dir denken, das du ja wohl kaum gemeint sein könntest, weil ich (also der Autor) ja gar nicht wissen könne, wie du aussiehst. Vielleicht denkst du dir auch, das ich (abermals der Autor) recht habe und du in der Tat, ein sehr schöner Mensch bist. Ähnlich verhält es sich, wenn ich in diesem Buch über Krebs, Cannabis, Alkohol, Wolken, Dalmatiner oder Regenbögen sprechen würde. Jeder Mensch verbindet Erfahrungen, Erinnerungen und Emotionen mit Worten.

So etwas nennt man eine Assoziation, also eine Kette an Verknüpfungen. Eine sogenannte Assoziationskette verknüpft verschiedene Begriffe oder Empfindungen miteinander. Ich höre das Wort 'blau' und in mir geschieht das Folgende: blau, Wasser, Meer, Fische, Delphin. Sage ich nun 'Krebs' geht meine Assoziationskette vielleicht in Richtung Biologie, während die eines anderen, in Richtung Krankheit und Tod geht. Demnach hätten vielleicht 9 von 10 Lesern kein Problem damit, wenn ich mich in einem Beispiel über Krebsgeschwüre auslasse. Der 10te bricht vielleicht in Tränen aus oder ist stinksauer, das ich es mir erlaube, über so ein sensibles Thema zu sprechen.

In der Tat ist es genau diese Art von Reaktion, mit der du arbeiten kannst. Ich werde dich im ersten Teil des Buches, näher an die Methodik

heranführen, mit der du deinen Emotionen begegnen kannst. Was ich dir hier über Ängste erzähle, kannst du genauso gut auf Wut, Geiz oder deine Meinung zu Sport anwenden.

Da es in diesem Buch jedoch um Angst geht, werde ich mich hauptsächlich an entsprechenden Beispielen orientieren. Bevor du nun weiter eintauchst, in die wunderbare Welt der Ängste und was ich dir darüber berichten möchte, darf ich diesen Augenblick nutzen, um mich bei dir zu bedanken. Ich danke dir ganz aufrichtig, das Du den Mut hast, dich Dir und Deinem Innersten zu widmen. Ich danke dir dafür, das du erkennen möchtest, was dich zurückhält. Nichts ist schwieriger, als sich einzugestehen, das man Angst hat und das man etwas dagegen tun möchte. Danke Freund, für deine Aufrichtigkeit dir selbst gegenüber und deine Bereitschaft, etwas zu verändern.



a - Die Geschichte des alten Mannes

Es war einmal ein Mann. Ein alter Mann. Nicht etwa, wie du dir einen alten Mann vorstellst, gebrechlich und klapprig. Der Mann, um den es hier geht, war nämlich kein Opfer der hiesigen Schulmedizin und wurde für den Großteil seines Lebens mit unnötigen Medikamenten 'behandelt', welche mehr Nebenwirkungen haben als Vorzüge. NEIN! Der Mann, um den es hier geht, war ein sogenannter 'Wilder'. Oder, wie er sich selber vermutlich bezeichnen würde, ein Mensch. Die meiste Zeit seines Lebens, verbrachte dieser Mann, welcher ein Mensch war, dort wo er geboren wurde. Im Dschungel. An dieser Stelle gilt zu erwähnen, oder gut gemeint einzuwerfen, das es für den Verlauf der Geschichte keineswegs relevant ist, wo dies genau war. Tatsächlich frage ich mich beim Verfassen dieser Zeilen, wieviel Unsinn ein Buch wirklich vertragen kann, ohne an Ernsthaftigkeit zu verlieren.

Wo waren wir? Beziehungsweise ich? Ach ja. Der alte Mann im Dschungel:

Der alte Mann im Dschungel, hatte bereits viel gesehen, in seinem langen Leben. Was genau, würde vermutlich den Rahmen dieses Buches, nicht zu schweigen von der Geduld des Lesers, sprengen. Interessanterweise stellt sich nun die Frage, wieso das Wort 'sprengen' ebenfalls für das Bewässern eines Rasens verwendet wird? Ich schweife schon wieder ab.

Relativ am Ende seines Lebens, fragte ihn einer der jüngeren Dschungelbewohner eine Frage: „Du? Alter Mann? Kannst du mir erklären, was eigentlich Angst ist und wie ich keine Angst mehr vor der Angst habe?“ Genau diese Frage stellte der Junge dem alten Mann im Dschungel.

Der alte Mann überlegte für einen Moment und dann begann er zu sprechen. „Das ist eine Frage, welche ich nicht mit ein paar Sätzen beantworten kann. Dazu muß ich ein wenig ausholen, also mach es dir bequem, Jungchen.“

„Du hast großes Glück, denn ich habe viele Jahre genau über diese Frage nachgedacht. Wieso haben wir Angst vor der Angst? Tatsächlich habe

ich die Antwort erst, nach jahrelanger Beobachtung der Milchgesichter gefunden. Mir schien, das jedesmal wenn ich eine Gruppe in den Dschungel führte, die Teilnehmer sehr nervös waren. Ich machte es mir zur Aufgabe, dies näher zu beobachten und darauf zu achten, was genau für Fragen sie stellten oder was sie denn so unglaublich nervös machte. Tatsächlich ist der Dschungel an sich, ein recht gutes Beispiel, welches ich zu gegebener Zeit noch einbringen werde.“

„Zunächst einmal, möchte ich aber bei den Milchgesichtern bleiben, denn sie haben mir dabei geholfen, die Angst besser zu verstehen. Durch den weißen Mann habe ich gelernt, die Angst aus einer ganz anderen Perspektive zu sehen. Dafür bin ich sehr dankbar. Angst an sich, so habe ich erkannt, ist das, was im Verborgenen liegt. Wenn wir etwas nicht sehen oder spüren, das etwas da ist was sich unserem Blick entwindet, haben wir häufig Angst. Jedoch gibt es auch andere Dinge, an denen sich Angst anhaften kann. Beispielsweise sind es unsere Erfahrungen, welche ein Nährboden für unsere Ängste sein können. Bevor ich dich mit meinen Erläuterungen verwirre und du mir nicht mehr folgen kannst, bleiben wir doch erst mal bei dem Unbekannten. Wenn wir uns in einer Situation befinden, in welcher uns etwas Unbekanntes konfrontiert, so sind wir nervös. Dies zeigt sich innerlich, durch eine sich ausbreitende Unruhe oder auch äußerlich, durch Zittern oder ähnliche Symptome. Wann immer ich eine Gruppe in den Dschungel führte, waren einige dabei, welche ganz ruhig waren und jede Situation mit Bravour meisterten. Andere hingegen, waren sehr aufgebracht und konnten bei dem kleinsten Geräusch aus der Haut fahren und zuckten zusammen. Sie waren äußerst angespannt und rechneten in jedem Augenblick damit, von einem Jaguar angefallen zu werden. ‚Wieso ist dies so?‘, habe ich mich gefragt? Meiner Erkenntnis nach, hat dies zum einen mit unserer Kindheit zu tun, zum anderen mit unserer Seele.“

„Manche Menschen kommen auf die Welt und sind ganz ruhig, andere hingegen sind ständig am weinen. Dann gibt es wiederum jene, welche den lieben langen Tag schlafen. Auch gibt es solche, die nicht genug von der Welt sehen können und am liebsten alles anfassen und begutachten möchten. Das ist so und Eltern, welche bereits mehrfach Eltern

geworden sind, können dir das sicherlich bestätigen. Kein Kind ist wie das andere. Alle sind unterschiedlich, alle sind individuell. Dies ist wichtig, um zu verstehen, das es für jeden Menschen unterschiedliche Wahrnehmungen gibt und das man nicht alle Menschen über einen Kamm scheren kann. Nichtsdestotrotz glaube ich, das unsere Kindheit den stärksten Einfluß auf unsere Entwicklung hat und darauf, wie wir mit Angst umgehen. An dieser Stelle komme ich zu den Erfahrungen. Erfahrungen kann man nicht durch Worte vermitteln, denn man muß sie erleben. Jedoch kann man eine Art Grundstock für eine positive Erfahrung oder eben eine negative Erfahrung legen. Dieses Fundament ist etwas, welches wir durch Wissen schaffen können. Je mehr wir über die Welt wissen, die uns umgibt, desto besser können wir mit neuen Situationen umgehen.“

„Ein Mensch, der nichts über Schlangen weiß, wird vermutlich sehr vorsichtig sein im Umgang mit ihnen. Er weiß nicht, wie er sie einzuschätzen hat. Bringt man einem Menschen viel über Schlangen bei, so kann er bei einer Begegnung dieses Wissen nutzen, um Situationen besser einzuschätzen. Dies befähigt ihn, eine positive Erfahrung zu machen. Diese Erfahrung wird ihn sein Leben lang begleiten und er wird in der Lage sein, das daraus Gelernte in anderen Situationen zu nutzen und sich gegenüber neuen und unbekanntem Dingen, nicht zu fürchten. Nun stell dir einmal vor, ich würde dir nur die schaurigen Geschichten von Schlangen erzählen. Ich berichte dir, wie das Gift einer Schlange dich innerhalb von Minuten töten kann. Ich bringe dir bei, das Schlangen sehr angsteinflößend sind und nutze dazu lediglich Geschichten, in denen es kein gutes Ende gibt. Somit schaffe ich ein sehr schlechtes Fundament für deine erste Begegnung mit Schlangen. Vermutlich wirst du bereits vor deiner ersten Erfahrung solche Angst haben, das du nicht neutral an die Sache herangehen kannst. Diese Sichtweise stellt jedoch keine neutrale Position dar, sondern eine verzerrte Wahrheit. Etwas nur von einem Standpunkt zu betrachten, ist sehr einseitig und führt dazu, das wir ein falsches Bild von der Welt bekommen, die uns umgibt. Besser ist es, wenn ich dir die wundervollen Dinge über Schlangen vermittele, aber auch deutlich mache, das Schlangen wilde Tiere sind, welche nicht gerne berührt werden. Ich kann dir von dem Gift der Schlange auch positiv erzählen. Wie ausgeklügelt die Zusam-

mensetzung ist und wie die Schlange dazu beiträgt, das Gleichgewicht des Dschungels zu erhalten. Wenn nichts stirbt, dann kann auch kein neues Leben entstehen. Die Natur ist auf das Gleichgewicht zwischen Leben und Tod angewiesen, denn sonst würden wir irgendwann in lebenden Organismen ersticken. Wie sollen wir leben, wenn wir uns nicht von anderen Lebewesen ernähren können? Pflanzen leben im gleichen Maße wie die Tiere und beides braucht einander, um bestehen zu können.“

„Somit ist meine erste Botschaft, das es unser Wissen ist, was uns befähigt, eine Situation vorab einschätzen zu können.“

„Jedoch kann Wissen, was lediglich durch Erzählungen oder Bücher vermittelt wird, ein falsches Bild erzeugen. Dabei verlassen wir uns zu sehr auf die Erfahrungen anderer und verpassen die Möglichkeit dieses Wissen zu überprüfen. Ein Mensch wird in diese Welt geboren, um Erfahrungen zu sammeln. Indem ich mich bilde und viele Informationen sammle, kann ich leichter Erfahrungen machen und aus diesen lernen. Denn Erfahrungen erlauben es uns, das was wir zuvor gelernt haben, zu überprüfen und mit unseren Sinnen zu erfahren. Jeder Mensch nimmt die Welt auf eine andere Art und Weise wahr. Deshalb ist es unabdinglich, Erfahrungen zu machen, um das Leben als das zu erkennen, was es ist. Ein Mensch, welcher sein Leben lang in einem einzigen Raum ist und Bücher liest, mag viel über die Welt und das Leben wissen. Jedoch beschränkt sich dieses Wissen, auf die Theorie. In der Praxis hat dieser Mensch keinerlei Erfahrungen und kann nicht darüber berichten, wie es tatsächlich ist. Versuche einmal mit einem Menschen, welcher noch nie geliebt hat, über die Liebe zu reden. Er hat vermutlich eine Meinung dazu, jedoch wirst du erkennen, dass er keine Ahnung hat, wovon er eigentlich redet. Du bist noch zu jung, um die Nähe einer Frau gespürt zu haben. Ich könnte dir nun davon berichten, wie wundervoll es ist und wie einzigartig das Gefühl ist, jemandem so nahe zu sein. Jedoch wirst du es nicht nachempfinden können, bis du selber diese Erfahrung gemacht hast. Allerdings, kann ich an dieser Stelle zu meiner nächsten Botschaft überleiten, denn die zweite Botschaft ist die folgende:“

„Unsere Erfahrungen ermöglichen es uns, das zuvor Gelernte zu vali-

dieren und unser Wissen auf einer zweiten, tieferen Ebene, betrachten zu können.“

„Somit schließt sich der Kreis, denn wir haben das zuvor Gelernte nun auch selber erlebt. Wenn wir auf diese Weise mit unserer Welt interagieren, befinden wir uns in einem ständigen Lernprozeß, denn jede Situation ist wie dazu gemacht, unser Wissen auf die Probe zu stellen und dazuzulernen. Ich habe durch die Milchgesichter gelernt, das die Welt außerhalb dieses Dschungels, von Angst regiert wird. Der weiße Mann hat Zugang zu einer scheinbar nie versiegenden Quelle an Informationen. Sie nennen es das Internet und mir wurde berichtet, das man sich leicht darin verlieren kann. Viele Menschen leben ihr Leben hauptsächlich in diesem Meer aus Informationen und ziehen sich von der Welt zurück. Es scheint mir ein zweischneidiges Schwert zu sein. Jeder kann alles auf Anhieb nachlesen und zu seinem Wissen hinzufügen. Jedoch bringt dieses Wissen nichts, wenn man es nicht selber erlebt.“

„Jetzt habe ich eine Menge geredet und du fragst dich vermutlich, was all das mit unseren Ängsten zu tun hat? Dies bringt mich schon zu meiner dritten Botschaft:“

„Ängste können da wohnen, wo unser Blick nicht das Ganze betrachtet.“

„Das Ganze zu betrachten ist eine Fähigkeit, die uns ermöglicht, eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln zu sehen. Angst vor Schlangen habe ich nur, wenn ich mich auf die negativen Aspekte dieser Tiere fokussiere. Lerne ich sie kennen und erkenne ich ihre Schönheit, so lerne ich auch, Schlangen in ihrer Gesamtheit zu betrachten. Hat ein Mensch keine oder nur schlechte Erfahrungen oder Meinungen über Schlangen, ist das Einzige was dagegen helfen wird, dieses Spektrum zu erweitern. Neue Erfahrungen zu sammeln ist hilfreich, um das, was die Angst verursacht, aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und sich somit der Angst zu stellen. Plötzlich ist man in der Lage, die Situation nicht ausschließlich aufgrund von einer einzigen Erfahrung zu beurteilen. Man kann nun eine ganze Reihe an Erlebnissen, sowie das

gesammelte Wissen nutzen, um ein Bild zu erhalten, was der Wahrheit sehr nahe kommt.“

„Ich habe ja bereits am Anfang meiner Geschichte gesagt, das ich eine Überleitung zu unserer Heimat, dem Dschungel, schaffen werde. Der Dschungel ist auf den ersten Blick sehr unübersichtlich. Betrachtet man ihn von außen, so wird man feststellen, das man sich zwar eine Meinung über die Größe des Dschungels bilden kann, man jedoch grundlegend kein Verständnis davon hat, was der Dschungel eigentlich ist. Von außen betrachtet ist es ein schier endloses Meer aus Blättern. Eben wie man den Ozean nicht durch seine Oberfläche erkunden kann. Man muß schon etwas eintauchen, um sich einen besseren Überblick zu verschaffen. Um jedoch genau zu verstehen, was der Ozean wirklich ist, ist es notwendig, irgendwann die tiefsten Tiefen zu erforschen. Ebenso verhält es sich mit dem Dschungel. Betrachte ich lediglich das Äußere, werde ich nichts über den Dschungel erfahren. Stehe ich jedoch am Tor des Dschungels und möchte hineintreten, bemerke ich, das es mich vermutlich ein wenig, bis sehr viel Überwindung kostet, um den ersten Schritt zu machen. Wieso ist dies so? Befindet man sich außerhalb des Dschungels, hat man einen recht guten Überblick. Man sieht die Bäume und man kann ungefähr abschätzen, wie weit er sich auszustrecken scheint. Taucht man einmal in den Dschungel ein, wird man schnell feststellen, wie leicht es ist, den Überblick zu verlieren und sich zu verlaufen. Man wird sich seiner Verletzlichkeit bewußt. Im Dschungel herrscht zudem ein Wechselspiel aus Licht und Schatten. Manche Stellen sind so durchwachsen, das man kaum die Hand vor Augen sieht, sogar bei Tageslicht. Hinter jedem Baum könnte sich etwas Unerwartetes oder Unbekanntes verbergen. Jeder Schritt könnte der Letzte sein. Für uns, die wir bereits unser ganzes Leben im Dschungel verbringen, ist dies nicht sonderlich beängstigend. Natürlich können wir auch jetzt noch Erfahrungen machen, welche uns an unsere eigenen Grenzen bringen. Aber im Großen und Ganzen kann uns wenig überraschen, denn wir haben gelernt, uns in dem Gewirr der Lianen, Bäume und Schatten zurechtzufinden. Wir haben Erfahrungen im Dschungel gesammelt, welche uns erlauben, den Dschungel aus vielen verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. So in etwa verhält es sich mit uns selbst und mit unseren Ängsten.“

„Ziemlich verwirrend, nicht wahr, mein junger Schüler? Stell dir einmal dich selbst vor. Von außen betrachtet, wirst du deine Haut und deine Haare sehen; deine Hände, dein Lächeln und das, was an der Oberfläche sichtbar ist. Wie ich gelernt habe, denken die Milchgesichter, das dies schon alles sei. Sie glauben, das wir das sind, was wir im Spiegel sehen und alles, was in unserem Innern vor sich geht, sind lediglich Verdauungsprozesse oder ähnliches. Tatsächlich ist es ganz anders. Der Mensch ist wie der Dschungel oder der Ozean. Betrachtet man ihn von außen, so kann man recht gut einschätzen, wie weit er sich erstreckt. Durch meine schamanische Ausbildung habe ich gelernt, in mein Innerstes einzutauchen. Als Schamane habe ich die Aufgabe, meine dunkelsten Ecken zu erkunden und mit Licht zu bescheinen. Dies befähigt mich, anderen auf ihrem Weg zu helfen und sie an die Hand zu nehmen. Nicht jeder ist so wagemutig und taucht freiwillig und ohne Hilfe, in den Dschungel oder die Tiefen des Meeres ein. Manche von uns brauchen einen Führer, welcher ihnen hilft, Erfahrungen zu sammeln. Um dies zu tun, ist es für einen Schamanen unerlässlich, zunächst sein eigenes Inneres zu erkunden. Hat er genug Erfahrungen in sich selbst gesammelt und genug Licht in die Schatten gebracht, ist er in der Lage, anderen dabei zu helfen, es ihm gleich zu tun. Jedoch ist es bei uns Menschen nicht so, wie beim Meer oder dem Dschungel. Wir können nicht einfach in andere Menschen eintauchen und sie von innen erleuchten. Einen einzigen Ozean zu erkunden, vermag mehr als ein Menschenleben zu dauern. Befassen wir uns damit, neben unseren eigenen Tiefen, auch noch die Tiefen anderer Menschen zu ergründen, so werden wir nie besonders weit kommen. Zudem nehmen wir damit anderen die Möglichkeit, ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln und behalten das Wissen, wie man in sich geht, für uns. Was wir jedoch vermögen, ist das richtige Umfeld zu schaffen, in dem jede Seele, welche bereit ist zu tauchen, dies erlernen kann. Manche Menschen brauchen ihr Leben lang Unterstützung und kommen nur spärlich voran, wogegen andere lediglich ein wenig Starthilfe benötigen und sogleich von alleine anfangen, die Tiefen ihres Selbst zu erkunden.“

„Nun möchte ich noch einmal alles zusammenbringen, damit dir auch nichts entgeht.“

„Drei Botschaften hatte meine Geschichte. Die erste Botschaft lautete, das unser theoretisches Wissen uns befähigt Situationen vorab richtig einzuschätzen. Die zweite Botschaft war, das wir nur durch das Sammeln von Erfahrungen in der Lage sind, das zuvor Gelernte anzuwenden und wahrhaftig zu verstehen. Die dritte Botschaft lautete, das Ängste da wohnen können, wo wir keinen Überblick über das Ganze haben. So weit so gut! Beziehen wir diese drei Botschaften nun auf uns selbst, erkennen wir, das wir viel über die Welt lernen können, indem wir uns Wissen aneignen. Durch das Sammeln von Erfahrungen lernen wir, dieses Wissen zu integrieren und zu festigen. Tauchen wir nun in die Welt unserer Emotionen und Ängste ein, sammeln wir viele Erfahrungen. Wir lernen somit, unser Innerstes nicht nur aus einer Perspektive zu betrachten, sondern aus vielen verschiedenen. Wie ich bereits vorhin erklärte, kann man Angst auflösen, indem man neue Erfahrungen macht oder seinen Blickwinkel erweitert. Dies gilt es in uns selbst zu tun. Unsere innere Welt ist wie ein Dschungel. Hinter manchen Ecken mögen sich verborgene Schätze oder auch große Dunkelheit verbergen. Diese Welt zu erkunden und Stück für Stück zu beleuchten, befähigt uns Frieden zu finden. Wenn wir unsere tiefsten Tiefen erforscht haben, dann haben wir uns mit all den Dingen befaßt, welche zuvor im Verborgenen lagen. Wir haben Licht ins Dunkel gebracht.“

„Wenn Mut und Vertrauen mit Licht gleichzusetzen sind, dann sind Angst und Verzweiflung in der Dunkelheit zu finden. Das Geschenk des Lichts erlaubt es uns, die Dunkelheit zu überwinden und uns von all den Dingen, die uns Angst einflößen zu befreien. Deine eigentliche Frage war ja, wie du lernen kannst, keine Angst mehr vor der Angst zu haben, richtig? Angst ist all das, was unbekannt ist. Indem ich mich bilde, Erfahrungen sammle und in mein Inneres schaue, erkenne ich das wahre Wesen der Angst und lerne somit, keine Angst mehr vor dem Unbekannten zu haben. Denn je mehr Erfahrungen ein Mensch, im Umgang mit seinen eigenen Ängsten sammelt, desto einfacher wird es mit der Zeit, diese aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Außerdem befähigt es dich, diese Erfahrungen zu nutzen und deine Angst frühzeitig zu erkennen, noch bevor sie Besitz von dir ergreift.“

Damit endet die Geschichte des alten Mannes. Ich denke du weißt mittlerweile, das alte Männer aus dem Dschungel, eine Menge über Ängste wissen. An deiner Stelle würde ich eine Pause machen, oder dieses Buch nie wieder ansehen. Noch hast du die Chance, alles beim Alten zu belassen und den Dschungel von außen zu betrachten.

Der Augenblick, in welchem du das Bekannte hinter dir läßt und tauchst - sei es hinein in das Meer, den Dschungel oder dich selbst - ist vor allem Eines:

Eine Entscheidung.