

Die Angst Loslassen in einer sich wandelnden Welt

Der Pionier Jerry Jampolsky bietet ein Mittel an zur Transformation unserer Ängste angesichts der modernen Welt.

(Übersetzung aus: Miracle Worker, Ausgabe 101, Juli/August 2011)

Wenn ich auf die Welt schaue und was in ihr seit dem Erscheinen meines ersten Buches *Lieben heißt die Angst verlieren* vor 32 Jahren geschehen ist, so sind erstaunliche Fortschritte erzielt worden auf dem Gebiet der Medizin und in der Behandlung von Krankheiten und Traumata sowie in der wissenschaftlich gesicherten Beziehung von Körper und Geist. Es gibt eindrucksvolle Fortschritte in so vielen verschiedenen Technologiebereichen. Die Weiterentwicklung der Computer, die Möglichkeit, Information sofort zu jedem Ort der Erde via Internet zu übermitteln, das Aufkommen sozialer Netzwerke ... all das hat die Welt verändert.

Aber wir haben weiterhin große Probleme, mit unseren Familien klarzukommen und in Harmonie zu leben, ebenso mit unseren Gemeinschaften, mit anderen Ländern und Kulturen und mit unserem Planeten. Millionen von Menschen leben unterhalb der Armutsgrenze und haben weder genug zu essen noch eine angemessene Gesundheitsvorsorge. Suchtprobleme nehmen zu, wie auch physischer oder sexueller Missbrauch. In den Armeen steigt die Suizidrate an. Immer mehr Gefängnisse werden gebaut. Unser Bildungssystem muss dringend reformiert werden. Bei vielen gibt es Befürchtungen und Sorgen wegen volkswirtschaftlicher Probleme sowie wegen der politischen und spirituellen Auswirkungen von Kriegen überall auf der Welt. Es gibt Befürchtungen vor einem möglichen Atomkrieg, vor globaler Erwärmung und davor, ob diese Probleme wirklich gelöst werden können.

Es gibt Angst vor Drogenkriegen, vor religiösen Kriegen, vor Kriegen um Rohstoffquellen und vor deren Auswirkungen auf die Welt. Aber für viele Menschen stehen ganz oben auf der Liste der Ängste wohl diejenigen vor finanzieller Instabilität und vor Terrorismus.

In letzter Zeit, wie so oft zuvor in der Geschichte, gibt es einen gewaltigen Fokus auf Geld und materielle Dinge, darauf, nicht genug zu haben. Größte Befürchtungen der Menschen haben sich bewahrheitet, indem z.B. so viele ihren Job und ihr Haus verloren haben und sogar ihr Vorsorgekapital, das sie eingeplant und wofür sie so hart gearbeitet hatten.

Die Finanzkrise hatte schwerwiegende Folgen für die ganze Welt. Die Menschen wurden wütend, gaben jedem und allem, was sie sich vorstellten, die Schuld. Es war allzu leicht, in das tiefe Loch der Opferrolle zu fallen. Viele waren nicht mehr in der Lage, auch nur einen Hauch von Frieden zu finden, als die Wucht dieser wirtschaftlichen Misserfolge sie traf.

Bösartiger Virus

Angst kann als der bösartigste und schädlichste Virus betrachtet werden, der der Menschheit bekannt ist. Das Glaubenssystem der Welt basiert auf Angst. Lasst uns einfach einige der Überzeugungen dieses Egodenksystems der Welt in Bezug auf Geld und materielle Dinge genauer anschauen.

Die Gesetze des Ego beruhen auf dem Glauben, dass unser Glück davon

abhängt, wie viel Geld wir auf der Bank haben und wie viele Besitztümer wir unser Eigen nennen. Seine Angststimme bombardiert uns mit einer Haltung von Gier, indem wir zuerst an uns selbst denken und möglichst viel bekommen und festhalten wollen. Die Angst, der innerste Kern unserer Egos, erzeugt in uns ein unstillbares Verlangen und Hungern danach, uns immer mehr einzuverleiben. Die Kardinalregel unserer Egos ist, dass nichts jemals reicht.

Angesichts des Mangels bringt uns das Ego dazu, zu glauben, dass wir uns zufriedener und glücklicher fühlen, wenn wir jemanden finden, den wir schuldig machen und auf den wir unseren Ärger richten können. So entwickeln wir eine rasende Wut auf Banker, Hypothekenfinanzierer und Politiker; wir stellen eine ‚Feindliste‘ in unserem Geist auf. Das Problem ist, dass wir bald entdecken, dass es schier unmöglich ist, gleichzeitig Geistesfrieden und berechtigten Ärger zu empfinden.

Wenn wir im Denksystem des Egos gefangen sind, werden unsere Überzeugungen durch die Angst erzeugt, dass die Zukunft genauso sein wird wie die Vergangenheit. Man nährt seinen Ärger, seine Verbitterung und seinen Mangel an Vertrauen für den Rest seines Lebens. Man kratzt sich so unaufhörlich seine Verletzungen auf, dass die Wunden niemals heilen. Man dreht sich im Kreis, und Frieden, Innigkeit und Liebe entfliehen einem. Man kann seinen Geist nicht beruhigen und neue, kreative Lösungen für die anstehenden Probleme finden.

Manche Menschen scheinen fähig zu sein, ihre ängstlichen und bitteren Gefühle zu erleben, ohne in ihnen stecken zu bleiben, sie vergeben die Vergangenheit und entscheiden sich dafür, liebevolle Beziehungen wichtiger zu nehmen als Geld und materielle Dinge. Sie weigern sich, in der

Vergangenheit zu leben; sie entscheiden sich dafür, sich keine Sorgen zu machen. Sie betrachten Sorgen als Zeitvergeudung, weil Sorgen in Wirklichkeit nicht funktionieren! Entgegen den herrschenden Überzeugungen der Welt weigern sie sich zu glauben, dass eine angstvolle Vergangenheit eine angstvolle Zukunft prognostiziert. Sie lehnen es ab, sich in Pessimismus zu ergeben, und wählen stattdessen, in einer optimistischen Haltung zu leben. Dabei glauben sie daran, wenn sich eine Tür schließt, wird sich eine andere öffnen. Sie wissen offensichtlich, dass sie wählen können, im inneren Frieden zu sein, egal was in der äußeren Welt geschieht.

Sie verbringen ihr Leben in einer gebenden und dienenden Einstellung. Sie halten Ausschau nach Wegen, wie sie anderen gerade in schlechten Zeiten helfen können, und sie haben keine Angst, sich selbst neu zu positionieren. Sie erinnern sich in Dankbarkeit, dass die Liebe, die sie haben und anderen geben, der größte Schatz ist, den sie haben, und einer, den keiner ihnen jemals nehmen kann.

Wir können wirtschaftlichen Verlust erleiden und das als eine Gelegenheit für spirituelle Transformation ansehen. Wir können das Geben für wichtiger ansehen als das Bekommen; wir können damit beginnen, Liebe wichtiger zu nehmen als materielle Dinge. Wir können beginnen zu fühlen, dass Liebe tatsächlich die Antwort auf all unsere Probleme ist.

Vor einigen Jahren waren meine Frau Diane und ich Gastredner einer Konferenz über die Heilkraft von Lachen und Spiel. Zu unserer Überraschung wurden wir dazu am Flughafen von zwei Clowns abgeholt. Mit dem einen Clown begann ich ein Gespräch und fragte ihn, wie er denn überhaupt Clown geworden war. Seine Geschichte war erstaunlich.

Er war ein 63 Jahre alter Geschäftsmann, der recht erfolgreich gewesen war. Im Jahre 1987 hatte er fast alles, was ihm gehörte, während der konjunkturellen Talfahrt verloren. Er erzählte, dass er depressiv wurde und ärgerlich auf sich selbst wegen seines schlechten Urteilsvermögens. Außerdem fürchtete er sich unaufhörlich vor der Zukunft. Eines Tages las er dann in der Zeitung, dass es am örtlichen College abends einen Clown-Kurs gab.

Er konnte es nicht glauben, als er sich dabei zusah, wie er sich für den Kurs anmeldete. Er erzählte mir, dass diese Entscheidung sein Leben rettete. Er veränderte seinen Lebensstil, einschließlich seines Wohnorts. Er geht in Krankenhäuser und Schulen und hilft Kindern, lachen zu lernen. Er genießt es, Kindern seine Liebe zu geben und sie zum Lachen zu bringen, und je mehr es das tut, umso glücklicher ist er. Seine letzten Worte an uns waren, dass er sich niemals hätte vorstellen können, dass er so glücklich sein konnte.

Viele von uns würden die Angst vor Terroristen und die Angst um unser Geld an die Spitze unserer Angstpyramide platzieren. Soviel ich weiß, hat bisher noch keiner einen erfolgreichen Plan entwickelt, auf den man sich einigen könnte, um die Welt von Terroristen zu befreien; sie scheinen so schwer zu fassen zu sein.

Würden Sie Hass, Ärger, Groll, Mangel an Vergebung und Mord für scheinbar gerechtfertigt halten, Personen gegenüber, die solche Terrorakte begehen? Könnten Sie in Betracht ziehen, dass derartige Entscheidungen eher auf Angst als auf Liebe basieren? Und würden Sie unsere Geschichte zurückspulen und beobachten wollen, dass es seit Beginn der Menschheit ein unglaubliches Ausmaß an Angst und Terror gegeben hat - in dieser oder jener

Form, die wir dann von Generation zu Generation weitergegeben haben?

Der Feind sind Wir

Ich erinnere mich an den berühmten Pogo-Cartoon, der feststellte: „Wir sind dem Feind begegnet und er ist wir.“ Elisabeth Kübler-Ross, eine berühmte Psychiaterin, bekannt durch ihre Arbeit über Tod und Sterben, sagte einmal: „Es steckt ein kleines bisschen Hitler in jedem von uns.“

Als ich diese Bemerkung zum ersten Mal hörte, sagte ich zu mir: „Ich hasse Hitler und es gibt keinen Hitler in mir.“ Ich leugnete rundweg mein Ego, dessen Kern aus Angst, Konflikt, Hass, Rache und Mord besteht. Dann erinnerte ich mich an die Schulzeit meiner Söhne. Wenn sie damals ihre Zimmer unordentlich hinterlassen hatten, hatte ich gelegentlich die Beherrschung verloren und sie angebrüllt und durch Angstmachen zu kontrollieren versucht, ohne zu bemerken, dass ich sie durch meine Wutausbrüche in schieren Terror versetzt hatte. Ist ein Terrorist nicht jemand, der eine andere Person in Angst und Schrecken versetzt? Und wie steht es mit den Schikanen in der Schule, die kleinere Kinder erleiden? Ist Schikanieren nicht eine andere Form von Terrorismus? Eine andere Form von Angst?

Viele von uns haben das erlebt: wir waren so wütend, dass wir uns wünschten, dass ein anderer stirbt oder ausradiert wird, ein Wunsch und Gedanke, der als maskierte Form von Mord angesehen werden kann. Wenn unsere Gedanken genauso mächtig wie unsere Taten sind, könnte das nicht als Beginn eines terroristischen Gedankens in uns selbst angesehen werden?

Ist es nicht denkbar, dass Pogo richtig lag und dass der Feind tatsächlich in unserem eigenen Geist steckt, wenn wir uns zu glauben erlauben, Ärger und Hass

würden uns bringen, was wir wollen? Ist es nicht sinnvoll, dass wir, bevor wir die Außenwelt heilen können, uns zuerst an die innere Heilung unserer eigenen Ängste, Angriffsgedanken und unseres Hasses machen müssen?

Welt des Wahnsinns

Können wir aus dem Chaos herauskommen, in dem die Welt, die wir sehen, scheinbar steckt? Gibt es eine Alternative dazu, uns selbst, unsere Mitmenschen und unseren Planeten zu zerstören? Werden Hass und Gewalt immer Teil unseres Lebens sein? Ist es diese von unseren Egos erzeugte Welt des Wahnsinns, die uns daran hindert, die Gegenwart der Liebe zu erfahren?

„Wir sind nicht fähig, die Welt zu ändern, bis wir gewillt sind, unseren eigene geistige Haltung zu ändern.“

Wir müssen unseren Geist und unser Herz heilen. Wir können unsere Entscheidungen auf der Basis von Liebe treffen, anstatt auf der Basis von Angst. Wir können uns dazu verpflichten, Tag für Tag fest entschieden zu sein, keine Gedanken, Haltungen, Worte oder Handlungen zuzulassen, durch die wir andere oder uns selbst verletzen. Unsere eigenen Gedanken und Haltungen erschaffen unsere Realität und sind die einzigen Dinge, die uns verletzen ... oder heilen können!

Immer mehr Menschen überall sind der Ansicht, dass wir dabei sind, uns selbst und die Welt zu zerstören. Viele von uns haben erlebt, dass es sinnlos ist, zu versuchen sich von Frustration, Konflikt, Schmerz und Krankheit zu befreien, aber zugleich weiter an alten Glaubenssystemen festzuhalten. Wir sind nicht dazu in der Lage, die Welt, andere Menschen oder uns selbst zu verändern, bis wir willens sind, unseren eigenen Geisteszustand zu ändern.

Diese so wahnsinnige Welt ist das Resultat eines Glaubenssystems, das nicht funktioniert. Um die Welt anders wahrzunehmen, müssen wir gewillt sein, unsere Überzeugungen zu verändern, unsere Einstellung zur Vergangenheit zu heilen und unseren Sinn für das Jetzt auszudehnen, indem wir in unserem Geist die Angst loslassen. Diese veränderte Wahrnehmung führt zu der Erkenntnis, dass wir nicht getrennt sind, sondern immer verbunden waren.

Es gibt viele Wege, die zu Transformation und innerem Frieden führen. Ganz alltägliche Situationen wie sie ein jeder von uns erfährt, können transformiert werden, indem die Blockaden vor dem Gewahrsein der Gegenwart der Liebe in unserem Leben entfernt werden.

Vor einigen Jahren trafen meine Frau Diane und ich in der Schweiz eine bemerkenswerte Dame mit Namen Andrea de Nottbeck. Wir erfuhren, dass Andrea nach dem Tod ihres Mannes vor mehreren Jahren eine verbitterte, mürrische alte Frau geworden war. Es war schwer, mit ihr klarzukommen, sie war oft provokant und extrem streitsüchtig. Als sie 85 war, gab ihr ein Freund ein Exemplar von *Lieben heißt die Angst verlieren*.

Dieses Buch wurde zu Andreas täglicher Lektüre. Bald fing sie an, all den Menschen in ihrem Leben zu vergeben, durch die sie sich verletzt gefühlt hatte. Sie vergab sich selbst Verhaltensweisen, von denen sie wusste, dass sie Schmerz verursacht hatten oder die lieblos gewesen waren. Auf wundersame Weise änderte sich ihr Leben. Sie war nicht mehr mürrisch und auf die Welt wütend, sondern wurde sorgenfreier und glücklicher als jemals in ihrem Leben zuvor. Zur Feier dieser Transformation nannte sie sich von da an „Happy“. Durch sie wurde *Lieben heißt die Angst*

verlieren auch ins Französische übersetzt und publiziert.

Außergewöhnliche Frau

Als ich die Geschichte von Happys Transformation hörte, entschied Diane und ich, sie zu besuchen. Als wir diese außergewöhnliche Frau trafen, zeigte sie uns eine französische Zeitschrift mit einem Foto von ihr auf der Titelseite. Darauf flog sie in einem Drachenflieger hoch über eine französische Landschaft hinweg! Sie war damals 88. Und als ob das nicht genügte, hatte sie mit 91 auch noch in einem Doppeldecker Kunstflug geübt.

Wir verbrachten drei wundervolle Tage bei Happy zuhause in Genf. Ich muss sagen, sie wurde ihrem neuen Namen auf jede erdenkliche Weise gerecht. Sie war einer der glücklichsten, friedlichsten und liebevollsten Menschen, die ich je getroffen habe. Auf unsere Frage, was sie getan hatte, um all diese positiven Veränderungen in ihrem Leben zu bewirken, antwortete Happy: „Ich habe bloß mein ganzes Urteilen aufgegeben.“

Drei Wochen später erhielten wir einen Anruf: Happy war friedlich im Schlaf verstorben. Bis heute denke ich an die Geschichte, wie Happys Leben verwandelt worden war. Sie wird immer ein mächtiges Vorbild für die Vergebung sein und uns alle daran erinnern, dass wir nie zu alt sind, uns zu verändern.

Wir können lernen, unseren Geist umzutrainieren und Geistesfrieden zu unserem einzigen Ziel zu machen und das Praktizieren von Vergebung zu

unserer einzigen Funktion. Indem wir das tun, werden wir lernen, unsere Beziehungen zu heilen, Frieden erfahren und die Angst loslassen.

Jerry Jampolsky ist ein „spiritueller Pionier“. Er ist der Autor von *Lieben heißt die Angst verlieren*, dem ersten populären Buch zu *Ein Kurs in Wundern*. Es erschien 1979, gefolgt von vielen weiteren. Zusammen mit seiner Frau Diane Cirincione gründete er „Attitudinal Healing“ (Anm.d.Ü.: „Zentren zur Heilung innerer Einstellungen“) und verschiedene weitere Nonprofit-Organisationen. Im August 2011 organisierte The Miracle Network zwei Veranstaltungen mit Jerry und Diane in Großbritannien. Im Zuge dieser „Europatournee“ haben sie auch in Dortmund einen Workshop geleitet. Siehe dazu auch ein Video unter den-kurs-leben.jk-arko.eu.

Originaltitel: 'Letting Go of Fear in a Changing World'

Übersetzung: Hans Owesen und Christoph Engen

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung von „Miracle Network in the UK“, das seit 1994 Schüler von *Ein Kurs in Wundern* unterstützt.

Entnommen aus ihrem Magazin „Miracle Worker“,

Ausgabe 101, Jul/Aug 2011.

Siehe www.miracles.org.uk