

# DAS BLATT

N°15

April 2022



DIE ZEITUNG  
DES BÜROS FÜR  
NEUE POLITIK

Büro für neue Politik  
[www.einestimme.ch](http://www.einestimme.ch)

Eine Stimme  
Büro für neue Politik

# Haben wir Angst?

*Denis Marcel Bitterli, Redaktor*

In Europa gibt es wieder Krieg. Viele Menschen haben Angst, dass die militärische Auseinandersetzung auf andere Länder überschwappt. Sind wir in Gefahr?

Leider bestimmt die Angst viele Bereiche in unserem Leben. Sie ist eine Triebfeder, die uns zu zahlreichen Handlungen drängt. Nicht nur auf der Bühne der Weltpolitik sondern auch im konkreten Alltag sind die Spuren der Angst sichtbar.

Wir haben Menschen gefragt, was sie über Angst denken.

## Inhalt

Haben wir Angst? <i>mit Denis Marcel Bitterli, Redaktor</i> .....	Seite 2
Die Angst – Eine Zeit- und Wegbegleiterin <i>mit Doris Marti, Rentnerin</i> .....	Seite 3
Angst <i>mit Michael Seefried, Arzt</i> .....	Seite 5
Aus der Angst in die Freiheit <i>mit Barbara Wili, Lehrerin</i> .....	Seite 9
Angst – Macht + Ohnmacht <i>mit Markus A. Meyer, Pensionär</i> .....	Seite 10
Föserligeist <i>mit Giulia Pampoukas, Irenologin</i> .....	Seite 11
In und mit Würde sich wandeln und handeln <i>mit Ueli Keller, Bildungs- und Lebensraumkünstler</i> .....	Seite 13
Angst <i>mit Jiri Rose, Sekundarlehrer</i> .....	Seite 16



# Die Angst – Eine Zeit- und Wegbegleiterin

Doris Marti, Rentnerin

Wer und was ist sie denn eigentlich, die uns immer wieder mal begegnende Angst?

Als Kind war sie präsent. Die Dunkelheit liess sie spürbar werden. Wenn die Eltern nicht gerade Zeit hatten für uns Kinder. Wenn die Blitze es taghell werden liessen und dann der heftige Donner rollte. Wenn ich Zeugin war von heftigen Auseinandersetzungen. Vor dem Zurückbekommen einer strengen Matheklausur. Schaff ich den Abschluss?

Oder: Wird unser Werdendes gesund sein? Sie scheint zum Leben zu gehören. Manchmal als Schutzfunktion, oder einfach als Gemütsregung. Manchmal signalisiert sie Bedrohung, innere oder äussere Gefahr.

In unzähligen Variablen wird sie wissenschaftlich eingeordnet. Angst wirkt durch erlebte Macht und Ohnmacht. Durch Mangel an erlebter Liebe.

In unserer aktuellen Zeitepoche erleben wir sie in und um uns auch flächendeckend. Wie hat doch das Virus die Befindlichkeit ganzer Völker aufgemischt. Verantwortung und Angst vor Ausbreitung, haben ihr durch die vermeintlich schutzbietenden Massnahmen das Terrain noch geöffnet.

Es hat mich bewegt, wie Mitmenschen sich zurückgezogen haben. Sich buchstäblich eingekapselt. Dies aus Angst vor ... . Sie hat Macht, wenn wir ihr den Raum geben. Dies bis zur Übermacht.

Wir erlebten vor Kurzem und erneut wieder, wie die Informationsdichte, ebenfalls die Art der Übermittlung von Ereignissen, die Ängste schürt.

Sind wir ihr denn einfach ausgeliefert? Da gibt es doch in uns einen Kern, der uns in allen Lebenssituationen ausrüstet mit einer Orientierungshilfe.

Ganz in uns drin, manchmal nur leise wahrnehmbar, meldet sich eine Instanz: *Bleib wach! Schau hin. Frage nach dem Sinn dessen, was gerade abläuft. Lass dich nicht davon ablenken.*

Es scheinen immer wieder Kräfte am wirken zu sein, die die Oberhand behalten wollen. Was sich die meisten von uns nicht vorstellen konnten, ist Realität. Es ist Krieg in Europa. Erneut hat sich ein Graben geöffnet. Die Angst regiert weiträumig. All die Menschen, die das achtsame Wahrnehmen eingeübt haben und Zeichen erkennen konnten, wurden zu wenig gehört. Friedensarbeit ist Wurzelarbeit und eher leise. Das aufeinander Zugehen, das Brückenbauen, das Loslassen von Feindbildern, das Weltbild einer Einheit in der Vielfalt, bedingt tiefes Vertrauen in den wahren Sinn des Lebens, des Menschseins.

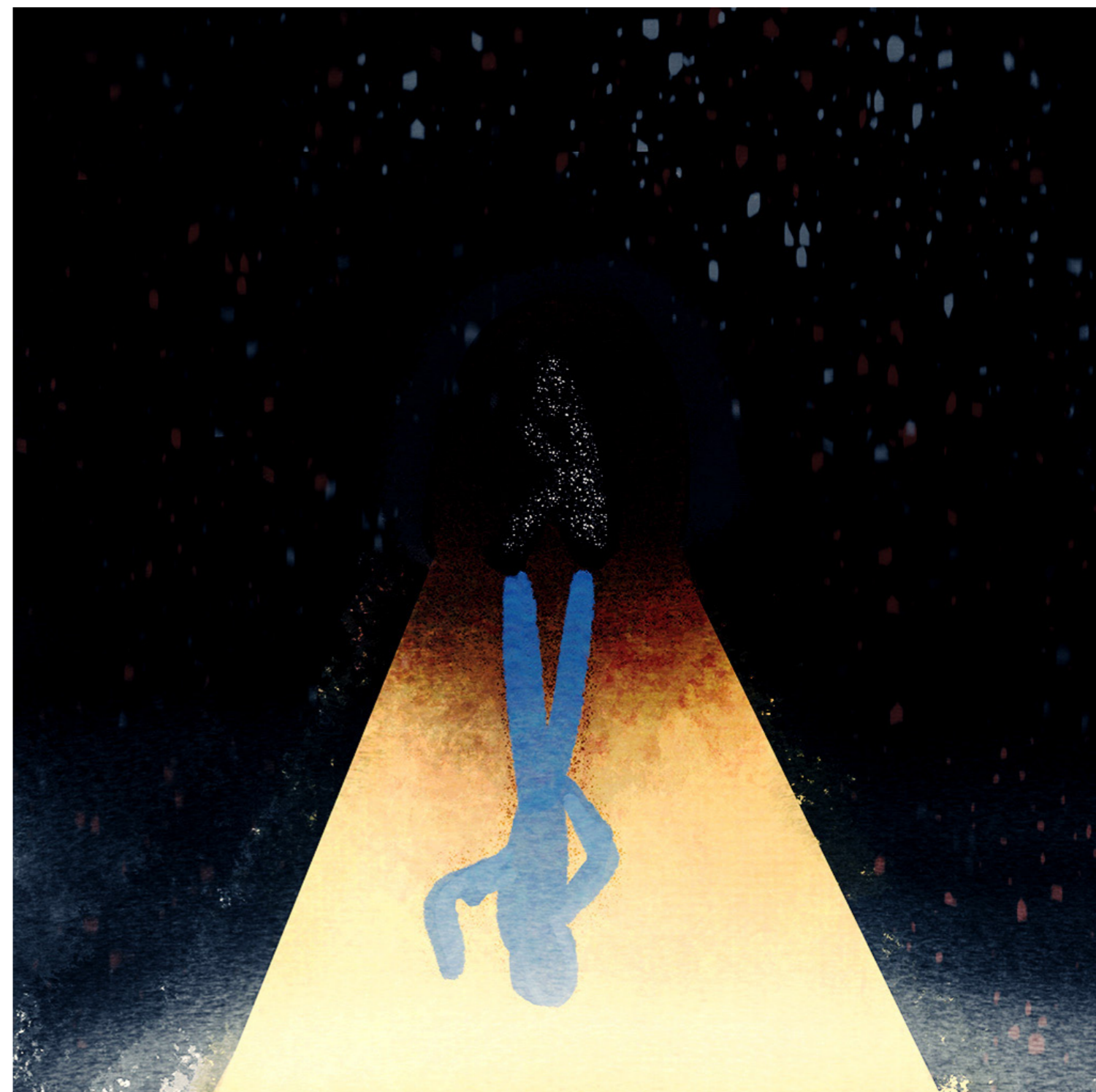
Das ist Arbeit. Deren Früchte werden wachsen und reifen. Was jetzt geschieht, kann Weckruf sein zur Dringlichkeit der Friedensarbeit. Bis hinein in die politischen Bereiche. Sie wirkt wurzeltief und nachhaltig. Die Angst hingegen lähmt. Sie hemmt das Freilegen von Begabungen, das Rea-

lisieren von Mutprojekten. Die Wirkkraft in vielen Menschen wird zum Zug kommen.

Sie zeigt schon Früchte. Die Wende zur Schöpferkraft setzt Zeichen. Unsere wunderbare Mutter Erde ruft nach einer befriedeten Menschheitsfamilie.

Ein Dank allen wegweisenden Friedensschaffenden von einst und jetzt.

Bild: Joanna Selinger



# Angst

Michael Seefried, Arzt

"Angst liegt nie in den Dingen selbst, sondern darin, wie man sie betrachtet."

Anthony de Mello (1931 Bombay, Indien – 1987 New York, USA)

## Angst als archaische Kraft

Angst ist eine archaische Kraft, die unser Leben begleitet. Sie gehört zu uns wie Liebe, Freude, Mut, Begeisterung, Enttäuschung, Frust, Aggression, Wut...

Angst lässt uns aufhorchen, macht uns wach, versetzt uns in Anspannung. Angst kann uns auf Gefahren aufmerksam machen und uns schützen. Angst ist dann unser Leibwächter, der uns begleitet.

Unser Körper geht in Alarmbereitschaft: Herzschlag und Atmung beschleunigen sich, wir schwitzen, die Körpertemperatur verändert sich, uns schnürt es die Kehle zu, uns verdirbt es den Appetit, uns kann schwindelig werden, wir können in die Hosen machen, eventuell entwickeln wir Schmerzen, unsere Gedanken und Gefühle kreisen um das Angstthema. Jedoch gibt es in uns eine Kraft, die diesem Zustand Einhalt gebietet.

## Angst als Krankheit

Angst kann eine solche gigantische Kraft entwickeln, die unser Verhalten, unsere Gedanken und Gefühle, ja unser Sein

steuert. Wir sind unserer Angst gegenüber schutzlos ausgeliefert, ohne dass wir etwas dagegen ausrichten können.

Dann ist sie eine Krankheit. Dann macht sie uns unfrei. Jetzt sollten wir alles daran setzen, dass wir wieder freie Menschen werden. Meist ist eine therapeutische Begleitung notwendig. Oftmals hilft es, wenn ich unter systemischen Gesichtspunkten versuche herauszufinden, warum die Angst eine solche immense Wirkung und Bedeutung in meinem Leben hat.

Wer hat noch eine solche Angst in der Familie? Gibt es eventuell Gründe, die eine solche Angst notwendig machen oder die sie begründen? Gibt es Postulate, die mit Angst zu tun haben? Haben Familienangehörige Kriegserfahrungen gemacht? Auch wenn sie 1-2-3 Generationen zurückliegen, können sie einen Einfluss auf uns selbst haben.

## Wie kann ich mit Angst umgehen und lernen?

Wir sollten versuchen, uns nicht gegen die Angst zu stellen. Hören wir ihr zu. Nehmen wir sie ernst und nehmen wir sie an. *Was will sie uns sagen?* Man sollte mit der Angst in einen inneren Dialog treten und herausfinden, was man braucht, wie wir uns schützen können und was uns Sicherheit bringt.

Dann ist es hilfreich über Angst zu sprechen, sich mit Freunden oder Familie auszutauschen.

Gerade jetzt, wo es in Europa wieder Krieg gibt, wird für viele Menschen die Angst zum Greifen nahe. Da ist es besonders wichtig, mit anderen im Austausch zu sein und andere Kräfte wie Zuversicht, Optimismus, inneren Frieden und innere Zentriertheit neben der Angst in den Fokus zu stellen.

Oft hilft der Austausch mit anderen, zusammen etwas unternehmen, singen, Musik machen, Sport treiben, Spiele...

## Wir sind körperliche – seelische und geistige Wesen.

Wir sind körperliche, seelische und geistige Wesen. Um meine innere Balance zu finden ist es wichtig, dass ich meiner drei Ebenen (*Körper-Seele-Geist*) als gleichzeitige und gleichwertige Qualitäten gewahr werde.

Immer wenn wir angespannt sind, sollten wir versuchen uns wieder zu zentrieren, unsere innere Balance wieder zu erreichen. *Karl Grunick* nennt das *Körperintelligenz* ("*Entdecke deine Körperintelligenz*").

Wir können versuchen, wieder unseren Grundtonus einzunehmen. Das ist der *"Wohlfühltonus"*, den ich in der Regel beim Meditieren einnehme. Wenn ich Angst habe oder wütend bin, ist mein Tonus erhöht (*körperliche Ebene*). Dann sollte ich innerlich das Ereignis, was mir Angst macht, ganz annehmen und aufmerksam beobachten, was es mit mir macht (*seelische Ebene*). Als drittes versuche ich nicht zu bewerten (*geistige Ebene*).

Wenn ich alle drei Ebenen gleichzeitig und gleichwertig lebe und erfahre, wird es

mir gelingen, ganz bei mir zu sein und zentriert.

Das letzte ist natürlich sehr schwierig, wenn es zum Beispiel um die Angst im Zusammenhang mit dem Ukrainekrieg geht. Selbstverständlich ist jede kriegerische Auseinandersetzung abzulehnen und die Aggressoren zu stoppen.

Für mein Wohlbefinden ist es aber wichtig, wenn ich die Realität im Moment so hinnehme wie sie ist ohne *wenn und Aber!* Denn nur wenn ich ganz bei mir bin, bin ich am besten handlungsfähig.

Im konkreten Fall des Ukrainekrieges kann ich überlegen, was in meiner Möglichkeit steht, jetzt zu tun; mich an Sammelaktionen zu beteiligen (Geld, Medikamente, Sachwerte...), Gesprächsrunden organisieren, Artikel zum Thema veröffentlichen, mit Freunden und Bekannten sprechen und sie sensibilisieren, Infos weiterzutragen (Schneeballeffekt), eventuell eine ehrenamtliche Tätigkeit in Flüchtlingsunterkünften anbieten, usw.

## Medien und Angst

Medien sind sensationslüstern. Je mehr Spannung, je mehr Drama, desto besser verkaufen sie sich. Und das ist von den Medien so gewollt. Je mehr Angst in Umlauf gebracht werden kann, umso besser sind die Menschen zu steuern!

Wir sind aber nur Opfer der Medien, wenn wir dies zulassen! Wir können den Konsum von Medien so dosieren, dass es uns gut geht damit.

Tut es mir gut, fünf mal am Tag die Nachrichten zu schauen oder sollte ich höchstens ein mal am Tag sie lediglich lesen ohne Bilder?



Gewisse Spielregeln sind sicher sinnvoll, wie zum Beispiel keine Nachrichten zu schauen, wenn ich anschliessend schlafen gehen möchte.

Auch können wir aussuchen, welche Medien wir konsumieren und welche wir ablehnen. Manchmal ist es spannend, Medien aus unterschiedlichen Ländern anzuschauen. So lernt man verschiedene Blickwinkel kennen.

Während der Coronapandemie hatte ich meinen Patienten abgeraten zu Corona die Tagespresse zu lesen, sondern lediglich ein mal pro Woche die Infoseite des BAG (Bundesamt für Gesundheit). Das hatte völlig ausgereicht.

Es ist sehr wichtig, dass wir den Umgang mit Medien aktiv gestalten, weil dies nicht nur eine Auswirkung auf uns sondern auch auf das holographische Feld hat.

Angst: Bedeutung in der Gesellschaft und im holographischen Feld

Wir lassen uns von Glaubenssätzen steuern, auch die Gesellschaft. Gedanken und Gefühle, die zum grossen Teil von unseren Glaubenssätzen gespeist werden, füttern das Energiefeld, das *holographische Feld*, in dem wir uns alle bewegen.

Es ist ein sehr grosser Unterschied, ob es Millionen Menschen gibt, die nun angsterfüllt auf die Ereignisse des Krieges schauen oder ob ein grosser Anteil dieser Menschen, bewusst sich zentriert und seine innere Balance, seinen inneren Frieden lebt.

Sind wir uns dessen bewusst, dass wir auf dieser Ebene eine grosse Kraft und eine grosse Macht entfalten können. Daher ist es wichtig, dass wir in unserem Umfeld im Austausch und Dialog sind.

## Angst in der Entwicklung des Kindes

*"Auch der stärkste Mann schaut einmal unters Bett."*

*Erich Kästner (1899 Dresden – 1974 München)*

Jedes Kind lernt früher oder später Angst als grundlegendes Gefühl kennen. Alle Erwachsenen, die Kinder betreuen, sollten jede Angst der Kinder ernst nehmen, auch wenn das Kind Angst vor einem bösen Tier unter dem Bett hat. Gehen sie nicht gegen die Angst vor, bagatellisieren sie sie schon gar nicht.

Ich würde in solch einem Fall mir das Tier genau beschreiben lassen, welche Farbe es hat, wie es dich anschaut, ob es gross oder klein, dick oder dünn ist.. (im Dialog und in Beziehung mit dem Kind sein), fragen, wie der Name des Tieres vielleicht sein könnte oder ob das Tier etwas braucht, bei dem wir dem Tier helfen können.

So lernt das Kind, die Angst nicht abzulehnen sondern mit ihr in Kontakt zu treten, zu versuchen sie zu verstehen, Bilder entstehen zu lassen (Beschreibung des Tieres, was Angst macht, Namen finden, was das Tier braucht). Je nach Alter des Kindes – erzählt ihm, wie ihr selbst mit Angst umgeht (Vorbild). Benutzt dabei die Bilder und Worte der Kinder und nicht eure eigenen.

Es wäre wichtig, wenn das Thema Angst einen soliden Stellenwert in der Schule einnehmen könnte, wie vielleicht andere archaische Qualitäten auch. So könnten die Kinder Spiele oder ein kleines Theaterstück zum Thema entwerfen und auführen.

*Fazit:* Angst ist eine starke archaische Kraft, die zum Leben gehört wie Liebe, Empathie, Mut, Wut, Hass, Aggression. Wir sollten sie als solche Ernst nehmen und

und kultivieren. In unserer Gesellschaft sollte sie einen *würdigen* Platz einnehmen, wie andere o.g. Qualitäten auch.

Kinder sollten in einem solchen gesellschaftlichen Milieu heranwachsen und lernen, dass sie ihre archaischen Kräfte kultivieren und in ihr Leben integrieren können und sollen.

Dazu gehört das Erlernen und Akzeptieren, was mir guttut und was nicht, auch im

Umgang mit Medien.

So sagt *Khalil Gibran*:

*"Beherzt ist nicht, wer keine Angst kennt, beherzt ist, wer die Angst kennt und sie überwindet."*

*(1883 Osmanisches Reich, heute Libanon – 1931 New York, USA)*

*Bild: Joanna Selinger*





# Das Leben liebt uns

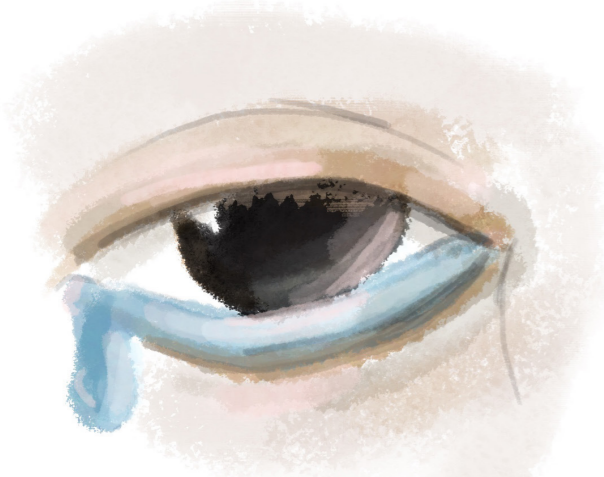
Barbara Wili, Lehrerin

Angst ist ein Gefühl, das Tieren und Menschen eigen ist. Bei Menschen kann sie je nach Situation zu Blockaden und Lähmung, Erstarrung und schockähnlichen Zustand, zu Flucht, zu stark fokussierter, eingeschränkter Sicht und entsprechendem Handeln oder zum Freisetzen grosser Kräfte führen.

Angst (lat. *angustia* = dt. "Enge") verengt unseren Blickwinkel, was bei Überlebensgefahr absolut notwendig ist. Bleiben Ängste jedoch länger im Nervensystem, lähmt das unsere Kräfte, unsere Lebensenergie, was negative Auswirkungen auf die physische, mentale und psychische Gesundheit haben kann. Zudem führt das Gefühl von Ohnmacht, welches aus der Angst resultiert, zu Manipulierbarkeit.

Im Umgang mit meinen Ängsten finde ich es hilfreich, dem nachzugehen, woher sie kommen und was sie mir über mich und die Welt sagen. Mein Denken ermöglicht es mir, die Angst einflössende Situation einzuordnen und innere Weite und Kraft zurückzugewinnen.

Vertrauen ins Leben, Freude, nährende Kontakte und Dankbarkeit schmelzen meine Ängste auf eine angemessene und zu bewältigende Grösse.



Die Angst werden wir nicht los, wenn wir sie leugnen, verniedlichen, verdammten, wegsperren etc. Damit sich die Enge der Angst lösen kann, braucht es als ersten Schritt die Bereitschaft zu sehen, dass wir Angst haben und dass die Angst zum Leben gehört.

Wenn wir sie dann voll und ganz akzeptieren, entsteht Raum. Raum zur Entfaltung, Raum für Vertrauen ins Leben und in uns.

Wenn sich die Energie der Angst entfalten kann, wird sie zur Freiheit.



# Angst - Macht + Ohnmacht

Markus A. Meyer, Pensionär

Ich möchte an dieser Stelle über etwas schreiben, was mich sehr beschäftigt und mit immer wieder von Neuem zeigt, was mit Angst erreicht werden kann. Und zwar meine ich *Angstmacherei* als kollektives Phänomen, wie wir es seit ca. zwei Jahren erleben wie noch selten zuvor. Denn Angst in dieser Form ist für mich ein Herrschaftsinstrument, von denen die entscheiden und uns sagen wollen was für uns gut und richtig sei, indem sie Angst verbreiten und immer wieder aufs Neue schüren. Und was bei all den Massnahmen geschehen ist geht weit über eine Angst als Warnsignal vor einer möglichen Bedrohung hinaus.

Als Warnsignal hat die Angst Immer etwas Gutes, als Zustand blockiert sie die Strukturen unseres denkenden Gehirns und engen so unseren Blickwinkel ein.

Angst verhindert eine angemessene Urteilsbildung und lähmt damit die Entscheidungs- und Entschlusskraft der meisten Menschen, auch in meiner Umgebung und das finde ich höchst bedenklich.

Ich merke, wo die Angst vorherrschend ist, ist ein Dialog von beiden Seiten oftmals nicht mehr möglich.

Und dann gibt es da auch Menschen, die sich von diesem Wesen der Angst nicht anstecken lassen. Weshalb? Sie lassen sich wohl durch die Verbreitung von Angstszenerien nicht in Angst und Schrecken versetzen und stimmen auch den vorgeschlagenen Lösungen so nicht vorbehaltlos zu. Diesen Menschen gilt meine Sympathie.

Eine neue Weltordnung ist im Gange und das nicht erst seit ein bis zwei Jahren, die

sogenannten *Mächtigen* haben davor bereits begonnen. Grund, uns Menschenrechte zum *Schutz des Allgemeinwohls* aufzuheben. Die Einrichtung einer digitalen Identität mit dem Ziel einer lückenlosen Überwachung. Eine Agenda zur Bevölkerungsreduktion sind schon längstens ausgedacht. Die Weltbevölkerung wird ihrer letzten Vermögenswerte beraubt – und das alles mit dem Instrument der Angst. Und es wird weitergehen.

Wie können wir aufhören, uns im Zeichen der Angst bestimmen zu lassen, wie wir leben wollen, ob eine Veränderung unsere ist oder die von einigen *Mächtigen* dieser Welt?

Dieser Frage gilt meine höchste Priorität. Denn eines ist gewiss: *Der Widerstand gegen Veränderungen wird in Zeiten von Krise uns Chaos bestimmt wieder geringer werden.*

Für mich gilt in diesen Zeiten mehr denn je: *Holen wir unsere Verantwortung als freie Menschen wieder zurück, als Menschen, als Individuen und als Weltgemeinschaft.*

Nachfolgen ein Appell namhafter Kirchenvertreter aus der ganzen Welt:

*"Es gibt gewisse Kräfte, die daran interessiert sind, in der Weltbevölkerung Panik zu erzeugen, dabei geht es um Freiheitsbegrenzung, Kontrolle und Überwachung. Das Aufrechterhalten dieser unfreiheitlichen Massnahmen ist ein beunruhigendes Vorspiel zur Schaffung einer Weltregierung die sich jeder Kontrolle entzieht."*

Link: [web.archive.org](http://web.archive.org)

Link: [veritasliberabitvos.info](http://veritasliberabitvos.info)

# Föserligeist

Giulia Pampoukas, Irenologin

Als ich sechs Jahre alt war, hatte ich einen Alptraum vom "Föserligeist".

Niemand konnte ihn sehen, ausser ich. Er hatte eine muskulöse Männergestalt, ohne erkennbares Gesicht. Seine Haut bestand aus rosa und blauen "Föserli" zu Deutsch "Fussel".

Er verwandelte alle Menschen in leblos, monoton umherwandernden Marionetten, sobald man einen von ihm verzauberten Putzlappen berührte. Diejenigen Menschen wurden grau, hatten keine eigenen Gefühle und Meinungen und folgten lediglich seinen Befehlen.

Ich versuchte alle zu warnen, wenn ich ihn sah und auf den verzauberten Putzlappen aufmerksam zu machen, doch niemand glaubte mir! Alle verwandelten sich nach und nach, bis alle Menschen – auch all meine Freunde und Familienmitglieder – unerreichbare Gestalten wurden. Es zeriss mir das Herz und ich hatte Angst. Ich war noch die einzig übrig Gebliebene und versteckte mich vor ihm.

Eines Tages wollte ich fliehen und in den nächsten Bus steigen. Natürlich waren alle Insassen bereits verwandelt. Als sich die Tür öffnete, sass er da. Direkt hinter dem Busfahrer. Ich wusste – ich musste ihm begegnen. Also sammelte ich all meinen Mut, nahm einen tiefen Atemzug und setzte mich direkt neben ihn auf den Sitz. Er schaute mich grimmig und etwas verwundert an. Offenbar hatte ich ihn gerade in seinen Gedanken unterbrochen. Ich fragte ihn, warum er das mache, alle verwandeln. Nach einer wütenden Laier, an dessen Inhalt ich mich nicht mehr erinnern kann, blieb ich innerlich entschlossen und

stelle ihn weiterhin zur Rede. Auch ich war wütend, aber der Befreiung entschlossen und blieb ruhig. Ich wollte ihm ganz auf den Grund gehen und den Ursprung seiner Übeltaten vom Herzen her erfassen.

Schliesslich, nach vielen Schuldzuweisungen und Emotionsausbrüchen seinerseits, merkte er, dass ich immer noch da war und er schliesslich so verzweifelt wurde, dass er in Tränen ausbrach. Endlich rückte er mit seinen wahren Beweggründen raus: Er fühlte sich einsam. Er hatte keine Freunde und bezweckte mit seiner leblosen *Armee* seinen Racheakt und ein Versuch von *Freundschaft* erzwingen. So teilte er mir das mit.

Ich erklärte ihm, dass er so keine Freunde gewinnen könne und alle Angst vor ihm hätten. Ob er denn Freunde wolle, die Angst vor ihm hätten und nur leblos vor sich hintrotten? *Nein*. Er verstand langsam, dass die verwandelten Menschen gar nicht in Verbindung treten konnten, seelisch *tot* wie sie waren und dass es ja eigentlich die Verbindung war, die er sich sehnlichst wünschte.

Ich forderte ihn auf, die Menschen zurückzuverwandeln. Das sei seine einzige Chance, die Situation zu lösen und eines Tages wirklich Freunde zu finden. "Wie denn?", wollte er etwas hoffnungsvoll und zugleich ungläubig und verzweifelt von mir wissen. Ich war überrascht, dass er nicht mal das Gegenmittel hatte, nachdem er so viel Zauberkraft besass, alle Menschen so zu verwandeln.

Wir sinnierten eine Zeit lang, wie wir dieses Problem lösen könnten.

Schliesslich kam mir der Einfall – ich hatte "Notfalltropfen" dabei, die mir meine Mutter immer gab, wenn ich etwas hatte und erklärte ihm, dass dies die Menschen zurückverwandeln könne.

Der *Föserligeist* war entzückt und wollte, dass ich unmittelbar damit beginne, die Menschen alle damit zu befreien.

Doch das konnte und wollte ich nicht. Die Notfalltropfen konnten nur seine Heilwirkung entfalten, wenn er es den Menschen gäbe. Er hatte nämlich Angst vor den Reaktionen mit den Menschen, wenn sie sich zurückverwandeln und realisierten, was er mit ihnen gemacht hatte. Doch es gab kein Weg daran vorbei. Er musste die Verantwortung seiner Taten selber tragen und lösen. So tat er dies. Bis alle Menschen wieder befreit waren.

Er fühlte sich sehr dankbar mir gegenüber und hatte das erste Mal Zuneigung erfahren. Auch er war nun geheilt von seiner Einsamkeit. Er verabschiedete sich und ging zurück auf seinen Planeten. Dort schien der unterdrückerische Umgang Gang und Gäbe. Was er dort wohl machen würde? Wie es ihm dort wohl geht? Bestimmt würde er dort grosse Aufgaben vor sich haben mit seinen neuen Erkenntnissen. Immer wieder, wenn ich an ihn dachte, wünschte ich ihm innerlich viel Glück, Kraft und Liebe auf seiner Mission, dort nun selber dem ein oder anderen heilsam zu begegnen.

Dieser Traum als sechsjährige war und blieb für mich sehr real. Ich konnte nicht zwischen dem Schlaf und dem Wachzustand unterscheiden für einige Tage bis es gelöst war. Der Traum begann im Schlaf. Als auch meine Mutter vom *Föserligeist* in ein Zombie verwandelt wurde, wachte ich auf. Doch die Angst blieb noch tagsüber. Der *Föserligeist* schien hinter jedem Raum zu lauern und ich konnte kaum meinen Alltag meistern vor Angst. Auch konnte ich niemandem davon erzählen, weil ich selbst im Wachzustand dachte, dass mir

niemand wie im Traum glauben würde. Ich merkte bald, dass ich das Problem alleine und möglichst bald lösen musste und meine Angst nur bewältigen konnte, wenn ich mit dem *Föserligeist* in Verbindung trat. Also setzte ich den Traum weiter im *Wachzustand/Tagtraum*. Es entstand dann die Szene mit dem Bus und der Heilung.

Diese Erfahrung der Transformation vom *Föserligeist* und meiner Angst vor ihm hilft mir bis heute immer noch sehr. Als Kind wusste ich damals auf natürliche Art, dass sich hinter seiner Angst und Übeltaten eine Verletzung und ein Wunsch verbarg. Kinder wissen das. Durch das Erlebnis mit dem *Föserligeist* lernte ich neu, dass ich auch meine Angst transformieren konnte: *mit Begegnung*. Mit entschlossener, furchtloser und empathischer Begegnung mit dem *Angst-machenden*.

Die Begegnung mit dem *Föserligeist*, bildete das Fundament für zahlreiche weitere Erfahrungen in meinem Leben. Ich weiss nun, dass alle Missetaten von mir und anderen Menschen auf Angst beruhen, darin verborgen eine Verletzung im Herz. Mit Liebe und empathischer Entschlossenheit der Begegnung, lässt sich diese überwinden. Immer, ganz und bei allen. Ich habe nun dieses feste Zellwissen in mir, dass eine friedvolle, geheilte Welt möglich ist. Denn es ist ein Naturgesetz, dass Liebe heilt. Es ist das Zaubermittel und Gegengift für alles.

*Machst du mit bei einer Neuen Welt in Liebe?*



# In und mit Würde sich wandeln und handeln

Ueli Keller, Bildungs- und Lebensraumkünstler

Krisen, Konflikte, Kriege und Kollapse: Die Welt ist voller Chaos. Es herrscht auch in den Köpfen. Das Chaos sehe ich mitunter inszeniert und bewirtschaftet von gross Mächtigen und schwer Reichen. Egoistisch oder gar narzisstisch krank, wollen sie damit für sich gierig und rücksichtslos noch mehr Einfluss und noch mehr ihren gigantisch masslosen Eigennutz erlangen. Und geht es nicht mehr anders, tun sie das nicht nur mit struktureller, sondern auch noch mit brutaler Gewalt. Viele auch nicht direkt beteiligte und betroffene Menschen lassen sich dadurch in Angst versetzen. Angst kann zu Ohnmacht und Machtlosigkeit führen. Wer die Welt beherrschen will, muss schauen, dass möglichst viele Angst haben: wovor ist eigentlich nebensächlich.

Der Lärm der Medien gehört zum Sound der Angst, die in den Köpfen herrscht. Die vielen negativen Schlagzeilen lassen Menschen in Angst erstarren oder versetzen sie in eine Art *"Hypnose-Zustand"*, wo das Denken ausgeschaltet ist. Wie kann dieser Dornröschen-Schlaf beendet und die Erstarrung aufgelöst werden? Oder bleiben viele Menschen in einer Art Massenpsychose ohne Ausweg gefangen? Mit diesen Fragen hat sich der Biophysiker *Dieter Broers* beschäftigt – aber auch Wege gesucht, wie man aus diesem Hamsterrad rauskommen kann.

Hier der Link zum Naturmedizin-Beitrag „*Schockstarre: Durch Angst ausgelöster hypnotischer Zustand*“:

Link: [schockstarre](#)

Wer im Chaos bestimmen kann was gilt, hat die Macht. Und wer sich von Krisen bedroht sieht, denen er persönlich nichts entgegensetzen zu können glaubt, akzeptiert eine Herrschaft, die vorgibt, in seinem Interesse zu handeln. Auch wenn in Tat und Wahrheit das Gegenteil der Fall ist.

Weshalb ist es möglich, dass die Mehrheit der Bevölkerung, der Medien, der Politik, der Wirtschaft und der Wissenschaft sich von den gross Mächtigen und den schwer Reichen derart missbrauchen lässt, wie sich dies beispielsweise im Zusammenhang mit dem Krieg in der Ukraine manifestiert?

Wie krank muss eine Gesellschaft sein, die kranke Politiker wie beispielsweise einen Wladimir Putin oder einen Wolodymyr Selenskyi, die ihrer Ehre alle und alles opfern wollen, an der Macht lässt? Und wie lange noch werden sich immer wieder die Opfer fragen, was sie falsch gemacht haben?

*"Was nicht sein darf, darf und kann nicht sein".*

Dieses Motto dient der Vermeidung einer sogenannten kognitiven Dissonanz: weil sonst dringlich ein anderes als das gewohnte Verhalten angezeigt wäre. Solange eine Mehrheit glauben will, dass schon alles mit rechten Dingen zugeht, werden die Oligarchen aller Couleur und Welt mit Hilfe ihrer Wasserträger\*innen aus der Politik und deren Lakaien aus den Verwaltungen ihr Unwesen treiben können.

Angst kann verflüchtigt werden, wenn die Gewalt und die Lügen der Herrschaft entlarvt werden. Was gross Mächtige und schwer Reiche weltweit tun, um ihre Interessen durchzusetzen, hat mit Demokratie eigentlich nichts zu tun. Und das auch dann nicht, wenn es wie beispielsweise in der Schweiz formell bestens danach aussieht. Weil es den effektiv und verantwortungsfrei Mächtigen in der Regel gelingt, mit ihrem Einfluss parlamentarische Mehrheiten zu generieren, die ihrem Eigennutz dienen. Solange diese Realität von der Mehrheit der Bevölkerung und der Politiker\*innen von links bis rechts verdrängt und nicht als solche wahrgenommen werden kann oder will, wird sich dran nichts zum Guten für alle ändern: das ist traurig, aber leider wahr!

Wem kann ich vertrauen? Sind Religionen und Wissenschaften das Geld, mit dem sich im Warenhaus der Illusionen der Glaube an eine Sicherheit kaufen lässt? Ein medial aufgeputschter Kult jagt den ändern: War es vorgestern der Terrorismus und gestern Corona, so ist es heute der Ukraine-Krieg. Und morgen wird es das Klima oder ein anderes Schreckensszenario sein, mit dem Menschen gefügig gehalten werden sollen. Nur eine konstante Krise kann das herrschende System noch legitimieren. Denn dass es korrupt ist, könnte eigentlich allen bewusst sein. "Daher ist es heutzutage wichtiger denn je, dass die Menschheitsfamilie sich als Einheit versteht, jenseits von Ideologie, Religion oder Hautfarbe, und sich in diesem Geiste für eine neue Weltordnung engagiert – eine humane Weltordnung, frei von gierigen Parasiten einer kriminellen, generationsübergreifenden Finanz-Oligarchie, die nationale Gesetze ebenso beflissentlich ignoriert wie die allgemeinen Menschenrechte. Wir sind 99 Prozent – und wir sollten selbst bestimmen, wie wir unser Leben führen wollen." (Tom-Oliver Regenauer, im Blog: *Trotzki, Commonwealth und Wall Street*, Februar 2022)

Die altgewohnte Politik erlebe ich festgefahren in den Sackgassen eines perspektivenlosen Gewinner-Verlierer-Musters und eines substanzlosen Macht-Schach-Spiels. Menschen können noch so schwierige Konflikte anders lösen. Wenn sie es nur wollen und es auch tun. Es braucht dafür eine Politik, die aus dem Herzen kommt und die das Herz anspricht. Gefragt ist dafür eine fundamental neue Politik. Sie berücksichtigt zu 100 Prozent alle Aspekte, die für einen Entscheid wichtig, und alle Potenziale, die für gute Lösungen nützlich sind. Für Lösungen, die zu 100 Prozent ganz und umfassend den Bedürfnissen und Interessen aller Menschen entsprechen. Eine solche radikal kompromissbereite neue Politik ist möglich. Und sie ist nötig: damit es für die Menschheit eine Zukunft geben kann.

Als Botschafter für diese neue Politik will ich mit klarem Geist und offenem Herzen auf die Welt schauen. Um ihre Realitäten zu sehen. Es ist gefährlich, schwierige oder destruktive Realitäten und damit verbundene Ängste nicht anerkennen zu wollen. Also trotz aller Ängste nicht den Kopf in den Sand von Hoffnungen stecken, die gestorben sind. Kein Hopium: Hope is Dope!

Der Wandel findet statt. Die Veränderung, die ich dabei und damit erleben möchte, will ich bestmöglich selber sein. Ich will mich dafür immer wieder aufs Neue entscheiden, wer ich sein und was ich tun will, und mit der Würde meines Herzens handeln.

Mit und in meinen Füßen spüre ich die Kraft der Erde. Sie strömt durch meinen Körper. Ich fühle mich im Grunde gut. In und mit meinem Rückgrat richte ich mich auf. Aufrecht und aufrichtig, wahrhaftig und wirklich in der Welt sein. Die Angst und das Chaos aus dem Kopf raus lassen. Ihn für das Licht des Himmels frei und offen halten. Mit Herz, Kopf, Hand und Fuss



friedvoll und mit Würde durchs Leben gehen. Hier und jetzt und morgen: für mich, und auch für und mit andern. Gemeinsam anstatt einsam. Mit Liebe zum Leben anstatt Angst vor dem Tod.

## Lied der Sonne

*Ich bin die Mutter Sonne und trage  
die Erde bei Nacht, die Erde bei Tage.*

*Ich halte sie fest und strahle sie an,  
dass alles auf ihr wachsen kann.*

*Stein und Blume, Mensch und Tier,  
alles empfängt sein Licht von mir.*

*Tu auf dein Herz wie ein Becherlein,  
denn ich will leuchten auch dort hinein!*

*Tu auf dein Herzlein, liebes Kind,  
dass wir ein Licht zusammen sind!*

*Christian Morgenstern, 1871–1914*



# Angst

*Jiri Rose, Sekundarlehrer*

Ein Hoch auf die Angst – und ein dreifaches Hoch auf den Mut sie zum Aufzuwachen zu nutzen!

In der Januarausgabe von *Das Blatt* schrieb ich in meinem Artikel *"Freiheit ist die Freiheit von der Angst"* bereits ausführlich über die Angst. In ihr beschrieb ich, dass Angst die Zurückhaltung von Liebe ist und das es nichts als Liebe gibt. Zurückgehaltene und unterdrückte Liebe wird irgendwann als Angst erlebt.

Ich bin Leben. Ich bin Liebe. Und wenn Angst zurückgehaltene Liebe ist, dann ist Angst die Zurückhaltung dessen was ich bin. Wenn ich mich zurückhalte, so muss ich mich automatisch fürchten nicht genug gelebt (geliebt) zu haben. Angst signalisiert mir dies. Ein Hoch auf die Angst, die mich zurückführt zu meinem höchsten Ausdruck von mir Selbst. Jedoch nur wenn ich sie nicht meide, sondern weiss sie mutig zu nutzen.

Ich fürchte mich davor nicht genug zu leben. *Aber wer ist Ich?*

Manche sagen, alle Ängste seien im Grunde versteckte Ängste vor dem Tod. Doch was ist diese Angst vor dem Tod genau. Ich habe sie lange nicht verstanden. Bis ich eines Abends das Gefühl hatte, dass dies mein letzter Abend sein könnte. Ich fürchtete, dass ich sterben werde. Da überkam mich eine ungekannt grosse Angst vor dem Tod. Ich ging dieser Angst nach und erforschte sie, diesmal wollte ich sie verstehen. Mir wurde

bald bewusst, dass ich das Sterben selbst überhaupt nicht fürchtete. Auch nicht den Schmerz des Sterbens und auch nicht, dass ich nicht mehr bin. Denn ich wusste; *Leben ist ewig.*

Ich fürchtete mich nur davor nicht genug gelebt zu haben, nicht mit dem gelebten Leben zufrieden zu sein.

Das war die Angst, die mir in diesem Todesmoment entgegenkam. Ich wollte noch nicht gehen, ich hatte das Gefühl, so vieles durfte noch nicht durch mich ins Leben kommen. Bevor ich nicht frei war, mich ganz gelebt zu haben, wollte ich nicht sterben. Ab dann mochte der Tod kommen, wann er wolle. Aber ich wollte frei von Angst sterben.

Wenn ich einst sterbe, will ich so gelebt haben, dass nichts an Liebe durch mich ungelebt blieb.

Ich konnte in diesem Moment Goethe verstehen, der sagte: *"Wer nicht stirbt, bevor er stirbt, der verdirbt, wenn er stirbt."* Denn ich wollte zuerst in all meinen Ängsten und aller Zurückhaltung sterben, bevor ich bereit war diesen Leib zu verlassen.

Alle Mysterien Stätten arbeiten in irgendeiner Weise mit der Formel: *Kenne dich Selbst, Wisse wer du bist, oder auch Wer bin ich?* Die Antwort auf diese Frage ist aber nie mitgegeben. Denn als rationales Konzept, das in Worten ausgedrückt werden könnte, hat sie kein Leben. Die Antwort auf diese *Frage* ist immer ein *JETZT* die Antwort erfahren und sein. Nicht als Erinnerung, sondern immer als lebendige Erfahrung unmittelbar in mir, in meiner di-



rekten inneren Anschauung. Voraussetzungslos. Von allem Äusseren entkleidet.

Wenn ich es beobachten kann, erlebe ich es *ausserhalb* von mir und nicht als *Ich Selbst*, sondern als *in mir*. Was ist das, das ich nicht beobachten kann, sondern *bin*? Diese direkte Erfahrung ist die Antwort auf die Frage: *Wer bin ich?* Kinder wissen sie noch. Sie ist einfach. Sie ist unendlich. Sie ist jenseits aller Formen und Worte. Sie ist so einfach, dass ich erst alles kompliziert Angelernte *was ich nicht bin*, verlernen muss. Ich muss nicht lernen wer ich bin. Ich muss verlernen mich für das zu halten, was ich nicht bin.

Angst mache ich mir nicht, ich habe sie geerbt. Wie erlöse ich sie jetzt?

David Hawkins erhielt von seinem Lehrer einst den Hinweis: *"All fear is illusion. Surrender it to God"*.

Als er kurz vor dem Egotod, der grössten Angst begegnete; die Quelle seines Lebens selbst zu verlieren, erinnerte er sich dieser Worte und ging mutig durch diese letzte Angst hindurch. Auf der anderen Seite gab es sein illusionäres Selbstbild nicht mehr. Es war für immer zusammen mit allen Ängsten von ihm genommen worden. Denn das illusionäre Selbstbild besteht aus Angst.

Was bedeutet *"Surrender it to God"*? Was *ich* bin oder auch *Gott*, wie man es auch nennen will, ist mir näher als ich mir selbst mit irgendeinem Bilde von *mir* oder *Gott* jemals kommen könnte. *Gott* oder *was ich bin* ist nichts ausserhalb von mir, sondern das in dem alles existiert und zugleich alles was darin existiert. Es gibt keine Grenze wo etwas Anfängt und ein anderes Aufhört. Alles ist untrennbar mit allem anderen verbunden. Und Alles erfährt sich als das Zentrum dieses kosmischen un-

trennbaren Ganzen. Das Zentrum des Bewusstseins ist überall.

Im Bilde: Der Mittelpunkt einer unendlich grossen Kugel ist: *Überall*. Alles und jeder erfährt sich als dieses Zentrum, in vollem Bewusstsein seines individuell bewusst seins. Nichts kann getrennt von allem anderen existieren. Nichts kann ohne sein Umfeld sein was es ist. Alles ist nur was es ist, weil es ein Glied im Ganzen darstellt, von dem es keine getrennte Existenz hat. So wie eine Zelle nicht getrennt vom Körper sein kann, der wiederum eins mit seinem Umfeld ist, das ihm die Lebensgrundlagen bietet, und das wiederum in ein grösseres Ganzes eingebettet ist. Jedes Partikel, jedes scheinbar gesonderte aber in Wahrheit ungetrennte Glied des Ganzen, erfährt sich als das Zentrum des Bewussten Ganzen in sich selbst.

Christus wies ebenfalls auf diesen Zusammenhang, dass alles eins ist, hin: *"Ich und der Vater sind eins. Aber der Vater ist grösser als ich."* Und als man ihm vorwarf, dass er die Gotteslästerung betreibe, zu behaupten der Sohn Gottes zu sein, antwortete er den Menschen: *"Seid ihr nicht alle die Kinder Gottes?"*

Wenn ich daher etwas an Gott abgebe und mich ihm ergebe, so ergebe ich mich dem Bewusstsein selbst. Es ist ein schweigendes Gebet durch meine Ausrichtung gegenüber dem was ich bin. Ich bin geschaffen und ich bin wunderbar als genau das geschaffen das ich bin. Dem ergebe ich mich.

David Hawkins sagte auch sinngemäss in seiner humorvollen Art: *"DU hast dich ja nicht selbst erschaffen. Du existierst. Gott hat dich in die Existenz gebracht. Also warum solltest du dich mit deinen Problemen rumschlagen? Sind sie nicht Gottes Probleme, wenn ER dich erschaffen hat? Er hätte dich nicht erschaffen brauchen. Also übergib deine Ängste und Probleme einfach Gott."*

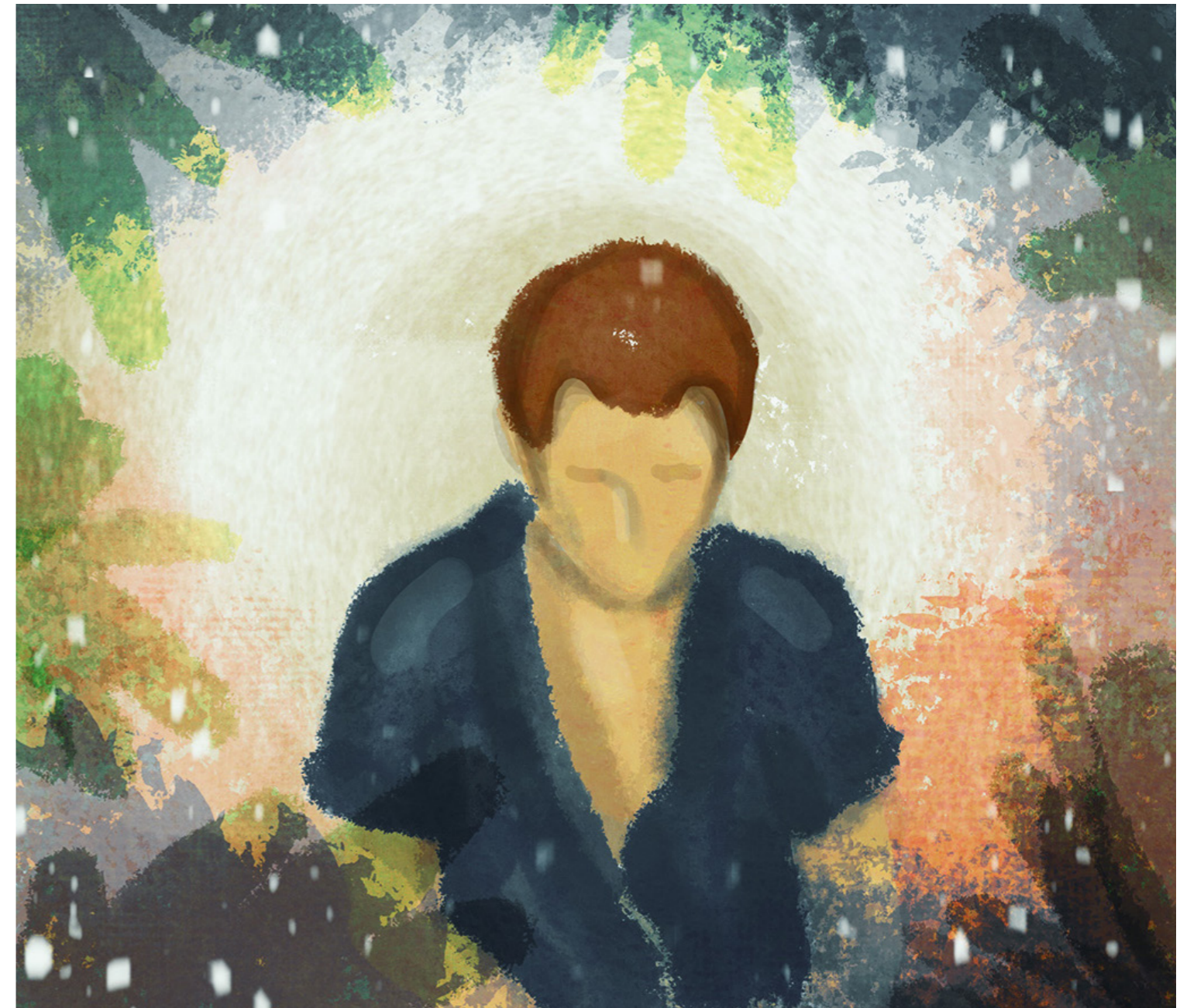
Hier macht er humorvoll deutlich, wie paradox ein externes Gottesbild ist. Denn an anderer Stelle sagt er deutlich. Gott kann niemals etwas externes sein, denn dann wird ein *Du* (Gott) und ein *Ich* (getrennt von Gott) und damit einhergehend die Dualität impliziert. Man befindet sich innerhalb der Domäne des limitierten Verstandes. Denn in Wahrheit ist nichts von etwas anderem getrennt. Der Verstand trennt aber alles auf und sieht alles als unabhängig getrennte eigenständige Entitäten. Nur gibt es diese in der Wirklichkeit nicht. Es erscheint dem Verstand nur so, ist in Wahrheit aber eine Illusion.

Wenn ich Angst habe, so weiss ich: *Ich bin in der begrenzten dualistischen Domäne des Verstandes*. Und dann Frage ich mich: *Was ist die Wahrheit? Was ist die einfachste Wahrheit jenseits der Worte, die ich direkt und unmittelbar erfahren kann? Wer ist es der Angst hat? Kann ich diese Glaubensbilder an Gott übergeben?*

Das sind Perspektiven, die ich einnehme, wenn ich mich in Ängsten wiederfinde und die nachhaltig dazu geführt haben, dass diese Ängste von mir genommen wurden.

Danke fürs Lesen.

Bild: Joanna Selinger





# Impressum

## Herausgeberin und Redaktionsleitung

Eine Stimme – Büro für Neue Politik  
Röschenzerstrasse 8  
4053 Basel

Telefon: +41 079 824 00 94  
info@einestimme.ch  
www.einestimme.ch

## Mitwirkende Autor / innen dieser Ausgabe

Denis Bitterli, Doris Marti, Michael Seefried, Barbara Wili, Markus A. Meyer, Giulia Pampoukas, Ueli Keller und Jiri Rose.

## Gestaltung / Layout & Bilder / Zeichnungen

joanna.r.s  
joanna.selinger@hotmail.com  
joannaselinger.wixsite.com/joannars