

Wege aus der Angst

Video-CD-Aufzeichnung und für hier die Stichpunktsammlung:

1. Abschnitt

Wie kommen wir zu diesem Thema?

- Die Grundlage der Arbeit in der Mevlevihane ist die Mensch?

- Es geht um Selbst- und Gotteserkenntnis

- Durch verschiedene Aufgaben und Übungen gelangen

Fragen: wer bin ich und

wie bin ich?

- Im Laufe der Selbstbegegnung treffen wir auch auf und andere emotionale Zustände.

- Angst ist ein großes Hindernis auf dem Weg zur deshalb ist sie Gegenstand unserer Betrachtung.

Frage: was ist der

wir zu Antworten auf die

unsere Gefühle

Selbsterkenntnis und

2. Abschnitt

Angst als Teil des menschlichen Lebens

-Angst zu haben ist Natur- oder Gottgegeben, gehört zu

-Angst ist hilfreich, wenn sie uns vor Leichtsinnigkeiten

-Angst ist gefährlich, wenn sie uns einengt, bestimmt und/

-Alltagsängste - eher Sorgen und Bedenken

-Überlebensängste - sich bedroht fühlen von allem

-Der Hintergrund aller Angst ist die Sorge ums Überleben, Sterben.

uns

und Gefahren bewahrt.

oder aggressiv macht

Möglichen

bzw. die Angst vor dem

3. Abschnitt

Reaktionen auf Angstgefühle

-Bewusste Reaktionen:

-Angst als Gefühl, ein Schrecken, ein Zittern, man wird weg, erstarrt, hält den Atem an.

-Unbewusste Reaktionen:

-Angst als Grundstimmung:

Kann sich z.B. in Unlust, Müdigkeit, Schüchternheit oder äußern.

Auch Wut und Unzufriedenheit können Angst als

bleich oder schreit, rennt

Minderwertigkeitsgefühlen

Grundlage haben.

4. Abschnitt

Wie entsteht unbewusste Angst?

- Angst ist ein körperliche Reaktion auf Bedrohung

- Der Körper macht sich bereit, zu fliehen oder zu

- Wenn beides nicht möglich ist, bleibt die

gewissermaßen im Körper stecken

- Je öfter sich das wiederholt, umso eher wird die

kämpfen

Gefühlsbewegung

Körperhaltung, die mit

Angst verbunden ist, beibehalten, sie geht einem in "Fleisch und Blut" über.
 - Gewohnheit vermindert die Wahrnehmung dieser Haltung und dann "steckt
 einem die Angst in den Knochen", auch wenn der ursprüngliche Anlass längst
 vergessen ist.
 - Die Angst wird unbewusst.

5. Abschnitt

Über die Ursprünge der Angst

Dazu müssen wir etwas wissen über die Entwicklung des Menschen, wie sie in den Sufi-Orden gelehrt wird.

- Alles beginnt mit der Zeugung.
- Vater und Mutter, bzw. ihre Gene stellen die Bausteine für die Entwicklung des Körpers des zukünftigen Kindes.
- Der Zustand der Eltern bei der Zeugung geht in das Ungeborene über.
- Ei und Samenzelle enthalten den ganzen Bauplan.
- Darin enthalten ist u.a. der Befehl: "Ich will leben!"
- Wenn die embryonale Entwicklung so weit fortgeschritten und das Gehirn entwickelt ist, kommt ein drittes Element dazu, das sogenannte "ruh", Geist vom Geist Gottes.
- das ruh ist individuell und trägt die Qualität: "Ich bin."

6. Abschnitt

Das Verhältnis zwischen ruh und Körper

- Beide können wir uns als bestimmende Bewusstseinszustände vorstellen.
- Bewusstseinszustände beschreiben verschiedene Bewusstseinsinhalte, z.B. Egoismus gilt als ein niederer Bewusstseinszustand, Liebe hingegen gehört zu den höheren Stufen des Bewusstseins.
- Bewusstseinszustände können sich ständig anderen, durch äußere oder innere Einflüsse.
- Das Körperbewusstsein hat den Inhalt: "Ich will leben", das ruh-Bewusstsein: "Ich bin."
- Beide Kräfte wirken gleichzeitig oder parallel im Menschen.
- Der Mensch ist ein Zwitterwesen.
- Der Mensch teilt sich nicht in Gut und Böse, sondern in ruh und Körper.
- Beides hat seinen Platz und seine Berechtigung/ Notwendigkeit.
- Die Frage, wer oder was den Menschen im Ganzen bestimmt, stellt sich immer wieder neu.
- Der Mensch kann durch seine Vernunft seinen Zustand erkennen.
- Er kann erkennen, wann welche Kraft in ihm wirkt und
- er kann die Position eines Beobachters einnehmen.
- Es ist seine Aufgabe, sich selbst anzuschauen und wahrzunehmen.

7. Abschnitt

Wie verstehen wir Angst jetzt?

- Angst kommt aus dem Körperbewusstsein.
- Der Körper hat die Aufgabe zu überleben, weil wir nur im Zustand der Verkörperung unser Bewusstsein entwickeln können.
- Angst entsteht, wenn das Überleben des Körpers, im weitesten Sinne, bedroht ist.
- Die Ebene des Körperbewusstseins hat keine wirkliche Hilfe, denn die Sterblichkeit des Körpers ist real.
- Andere Menschen können das Körperbewusstsein beruhigen, indem sie Schutz und Hilfe bieten.
- Das ruh-Bewusstsein kann dem Körperbewusstsein helfen, denn es ist unsterblich.

8. Abschnitt

Welche Bedeutung hat das ruh für ein angstfreies Leben?

- das ruh ist die Verbindung zum All/Kosmos/Gott.
- das ruh trägt in sich alles Wissen
- das ruh bringt das Bewusstsein "ich bin" - und zwar fraglos - mit sich.

9. Abschnitt

Welche Möglichkeiten gibt es im Umgang mit Angst?

- Grundsätzlich auch die positive Seite der Angst anerkennen.
- Auch Angstgefühle kann man beobachten ohne gleich darauf reagieren zu müssen.
- Angst kann ausgedrückt werden, durch Worte, Gestik, Mimik.
- Angst ist Bestandteil der Gefühlswelt und kann als solche angenommen werden, auch wenn es schwer fällt.
- Ausatmen: Angst kommt von Enge, alles zieht sich zusammen und nach oben, man hält die Luft an. Beim Ausatmen muss man loslassen.

10. Abschnitt

Wege aus der Angst

- Der Gegenpol zur Angst ist Vertrauen
- Das ruh als Teil unseres Wesen annehmen.
- Die Verbindung zum ruh kann aufgenommen und gestärkt werden.
- Was stärkt das ruh? Meditation, Gebet, Hinwendung.
- Durch die Verbindung zum Unsterblichen wird die