

## Angst- Wut

Mit Angst und Wut wird in unserer Gesellschaft vollkommen krank umgegangen.

Beide werden abgelehnt und abgespalten.

In unserem System steht das lernen mit beiden angemessen um zu gehen.

Ich will nicht auf die Wut eingehen, die sich angesammelt immer wieder in Kriegen entlädt.

## Angst

Christus sagt: „So lange ihr in der Welt seid habt ihr Angst, aber ich habe die Welt überwunden.“

Alle Sicherheiten, auch wenn es Pseudosicherheiten sind, sind Produkte der Angst.

Beginnend mit dem Feuer-Angst vor der Dunkelheit und der Kälte – ist fast alles was wir geschaffen haben, auch der Glaube aus der Angst geboren.

Aber die Angst ist auch der Antrieb zu mehr Bewusstsein, aber Bewusstsein steigert die Angst.

## Alle Wandlungsprozesse

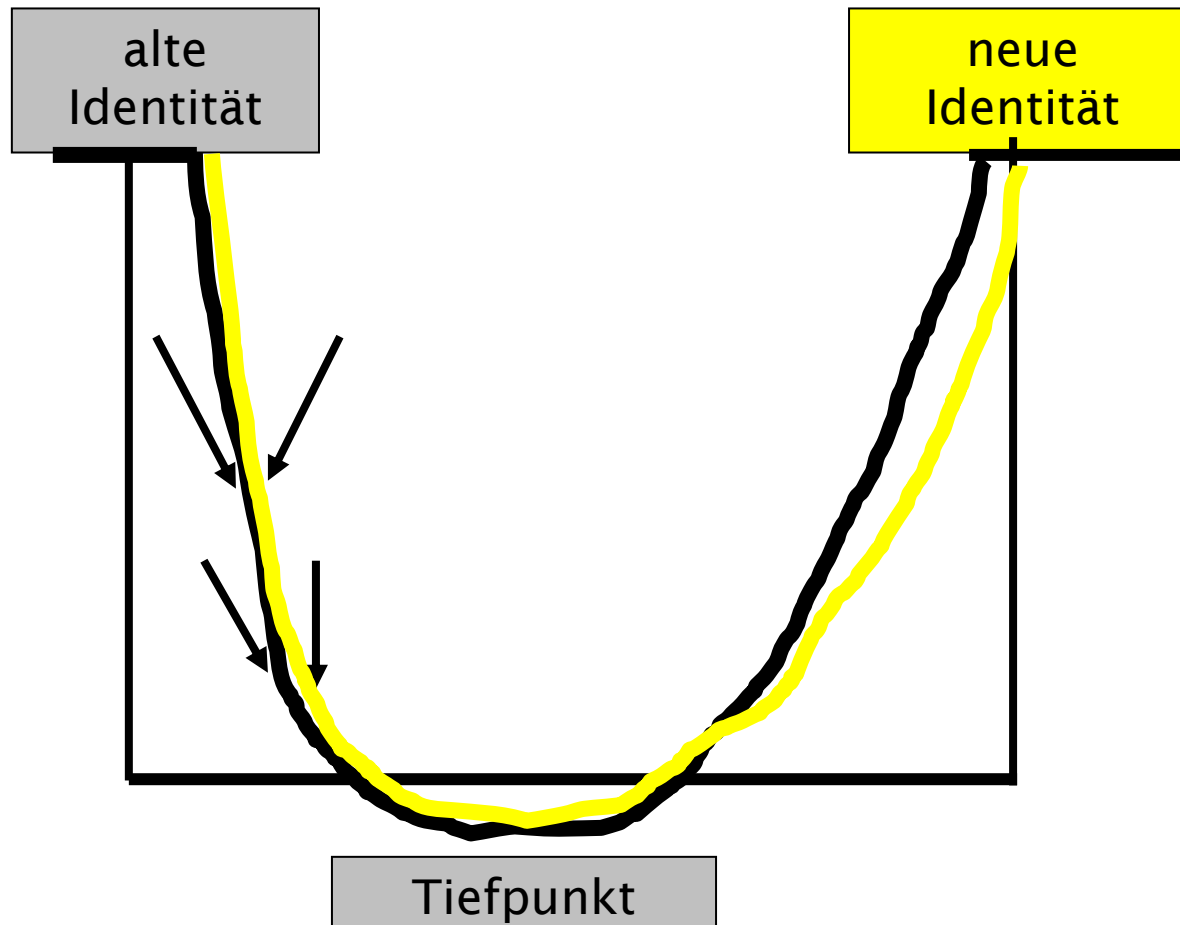
die eigene Geburt

die Pubertät

die Krise der mittleren Lebensjahre

verlaufen nach demselben Schema.

# Stirb und Werde



**Das Bewusstsein** davon, was uns bei einem Stirb und Werde Prozess bevorsteht, herrscht als Angst vor der Veränderung und der damit verbundenen Verunsicherung, Destabilität und dem zu erwartenden Wandlungsschmerz lange vor und bringt massive Abwehrmechanismen in Gang. Soweit, dass wir diesen Prozess auf unsere Kinder verschieben. (Siehe auch Stanislav Grof - In Entwicklung am Ereignishorizont)

Lange wird vor dem Schmerz des Stirb und Werde und die zu erwartende Dunkelheit und Abgründigkeit die Entwicklung mit allen Mitteln abgewehrt. (Pfeile).

Am Tiefpunkt verweilen wir eine Weile, eine unendlich scheinende Weile, bis das Horizont das neue Licht oder das neue Bewusstsein erscheint. Niedergefahren in die Hölle, am dritten Tag wieder auferstanden von den Toten sitzend.....

Nur das Bewusstsein höhere Bewusstsein, das Christusbewusstsein ist auf der anderen Seite die Kraft die uns weitergehen lässt.

Je nachdem, an welcher Stelle wir beim Prozess des Lebens stehen ist das Bewusstsein das, was uns unsere Begrenztheit deutlich macht uns also Angst macht. Das Selbe ist aber auch das Bewusstsein das uns trägt und in der tiefsten Verzweiflung hält.

Siehe auch Hiob und Christus am Kreuz.

„Gott- das Ganze- warum hast du mich verlassen???

## Grundangst

Wir haben eine Grundangst, weil wir ein Wissen davon haben, dass wir das Ganze verloren haben. Wir sind **Fürsich Seiende** und nicht mehr **Ansich Seiende**. Das höchstens als Kinder. Als Erwachsene können wir über Bindung verbunden mit anderen **An und Fürsich Seiende** Sein.

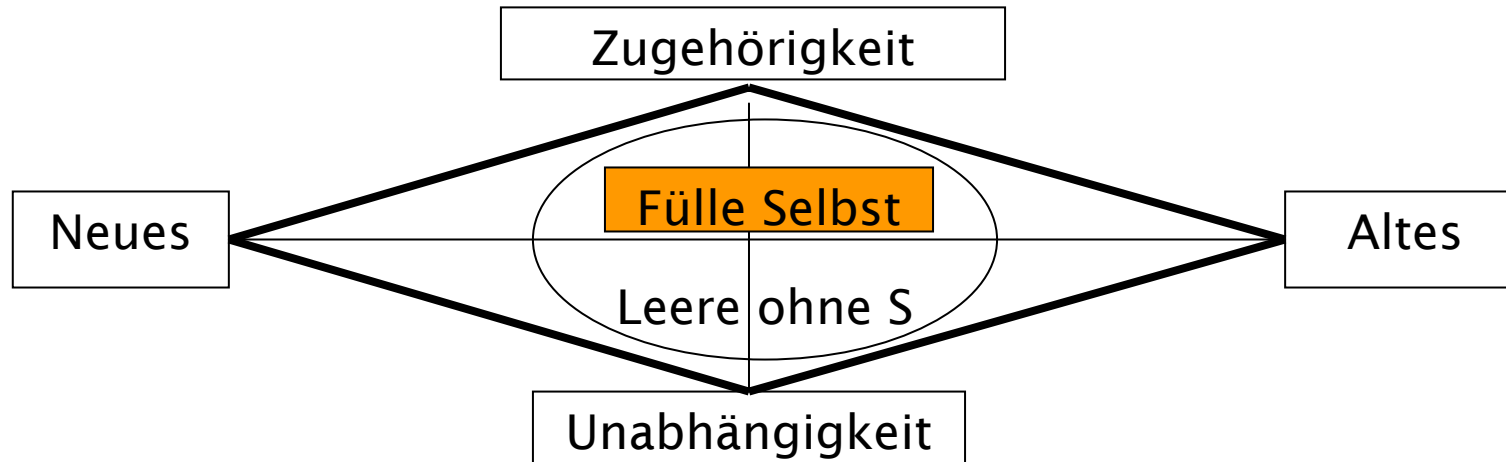


Das ist aber nur ein vorübergehender Trost, bis wir zur Ganzheit zurück gefunden haben, durch das Du und die Gemeinde.

Dadurch bedingt. Angst vor **dem Alleinsein** und der Einsamkeit. Diese Angst hat auch eine biologische Komponente. Der Ausschluss aus der Gruppe, ja alleine am Rand der Gruppe zu sein bedingt eine Angst vor den Raubtieren und dem Tod.

Die Angst vor dem Verfall- **Thanatos** auch Todessog genannt.

# Grundängste nach Riemann



**A.** Es gibt ein **Spannungsfeld zwischen Altem und Neuem** oder Kohärenz und Chaos. Das neue ist nur zu erlangen in dem die Kohärenz aufgegeben wird. Dann aber entsteht vorübergehend ein Chaos, bis das Neue kommt. Das wage ich nur mit Fülle in mir.

Nicht mit einer inneren Leere. (Siehe Hierarchie der Gefühle)

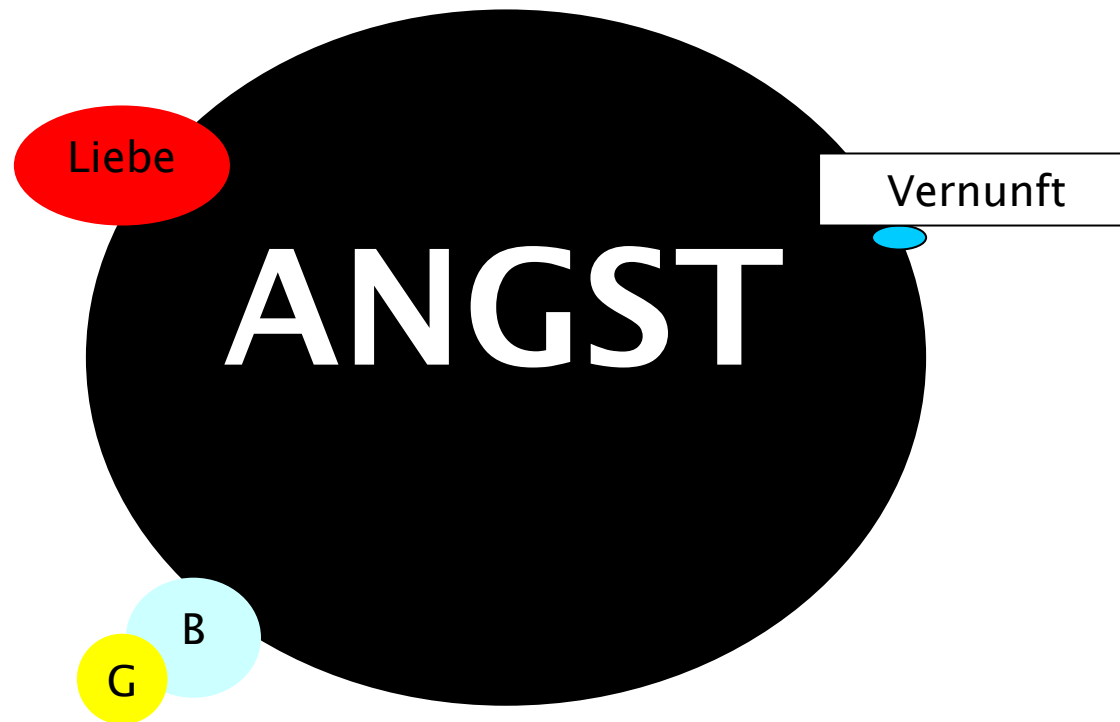
Angst im Alten zu ersticken (Erstarrung) - Angst vor dem Neuen - Angst im Neuen vor der Beliebigkeit - Angst etwas zu versäumen und zu kurz zu kommen.

**B.** Spannungsfeld **zwischen Zugehörigkeit und Unabhängigkeit** zwischen **Autonomie** **Abhängigkeit**. Die Autonomie die heute angestrebt wird ist nur eine Pseudoautonomie. Ein Freisein von Allem. - Statt Ordnungen Chaos und Beliebigkeit.

Autonomie und Freiheit aber kommen, wenn ich mir klar bin zu was ich frei bin und mir die Abhängigkeiten denen ich als Mensch eben unterlegen bin, schonungslos klar mache.

Es geht hier natürlich auch um die Abnabelung und die Verantwortung, die ich als Mensch in der Selbstständigkeit trage zu übernehmen. Ich kann mich dann da draußen auf Niemanden mehr berufen. Ich bin dann Selbstverantwortlich.

Das zentrale Thema für uns in der Ausbildung ist



die Beziehung zwischen der **Angst**, dem **Bewusstsein** und der **Liebe**.  
Damit wir lernen mit der Angst um zu gehen müssen wir wissen, was die **Angst die durch Bewusstheit** lindern kann.

G = Gott

B = Bewusstsein

**Angst und Bewusstsein** hängen dadurch zusammen, dass wir uns Dingen, wie dem Tod bewusst werden können. Dabei müssen wir regelmäßig erkennen, dass unser Bewusstsein uns für den Inhalt des Bewussten keine entsprechende Antwort gibt. dadurch entsteht eine Diskrepanz, die Angst macht.

Haben wir die nächste Stufe der Bewusstheit erlangt vergehen die Ängste des vorherigen Bewusstsein. Wir können nur noch darüber lachen, vor was wir alles Angst hatten!!

Aber es dauert nicht lange und das neue Bewusstsein bringt uns wieder an grenzen und wir erleben wieder eine Angst nur jetzt vor andren Dingen.

Dann wachsen wir und unser Bewusstsein weiter..... und so geht es weiter und weiter.

Nur der höchste Bewusstsein-Gott als Betreiber des ganzen ist Angst frei.

Deswegen versuchen es ja nicht Wenige wie Gott zu sein. Aber da wir das nicht sind, vergrößert das nur die Angst und Angstspirale, denn wir müssen immer mehr Leisten und können um Gott zu sein.

Nur Demut und Hingabe können uns erlauben in der Hand Gottes auszuruhen.

Im Bild ist das Bewusstsein klein, die Angst groß. G Gott ist kleiner wie unser Bewusstsein, dass sich auf eine nazistische Weise über ihn und damit über die Schöpfung erhebt oder fehlt ganz.

Die Liebe der Mutter, hier groß gezeichnet kann aber auch klein sein.

Vor allem wenn die Angst der Mutter ebenfalls groß ist.

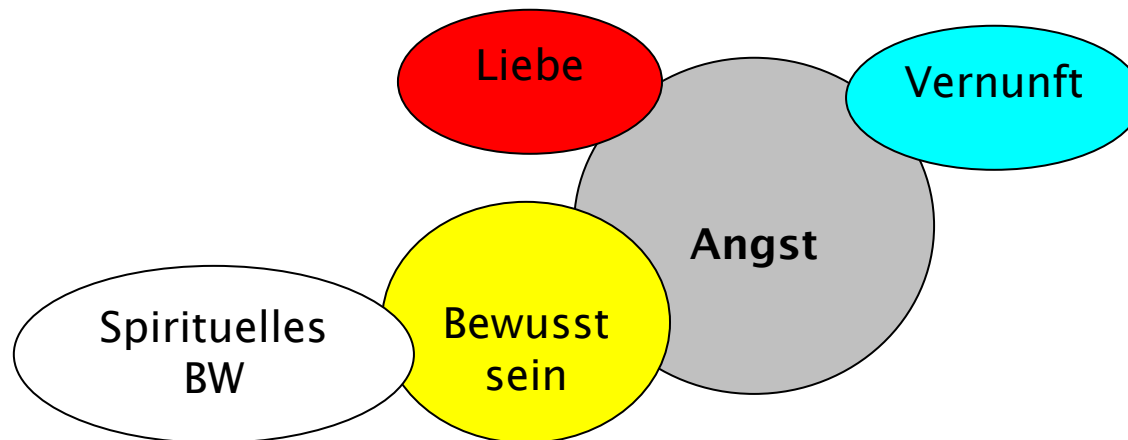
Unter allen Umständen ist aber die Vernunft, wie das Bewusstsein noch klein, weil die Erfahrung fehlt.

Wenn wir diese Bild als das Bild der Mutter oder das kollektive Bild unserer Zivilisation nehmen, dann sind wir mit unserem inneren System wie die Matrix der Gesellschaft oder wie unsere Mutter.

Missverhältnis der Mutter überträgt sich ebenso, wie die Ausgewogenheit schwingungslos auf das Kind.

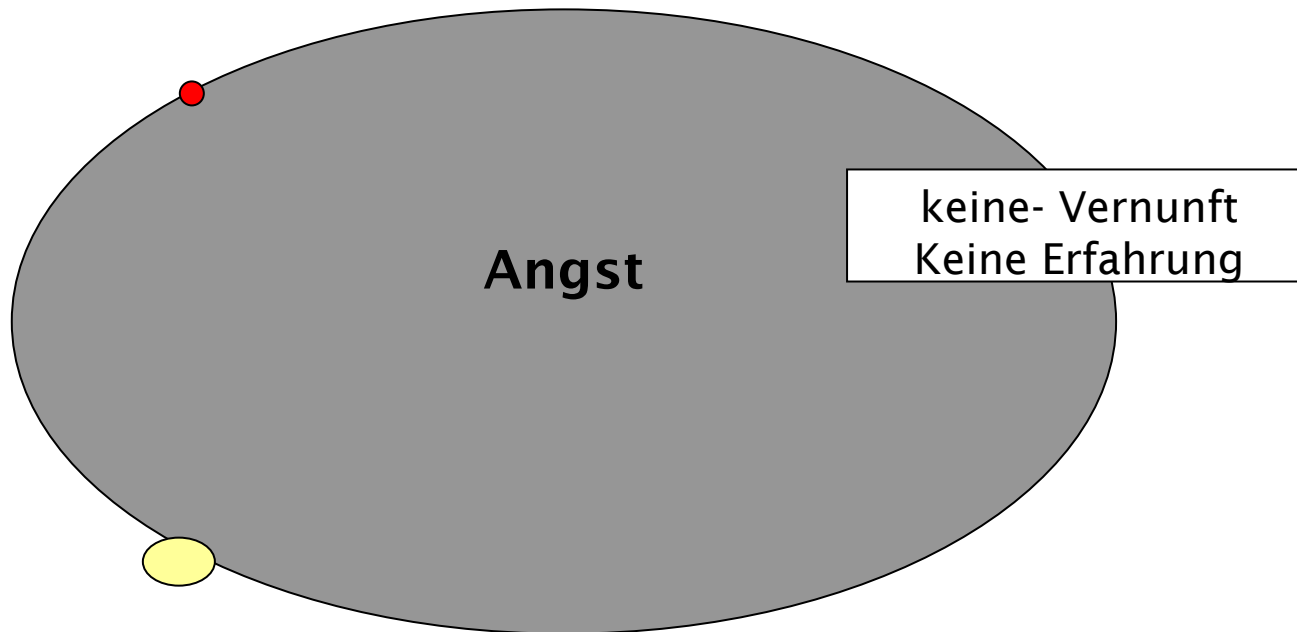
Wie die Mutter so das Kind, denn das Kind kann weder Erfahrung noch Bewusstsein dagesetzen.

**1. Fall** : Normaler Zustand einer Mutter, die wiederum von ihrer Mutter abhängig ist.





## 2. Fall: Leider sehr häufig normal.



In diesem sehr häufig vorkommenden Extremfall

● Bewusstsein wie ein Kind oder vollkommen von der herrschenden Meinung – der Mutter- der Leute adaptiert (besetzt).

Damit ist eine eigene Erfahrung nicht möglich. Wer immer in den Fußstapfen anderer durchs Leben geht, muss sich nicht wundern, wenn er den eigenen Weg nicht findet.

● Beides oben Erwähnte ist nicht Liebe, denn die fördert die eigene Kreativität und Sensitivität des Kindes

Keine  
Vernunft

Keine Vernunft, weil keine  
eigene Erfahrung möglich

3. Alle verschiedene Kombination dazwischen.

Wie hier zu ersehen mindern die **Liebe**  
(Vertrauen-Vertrautheit, Geborgenheit) und das **Bewusstsein**  
und die **Erfahrung** als Aspekt der Vernunft die Angst

Die **Liebe** ist das kosmische Feld das uns umgibt. Sie ist ein Seinzustand.

Wir haben ein Geburtsrecht auf Liebe.

Der Zugang zu dieser Liebe aber kann durch massive Traumatisierungen verschüttet sein.

Wir müssen sie dann erringen. Möglichkeit ist der Mitmensch und die Kraft der Bindung, die aber ebenfalls verschüttet sein kann.

Das **Bewusstsein** ist ebenfalls als Information im wissenden kosmischen Feld, das uns umgibt Anwesend. Auch das Bewusstsein ist ein Geburtsrecht des Menschen. Es kann ebenfalls durch Traumatisierung und Vieles andere mehr, unter anderem durch angeeignetes Wissen, Meinungen, Überzeugungen, vor allem übernommener verwehrt werden.

„Und der Himmel ist wie ein Sämann: Ein Teil des Samens fällt auf steinige Wege (Vorgefasste Urteile, Verhärtete Überzeugungen) ein anderer Teil fällt unter die Disteln (schlimme Gedanken, Gift, Zynismus, Arroganz) ein Teil wird von den Vögeln des Himmels aufgepickt (Unbedenklichkeit, Beliebigkeit, Leichtfertigkeit, Hektik und Stress) aber ein Teil fällt auch auf fruchtbaren Boden.

Etwas in uns ist immer fruchtbar.

Erfahrung: Erfahrung machen wir nur, wenn wir außerhalb des Bekannten etwas erleben, das heißt tun.

Nur durch das Tun erleben wir und erfahren wir.

Es ist aber dann wichtig dieses Erfahrende mit Kundigen, den Eltern, den Großeltern auszutauschen.

Später ist es ein Psychotherapeut, ein Weiser oder eine Weise Frau.

Diese werden uns keine Ratschläge geben, sondern uns helfen eine eigene Erkenntnis daraus zu machen.

Dann integrieren wir das Erlebete und machen es so zur Erfahrung und schließlich zur Erkenntnis.

Wer macht das heute noch.

Vor allem, weil wir ständig belehrt und ständig mit Ratschlägen, erschlagen wurden oder man unsere Erfahrungen einfach nicht ernst genommen hat. „Das bildest du dir doch nur ein!“

## Therapieansatz

DR. CHRISTIAN BORCK



1. Erforschen der Ängste- statt sie zu leugnen oder sie weg zumachen. Mit was auch immer. Hektik, Konsum, Medikamente, Harmonie und Beschwichtigungen
2. Den Ängsten sich stellen.
3. Verarbeiten von Traumata
4. Verbindung mit anderen Menschen herstellen
5. Menschen finden, die diese Ängste bewältigt haben.
6. Sinn der Ängste verstehen. Was muss ich lernen?
7. Erfahren von Wut
8. Verbesserung der Lebensbasis und der Spiritualität. Das Haus und das Leben nicht auf Sand aufbauen.
9. Das Suchen nach nährenden und erfüllenden Tätigkeiten und Begegnungen.
10. Aufbau eines wahren Selbst, das auf Liebe, Wissen, Kreativität, Empathie und Sensitivität so wie auf Bindung aufgebaut ist.

