

Mohsen Charifi



DAS GLÜCK
WÄCHST AUF EINEM
WALNUSSTBAUM

Kleine Geschichten für
das große Leben

KURZGESCHICHTEN

WINDPFERD

All Rights reserved

1. Auflage 2018

© 2017 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten

Kein Teil des Buches darf in irgendeiner Form oder zu irgendeinem Zweck elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopie, Recording und Wiederherstellung, ohne schriftliche Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung und Illustrationen: Jennifer Jünemann | www.bitdifferent.de

Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

Lektorat: Sarah Varga

Korrektur: Sylvia Luetjohann

Gesetzt aus der Warnock

Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen



Printed in Germany

ISBN 978-3-86410-175-5

www.windpferd.de

All Rights reserved

INHALT

Über die Verzauberung der Geschichten	9
1. Das Kamel, das zur Panik neigte	11
<i>Wie wir die Angst nähren</i>	12
2. Der Traumdeuter	15
<i>Vom Segen und Fluch der Worte</i>	17
3. Das schwere Kreuz, das wir Schicksal nennen	19
<i>Das versteckte Glück</i>	21
4. Der schwangere Kochtopf	23
<i>Die Weisheiten in unserem Unbehagen</i>	24
5. Tod ohne Stachel	27
<i>Der Augenblick entmachtet den Tod</i>	28
6. Die reitenden Imane	33
<i>Von Maßstäben und Urteilen</i>	34
7. Sternennacht	37
<i>Vom Scheinen und Dienen</i>	39
8. Das Labyrinth der Entscheidung	41
<i>Ein Zuhause für Verlust und Fehler</i>	43
9. Fliegende Scheiße	48
<i>Die schützende Haut der Seele</i>	50
10. Der unbesiegbare Ringer	52
<i>Von der Überwindung des Unmöglichen</i>	54

11. Der Preis der Rache	56
<i>Von der Zähmung der Rache</i>	58
12. Gespräch zweier Umschläge	60
<i>Auf der Suche nach dem Sinn</i>	61
13. Späte Einsicht	63
<i>Der Beitrag zum eigenen Schicksal</i>	64
14. Der verräterische Hahnenschwanz	66
<i>Wenn die Worte ihre Macht verlieren</i>	67
15. Das blaue oder das weiße Hemd?	70
<i>Dünne Haut und leises Nein</i>	71
16. Die Geburt des Drachen	74
<i>Der Drache namens Angst</i>	76
17. Wie einem Bild Leben eingehaucht wurde	79
<i>Gut Ding will Weile haben</i>	81
18. Verkannte Feinde	83
<i>Die Verführung der Seele</i>	85
19. Das Geheimnis hinter jedem Ziel	87
<i>Vom guten und schlechten Handeln</i>	88
20. Das Glück wächst auf einem Walnussbaum	91
<i>Der geheime Ort des Glücks</i>	95
21. „Große Fische leben im großen Ozean“	97
<i>Die Begegnung von Überzeugung und Fakten</i>	99
22. Der stumme Berater	101
<i>Im Fluss des Lebens</i>	103
23. Liebe findet immer die richtigen Worte	105
<i>Das verbindende Nein</i>	108

24.	Der Physiker und der Sufi	112
	<i>Die Ufer des Sinns</i>	113
25.	Vom guten Ruf des Stolzes	115
	<i>Der Deckmantel namens Stolz</i>	117
26.	Der Wettbewerb zwischen Zwiebeln und Knoblauch	121
	<i>Wahre Lebenskünstler</i>	123
27.	Der kranke Sultan	125
	<i>Der unbekannte Feind des Glücks</i>	128
28.	Die Kehrseite der Überzeugung	130
	<i>Wie viel Freiheit kostet eine Überzeugung?</i>	132
29.	Von dem Leib und der Seele eines Geschenkes	136
	<i>Wann ist Geben ein Geschenk?</i>	137
30.	Als der Hirsch seinem Freund und Feind begegnete	139
	<i>Der Preis der Stärken und der Sinn der Schwächen</i>	140
31.	Die Spuren der Vergangenheit	143
	<i>Wie aus den bitteren Früchten der Vergangenheit eine blasse Erinnerung wird</i>	144
32.	Der Lebenslauf zweier Hamster	147
	<i>Vom tieferen Sinn des Gebens</i>	151
33.	Die Weisheit des Universums	153
	<i>Die Leichtigkeit am Ufer des Kosmos</i>	154
34.	Der üppige Garten	156
	<i>Die Quelle der Lebendigkeit</i>	158
35.	Meinungsverschiedenheiten in der Vogelfamilie	161
	<i>Wer ist unser größter Helfer?</i>	163
36.	Um Gott zu gefallen ...	166
	<i>Vom Tauschwert des Guten</i>	167

37. Logische Gedanken haben kurze Beine	169
<i>Der Tiegel der weisen Entscheidungen</i>	172
38. Enttäuschte Rosen	176
<i>... und eine Rose, die nie enttäuscht wird</i>	177
39. Zarathustras Traum	179
<i>Wie klug ist das Herz und wie einfühlsam der Kopf?</i>	181
40. Als die Engel sich bei Gott beschwerten	184
<i>Die Weisheit der Hand</i>	187
41. Die Flut der hundert Ängste	192
<i>Die mächtige Ohnmacht des inneren Kindes</i>	193
42. Liebesbotschaften aus Okzident und Orient	197
<i>Jesu Botschaft und das menschliche Wesen</i>	197
43. Die geteilte Ernte	200
<i>Die Spuren der guten Taten</i>	202
44. Rundling, der fröhliche Wassertropfen	203
<i>Ich, das kosmische Juwel</i>	206
45. Namenloses Verlangen	207
<i>Das wahre Ich</i>	211

Für die Liebe in Person,
meine Schwester Ashraf

All Rights reserved

ÜBER DIE VERZAUBERUNG DER GESCHICHTEN



Seit eh und je, seit allen Zeiten und in allen Kulturen haben Menschen gerne Geschichten erzählt und ebenso gerne gehört. Geschichten haben nicht nur Kinder verzaubert und waren die beste Begleitung beim Einschlafen; ihre Verzauberung ergreift auch Erwachsene. Warum?

Der Zauber der Geschichten hängt damit zusammen, dass sie das Verborgene in uns, das wir lieber nicht berühren wollen, ansprechen. Durch Geschichten geht man auf eine Reise, auf der man nicht nur seinen Wünschen, Bedürfnissen, Ängsten und seiner Ohnmacht begegnet, sondern auf der man auch seine Möglichkeiten, seine Potenziale, seine verborgenen Schätze entdeckt. So wie der Wind die Wolken vertreibt, vermitteln Geschichten einen klaren Blick auf das, was tief in uns verborgen ist. Sie spiegeln nicht nur die menschlichen Daseinsprobleme wider, sondern auch unser Bedürfnis, ein erfülltes Leben zu erlangen. Geschichten berühren uns in einer Tiefe, die weit über psychologische Ansätze und psychotherapeutisches Wirken hinausgeht. Sie sind das sanfteste Elixier, um die Schmerzen unserer Wunden zu lindern.

Wissenschaft und Vernunft versuchen von außen und über den holprigen Weg der Gedanken den Menschen zu erreichen. Geschichten aber gehen direkt unter die Haut, zu dem Zentrum, zu dem Herzen, zu der obersten Instanz, aus der Gedanken, Gefühle und Handlungen herausströmen.

Vor diesem Hintergrund kann man die Geschichten in diesem Buch erzählen und es dabei belassen. Mir war es jedoch ein Bedürfnis, etwas dazu zu sagen, was diese Erzählungen mir persönlich vermittelt haben und wie ich ihre Botschaften interpretiere. Deshalb habe ich nach jeder Geschichte ein Kapitel mit meinen Gedanken eingefügt. Es steht dir frei, nur die Geschichten auf dich wirken zu lassen oder auch einen Blick auf meine psychologisch geprägte und mystisch inspirierte Lesart zu werfen.



1.

DAS KAMEL, DAS ZUR PANIK NEIGTE



Diese Geschichte hat uns unser Vater erzählt, weil er in seiner übermäßigen Fürsorge überzeugt war, er müsse uns darauf aufmerksam machen, dass man nicht vorsichtig genug sein kann.

Ein Pferd stand am Stadttor und sah verwundert, wie eine endlose Schar von Füchsen rennend die Stadt verließ. Plötzlich aber sah das Pferd, dass mitten unter den Füchsen auch ein Kamel in vollem Galopp floh.

Da rief das Pferd dem Kamel voller Erstaunen zu:

„Was ist passiert? Warum rennt ihr alle so?“

Das Kamel bremste ab und keuchte:

„Der Stadthalter hat befohlen, alle Füchse, die sich in der Stadt aufhalten, zu verhaften.“

Da fragte das Pferd, nur noch verwunderter:

„Aber was ist mit dir? Du bist doch kein Fuchs! Also warum fliehst du?“

Das Kamel antwortete voller Panik:

„Wer weiß, was mir alles passiert, bis ich bewiesen habe, dass ich kein Fuchs bin!“

Dann rannte es weiter, ohne noch ein einziges Wort zu verlieren.

WIE WIR DIE ANGST NÄHREN



Die Angst und Panik dieses Kamels und wie es sie begründet erinnert an ein sehr vertrautes Verhaltensmuster bei uns Menschen. Es ist bekannt, dass eine Kette so stark ist wie ihr schwächstes Glied. Das bedeutet: Jeder hat einen wunden Punkt. Und wenn bestimmte Lebensumstände und Situationen diesen Punkt berühren, reagiert ein Mensch, der sonst besonnen handelt, überempfindlich und erlebt alles unter dem Eindruck der Ohnmacht, die dieser wunde Punkt erzeugt. Bei jedem Menschen hat der wunde Punkt seinen Ursprung in einem geringen Selbstvertrauen, aber er ist sehr individuell gefärbt. Dort, wo man Selbstzweifel hat, ist man verletzlich. Zum Beispiel basiert die Flucht des Kamels auf einem übermäßigen Sicherheitsbedürfnis; deshalb genügt ein Hauch von Unsicherheit, dass man ein Kamel mit einem Fuchs verwechseln könnte, um es in Panik zu versetzen. Wir neigen dazu, in kleinen Schicksalsschlägen Vorboten großer Katastrophen zu sehen. Hierzu zwei Beispiele:

Ein Mann wurde von seiner Freundin verlassen. Er erklärte mir, sein Fehler sei gewesen, nicht auf seinen Bruder zu hören. Bei seinem Bruder dürfe keine Frau einen Fuß in das Haus setzen. So beschloss er, ebenfalls nie wieder eine Frau kennenzulernen. Hier heißt die individuelle Färbung, die das geringe Selbstvertrauen hat: Angst vor Ablehnung.

Ein Bauleiter bewarb sich immer wieder auf verschiedene Stellen, aber noch während der Probezeit kündigte er regelmäßig selbst, weil er Angst davor hatte, gekündigt zu werden. Der wunde Punkt ist hier Versagensangst.

Nicht nur das Kamel, auch unsere beiden Protagonisten haben in der Tat erreicht, dass ihr schwächstes Glied nicht berührt wird und sie nicht mit dem konfrontiert werden, wovor sie Angst haben. Ihre Ängste schaffen ein Szenario der Vermeidung, in welchem sie dem Schicksal

sozusagen zuvorkommen und es vermeintlich überlisten. So wird das Kamel nicht verhaftet, der Mann wird nie mehr von einer Frau verlassen und dem Bauleiter wird nie gekündigt. Aber zu welchem hohem Preis, mit welcher Reduzierung des Reichtums des Lebens! Es ist mein Wunsch, die Leser mit den Geschichten in diesem Buch für die Wahrnehmung des „wunden Punkts“ zu sensibilisieren. Er ist kein unumgängliches Schicksal, wir sind ihm nicht ausgeliefert, sondern können ihn und die damit verbundene Angst sehr wohl bändigen und reduzieren.

Nachdem wir gesehen haben, dass Angst mit unterschiedlichen Gesichtern erscheint, möchte ich die Botschaft dieser Geschichte, die für ein Leben ohne Angst plädiert, bildlich darstellen: Angst ist ein besonderes Lebewesen und braucht eine besondere Nahrung. Wir nähren die Angst, indem wir Situationen, die Angst machen, vermeiden. Außerdem ist die Angst sehr eitel – wenn wir ihr keine besondere Aufmerksamkeit schenken, ist sie beleidigt und verschwindet.

Dazu möchte ich eine Situation aus meinem Leben mit dir teilen: In der Verarbeitung einer Trennungsphase, die mit größten Ängsten verbunden war, habe ich eine Erkenntnis gewonnen, von der ich mit Freude sagen kann, dass sie eine meiner wertvollsten ist. Ich habe erkannt, dass ich bei jeder Beziehung von vornherein überzeugt war, dass diese Beziehung die Basis meines Glücks und meines Lebens sein wird. Und dabei übersah ich, dass gerade diese Überzeugung die Quelle meiner Verlustangst, meines Klammerns und meiner Abhängigkeit war. Als mir dies bewusst wurde, kam die Erleuchtung von selbst: Ich kann meine Angst überwinden, wenn ich mein Brauchen und meine Abhängigkeit reduziere. Ich erkannte: „Ein Ja ist ein Geschenk und ich habe kein Anrecht darauf.“ All diese Erkenntnisse mündeten in einer für mich gänzlich neuen Einstellung: „Kein Mensch ist die Basis meines Lebens. Ich kann immer gehen, und wenn jemand mir begegnet, der mich berührt, kann er mich begleiten, aber er wird nie mein Rollstuhl sein.“ Dank der Einsicht, die ich aus dieser Trennung gewonnen habe und dank meines Willens, in Liebe gehen zu lassen und in Liebe zu bleiben, erlebte ich das Geschenk

der Freiheit: die unendliche Leichtigkeit durch die Befreiung von jeglicher Angst. In dieser Zeit war es für mich ein heilsamer Prozess, meine Gefühle und Einsichten durch Gedichte zum Ausdruck zu bringen.

*Warte nicht mein Herz
bis die Angst geht;
sie geht nie,
solange du wartest.
Warten ist ihr Zuhause.*

*Komm und bring deine Angst
mit all ihren Kindern.
Wir werden sie verzaubern
im Zirkus des Lebens.
Fliehen werden sie,
denn
Glück ist tödlich für die Angst.¹*

1 Aus dem Buch „Der sanfte Weg der Poesie“ von Mohsen Charifi.



2.

DER TRAUMDEUTER



*Eine meiner liebsten Gutenachtgeschichten,
die mir meine Großmutter erzählt hat.*

Der Amir von Bazrah träumte mehrere Nächte in Folge, er würde alle seine Zähne verlieren. Dies beunruhigte ihn und er ließ einen Traumdeuter kommen. Der Traumdeuter hörte sich den Traum aufmerksam an und sagte schließlich:

„Mein Gebieter, dieser Traum bedeutet, dass du alle Menschen, die du liebst, verlieren wirst.“

Der Amir war so erbost und wütend über diese Deutung, dass er dem Traumdeuter den Kopf abschlagen ließ. Der Traum kam aber immer wieder und verfolgte ihn. Er ließ einen anderen Traumdeuter kommen. Dieser Traumdeuter sagte:

„Du großer Amir, es liegt ein Fluch auf dir. Alle Menschen, die du liebst, werden vor dir sterben.“

Entsetzt und erschrocken über diese Deutung ließ der Amir auch diesen Traumdeuter köpfen. Dies wiederholte sich und das Schicksal der Traumdeuter sprach sich herum, sodass keiner mehr wagte, den Amir aufzusuchen und seinen Traum zu deuten. So litt der Amir weiter unter seinem allnächtlichen bösen Traum und wurde von Tag zu Tag verbitterter und jähzorniger,

mit der Folge, dass er sein Reich zunehmend ungerecht und unbesonnen regierte und das Volk darunter litt. Eines Tages kam ein alter Greis an die Residenz des Amirs und sagte:

„Ich bitte um eine Audienz bei dem Amir, denn ich will seinen Traum deuten.“

Die Wächter am Tor warnten ihn. Sie fragten, ob er denn nicht wisse, was mit den anderen Traumdeutern geschehen sei. Er antwortete:

„Ja, ich weiß es. Trotzdem will ich eine Audienz beim Amir.“

So geschah es auch. Als der alte Mann vor den Amir trat, war der Amir überrascht, dass ein Traumdeuter wagte, ihn aufzusuchen, und vor ihm stand und nicht einmal zitterte. Mit zorniger Stimme fragte der Herrscher ihn:

„Weißt du denn nicht, was dir bevorsteht?“

„Nein, du großer Amir. Was du sprichst, ist das, was du glaubst, das mir bevorsteht. Aber das ist nicht das, was ich glaube.“

Überrascht und neugierig, aber auch wütend erwiderte der Amir:

„Du Knecht, hast du denn keine Angst, so mit mir zu reden?“

Voller Demut und Bescheidenheit antwortete der alte Mann:

„Nein. Denn ich weiß, deine Güte und deine Neugierde zu erfahren, was dein Traum dir sagen will, schützen mich vor deinem Zorn.“

Nach einem bedächtigen Schweigen erzählte der Amir seinen Traum. Dann wartete er sorgenvoll und gespannt auf die Deutung dieses seltsamen Traumdeuters.

So sprach der alte Mann:

„Du erhabener Amir, das Schicksal hat etwas Großes mit dir vor. Es ist deine Bestimmung, viele gute Taten zu vollbringen. Deshalb schenkt das Schicksal dir ein sehr langes Leben, sogar länger als das Leben aller Menschen, die du liebst, damit du als Auserwählter die Zeit hast, all deine großen Werke zu vollenden.“

Der Amir sprang vor Glück auf und umarmte den alten Mann. Er ließ ihn reichlich beschenken und machte ihn zu seinem Berater. Durch diese Deutung des Traumes entwichen die Bitterkeit und Angst aus seiner Seele und beflügelt regierte er das Land ab diesem Tag besonnen, gerecht und voller Hingabe.

VOM SEGEN UND FLUCH DER WORTE



Der alte Mann hat den Traum im Kern genauso gesehen wie seine Vorgänger und ihn auch inhaltlich entsprechend gedeutet. Aber siehe und staune, seine Deutung hat ihn nicht den Kopf gekostet – ganz im Gegenteil wurde er sogar königlich belohnt. Was ist passiert? Was hat der alte Mann anders gemacht als alle anderen Traumdeuter vor ihm?

Die anderen haben nur die negativen Folgen ihrer Deutung vermittelt: dass der Amir alle verlieren wird, die er liebt. Etwas Düsteres und Bedrohliches. Sie haben seine Ängste geschürt und den tobenden Teufel in ihm geweckt. Seine innere Ohnmacht gegenüber dem grausamen Schicksal reagierte er durch seine Todesurteile ab.

Der alte Mann mit seiner großen Lebenserfahrung wusste jedoch um die Gebrechlichkeit der menschlichen Seele. Er wusste: Der

Mensch ist wie eine Blume. Wenn die Wahrheit wie Hagel auf ihn niederprasselt, kann er sie nicht verkraften und wird daran zerbrechen. Aber wenn die Wahrheit ihn wie eine frische Brise streichelt und sich sanft wie der Morgentau auf ihn legt, dann blüht er auf. Im Grunde deutete der alte Mann den Traum des Amir genauso wie die anderen Traumdeuter vor ihm. Doch er verstand, bevor er dem Amir die Deutung seines Traumes vermitteln konnte, musste er Worte finden, die in dessen Herz und Seele Platz für diese Botschaft schaffen. Er wusste, dass in jedem Menschen nicht nur Ängste schlummern und wütende Teufel lauern, sondern dass in jedem auch Engel leben, mit der Sehnsucht nach Güte und Geben, nach Lieben, Schaffen und Werden. Deshalb hat der alte Mann erst diesen Teil in der Seele des Amir aufgeweckt. Indem er vermittelte, dass der Amir auserwählt sei, um Großes zu schaffen, inspirierte er das Gute und Große in ihm, das viel größer war als die Angst, seine Geliebten zu verlieren. Er ließ den Amir in seinem Traum eine frische und belebende Brise sehen und keinen zerstörerischen Hagel.

Man könnte den Geist dieser Geschichte so zusammenfassen: Wenn man das Herz des anderen gewinnt, findet man immer einen gemeinsamen Weg. In allen Bereichen unseres Lebens haben wir mit Menschen zu tun und wir setzen uns mit ihnen über vielfältige Themen und Sachen auseinander. Wenn wir aber von vornherein nur um die Sache kämpfen, haben wir einen viel schwierigeren Weg, als wenn wir den Menschen und seine Bedürfnisse im Blick haben und unseren Beitrag leisten, um ihn für die Sache zu gewinnen – wie es der alte Mann mit dem Amir gemacht hat.

Noch ein Wort zu der verborgenen Weisheit in dieser Geschichte: Wenn man den Menschen die Chance gibt, etwas Gutes zu tun und ein guter Mensch zu sein, ist diese Chance oft sehr verlockend und sie nehmen sie gerne an – denn wer möchte nicht ein guter Mensch sein?



DIE GEBURT DES DRACHEN



In einem tiefen Tal gab es einmal eine Siedlung, die weit entfernt von allen anderen Dörfern und Städten des Landes lag. Die Isoliertheit dieser Siedlung bot einen guten Nährboden für alt hergebrachten Aberglauben und Gerüchte und ein offenes Tor für Gespenstergeschichten. Es verging kein Tag, an dem nicht der eine oder andere Dorfbewohner von einem bösen Geist oder einem Ungeheuer mit furchterregender Gestalt gehört oder es gar gesehen haben wollte.

Nur ein Bauer unter ihnen glaubte nicht an diesen ganzen Spuk. Er kümmerte sich fleißig um seine Felder, lebte glücklich mit seiner Familie und beteiligte sich nie an den Schauergeschichten und Gerüchten der anderen Dorfbewohner.

Eines Tages erzählte der Dorfälteste, dass er von einem Drachen mit massigem Körper, fingerlangen Zähnen, spitzen Klauen und feuerroten Flügeln geträumt hatte. Der Drache sei über das Dorf hergefallen und habe jeden der Bewohner, den er zu greifen bekam, zerfleischt und gefressen. Diese Geschichte verbreitete sich wie üblich sehr schnell und jeder fügte etwas mit seiner überaus lebendigen Phantasie hinzu. Besonderen Eindruck machte es, als einer der Bewohner erzählte, er habe auf einem Markt im Nachbartal von einem Ungeheuer gehört, auf das die Beschreibung genau passte. Und dieses würde immer bei Vollmond zuschlagen.

So wurde aus dem Gerücht Gewissheit und eine tiefe Angst ergriff die Dorfgemeinschaft, weil in wenigen Tagen Vollmond sein würde.

Als der besagte Abend anbrach und der Vollmond bereits in der Abenddämmerung am Himmel erschien, verkrochen sich alle Bewohner in ihren Häusern und verschlossen Türen und Fenster. Die besonders Ängstlichen und Gläubigen begaben sich in die Hände Gottes, indem sie in der Kirche Schutz suchten. Aber neugierig, wie sie trotz aller Furcht waren, sahen sie von oben, von dem Turm, herab in ihr Dorf. Während sie voller Sorge in alle Richtungen schauten, hörten sie beängstigende Geräusche, sahen, wie sich eine schauerliche Gestalt einen Weg durch die Bäume bahnte und sich dem Dorf unter gierigem Wittern näherte. Mit Schrecken sahen sie auch, dass der fleißige Bauer vor seinem Haus unbekümmert die letzten Arbeiten des Tages zu Ende brachte und das Herannahen des Ungeheuers nicht bemerkte.

Laut schrien die Leute von dem Turm herab:

„Der Drache! Der Drache! Er kommt auf dich zu! Er ist direkt hinter dir!“

Der Bauer hörte sie und drehte sich um. Er guckte und rief überrascht zurück:

„Aber ich sehe keinen Drachen!“

Als die Leute auf dem Turm sahen, dass der Drache seine Klauen nach dem Bauern ausstreckte und sein Maul aufriss, schlossen sie die Augen und hielten sich die Ohren zu, um das fürchterliche Geschehen nicht zu sehen und die Schreie des Bauern nicht zu hören. Die banger Sekunden, die ewig erschienen, vergingen, aber sie hörten nichts. Zögernd öffneten sie ihre Augen wieder und sahen ein Bild, das sie nicht

glauben konnten. Der Bauer stand mitten in dem Drachen wie ein Baum im Nebel. Während der Bauer weiter unbekümmert seiner Arbeit nachging, kroch der Drache weiter, bis er aus der Sicht der Dorfbewohner verschwand.

DER DRACHE NAMENS ANGST



Um mit der Angst besser umgehen zu können und sie leichter zu überwinden, muss man wissen, dass es zwei Quellen der Angst gibt: Sie kann eine reale Basis haben oder ein Geschöpf unserer Gedanken sein. Und die daraus entstehenden Ängste nennen wir Realangst und Angst vor der Angst.

Wenn man bei einem Erdbeben das Schlafzimmer in Panik verlässt; wenn man vor einem herannahenden Auto, das man erst durch sein Hupen bemerkt, erschrocken zur Seite springt, oder wenn man bei plötzlich auftretenden und erheblichen körperlichen Beschwerden den Arzt aufsucht, handelt man aus Realangst. Wie diese Beispiele zeigen, ist die Realangst unser rettender Engel. Sie kommt nicht so oft, bleibt nicht lange, und wenn sie doch einmal kommt, dann nur, weil sie uns schützen will.

Wenn aber jemand seit vielen Jahren unter Einsamkeit leidet und sich trotzdem nicht traut, eine Frau anzusprechen; wenn man trotz anhaltender Beschwerden keinen Arzt aufsucht, weil man Angst vor einer bedrohlichen Diagnose hat, oder wenn ein Manager aus Angst vor dem Fliegen wichtige Geschäftsreisen nicht antritt, handelt es sich um Angst vor der Angst. Wie diese Beispiele zeigen, ist Angst vor der Angst langlebig, destruktiv und lebensfeindlich.

Während Realangst aus dem augenblicklich bestehenden Gefahrenzustand hervorgeht, also eine objektive Grundlage hat, basiert Angst vor der Angst auf Gedanken, Vorstellungen und unbewältigten Erlebnissen. Im Zustand der Angst vor der Angst ist man gedanklich entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft, aber nicht in der realen Zeit, die nur der Augenblick ist. Dieser Wirrwarr, in dem die Gedanken und Vorstellungen ungehindert zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und her schlüpfen und in dem bedrohliche Visionen den Anschein der Realität bekommen, ist die Geburtsstätte des Drachen, den wir Angst nennen. Aber dieser Drache ist in Wirklichkeit nur die Angst vor der Angst: Er stellt keine reale Bedrohung dar und hat nur Macht über die Menschen, die ihn erdacht haben.

Genau dieser Zusammenhang erklärt das gänzlich unterschiedliche Verhalten der Dorfbewohner und des fleißigen Bauern in unserer Geschichte: Während der furchtlose Bauer nur Nebel sah, sahen die ängstlichen Dorfbewohner auf dem Turm einen Drachen, den sie mit den Strichen und Farben ihrer machtvollen, angst erfüllten Phantasie geschaffen hatten.

Nun packen wir das Geschenk dieser Geschichte für unser Leben aus. Immer wenn du Angst hast, schau diese Angst genau an und höre ihr zu. Du wirst feststellen, dass sie in der Regel aus Gedanken an bedrohliche Ereignisse, die in der Zukunft eintreten könnten, oder erlebte Bedrohungen und Erinnerungen an Traumata, die nicht bewältigt wurden, also Vergangenenem, besteht.

Die Aufgabe, die sich daraus ergibt, ist: Die Verantwortung für die Situation mit deren Konsequenzen zu übernehmen – das heißt, die jeweils notwendigen Schritte zu tun und den Rest, der nicht in deiner Hand liegt, als Realität zu akzeptieren. Auf diese Weise gehst du auf deine Angst zu. Und mit jedem Schritt, mit dem du deinen Beitrag leisten willst, erlebst du die Angst zunächst intensiver. Habe den Mut, diesen Weg trotzdem zu gehen, und glaube mir: Es ist der richtige Weg. Denn wenn du trotz deiner Angst diesen Weg weiter-

gehst, also der Angst näherkommst und ihre Worte hörst, spürst du, wie sie allmählich an Bedrohung verliert. Komm der Angst so nahe, dass du sie fast berühren kannst. Mag der Drache Angst, den du erschaffen und emsig großgezogen hast und der nun mächtig vor dir steht, durch die Nähe zu ihm auch besonders bedrohlich erscheinen, aber in dem Moment, in dem du den Drachen trotz deiner Angst berührst, wirst du beglückt und befreit feststellen, dass er sich auflöst. Denn dieser Drache ist nur Nebel. Er existiert nur für diejenigen, die an ihn glauben.

Vom gleichen Autor sind folgende Bücher erschienen:

Die Kunst Beziehungen in den Sand zu setzen

Ein Tag mit der Liebe

Der sanfte Weg der Poesie – vom Gefühl zur Heilung

(In diesem Buch ist das frühere Werk *Gesichter einer Liebe* enthalten)

Ein Schritt zur Seite ...

Wer soll siegen? Kopf oder Herz ...

Bis wir das begreifen, was wir schon immer wussten

Gesichter einer Liebe

www.charifi.de

info@charifi.de

Facebook: Mohsen Charifi

All Rights reserved



Mohsen Charifi

Die Kunst Beziehungen in den Sand zu setzen

Wir selbst sind der Architekt unserer Beziehungen. Ob sie glücklich und harmonisch verlaufen, zu einer einvernehmlichen Trennung führen oder in erduldeter Unzufriedenheit fortgesetzt werden, all das liegt in unserer Hand.

Dann taucht natürlich die Frage auf: „Wenn das Schicksal meiner Beziehungen in meiner Hand liegt, warum verlaufen sie so oft anders als ich es will?“ Weil wir immer wieder über die Unebenheiten in unseren eigenen Denk- und Verhaltensmustern stolpern, die wir im dichten Nebel unserer Routinen nicht bemerken. Dies gilt natürlich auch für unseren Partner. Ziel dieses Buches ist es, gerade das zu bemerken, was wir sonst nicht merken, denn erst dann können wir darauf Einfluss nehmen und es verändern.

ISBN 978-3-86410-146-5

184 Seiten

www.windpferd.de

All Rights reserved



Mohsen Charifi

Ein Tag mit der Liebe

Dieses Buch ist ein Kurs in Liebe.

Jede Zeile bringt uns der Wahrheit unseres Lebens näher. Hat man einmal angefangen zu lesen, mag man es nicht mehr aus der Hand legen.

„Die Menschen müssen mich nicht erreichen, aber indem sie sich an mir orientieren, können sie in der staubigen Wüste ihres Alltags und auf dem unruhigen Ozean ihrer Bedürfnisse ihren Weg finden. Sie müssen mich nicht erreichen, sie werden gerettet sein, indem sie sich nach mir richten“ – Die Liebe

ISBN 978-3-86410-142-7

240 Seiten

www.windpferd.de

All Rights reserved



Mohsen Charifi

Der sanfte Weg der Poesie
Vom Gefühl zur Heilung

Berührt und erweckt durch den Zauber der Poesie lernen wir die Weisheit unserer Gefühle als Kompass zu nutzen, das Boot unserer Emotionen aus dem dunklen stürmischen Ozean der Ereignisse in den sonnigen Hafen der Gelassenheit zu lenken, heil und befreit.

Die Poesie kann das verbindende Glied zwischen Gefühl und Heilung sein. Je tiefer unsere Erkenntnisse über den Sinn, den Zweck und die Funktion der Gefühle sind, umso offensichtlicher und nachvollziehbarer wird, wie Poesie wirkt und heilt.

ISBN 978-3-86410-088-8

80 Seiten

www.windpferd.de

All Rights reserved