

HABEN SIE DEN MUT, SICH INS LEBEN ZU STÜRZEN,  
RISIKEN EINZUGEHEN, RÜCKSCHLÄGE EINZUSTECKEN,  
IN DEM WISSEN, DASS SIE DEM SPIEL DER GEGENSÄTZE  
AUSGESETZT SEIN WERDEN –  
ALSO ERFOLG UND SCHEITERN,  
GLÜCK UND UNGLÜCK,  
LOB UND TADEL...

ARNOD DESJARDINS

zur  
CD 1

4

## SCHLÜSSEL 4: DER MUT

### WEGWEISER IN DIE FREIHEIT

Es gibt Menschen, die die ganze Zeitung von vorn nach hinten und von hinten nach vorn lesen, jeden Bericht, jede Todesanzeige, jedes Sportergebnis. Warum? Sie können es nicht aushalten, weniger als hundert Prozent informiert zu sein. Es steigt die Angst, nicht mitreden zu können, den Überblick zu verlieren, nicht perfekt für die Welt zu sein.

Es gibt Menschen, die immer und zu jeder Zeit wissen müssen, wo sich ihr Partner gerade aufhält. Menschen, die jede Fernseh-Soap sehen müssen aus Angst, den Anschluss zu verpassen. Menschen, die dreimal nachschauen, ob der Brief auch im Kasten gelandet ist. Und fünfmal, ob der Herd, das Bügeleisen, der Computer auch wirklich ausgeschaltet sind.

Allen ist eines gemein: Sie versuchen, ihr Leben unter Kontrolle zu halten.

Diese Zwangsstrukturen sind Angststrukturen, die nur scheinbar befreien und nur vorgeblich Sicherheit bieten. In Wirklichkeit sind sie die Hintertüre der Angst.

### Stell Dir die Angst wie einen großen Raum vor:

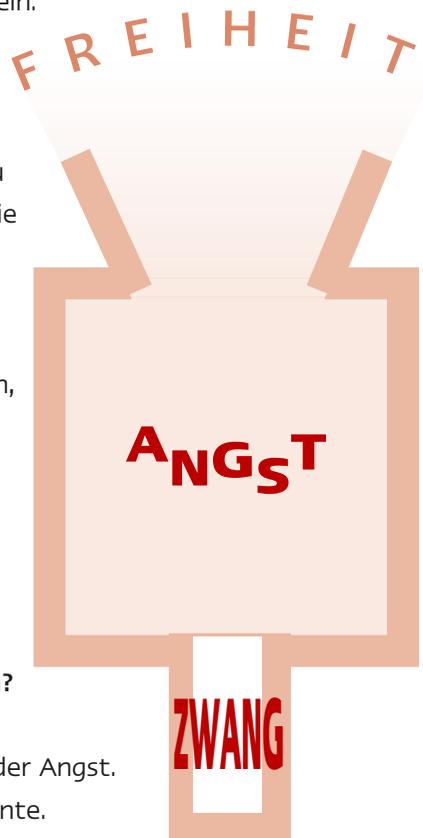
Vorn gibt es eine Flügeltüre, die Du weit öffnen kannst, um an die frische Luft, die weite Sicht, die Freiheit zu gelangen. An der hinteren Seite des Zimmers, gegenüber der weiten Flügeltüre, gibt es eine schmale, enge Türe, die in eine Art Abstellkammer führt: fensterlos, muffig, dunkel, stickig, eng. Hinter dieser Türe bist Du mit Dir allein. Eingengt, isoliert, erstarrt. Dies ist er, der Bereich Deiner absoluten Sicherheit, diese Kammer hast Du vollständig unter Kontrolle. Wenn Du Dich hierhin zurückziehst, kann Dir die Außenwelt nichts mehr anhaben. Glaubst Du.

Für diesen kontrollierten Raum nimmst Du vieles in Kauf: Stagnation, Ziellosigkeit, Erstarrung und Verhärtung, Leben wie unter einer «Käseglocke», Depressionen. Rückenprobleme, Bandscheibenvorfälle: Verknochnerung an Körper, Geist und Seele.

### Warum tun sich Menschen das an?

Weil sie Angst haben. Angst vor der Angst. Angst vor dem, was aufbrechen könnte. Was aus ihnen herausbrechen könnte.

Welche Unwägbarkeiten auf sie zukommen könnten, Unsicherheiten, die sie in Kauf nehmen müssten. Was sie alles auf sich nehmen müssten, um sich einfach dem Leben zu stellen.



EIN SCHIFF, DAS IM HAFEN LIEGT, IST SICHER.  
ABER DAFÜR SIND SCHIFFE NICHT GEBAUT.

WILLIAM SHED

### **Wer frei sein will, muss durch die Angst hindurch.**

Du kommst nicht aus dem Zwang, aus der Kontrolle, aus der absoluten (leblosen, geradezu tödlichen) Sicherheit heraus, ohne Dich der Angst zu stellen.

Du kannst sie nicht überspringen. Kannst sie nicht zur Seite drängen, um in die Freiheit zu gehen.

Wenn Du verhärtet bist, weil Du Dich für die permanente Kontrolle entschieden hast, wirst Du Dich wieder spüren müssen, wenn Du durch die Angst gehst: Du spürst Deinen ganzen Körper. Zitterst vielleicht. Gerätst möglicherweise in Panik und wirst hypernervös auf dem Weg durch die Angst. In Deinem ganzen Körper spürst Du, wie sich die Angst anfühlt...

**Und jetzt spüre sie.** Lasse sie zu. Nimm sie an. Sie ist Dein Wegweiser in die Freiheit. Sie ist Dein Aufbruch in eine neue Lebensqualität. Diese Angst ist das Beste, was Du Dir jetzt wünschen kannst. Sie zeigt Dir: **Du lebst!** Du bist nicht abgestorben. Du bist nicht unter all Deinen Regeln, Deinem Kästchendenken, Deinen Zwängen erstickt. Sei glücklich darüber!

Jetzt ist der **Mut** gefragt. Jetzt, in diesem Hin- und Hergerissensein, vor die Frage gestellt: «Soll ich wieder zurück in die Abstellkammer meines Lebens – oder traue ich mir zu, nach vorn zu gehen?» Stehe zu Dir! Sei offen und suche vielleicht zum ersten Mal in Deinem Leben diese wunderbare Herausforderung.

Du solltest nur das begreifen: **Die Angst ist das Tor zur Freiheit!** Wenn Du durch die Angst gegangen bist, dann fühlst Du Freiheit.

Im Raum der Kontrolle gibst Du Dich selbst auf. Wenn Du aber den Raum der Angst durchschreitest, öffnest Du das Tor zu einem freien und reichen Leben.