

*All unseren Kindern gewidmet*



**Michael Nußbaumer „Wege durch die Angst – Geisterbahn, Exit“**

© 2023 Michael Nußbaumer

1. Auflage

Design: Irmgard Stelzer ● [www.irm-art.com](http://www.irm-art.com)

Lektorat & Korrektorat: Martina Polt

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien ● [www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at)

ISBN: 978-3-99152-049-8 (Paperback)

ISBN: 978-3-99152-172-3 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99152-048-1 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Michael Nußbaumer

# **Wege durch die Angst**

## **Geisterbahn, Exit**

Dem Leben Vertrauen schenken  
und dir selbst treu werden

**GESCHICHTEN ||| GEDICHTE ||| ESSAYS**



## Inhalt

KAPITEL 1: Geisterbahn, Exit: Dir selbst folgen.	20
KAPITEL 2: Alchemie: Angst in Liebe verwandeln.	42
KAPITEL 3: Selbst-Liebe: In guten und in schlechten Zeiten.	60
KAPITEL 4: Jeder Tag ist ein Gedicht.	80
KAPITEL 5: Weltübergang: Von hier nach hier.	96
KAPITEL 6: Corona: Den inneren Thron besteigen.	120
KAPITEL 7: Einfach Alles: Bist du.	138
KAPITEL 8: TraumA: Du warst nie in der Falle.	152

Mirrorman speaks:

„Now you choose“, said he.

„There is new paint for your prison cell  
and there's the key.“

## Wege durch die Angst

Wir leben in einem Zeitalter der Angst. Sie ist so allgegenwärtig, dass sie vielen Menschen kaum mehr auffällt und sie von sich behaupten würden, dass Angst für sie kein großes Thema sei. Das mag teilweise Verleugnung oder Verdrängung sein, teilweise ist es eine Folge davon, dass wir uns ein Leben, das nicht vorrangig von Angst geprägt ist, kaum mehr oder gar nicht vorstellen können.

Die in in diesem Buch versammelten Texte beschreiben, warum das so ist – und deuten Wege an, wie wir anders leben können, frei von Angst, oder besser gesagt, frei trotz, beziehungsweise MIT Angst.

Wir stehen vor einer Weggabelung, als Einzelne und als Kollektiv – und der Umgang mit der Angst ist ein wesentlicher, vielleicht der wesentliche Beitrag für die Entscheidung, in welche Richtung es weiter geht. Lassen wir uns von der Angst in einen noch tieferen Schlaf treiben oder wählen wir den Weg der bewussten Selbstwerdung? Es ist keine einmalige Wahl, wir werden immer wieder vor sie gestellt. Lassen wir uns von der Angst verkleinern und zu statistischen Größen reduzieren, oder gehen wir mit ihr an unserer Seite in unsere Größe, die darin liegt, unserer inneren Führung gewahr zu werden und ihr zu vertrauen.

Es geht dabei nicht um den einen Weg, nicht um das eine Rezept, das für alle in jeder Situation wirkt – jeder und jede muss den eigenen Weg finden, daran führt tatsächlich kein Weg vorbei. Aber wir können uns Wegweiser und Türöffner sein und uns auf unserem jeweiligen Weg zum Selbst bestärken – und genau das ist die Absicht dieses Buches.

In diesem Buch geht es nicht vorrangig um einen psychologischen Umgang mit Ängsten, sondern um einen existentiellen. Woher rührt die Angst, die unsere Existenz bedroht und prägt – und wie können wir zu existenziellem Vertrauen finden?



Blindes Vertrauen, das die Augen vor den Schrecknissen unserer Zeit schließt, ist kein taugliches Mittel gegen die Angstprägung durch unsere Gesellschaft und dem ihr zu Grunde liegenden „kulturellen Glaubenssystem“. Es gibt momentan sehr gute Gründe, Angst zu haben! Deswegen schauen diese Texte nicht weg, sondern „durch die Angst hindurch“. Gemeint ist hier „natürlich“ nicht die Angst, die ausgelöst wird durch eine situative Bedrohung, auf die unser Körper unmittelbar reagiert und die uns hilft, entsprechend zu handeln, sondern die diffuse, schleichende Angst, die unser Leben und unser Miteinander großteils unbewusst prägt und die, man darf das so klar sehen und sagen, bewusst geschürt wird als Mittel für Manipulation, „Massensteuerung“ und Kontrolle.

Aus dieser „Geisterbahn“ auszusteigen, also den eigenen Abwehrmustern mit liebevoller Bewusstheit zu begegnen und das permanente mediale, politische und gesellschaftliche „Aufkochen“ von Ängsten zu sehen und sich ihm zu entziehen, das ist die gemeinsame Ausrichtung dieser sehr unterschiedlichen Textsorten.

Die Kurzgeschichten, Essays, Gedichte und Fragmente stammen aus den letzten 20 Jahren meines Schreibens. Ich habe sie teilweise gekürzt, vor allem dort, wo sich der Kontext, auf den sie sich beziehen, aufgelöst hat, habe sie aber zumeist nicht wesentlich verändert. So zeigen sie (m)eine Entwicklung und vor allem bieten sie unterschiedliche Perspektiven auf das zentrale Thema: Wie kommen wir, wie komme ich, wie kommst du aus dieser die Lebendigkeit einschnürenden Angst ins „Freie“, das ein größeres und tieferes Eingebettetsein bedeutet?

Nicht sich von den Gefühlen und den damit verknüpften Gedanken zu befreien, sondern sich frei dafür zu machen, sie voll und ganz fließen zu lassen, das, so viel sei vorweggenommen, ist eine wesentliche Lösung aus den uns noch großteils gefangen haltenden Mustern. Diese mögen uns lange gedient haben, aber nun ist die Zeit der Häutung gekommen – und es ist hilfreich, sich nicht an die absterbende Haut zu klammern,



sondern sich für die neue Gestalt zu öffnen, die sich da herauschälen will. Und was da allmählich zum Vorschein kommt, ist ein neues Selbstbild, wer wir sind und wie wir in der Welt stehen. Nicht als abgetrennte Wesen, nicht als Feinde der Natur, nicht im Kampf gegeneinander und mit uns selbst, sondern als fließendes Leben inmitten von Leben, das kein Ende und keinen Anfang hat oder deren viele. Denn die zentrale Angst ist die Angst vor dem Tod und sie lässt uns verrückte Dinge tun, die längst mehr Schaden anrichten, als dass sie helfen würden. In der Zeit von Corona ist ein Trend extrem dominant geworden und hat sich klar gezeigt – wenn man ihn sehen wollte – der schon lange Zeit vorherrschend war: Die Idee, das menschliche Leben vom „übrigen Leben“ abzuschotten, um es zu retten; die Vorstellung, alles in den Griff bekommen zu können und der forcierte Krieg gegen die Natur, die als Bedrohung gesehen wird, als primitiv, unperfekt und wild und die es zu überwinden gilt, hin zu einem vollständig vom menschlichen Verstand geformten Leben.

Wenn ein Weltbild so deutlich wird, kann es in seiner Begrenztheit erfasst, in seiner Beengtheit gefühlt und erlitten werden und es kann sich verwandeln, wodurch sich ein anderer Zukunftsraum öffnet.

Ich kann sehen, dass ich mich in einer Geisterbahn befinde und für diesen Grusel bezahle und dass diese Bahn immer weiter in die Lebensfeindlichkeit und Lebensferne führt – und ich kann aussteigen. Nicht erst, wenn die Fahrt zu Ende ist, denn diese Fahrt endet erst, wenn wir den vorgespurten Wegen nicht mehr folgen. Ich kann mich, Schritt für Schritt, in meiner Geschwindigkeit, von dieser „Vorstellung“ im mehrfachen Wortsinn lösen oder mich für die Gnade, aus diesem engen, abtrennenden Denken erlöst zu werden, bereit machen. Man kann sich allerdings nicht „heraus denken“, denn das wäre wieder eine Vermeidung von Lebendigkeit, wieder ein Versuch, dem Leben zu entkommen und in spirituelle Sphären oder in virtuelle, technokratische Fantasterei zu fliehen.

Zugegeben, es ist schwer, nicht davon zu rennen. Wir leben in einer zerstörerischen Kultur, die sich mittlerweile selbst auffrisst, der nichts heilig ist und die immer schneller in eine lebensfeindliche Richtung rennt – und anders, als es das Bild des Ausstiegs aus der Geisterbahn im ersten Moment nahe legt, können wir uns ihr nicht einfach entziehen, sind von diesen Strukturen abhängig (gemacht worden) und sind Teil dieser Kultur. Wie sollte man vor einer solchen „mörderischen“ Erkenntnis der Ausweglosigkeit der Selbstzerstörung nicht davonlaufen?

Der Ausstieg aus der Geisterbahn ist das Innehalten, die Bewegung nicht mehr automatisch mitzuvollziehen, sondern sie wahrzunehmen – und sich für andere Bewegungen und Stimmen in sich zu öffnen, die lebensfreundlich und meist recht leise sind und aus der Tiefe deiner Seele zu dir kommen. Es gilt, die Flucht aus der Leiblichkeit, der Verkörperung zu unterbrechen – und anstelle dessen, diese feineren Energien „hier“ mehr und mehr zu verkörpern! Das ist die Aufgabe unseres Daseins und sie anzunehmen hilft uns, die Angst abzulegen.

Dazu laden die hier versammelten Texte ein, die in ihrer Länge und Form sehr variieren.

Sie sind thematisch, nicht chronologisch in acht Kapitel geordnet und können selbstverständlich auch in anderer Reihenfolge durchwandert werden. Ihre Entstehungsgeschichte findet sich am Ende des Buches.

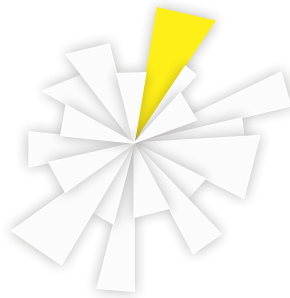
Herzliche Grüße und eine innige Lese-Wanderung wünscht





*Splitter des Einen \*1*

Finde den Mut zum Gewöhnlichen,  
Den Mut zur Gleichgültigkeit,  
Den Mut, einfach zu sein.



---

## Vom Aufleuchten des Feuers

Wenn man den Geschichten, die unsere (post-)moderne Kultur über das Leben erzählt, Glauben schenkt, kann man nur Angst bekommen. Dann sind wir unbedeutende Organismen in einem beinahe leeren, unaufhaltsam dem Kältetod entgegen strebenden Universum, die jeden Moment grundlos, durch einen blinden Zufall, für immer ausgelöscht werden können, während sie in ihrer auf Konkurrenz angelegten Natur ums Überleben beziehungsweise die besten Plätze in der Gesellschaft kämpfen.

Dass sich eine so tief deprimierende Geschichte als weithin anerkannte Wahrheit durchsetzen konnte ist erstaunlich – ebenso erstaunlich ist es, wie viel Menschlichkeit im besten Sinne wir angesichts einer solchen Erzählung noch vorfinden!

Nehme ich diese Geschichte vom separierten und zum Tode verurteilten Individuum in einer sinnlosen und gottlosen Welt für wahr, MUSS Angst, ja Todesangst meine beständige Begleiterin sein und da die meisten Menschen so nicht leben könnten, spalten sie diese Angst ab.

Bin ich aber offen dafür, Angst zu fühlen, bekomme ich es zusätzlich mit den abgespaltenen und verleugneten Ängsten eines ganzen Kollektivs zu tun. Es braucht also immensen Mut, Angst zu fühlen.

Mut allein reicht aber nicht aus.

\*

Man kann sich von der Angst klein machen lassen, bis man sich so zerbröselt fühlt, dass man die Lügen der Gesellschaft glaubt und nach ihren unmenschlichen Spielregeln spielt, um Dinge zu erhalten oder zu erreichen, die ohne echten Wert sind oder die dir ohnehin schon gehören.

Man kann aber auch aufhören damit.

Und beginnen, die eigene, ruhige Größe zu erkennen und zu würdigen. Eine Größe, die dich nicht über andere stellt, die dir nicht einmal gehört, weil es einfach Gottes unendliche Liebe zu dir beziehungsweise in dir ist.

Vielen wird diese Sprache nicht schmecken, weil sie zu viel vergiftete Religiosität kosten mussten oder weil sie ihr Geschmacksvermögen durch seelisches junk food verwirrt haben. Aber es kommt nicht auf die Begriffe an, nicht darauf, ob du an Gott glaubst oder nicht, sondern ob du an dich als zutiefst geliebtes Wesen glauben kannst, das den Ruf „Fürchtet euch nicht!“ als Einladung zur Selbstbefreiung zu verstehen vermag.

\*

Wenn man aus der Gruppe ausschert – und wenn man dem eigenen Weg folgt, kann man nicht anders, als aus der Gruppe auszuscheren – bekommt man es ebenfalls mit der Angst zu tun, weil wir zutiefst aufeinander bezogen sind und das Verlassen einer Gruppe oder das Ausgeschlossenwerden aus einer Gruppe existentielle Ängste auslöst. Ohne Angst geht die Selbstwerdung also nicht, aber wenn wir nicht danach streben, wir selbst zu werden, verweigern wir uns dem Fluss des Lebens und das macht letztlich auch Angst. Das bedeutet, dass es ohne Angst nicht geht.

Es muss also mit der Angst gehen!

Sich mit der Angst vertraut machen, ohne sich von ihr einsperren zu lassen, sie also weder verleugnen, noch von ihr davonzurennen, das ist eine Kunst und noch mehr ist es eine Gnade. Sich in der Enge der Angst für die Weite in uns zu öffnen, wieder und wieder. Nicht ein für allemal sich von der Angst heldenhaft befreien, sondern mitten in der Angst ruhig und weit werden können, in dem wir uns unserem göttlichen Kern zuwenden und anvertrauen und in der Haltlosigkeit, im Abgrund Geborgenheit, Getragensein erfahren.



\*

Wie willst du einem Menschen trauen, der sich in den entscheidenden Fragen des Lebens auf das Urteil anderer verlässt? Was, wenn ihm diese anderen sagen, dass es das Beste ist, dich „vor den Bus zu werfen?“

Die Delegation der inneren Autorität an äußere Autoritäten ist so üblich, ja sie ist geradezu das Fundament für Zugehörigkeit zur Gesellschaft, dass es uns kaum auffällt, dass darauf kein Fundament für echtes Vertrauen unter den Menschen geschaffen werden kann – auch kein echtes Vertrauen sich selbst gegenüber.

Und wenn ich mir nicht traue, sondern externen Autoritäten, die mich vielleicht gar nicht kennen, wahrscheinlich nicht lieben, muss ich wieder Angst bekommen, eine unheimliche Spielart von Angst, weil ich nicht weiß, wer mir freundlich gesonnen ist und wer etwas im Schilde führt. In dieser Angst kann ich mich auf nichts und niemanden verlassen und darf deswegen nicht zu viel fragen und prüfen, weil mir sonst klar werden würde, dass da kein Boden ist. Wenn ich nicht geübt habe, mir selbst zu trauen, bin ich kein vertrauenswürdiger Mensch, allenfalls ein guter Untertan.

Und zu üben, mir selbst zu vertrauen, bedeutet nicht, mir anzumaßen, die Wahrheit zu kennen, sondern mich auf meinen inneren Kompass einzulassen, mit dem ich auf die Welt gekommen bin, der meine Verbindung zur Weisheit ist – und den die meisten Menschen zu ignorieren gelernt haben, nach dem hundertsten oder tausendsten oder hunderttausendsten Mal, nach dem ihnen gesagt wurde, dass sie nichts wissen und nichts wissen können und dass das eigene Gespür trügerisch sei, aber die Wahrheiten irgendwelcher Autoritäten nicht.

Das bedeutet natürlich nicht, die eigene Perspektive als objektive Wahrheit zu nehmen und diese nicht immer wieder zu prüfen! Es bedeutet jedoch, das eigene Erleben ernst zu nehmen.

\*

Es wirkt eine unfassbare Intelligenz im Kosmos und in uns und diese beiden Intelligenzen sind aufeinander abgestimmt, weil sie nicht getrennt sind.

Unsere Anmaßung, mit dem rationalen Verstand, der Boss, der Besserwisser dieser Intelligenz sein zu wollen, muss Angst auslösen, weil wir in Wahrheit wissen, dass es eine Lüge ist.

Wir sind diesen Weg aber so weit gegangen, dass wir nicht mehr wissen, wie es anders geht, wie wir uns dieser Intelligenz in den täglichen Fragen des Lebens überlassen können, dieser Intelligenz, an der wir Anteil haben und von der wir Ausdruck sind. Das hat uns in eine schier aussichtslose Lage gebracht, in der der Verstand nicht mehr weiter weiß und doch keine Instanz außerhalb von sich anerkennt, sondern alles außerhalb des rationalen Denkens als unbewusst, also dumm ansieht.

Das sind keine abstrakten philosophischen Fragen, denen wir uns zuwenden können, wenn wir die Alltagsfragen halbwegs im Griff haben – es ist die zentrale Frage unseres Alltags: Woran orientiere ich mich? Worauf verlasse ich mich? Wo nehme ich meine Antworten her?

Wie ist mein Zugang zu der umfassenden Intelligenz?

\*

Es gibt also zahlreiche, massive Gründe richtig viel Angst zu haben. Das trostlose Welt- und Menschenbild unserer Kultur, die lebensfeindlichen Strukturen, die sich daraus ergeben und von denen wir existentiell abhängig sind; unser Impuls zur Individuation, der uns in Konflikt mit unserem Wunsch nach Sicherheit durch Zugehörigkeit bringt; die mangelnde Ausbildung unseres inneren Kompasses und die ausgedünnte Anbindung an die umfassende Weisheit; die vielen Menschen, die sich mehr auf äußere Autoritäten verlassen als auf ihre „innere Spur“ und die deshalb wenig vertrauenswürdig sind...

Welche Gründe gibt es aber, keine Angst zu haben, oder mitten in der Angst Vertrauen zu fassen?



Der wesentliche Grund ist, dass die trostlose Erzählung von unserem bedeutungslosen Sein in einem bewusstlosen Kosmos nicht wahr ist. Diese Vorstellungen sind wie Wolken, haben keine bleibende Substanz; sie sind zwar imstande, die Sonne zu verdunkeln, wenn wir ihnen Glauben schenken, aber sobald wir sie durchdringen, lösen sie sich auf und sind wie nie gewesen, wie ein Spuk.

Es reicht aber nicht, sich einfach zu sagen, dass es nicht wahr ist, dass ich ein unbedeutendes Etwas sei, unbehütet und ohne Sinn und mich verbiegen muss, um wenigstens noch einige Zeit leben zu dürfen – denn diese Geschichten gehen tiefer, sie sind in unseren Leib eingeschrieben, ja in unsere Seele. Wir können uns aus dieser Angst nicht hinausdenken, nicht in weitere Abstraktionen flüchten, die uns vor der Angst bewahren sollen und doch nicht dazu imstande sind.

Bleibt nur mehr, mit der Angst vertraut zu werden, damit wir erkunden und erfahren können, dass diese Erzählungen nicht die Wirklichkeit abbilden.

So kann die Angst nicht mehr gegen dich verwendet werden, dann müssen dich keine externen Autoritäten vor ihr schützen (während sie womöglich die Angst gleichzeitig schüren!), dann musst du dich wegen ihr nicht mehr selbst verraten. Und wenn sie dir vertraut wird, verliert sie nicht nur ihren Schrecken, sondern auch ihren Namen. Angst war nur ein Hilfsbegriff, ein Etikett!

\*

Diese Zuwendung zu, ja die Akzeptanz von Angst und Schmerz, kann nicht von dir gemacht werden. Nur weil es logisch klingen mag, dass man Angst nicht besiegen kann, weil sie ein Teil unserer Existenz und tief in uns eingeschrieben ist, verschwindet der Impuls, Angst und Schmerzen zu vermeiden oder vernichten zu wollen, nicht. Denn die Angst erwischt dich ja immer dort, wo du zutiefst verletztlich und bedürftig bist, wo du dich (zu) klein fühlst. Und der Impuls, der diesen



kindlichen Gefühlen entspricht, ist es, Schutz und Geborgenheit zu suchen – und das tun wir bevorzugt in der Zugehörigkeit zur Gruppe oder in unseren vertrauten Mustern, die häufig mehr betäubend, als wahrhaft nährend sind; die unsere Bedürftigkeit vorübergehend zum Schweigen bringen, sie aber nicht wirklich „stillen“.

Was bleibt dann? Wenn du in der Angst bist, dich schwach und hilflos fühlst, der Sog dich zu Suchtmustern oder zum „Kuscheln mit dem Massenbewusstsein“ zieht?

Was nicht hilft, ist, sich solche Tendenzen und Verhaltensmuster vorzuwerfen. Dann landest du nur tiefer in den vorgestanzten Bildern von heroischer Stärke und verachtenswerter Schwäche – und es geht ja gerade darum, den grob gestanzten kollektiven Bildern die Glaubens- und damit die Lebenskraft zu entziehen, zugunsten von viel feineren, dem Herzen und der unmittelbaren Situation entsprungenen Bildern.

\*

Es hilft alles nichts.

Diese Erkenntnis kann zu verzweifelterm oder zynischem Nihilismus führen – sie kann aber auch in die Hingabe führen. Vermutlich ist eine Phase des Nihilismus nicht zu vermeiden, hoffentlich ist es die der Hingabe auch nicht. Denn die Hingabe bedeutet nichts anderes, als sich dem Ruf Gottes nicht mehr zu verschließen, und nicht länger darauf zu bestehen, dass er in einer bestimmten, dir genehmen Form zu erfolgen hat. Es fühlt sich wie das Ende an, der Tod, das was du mit aller Kraft vermeiden wolltest.

Aber es ist ein Anfang.

\*



Zu Gott zurückzukehren, während dieses Lebens – oder, in nicht religiösen Sprachbildern ausgedrückt, aus Starre und Enge in ein lebendiges, weites, fließendes Lebensgefühl zu gelangen, erfordert die Bereitschaft, zu sterben und Schmerz zu empfinden. Es gibt zwei Arten, lebendig zu sterben: Die eine erfahren wir, wenn wir uns an Formen festhalten, aus denen das Leben entwichen ist, wenn wir in einer Beziehung bleiben, die tot ist, wenn wir uns gegen berufliche Veränderung stemmen, obwohl wir spüren, dass das dran ist, wenn wir an einem Ort bleiben, obwohl uns das Leben zeigt, dass weiterziehen dran ist – aber auch umgekehrt, wenn wir uns nirgends niederlassen wollen, uns auf nichts und niemanden einlassen wollen, um uns zu schützen. Diese Art des Todes im Leben entsteht, wenn wir uns gegen Verwandlung wehren und an einer fixen Identität festhalten wollen. Ein Beispiel aus meinem Leben: Als ich nach der Schule an die Universität nach Salzburg gegangen bin, war ich noch nicht bereit, mich aus meinem Freundeskreis und meiner vertrauten Umgebung in Dornbirn zu lösen. Das Ergebnis war, dass ich im Neuen nicht ganz ankommen konnte und im Alten doch immer weniger vorhanden war – ein schmerzhaftes Siechtum, ein allmähliches Absterben, das sich erst ganz löste, als ich mich entschloss, noch weiter fortzugehen, nach Wien. Natürlich wird diese kurze Beschreibung dem wahren Erleben nicht gerecht, gab es auch in dieser Zeit entscheidende Wandlungen, kleine und große Sterbe- und Erneuerungsbewegungen, wie der bewusste Abfall von meinem alten Glauben und ein Wechsel des Freundeskreises in Dornbirn – aber diese Erfahrung hat mich durch den Schmerz des langsamen Absterbens gelehrt, mich künftig für die Zerstörung meiner alten Identität stärker zu öffnen, um für die Kraft der Erneuerung Raum zu machen.

Denn dies ist die zweite Art des Sterbens, mitten im Leben: Dass die starr, eng und allzu bequem gewordene Identität sich auflöst und ich wieder nicht mehr genau weiß, wer ich bin. Dass ich diesen Verlust voll erfahre, auch mein Festhaltenwollen erfahre, das zutiefst menschlich ist – und in mir die Bereitschaft nähre – trotz und mit aller Angst – ein

Anderer zu werden, nicht mehr der zu sein, der ich war, ja ein Niemand zu sein „in den Augen der Welt“.

Das habe ich beispielsweise erfahren, als ich mich entschlossen habe, einen Job hinter mir zu lassen, der mir Geld und einen gewissen Status, Zugehörigkeit und Sicherheit geschenkt hat, in dem mir aber klar signalisiert worden ist, dass mein nächster Entwicklungsschritt hier keinen Raum bekommen wird. Ich hatte keinen neuen Job in Aussicht und die finanzielle Verantwortung für meine zwei damals noch kleinen Kinder mitzutragen – aber diesmal wollte ich nicht lebendig absterben, sondern im Sterben Lebendigkeit erfahren. Und, so schwer und angstvoll es oft war, dieses Vertrauen ist belohnt worden.

Man könnte also sagen: Wir sterben sowieso dauernd – wenn wir uns aber diesem Sterben anvertrauen, werden wir mit erneuertem Leben beschenkt. Angst lässt sich dabei nicht umgehen – wenn wir sie als Begleiterin begrüßen, verliert die Angst ihren Schrecken.

Aber all das ist zwangsläufig „abtrennend“ formuliert. Wir vertrauen uns dem Leben und dem Sterben nicht an, wir sind das Leben und das Sterben. Wenn wir das wirklich realisieren, kommen wir in einen Raum jenseits von Sprache und „dort“ gibt es auch die Angst als separates Phänomen nicht mehr.

# Kapitel 1

**Geisterbahn, Exit: Dir selbst folgen.**

III Geisterbahn, Exit

III The Door To The End Of War

