

GLORIA BOILEAU

OHNE ANGST
LEBEN!

Aus dem Amerikanischen von Anja Schmidtke



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright der deutschen Ausgabe © 2014 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Copyright der Originalausgabe:

STOP THE FEAR: Finding Peace in a Chaotic World, © 2006.

All Rights Reserved. Published by arrangement with the author, Gloria Boileau.

ISBN: 978-3-89845-424-7

1. Auflage 2014

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs
von © Igor Yaruta, www.fotolia.de

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Die Verfasserin dieses Buches erteilt keine medizinischen Ratschläge und verordnet keine Methoden zur Behandlung körperlicher oder medizinischer Probleme ohne vorherige Beratung durch einen Arzt. Die Absicht der Autorin ist es lediglich, den Lesern allgemeine Informationen zur Verfügung zu stellen, um sie auf ihrer Suche nach mehr Wohlbefinden zu unterstützen. Autorin und Verleger übernehmen keine Haftung für Klagen, die Leser aufgrund des Buchinhaltes anstrengen könnten.

Inhalt

Widmung	13
Vorwort	15
Danksagung	19
Einleitung: Angst ist nur ein Wort	21
Es ist Zeit, die schweren Ketten der <i>Angst</i> durch die Flügel der <i>Hoffnung</i> zu ersetzen.	
1 Phönix aus der Asche: Überwinden Sie Ihre größten Ängste	29
Nutzen Sie Ihre <i>Stille Innere Kraft</i> , um Ihren Weg zu finden.	
2 Ängste des Selbstzweifels: Hauchen Sie dem ungläubigen Thomas neues Leben ein	49
Überwinden Sie Selbstzweifel mit dem <i>Äolischen Wind</i> ; ver- wandeln Sie negative in positive Energie.	
3 Angst vor dem bösen Wolf: Schnaufen Sie Ihre Ängste weg	67
Zapfen Sie Ihre Energie mit dem <i>Hirten</i> und dem <i>Booster</i> an.	

- 4 Nicht der, der ich sein sollte:
Angst davor, niemals Ihr Potenzial zu verwirklichen . . . 79
Entwirren Sie mithilfe des *Gordischen Knotens* die unsichtbaren Fäden, in denen Sie verheddert sind.
- 5 Wenn nur, wenn nur: Beziehungsangst 99
Erlernen Sie die heilige Schrift der *Hieroglyphen*, und entschlüsseln Sie verborgene Wahrheiten.
- 6 Das Modediktat: Modeängste und mehr 117
Lassen Sie sich nicht mehr von der Mode einschüchtern, bekennen Sie Farbe und finden Sie den Schatz *Am Ende des Regenbogens*.
- 7 Alles ist zu viel: Zukunftsangst 133
Durch das Wissen um das *Pendel des Lebens* ist Ihnen bewusst: "Alles geht vorbei." Durch *Loslösung* können Sie angemessen mit Ereignissen in Ihrem Leben umgehen, statt am Drama teilzunehmen.
- 8 Der feige Löwe: Fortschrittsangst 153
Wenn Sie lernen, Ihren Geist zur Ruhe zu bringen, lassen Sie neue Einsichten zu, können *Den Lärm stoppen und den Afengeist zähmen*.
- 9 Klein-Hühnchens Not:
Angst, dass der Himmel einstürzt 167
Wenn Sie *Ihr inneres Orakel* befragen, wird klar:
Nicht hinter jeder Ecke lauert eine Katastrophe, und das Schlimmste zu erwarten, ist keine gute Lebenseinstellung.

10	Frieden finden:	
	Angst, nie mit dem Leben zufrieden zu sein	185
	Wenn Sie <i>Über das Darüber-Hinaus</i> gehen und meditieren, plagen Sie keine Sorgen mehr. Noch ausgeglichener wird Ihr Leben, wenn Sie <i>Nicht jammern, sondern singen</i> .	
11	Der Wandel des Langweilers:	
	Angst vor Neuem oder anderem	207
	Mit <i>Athenas Gedankensprung</i> können Sie aus dem Gefängnis Ihres Kopfes ausbrechen und das Leben in vollen Zügen genießen.	
12	Umgang mit Sterblichkeit: Angst vor dem Tod	223
	Wenn die göttliche Weisung in Ihr Leben tritt, verschwindet die Angst vor dem Tod. Erkennen Sie Ihren wahren Weg durch <i>Hingabe: Weben Sie ein Tuch der Gnade</i> .	
	Nachwort: Angstfrei	239
	Es ist Zeit, Ihre Reise anzutreten und die Ihnen zgedachte Rolle im Universum zu spielen.	
	Über Gloria Boileau	241



Inhalt

Wenn Sie die “Echo”-Übungen in Ihren Alltag integrieren, verjagen Sie Ihre Ängste und finden Frieden. Dafür ist es wichtig, sie regelmäßig zu praktizieren. Um die “Echo”-Übungen leichter zu finden, sind sie hier aufgelistet.

Die stille innere Kraft: Finden Sie Ihre innere Stärke . . . 45

Der äolische Wind: Atmen Sie neues Leben ein 63

Der Hirte: Finden Sie tiefen Schlaf 75

Der Booster: Neue Energie für den Körper,
Klarheit für den Geist 77

Der gordische Knoten:
Lassen Sie unterdrückte Gefühle frei 95

Die heilige Schrift der Hieroglyphen: Akzeptieren
Sie heilende Wahrheiten 111

Umgekehrte Hieroglyphen: Lassen Sie den Erwachsenen von der Leine, und befreien Sie Ihr inneres Kind . .	115
Am Ende des Regenbogens: Bringen Sie Ihre Einzigartigkeit zum Ausdruck	129
Das Pendel des Lebens anerkennen: Finden Sie Ausgeglichenheit mit dem Yin/Yang der Polaritäten	145
Loslösung: Befreien Sie sich vom Chaos	149
Den Lärm stoppen und den Affengeist zähmen: Leben Sie friedlich mit Ihrem Ego zusammen	163
Die Befreiung Ihres inneren Orakels: Öffnen Sie die Tür zu Ihrem Unterbewusstsein	181
Über das Darüber-Hinaus: Finden Sie Zugang zum reinen Bewusstsein (Meditation mit Tönen)	199
Nicht jammern, sondern singen: Erwachen (allein singen)	203
Nicht jammern, sondern singen: Mit Anderen Frieden finden (in einer Gruppe singen)	205
Athenas Gedankensprung: Befreien Sie Ihren Geist und haben Sie mehr Spaß im Leben	221
Hingabe: Weben Sie ein Tuch der Gnade	235

Widmung

Dieses Buch ist Ihnen, den Leser/innen, gewidmet, für Ihre Bereitschaft, Frieden zu finden und sich von Angst zu befreien.

Jede Generation sollte es sich zum Ziel setzen, aus dieser Welt einen besseren Ort für die kommenden Generationen zu machen. Dieses Buch ist mein Beitrag zu diesem Anliegen, und ich hoffe, dass seine Inhalte bei jetzigen und künftigen Leser/innen Anklang finden werden.

Vorwort

Willkommen an Bord! Sie sind dabei, eine Reise anzutreten, die Sie an einen besseren, friedlicheren Ort führen wird. Wenn Sie an einer bestimmten Angst oder mehreren Ängsten leiden – und das tun sehr viele Menschen –, wird dieses Buch Ihnen mit speziellen Methoden helfen, Ihr Leid zu lindern.

Psychologen und Therapeuten sprechen ja gerne in Rätseln, ich mag es lieber direkt. Ich habe zwar Kurse in Psychologie absolviert, bin aber keine praktizierende Therapeutin und habe hier mein Bestes gegeben, um genau auf den Punkt zu kommen und psychologische Analysen zu vermeiden. Auf den folgenden Seiten werden Sie spezielle Übungen finden, um Ihr Leid zu lindern. Die hier beschriebenen Methoden setze ich seit über zwanzig Jahren bei Vorträgen und Workshops ein. Sie schaffen es immer wieder, Müden neue Energie zu schenken und ihre Ängste davonzujagen. Die Anwender erlangen neue Erkenntnisse über sich und die Welt. Die meisten beginnen diese Reise als Skeptiker, aber wenn sie merken, wie gut sie ihnen tut, machen ihre Zweifel Einsicht und Hoffnung Platz.

Die Menschen und ihre Ängste in diesem Buch sind echt, aber ihre Identität wurde geändert. Name, Job, Seriennummer, Beschreibungen und manchmal sogar das Geschlecht wurden geändert, um ihre Anonymität zu wahren. Ich habe sie deshalb so unkenntlich gemacht, damit sie sogar von ihrer eigenen Mutter nicht wiedererkannt werden. Nicht geändert habe ich dagegen die Angst,

die diese Menschen beherrschte, und die Methoden, die sie einsetzten, um einen Weg aus ihrer Dunkelheit zu finden.

Das Buch ist so aufgebaut, dass es leicht zu lesen ist. Unterwegs werden Sie immer wieder vier Symbole finden:

- Pause 
- Phönix-Echos 
- Gleichgewicht 

Wenn Sie das *Pause*-Symbol entdecken, hoffe ich, dass Sie kurz aufhören zu lesen und über das gerade Gelesene nachdenken. Stellen Sie sich einen ruhigen Ort vor und werden Sie still, dann erfassen Sie den Inhalt besser. Wenn Sie wollen, legen Sie dann also bitte eine kurze Pause ein, und sinnen Sie über die Botschaft in dem Abschnitt vor dem *Pause*-Symbol nach, bevor Sie weiterlesen.

Vor dem Ende jedes Kapitels werden Sie auf das *Phönix-Echos*-Symbol stoßen. Der Phönix ist eines der bekanntesten Symbole der Mythologie. Dieser mythische Vogel wurde von Feuer verzehrt und aus seiner Asche neu geboren. Ich hoffe, dass die Schritt-für-Schritt-Anleitungen am Ende jedes Kapitels den Lesern helfen, ebenfalls aus ihrer eigenen Asche zu steigen. Die Flügel des Phönix-Symbols umarmen das Wort "Echos". Mythologie-Bewanderte kennen die Geschichte von Echo und wie am Ende nur noch ihre Stimme von ihr übrig blieb. Die *Phönix-Echos*-Abschnitte in diesem Buch zeigen Ihnen Übungen, die Ihnen helfen, einen Weg zu dem Menschen zu finden, der Sie in Wahrheit sein sollen.

Wenn Sie die Informationen in sich aufnehmen und die Methoden *üben*, verbessern Sie Ihre seelische und geistige Stabilität und bewahren Ihr Gleichgewicht im Leben. Und genau dieses

Gleichgewicht werden Sie erreichen wollen. *Bitte* überfliegen Sie den Text nicht nur. Wenn Sie sich Zeit nehmen, über den Text nachzudenken, und die Methoden in jedem Kapitel *üben*, wird ein Gefühl inneren Friedens Ihre Angst verdrängen. Wenn Sie die Übungen überspringen, betrügen Sie sich selbst um den Nutzen. Also: *Wenn Sie Ihre Ängste besiegen und Frieden finden wollen, überfliegen Sie den Text nicht nur, und üben Sie jede Methode sorgfältig.*

Die Leser dieses Buches werden auch auf sogenannte Resonanzworte stoßen. Diese Worte sind an der Kursivschrift zu erkennen. Ich hoffe, dass Sie, wenn Sie eine solche Stelle im Text finden, einen Augenblick innehalten, um sie zu verinnerlichen.

Es ist auch sinnvoller, die Kapitel nacheinander zu lesen. Das Buch ist wie ein Baukastensystem aufgebaut, das Ihnen helfen wird, alte Gewohnheiten und schädliche Denkweisen auszumerzen. Wenn Sie diese Grundlagen wirklich verinnerlichen, werden Sie besser für Ihr Leben gerüstet sein und Zugang zu höheren Dimensionen finden.

In diesem Buch finden sich auch einige esoterische Botschaften, und mit den hier beschriebenen Methoden werden Sie faszinierende Orte besuchen können. Einige von Ihnen werden beschließen, ein anderer Mensch zu werden, andere werden sich einfach nur besser fühlen. Diese Reise Ihres Selbst wird erhebend und erhellend sein. Sie werden dabei an Gewicht verlieren – vielleicht nicht körperlich, aber das “Päckchen”, das Sie gerade zu tragen haben, wird sich auflösen.

Also atmen Sie tief durch – nicht aus Angst, sondern aus Vorfreude auf die guten Dinge, die da kommen werden. Es ist Zeit, die Angst loszulassen und die Freiheit zu begrüßen. Blättern Sie um und beginnen Sie die Reise, auf der Sie sich von Ihrer Angst befreien und Ihren Weg in ein harmonisches Leben finden werden.

In Frieden und Liebe.
Gloria Boileau

Danksagung

Dieses Buch war über fünf Jahre lang in Arbeit, und viele Menschen haben mir geholfen, mein Projekt zu verwirklichen.

Mein brillanter Lektor Alan Russell filterte meine Gedanken und verpasste meinen Worten den letzten Schliff. Dank seiner vorzüglichen Hilfe wurde meine Vision zur Realität.

Antoinette Kuritz von Strategies Literary schenkte mir wertvolle Einsichten, die mir halfen, dieses Buch zu formulieren und Wirklichkeit werden zu lassen.

Mein aufrichtiger Dank geht an meine Klienten. Sie bestanden darauf, dass ich weitermachte und dieses Buch zu Ende schrieb. Ihr unermüdlicher Enthusiasmus und ihre Erwartungen hielten mich bei der Stange.

Da mich dieses Buch komplett in Anspruch nahm, danke ich meiner Familie und meinen Freunden für ihren anhaltenden Zuspruch und ihr Verständnis. Ich weiß, dass ich mich aufgrund der Anforderungen dieses Buches in eurem Leben rar gemacht habe, und weiß zu schätzen, dass ihr mich im Herzen behalten habt.

Mehrere Bibliothekare in San Diego haben mich bei meinen Recherchen unterstützt und mir geholfen, Antworten auf meine Fragen zu finden. Ich bin ihnen sehr dankbar für die Zusammenarbeit. Mein ganz besonderes Lob geht an das Personal der *Rancho San Diego Library*.

Man braucht wirklich ein ganzes Dorf, um ein Buch zu schreiben. Ich danke euch allen von Herzen.

Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst,
sondern der Sieg darüber.

– ANONYM

Einleitung



Angst ist nur ein Wort

Was ich an meinen Workshops am meisten mag, ist, dass wir lachen. Bitte verstehen Sie mich nicht falsch. Wir erörtern alle möglichen ernsthaften Themen, und am Ende unserer gemeinsamen Zeit beschreiben viele Teilnehmer die Erfahrung als *lebensverändernd* – aber nebenbei lachen wir. Wohlgermerkt rede ich hier nicht von höflichem Gekicher. Wenn ich sage, wir lachen, dann meine ich lachen, dass uns der Bauch wehtut, wir uns schütteln und uns die Tränen kommen. Es gibt einen Grund für diese Lachsalven: So hört es sich an, wenn Angst besiegt wird.

Es macht keinen Spaß, Angst zu haben. In meiner Arbeit und meinen Seminaren begegne ich den unterschiedlichsten Menschen, die Opfer irgendeiner Angst sind. Wegen ihrer Angst haben sich viele eine Bunkermentalität zugelegt und trauen sich nicht, voranzugehen oder aus ihrem Trott auszubrechen. Manche zeigen sich ängstlich, andere führen das, was Thoreau ein Leben in stummer Verzweiflung nennt. Angst hat viele Gesichter, und ich helfe meinen Klienten, ihr einen Spiegel vorzuhalten. Ein schwedisches

Sprichwort besagt: "Sorgen verleihen kleinen Dingen einen großen Schatten." Anders drückt es ein deutsches Sprichwort aus: "Die Angst macht den Wolf größer, als er ist."

Meine Arbeit besteht darin, diesen imaginären Wolf zu einem Schoßhündchen zu machen; meine Aufgabe ist es, ein Licht aufzuzeigen, das die Schatten verscheucht. Ich halte mich nicht für eine Wundertäterin, aber gerne zitiere ich hier Louisa May Alcott: "Ich habe keine Angst vor Stürmen, sie lehren mich, mein Schiff zu steuern." Meine Aufgabe ist es, Menschen zu zeigen, wie sie ihr Schiff sogar unter den widrigsten Umständen steuern können.

Da ich rund um die Welt Vorträge halte, werde ich meist als "internationale Referentin" bezeichnet, eine nützliche Allerweltsbezeichnung, die mir schon die unglaublichsten Türen geöffnet hat. Einigen bin ich immer noch scherzhaft als *Queen of Total Image* bekannt, eine Jobbezeichnung, die durch meine Tätigkeit als Imageberaterin entstand. In meiner jahrelangen Arbeit in diesem Bereich ging es nie darum, meine Klienten einfach nur in hübsche Klamotten zu stecken, sondern darum, ihnen zu helfen, ihr Inneres durch ihre Kleidung auch im Außen zum Ausdruck zu bringen. Im Laufe der Zeit merkte ich, dass ich mich immer weniger auf die Kleidung und mehr auf die drückenden Sorgen meiner Klienten konzentrierte. Die *Queen of Total Image* ist inzwischen in Rente, meine Arbeit hat sich weiterentwickelt. Nach dreißig Jahren täglicher Meditation hat sich meine innere Landschaft verändert und spiegelt sich nun in meiner äußeren Welt. Heute verbringe ich meine Zeit damit, inspirative Workshops zu geben und Menschen zu beraten, damit sie sich von ihrer Angst befreien und ihr gewöhnliches Leben in ein außergewöhnliches verwandeln können.

Angst kommt in vielen Formen daher, und oft macht sie Träume kaputt und beeinträchtigt unser Leben. Für manche Menschen ist Angst ein Berg, der unbezwingbar ist; für andere ein Gefängnis, das sie einkerkert; für viele ein Schatten, der Licht

ausradiert. Denken Sie an Ihre eigenen Ängste. Wenn Ihre Ängste Ihren Träumen im Weg stehen oder Sie am Vorankommen hindern, dann ist es Zeit, sie loszuwerden!

Ich weiß, wovon ich rede. Als Kind wuchs ich in einer Atmosphäre der Angst auf. Ich kam aus einer Problemfamilie, über mir und meiner Welt lag ein dunkler Schatten. Zu Hause fühlte ich mich ganz und gar nicht zu Hause, weshalb ich Zuflucht an anderen Orten suchte. Ein besonderer Ort war die *Christ King Catholic Church*, die mehr als eine Meile von zu Hause entfernt lag. Mit sieben Jahren begann ich, wöchentlich zu dieser Kirche zu pilgern. An vielen Sonntagen ging ich ganz allein in die Kirche. Da das Geld knapp war, gab meine Mutter mir zwei Pennys für die Kollekte mit. Ich pflegte mich in den hinteren Teil der Kirche zu setzen, da ich mich nicht so weit nach vorn traute, wenn ich ganz alleine war. Wenn der Gottesdienst zu Ende war, bahnte ich mir immer den Weg zum Weihwasserbecken, und wenn niemand hinsah, übergoss ich mich förmlich mit dem geheiligten Nass.

Ich ging immer zur Acht-Uhr-Messe, weil sie wesentlich kürzer war als die anderen Messen. Rückblickend ist klar, dass ich versuchte, der Angst zu Hause zu entkommen, in der Hoffnung, einen Zufluchtsort mit verwandten Seelen zu finden. Ich wusste, dass da draußen etwas war, auch wenn ich nicht wusste, was es war.

Meine wöchentliche Pilgerfahrt brachte mir auch einen unerwarteten Nutzen, da es ja immer unerwarteten Nutzen gibt, wenn man sich auf eine Selbstentdeckungsreise wagt. Ich lernte einen freundlichen alten Busfahrer kennen, der, nachdem er meine einsamen Sonntagsausflüge zur Kirche mitbekommen hatte, begann, regelmäßig am Straßenrand zu halten und mich kostenlos mitzunehmen, und der nebenbei auch noch wunderbar freundliche Worte zu mir sagte. Auf dem Rückweg blieb ich immer vor einer bestimmten Bäckerei stehen, um die tollen Auslagen zu bewundern, und lernte die "Bäckereifrau" kennen, die mir oft himmlische

Köstlichkeiten zusteckte. In die Kirche zu gehen war irgendwie nicht nur eine Flucht, sondern ein richtiges Abenteuer.

Wenn das Chaos zu Hause ein Bleiben unmöglich machte, flüchtete ich auch oft zu meinem “Besserfühlbaum”, einer majestätischen Trauerweide, deren Äste mir einen wunderbaren Blick auf den Menomonee River boten. Damals wusste ich nicht, dass Menomonee “gute Saat” bedeutet, zurückgehend auf die Zeit, als an seinen Ufern üppiges wildes Gras wuchs. Wir lebten in einem hübschen ländlichen Teil von Milwaukee, an einem Ort, wo man leicht in Tagträume verfallen konnte, selbst in schwierigen Zeiten, und von meinem Besserfühlbaum aus beobachtete ich die vielen Gesichter des Wassers. An manchen Tagen war die Strömung träge, an anderen schoss das Wasser nur so dahin. Der Menomonee River hatte viele Launen, genau wie ich. Was mich tröstete, war, dass das Wasser irgendwohin unterwegs war. Als Mädchen wusste ich nicht, was ich später einmal tun wollte, aber ich wollte auch irgendwohin. Ich konnte ja nicht ahnen, dass ich Landei eines Tages in noch viel entferntere Gebiete reisen würde als der Menomonee River.



In meiner Familie war ich das fünfte von sechs Kindern. Eine Zeit lang war ich die Jüngste in der Familie; mein Bruder kam sechs Jahre nach mir auf die Welt. Als Kind meckerte man oft an mir herum und sagte mir, ich sei ein “Fehler” gewesen. Meine Familie erzählte mir gerne die Geschichte, wie das Krankenhaus zwei Wochen nach der Geburt anrief und meine Eltern fragte, ob sie mich zur Adoption freigeben wollten. Die Anfrage kam, weil ich immer noch dort war und nur sehr wenige Besucher hatte. Später wurde mir erklärt, dass ich deshalb so lange im Krankenhaus bleiben musste, weil eines meiner Geschwister eine Lungenentzündung hatte. Als Erwachsene verstand ich den Grund für meinen

verlängerten Krankenhausaufenthalt, aber als Kind gaben mir die Witzeleien über meine Geburt jedes Mal einen Stich. Da vor mir schon drei Mädchen hintereinander auf die Welt gekommen waren, war klar, dass jeder auf einen Jungen und nicht *noch* ein Mädchen gehofft hatte.

Die klinische Psychologin Harriet Lerner, Autorin des Buches *Wohin mit meiner Wut?*, stellte fest: Die Definition einer dysfunktionalen Familie ist jede Familie, in der es mehr als eine Person gibt. Als ich diese Beschreibung las, musste ich lachen – und nachdenken. Rückblickend *erkenne ich, dass die meisten Familien mehr oder weniger dysfunktional sind*. Familiäre Bande können unterstützend sein, aber auch hemmende Fesseln. Um meinen Weg zum Frieden zu finden, war es notwendig, dass ich mir Verbindungen außerhalb meiner Verwandtschaft suchte.

Die Angst hätte mich in Milwaukee festhalten können. Es gab reichlich Gründe, nicht an eine Hochschule zu gehen: Das Geld war knapp, die Logistik schwierig. Außerdem fanden einige Leute meine Gründe, einen höheren Bildungsweg einzuschlagen, fragwürdig. Ich wollte keine höhere Schulbildung, um für einen vernünftigen Beruf wie zum Beispiel Krankenpflege zu lernen, sondern ich wollte um des Lernen willens lernen. Mich dürstete danach, eine Hochschule zu besuchen und zu lernen, und ich war entschlossen, einen Weg dorthin zu finden. Meine Mutter ging arbeiten, um mir auszuhelfen, aber ich brauchte mehr Geld. Dass ich während meiner Ausbildung zwei Halbtagsjobs würde machen müssen, störte mich nicht im Geringsten. Ich hatte schon früh gelernt zu tun, wovon ich wusste, dass es richtig war. Schon damals ließ ich mich von meinem Herzen leiten.

Wie jeder andere auch machte ich viele Fehler, aber eine der wichtigsten Lektionen meines Lebens war, dass ich mich nicht von Angst aufhalten ließ. Im Laufe der Jahre lernte ich, meine Ängste loszulassen und an diesen Erfahrungen zu wachsen, um Zugang zum Licht jenseits der Dunkelheit zu erlangen. Deswegen wollte

ich, dass auch andere die Freiheit des Friedens erleben, die ich jetzt kenne. Auf den folgenden Seiten werde ich auch persönliche Geschichten erzählen, wie ich sie aus meinen Augen und meinem Herzen erlebte, um andere zu ermuntern, sich ihr Leben genauer anzuschauen und zu erkennen, dass Frieden möglich ist – egal, wo man gerade steht. Ihre Reise durch das Leben muss nicht qualvoll sein, und Ihr Denken muss nicht von Zweifeln beherrscht werden.

In meinen Workshops nenne ich immer viele Bedeutungen für die Buchstaben des Wortes FEAR (engl. “Angst”), zum Beispiel:

False Evidence Appearing Real
 (“scheinbar wahrer falscher Beweis”)
Forget Everything And Run
 (“Vergiss alles und renn”)
Finding Excuses And Reasons
 (“Ausreden und Gründe finden”)
False Emotions Appearing Real
 (“scheinbar wahre falsche Gefühle”)

Kommt Ihnen davon irgendetwas bekannt vor?

Menschen, die an Angst leiden, biete ich viele Heilmittel an; eines der wirkungsvollsten ist HOPE (engl. “Hoffnung”). Für die Buchstaben dieses Wortes gibt es sogar noch bessere Bedeutungen, zum Beispiel:

Healing Of People Everywhere
 (“Heilung von Menschen überall”);
Health Options & Positive Energy
 (“Gesundheitsoptionen & positive Energie”)
Hearing Other Peoples Experiences
 (“Erfahrungen anderer Menschen anhören”)
Helping Out People Everyday
 (“Menschen täglich helfen”)

Hört sich das nicht besser an? Dachte ich's mir doch.

James Thurber ist vor allem als Humorist bekannt, aber er sagte einmal: "Blickt nicht zurück in Zorn oder nach vorn in Angst, sondern blickt euch um mit Bewusstheit."

Lassen Sie uns gemeinsam zu dieser Bewusstheit gelangen und Frieden finden.

Lassen Sie uns gemeinsam *angstfrei leben!*

Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst,
sondern die Erkenntnis, dass es etwas gibt,
was wichtiger ist als Angst.

— AMBROSE REDMOON

Kapitel 1



Phönix aus der Asche:

Überwinden Sie Ihre größten Ängste

Für die heutige Generation der Amerikaner und einen Großteil der Welt hat nichts so sehr die kollektive Angst geschürt wie die Terroranschläge vom 11. September 2001. Bis heute hängt der Schatten dieser Terroranschläge tief über vielen Menschen und hat sie fest im Griff. Die Terroristen haben *Terror*, also wortwörtlich *Angst und Schrecken* verbreitet. Die Ereignisse vom 11. September veranlassten die Regierung, das Ministerium für Heimatschutz zu gründen. Angst verbreitete sich also nicht nur privat unter den Menschen, sondern auch auf der nationalen Bühne. Seither wurden weltweit immer wieder Terroranschläge verübt.

Da meine Arbeit Menschen zu mehr Selbstbestimmung verhilft, war der 11. September eine riesige Herausforderung. Das Wort FEAR (“ANGST”) als Abkürzung für *Forget Everything and Run* (“Vergiss alles und renn”) erwies sich an jenem Tag nur als allzu wahr. Mein Telefon klingelte pausenlos. Viele Klienten riefen an,

weil sie überzeugt waren, das Ende der Welt sei gekommen. Sie hatten Angst, was als Nächstes passieren würde; alle äußerten Furcht, was ihnen wohl noch an schrecklichen Ereignissen bevorstand.

Die Gespräche waren meist einseitig. Meine Rolle war die des Zuhörers. Ich habe gelernt: Wenn Menschen reden können, ohne unterbrochen zu werden, führen sie sich selbst dorthin, wohin sie gehen müssen. Zu Beginn fast jedes Gespräches redeten die Anrufer stets von den schrecklichen Ereignissen. Ich hörte Ängste, ob die Nation überleben würde und auf welchem Weg die Welt sich befand, aber im Laufe der Gespräche wurden diese allgemeinen Ängste dann immer persönlicher. Die Menschen blickten in ihr Inneres, einige sahen Handlungsbedarf. Sie erkannten, dass in ihrem Leben Dinge ausgesprochen und erledigt werden mussten. Die Katastrophe führte dazu, dass aus den Augen verlorene Freunde und Bekannte angerufen und persönliche Beziehungen erneuert wurden.

Den Glückreichen bescherte der 11. September ein Erwachen, das mit dem Phönix vergleichbar ist, dem mythologischen (oder vielleicht gar nicht so mythologischen!) Vogel, der von Feuer verzehrt wurde und aus der eigenen Asche wiederauferstand. Ein katastrophales Ereignis brachte die Menschen dazu, sich ihr eigenes Leben anzuschauen und zu erkennen, dass hier wichtige Arbeit zu erledigen war. Vergessene Lücken und vernachlässigte Prioritäten kamen plötzlich wieder an die Oberfläche.

Ich hörte meinen besorgten Klienten zu und erinnerte sie daran, bestimmte Übungen zu machen, zeigte aber auch den Gesamtzusammenhang auf. Wie Marie Curie sagte: "Man braucht nichts im Leben zu fürchten. Man muss nur alles verstehen." Ich half meinen Klienten, Sinn in etwas zu finden, was die meisten als sinnlose Tat betrachteten.

Vor allem wies ich darauf hin, dass das Geschehene Teil der göttlichen Ordnung war. Viele wollten das nicht hören, auch heute noch. Angesichts einer Katastrophe ist es schwer, irgendetwas Gutes an Tod und Vernichtung zu finden. Aber in unserem Leben

kann der 11. September eine Metapher für Geld und Macht sein. Für viele von uns ist das Leben ein täglicher Kampf, bei dem wir die wirklich wichtigen Dinge vergessen. Beim Gedanken an den 11. September haben die meisten von uns den Zusammenbruch der riesigen Wolkenkratzer vor Augen. Aber die wahre Geschichte des 11. September beinhaltet mehr als nur Tod und Vernichtung. Es ist auch eine Geschichte über Liebe und Mitgefühl. In den Tagen, Wochen und Monaten nach der Verwüstung wurde das immer deutlicher.

Allerdings hätte ich nie damit gerechnet, persönlich vom 11. September betroffen zu sein. Nur zwei Tage vor der geplanten Ground-Zero-Zeremonie in New York hatte ich die Ahnung, dass irgendein göttlicher Plan im Gange war, von dem ich keinen blässen Schimmer hatte. Die Ground-Zero-Zeremonie sollte offiziell die Aufräum- und Rettungsarbeiten der gefallenen Zwillingstürme beenden. Ich wusste wenig über die geplanten Einzelheiten, so dass Sie sich vorstellen können, wie überrascht ich war, als ich das starke Gefühl bekam, an der Zeremonie teilnehmen zu müssen.

Zum ersten Mal spürte ich es auf meinem täglichen Spaziergang. Ich versuchte, es als Schnapsidee abzutun, aber es ließ sich einfach nicht abschütteln. Dann versuchte ich, den Ruf, den ich erhalten hatte, wegzulachen. Schon allein die Vorstellung, nach New York zu reisen, war ein Ding der Unmöglichkeit. Ich würde einen Überlandflug buchen und Termine absagen müssen. Es gab private Angelegenheiten, aufgrund derer ich diese Idee nicht ernst nehmen *wollte*, einschließlich einer kranken Katze, die meine Zuwendung brauchte, und beruflicher Verpflichtungen, aus denen jeder logisch denkende Mensch geschlossen hätte, dass die Reise nicht machbar war. Ich suchte nach tausend Gründen, um nicht zu fahren, aber der Gedanke blieb.

Es war mein ganz eigener *Feld-der-Träume*-Moment. Der von Kevin Costner gespielte Filmcharakter wollte sich nicht auf eine Reise wagen, die er nicht verstand, und auch ich zögerte. Aber da

ich mein ganzes Erwachsenenleben lang meditiert hatte, wusste ich, dass ich meine eigene Methoden anwenden und herausfinden musste, was ich fühlte, bevor ich es rundweg ablehnte.

Nach dem Spaziergang suchte ich mein stilles Zimmer auf, um zur *Stillen Inneren Kraft* zu finden, eine Übung, die mich mit meiner *Inneren Intelligenz* verbindet. Mit Innerer Intelligenz meine ich den Ort in uns selbst, wo es keinen Zweifel gibt. Manche Leute beschreiben die Stille Innere Kraft gerne als Form der Intuition, andere sagen, dass ihr Herz spricht, wieder andere nennen sie ihre innere Stimme. Wenn Sie sich Ihren Geist als Ihr Ego vorstellen, betrachten Sie die Stille Innere Kraft als weitere Bewusstseinssebene; an diesem Ort erhalten Sie Zugang zu Gaben und Einsichten, die Ihnen sonst verwehrt bleiben. Zwischen *Kopf* und *Herz* besteht eine Trennung; manchmal ist das schon fast wie ein Bürgerkrieg. Bei den meisten Menschen ist der Kopf Herr über alle Entscheidungen; er hat gerne die Kontrolle und lässt uns an allem zweifeln, was über seinen Herrschaftsbereich hinausgeht. Unser Herz ist ein Ort jenseits des Physischen, wo unsere fünf Sinne von etwas Größerem übertroffen werden. Damals hoffte ich allerdings, dass mein Gefühl nur eine vorübergehende Laune war.

Viele Menschen sperren sich dagegen, auf etwas anderes zu hören als ihren Kopf. Wir lernen, unseren logischen Verstand zu benutzen; alles andere als die Vernunft wird meist herabgesetzt oder verspottet. Die Leute können viel leichter akzeptieren, *im Kopf* zu sein statt *im Herzen*. Die Stille Innere Kraft, das wusste ich, würde mich zu meinem Herzen und darüber hinaus führen.

Da ich diese Technik schon lange praktiziere, kann ich leicht zwischen meinem Ego und meiner Inneren Intelligenz unterscheiden. Jeder kann diese Verbindung durch die Stille Innere Kraft herstellen. Wie ich tausenden von Menschen gezeigt habe, sind auch Sie nur ein paar Schritte von diesem Ort entfernt. Und so unternahm ich am 28. Mai 2002 eine fünfzehnminütige Reise zu mir selbst, die mich schließlich tausende Kilometer weit weg führen sollte.

Ich entspannte mich in meinem stillen Zimmer und machte Atemübungen, bevor ich meine Aufmerksamkeit von meinem Kopf zu meinem Herzen lenkte. Dort angekommen hörte ich zu und fand den Weg zu einer Intelligenz, die zu mir sprach. Die Botschaft war unmissverständlich: Ich musste nach New York. Es gab keinen Zweifel. Die meisten von uns führen ein kopfgesteuertes Leben und haben ihr inneres Gleichgewicht verloren. Die Methode, um zur Stillen Inneren Kraft zu gelangen, schafft eine Verbindung zwischen Kopf und Herz und schenkt uns eine Perspektive, die uns im Alltag oft abhandenkommt. Wenn Sie sich mit Ihrem Herzen verbinden, verschwinden Zweifel. Menschen, die diese Methode nicht anwenden, kommen oft zu Ergebnissen, die sie ihrer "Intuition" oder einem "Gefühl" zuschreiben. Die Stille Innere Kraft ist jedoch mehr als Zufall, Intuition oder ein Bauchgefühl. Sie ist eine Verbindung, mit der Sie Zugang zu Ihrer Inneren Intelligenz erhalten und eine Weisheit entdecken, die unserem Geist oft verborgen bleibt.

Bei Angelegenheiten, in denen Sie sich nicht ganz sicher sind, nimmt die Stille Innere Kraft Ihren Entscheidungen die Unsicherheit. Wenn Sie Angst haben, verschafft sie Ihnen eine Perspektive, die Ihnen Frieden schenkt. Jeder, der nach Antworten über sich selbst oder Situationen sucht, wird von dieser Methode profitieren. Aber wundern Sie sich nicht, wenn Sie unerwartete Antworten erhalten. Ihr Herz weiß Dinge, von denen Ihr Geist nichts ahnt oder die Ihr Ego versucht zu vertuschen.

Da ich die Stille Innere Kraft schon unendlich oft eingesetzt hatte und sie die Richtschnur in meinem Leben war, konnte ich ohne den geringsten Zweifel aufbrechen. Allen, die Neulinge in dieser Methode sind, rate ich dringend, sie regelmäßig zu üben, denn je mehr Sie das tun, umso deutlicher spüren Sie, wenn Sie in Ihrem Kopf statt in Ihrem Herzen sind. Sie werden nicht immer die Antwort erhalten, die Sie sich wünschen, denn so arbeitet die Innere Intelligenz nicht, aber wenn sie zu Ihnen spricht, gibt es

keinen Zweifel. An jenem schicksalhaften Tag im Mai suchte ich diesen inneren Quell auf und erhielt den unmissverständlichen Marschbefehl nach New York, um an den Ground-Zero-Zeremonien teilzunehmen. Was ich als Laune hatte abstempeln wollen, war jetzt etwas, das ich nicht mehr verleugnen konnte. Ich musste mich zu meinem Feld der Träume aufmachen, auch wenn ich nicht wusste, warum.

Als ich aus meinem Mietshaus trat, sah ich meine Nachbarin im Wellnessbereich sitzen. Fast ungläubig sagte ich zu ihr: "Übermorgen reise ich zur Ground-Zero-Zeremonie nach New York."

Meine Nachbarin fragte: "Warum?"

Ich antwortete vollkommen aufrichtig: "Weil ich muss."



Innerhalb weniger Stunden traf ich zahllose Reisevorkerungen. Da ich früher in den Medien gearbeitet hatte, konnte ich mich für das Pressekorps anmelden, das über die Abschlusszeremonien berichtete, was bedeutete, dass ich einige Orte würde besuchen können, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich waren. Auch wenn ich nicht genau wusste, warum ich dorthin reiste, schien mir das wichtig zu sein. Ich hatte das dringende Bedürfnis, den Geschehnissen vom 11. September näherzukommen. Nach wenigen Stunden fühlte es sich an, als hätte ich Himmel und Erde in Bewegung gesetzt. Rückblickend frage ich mich, ob ich das nicht wirklich getan hatte. Weniger als einen Tag, nachdem ich den Ruf erhalten hatte, Ground Zero aufzusuchen, saß ich auch schon im Flieger nach New York.

Da alles in letzter Minute abgelaufen war, waren noch tausend Details zu erledigen. Im Hotel angekommen, erkundigte ich mich, ob das Bürgermeisteramt meine Akkreditierung gefaxt hatte. Pflichtgetreu wurden die Papiere hervorgeholt, und als der Mitarbeiter sah, dass ich an den Ground-Zero-Zeremonien teilnehmen

würde, stufte er mein Zimmer sofort zur Suite hoch. Ich ahnte nicht, wie großzügig seine Geste war, bis ich die Vorhänge in dem traumhaften Zimmer zur Seite schob und direkt auf die Freiheitsstatue blickte. Nach irgendwelchen Omen oder einer tieferen Bedeutung musste ich gar nicht Ausschau halten; sie sahen mir direkt ins Gesicht.

So inspirierend die Aussicht war, verbrachte ich nur sehr wenig Zeit auf dem Zimmer. Ich zog meine getreuen Wanderschuhe an und wurde von Mitarbeitern des Roten Kreuzes direkt zu Ground Zero eskortiert. Ich wusste ja nicht, dass ich bis vier Uhr morgens in diesen Schuhen herumlaufen würde. Phileas Fogg reiste in achtzig Tagen um die Welt; ich brauchte nur zwei, aber die Welt kam zu mir. Auf dem Weg zu Ground Zero hatte ich mich ununterbrochen gefragt, warum ich hierhergerufen worden war. Die Antwort war klar, sobald ich da war: Rundherum blickte mich das Gesicht der Angst an. Die Welt hatte Tod und Zerstörung mit angesehen und sich gefürchtet. Aber ich sah den Phönix der Hoffnung, der aus der Asche stieg.

Wohin ich auch ging, begegnete ich Erinnerungen an die schrecklichen Ereignisse, und zu behaupten, die Geschehnisse seien keine Tragödie gewesen, wäre die schlimmste Form von Überoptimismus. Aber dennoch sah ich an diesem Ort der Verwüstung Hoffnung, die die Oberhand über die Angst gewann.

Die Gesamtzahl der Todesopfer durch die Zerstörung der Zwillingstürme wurde auf 2843 beziffert. 1102 Todesopfer wurden identifiziert. Die meisten konnten nicht geborgen werden; zu viele Leichen waren bei der Zerstörung der Gebäude einfach komplett verglüht. Am Ort eines grauenvollen Massentods wurde ich durch eine düstere Leichenhalle geführt und hörte Schilderungen, unter welchen Schwierigkeiten Körperteile aus 1,6 Millionen Tonnen Stahl und Beton geborgen worden waren. Es ist schwer vorstellbar, dass Inspiration aus einem solchen Ort aufsteigen konnte, aber so war es. Ich hörte, wie sich in einem Raum Menschen an den

Händen gehalten hatten, als sie starben; mir wurden Geschichten über Mut und Aufopferung erzählt, über den Triumph der menschlichen Seele. Und überall sah ich, wie die Toten offiziell und inoffiziell geehrt wurden. Trotz der Zahl der Todesopfer war dies kein Ort, an dem Angst und Tod triumphiert hatten; die Hoffnung war hier lebendig.

Ich war mitten in der Schlucht des Todes, beging den Ort, der die Welt in Angst versetzt hatte und nach wie vor Teil der täglichen Ängste vieler Menschen war. Ich konnte nicht umhin, an Psalm 23:4 zu denken: "Muss ich auch wandern in finsterner Schlucht, ich fürchte kein Unheil." Acht Monate und achtzehn Tage, nachdem es so ausgesehen hatte, als sei die Welt in die Knie gezwungen worden, sah ich den Phönix seine Schwingen ausbreiten.

Jeder Amerikaner weiß noch genau, wo er war, als ihn die Nachrichten über die Geschehnisse vom 11. September erreichten. Es ist eines dieser seltenen Ereignisse, die sich in die Psyche eines ganzen Landes eingraben. Wir alle fühlten den Schmerz. Viele Menschen wurden für immer von Narben gezeichnet. Und plötzlich wusste ich, dass es genau dieses bleibende Narbengewebe war, mit dem ich mich befassen musste.

An jenem Abend sprach ich mit zahlreichen Menschen, vom Leiter der New Yorker Polizei bis hin zu einem Aufseher, der emsig mit Aufräumarbeiten beschäftigt war. Ich konnte mit Mitarbeitern des Roten Kreuzes und Feuerwehrleuten sprechen, die vor Ort gewesen waren; jeder hatte eine Geschichte, und ich dürstete danach, jede zu hören.

Meine Aufgabe war es, aufmerksam zuzuhören und den Menschen meine Dankbarkeit auszusprechen, die während und nach der Tragödie hier gearbeitet hatten. Da ich von einem inneren Ort der Ruhe und Zufriedenheit aus mit ihnen sprach, meine ich, dass ich ihnen Trost spenden konnte. Wenn man selbst in Frieden ist, fühlen andere das und werden zuversichtlicher. Während ich mir ihre Geschichten anhörte, machte ich mir Notizen, äußerte selbst

aber kaum etwas, außer dass ich ihre eigenen Worte wiederholte. Die Erleichterung in diesen Gesprächen war spürbar. Immer wieder sagten mir die Leute: "Das habe ich noch nie jemandem erzählt." Ein Mann sagte: "Meine Frau weiß nichts davon, weil ich nicht will, dass sie über so etwas nachdenken muss." Die Leute kamen auf mich zu und sagten: "Ich weiß nicht warum, aber ich habe einfach das Bedürfnis, mit Ihnen zu sprechen."

Wenn Sie Frieden bringen, findet er irgendwie einen Platz in den Herzen anderer. Denken Sie an die Zeile aus dem Gedicht *Der Giftbaum* von William Blake: "Meinem Freunde zürnte ich: Ich sprach es aus, mein Grimm, der wich."

Ein ganz besonderer Ort war eine Wand, auf der Worte der Anteilnahme und Ermutigung aus der ganzen Welt zu sehen waren. Es waren nicht so sehr Beileidsbekundungen, sondern Stimmen des Beistands. Ich war an einem Ort, der mit der Welt verbunden war; kein Vakuum der Verzweiflung, das Hoffnung in sich einsaugte, sondern ein Ort, der positive Energie ausstrahlte.

Den ganzen Abend lang hörte ich den unterschiedlichsten Menschen zu; New York ist das Gesicht der Welt. Skeptiker mögen die Augen verdrehen, aber an jenem Abend knüpfte ich mehr Seelenverbindungen, als ich mir je hätte vorstellen können. Als ich ins Hotel zurückkehrte, war ich erschöpft, wusste aber, dass ich keine Zeit hatte zu schlafen. Wegen all der Sicherheitsvorkehrungen musste die Presse schon um sechs Uhr morgens am Ground Zero erscheinen, was schon in zwei Stunden war. Dennoch fand ich, es wäre wohl besser, ein kurzes Nickerchen zu halten, und bestellte einen Weckruf. Als der Anruf kam, ging ich ans Telefon, war aber eigentlich gar nicht wach.

Das Nächste, woran ich mich erinnere, ist, dass ich um neun Uhr vormittags panisch aufwachte. Ein Blick auf die Uhr bestätigte meine Befürchtung. Die Zeremonie sollte um 10 Uhr 29 beginnen, der Zeitpunkt, an dem der Nordturm des World Trade Center zusammenstürzte. Aus detaillierten Anweisungen

des Bürgermeisteramtes wusste ich, dass Verspätete nicht mehr eingelassen wurden. Das nahm mir allerdings nicht meine Entschlossenheit, irgendwie einen Weg hineinzufinden.

Ich weiß, dass sich das allzu simpel, vielleicht sogar albern anhört, *aber ich habe es in meinem Leben immer dorthin geschafft, wohin ich wollte, selbst wenn ich eigentlich nicht dort sein sollte – weil ich dort sein sollte*. Als ich am Ground Zero eintraf, trennten mich mehrere Sicherheitsabsperungen und Kontrollen von meinem Ziel. Ich wedelte mit der Akkreditierung des Bürgermeisteramtes, bahnte mir entschlossenen Schrittes einen Weg und wurde von einem Sicherheitsposten zum nächsten durchgewinkt. Ich bin davon überzeugt, dass die Polizei in meinem Gesicht lesen konnte und mir meine Absichten ansah, und ich wusste, dass man mich nicht abweisen würde. Wahrscheinlich schadete es aber auch nicht, dass sie bereits seit Stunden in Alarmbereitschaft und mehr als nur ein bisschen müde waren.

Die Presse hatte das Privileg, auf einer Aussichtsplattform mit einer grandiosen Sicht auf das 6,5 Hektar große Areal zu stehen. Unter uns gähnte ein tiefer Hohlraum, sieben Stockwerke tief, das Grab des einst Gewesenen. Ich stand mitten in einer Gruppe Fotografen, alle schlachtbereit mit Teleobjektiven bewaffnet, ich nur mit meiner kleinen 35-Millimeter-Kamera. Rundherum hörte ich so viele Filmtransportgeräusche, dass ich mir teilweise vorkam wie in einer Konservenfabrik. Ab und zu betätigte ich meine kleine Kamera, aber die meiste Zeit sah ich einfach nur zu. Reporter gaben ihre Beobachtungen per Handy weiter und klapperten eifrig auf ihren Laptops. Einen oder zwei Anrufe tätigte ich auch in dem Versuch, offiziell auszusehen, aber ich schrieb nicht für die morgige Tageszeitung. Da ich so ein Glück mit meinem Standort gehabt hatte, rief ich ein paar besondere Menschen an und versuchte, die Zeichen und Wunder unter mir in Worte zu fassen. Ich persönlich sah hier den Aufstieg des Phönix. Hier stieg Hoffnung empor.

Um 10 Uhr 29, zu dem Zeitpunkt, als der zweite Turm fiel, ertönte eine Glocke. Wir hörten sie viermal fünf Schläge läuten: der 5-5-5-5-Tribut der New Yorker Feuerwehr für gefallene Feuerwehrleute. Als die Glocke läutete, herrschte absolute Stille.

Danach schritt eine Ehrengarde aus vierzehn Sargträgern (Feuerwehrleute, Polizisten und Rettungskräfte) eine Rampe hinauf; auf einer leeren Bahre trugen sie die amerikanische Flagge. Die Flagge symbolisierte die 1700 nie gefundenen Leichen und wurde zu einem Rettungswagen getragen. Dahinter folgte ein Korps aus Paukenschlägern, die die Prozession mit düsterem Takt untermalten. Hinter ihnen fuhr ein Sattelschlepper mit der letzten Trümmerladung der gefallenen Türme, einem achtundfünfzig Tonnen schweren Stahlträger, der mit einem schwarzen Tuch und einer amerikanischen Flagge behangen war. Entlang des Weges reichten sich Polizisten mit Schutzhelmen – so weit das Auge sehen konnte.

Zum Abschluss der Zeremonie spielten zwei Hornisten, die die Polizei und die Feuerwehr repräsentierten, den Zapfenstreich. Danach flogen fünf Helikopter über uns hinweg. Erst später erfuhr ich, dass sie die “Missing Man”-Formation flogen, mit einer Lücke, um die Gefallenen zu ehren. Während des Überflugs spielten Dudelsackpfeifer *America the Beautiful*; als sie geendet hatten, wurde die Stille durch Applaus unterbrochen. Ein reiterloses Pferd bildete den Abschluss der Prozession.

Erstaunlicherweise gab es keine Ansprachen. Vielleicht gab es keine dem Anlass entsprechenden Worte. Am ehesten hätte es noch Lincoln mit seiner Gettysburg Address getroffen, als er sagte: “Doch in einem höheren Sinne können wir diesen Boden nicht weihen – können wir ihn nicht segnen – können wir ihn nicht heiligen,” denn wie er feststellte, hatten die Toten ihn bereits “weit mehr geweiht, als dass unsere schwachen Kräfte dem etwas hinzufügen oder etwas davon wegnehmen könnten.”

Wir alle hatten das Gefühl, gesegnet worden zu sein, und als die Zeremonie zu Ende war, eilte niemand davon, obwohl es ein

Wochentag war. Die Anwesenden blieben, redeten, kamen zusammen und erinnerten sich. Ich begegnete Überlebenden der gefallenen Türme. Ein Mann war achtundvierzig Stockwerke hinuntergelaufen, und als er seine Erfahrung schilderte, war es fast so, als erlebte er jeden seiner Schritte für mich noch einmal neu.

Ich sprach mit einem Feuerwehrmann, der fünf seiner Brüder aus der Kompanie 343 verloren hatte. Auf seinem Arm prangte eine Tätowierung zur Erinnerung an die Gefallenen.

Überall wurden Geschichten voller Tapferkeit erzählt. Ein Mann, mit dem ich sprach, war nicht zur Arbeit gegangen, in der Hoffnung, er könnte bei den Bergungsarbeiten direkt nach dem Anschlag helfen. Gerade, als er von der Polizei abgewiesen wurde, erschien ein Arzt, der zu Ground Zero gefahren werden musste. Da der Mann einen Geländewagen mit Vierradantrieb hatte, brachte die Polizei eine rote Sirene auf seinem Dach an, und er wurde angewiesen, den Arzt in eine Szenerie zu fahren, die direkt aus Dantes *Inferno* zu stammen schien. Das Einzige, was noch fehlte, war ein Schild mit der Aufschrift: *Lasst, die ihr eintretet, alle Hoffnung fahren!* Einmal vor Ort, reihte der Mann sich in eine Eimerkette ein. Wie so viele andere wollte er einfach helfen.

Ich traf einen Leichenspürhund und sprach ausführlich mit seinem Hundeführer. Die beiden hatten die Anweisung erhalten, Tote inmitten des Schutts zu finden.

Wenn der Phönix des 11. September ein Gesicht hatte, dann das eines Feuerwehrmannes in schwerer Arbeitskleidung. Ich konnte sehen, dass sein Gesicht gerötet war und die Zeremonie ihn sehr berührt hatte, daher reichte ich ihm tröstend meine Hand. Der Feuerwehrmann umarmte mich und hielt mich schluchzend fest. Die Zeit stand für uns beide still, während er seine Tränen vergoss, dann sagte er zu mir: "Danke." In seiner Ausrüstung ging er davon, bereit, seinen Job weiterzumachen, bereit, wieder seine Pflicht zu tun.

Die Tränen waren erlösend für ihn gewesen, wie für uns alle.



Es gab nur einen Ort, zu dem meine Akkreditierung mir keinen Zugang verschaffte: die St. Paul's Chapel. Die Kirche war nur einen Häuserblock von der Gedächtnisstätte entfernt, und Menschen aus der ganzen Welt staunten, dass die Bischofskirche aus dem 18. Jahrhundert den Zusammensturz der Türme praktisch ohne Schäden überlebt hatte; noch nicht einmal ein Fenster war zerbrochen.

Wegen ihrer Nähe zum World Trade Center wurde die Kirche als Zufluchtsort für Rettungs- und Bergungskräfte eingerichtet. In den Tagen nach den Anschlägen schliefen erschöpfte Polizisten und Feuerwehrleute auf den Kirchenbänken. Vom 11. September 2001 bis zum 30. Mai 2002 diente sie als Zufluchtsstätte für die am Unglücksort arbeitenden Menschen; in dieser Zeit wurden an die Arbeiter über eine halbe Million Mahlzeiten ausgeteilt. Die Kirche gewann über 5000 Freiwillige, darunter Masseure, Chiropraktiker, Berater und Verpflegungskräfte. Von Dr.-Scholl-Fußpolstern bis hin zu Kaffee wurde einfach alles großzügig verteilt.

Schon vor dem 11. September hatte St. Paul's eine außergewöhnliche Geschichte. Die Kirche war das älteste öffentliche Gebäude Manhattans und bereits ein Gotteshaus, bevor es offiziell die Vereinigten Staaten von Amerika gab. Am 30. April 1789 nahm der neu vereidigte Präsident George Washington am Gottesdienst in der Kirche teil.

Nach dem 11. September wurde St. Paul's weltweit als heilige Stätte der Liebe, des Mitgefühls und der Heilung bekannt. Sagenhafte 3000 Arbeiter pro Tag erfuhren dort Trost und Zuwendung. Die Kirche wurde außerdem zu einem Denkmal, tausende Geschenke und Andenken wurden dort hinterlassen. Schulkinder aus der ganzen Welt schickten Zeichnungen, und zahllose Menschen fühlten sich veranlasst, Blumen, Teddybären, Fotos und Erinnerungsstücke dort abzulegen.

Aus all diesen Gründen wollte ich mir unbedingt St. Paul's ansehen. Als überall nur Dunkelheit zu sein schien, hatte das Licht dieser sicheren Zufluchtsstätte der Welt Hoffnung gegeben. Zuversichtlich ging ich mit meinen Unterlagen aus dem Bürgermeisteramt auf den Eingang zu, erhielt aber die Auskunft, dass die Kirche für alle bis auf die Rettungs- und Aufräumkräfte geschlossen war.

Vom Kopf her konnte ich verstehen, warum das notwendig war. Anfangs hatten die Rettungskräfte einen Rückzugsort gebraucht, einen Zufluchtsort vor dem Schrecken, einen Ort, wo sie ungestört sein konnten. Auch die Aufräumkräfte hatten eine Zufluchtsstätte gebraucht. Noch immer bot die Kirche allen jenen Ruhe, die so viel für den 11. September gegeben hatten. Dennoch bedauerte ich es sehr, dass ich wieder gehen musste. Ich wollte diesen Ort erleben, der für so viele ein Symbol der Hoffnung gewesen war, ein Licht in der Dunkelheit, die um so viele herum herrschte. Auch hier hätte ich den Phönix sehen können, was mir ein großes Bedürfnis war.

Einen halben Block von der Kirche entfernt überkam mich plötzlich ein anderes Bedürfnis: der Ruf meiner Blase. Ich sah mich am Ground Zero um, aber mir wurde schmerzlich bewusst, dass die Planer vergessen hatten, genügend Toiletten aufzustellen. Da mein Bedürfnis aber inzwischen dringend war, wandte ich mich an eine Polizistin. "Entschuldigung", sagte ich, "ich müsste wirklich ganz dringend auf Toilette. Gibt es hier irgendwo eine Möglichkeit?"

Die Polizistin sah härter als hart aus. Aber angesichts meiner Notlage fühlte sie mit mir und bedeutete mir, ihr zu folgen. Zu meiner großen Überraschung führte sie mich den ganzen Weg zurück, den ich gerade gekommen war: zur St. Paul's Chapel. Am Eingang standen nach wie vor die Wachposten, die mir den Weg versperrt hatten. Als die Polizistin ihnen erklärte, dass wir hineingehen würden, um die Toilettenräume zu benutzen, versuchten sie wieder, mir den Eintritt zu verweigern, aber die Polizistin erwiderte: "Wir gehen zusammen."

Manch einer könnte eine volle Blase und Glück dafür verantwortlich machen, dass ich am Ende doch dort landete, wohin ich so gerne wollte, aber ich weiß, dass es viel mehr war als das.

Die Kirche strahlte Hoffnung und Ruhe aus. Überall waren Liebesbekundungen zu sehen: Karten, Flaggen, Bilder, Symbole und Geschenke. Ich ging durch einen heiligen Schrein. Ganz in der Nähe waren zwei riesige Türme vernichtet worden, aber hier herrschte ein Geist, der größer war als die gefallenen Gebäude.

Ich setzte mich und hielt Zwiesprache mit dem Göttlichen. Ich hatte die Schlucht des Todes besucht und das *Gesicht der Angst* gesehen. Die zwei Türme waren Monumente des Geldes und der Macht gewesen, aber all das war nichts im Vergleich zu Liebe und Mitgefühl.

Das Land war auf dem Weg der Heilung, das wusste ich, aber viele hielt die Angst noch immer gepackt wie ein heimtückischer Krebs. Sie nagte an vielen und färbte ihre Wahrnehmung. In ihrem Bunker war es unmöglich für sie, das Licht zu sehen.

Und für allzu viele ist das noch immer so. Jede Generation hat ihre Feuerproben. Vor dem 11. September 2001 gab es am 7. Dezember 1941 den Anschlag auf Pearl Harbor (laut Präsident Franklin Roosevelt ein "Tag der Schande") und davor, am 25. Oktober 1929, den Crash an der Wall Street und die darauffolgende Große Depression. "Dunkle Tage" gibt es genug. In jedem Kalender, in jedem Leben gibt es Prüfungen. Ein Leben ohne harte Zeiten gibt es nicht, aber Sie brauchen solchen Herausforderungen nicht mit Unsicherheit zu begegnen. Angst lähmt den Willen. Wenn Sie den Scheinwerfer auf Ihre Ängste richten, wenn Sie verstehen lernen, was Ihr Weg ist, dann wird diese Welt ein viel sichererer Ort für Sie sein.

Als die Finanzmärkte einbrachen, wurden sie wiederaufgebaut; als unser Land angegriffen und verstümmelt wurde, stand es wieder auf. Unser Land hatte schon viele dunkle Momente, aber immer fand das Licht einen Weg durch die Wolken. Sehen Sie sich den Phönix des 11. September an; sehen Sie sich an, wie wir wieder

aus der Asche stiegen. Wenn Ihr Leben sich anfühlt, als würde es in Trümmern liegen, seien Sie zuversichtlich, dass Sie wieder aufstehen werden. Es liegt nicht in Ihrer Macht, Terroranschläge oder Finanzmärkte oder nationale Katastrophen zu kontrollieren, aber Sie haben sehr wohl die Kontrolle über Ihr eigenes Leben. Denken Sie an das Gelassenheitsgebet, und überlegen Sie, inwiefern diese Worte auf Ihre eigene Situation zutreffen: *“Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.”* Wenn Sie dieses Buch und seine Übungen für sich nutzen, werden Sie einen Weg zu dieser Weisheit finden.



Die stille innere Kraft

Finden Sie Ihre innere Stärke

1. Suchen Sie sich einen stillen, bequemen Ort, wo Sie mindestens zehn bis fünfzehn Minuten lang absolut ungestört sind.
2. Setzen Sie sich so hin, dass Ihre Wirbelsäule so gerade wie möglich ist. Aber bemühen Sie sich auch nicht um die perfekte Position. Entspannen Sie sich einfach und tun Sie Ihr Bestes. Wenn möglich, sitzen Sie aufrecht, da dies die ideale Position ist, um sich mit Ihrer Stillen Inneren Kraft zu verbinden.
3. Wenn Sie es sich bequem gemacht haben, atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Wenn Sie entspannt und bereit sind, schließen Sie langsam die Augen. Sitzen Sie ein paar Minuten lang einfach da, atmen Sie in Frieden und lassen Sie Ruhe einkehren. Wenn Sie vollkommen entspannt sind, werden Sie sich Ihrer Atmung bewusst. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus.
4. Lenken Sie mit jedem Atemzug Ihre ganze Aufmerksamkeit von Ihrem Kopf zu Ihrem Herzen. Fühlen Sie, wie sich die

Energie von Ihrem Kopf in Ihr Herz überträgt. Wenn es hilfreich ist, visualisieren Sie eine *Feder*, die durch die Luft fliegt. So mühelos sollte es sich anfühlen. Beginnen Sie ganz in Ihr Herz zu atmen. Wenn das für Sie angenehmer ist, legen Sie eine Hand auf Ihr Herz, um zielgerichteter zu atmen.

5. Wenn Sie in Ihr Herz gehen, werden Sie sich des ständigen Gedankenflusses in Ihnen bewusst. Dieses Geschwätz kann zuerst überwältigend sein. Der menschliche Denkprozess ist wie eine volle Autobahn mit Nonstop-Verkehr in beide Richtungen. Ideen, Gedanken, Bemerkungen, Beobachtungen und Kommentare reisen in halsbrecherischem Tempo in uns und um uns herum, was verwirrend sein kann, wenn man nicht daran gewöhnt ist. Akzeptieren Sie das Geschwätz, beobachten Sie es, aber lassen Sie sich nicht darauf ein. Finden Sie Ihren Platz über dem Lärm und tun Sie Ihr Bestes, um einfach nur zuzuhören und zu beobachten.
6. Es ist nicht schwierig, sich mit dem Herzen zu verbinden, und wenn es passiert, ist es ganz offensichtlich. Sie werden feststellen, dass das Geschwätz des Geistes verklingt, die Gedankenautobahn in den Hintergrund rückt und stattdessen ein Gefühl des Friedens und der Freiheit einkehrt. Mit dieser Verbindung geht ein Gefühl von Ruhe und Liebe einher.
7. Ihr Aufenthalt an diesem friedlichen Ort bewirkt eine stille Revolution. Ihr Kopf ist nicht mehr der Gebieter über Ihr Leben. Hier, in Ihrem Herzen, finden Sie Zugang zu einer Intelligenz, die größer ist als das, was in Ihrem Kopf ist. An diesem klaren Ort können Sie Ihre Innere Intelligenz umarmen. Ohne die Vorherrschaft Ihres Kopfes können Sie unbelastet denken und, was genauso wichtig ist, deutlich hören. Stellen Sie sich vor, dass Sie Scheuklappen ablegen und Ohrstöpsel

entfernen. Vielleicht zum ersten Mal in Ihrem Leben können Sie vollkommen ablenkungsfrei sehen und hören.

8. Da Sie jetzt in Ihrem Herzen sind, können Sie sich mit der Stimme Ihrer Inneren Intelligenz verbinden. Sie müssen nur zuhören. Diesem inneren Quell entspringt altes Wissen oder Intuition. Hier tritt eine Weisheit zutage, die größer ist als Ihre eigene, eine Weisheit, die in uns allen ist, aber meist ungenutzt bleibt. Diese Innere Intelligenz kennt Ihren Weg, und Sie hören die Botschaft der Stillen Inneren Kraft.

9. Wenn Sie bereit sind, öffnen Sie langsam wieder die Augen und bewegen Sie sich leicht hin und her. Während Sie sich wieder Ihrer Umgebung bewusst werden, werden Sie sich erfrischt, in Frieden und inspiriert fühlen, Ihrer Inneren Intelligenz zu folgen.

Zeit zu üben

