



**Hingabe an mich selbst, das Selbst-Werden  
oder Hingabe an das Ganze?**

**Wandlungsbereitschaft oder  
Anerkennen von Endgültigkeit?**

**Dort wo Liebe ist, ist der Sinn des Lebens erfüllt  
Home is where your heart is  
Heimat ist dort, wo dein Herz in Frieden ist.**



*Willst du wertvolle Impulse für deinen persönlichen Weg  
und transzendente Erfahrung erhalten.*

*Ich lade dich herzlich ein zu meinen Seminaren und freue  
mich, mit dir in Kontakt zu kommen.*

**Lass uns losziehen –**

**sich annähern an innere Stabilität und Frieden**

## **#1 Auf die Erde geboren werden**

Wenn wir diese Erde betreten, ist es wie in ein Hotel einzutreten. Wir werden aufgenommen in ein System mit einem „kleinen Gepäck“. Wir bringen eigene Informationen für dieses Leben mit und begegnen dem ersten Filtersystem, unseren biologischen Eltern. Dieses Filtersystem bewirkt neben großer Lebenskraft auch unaufhaltsam eine Begegnung der Schmerz-Filter, Angst-Filter und Wut-Filter der Eltern.

## **#2 Das Angebot der Eltern**

Im Bereich der universellen kreativen Kernmasse gibt es nun Überschneidungen zwischen unserer eigenen „Veranlagung“ und dem Gesamtzustand unserer Eltern zu dem Zeitpunkt, wenn wir gezeugt und geboren werden. Im frühen Kind-Sein sind wir ebenso noch den innewohnenden und praktizierten Gesamt-Informationen der Eltern, ihrem „Angebot an uns“ ausgeliefert.

## **#3 Genetische Programmierung**

Also was die Lebenswelt unserer Eltern ausmacht, ihre Gedanken, ihre Gefühle, ihre Absichten, ihre Überlebensstrategien sowie ihre Wünsche und Sehnsüchte, wird an ein Kind wie eine Art Codierung weitergegeben. Wenn wir Ängste, Hass-Ebenen, mangelnde Selbstliebe, mangelnde Wertschätzung, die Abwehr z.B. des Sexuellen unbewusst übernehmen, werden auch diese Ebenen Teil unserer Tiefenstruktur.

## **#4 Ängste gehören organisch zu unserem Leben**

Ängste, die mit neuen Lebensphasen und Entwicklungsschritten zusammenhängen, gehören zum Leben und zur Lebensbewältigung dazu. Darüber hinaus gibt es auch individuelle Ängste, die nicht typisch für bestimmte Grenzsituationen sind. Wir verstehen sie oft bei anderen nicht, weil wir sie bei uns selbst nicht kennen. So kann bei einem Menschen Einsamkeit schwere Angst auslösen, bei einem anderen ist es die Dichte an Menschen, Menschenversammlungen. Ein anderer bekommt Angstanfälle, wenn er über eine Brücke gehen will, ein anderer hat Angst in geschlossenen Räumen.

## **#5 Grundvarianten von Angst**

Die Grundformen der Angst hängen mit unserer Befindlichkeit in der Welt zusammen und mit unserer Spannung zwischen scheinbar unauflösbarer Widersprüchlichkeit. Gemäß der Erdenkräfte sind in uns also unterschiedliche Wirksamkeiten im Spiel:

## **#6 Der erste und zweite mächtige Impuls**

Im ersten Impuls dreht sich die Erde um ihre eigene Achse, führt also eine „eigendrehende, in sich rotierende“ Bewegung aus. Im zweiten mächtigen Impuls umkreist unsere Erde in bestimmtem Rhythmus die Sonne, bewegt sich bildlich „umwälzend, revolutionär“ um die Sonne.

## **#7 Der dritte und vierte mächtige Impuls**

Die weiteren gegensätzlichen, sich ergänzenden Impulse sind zum einen die Schwerkraft, die unsere Welt zusammen hält, indem sie sie nach innen zur Mitte strebend hält – zum anderen die Fliehkraft, die aus der Mitte nach außen entflieht, sich eher lösen möchte und in die Weite drängt.

## **#8 Ausgewogenheit**

Die Ausgewogenheit alle vier Impulse garantiert die gesetzmäßige lebendige Ordnung, in der wir leben. Wenn die Erde einer der vier Grundimpulse aufgeben würde, würden sich der Kosmos, so wie er ist, nicht mehr halten können.

## **#9 Das Gleichnis**

Angenommen wir wären als Erdlinge den gleichen Gesetzmäßigkeiten ausgesetzt, so dass sich die vier Impulse als unbewusste Kräfte und latente Forderungen mit ihrer Wirksamkeit in unserer Lebensspannung ausbreiten würden, dann würden wir die folgenden Varianten von Angst uns mehr oder weniger bekannt bis vertraut vorkommen:

## **#10 Die Rotation und die revolutionäre Umwälzung**

Die Eigendrehung (siehe oben erster Impuls) entspräche sinngemäß der Forderung zum individuellen Ausdruck, also ein einmaliges Einzelwesen sein zu wollen.

Die umwälzende Bewegung um die Sonne (siehe oben zweiter Impuls) entspräche der Forderung sich einzuordnen in ein größeres Ganzes; Das heißt, unser eigenes Wollen zugunsten überpersönlicher Zusammenhänge zu begrenzen.

Kannst du in und wieder beide Forderungen in dir spüren?

Sowohl deinen Wunsch, du selbst zu sein, als auch deinen Antrieb, dich in überindividuelle Zusammenhänge einzufügen?

## **#11 Die Schwerkraft und die Fliehkraft**

Auf der seelischen Ebene entspräche unser Impuls nach Dauer und Beständigkeit der Schwerkraft. Der Fliehkraft im Gegenzug entspräche der Impuls, der uns immer wieder vorwärts zur Veränderung und Wandlung treibt.

Kannst du hin und wieder beide Forderungen in dir spüren?

Die Forderung nach Dauer und die Forderung, nach Wandlung zu streben?

In wechselnder Intensität durchziehen alle vier Bestrebungen oder Forderungen unser Leben und suchen in immer neuer Weise von uns eine Beantwortung.

## Die Individuation und die Gemeinschaft

### #12 Die Angst vor der Selbst/Ich/Werdung

Spürst du diese Angst manchmal als Ungeborgenheit und Isolierung?

Die erste Forderung, dass wir ein einmaliges Individuum werden sollen bedingt, dass wir uns von anderen unterscheiden und dadurch aus der Geborgenheit des Dazugehörens herausfallen. Wir erleben dann das „nicht zugehörig sein“ als Einsamkeit und Angst, sind also der Unsicherheit, dem Nicht-verstanden werden, dem Abgelehnt- und vielleicht sogar dem Bekämpft- oder Ausgegrenzt werden ausgesetzt. Dennoch ist es unabdingbar uns selbst zu erfahren, erkunden uns entwickeln.

### #13 Die Angst vor der Selbst/Ich/Hingabe

Spürst du diese Angst manchmal als Ich-Verlust und Abhängigkeit?

Wenn wir uns der Welt vertrauend öffnen und uns auf das Fremde, dem „Außerhalb-von-uns-Seienden“ einlassen, dann fordert uns die Hingabe an das Leben. Damit ist die Angst verbunden, unser Ich und unser Eigensein zu verlieren, abhängig zu werden, uns auszuliefern. Dennoch, trotz Abhängigkeiten, wollen wir die Welt kennenlernen und aus der Isolation des Einzelwesens hinauswachsen.



## #14 Die erste paradoxe Zumutung

Die erste paradoxe Zumutung, die das Leben uns auferlegt ist also,

einerseits Selbst/Bewahrung und Selbst/Verwirklichung zu leben,  
wobei wir die Angst vor der Selbst/Ich/Werdung überwinden,

sowie andererseits Selbst/Hingabe und Selbst/Ich/Vergessenheit zu leben,  
wobei wir die Angst vor der Selbst/Ich/Aufgabe überwinden.

## Wandlung oder Statik?

## #15 Die Angst vor Wandlung

Spürst du diese Angst manchmal als Vergänglichkeit und Unsicherheit?

Wenn wir uns auf dieser Erde niederlassen, vorausschauend sind, als ob wir unbegrenzt leben würden, als ob wir mit Bleibendem rechnen könnten schwingt immer auch die Angst der Vergänglichkeit mit. Abhängigkeiten werden uns bewusst und die irrationale Unberechenbarkeit unseres Daseins lässt uns vor dem Wagnis des Neuen zurückhalten.

Doch würden wir aus Bedenken vor dem Ungewissen gar nicht planen, könnten wir nicht schaffen und verwirklichen. Die Vorausschau auf eine gewisse Zeit der Stabilität und Dauer ist ein wesentlicher Impuls, der uns zum Handel antreibt.

## #16 Die Angst vor Endgültigkeit

Spürst du diese Angst manchmal als Notwendigkeit und Unfreiheit?

Veränderungen und Entwicklungen zu bejahen, Vertrautes aufzugeben, Traditionen und Gewohntes hinter uns zu lassen, Abschied zu nehmen, in dem Wissen, dass alle kommt und geht ist wie „im Fluss des Lebens zu sein“ – und kann etwas Befreiendes haben. Jedoch Ordnungen, Notwendigkeiten, Regeln und Gesetze halten uns scheinbar im Sog der Vergangenheit und der Gewohnheit zurück. Wir fühlen uns erstarrt, festgehalten und eingengt.

Bei der Angst vor Vergänglichkeit vermeiden wir die Wandlung. Bei der Angst vor Endgültigkeit ist es die Erstarrung, die uns in innere Not bringt.

## #17 Die zweite paradoxe Zumutung

Die zweite paradoxe Zumutung, die das Leben uns auferlegt ist also

unser Streben nach Dauer mit der Überwindung von Angst und Unsicherheit vor der nicht aufzuhaltenden Vergänglichkeit gegenüber

der Angst vor der unausweichlichen Notwendigkeit, Endgültigkeit und Unfreiheit.



## #18 Intensität

Die Art der jeweils erlebten Angst und ihr Intensitätsgrad sind in hohem Maße abhängig von unser mitgebrachten Anlage als auch von unserem Umweltangebot, von unserer körperlich und seelisch-geistigen Konstitution wie auch von unserer Biografie.

Schwer belastend oder krank machend kann eine Angst werden, wenn sie entweder ein gewisses Maß übersteigt oder wenn sie zu lange anhält. Wenn eine Angst in Intensität oder Dauer zu groß wird oder wenn sie uns in einem Alter trifft, wo wir ihr noch nicht gewachsen sind, kann sie eventuell schwerer verarbeitet werden. Der aktivierende positive Aspekt der Angst versteckt sich dann hinter dem Zurückgleiten in früher auslösende Prägnungen.

## #19 Strebung und Gegenstrebung

Wenn wir auf unser Gleichnis zurückgreifen, scheint eine lebendige Ordnung nur möglich zu sein, wenn wir ein Gleichgewicht zwischen den jeweiligen gegenläufigen Impulsen zu leben versuchen. Dieser Ausgleich ein immerwährender dynamischer Prozess, der die innere Balance immer wieder aufs Neue herstellen möchte.



*Buchempfehlung „Grundformen der Angst“ von Fritz Riemann*

*„Dich nicht mehr verstecken müssen: Echt und authentisch zu dem stehen, was du denkst und fühlst. Keine Maskerade, kein geschminktes Lächeln über ein „unangenehmes“ Gefühl. Dich zumuten können, mit all dem was dich ausmacht! Mit deinen Gedanken und Gefühlen über dich selbst, über andere und mit dem Leben an sich ins Reine kommen. Die Kraft in dir finden, mutig „Ja“ zu dir und deinem Weg zu sagen, egal was die Welt dir entgegenwirft. Trage den Frieden in dir und zwinkere deinem eigenen Spiegelbild liebevoll zu.*

*Willst du wertvolle Impulse für deinen persönlichen Weg und transzendente Erfahrung erhalten.  
Ich lade dich herzlich ein zu meinen Seminaren und freue mich,  
mit dir in Kontakt zu kommen.*

© Birgit Sinn

### **Disclaimer und Hinweise**

Alle Informationen in dieser Anleitung wurden mit viel Sorgfalt und Liebe und Sorgfalt erstellt und unterliegen dem Urheberrecht. Alle Rechte werden vorbehalten. Die unerlaubte Verwendung, Wiedergabe oder Reproduktion von Inhalt, auch auszugsweise, ist untersagt. Bitte wenden Sie sich wegen einer Erlaubnis zur Nutzung des Inhaltes an die Herausgeberin. Es kann für die Vollständigkeit und Richtigkeit keine Gewähr übernommen werden. Ebenso ist jegliche Haftung für eventuelle Schäden in Zusammenhang mit der Nutzung des eBooks ausgeschlossen.

### **Datenschutzerklärung**

Ihre Daten sind bei mir sicher und werden niemals an Dritte weitergegeben. Die Datenschutzerklärung können Sie einsehen unter:  
[www.birgitsinn.de/datenschutzerklärung](http://www.birgitsinn.de/datenschutzerklärung)