

Was ich nicht weiß, erkenne ich nicht.

Du musst nicht in Angst leben.

Autor;

Putuh Agheng

Attie Dotinga

Was ich nicht weiß, erkenne ich nicht.

Kolophon

Was ich nicht kenne, kann ich nicht erkennen.

Du musst nicht in Angst leben.

Copyright © 2024

Autor: Attie Dotinga

Verlag: Falinn

Cover: Attie Dotinga.

Nichts aus dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form vervielfältigt werden, sei es durch Druck, Fotokopie, automatisierte Datenverarbeitung oder auf andere Weise.

Was ich nicht weiß, erkenne ich nicht.

Inhalt

Es ist kein Märchen.....	8
Spiegeln.....	15
Angst.....	21
Zurück zur Geschichte.....	27
Der Adler gibt niemals auf.....	33
PTBS.....	40
Hilfe oder Stress?.....	46
Aus Angst wählen.....	55
Deine Überzeugung ist meine?.....	58
Beziehungen.....	63
Deine Welt, meine Welt.	67
Vishnuist.....	70
Grenzen Setzen.....	72
Der Gurubesar.....	77
Warum ich ein Vishnuist bin.....	85
Schau mit deiner Innenwelt.....	98
Der Spiegel unserer Erfahrungen.....	100
Spiegel der Erfahrungen und Veränderung.....	110
Ursachen dieses Phänomens:.....	114
Lösungen und Ansätze:.....	115
Mobbing in spezifischen Berufsgruppen.....	116
Zusätzliche Lösungen und Ansätze.....	117
Die Neigung zum Sadismus.....	120
Krieg und Macht.....	123

Was ich nicht weiß, erkenne ich nicht.

Sicherheit und Glück.....	125
Das Finden von Glück.....	127
Schubladen	128
Innere Entdeckung	129
Führung und Entwicklung.....	131
Die Gurubesar	133
Bedingungsloses Geben und Selbstliebe.....	135
Beziehungen und Selbstwert.....	137
Die Entdeckung von Unterschieden und innerer Stärke	141
Selbstentdeckung und innere Kraft	143
Wissen und Gesundheit.....	145
Die Rolle des Gurubesar und des Vishnuh-Genootschap.....	148
Der Weg zur Selbstentdeckung und der Umgang mit Trauma	152
Trauma und Heilung	153
Erkennen und Anpacken	155
Hilfeleistung.....	163
Angstkultur.....	165
Historische Manipulation durch Angst	166
Die moderne Angstkultur.....	167
Der Weg nach vorn	169
Die Folgen dieser Manipulation.....	175
Die Energie von Angst und Liebe	178
Die Scheinbare Freiheit und die Realität der Unterdrückung.	184
Liebe, in all ihren Formen, steht der Angst gegenüber.....	193
Nachwort	196

Was ich nicht weiß, erkenne ich nicht.

Es ist kein Märchen.

Im Jahr 1979 kam ein zwanzigjähriger junger Mann in die Niederlande. Nach einem langen und angstvollen Flug, bei dem er versuchte, seine Sorgen und Ängste zu unterdrücken, verspürte er große Erleichterung, als er endlich niederländischen Boden betrat. Trotz seines festen Entschlusses, nie wieder ein Flugzeug zu besteigen, wusste er, dass die Zukunft ihn möglicherweise in eine andere Richtung führen würde.

Umgeben von Fremden, die ihn gelegentlich neugierig anstarrten oder ihn völlig ignorierten, atmete er tief ein. Alles um ihn herum war anders: die Atmosphäre, der Geruch, das Licht und die Luftfeuchtigkeit waren völlig fremd im Vergleich zu seinem Heimatland. Die Niederlande sollten nun seine neue Heimat werden, und er stand kurz davor, sich an diese neue und unbekannte Umgebung anzupassen. Mit jedem Schritt auf dem unbekanntem Boden wurde ihm klar, dass diese Veränderung nicht

Was ich nicht weiß, erkenne ich nicht.

nur ein physischer Umzug war, sondern auch eine emotionale und kulturelle Reise. Während er die ersten Eindrücke seiner neuen Umgebung aufnahm, wusste er, dass er sich dieser neuen Erfahrung öffnen musste, trotz der Herausforderungen und Unsicherheiten, die vor ihm lagen. Diese Reise würde ihn nicht nur in ein neues Land bringen, sondern auch zu einer neuen Version seiner selbst.

In seiner Tasche befanden sich die kostbaren Geschichtsbücher der Vishnuh-Gesellschaft, geschrieben auf Lontarblättern, und die dringende Aufgabe, den Namen Pencak-Silat vor Missbrauch zu schützen, war klar und durchdringend. Sein Lehrer, Professor Gerrit van Praag, hatte ihm ausführlich von den Niederlanden erzählt, doch die Realität übertraf seine Erwartungen in ihrer Intensität. Die Kälte und Distanziertheit waren viel stärker, als er es sich hätte vorstellen können, und machten den Übergang umso herausfordernder. Mit Hoffnung und Entschlossenheit kam der junge Gurubesar in den Niederlanden an, bereit,

seine wichtige Aufgabe zu erfüllen. Er erwartete nicht nur Unterstützung von seiner Familie und neuen Mitgliedern, sondern war überzeugt, dass ihre Hilfe entscheidend sein würde, um seine Mission zu erfüllen. Er glaubte, dass seine Rolle als Gurubesar der Vishnuh-Gesellschaft ihn in die Lage versetzen würde, die Missbraucher des Namens Pencak-Silat zur Rechenschaft zu ziehen und die heiligen Bücher seiner Vorfahren für ein breiteres Publikum zu übersetzen. Darüber hinaus hoffte er, dass die niederländische Regierung offen für Subventionen und andere Formen der Unterstützung wäre, um die Gesellschaft auszubauen. Er war überzeugt, dass die Botschaft des Friedens, des Glücks und der Menschlichkeit, die der Vishnuh-Gesellschaft innewohnt, eine wertvolle Bereicherung für die Niederlande wäre.

Er träumte davon, die tief verwurzelten Prinzipien seiner Kultur und seines Glaubens in die niederländische Gesellschaft zu integrieren und sah dies als eine Chance, eine Brücke

zwischen seiner Vergangenheit und seiner neuen Zukunft zu schlagen.

Die Realität stellte sich jedoch als viel komplizierter heraus, als er erwartet hatte. Der junge Gurubesar fand sich in einer Welt voller Missbrauch, Lügen und Egoismus wieder. Menschen, die behaupteten, ihm helfen zu wollen, missbrauchten sein Vertrauen auf eine Weise, die er sich nicht hätte vorstellen können. Während er in seinem Heimatland blind auf andere vertrauen konnte, wurde dieses Vertrauen in den Niederlanden immer wieder enttäuscht.

Diese Erfahrung war eine harte Lektion: Wenn man etwas nicht kennt, kann man es auch nicht erkennen. Es war vergleichbar mit dem Erlernen eines neuen Konzepts; wenn jemand nur gelernt hat, dass ein bestimmtes Objekt ein Tisch ist, wird er andere Objekte im Raum nicht erkennen, bis ihm jemand sagt, dass es ein Stuhl ist. So erging es auch dem jungen Gurubesar. Obwohl er mit Regeln und Gesetzen vertraut war, war er nicht mit den spezifischen Verfahren

und Verhaltensweisen in den Niederlanden vertraut. Wenn ihm jemand etwas erklärte, geschah dies oft aus einem anderen Kontext von jemandem, für den die Dinge selbstverständlich waren, oder mit einer versteckten Agenda, die seine Situation nur erschwerte. In dieser neuen und unbekanntem Umgebung lernte er, dass das, was er für selbstverständlich hielt, nicht immer von anderen genauso verstanden wurde.

Die subtilen Nuancen und Implikationen der niederländischen Kultur und des Rechtssystems waren für ihn oft undurchsichtig, und die oft widersprüchlichen Informationen, die er erhielt, trugen zu seiner Verwirrung bei. Es war eine Zeit intensiver Selbstreflexion und Anpassung, in der er lernte, dass selbst die grundlegendsten Konzepte und Erwartungen nicht universell sind, sondern je nach Kontext und Kultur stark variieren können.

Es war schwer für die Menschen zu verstehen, dass der junge Gurubesar die niederländischen Regeln und Gepflogenheiten nicht erkannte,

Was ich nicht weiß, erkenne ich nicht.

weil er einfach nicht mit diesem neuen Kontext vertraut war. In der Vishnuh-Gesellschaft, in der Vertrauen und Schutz die Norm waren, hatte er immer ein selbstverständliches Gefühl von Sicherheit und gegenseitigem Respekt erfahren. Dies stand in starkem Kontrast zu der Welt, in der er sich nun wiederfand, in der er oft mit Misstrauen und Unverständnis konfrontiert wurde.

Sicherheit und Vertrauen sind universelle menschliche Bedürfnisse, die für unser Wohlbefinden grundlegend sind, unabhängig von unserer Vielfalt. Jeder Mensch hat das Bedürfnis nach Grundversorgung und Unterstützung, und diese Bedürfnisse übersteigen Unterschiede in Farbe, Rasse, Geschlecht, Herkunft und Überzeugung. Dennoch wird die Menschheit oft in Schubladen gesteckt, basierend auf solchen Merkmalen, was oft aus Angst vor dem Unbekannten resultiert. Diese Angst vor dem Unbekannten führt oft zu Spaltung und Missverständnissen, wodurch die Verbindung zwischen Menschen erschwert

Was ich nicht weiß, erkenne ich nicht.

wird. Der junge Gurubesar erlebte diese Kluft schmerzlich, als sein Versuch, sich in einer neuen Kultur zurechtzufinden, durch Vorurteile und begrenztes Verständnis seiner Situation behindert wurde. Trotz seines Wunsches, die Botschaft von Frieden und Zusammenarbeit zu verbreiten, fand er es schwierig, die Barrieren kultureller Unterschiede und des Misstrauens zu durchbrechen.

Die Erkenntnis, dass Sicherheit und Vertrauen nicht in allen Umständen selbstverständlich sind und dass kulturelle und soziale Unterschiede tiefgreifende Auswirkungen auf die Art und Weise haben können, wie Menschen einander verstehen und behandeln, wurde zu einer wichtigen Lektion für ihn. Diese Einsicht bildete einen wesentlichen Bestandteil seiner Reise und trug zu seinem Wachstum und seiner Anpassung in einer Welt bei, die sowohl herausfordernd als auch reich an neuen Möglichkeiten war.

Spiegeln

Der Mensch ist von Natur aus ein soziales Wesen, das sich an anderen spiegelt, um zu lernen und sich zu entwickeln. Von klein auf ahmt ein Kind seine Umgebung nach, um Fähigkeiten zu erwerben und sich auf das Erwachsensein vorzubereiten. Diese Imitationen sind entscheidend für das Wachstum, aber es ist wichtig, zu erkennen, dass viele dieser Fähigkeiten erlernt sind und nicht immer authentisch.

Obwohl bestimmte Fähigkeiten wie Laufen und Sprechen universell sind und von allen auf ähnliche Weise erworben werden, ist die Art und Weise, wie jemand sich ausdrückt und bewegt, oft ein Spiegelbild seiner persönlichen Identität. Diese Ausdrucksweise und Bewegung werden durch kulturelle Normen, persönliche Erfahrungen und individuelle Vorlieben geprägt.

Das Bewusstsein, dass viele unserer Fähigkeiten und Verhaltensweisen nicht von Natur aus authentisch sind, sondern aus sozialen und kulturellen Einflüssen hervorgehen, hilft uns zu verstehen, dass persönliche Authentizität ein

Prozess der Selbstentdeckung und Selbstexpression ist.

Es ist die Aufgabe jedes Einzelnen, durch die erlernten Gewohnheiten hindurchzubrechen und zu entdecken, wie er seine eigene einzigartige Identität sowohl im persönlichen als auch im sozialen Leben ausdrücken kann. Diese Suche nach Authentizität geht über das Befolgen kultureller Normen und sozialer Erwartungen hinaus. Sie erfordert eine tiefere Reflexion darüber, wer wir wirklich sind und wie wir uns selbst auf ehrliche und aufrichtige Weise präsentieren können. Es ist dieses Gleichgewicht zwischen erlernten Fähigkeiten und persönlicher Identität, das es uns ermöglicht, ein authentisches und erfülltes Leben zu führen. Der junge Gurubesar lernte auf harte Weise, dass Vertrauen und Sicherheit nicht selbstverständlich in jeder Gesellschaft sind. Seine Reise durch die Niederlande erwies sich als ein Abenteuer voller großer Herausforderungen, aber auch reicher Lebenslektionen. Was als hoffnungsvolle Suche

Was ich nicht weiß, erkenne ich nicht.

nach einem neuen Zuhause begann, verwandelte sich schnell in einen Prozess tiefgreifenden Lernens und Selbstentdeckung. In einer Welt, die oft anders war, als er gehofft oder erwartet hatte, fand er sich auf der Suche nach Hilfe, Verständnis und Anerkennung wieder.

Die Kontraste zwischen seinen früheren Erfahrungen und der Realität seiner neuen Umgebung waren erschütternd und machten seine Reise sowohl herausfordernd als auch lehrreich. Die Konfrontation mit dem Mangel an selbstverständlichem Vertrauen und der Notwendigkeit, sich ständig anzupassen, lehrte ihn, dass echte Sicherheit und Anerkennung nicht einfach gegeben werden, sondern oft verdient und aufgebaut werden müssen. Trotz der Schwierigkeiten entdeckte er auch wertvolle Einsichten über menschliche Interaktionen, kulturelle Unterschiede und die Essenz von Authentizität und Durchhaltevermögen. Seine Erfahrungen in den Niederlanden bildeten einen entscheidenden Teil seiner persönlichen Entwicklung und

stärkten sein Verständnis für die Komplexität menschlicher Beziehungen und Kulturen. Diese Reise lehrte ihn, dass, obwohl die Welt nicht immer unseren Erwartungen entspricht, die Herausforderungen und Lektionen, denen wir begegnen, uns helfen können zu wachsen und uns auf eine tiefere, authentischere Lebensweise vorzubereiten.

Nehme mich als Beispiel. All das erlernte Verhalten wurde um den Kern dessen geformt, wer ich bereits war. Indem ich mein Potenzial entwickelte, kam ich meiner wahren Selbstentdeckung näher und fand heraus, welches Verhalten, welche Normen und Werte wirklich zu mir passen. Dieser Prozess verlief nicht von heute auf morgen; es war ein langwieriger und fortwährender Weg, der ständige Aufmerksamkeit und Pflege erforderte. Was ich über mich selbst entdeckt habe, ist nicht statisch oder unveränderlich. Stagnation in meiner Entwicklung würde schließlich bedeuten, dass ich mich selbst beschränke und in eine Schublade stecke.

Was ich nicht weiß, erkenne ich nicht.

Das Leben ist dynamisch, und meine persönliche Entwicklung ist das auch. Diese fortwährende Evolution ermöglicht es mir, mich neuen Einsichten, Erfahrungen und Umständen anzupassen. Mich selbst kennenzulernen und mein Verhalten sowie meine Werte im Einklang mit meinem Wachstum anzupassen, hält mein Leben reich und bedeutungsvoll. Es ist ein kontinuierlicher Prozess der Selbstreflexion und Anpassung, in dem ich ständig daran arbeite, meine Authentizität und Anpassungsfähigkeit an eine sich ständig verändernde Welt zu stärken.

Innerhalb der Gemeinschaft, in der die Mitglieder einander unterstützen und ermutigen, werde ich zweifellos die notwendige Unterstützung und Ermutigung bei meinen Entscheidungen finden, auch wenn nicht jeder damit einverstanden sein muss.

Der Gurubesar ist immer bereit, den Mitgliedern zu helfen, ein klares Bild von ihrem Weg zu bekommen, selbst wenn dieser Weg durch Nebel

unsichtbar erscheint. Diese Gemeinschaft bietet einen Hafen der Hilfe und des Verständnisses in einer Welt, die manchmal verwirrend und herausfordernd sein kann. In der modernen Welt, voller Asphalt und Beton, ist die Unterstützung von Mitmenschen jedoch nicht selbstverständlich. Menschen um mich herum scheinen oft ebenso starr und unveränderlich wie der graue Zement, der uns umgibt. Regeln und Gesetze haben Schubladen geschaffen, in die jeder eingeordnet wird, angeblich um Sicherheit und Ordnung zu bieten. Aber in Wirklichkeit dienen diese Etiketten dazu, zu bestimmen, wie du in ihre Welt passt und was dein Nutzen für sie ist. Das Labeln geht nie um dich als Individuum; es dreht sich immer darum, wie du in ihr vorgegebenes System passt.

Diese scheinbare Sicherheit bietet wenig Raum für die Nuancen des individuellen Daseins. Selbst innerhalb derselben Schubladen existieren unzählige Variationen und einzigartige persönliche Erfahrungen. Was als Sicherheit präsentiert wird, indem man etikettiert, stellt