

Unsere tiefste Furcht

Unsere größte Angst ist nicht, dass wir 'nicht gut genug' sind.
Unsere tiefste Furcht ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.
Es ist das Leuchten in uns,
vor dem wir uns am meisten fürchten,
nicht unsere Dunkelheit.

Wer bin ich schon, fragen wir uns,
dass ich klug, schön, begabt und einzigartig sein soll?
Aber mal ehrlich, wer bist du, es nicht zu sein?
Du bist Ausdruck der Liebe des Lebens zu sich selbst.

Dich klein zu machen,
dient dem Leben nicht.
Es hat nichts mit 'Erleuchtung' zu tun, wenn du dich 'nicht zeigst',
aus Angst, andere könnten sich in deiner Nähe unsicher fühlen.

Wir sind alle geboren, um zu leuchten,
so, wie es Kinder tun.
So, wie jeder Moment neu geboren wird,
durch das Wunder des Lebens.

Und dieses Wunder wirkt nicht nur in einigen von uns;
jede:r IST lebendiges LEBEN.

Wenn wir dieses LEUCHTEN durch uns scheinen lassen,
laden wir anderen Menschen ein, das auch zu tun.
Wenn wir wagen, größer zu sein, als unsere Furcht,
ermutigen wir andere,
häufiger mit ihrem eigenen Leuchten in Kontakt zu gehen.

Frei nach: Marianne Williamsons "Our deepest fear" in "A Return to Love – Reflections on A Course in Miracles" (english original s. p. 2) – Deutsch und autopoietische Anpassung von Martin Bonensteffen, inspiriert von Freunden und anderen (s. S. 3)

Anm.: "Our deepest fear" wie auch "Unsere größte Angst" werden oft mit Nelson Mandela in Verbindung gebracht, er hat sie jedoch weder verfasst, noch jemals zitiert (s. S. 2).

Our Deepest Fear

Our deepest fear is not that we are inadequate.
Our deepest fear is that we are powerful beyond measure.
It is our light, not our darkness
That most frightens us.

We ask ourselves
Who am I to be brilliant, gorgeous, talented, fabulous?
Actually, who are you *not* to be?
You are a child of God.

Your playing small
Does not serve the world.
There's nothing enlightened about shrinking
So that other people won't feel insecure around you.

We are all meant to shine,
As children do.
We were born to make manifest
The glory of God that is within us.

It's not just in some of us;
It's in everyone.

And as we let our own light shine,
We unconsciously give other people permission to do the same.
As we're liberated from our own fear,
Our presence automatically liberates others.

Marianne Williamson

Note: This quote is taken from her book "A Return to Love – Reflections on A Course in Miracles". Though often quoted as part of Nelson Mandela's moving [inaugural speech](#), "Our Deepest Fear" does not appear in the speech. Marianne Williamson herself has [commented](#) on this mistaken attribution. For her website, [click here](#). For other highly inspiring poems, [click here](#).

Andere Übersetzung

Unsere tiefste Angst

ist nicht, dass wir unzulänglich sind,
unsere tiefste Angst ist, dass wir über die Maßen machtvoll sind.
Es ist unser Licht, vor dem wir am meisten erschrecken,
nicht unsere Dunkelheit.

Wir fragen uns:

Wer bin ich, dass ich brilliant, großartig, talentiert, fabelhaft sein sollte?
Aber wer bist du denn, dass du es *nicht* sein solltest?
Du bist ein Kind Gottes.

Dich klein zu halten,
dient der Welt nicht.

Dich klein zu halten, damit die anderen um dich herum sich
nicht unsicher fühlen: das hat nichts mit Erleuchtung zu tun.

Wir sind dazu bestimmt, zu leuchten wie Kinder.
Wir sind geboren, um die Größe Gottes,
der in uns lebt, zu verwirklichen.

Und diese Größe ist nicht nur in einigen von uns,
sie ist in jedem Menschen.

Und wenn wir unser Licht leuchten lassen, dann geben wir
unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.
Wenn wir selbst von Angst frei sind, dann sind
die anderen durch unser Dasein auch frei.

Marianne Williamson, *Rückkehr zur Liebe*

Version aus [Brennstoff](#) – Nr. 51, S. 5

Dort gibt es auch eine weitere [überarbeiteten Online-Version](#)
siehe auch nächste Seite

Unsere tiefste Angst ist nicht,

unzulänglich zu sein.

Unsere tiefste Angst ist, über die Maßen machtvoll zu sein.
Es ist unser Licht, das uns erschreckt, nicht unsere Dunkelheit.

Wir fragen uns: Wer bin ich, dass ich geistreich,
großartig, talentiert und einzigartig bin?

In Wirklichkeit: Wer bist du, dies nicht zu sein?
Du bist ein Kind Gottes!
Dich selbst klein zu halten, dient der Welt nicht.

Es liegt nichts Erleuchtetes darin, dich klein zu machen, damit
andere Menschen sich in deiner Nähe nicht unsicher fühlen.

Wir sollen alle strahlen, wie Kinder es tun.
Wir wurden geboren, damit die Herrlichkeit Gottes
manifestiert wird, die in uns ist.

Sie ist nicht nur in einigen, sie ist in jedem von uns.
Und indem wir unser eigenes Licht leuchten lassen, geben wir
unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, das Gleiche zu tun.

Indem wir uns von unserer eigenen Angst befreien,
befreit unsere Gegenwart automatisch andere.

Marianne Williamson ist Autorin, politische Aktivistin und spirituelle Lehrerin. Kürzlich gab sie ihre Kandidatur für die demokratische Partei bei den US-Präsidentschaftswahlen 2024 bekannt.

Ihr Text wird oft Nelson Mandela zugeschrieben, der ihn jedoch in seiner Antrittsrede als Präsident Südafrikas zitiert hat.