

Sharing – 2 (April) – 2016

Glück und Freude – die großen Heiler

Die aktuelle globale und persönliche Lage

Wir leben in unruhigen, ungewissen Zeiten. Was heute noch Gültigkeit hat, kann schon morgen ins Gegenteil umschlagen. Die beständigen, satten Jahre am Ende des zwanzigsten Jahrhunderts scheinen in unerreichbare Ferne gerückt. Damals war klar, wie die Rente ausfallen würde, wieviel Rendite eine Lebensversicherung abwerfen würde, mit wieviel Zins man bei einer Vermögensanlage man in den nächsten Jahren rechnen kann. Alle unsere materiellen Grundlagen schienen stabil und dauerhaft.

Auch die Weltpolitik gab uns zwar keinerlei Anlass für Hoffnung auf Weltfrieden, aber man kannte die Krisenherde, man wusste um Korruption und Unterdrückung, aber das alles schien weit weg zu sein. Uns in Westeuropa tangierte das wenig.

Dies alles hat sich innerhalb weniger Jahre auf den Kopf gestellt. Wir werden von den sich ständig ändernden Umständen hin und her geschüttelt. Wir können uns auf keine materielle Stabilität verlassen, der Krieg und das Elend sind in Form von Terror und Flüchtlingsströmen in unserer direkten Nachbarschaft angekommen. Die Unfähigkeit führender Politiker verunsichern die Menschen noch mehr. Wo Diktaturen gestürzt wurden, regieren Chaos und Zerstörung.

Aber auch in unserem ganz persönlichen Leben geraten die Dinge von heute auf morgen – scheinbar völlig überraschend in Schieflage – Finanzielle Krisen, schwere Krankheiten, plötzliche Todesfälle, unlösbare Konflikte beruflich wie privat und das Gefühl der ständigen Überforderung schleichen wie eine unheimliche Seuche in unser Leben.

Und dann kommt da jemand daher und will was von Glück und Freude erzählen – das soll wohl ein übler Witz sein?!

Dir tiefere Ursache für die jetzige Situation

Eigentlich war das, was sich, oberflächlich betrachtet, als heile Welt dargestellt hat, nie eine heile Welt.

In diesen letzten Jahrzehnten des zwanzigsten Jahrhunderts, in denen wir den Frieden und Wohlstand genießen konnten, den die Kriegs- und Nachkriegsgeneration so mühsam aufgebaut hatte, hätten wir das alles als Basis nutzen können, um an unserem Bewusstsein zu arbeiten. Da war genug Freiraum und Zeit, vernachlässigte Qualitäten wie zum Beispiel: Achtsamkeit, Fürsorge, Selbstreflexion und Verantwortungsbewusstsein zu verbessern. Die Politik, die den Aufbau überwacht hatte, hätte Vorbild und Anreiz werden können für die Bevölkerung, dass das was da aufgebaut worden war, auch verantwortungsvoll und zukunftsorientiert eingesetzt wurde. Aber wir haben weiter gehortet, manipuliert, betrogen, gelogen, wenn es zum Vorteil irgendeiner Lobby diente. Der Turm zu Babel wurde eifrig weiter gebaut – noch größer, noch besser, noch mehr – aber nicht die Lebensqualität sondern nur der Lebensstandard stand im Vordergrund aller Anstrengungen. Die wenigen, die einen anderen Weg gingen wurden mitleidig belächelt – als Eso-Spinner abgetan. Aber auch wenn in diesem Bereich vieles genauso machtgesteuert ablief wie in der materiellen Welt, diente die ganze Esoterikszenen als Wegzeiger für eine Neuorientierung.

Kollektiv haben wir diesen Hinweis ignoriert und kollektiv kriegen wir die Quittung. Das hört sich an wie eine Bestrafung. Das ist es nicht! Es ist nur einfach die Konsequenz – das Gesetz von Ursache und Wirkung erfüllt sich.

Und was hat das mit mir zu tun?

Ganz eindeutig kann ein einzelner nicht die Versäumnisse von Politik und Wirtschaft aufhalten. Inzwischen haben wir die Zeit, in der man das, was jetzt passiert, hätte aufhalten können, längst überschritten. Und doch gibt es eine Kraft, die mächtiger ist als jede Atombombe sein könnte – die macht der Gedanken. Jeder einzelne von uns hat die Wahl, ob es sich in diesen Strudel mit hineinziehen lässt oder nicht. Gar keine Frage, es ist um ein vielfaches einfacher, sich einfach mitreißen zu lassen von dieser kollektiven Angstenergie oder zu glauben, wenn man dann ein bisschen ehrenamtlich was tut, könne das die Situation verbessern. Beides wird uns nicht weiter bringen. Aber was dann? „Was kann so ein unbedeutender Bürger wie ich denn schon erreichen? ich will mich nicht in der Politik zerreiben lassen!“ könnten sie jetzt sagen.

Und was hat das alles jetzt mit Glück und Freude zu tun?

Wenn ein Acker gepflügt wird, kommt das unterste zu oberst, die alten Wurzeln, Reste der letzten Ernte, Unkraut, Schädlinge, alles kommt uneingeschränkt an die Oberfläche. Und nur, wenn vorher gepflügt wurde, das alte sozusagen aufgeräumt wurde, kann die neue Saat aufgehen.

An diesem Punkt ist die Welt angelangt. Und das ist eigentlich eine gute Nachricht, auch wenn es gerade gar nicht nach neu aussieht.

Oder ein anderes Beispiel: Sie machen in Ihrem Haus eine Grundrenovierung. Dann muss das Alte raus – die alten Böden, die alten Tapeten. Das bedeutet, alles muss ausgeräumt werden, damit die Renovierung stattfinden kann.

Aber das althergebrachte, die herrschenden Systeme lassen sich nicht so ohne weiteres entfernen. Sie sind wie eine alte Farbe, die nicht so einfach abzulösen geht oder wie eine alte Tapete, wo sich zeigt, dass da noch ältere Tapetenschichten drunter sind.

Wenn wir uns bewusst machen, um was für eine tiefgreifende Veränderung es geht, gibt das eine ganz neue Sichtweise. Wenn sie während des Umbaus in Ihr Haus gehen, sieht das auch nicht gerade einladend aus – und doch freuen Sie sich auf das Ergebnis. Sie wissen genau, wie es aussehen wird, wenn es fertig ist und das lässt Sie die ganze Unannehmlichkeiten vergessen! Wenn wir auf die Lage in der Welt schauen, ist da ebenso ein Umbruch im Gange! Schauen Sie, so viele von uns haben jahrelang an sich gearbeitet, die untersten Keller der Seele ausgemistet. Es war immer mühsam, anstrengend, immer kam noch eine Schicht ans Tageslicht, die bearbeitet werden musste. Und manchmal hatten vielleicht einige von uns das Gefühl, das hört nie auf!

Vielleicht ist es – gerade jetzt, gerade hier – mal an der Zeit, sich selbst die Anerkennung für dieses Bemühen zu geben.

Je intensiver die Arbeit der letzten Jahre war, umso besser können wir nachvollziehen, was jetzt im Außen passiert – wie im Kleinen so im Großen!

Deshalb ist jeder von uns, der an diese Erneuerung glaubt, von so großer Bedeutung

Es braucht in dieser äußeren Umwälzung dringend unsere Unterstützung im Inneren, damit dieser Prozess leichter ablaufen kann, und das ist unsere Zuversicht, unsere Gewissheit: Alles wird neu!

Die großen Heiler

Anstatt in Angst und Unsicherheit zu verfallen, können wir uns jetzt in unseren – in den vielen Jahren harter Arbeit erschaffenen - inneren Schutzraum zurückziehen, wenn es im Außen zu laut und turbulent wird und in die Stille gehen. In dieser Stille finden wir wieder die unendlich vielen Dinge, über die wir uns freuen können, die vielen kleinen Glücksmomente, die uns jeden Tag zur Verfügung stehen, wenn wir wach genug sind, sie wahr zu nehmen. Das können die kleinsten, einfachsten Dinge sein, wie das Schnurren meiner Katze, ein sonniger Tag, eine Aufgabe, die man bewältigt hat. Aber auch die vielen, vielen Selbstverständlichkeiten wie jeden Morgen aufstehen zu können, Kinder zu haben, die man liebt, ein Abend ohne Termine, einfach zum Seele baumeln lassen, ein scheinbarer Konflikt, der sich in Wohlgefallen auflöst.

Jedoch das größte Glück, die größte Freude ist die, einfach zu sein, ganz ohne Gründe im Außen, einfach in der Verbindung zu sein mit der eigenen unsterblichen Seele.

So wie wir diese Gefühle in unserem Körper Überträgerstoffe aktivieren, wie Serotonin oder Dopamin, die unser Immunsystem stärken, unseren Kreislauf und unsere Verdauung unterstützen und uns wacher und energiegeladener machen, genauso beeinflussen wir als Individuen das Kollektiv. Das Kollektiv ist belastet genug, es braucht unsere Zuversicht und unsere unerschütterliche Gewissheit – das ist ein notwendiger, hilfreicher Prozess, der da abläuft, auch wenn es mittendrin nicht so aussieht! Das bedeutet nicht, ständig lächelnd und völlig abgehoben durch die Gegend zu laufen. Wir lassen uns berühren, wir erleben Ärger genauso wie Mitgefühl und Anteilnahme, aber wir lassen uns von der Negativität nicht beherrschen. Wir kehren immer wieder in unseren inneren Schutzraum zurück.

Die Zeiten der inneren Kämpfe dürfen jetzt abgeschlossen werden, es ist an der Zeit, die Freude und das Glück von innen her zu trainieren, so wie es uns die großen Meister wie Buddha, Meister Eckehardt und viele andere schon vorgemacht haben. Jetzt liegt es an uns, die Meisterschaft zu erringen! Wir haben es in der Hand, welche Gedanken uns und damit die Welt beherrschen. Und Gedanken sind, wie bereits erwähnt, das machtvollste, was es gibt. Zusammen können wir die Welt verändern. Dass wir es schaffen, sie mit Negativität zu zerstören, das wurde uns in der Geschichte immer wieder gezeigt. Aber jetzt ist es an der Zeit, sie mit vereinten Gedankenkräften zu heilen! – Gehen wir's an!

Nächstes Mal: Beziehungen – warum, zu wem ich sie habe – oder nicht.