

V 141

Wie reagierst DU auf Krieg, Pandemie und Klima?

Das Leben besteht zu 10 % aus dem, was dir passiert und zu 90 % aus der Art und Weise, wie du darauf reagierst.

Im Original heißt der Spruch: *“Life is 10% what happens to you and 90% how you react to it.”* - Charles R. Swindoll

Bei mir heißt der Spruch: *„Wir sind nicht immer für das Leben, aber immer für das ER-leben zuständig.“* (Artikel/Video: *“Nutzt DU gute Sprüche für dein gutes Leben?“*)

Wie gehst DU um mit:

- **die Pandemie und ihre Folgen,**
- **die Klima-Veränderung und die Wetterkapriolen**
- **der Krieg in der Ukraine?**

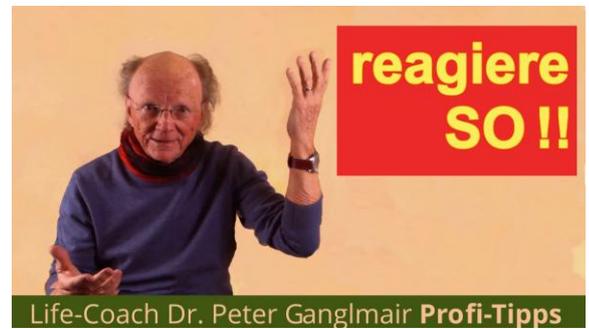
Die Welt ist mehr in Unordnung als uns das lieb ist. Wie gehst DU damit um?: Entsetzen, Verzweiflung, Wut, Hoffungslosigkeit, Aktionismus, Resignation,... oder gelassen, zuversichtlich, hoffnungsvoll, gefasst, vermittelnd, deeskalierend, mäßigend, ...

Ich überlege mit dir den Spruch: *Wir sind nicht immer für das Leben, aber immer für das ER-leben zuständig!*

Beginnen wir kurz mit dem Blick auf „die anderen“ und kommen dann zu uns selbst. Bei Partner, Freunden, Kindern, Nachbarn... hast du sicher schon manchmal gedacht:
„Warum freut sie sich nicht über dieses Kompliment!“
„Warum ärgert er sich jetzt so sehr über diese Kleinigkeit!“
„Warum sieht er nicht, dass das gut gemeint ist!“
„Warum ist sie so deprimiert!“
„Warum ist er so entsetzt!“
„Warum ist sie so verzweifelt!“

Wie die anderen auf gewisse Situationen „reagieren“, das kommt uns manchmal ganz komisch, unvernünftig, überzogen, unklug... vor. Für die anderen selbst, ist ihre Reaktion völlig selbstverständlich.

Genau darum geht es: Reaktionen sind die „automatische“ Antwort des Körpers, des Gehirns. Dahinter stehen die angelernten Denkgewohnheiten, die angelernten **Denkmuster: Wie die Welt ist**, wie sie sein sollte, wie du selbst sein solltest, wie die anderen sein sollten... all das hast du zuerst mit der Erziehung „eingepflanzt“ bekommen. Jedes Denkmuster, das du noch nicht verändert hast, wirkt in



<https://youtu.be/UlqMWDVfT4>

Stresssituationen automatisch und bewirkt diese „erste Reaktionen“ auf äußere Einflüsse.

Der schon öfter genannte Don Miguel Ruiz formuliert: Wir sind „domestiziert“ worden. Wir haben gelernt, was richtig und falsch, was gut und böse ist und wie wir auf alles zu reagieren haben. In uns ist der „innere Richter“ entstanden und dieser innere Richter beurteilt alles und jedes und natürlich auch uns selbst unentwegt. **Vom inneren Richter kommen alle spontanen „Reaktionen“**, alle Verurteilungen und Selbstverurteilungen, alle Schuldzuweisungen und Selbstbeschuldigungen, alle spontanen Emotionen. Angst, Ohnmacht, Wut oder Aggression.

Es ist nicht leicht, uns vom inneren Richter zu befreien, aber es lohnt sich, immer öfter unseren Werten zu folgen, unser Leben zu leben, uns schrittweise von diesen angelernten Reaktion zu distanzieren. Wenn wir uns davon nicht befreien, dann tut wir das ganze Leben lang das, was die anderen uns eingeredet haben. Das zitierte Buch heißt: Die Vier Versprechen. Ein Weg zur Freiheit und Würde.

Solange wir uns von dieser inneren Instanz nicht befreien, übernehmen wir nicht die 90% Verantwortung. Der Spruch hat geheißen: *“Life is 10% what happens to you and 90% how you react to it.”* *“Das Leben besteht zu 10 % aus dem, was dir passiert und zu 90 % aus der Art und Weise, wie du darauf reagierst!*

Nun meine Tipps zum Umgang mit den vielen beunruhigenden Katastrophen-Meldungen der Gegenwart:

TIPP 1:

Überlege sehr genau **welche Nachrichten** du hörst, welche du an dich herankommen lässt! **Dahrendorf** hat schon vor 20 Jahren gesagt: es ist das **Recht des Bürgers, nicht informiert zu sein!** Überlege sehr gut, **wie viel Information** du unbedingt brauchst! In ganz vielen Fällen reicht ein Bruchteil um nicht uninformiert zu sein.

TIPP 2:

Wohin richtest du deinen Blick? Auf die schlimmen Dinge auf die fürchterlichen Dinge auf die beängstigenden Dinge... **Wir sehen selektiv!**

Wie stark hast du **deiner Angst erlaubt, in dir sich auszubreiten?** Die Angst ist nichts Vorgegebenes, nichts Objektives, nichts Greifbares,... Es ist eine in uns entstandene Haltung. Wir haben Einfluss darauf. Du kennst Menschen, die ganz wenig Angst haben, und welche die ganz viel Angst haben. Wir Menschen sind machtvolle Wesen und entscheiden sehr wohl mit, ob und wie viel Angst in uns Raum hat und wie viel Raum die Zuversicht und der Frieden in uns haben. . *Die ganze Playlist „Weniger Angst, Keine Angst“ beschäftigt sich damit.*

Tipp 3

Bleib in deiner Mitte, in deiner Kraft: Stärke deine Zuversicht, deine helle Seite, dein

Bewusstsein, deine Achtsamkeit. (*Video: Achtsamkeit ist die neue Glücksformel! MEHR Lebensfreude durch Achtsamkeit!*) Sei du ein Fels in der Brandung; Heule nicht mit den Wölfen, verbreite nicht die Horrormeldungen (*Video: Jeden Tag Horror-Meldungen! Geh DU SO damit um.*)

Tipp 4

Wenn du handeln kannst, dann handle mutig. Auch die ganz kleinen Dinge des Alltags sind wichtig: Wichtig für den Frieden in der Familie, in der Gemeinschaft, für das Klima in unserer Heimat und in der Welt, für die Folgen der Pandemie.

Tipp 5

Täglich können und sollen wir MENTAL zum Frieden in der Welt beitragen.

A) Durch unser friedliches Miteinander. Jedes Wort über einen Menschen oder zu einem Menschen ist friedlich oder nicht friedlich. Auch jedes Wort, das wir in uns selbst zu uns selber sagen ist friedlich oder nicht friedlich. Bei jeder Begegnung mit einem anderen Lebewesen strahlen wir Frieden oder Unfrieden aus. **Wir haben eine Aura des Friedens oder Unfriedens um uns**, wir verbreiten eine Atmosphäre des Friedens oder des Unfriedens bei jeder Begegnung.

B) So wie wir Geburtstags-, Festtags-Wünsche zu anderen Menschen schicken, so können und sollen wir täglich Gedanken des Friedens und der Zuversicht in das große Feld des Friedens schicken. So wie es das kleine Feld des Friedens rund um uns gibt, **so gibt es rund um die Welt die Wolke des Friedens, das Feld des Friedens.** Dieses Feld täglich zu stärken, das ist aus meiner Sicht ein wichtiger mentaler Beitrag. (Dass das funktioniert, das haben schon genug Messungen der Energiefelder der Erde bewiesen.)

Tipp 6:

Und wer besondere Gedanken zu Frieden, Gelassenheit und Mitgefühl denken und damit in das Feld des Friedens schicken möchte, dem empfehle ich **Meditationen von Jack Kornfield**. Ganz speziell: „Gemeinsames Mitgefühl“ und „In Gelassenheit ruhen“, Sie gehören zu meinen Lieblingsmeditationen. Sie stärken Das Feld des Friedens rund um unsere Erde und sie beruhigen mich selbst um Mitternacht, wenn die Gedanken nicht zur Ruhe kommen wollen.

Schlussplädoyer:

Die Welt können wir unmittelbar nicht verändern. Wie wir darauf reagieren, das ist ganz unsere Verantwortung.

Vermehren wir mit unserem Tun und ganz wesentlich mit unseren Gedanken den Frieden, die Zuversicht und die Hoffnung in der Welt.

Das ist ein wichtiger Beitrag für die Welt und für unser eigenes Leben.