

Februar 2021



6 Tipps für Sicherheit/Zuversicht in der Krise/Corona

<https://youtu.be/EKZoh6vp208>

Wenn alles so verunsichert ist, wie in dieser Pandemie, dann ist es **legitim nach Sicherheit zu fragen**. Die einfachen Lösungen der **Verschwörungstheorien** können es nicht sein. Eher zu bedauern sind die, die in diese Theorien **hineinkippen**, hineinfallen. Die Wirkung ist wie eine Sekte, wie eine **Gehirnwäsche**: Verschwörungstheorien ent-menschlichen den einzelnen, aber sie **indoktrinieren** die Gewissheit und Sicherheit der absoluten Lösung. **Das kann es nicht sein!**

Geh mit mir die folgenden Gedanken durch. Ich bin überzeugt, da ist für dich viel **Überlegenswertes** und du bist **am Ende** wieder gut in der Lage, für dich eine akzeptable, **eine sichere Position** zu finden.

Pandemien kennen wir aus der Geschichte. Jetzt ist sie Wirklichkeit geworden für jeden einzelnen, für dich, für mich, für unsere Freunde und Bekannten, für die Politiker: für alle Menschen in unserer Kultur. Und die ganze Welt ist in wenigen Monaten in eine noch nie da gewesene Situation hinein gekommen. **Dass da jeder einzelne irgendwie verunsichert ist**, dass es für manche eine existenzielle Verunsicherung ist, **ist wohl verständlich**.

Jetzt bist du gefragt, jetzt bin ich gefragt: „Wie finde ich Halt in dieser völlig neuen Situation?“ Schon vorweg geschickt: **Die Zuversicht und die Sicherheit kannst du nur in dir selber finden**. Geh mit mir die folgenden Gedanken durch. Ich bin überzeugt, du wirst für dich gute Schritte machen können.

Zuerst ein paar Überlegungen/Fakten.

Fünf Aspekte der aktuellen Situation außerhalb von CORONA

1. In den letzten Jahrzehnten hat im Westen „die Gesellschaft“ viel Sicherheit gegeben. Die Menschen haben **nicht gelernt, mit Unsicherheiten zurechtzukommen**. In Österreich erlebten wir in den letzten Jahrzehnten eine besonders große Sicherheit.
2. Eine Entwicklung der letzten Jahre war, dass das Vertrauen in „das System“ erschüttert wurde. Populisten, manche politischen Parteien und anderen Machtmenschen haben **gezielt Misstrauen gesät**. Von manchen wurden unabhängige Gerichte in abhängige Gerichte gemacht. In Ungarn, in Polen und in Amerika wissen wir es; in Diktaturen war das immer schon so. **Eliten** und

Institutionen wurden zu **Zielscheiben des Misstrauens**. Welche Institution gibt es heute noch, der „alle“ trauen?

3. Gleichzeitig gibt es weiterhin eine gesellschaftliche, politische Struktur, wo der Einzelne in ganz vielen Bereichen sich **als außen-stehend erlebt**. Wir sind in ganz wenige Entscheidungsprozesse eingebunden. Eine direkte Demokratie gibt es weder in der Politik, noch am Arbeitsplatz, weder in der Schule, noch in der Kirche. **Ausnahmen bestätigen die Regel**.
4. All das wird von vielen als **Machtlosigkeit** erlebt. Ein archaisches Muster in solchen Situationen heißt: **Aktionismus!** = Aktivitäten beruhigen. Und manche neigen ganz eindeutig, in dieser Zeit der Hilflosigkeit in irgendwelche Aktionen hineinzusteigen, um das Gefühl zu haben, wenigstens etwas zu tun.
5. Es gibt **neue Informationskanäle**. Viele Menschen nutzen das Netz nicht für Vielfalt der Meinungen, sondern viele „rutschen“ unbemerkt in „**Informations-Blasen**“ und werden von den größten und **lautesten Schlagzeilen** eher verunsichert.

Sicherheit und Zuversicht brauchen, so wie jede eigenständige Meinung, eine breite Informationsbasis. In Verbindung mit den eigenen Werten und den eigenen Idealen werden dann eigenständige Entscheidungen möglich.

Was heißt das für unsichere (Corona)Zeiten?

Hier sind **6 Tipps!**

1. Du bist ein **einzigartiges Individuum**. Du lebst zwar in einer Gemeinschaft, aber in deinem Kopf, in deinem Hirn, entsteht deine **ganz eigene Welt-Sicht**. Daher ist für deinen Freund, deinen Kollegen, deinen Partner, deine Partnerin, deine Kinder... VIELES/ALLES ganz anders. D.H. Die eigene Sicht, meine Sicht/deine Sicht ist nicht die „Wahrheit“. Identifiziere dich nicht damit. Sag ganz konkret: **„So sehe ICH das jetzt! So siehst DU das jetzt!“** Dadurch wird alles relativer. Es macht weniger Angst. Vieles ist nicht mehr „schrecklich“, vieles ist nicht mehr „Katastrophe“.
2. Es gibt in uns alte **archaische Muster**. Bei Unsicherheit kommt der Ruf nach einem **starken Mann**, kommen Äußerungen: „*Das müsstest DIE doch wissen! Warum regeln Die das nicht?*“ Ja diese „Muster“ gibt es. ABER: Wir sind nicht nur archaische Wesen; wir sind viel, viel mehr! **Als Homo Sapiens** kannst du auch entscheiden. Du kannst auch **entscheiden**, wie du mit solchen archaischen Gedanken umgehen willst und wie du **andere Gedanken** in dir

stärken kannst.

3. **Unsicherheitsgefühle** sind **emotionale Zustände**. Mal bin ich müde, mal bin ich wach; mal bin ich eher energievoll, mal bin ich eher ausgelaugt, mal bin ich zuversichtlich, und mal etwas verunsichert. Erlaube dir auch Zeiten der Unsicherheit und sei **voll Vertrauen und Zuversicht**: sie vergehen wie alles andere auch.
4. In kritischen Situationen gibt es ein **Zaubermittel: Die Gegenwärtigkeit!**
In der Gegenwart, jetzt unmittelbar in diesem Augenblick, kannst du alles aushalten: jeden Schmerz, jeden Kummer, jeder Sorge, jede Angst. ABER: Immer dann, wenn man in die Zukunft hineindenkt: „*Wenn das so bleibt... Wenn das und das kommt... Wenn das passiert...* „ Erst dann entsteht das Gefühl, es nicht aushalten zu können es nicht ertragen zu können.
Bleib also gerade dann, wenn bestimmte Ängste in dir auftauchen unmittelbar in der Gegenwart: Mach die Augen auf, mach die Ohren auf, spüre dich (zwick dich!!) und sag: ja jetzt bin ich hier UND ICH LEBE. (IC – NF 3 Komm zu Sinnen)
5. Für mich ist **das wirkungsvollste Mittel: mein Bewusstsein**. Ich bin mir selber bewusst, dass ich **auch Geist** bin. Ich kann mit mir reden, ich kann mir zuschauen beim Denken und Tun, ich kann meinem Gehirn etwas mitteilen, mich auf etwas konzentrieren oder mich ablenken... Mein ICH ist viel mehr als mein Körper und mehr als das Organ Gehirn.
Die Unsicherheit und die Angst sitzen im Gehirn. Mit deinem Bewusstsein hast du Einfluss auf dein Gehirn, mit deinem Bewusstsein kannst dir selber Zuversicht und Sicherheit geben.
Ja, und es stimmt: Das **Meditieren** ist hier eine große Hilfe. In Phasen der Stille, der Ruhe, des Eins-Seins entsteht in dir ganz deutlich das Gefühl, dass du eben nicht dein Körper bist, sondern du einen Körper hast, einen Körper bewohnst. Wenn du noch nicht selber meditierst, schau das Video an: *Meditieren ist ein Geschenk, das du dir selber machst! Es tut Körper, Geist und Seele gut*. Vielleicht bekommst du Lust, es dir zu Gönnen!
6. Du bist kein Sandkorn, das durch das Universum „geblasen“ wird. **Dein Leben hat einen Sinn**. Vielleicht hast du dich mit der Frage nach deinem Sinn schon einmal beschäftigt, dann greife jetzt auf diese Überlegungen zurück. Wenn nicht, dann überlege, ob es jetzt der richtige Zeitpunkt ist, dich damit zu beschäftigen. Welchen Sinn gibst du deinem Leben? Jetzt konkret! Du könntest so einen ähnlichen Satz für dich formulieren: „*Mir ist es wichtig, dass ich in dieser schwierigen Zeit dem Leben vertraue und dass ich mir vertraue*.“

Mir ist wichtig, dass ich zuversichtlich und gelassen bleibe. Ich lasse mich weder durch die anderen noch durch meine Angst hinunterziehen. Alles wird gut!

4 Fragen zum Nachdenken und zur Selbsteinschätzung:

- 1. Wie groß ist deine Verunsicherung?**
- 2. Wie sehr fühlst du sich machtlos?**
- 3. Wie viel tust du schon für deine (Selbst)Sicherheit?**
- 4. Welche von den 6 Tipps möchtest du verstärkt für dich nutzen?**

Schlussatz = Zentrierender Gedanke:

Ja, ich lerne, in dieser unsicheren Welt gewisse Unsicherheiten auszuhalten.

Zuversicht und Sicherheit gibt es immer nur in mir selber.

ICH kann in meiner Einzigartigkeit bestimmen, was ICH für meine Sicherheit alles unternehme.