



Donnerstag, 11. September 2025, 13:00 Uhr
~19 Minuten Lesezeit

Die Kraft des Jetzt

Viele Menschen flüchten sich gerne in die Vergangenheit oder in die Zukunft, um sich den Notwendigkeiten der Gegenwart nicht stellen zu müssen. Teil 4 der Reihe „Persönliche Entwicklungen“.

von Uwe Froschauer
Foto: Olezzo/Shutterstock.com

*Im spirituellen Kontext ist es fast schon ein Klischee:
Wir sollen im „Hier und Jetzt“ leben, wie Buchautoren
und Seminarleiter vom Schlag eines Eckhart Tolle*

nicht müde werden zu betonen. Politisch Aktive wännen sich über dergleichen oft erhaben und halten sich mit Vorliebe im Dort, Damals und Demnächst auf. Dort ist ein schlimmer Krieg, damals war vor allem die Nazizeit, und demnächst werden wir, wenn wir nur zusammenhalten, sicher allen Gewalten zum Trotz das Paradies auf Erden errichten. Es ist vermutlich nicht übertrieben, anzunehmen, dass mancher Oppositionelle, weil seine Gedanken um die Corona-Aufarbeitung kreisen, vergisst, beim Spaziergang eine Jacke anzuziehen und sich dadurch einen Schnupfen holt. Er sieht im Extremfall auch nicht die Herbstzeitlosen am Wegrand, nicht die Not seines Mitmenschen, der ihn braucht, und spürt nicht, wenn sein Körper ihm signalisiert, sich Ruhe zu gönnen. Man muss der Zukunft und Vergangenheit bis zu einem gewissen Grad Tribut zollen, um das Leben zu bewältigen – dies sollte aber nicht zu absoluter Gegenwartsvergessenheit führen. Der Autor zeigt mit diesem Beitrag sein Talent als Lebensratgeber, entlarvt die Tricks der Mächtigen, uns beständig aus dem Hier und Jetzt herauszureißen, und erlässt als neuer Moses „Die 10 Gebote der Gelassenheit“.

Die Gegenwart bewusst zu leben ist ein zentrales Thema in vielen Religionen, Philosophien und spirituellen Traditionen. Dem gegenwärtigen Moment wird dabei ein großer Stellenwert eingeräumt, und das Loslassen von Vergangenheit und Zukunft angeregt.

Der Buddhismus lehrt den gegenwärtigen Moment ohne Urteil bewusst wahrzunehmen. Achtsamkeit ist angesagt.

In der Bhagavad-Gita, einem ethischen Wegweiser des Hinduismus, betont Krishna, man solle handeln, ohne an den Früchten der Zukunft zu hängen.

Bei Matthäus (Mt 6,34) ist zu lesen:

„Deshalb sorgt euch nicht um morgen – der nächste Tag wird für sich selber sorgen! Es ist doch genug, wenn jeder Tag seine eigenen Schwierigkeiten mit sich bringt.“

Der persische islamische Theologe Al-Dschurdschani definierte „Qadar“ in seinem Kitāb at-Ta‘rīfāt als „die Verbundenheit des essentiellen Willens mit den Dingen in ihren spezifischen Zeiten und die Bindung einer jeden Situation der Individuen an eine bestimmte Zeit und Ursache“ Im Islam ist die Akzeptanz des Qadar ein wichtiger Eckpfeiler – das Hier und Jetzt ist Gottes Verfügung, Geduld und Dankbarkeit sind gefordert.

Das Judentum betont das Handeln im Augenblick – jede Mizwa (gute Tat) soll im Jetzt ohne Aufschiebung erfüllt werden. „Mach eine Mizwa, und kaufe für deine Mutter ein.“

Der Stoizismus lehrt: Lebe im gegenwärtigen Moment, kontrolliere nur, was in deiner Macht steht. Vergangenheit und Zukunft sind außerhalb deiner Kontrolle. Wie wahr!

Existenzialisten wie Sartre oder Heidegger rufen dazu auf, authentisch zu leben, das heißt, das eigene Dasein im Jetzt bewusst zu gestalten.

Der japanische Zen-Buddhismus spricht vom reinen Hier-und-

Jetzt-Sein, jenseits von Denken. Das „Hier und Jetzt“ bedeutet, nicht in Erinnerungen (Vergangenheit) oder Erwartungen (Zukunft) verstrickt zu sein, sondern unmittelbar zu erleben, was jetzt geschieht – ohne Interpretation, ohne Bewertung. Statt beim Teetrinken darüber nachzudenken, wie der Tee schmeckt, einfach Tee trinken und schmecken.

Aufschieberitis

Das mache ich später! Ich habe jetzt noch so wichtige Dinge zu erledigen, Reisen kann ich später auch noch! Norbert, den ich schon seit Jahren nicht mehr gesehen habe, besuche ich, wenn ich mal wieder Zeit habe. Mit meinem alten Freund Herbert möchte ich mich auch wieder versöhnen. Wir haben uns so viel gegeben. Der wieder aufstrebenden Kriegstüchtigkeit in Deutschland werde ich etwas entgegensetzen. Das alles werde ich in nächster Zeit einmal in Angriff nehmen.

Norbert wartet heute noch auf seinen alten Kumpel, und Herbert ist wegen Corona immer noch im Streit mit mir, bis dass der Tod uns scheidet. Schweden und Norwegen habe ich immer noch nicht gesehen, und die Hirntoten haben ihr Ziel – den Krieg – erreicht. So könnte es sich entwickeln.

Die meisten Menschen fristen ihr Dasein im Alltagstrott, der manche auch schon zu Alltagstrotteln gemacht hat, ohne darüber nachzudenken, ob ihr Tun überhaupt großen Sinn für sie macht, oder ihnen guttut.

Sie nehmen kaum wahr, was in ihrer Seele, in ihrem Körper und um sie herum abgeht. Sie sind nicht bei sich selbst – bei anderen, in der Zukunft, in der Vergangenheit oder, weiß der Kuckuck, irgendwo! Ihre Energie ist nicht wirklich bei dem, was sie gerade tun, sie funktionieren einfach nur, und das meist nach fremden Regeln und

Werten. Sie träumen davon, was sie in der Zukunft noch alles erledigen werden und erleben wollen – morgen eben, aber nicht heute. Ihre Gedanken sind auf die Vergangenheit oder auf die Zukunft gerichtet. Sie verpassen das Heute.



Quelle: Netzfund

Es gibt tatsächlich ein echtes Leben vor dem Tod – darüber sollte man sich bewusst werden!

Häufig reißt uns nur ein tiefgreifendes Ereignis, wie beispielsweise der Abschied von einer nahestehenden Person, aus dem Alltagstrott. Es macht uns nachdenklich und selbstkritisch. Nach einer kurzen Selbstreflexion und guten Vorsätzen, bewusster zu leben, kehren die meisten wieder in ihren Trott zurück, und arbeiten für morgen oder sonnen sich im – beziehungsweise ärgern sich über – gestern.

Leben im Hier und Jetzt

„Leben ist Jetzt. Es gab weder eine Zeit, wo dein Leben nicht Jetzt war, noch wird es jemals so sein.“

– Eckhart Tolle

Ich habe noch nie auch nur zwei Sekunden in der Zukunft gelebt. Geht es Ihnen anders? Warum dann so viel wichtige und unersetzliche Lebenszeit mit Gedanken über vergangene Ungerechtigkeiten oder mit Ängsten vor der Zukunft verplempern?

Wer sich verstärkt im Gestern aufhält oder vermehrt an Morgen denkt, verpasst das Leben. Sie leben nur JETZT.

Peter Ustinov, bekannt für seinen humorvollen, scharfsinnigen und doch nie zynischen Blick auf die Welt, brachte seine lebensbejahende Philosophie in zwei einfachen Sätzen auf den Punkt: „Die guten alten Zeiten, nach denen wir uns in zehn Jahren zurücksehnen, sind jetzt.“ Und er war überzeugt: „Humor ist einfach eine komische Art, ernst zu sein.“

Das Leben ist viel zu wichtig, um es zu ernst zu nehmen.

Lassen Sie sich nicht allzu sehr ablenken von dem, was war oder möglicherweise sein wird, und konzentrieren Sie sich lieber auf das, was wirklich wichtig ist: HIER und JETZT.

Jeden Augenblick mit der zur Verfügung stehenden Energie und mit dem ganzen Wesen auszuleben, sollte das Ziel sein – auch wenn es nicht leicht erreichbar ist. Man muss nicht perfekt sein oder auf Perfektion hinarbeiten. Meiner Meinung nach sollte man nicht zu hohe Anforderungen an sich selbst oder andere stellen und sich nicht als Gefangener einer bestimmten Vorstellung von Zufriedenheit und Glück fühlen, die sich möglicherweise nicht

erfüllt.

Wir geben uns gerne der Illusion vom „großen“ Glück in der Zukunft hin, anstatt die Feste zu feiern, wie sie fallen. Es zählt, was wir hier und jetzt vorfinden, und wir sollten das Beste daraus machen. Das „Große Glück“ als dauerhaften Zustand in der Zukunft gibt es nicht, aber wir können hier und jetzt „kleine“ Glücksmomente sammeln, die dauerhaft zu einer Zufriedenheit mit dem eigenen Leben führen können. Viele Menschen gehen meines Erachtens bei ihrer Vorstellung vom Glück fälschlicherweise von einer „Wenn-Dann-Bedingung“ aus. Oft verbinden sie diese Vorstellung mit materiellem Wohlstand. „Hab ich erst einmal viel Geld, dann...“ stellt sich oftmals als Trugschluss heraus.

Sind viele von uns möglicherweise unfähig geworden ihre Sinne zu nutzen – den Wind zu spüren, der uns streichelt, die spielenden Kinder zu sehen, die Vögel zwitschern zu hören, die Weichheit der Haut unseres Lebenspartners zu empfinden, den herrlichen Duft des Flieders im Frühling zu riechen oder das Geräusch des Flugzeugs hoch über uns am Sommerhimmel zu vernehmen?

Können wir unseren Herzschlag und unsere Gefühle, unsere Antreiber, unsere inneren Stimmen vielleicht nicht mehr wahrnehmen? Sind wir durch unsere Zukunftssorgen oder quälenden Erlebnisse der Vergangenheit wirklich schon so abgestumpft?

Sollte man die eventuell belastende Vergangenheit nicht einmal loslassen, und gegebenenfalls sich selbst und anderen verzeihen, damit die Vergangenheit einen in Ruhe lässt? Selbstverständlich ist es sehr angenehm, sich ab und zu an schöne Momente zu erinnern. Diese Erinnerungen sollten jedoch nicht zu einer Flucht ausarten, um sich seiner „Wirklichkeit“ zu entziehen. Die möglicherweise Sorgen bereitende Zukunft kann man ebenfalls einmal Zukunft sein

lassen, und sich intensiv mit dem Hier und Jetzt beschäftigen.

Probleme im Jetzt

Sollte das ‚Jetzt‘ nicht besonders angenehm sein, sollte man den Mut nicht verlieren. Überlegen Sie, wie Sie *jetzt* aus dem Schlamassel wieder herauskommen, und tragen Sie die Lösung des Problems nicht endlos vor sich her. Wenn Sie eine Situation nicht verändern können, sollten Sie das erkennen und sich in das Unabänderliche fügen, ohne sich selbst zu bemitleiden oder nach Schuldigen zu suchen. Die Situation ohne Wenn und Aber zu akzeptieren, ist angesagt! Versuchen Sie notfalls, Ihre Einstellung zu dieser unumstößlichen Situation zu ändern, nach dem Motto: ‚Wenn es nicht ist, wie du willst, dann will, wie es ist!‘

Wenn Sie die Situation nicht akzeptieren wollen, sie aber verändern können, dann ran ans Werk – und das möglichst strukturiert! Gehen Sie am besten vor wie ein Manager: Analysieren Sie genau, wie die Situation ist, was Ihnen daran konkret nicht passt und welche Konsequenzen entstehen, wenn Sie die Ursachen nicht beseitigen.

Im zweiten Schritt überlegen Sie sich, wie die Situation sein soll, setzen sich Ziele und überlegen sich Maßnahmen, um diese Ziele zu erreichen. Der Ablauf aller Dinge, die Sie jeden Tag erledigen, ist nichts anderes als der oftmals im Managementtraining aufgezeigte PDCA-Zyklus: Plan – Do – Check – Act.

Sie denken über etwas nach – zum Beispiel „Was ziehe ich heute an?“ – treffen eine Entscheidung, setzen diese um, überprüfen, ob es passt, und passen gegebenenfalls am nächsten Tag an. Ein ewiger Kreislauf aus Planen, Umsetzen, Kontrollieren und Steuern.

„Du managst jeden Tag, du weißt es nur nicht“, wie vier Titel einer meiner Buchreihen es umschreiben. Der Manager durchläuft diesen Kreislauf bewusst und strukturiert – und auch Sie sollten ihn vielleicht bewusster durchleben.

In veränderlichen Situationen kann die Maxime helfen: „Wenn es nicht ist, wie du willst, dann mach es so, wie du es willst!“

Problematisch wird es natürlich, wenn Sie die Situation weder akzeptieren noch verändern können. Wenn beispielsweise Ihre Partnerschaft für Sie nicht mehr erträglich ist, und sämtliche Veränderungsversuche fruchtlos waren, sollten Sie gehen und diese unerträgliche Situation verlassen. Diese Entscheidung ist nicht mit Flucht gleichzusetzen: Sie haben sich der Situation ja gestellt, und alles in Ihren Kräften Stehende versucht, um die Situation zu retten.

„Wenn es nicht ist wie du willst, und du es nicht verändern kannst, dann verlasse nach Möglichkeit diese Situation!“

Viele Menschen flüchten sich gerne in die Vergangenheit oder in die Zukunft, um sich den Notwendigkeiten der Gegenwart nicht stellen zu müssen.

Im „Hier und Jetzt“ leben bedeutet eben nicht nur, das Gute aus der Gegenwart zu leben und die Unannehmlichkeiten auszublenden, sondern auch die Probleme der Gegenwart jetzt und hier zu lösen – und nicht in die Zukunft zu verschieben. Ansonsten haben Sie irgendwann eine Lawine ungelöster Probleme vor sich, die Sie mit Sicherheit überrollen wird.

Sie können sich natürlich endlos über die derzeitige Situation aufregen, über den unbefriedigenden Ist-Zustand jammern, sich als Opfer fühlen und Schuldige suchen oder sich schnell in die Vergangenheit oder Zukunft flüchten – oder Sie packen das Problem aktiv an der Wurzel an und warten nicht, bis es sich

„hoffentlich“ von selbst erledigt. Es löst sich nicht von allein – Sie lösen es!

Folgende hierzu passende Weisheit – vermutlich ursprünglich von Friedrich Christoph Oetinger – war unter anderem richtungsweisend auf meinem Weg in ein bewussteres Leben:

„Habe die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die du nicht ändern kannst.

Habe den Mut, Dinge zu verändern, die du ändern kannst.

Und habe die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Relativierung der Maxime „Lebe im Hier und Jetzt“

Die Aufforderung „Lebe im Hier und Jetzt“ klingt unglaublich hipp und scheint – soweit man einigen „angeblich“ wissenden Leuten glauben mag – so ziemlich alle Probleme zu lösen. Dem ist nicht so! Kein extremer Weg, wie etwa „Lebe nur im Hier und Jetzt“ hat je ein Problem gelöst. Jede Radikalkur für Körper oder Seele wird nicht zum gewünschten Erfolg führen. Wahrheiten liegen immer zwischen den Extremen. Das richtige Maß zu finden ist eine große Herausforderung und zugleich eine Kunst, führt aber meist zu einem ausgeglichenen und zufriedenen Leben.

Die Aufforderung verstärkt im Hier und Jetzt zu leben, ist insbesondere für Menschen hilfreich, die sich gedanklich oder gefühlsmäßig zu sehr in der Vergangenheit oder Zukunft aufhalten.

Viele Ursachen für menschliche Psychosen rühren nach Ansicht zahlreicher Psychologen aus der Kindheit und Jugend. Wer diese Verstrickungen auflösen möchte, muss auch dorthin zurück, und sich mit den Ursachen auseinandersetzen, um endlich Frieden mit

sich und anderen schließen zu können. Ihre Herkunft und prägende Ereignisse sollen und können Sie nicht leugnen oder einfach ausblenden.

Den Weg, der vor Ihnen liegt können sie auch nicht völlig außer Acht lassen. Besonders wenn andere, Ihnen wichtige Personen wie beispielsweise Kinder im Spiel sind, wäre es nicht gerade verantwortungsvoll, nicht auch an morgen zu denken. Das Essen kommt nicht von selbst auf den Tisch, die Kinder werden nicht von allein eingekleidet und auch nicht automatisch zu zufriedenen und glücklichen Menschen. Da muss man schon ein wenig nachdenken, wie man das erfolgreiche Heute auch in Zukunft bewerkstelligen will. Dass Sie dazu in der Lage sind, hängt auch mit Ihrer Vergangenheit zusammen: Auf irgendeine Weise haben Sie die Fähigkeiten erlernt, um zu überleben. Sie können und sollen Vergangenheit und Zukunft nicht komplett ausblenden und sich gedanklich nur ... tralala... in der Gegenwart aufhalten. Das wäre hirnrissig! Aber:

Lassen Sie sich nicht zu sehr vom Gestern oder Morgen gefangen nehmen. Vor lauter Kummer über die Vergangenheit und Sorgen um die Zukunft sollten Sie nicht vergessen zu leben. Denn, Sie leben genau jetzt – genau hier.

Sie müssen das richtige Maß für Ihren gedanklichen und emotionalen Aufenthalt in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft finden. Wenn Sie sich zu sehr am Schönen der Vergangenheit festhalten, verpassen Sie möglicherweise das Schöne in der Gegenwart. Lässt Sie das Leid der Vergangenheit nicht los, wird es Ihnen auch in Gegenwart und Zukunft schwerfallen, unbeschwert zu leben. Sollten Sie glauben, in Zukunft – oder gar im nächsten Leben – wird alles besser, und passiv abwarten, opfern Sie die Gewissheit der Gegenwart der Ungewissheit der Zukunft. Es wird nicht von alleine besser, die Zukunft kommt garantiert anders, als

Sie sie sich vorstellen! Doch Sie können in der Gegenwart – und nur in der Gegenwart – aktiv etwas tun, um die Weichen für eine bessere Zukunft zu stellen. Heute ist nicht lediglich ein Übergang zu morgen und morgen der Übergang zu übermorgen.

Alle Lebewesen dieser Erde leben im Jetzt – nicht im Morgen. Glauben Sie, Tiere machen sich größere Gedanken über morgen? Natürlich: Der Bär frisst sich einen Fettvorrat für den Winterschlaf an, und das Eichhörnchen hortet Nüsse, um den Winter zu überstehen. Aber handelt es sich dabei wirklich um „Nachdenken über die Zukunft“, oder ist es reiner Instinkt? Wie dem auch sei: Tiere – ebenso wie kleine Kinder – leben vornehmlich im Jetzt. Es macht doch Freude, sie zu beobachten, nicht wahr? Wäre es nicht ebenso schön, wenn auch andere Freude daran hätten, *Ihrem* unbeschwerten Leben zuzusehen? Ich selbst erfreue mich jeden Tag beim Anblick meiner Tochter, da sie relativ unbeschwert durchs Leben geht, sich nicht in der Vergangenheit verliert und morgen morgen sein lässt.

Andere Kinder, die auf der Schattenseite des Lebens stehen, müssen sich schon früh um Ihr Überleben kümmern und planen, woher sie etwas zu essen bekommen und wo sie schlafen können. Ein Blick in ihre Augen zeigt sofort, dass sie ihre Unbekümmertheit zu einem großen Teil verloren haben. Den Kindern in Gaza etwa ist ihre Kindheit durch die Israelis geraubt worden.

Umgang mit den zeitlichen Aufenthaltorten Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Wenn Sie beispielsweise die ganze Woche über nur darauf hoffen, dass endlich das Wochenende kommt, damit Sie endlich alle Viere von sich strecken oder Ihrem Hobby nachgehen können – was

passiert dann mit den fünf Wochentagen davor? Haben Sie diese eigentlich bewusst gelebt? Oder betrachten Sie sie lediglich als bloße Zwischenstufen auf dem Weg zu den zwei ersehnten Tagen am Ende der Woche? Werfen Sie bei dieser Denk- und Fühlweise nicht fünf Siebtel Ihres Lebens weg?

Können Sie sich noch erinnern, wie es war, als Sie sich auf eine große Prüfung vorbereitet haben – etwa auf das Examen, das Abitur oder einen qualifizierten Abschluss? Wie Sie diesem Tag „entgegengefiebert“ haben? „Danach, ja da geht das Leben dann so richtig los!“ Und was geschah? Bei einigen stellte sich wahrscheinlich gähnende Leere ein. Andere hatten schon das nächste, in der Zukunft liegende, Ziel wie zum Beispiel die Karriere im Blick – und vergaßen dabei, wirklich zu leben. Selbst bei größter Anstrengung sollte man nicht vergessen zu leben.

Wie sollten Sie also mit diesen drei zeitlichen Aufenthaltsorten umgehen? Ein Patentrezept hierzu gibt es nicht. Doch Sie können versuchen, bewusster zu leben: Sehen Sie jeden Tag als Geschenk an und nutzen Sie all Ihre fünf Sinne, um den Tag wirklich wahrzunehmen – und nicht nur als Übergangsstufe für die Zukunft. Legen Sie Ihren Schwerpunkt auf die Gegenwart. In der Zukunft leben Sie nicht, denn sie ist im Moment noch nicht da. Dennoch sollten Sie die Zukunft in Ihre Betrachtungen miteinbeziehen, damit Sie in auch in ihr eine erfüllte Gegenwart erleben können. Ihre Vergangenheit ist ein Teil von Ihnen. Sie hat Sie zu dem gemacht, was Sie heute sind, wie Sie heute denken und fühlen. Sollten Sie damit nicht zufrieden sein, gilt es, in die Vergangenheit zurückkehren, die Ursachen für Ihre ungelösten Probleme, die Sie in der Gegenwart belasten, zu erkennen – und diese endlich zu lösen.

Wenn Sie sich gedanklich gerade in der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft bewegen, dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf den jeweiligen Zeitraum – anstatt planlos von einem zum anderen zu springen! Wenn Sie etwas aus der Vergangenheit

bewegt, sollten Sie sich dieser Sache auch mit Ihrer ganzen Energie widmen. Das Gleiche gilt für Gegenwart und Zukunft. Entscheidend ist: schenken Sie jeder Zeitebene ungeteilte Aufmerksamkeit, anstatt ständig hin und her zu wechseln.

Sie sollten Ihren Schwerpunkt auf die Wahrnehmung der Gegenwart legen, und dennoch die zwei anderen Zeitebenen nicht vernachlässigen. Alles hat seine Zeit.

Auswirkungen auf Mikro- und Makrokosmos

Nun noch ein paar Worte zur Auswirkung Ihrer Aktivitäten auf größere Systeme.

Das Universum verstehen die meisten Menschen als Raum-Zeit-Kontinuum – als das umfassendste System, das nach allgemeiner Meinung existiert. Jeder Mensch lebt jedoch gleichzeitig in seinem Mikrokosmos, in dem sich verschiedene Aktivitäten in Raum und Zeit abspielen, also im Hier und Jetzt.

In diesem Mikrokosmos bestehen Austauschbeziehungen zu Ihrer Umwelt: Lebenspartner, Kinder, Kollegen, Freunde, Verwandte und viele mehr. Ihre Handlungen, Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen und Ihre Kommunikation haben direkten und indirekten Einfluss auf diese Menschen und damit auch auf deren Mikrokosmos. Das Prinzip ist einfach: So wie Sie in den Wald hineinrufen, so schallt es zurück – *actio est reactio*. Wenn Sie gut drauf sind, weil Sie beispielsweise bewusster leben, wenn Sie fähig sind, die Schönheit der Dinge zu sehen und die daraus entstehende Ausgeglichenheit auch auf andere übertragen können, dann führen Ihre positiven Schwingungen auch zu einem besseren Lebensgefühl Ihrer Kontaktpersonen und deren Umfeld. Man könnte es mit einem Stein

vergleichen, den Sie in einen ruhigen See werfen: Es entstehen Wellen, die sich nach außen hin ausweiten. So verhält sich das auch mit Ihrem positiven Lebensgefühl, Ihre positiven Schwingungen übertragen sich auf Ihre Umwelt.

Die Gesamtheit der Mikrokosmen formen größere Systeme – etwa die Familie, die Gemeinschaft, die Gesellschaft. Aus diesen Zusammenhängen erwächst schließlich das „Supersystem“, der Makrokosmos Universum, das „Weltall“. Wenn Sie hier und jetzt in Ihrem Mikrokosmos im ethischen Sinne für sich und andere „gut“ handeln, wirkt sich das auch auf die darüberstehenden Systeme und letztendlich auf das „All“ aus. Mit einer positiven Grundeinstellung helfen Sie jetzt und hier mit, das Leben auf unserer Erde für sich und alle anderen angenehmer zu gestalten.

Angsterzeugung durch Rattenfänger

Machen Sie sich bewusst, dass viele Institutionen versuchen, gezielt Zukunftsängste zu schüren – um an Ihr Geld, Ihre Stimme oder Ihre Energie zu gelangen, um Sie unter Kontrolle zu halten, und im schlimmsten Falle das Böse in Ihnen zu aktivieren.

„Kein Staat, keine Kirche, kein Establishment hat je gewollt, dass die Menschen eine starke Seele haben. Denn ein Mensch mit spiritueller Energie wird immer rebellisch sein.“

– Osho

Lassen Sie sich nicht von den „elitären“, politischen und medialen Rattenfängern kriegstüchtig machen. Glauben Sie keinem, der behauptet, ein Weg sei alternativlos. Nur Sie selbst bestimmen über Ihren Körper und Ihre Seele – niemand sonst.

Machen Sie nicht mit! Das sind Sie sich und anderen schuldig!
Zeigen Sie Verführern und Scharfmachern und jeder bösen, und raffgierigen Macht die rote Karte! Leben Sie ein sinnvolles, ausgefülltes und bewusstes Leben: Geben Sie jedem Tag mehr Leben – und den zerstörenden Kräften keine Chance!

Sagen sie „Nein“ zu jeder Institution, die andere Menschen diffamiert, diskreditiert und etikettiert, die versucht, Ihren Egoismus oder Ihre Ängste zu aktivieren für ihre unlauteren Zwecke. Seien Sie in positiver Hinsicht ein Egoist: Leben Sie Ihr Leben in Eintracht mit anderen und geben Sie machtgierigen Institutionen, die Zwietracht säen wollen, keine Chance. Genießen Sie Ihr Leben in vollen Zügen – immer im Bewusstsein, dass Ihre Freiheit erst dort endet, wo die Nasenspitze des anderen beginnt.

Gelassenheit

Und noch eines, gehen Sie die Dinge im Hier und Jetzt gelassen an, aber warten Sie nicht bis morgen. Entwickeln Sie eine innere Ruhe, und beginnen Sie jetzt, ungelöste Probleme Schritt für Schritt zu lösen – heute, nicht morgen!

Die nachfolgenden 10 Gebote der Gelassenheit, Die nachfolgenden 10 Gebote der Gelassenheit, die Papst Johannes XXIII. zugeschrieben werden, sind auch für den Alltagsgebrauch geeignet. Lediglich das zehnte Gebot bezieht sich konkret auf Gott, und hat religiösen Charakter.

Die 10 Gebote der Gelassenheit:

- 1 Leben: Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben – ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

- 2 Sorgfalt: Nur für heute werde ich größten Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten: Ich werde niemanden kritisieren; ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern ... nur mich selbst.
- 3 Glück: Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin ... nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.
- 4 Realismus: Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.
- 5 Lesen: Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.
- 6 Handeln: Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen – und ich werde es niemandem erzählen.
- 7 Überwinden: Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.
- 8 Planen: Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.
- 9 Mut: Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, und mich an allem freuen, was schön ist. Und ich werde an die Güte glauben.
- 10 Vertrauen: Nur für heute werde ich fest daran glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten –, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

Sollte man nach Möglichkeit nicht jeden Tag so leben, als wäre er der letzte?



Uwe Froschauer hat an der Ludwig-Maximilians-Universität München Betriebswirtschaft studiert und abgeschlossen. Sein besonderes Interesse galt der Wirtschaftspsychologie. Er arbeitete als Unternehmensberater, gibt Seminare bei Berufsbildungsträgern, ist Autor mehrerer Bücher und betreibt den Blog **wassersaenge.com** (<https://wassersaenge.com/>). Seine Leidenschaft für weltweite Reisen machte ihn sensibel für Kulturen und Probleme anderer Völker. Er ist naturverbunden und liebt Tiere und Pflanzen.