Samstag, 19. Februar 2022, 13:00 Uhr
~2 Minuten Lesezeit

Durchatmen

Die dritte Folge des Rückenwind-Podcasts ermuntert dazu, für einen Augenblick innezuhalten und sich dem Strudel negativer Nachrichten für einen Moment zu entziehen.

von Jens Lehrich
Foto: Stock-Asso/Shutterstock.com

In der vergangenen Woche hat Rubikon-Autor Jens Lehrich seine eigenen Prinzipien bezüglich eines besseren, entspannteren und glücklicheren Lebens

unbewusst über den Haufen geworfen. Die Flut an Nachrichten zur Coronakrise, die heutzutage rund um die Uhr verfügbar sind, hinterlassen ihre Spuren in der eigenen Psyche, wenn man nicht zwischendurch auch einmal durchatmet und geistige Hygiene betreibt.

In dieser aktuellen Podcast-Folge soll es genau darum gehen. Die Zeit für einen Moment anzuhalten und sich wieder darauf zu besinnen, worum es im Leben wirklich geht. Und das ist eben nicht die Welt zu retten, indem man passiv rund um die Uhr Nachrichten konsumiert. Am Ende geht es immer wieder darum zu erkennen, was das Leben wirklich ist: ein Wunderwerk, das mit achtsamen Augen betrachtet werden will.

Aus dieser Betrachtung heraus entsteht dann ein wahres Gefühl für die Welt, das nicht Angst sondern Vertrauen als Grundlage hat. Obwohl ich das alles weiß, passiert es mir immer wieder, dass ich in den Strudel der negativen Geschehnisse abtauche. Ich komme erst dann wieder heraus, wenn ich mein eigenes unreflektiertes Verhalten durch eine andere Person gespiegelt bekomme. Deswegen bin ich unendlich dankbar dafür, mit Menschen zusammenzuleben, die mich auf solche unbewussten „mentalen Abstürze“ aufmerksam machen.

Diese dritte Rückenwindfolge soll die Rubikon-Leserinnen und -Leser daran erinnern, was auf der einen Seite so unglaublich einfach und auf der anderen Seite so unglaublich schwer umzusetzen ist: den jetzigen Moment als wertvoll wahrzunehmen, durchzuatmen und in das Gefühl zu kommen, wie lebenswert das Leben ist.

Video (https://open.spotify.com/embed/episode/48OlqHSX0wxYs8ztOSNx20?utm_source=generator)

Video (https://www.podbean.com/player-v2/?i=mxvte-11aac7f-pb&from=pb6admin&share=1&download=1&rtl=0&fonts=Arial&skin=1&font-color=&btn-skin=7)

> ***Die dritte Folge des Rückenwind-Podcasts auf Spotify** (https://open.spotify.com/episode/48OlqHSX0wxYs8ztOSNx20?si=Q11ejMQAQYWA0wbrgv5ohA) **oder Podbean** (https://www.podbean.com/media/share/pb-2chwd-11bef4b?utm_campaign=w_share_ep&utm_medium=dlink&utm_source=w_share) **anhören.***

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Jens Lehrich, Jahrgang 1970, ist gelernter Hörfunk-Journalist und freier Autor aus Hamburg. Seit über 25 Jahren produziert, spricht und textet er Comedyserien für den privaten Hörfunk. Als sein Sohn im Jahr 2010 an Typ 1-Diabetes erkrankte, begann für den dreifachen Familienvater der Blick hinter die Kulissen der Pharmaindustrie. Lehrich gründete den Blog

ahundredmonkeys.de (http://ahundredmonkeys.de/), auf dem er Menschen präsentiert, die abseits vom Mainstream für eine bessere, gerechtere und gesündere Gesellschaft eintreten. Darüber hinaus gehören das Klavierspielen und Schreiben von Satire zu seinen Leidenschaften.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.