



Mittwoch, 29. November 2023, 14:00 Uhr
~2 Minuten Lesezeit

Es kommt auf jeden an!

Im Manova-Exklusivgespräch spricht der Journalist und Comedian Jens Lehrich über seinen persönlichen Wandel und darüber, wie wir in Zukunft miteinander leben wollen.

von Elisa Gratias

Wie sollen wir angesichts der Probleme, die vor uns als Menschheit liegen, nicht verrückt und depressiv

werden? Selbst kritische und friedensbewegte Bürger verstricken sich immer wieder in Machtkämpfe und Rechthaberei, weil sie ihrer eigenen Trigger nicht gewahr sind, sich spalten lassen und Andersdenkenden über den Mund fahren, sie verurteilen und anfeinden. Genau hier kommt die Achtsamkeit ins Spiel: Jeder Mensch, der zum Frieden in der Welt beitragen möchte, kommt nicht umhin, seine eigenen Gedanken, sein Verhalten und seine Ängste zu beobachten und von dort aus die eigene Präsenz und Sinnhaftigkeit zu finden. Genau dazu möchte der Journalist und Comedian Jens Lehrich Menschen ermutigen. Im Gespräch mit Elisa Gratias erzählt er von seinen eigenen Erfahrungen, seiner Vision und seinen Taten, um diese zu verwirklichen.

Die Welt wandelt sich immer schneller. Alte Denkmuster helfen nicht mehr weiter, viele Menschen sehnen sich nach einem völlig neuen Fundament, wissen aber nicht, wie sie dahin gelangen. Es braucht neue Gedanken, um wirklich Neues zu erschaffen, das das Alte obsolet macht: zunächst die persönlichen alten Muster, daraus folgend nach und nach die bisherigen gesellschaftlichen Strukturen.

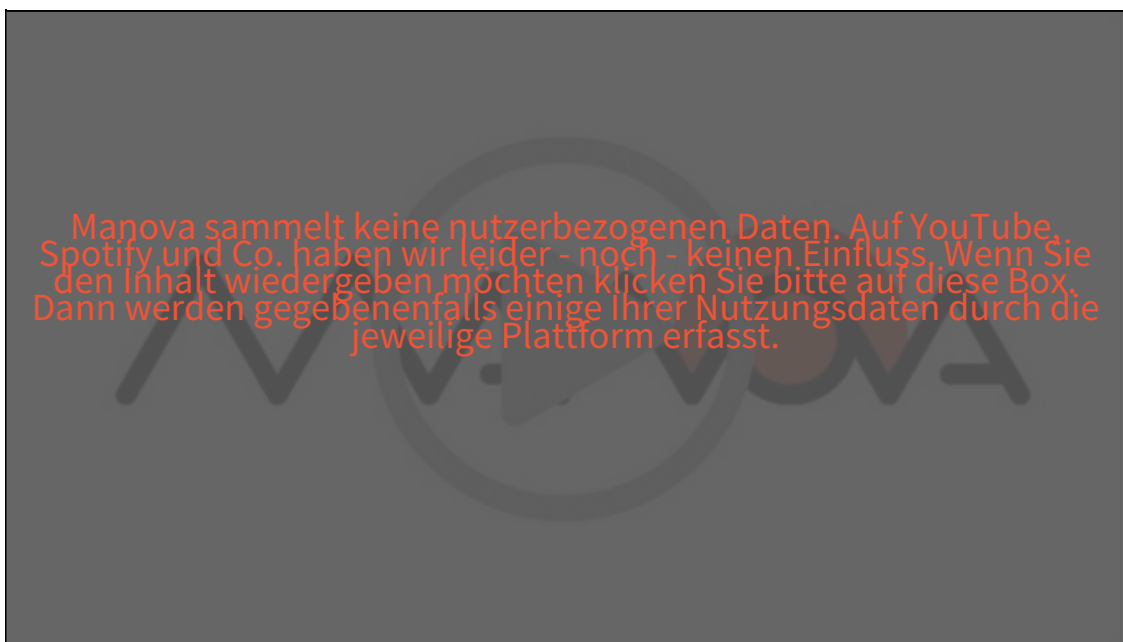
Dafür ist es notwendig, sich selbst zu beobachten, die eigenen Gedanken und das eigene Verhalten. Diese Fähigkeit heißt Präsenz. Sie hilft Menschen aus der Ohnmacht und aus dem Status quo. Der vielen als FairTalk-Moderator bekannte Journalist und Comedian Jens Lehrich möchte aus diesem Grund noch einen Schritt weiter gehen und nicht nur Informationen verbreiten, sondern auch in der Praxis Menschen ermutigen, ihren Sinn zu finden und in ihre Präsenz zu kommen. Dafür bietet er **Online- und Präsenz-**

Workshops (<https://jenslehrich.de/angebote>) an, bei denen er Impulse gibt und in denen Menschen sich austauschen und vernetzen können.

Präsente Menschen sind nicht mehr so leicht steuerbar. Wenn wir unser Bewusstsein zentrieren und aufgeklärt sind, ohne uns von unseren eigenen Gedanken und Emotionen lenken zu lassen, können wir selbst in all dem Chaos unser Leben so gestalten, dass es sich sinnvoll anfühlt, und vom funktionierenden Konsumenten wieder zum lebendigen Menschen werden. Achtsamkeit ist somit das stärkste Werkzeug, das wir haben, um von der Ohnmacht in die Selbstermächtigung zu kommen.

Im Manova-Video erzählt Jens Lehrich von seinem eigenen Wandel hin zu einem selbstbestimmteren Leben und seinem Vorhaben, auch anderen Menschen in die eigene Kraft zu helfen.

Elisa Gratias im Gespräch mit Jens Lehrich





Elisa Grätias, Jahrgang 1983, ist Redakteurin bei Manova. Sie studierte Übersetzen und Journalismus. 2005 wanderte sie nach Frankreich aus. 2014 zog sie nach Mallorca und arbeitet dort seitdem als freiberufliche Autorin, Übersetzerin und Künstlerin. Von 2018 bis 2023 leitete sie als freie Mitarbeiterin die Mutmach-Redaktion. Zu den Themen Glück, Erfüllung und Gesellschaft schreibt sie auf ihrem Blog **[flohbar.com](http://www.flohbar.com)** (<http://www.flohbar.com>). Ihre Kunst zeigt sie auf **elisagrätias.com** (<https://elisagrätias.com/>).