Mittwoch, 18. Dezember 2019, 12:00 Uhr
~9 Minuten Lesezeit

Let it shine!

Egal, was passiert — wir haben immer die Möglichkeit, uns der Hoffnung zuzuwenden.

von Kerstin Chavent
Foto: PopTika/Shutterstock.com

Immer stärker driften die Meinungen darüber auseinander, wie wir uns angesichts des globalen Schreckens verhalten können. In dem Maße, wie die Menschen begreifen, was auf dem Spiel steht, werden die Appelle dringlicher. Angesichts der Erkenntnis, dass wir alle auf einem sinkenden Schiff sitzen, wächst auch die Angst. Während langsam Panik an Bord ausbricht, vergessen wir, uns eines mächtigen Werkzeugs zu bedienen, das uns zur Verfügung steht.

Tue ich genug angesichts der immer verzweifelter scheinenden Weltlage? Gehe ich genug demonstrieren? Unterschreibe ich ausreichend Petitionen? Gehe ich umsichtig genug mit den Ressourcen um? Verhalte ich mich richtig? Sicher: Wir müssen uns selbst diese Fragen stellen. Wir brauchen Zweifel, Besorgnis und Empörung, um in Bewegung zu kommen. Doch passen wir dabei gut auf uns auf, um nicht in unserem Aufgebrachtsein steckenzubleiben oder in Selbstanklage zu verfallen. Nutzen wir unsere Gefühle als Antrieb, eine neue Realität zu schaffen.

Jeder, der sich das Weltgeschehen zu Herzen nimmt, muss zunächst an den menschengemachten Ungeheuerlichkeiten verzweifeln. Was kann ich als einzelner Mensch tun, um der planetarischen Zerstörung entgegenzuwirken? Wie kann ich das, was passiert, auch nur um einen Millimeter verschieben? Vielen von uns bleibt nur, sich ins tägliche Klein-Klein zu flüchten und gelegentlich mit der Faust auf den Tisch zu schlagen, um anderen die Schuld an der Misere zu geben.

Von innen heraus

In unserem Alltag macht wohl jeder von uns die immer wiederkehrende Erfahrung, dass er andere — es sei denn durch Manipulation oder Gewalt — nicht verändern kann. Ich kann jahrzehntelang an meinem Lebenspartner herumerziehen: Er wird meinem Ideal einfach nicht ähnlicher. Und auch mit den allerbesten Absichten und der größten Liebe können wir einen anderen Menschen nicht vor seinen eigenen Abgründen retten.

> ***Wenn ich ganz ehrlich zu mir bin, dann stehe ich vor der bitteren Tatsache, in dieser Welt nichts ändern zu können — nicht die anderen, nicht die Umstände, nicht***

> ***die Ereignisse. So sehr ich es auch drehe und wende, so sehr ich mich auch dagegen sträuben mag: Ich kann immer nur mich selbst verändern. Alles andere ist Verschwendung von Zeit und Energie.***

Jeder Versuch, bei anderen einzugreifen — seien es geliebte oder ungeliebte Zeitgenossen — muss scheitern und bringt mir nichts als das Gefühl von Ohnmacht und Verzweiflung.

Um aus dieser Lage herauszukommen, muss ich in den sauren Apfel beißen und bei mir ansetzen. Wenn ich dazu bereit bin, erkenne ich, dass sich hinter meiner vermeintlichen Ohnmacht ungeahnte Möglichkeiten verbergen. Wenn ich in mir Fenster und Türen öffne, Überflüssiges und Verdorbenes heraustrage und frischen Wind durch mich hindurchziehen lasse, beginne ich, mich erneut in mir zu Hause zu fühlen. Je mehr ich von dem alten Kram wegräume, desto heimeliger fühle ich mich. Ich setze mich einen Augenblick lang hin und zünde eine Kerze an.

Den Funken entfachen

Das Licht erinnert mich daran, dass wir alle aus der Sonne entstanden sind und dass in jedem von uns ein Funke glimmt, der nur darauf wartet, zum Leuchten gebracht zu werden. Ich spüre dieses Licht bei einem Waldspaziergang, beim Betrachten eines Sonnenuntergangs, in den Armen einer geliebten Person, beim Spielen mit einem Tier. In diesen Momenten bin ich ganz offen und weich, egal, was draußen gerade passiert. Hier spüre ich, wie Frieden in mein inneres Reich einzieht.

Dieses innere Königreich kann ich weit machen und groß. Nicht indem ich auf Eroberungszug gehe und in die Königreiche der anderen einfalle, sondern indem ich das Licht, das meinem Reich entspringt, möglichst weit strahlen lasse. Ich möchte, dass dieses

Licht so klar und schön ist, dass sich andere von ihm berühren lassen wollen. Ich wünsche mir, damit anderen Mut zu machen, ebenfalls in sich aufzuräumen und Licht in ihr Dunkel zu tragen.

Öffnung für die eigene Würde

Wenn ich mich dann umsehe, sehe ich dieses Licht überall erstrahlen. Ich sehe, wie um mich herum diskutiert wird und lebendige Gesprächskreise entstehen. Ich spüre immer deutlicher den Wunsch der Menschen, die Türen zu öffnen. Ich sehe, wie Masken fallen, wie Dunkles durchleuchtet wird, wie Menschen einander zuhören und sich immer nachdrücklicher für ein achtsames Miteinander einsetzen. Ich sehe, wie sie neugierig werden und sich öffnen für die Innenschau, für Meditation, therapeutische Begleitung und energetisches Heilen.

So wächst in mir die Hoffnung. Ich kann erkennen, dass die Menschen im Grunde nicht böse sind. Sie sind nur in sich selbst eingeschlossen und vor allem eines: einsam. Sie haben Fenster und Türen verrammelt, damit man nicht sieht, wie sehr sie sich selbst nicht leiden können. Sie finden sich so nichtig, so unwürdig, so hässlich, dass niemand ihr wahres Gesicht sehen soll.

Mit unserem Mangel an Wertschätzung für uns selbst beginnt die Zerstörung unserer Welt. Nur Menschen, die daran zweifeln, dass sie geliebt werden, und die sich selbst ihre Würde absprechen, haben Ausbeutung und Unterdrückung nichts entgegenzusetzen. Sie fühlen sich so wertlos, dass sie es zulassen, dass auch andere sich wertlos fühlen. So sind wir zu einer blinden und abgestumpften Herde geworden, die stur auf den Abgrund zuströmt.

Die Schattenspiele verschwinden,

wenn wir uns der Lichtquelle zuwenden

Doch diese Zeiten gehen zu Ende. Ein neues Bewusstsein ist dabei, sich einen Weg zu bahnen. Ein Bewusstsein, in dem jeder Einzelne von uns um sein Licht und um seine Würde weiß und um die Liebe, die ihm zuteil wird, egal, was er tut. Wir werden geliebt! Viele merken es nur noch nicht. Die Liebe ist da. Sie vibriert in jedem Sonnenstrahl und rauscht in jedem Blatt. Alles, was wir tun müssen ist, uns erneut mit dieser Liebe zu verbinden.

Jeder Mensch, der diesen Gedanken zulässt, ist augenblicklich erfüllt. Ja, ich werde geliebt. Ja, ich bin es wert, hier zu sein. Wie alle anderen habe auch ich hier meinen Platz. Wie alle anderen bin auch ich vollkommen einzigartig. Kein anderes Wesen ist so wie ich. Niemals in der Geschichte des Universums standen die Sterne so wie am Tag meiner Geburt. In diesem Wissen gehe ich voran und versuche, immer durchlässiger für das Licht zu werden.

> ***Das Licht der Liebe dringt bis in die tiefste Dunkelheit vor. Nichts kann ihm widerstehen. Wie von selbst lösen sich Krieg, Gewalt und Ungerechtigkeit auf, wenn wir nur von der Fähigkeit unseres Herzens Gebrauch machen, uns selbst und die Welt in Liebe zu hüllen.***

Je mehr Menschen das tun, umso deutlicher sind die Auswirkungen zu spüren. So bauen wir, ohne uns vom weltpolitischen Sandkastengehabe ablenken zu lassen, eine neue Welt auf. Mögen andere ihre Aufmerksamkeit noch den Schattenspielen widmen: Ich habe beschlossen, mich der Lichtquelle zuzuwenden.

„So, like the Sun, you shine. You don’t wait for others to shine, you don't need an excuse to shine, you simply shine. You don’t feel responsible for all the suns that haven’t yet discovered their own shining. You simply shine. You walk your path with courage. You teach by example. And if others are upset by your shining, if they judge

you, if they become jealous, if they attack you for not making them the center of your world, that's okay. That's their work. That's their path, their pain to process and feel. You wish them well. You hold them in compassion, perhaps. But they do not own you any longer. You are free“ — Jeff Foster.

Jens Wernicke,
Kerstin Chavent,
Isabelle Krötsch,
Elisa Gratias (Hrsg.)

NUR MUT!

RUBIKON

Wenn wir uns ändern, verändert das die Welt

Inhalt:

Kerstin Chavent, Elisa Gratias und Isabelle Krötsch: Vorwort

Kapitel 1: Wahrnehmung

Otto Teischel: Die kranke Gesellschaft
Ulrike Orso: Kapitalismus im Kopf
Kerstin Chavent: Mit dem Drachen leben
Shabi Alonso: Der Rationalitätswahn
Felix Feistel: Mut zur Utopie
Elisa Gratias: Friedensbewegung 2.0
Margit Geilenbrügge: Teilen wir unsere Vision!

Kapitel 2: Selbsterkenntnis

Franz Ruppert: Wirklicher Frieden setzt Heilung voraus
Kerstin Chavent: Raus aus der Opferrolle!
Elisa Gratias: Trotz alledem!
Hans-Joachim Maaz: Heraus aus der Liebesfalle!
Christiane Borowy: Der alltägliche Krieg in unseren Köpfen
Kerstin Chavent: Der innere General
Roland Rottenfußer: Plädoyer für das Mitgefühl

Kapitel 3: Wahrheit

Peter Frey: Das Wesen der Freiheit
Kerstin Chavent: Mut zur eigenen Wahrheit
Jens Lehrich: Die Magie des Lebens
Roland Rottenfußer: Ohne Ziel
Jens Wernicke: Ist die Welt überhaupt noch zu retten?
Katrin McClean: Nur Mut!

Kapitel 4: Verbundenheit

Birgit Assel: Der Frieden sind wir
Margit Geilenbrügge: Wir sind Natur
Isabelle Krötsch: Die stille Revolution der Liebe

Elisa Gratias: Mehr Liebe, bitte!
Bernhard Trautvetter: Gemeinsam für eine bessere Welt

Kapitel 5: Wandel

Margit Geilenbrügge: Raus aus der Machtlosigkeit!
Gerald Hüther: Zärtliche Revolution
Roland Rottenfußer: Einfachheit ist Widerstand
Dirk C. Fleck: Tausche Leid gegen Glück
Margit Geilenbrügge: Das Unwahrscheinliche wahrscheinlicher machen!
Isabelle Krötsch: Heilsame Verwandlung

Kapitel 6: Zukunft

Kerstin Chavent: Der Dimensionssprung
Hans Boës: Alles fühlt mit
Christiane Borowy: Das Leben ist schön
Isabelle Krötsch: Die neue Wirklichkeit
Roland Rottenfußer: Engagierte Spiritualität
Jens Wernicke: Regen

Stimmen zum Buch:

„Ich möchte allen Menschen raten, mutig zu sein, und sich nicht durch Angst erdrücken zu lassen. Wer mutig ist kann freudig und gewaltlos seinen Weg gehen. Das ist bestimmt nicht immer einfach. Aber Mut öffnet Türen, die sonst verschlossen bleiben. Die in diesem Buch abgedruckten Texte zeigen, wie wichtig Mut im 21. Jahrhundert ist.“
Dr. Daniele Ganser, Friedensforscher

„Das ist ein ganz besonders Buch, denn mit jedem seiner vielfältigen Beiträge werden Sie eingeladen, ermutigt und inspiriert, sich mit all jenen zu verbinden, die künftig nicht mehr gegeneinander, sondern miteinander leben wollen.“
Dr. Gerald Hüther, Sachbuchautor und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung

„In einer Zeit, in der regressive Kräfte sehr von den Verunsicherungen in unserer Gesellschaft profitieren, brauchen wir Mutmacher mit einem langen Atem. Menschen, die uns mit Fakten und Bildern speisen, die uns an unser eigenes Potential für Veränderung und Glück erinnern. Danke Rubikon! Für dieses Buch und für eure gesamte Arbeit.“
Veit Lindau, Autor und Bewusstseinsforscher

„Dieses einzigartige Buch macht großen Mut zur Veränderung. Es verwandelt Verzweiflung in Hoffnung, Wut in Liebe und ist ein kraftgebender Kompass durch schwere Zeiten. Für mich eines der wertvollsten Bücher der letzten Jahre.“
Jens Lehrich, Autor und Comedian

„‚Nur Mut!‘ ist ein Buch, das den Leser dazu auffordert, sich selbst zu ermächtigen. Wer sich im aufrechten Gang den Problemen dieses Planeten entgegenstellt, macht sich zwar angreifbar, kann von sich aber behaupten, in der Stunde der Bewährung seine eigene Angst besiegt zu haben. Ohne solche Menschen hat unsere Spezies keine Zukunft. Die Belohnung für gelebten Mut ist ein Leben, in dem die Angst nur noch eine untergeordnete Rolle spielt.“
Ken Jebsen, investigativer Journalist

„Nur, wenn wir uns selbst und unsere Gefühle erkennen, wenn wir unser Unbewusstes bewusst machen und aus dem kollektiven Stockholm-Syndrom, auf das man uns von Kindertagen an festgelegt und zu dem man uns erzogen hat, aussteigen, können wir wirkliche Liebe, vor allem aber unsere tägliche Unterdrückung erkennen. Dann

können wir aus dem inneren wie äußeren Gefängnis aussteigen und unser eigenes Leben leben, in dem wir zu fühlen beginnen, was gut und ungut, was richtig und gelogen, was Liebe und was Ausbeutung und Unterdrückung ist. Wider den Gehorsam! Die Wahrheit schlummert in jedem von uns.“
Jens Wernicke, Autor und Publizist

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Kerstin Chavent lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Auf Deutsch erschienen sind bisher unter anderem **Die Enthüllung**, **In guter Gesellschaft**, **Die Waffen niederlegen**, **Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist**, **Krankheit heilt** und **Was wachsen will muss Schalen abwerfen**. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Ihr Blog „**Bewusst: Sein im Wandel** (https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr)“.

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.