



Mittwoch, 04. Oktober 2023, 14:00 Uhr
~7 Minuten Lesezeit

Stand by me

In jedem von uns wartet eine Kraft darauf, aufzusteigen, die die Dinge zum Besseren wendet.

von Kerstin Chavent
Foto: Christopher Moswitzer/Shutterstock.com

Um etwas zu erreichen, so glauben wir gemeinhin, müssen wir uns besonders dafür anstrengen. Wir konzentrieren uns darauf, zu versuchen, die Dinge so zurechtzubiegen, wie wir sie uns vorstellen. Das

Resultat befriedigt uns oft nicht. Und wenn, dann verwenden wir viel Energie darauf, es so zu erhalten. Doch was, wenn es andersherum wäre? Wenn wir eher etwas loslassen müssten, als nach den Dingen zu greifen? Wenn Hingabe und Vertrauen der Schlüssel wären? Wenn also unsere Aufgabe darin bestünde, einen Raum zu schaffen, in dem die Dinge sich so abspielen können, wie es gut für uns und andere ist?

„Es atmet mich.“ So lautet ein Übungssatz aus dem Autogenen Training. Wir müssen nichts weiter tun, als den Atem durch uns hindurchfließen zu lassen, um in einen Zustand tiefer psychischer und physischer Entspannung zu gelangen. „Es“ atmet mich. Hier ist eine Kraft am Werk, die gleichermaßen in uns und außerhalb von uns wirkt. Mit dem Atem fließt Lebensenergie durch uns hindurch, Odem, Prana, Chi.

Diese Energie können wir nicht festhalten. Stillstand würde den Tod bedeuten. Damit der Atem wie eine Säule in uns aufsteigen kann, müssen wir loslassen. Es ist die Hingabe, die uns in unsere Mitte führt. So erhalten wir die Stabilität, die es braucht, um den nächsten Schritt tun zu können. Immer wieder müssen wir bereit sein, ein altes Gleichgewicht hinter uns zu lassen, um in ein neues Gleichgewicht zu finden. Die Bewegung ist es, die uns hierbei Stabilität gibt.

Das Voranschreiten aus unserer Mitte heraus gleicht einer Meditation. Wir lassen uns nicht wie ein Spielball hier- und dorthin treiben, sondern schreiten ruhig und beherzt voran. Unablässig strömt Lebensenergie durch uns hindurch. Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche — wie Wolken ziehen sie vorbei und lösen

sich wieder auf.

Wir sind nicht diese Wolken. Wir sind mehr als das, was durch uns hindurchzieht. Dennoch neigen wir dazu, uns mit unseren Gedanken und Gefühlen zu identifizieren. „Ich bin genervt.“ Doch wir sind nicht unsere Trauer, unsere Wut, unsere Angst. Gefühle und Gedanken statten uns nur einen Besuch ab.

Glauben Sie nicht alles, was Sie denken

Was unser Kopf denkt, entsteht nicht allein aus uns heraus. Unaufhörlich prasseln von außen Informationen auf uns ein. Entsprechend geht es in unseren Köpfen zu wie in einer aufgeschüttelten Schneekugel. Viele von uns kennen nicht mehr die Entspannung, die sich beim Betrachten eines Baumes oder beim Lauschen auf die Geräusche der Natur in uns ausbreitet.

Das durch das Informationsfutter hervorgerufene Durcheinander ist der perfekte Boden dafür, uns ein X für ein U vorzumachen. Was oft genug wiedergekaut wird, setzt sich schließlich in unseren Köpfen fest. Das, was wir für unsere eigenen Gedanken halten, wurde uns förmlich ins Gehirn gepflanzt. Während wir uns für besonders informiert halten, sind wir in Wirklichkeit nur besonders formatiert.

Niemand ist hiervoor gefeit. Um zu wissen, ob es sich wirklich um die eigenen Gedanken handelt, müssten wir uns immer wieder auf die Probe stellen und auch unbequeme Fragen zulassen. Ist das wirklich meine Idee? Sehe ich die Dinge wirklich so? Ist das meine Angst, mein Hass? Meine Sorge? Oder übernehme ich etwas, was im Grunde gar nicht mir entspricht?

Den Standpunkt ändern

In uns allen spielen sich mehr oder weniger unbewusst Programme ab, die unser Handeln steuern. Wem es gelingt, in diese Programme einzugreifen, hat die Kontrolle über unser Leben. Technisch ist das längst kein Problem mehr. Beeinflussung findet heute nicht mehr nur über Propaganda, Zensur oder das Erzeugen von Massenhysterien statt, sondern über Deep Fake, Bestrahlung und genetische Manipulation. Wenn wir nur bereit dafür sind, kann man uns alles erzählen.

Um erkennen zu können, ob wirklich wir einer bestimmten Meinung sind oder ob wir nur das meinen, was uns gesagt wird, muss sich der Schnee in der Schneekugel setzen. Wer sich dem annähern will, was wahr ist, braucht Ruhe und einen klaren Blick. Erst die Distanz ermöglicht es, nicht auf jeden Zug aufzuspringen, der vorbeikommt. Es könnte sein, dass er gar nicht dorthin fährt, wo man hinwill.

Schauen wir uns das, was gerade auf der Erde geschieht, einmal von oben an und tun wir so, als wollten wir einen unbekannten Planeten besuchen. Was sehen wir? Hätten wir Lust, hier zu landen? Beobachten wir uns selbst in dem Szenario: Wer, glauben wir, ist dafür verantwortlich, dass es so läuft, wie es läuft? Wir können nun entscheiden, ob wir weiter in Frust und Ohnmacht steckenbleiben oder ob wir uns daranmachen, bei der einzigen Person anzusetzen, die etwas in unserem Leben verändern kann: uns selbst.

Die Information annehmen

Um zu uns selbst zu gelangen, müssen wir uns zunächst zuhören. Was in mir möchte wahrgenommen werden? Was durch uns hindurchzieht, hat eine Botschaft zu übermitteln. Was auch immer die Information ist: Nehmen wir sie an wie einen Brief, der uns zugestellt wird. Warten wir nicht auf die Ermahnungen, die folgen werden, wenn wir ihn in eine Schublade legen.

Wir müssen mit dem Inhalt nicht einverstanden sein. Darauf kommt es nicht an. Wir müssen unsere Energie nicht darauf verwenden, gegen die Nachricht oder gegen den Absender anzugehen. Was zählt ist, das, was die Information in uns auslöst, anzunehmen und nicht von uns zu weisen. Hier wird der Grundstein für das Folgende gelegt.

Was eine Information auch mit uns macht: Es ist legitim. Es ist in Ordnung. In der Akzeptanz liegt die Macht. Nicht im Dagegensein, sondern im Dafür befindet sich unsere Kraft. Ja, ich sehe das Unrecht in der Welt. Ich sehe die schlimmen Dinge, die geschehen. Doch ich nutze meine Energie nicht, um dagegen anzukämpfen. Alles, was geschieht, folgt bestimmten Gesetzen. Auch wenn ich sie noch nicht verstehe: Es wird nicht besser, wenn ich mich dagegen auflehne.

Vom Nein zum Ja

In den vergangenen Jahren haben wir beobachten können, wie sich insgesamt nichts zum Besseren gewendet hat. Die Menschheitsfamilie ist gespalten denn je. Beide Seiten verhindern die Lösung, denn beide nähren eine Macht, die sich außerhalb des Individuums befindet und in ihrem eigenen Interesse handelt. Ob Leit- oder alternative Medien, ob Mitläufer oder Demonstrierende – solange wir das Außen fokussieren, ziehen wir alle an einem Strick, der uns zum Galgen wird.

Machen wir kehrt. Drehen wir uns um und wenden wir uns erneut der Kraft zu, die wie eine Säule in uns aufsteigt. Wer hier andockt, der kommt ins Vertrauen. Er engagiert sich nicht mehr gegen den Krieg, sondern für den Frieden, nicht mehr gegen die Armut, sondern für einen bescheidenen Wohlstand für alle, nicht mehr gegen den Klimawandel, sondern für den Schutz der Natur, der

auch wir angehören.

Realitätsverändernde Suggestionen, das ist aus der Hirnforschung bekannt, funktionieren nicht über Verneinungen. Bei Affirmationen wie „Ich rauche nicht mehr“ oder „Ich will nicht mehr rauchen“ wird durch die Verneinung „nicht“ der Begriff „rauchen“ gestärkt. Alles dreht sich um das Rauchen – und nicht um die Freiheit, die wir erreichen, wenn wir damit aufhören.

Neuer Fokus

Wer etwas verändern will, muss das in den Fokus rücken, was er will. Hierzu müssen wir zunächst wissen, was wir wollen. Wissen wir das nicht, setzen die, die wissen, was sie wollen, ihre Interessen durch. Somit geht es richtig an die Arbeit: Wir müssen üben, unser Wollen, unser Fühlen und unser Denken übereinstimmen zu lassen. Sind sie im Einklang, steht der Umsetzung in die Tat nichts mehr im Wege. Es ist so, als brächten wir das, was in alle Richtungen auseinanderdriftete, auf eine Linie. Diese Linie ist wie ein Pfeil, der den Punkt trifft, das Ziel, das wir uns gesetzt haben.

Welches Ziel setzen wir uns? Wie wollen wir leben? Was fokussieren wir? Mangel und Angst? Oder Fülle und Vertrauen? Erschöpfen wir uns, indem wir den Dingen hinterherlaufen, oder schöpfen wir aus dem Vollen? Werden wir in den Wohnboxen der 15-Minuten-Städte zu besitzlosen, genutierten, vollüberwachten Sklaven, oder erinnern wir uns endlich wieder daran, dass wir Schöpferwesen sind?

Auf welche Frequenz schwingen wir uns ein? Hiervon hängt es ab, welche Programme in uns weiterlaufen. Richten wir unsere Antennen, die Sinne, die uns zur Verfügung stehen, darauf aus, die schlechten Nachrichten zu empfangen, oder wählen wir einen

Sender, der auch gute Nachrichten bringt? Auch wenn wir sie fast schon vergessen haben: Es gibt sie. Es gibt viele Gründe, erneut ins Vertrauen zu kommen. Einer davon ist der Atem, der in diesem Moment durch uns fließt und uns vermittelt: Ich bin da.



Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (<https://kerstinchavent.de/>).