Donnerstag, 01. März 2018, 11:34 Uhr
~8 Minuten Lesezeit

Wir sind die Veränderung

Ein Ausstieg aus der negativen gesellschaftlichen Grundstimmung ist möglich.

von Elisa Gratias
Foto: Sanit Fuangnakhon/Shutterstock.com

Alles geht den Bach runter. Die Menschheit richtet sich selbst zugrunde. Wir verdienen es nicht, auf diesem

Planeten zu leben. Wie soll man bei all dem Elend glücklich sein? Ansichten dieser Art gelten fälschlicherweise als Realismus. Wer noch zu träumen wagt, dem wird der Boden unter den Füßen wegargumentiert. Er wird mit allen Kräften in den Strom der Weltuntergangsstimmung zurückgerissen. Doch genau das führt mit Sicherheit nicht zu dem Ergebnis, das wir uns alle wünschen: zu einer besseren Welt.

Je mehr ich mich auf verschiedenen Medien informiere, wie es um unsere Welt steht, umso fester zieht sich der Knoten in meinem Bauch zu. Wenn ich Gesprächen in meinem direkten Umfeld lausche, ergreift mich eine gewisse Hoffnungslosigkeit.

Die einen meckern über korrupte Politiker, andere wettern gegen Flüchtlinge und Immigranten, die nächsten gegen die Finanzwelt und Reichen, der Rest beschwert sich über seine Arbeit, die Familie oder die Gesamtsituation.

Nach Träumen ist mir in dieser Atmosphäre kaum zumute. Doch ist es nicht genau das, was wir jetzt am nötigsten brauchen?

Unsere Innenwelt hat Einfluss auf unsere Außenwelt. Und umgekehrt. Die Außenwelt saugt zur Zeit sämtliche Kräfte aus mir heraus und ich sehne mich nach Menschen, die noch daran glauben, dass wir wachsen, dass wir als Menschheit die Kurve kriegen, dass wir Aufwachen.

Was heißt Aufwachen?

Für jeden Menschen bedeutet Aufwachen wohl etwas anderes. Die einen meinen damit das spirituelle Erwachen, andere eine misstrauische Haltung gegenüber unserem System, unseren Mainstream-Medien und unseren Politikern.

Für mich heißt Aufwachen, uns wieder bewusst umzuschauen und auf unser Innenleben und unsere Umgebung zu achten.

- Was denken wir? Wie sprechen wir mit uns selbst und anderen?
- Was glauben wir? Warum glauben wir es? Aus eigener Erfahrung oder weil es uns jemand erzählt hat?
- Sind wir eher frustriert? Aggressiv? Oder freundlich und offen?
- Achten wir mehr auf die Fehler anderer oder auf uns und unser Verhalten?
- Was hindert uns daran, etwas zu unternehmen, wenn uns etwas missfällt? Was würde uns motivieren, etwas zu unternehmen?

Aufwachen bedeutet für mich, sich immer wieder einige oder alle dieser Fragen zu stellen. Unser Leben nicht im Automatikmodus an uns vorbeirauschen zu lassen.

Vertrauter Automatikmodus besser als ungewisse Lebendigkeit?

Wie viele Menschen sehe ich in den Straßen, Bahnen und Bars, in Spanien, in Frankreich, in Deutschland, die sich nicht nur keine Fragen mehr stellen, sondern sich regelrecht selbst wie eine Müllhalde behandeln und wie abgewrackte Zombies umherziehen.

Das Wort klingt hart. Es bringt zum Ausdruck, wie sehr es mich

schmerzt, wenn ich solche verlassenen Körper durch die Welt schreiten sehe.

Ich kann sie nicht erreichen, ihnen nicht helfen. Sie leben in einer anderen Welt als ich. Wir gehen aneinander vorbei, wir könnten uns berühren, umarmen, unterhalten, doch irgendeine unsichtbare Mauer trennt uns voneinander.

Zumindest solange die Mehrheit der Bevölkerung noch unbewusst vor sich hinlebt und an dem Glauben festhält, nichts ändern zu können. Solange die meisten Menschen Recht haben wollen, statt glücklich zu sein. Solange sie lieber über andere meckern, als ihr eigenes Leben zu hinterfragen. Solange sie lieber gar nichts empfinden, statt den Schmerz verpasster Chancen, der zwangsläufig auf dem Weg zu einem erfüllteren Leben auf sie warten würde.

Dann lieber im sicheren Automatikmodus so lange weitermachen, bis sie entweder an Krebs erkranken, eine Depression kriegen oder irgendeiner Sucht verfallen. The Walking Dead. Live in den Straßen Europas.

> ***Das Gefährliche an diesen Halbtoten der modernen Welt ist, dass sie – wie Zombies im Film – beständig versuchen, lebendige Menschen zu den ihren zu machen. Indem sie ihnen Vorwürfe machen, wie man bei dem schlimmen Zustand der Welt glücklich sein kann.***

Indem sie nicht müde werden, anderen zu sagen, wie schrecklich die Welt ist und ihnen dafür unablässig Beispiele vor die Nase halten.

Freiwillige Verfechter des

Pessimismus?

Jetzt ist die Frage, warum sind so viele von uns in dieser negativen Grundstimmung gefangen? Warum ist es so schwer, sich daraus zu befreien? Warum nehmen wir negative Nachrichten wichtiger als gute Neuigkeiten?

Die Antwort liegt – wie sollte es anders sein – in unserem Gehirn. Genauer gesagt im retikulären Aktivierungssystem (RAS), das aus den zwei Milliarden Informationseinheiten (1), die auf uns einströmen, nur die für uns wichtigen herausfiltert, damit wir von der Reizüberflutung nicht völlig überfordert sind.

Dabei ist für uns das wichtig, was unser Weltbild bestätigt und worauf wir unseren Fokus legen. Richten wir unsere Aufmerksamkeit also unbewusst aus Gewohnheit aus, dringen nur die Informationen zu uns durch, die das bestätigen, was wir schon denken.

Solange uns niemand sagt, dass wir diesen Fokus neu ausrichten können und vor allem, wie wir ihn neu ausrichten können, bleiben wir also mehr oder weniger unfreiwillig in diesem Strudel gefangen.

Ausbrechen aus dem Strudel

Ab dem Moment, wo wir jedoch eine neue Information erhalten – wie jetzt zum Beispiel beim Lesen dieses Artikels – treffen wir die Wahl, ob wir aus Gewohnheit weiterhin unzufrieden und unglücklich sind oder ob wir unser RAS neu ausrichten und uns von ganz neuen Informationseinheiten, die dann zu uns durchdringen, überraschen lassen.

Der erste Schritt besteht darin, uns bewusst zu werden, dass jeder

von uns nur 0,0001 Prozent der Wirklichkeit wahrnimmt (1). Kein Mensch ist also in der Lage, die absolute Wahrheit zu kennen. Wir haben alle Recht, denn jeder Mensch hat einen Grund für seine Meinung. Er liegt in den gefilterten Informationen, die jeder Mensch wahrnimmt.

> ***„Wenn wir dies alle endlich verstehen würden, gäbe es keine Kriege mehr! Wegen einer 0,0001 %-Wahrscheinlichkeit, Recht zu haben, lohnt es einfach nicht, sich gegenseitig zu töten.“ (Veit Lindau)***

Der zweite Schritt besteht darin, unsere Denkroutine zu durchbrechen. Dafür müssen wir zunächst einmal lernen, unseren Gedanken zuzuhören, damit wir auch erkennen, wenn neue Eindrücke unser Weltbild erweitern.

„Überall Schwangere“-Effekt

Kurz nachdem ich eine Fehlgeburt erlitten hatte, begegneten mir plötzlich nur noch schwangere Frauen. Die Welt schien nur noch aus Babys und Müttern zu bestehen. Bis dahin hatte ich die völlig ausgeblendet, da sie für mich keine Bedeutung hatten.

Genau so können wir unsere Aufmerksamkeit auf erfreuliche Informationseinheiten ausrichten, die wir bisher ausgeblendet haben. Wir können anfangen, uns zu fragen, was uns Hoffnung macht, was uns zum Lachen bringt oder was unser bestehendes Weltbild erweitert.

Sobald wir einmal eine für uns neue Information wahrnehmen, ist das wie ein enormer „Aha“-Effekt. Es beweist unserem Verstand, dass in diesem Artikel nicht nur Schwachsinn steht, sondern dass es da draußen tatsächlich sehr viel gibt, das wir noch gar nicht wahrgenommen haben.

Das löst Gefühle und Neugierde aus. Es öffnet unseren Geist, sodass noch mehr erfreuliche Ereignisse und Teile der Wirklichkeit zu uns vordringen, was durch unsere neue Ausstrahlung wiederum unsere Außenwelt beeinflusst und die Gesamtstimmung der Gesellschaft nach und nach verändert. Eine neue Aufwärtsspirale des menschlichen Wachstums könnte so entstehen.

Positives Denken bringt uns nicht weiter

Damit das Experiment der Neuausrichtung nicht nach hinten losgeht, gilt es eine wichtige Unterscheidung zu machen.

Mit Pessimismus meine ich eine destruktive Gedankenspirale, die noch mehr destruktive Gedanken und Handlungen nach sich zieht und jegliche Lebendigkeit im Inneren eines Menschen im Keim erstickt oder zunichte macht.

Um aus dieser Spirale zu entkommen, bringt uns kein positives Denken weiter. Positives Denken ist erzwungen und künstlich. Es führt oft zum Gegenteil von dem, was es bezwecken will. Wenn unser RAS uns zurzeit noch mit negativen Informationseinheiten versorgt, bringt es nichts, sich zu Gedanken wie „Alles wird gut. Das Leben ist schön. Ich bin stark und rette die Welt.“ zu zwingen. Das kostet nur unnötig viel Energie und führt am Ende zu Frust und weiterem Pessimismus, sobald wir uns eingestehen: „So wird das nie was.“

Was uns weiter bringt, sind konstruktive Gedanken wie „Ah, ich nehme wieder eine schlimme Nachricht wahr. Wo finde ich denn etwas, das mich aufmuntert?“ Dann kümmert sich unser Unterbewusstsein darum, dies zu finden und unser RAS stellt es zu uns durch, da wir es mit der Neugierde und Freude über neue

Erkenntnisse geködert haben.

Wiederholungen gegen alte Muster

Wenn wir unser RAS auf Dauer neu ausrichten wollen, um nicht wieder in die alten Muster zu rutschen, müssen wir diese Übungen so oft wie möglich wiederholen. Am besten mehrmals täglich. Wenn wir es mit Neugierde und etwas Humor machen und uns daran erinnern, dass wir so zur Rettung der Menschheit beitragen, fällt das vielleicht gar nicht so schwer.

Wir können uns zum Beispiel jeden Tag spielerisch das Ziel setzen, eine Information wahrzunehmen, die uns Freude macht. Eine einfache Methode ist auch, einen Monat lang jeden Tag etwas aufzuschreiben, wofür wir dankbar sind.

Wir können das Wissen über unsere Wahrnehmungsfähigkeit nutzen, um unser Leben voller auszukosten, um andere Menschen zu inspirieren, um die Welt wieder neu zu entdecken und zu staunen wie unsere Kinder.

Brauchen wir erst den dritten Weltkrieg?

Die Frage ist: Was brauchen wir, um die vertraute negative Haltung endlich loszulassen?

Eine Sache, die mir da einfällt, ist der dritte Weltkrieg. Er hängt über uns wie ein Damokles-Schwert. Die negativen Realisten sehen ihn als unausweichlich. Die meckernden Passiven verdrängen jegliche Gedanken daran. Fest steht, dass alle, die sich weigern,

aufzuwachen, täglich an dem Haar nagen, an dem dieses Schwert hängt.

Sobald es auf uns nieder rasselt, werden wir entweder tot sein oder plötzlich aufwachen. Wenn unsere Häuser zerbombt, unsere Familien getötet und wir selbst verstümmelt in den Trümmern unserer Scheinwelt liegen, werden sich wieder mehr von uns Fragen stellen. Vor allem eine:

> ***Warum musste es erst dazu kommen?***

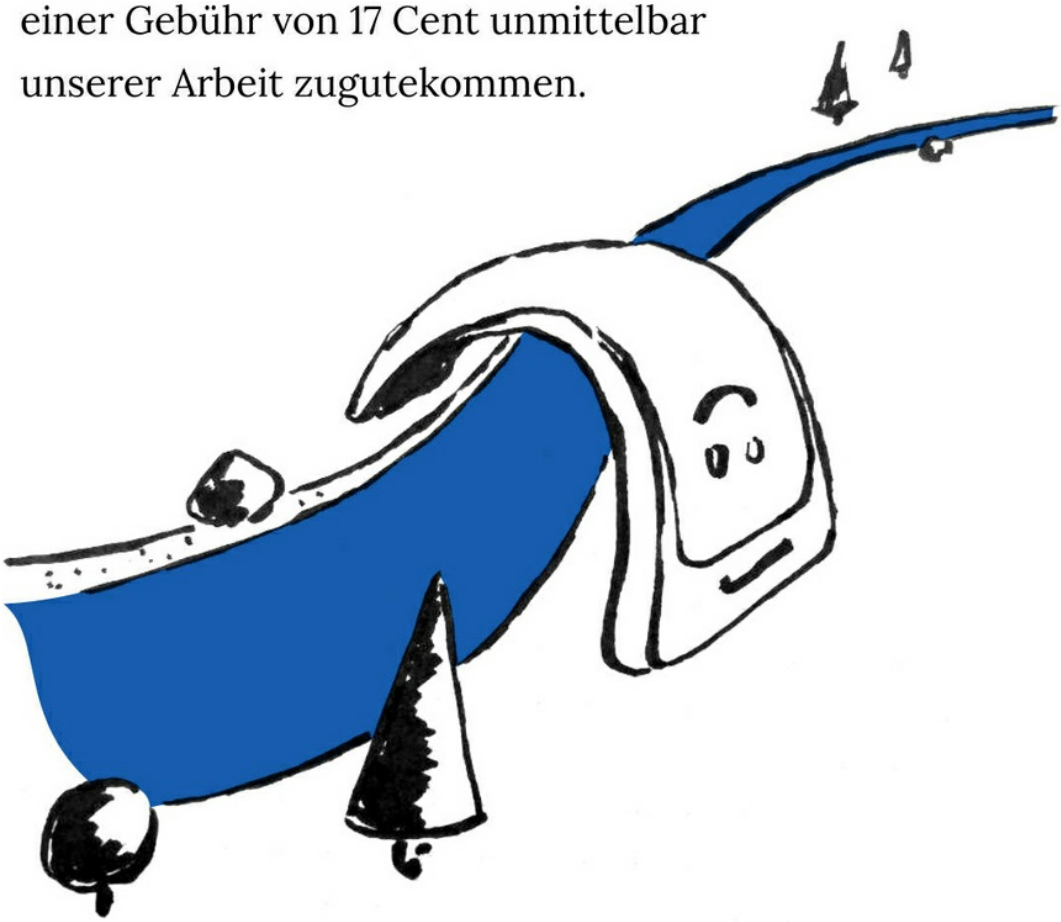
Vielleicht erschaffen aber auch die immer lauter und häufiger werdenden Weckrufe der bereits erwachten Menschen und die Angst vor der immer näher rückenden Kriegsgefahr es, noch rechtzeitig ein Umdenken und eine neue Atmosphäre der Selbstbestimmung und Bewusstheit zu bewirken.

Wir brauchen mehr Menschen, die verstehen, wie wichtig es ist, dass sie sich an ihre Träume erinnern, sich konstruktive Gedanken angewöhnen und ihr Leben bewusst gestalten.

> ***Das ist mein Traum.***

Hat Ihnen dieser Artikel gefallen?

Dann unterstützen Sie unsere Arbeit auf die denkbar schnellste und einfachste Art: per SMS. Senden Sie einfach eine SMS mit dem Stichwort **Rubikon5** oder **Rubikon10** an die **81190** und mit Ihrer nächsten Handyrechnung werden Ihnen 5,- bzw. 10,- Euro in Rechnung gestellt, die abzüglich einer Gebühr von 17 Cent unmittelbar unserer Arbeit zugutekommen.



Quellen und Anmerkungen:

(1) ThinkbigEVOLUTION-Online-Kurs von Veit Lindau, Lektion 12

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Elisa Gratias, Jahrgang 1983, 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 Rubikon-Mutmach-Redaktion. Zum Thema Glück, Erfüllung und Gesellschaft schreibt sie auf ihrem Blog **flohbair.com** (http://www.flohbair.com). Ihre Kunst zeigt sie auf **elisagratias.com** (https://elisagratias.com/).

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.