

Wie kommen wir gut ins Neue Jahr?

Gedanken und begleitende Gefühle haben oft leichtes Spiel mit einem, so dass die Energie schnell absinkt.

*Es kratzt im Hals – werde ich jetzt krank? Oh Gott, wie soll ich dann erledigen, was auf dem Terminkalender steht?
Terroranschläge sind überall möglich – was ist, wenn ich heute ins Konzert gehe, oder ins Fußballspiel, und es erwischt mich?*

Eine liebe Person ist erkrankt und gestorben – hätte ich nicht doch mehr für sie tun können...?

Mein Chef ist einfach unmöglich! Was der da bringt, zeigt, dass er keine Ahnung hat. Wenn ich dran wäre, würde ich es viel besser machen, aber so muss ich unter diesem Idioten leiden!

Was habe ich denn im Leben erreicht? Mir fehlt doch immer noch das ...– was andere ganz selbstverständlich haben!

Alle kennen diese Filme aus Angst, Schuld, Wut oder Selbstkritik. Ein entsprechender Gedanke nähert sich – und schwupps, ist man mitten im Film, und alles fühlt sich ganz real an. Schlechte Entwicklungen, die noch gar nicht eingetreten sind, kommen einem dann völlig plausibel vor, ja unvermeidbar!

Komisch, dass solche negativen Visionen eine starke Anziehungskraft haben. Eine gute Entwicklung für möglich zu halten scheint im Vergleich geradezu unvernünftig und naiv! Pessimismus ist irgendwie cooler, und schnell sind andere dazu bereit, die Schreckensvision zu teilen. (Mit dieser Tendenz können andere dann viel Geld machen – zum Beispiel in Form von Versicherungen oder Endzeitfilmen.)

Dabei wünschen sich alle doch eine gute Entwicklung – dass die erkrankte Freundin wieder gesund wird, dass ein netter Partner auftaucht, dass wir mit der politischen Situation gut umgehen können.

Eine gute Entwicklung, sagt der Buddha, sagen viele weise Menschen, ist nur möglich, wenn ich aus der Angst, Wut oder Schuld, die mich packen will, heraustrete. Der Buddha hat das glasklar in den beiden Dhammapada-Versen gesagt, die uns den Weg zu einer guten Entwicklung unmissverständlich aufzeigen und mich immer wieder umhauen in ihrer Logik und Schlichtheit:

*Den Dingen geht der Geist voran;
der Geist entscheidet:
Kommt aus getübtem Geist
dein Wort und dein Betragen,
So folgt dir Unheil,
wie dem Zugtier folgt der Wagen.*

*Den Dingen geht der Geist voran;
der Geist entscheidet:
Entspringen reinem Geist
dein Wort und deine Taten,
so folgt das Glück dir nach,
unfehlbar wie dein Schatten.*



Handle, spreche und denke ich im Zustand der Angst, Wut, oder Schuld, dann ist es, wie eine Blume in eine dunkle Ecke einzusetzen und nicht zu gießen. Versetze ich mich bewusst in einen Zustand der Entspannung, des Verstehens und der Zuversicht, so pflanze ich meine Blume in eine gute Erde, dünge und gieße sie – und sie kann wachsen.

Wenn einen also zum Beispiel die Angst packt und einem ins Ohr flüstert: „*Das wird nicht gut gehen – du weißt, dass ich recht habe!*“, so ist es Zeit, das zu bemerken und sich bewusst zu entscheiden. Will ich mit der Angst mitgehen und Angstfrüchte ernten? Oder entscheide ich mich für die Möglichkeit, dass die Dinge gut werden könnten? Laut Buddha der einzige Weg, wie sie gut werden können. Zuversicht hat eine unmittelbare Entspannung in einem zur Folge, ein Wohlgefühl entsteht, man fühlt sich wieder verankert.

Bewusst eine Haltung der Zuversicht wählen ist der erste Schritt, und eigentlich der einzige, den es braucht. Denn wenn ich mich wieder gut fühle, braucht sich im Außen nicht einmal etwas zu verändern!

Nicht zu verwechseln mit Naivität. Die würde das Problem einfach ignorieren, so dass es noch mehr Platz gewinnen kann. Und nicht zu verwechseln mit der Unterdrückung von Gefühlen: Ich unterdrücke die Angst nicht, ich nehme sie wahr und entscheide mich dann, nicht auf sie zu hören.

Das geht nicht mal eben so – aber man kann es üben, wenn man will. Allein zu bemerken: „Da ist jetzt Angst. Es ist nicht unbedingt die Realität.“ ist schon ein befreiender Schritt.

Diese erhöhte Energie teilt sich der Umgebung mit, und ich helfe damit nicht nur mir, sondern auch der Welt. Dafür muss ich keine Partei gründen, nicht in Aktivismus verfallen – es reicht, dass ich mich selbst für die Zuversicht öffne. Zuversichtliche Menschen strahlen Zuversicht aus, wie eine Blume Schönheit ausstrahlt, ohne sich darum zu kümmern, ob sie recht hat.

**Zum Thema Zuversicht:
Beziehungskreis Fr. 04.12. 19 Uhr
Seminar 27./28.12.2015**