

Ruediger Dahlke



**Für ein besseres Klima
auf Erden**

FUture4U
FÜR EIN BESSERES KLIMA AUF ERDEN

Ein Wort vorweg

Ich schreibe dies ganz absichtlich für Euch Junge und einige jung gebliebene Alte in dunkelgrün, der Farbe der Hoffnung und des Wachstums. Tatsächlich habe ich all meine Bücher auch für mich geschrieben, angeregt durch Fragen meiner LeserInnen, für die ich sehr danke, waren sie doch Steilvorlagen zu vielen Bestsellern. Zusammen haben wir es weit gebracht. Eine erweiterte, auch die spirituelle Dimension umfassende Psychosomatik ist auf dem Weg, das Mandala auch bei uns im Westen als Matrix des Lebens entdeckt, Wassertrinken zum Volkssport geworden und gesunde Kost a´ la „Peacefood“ zum neuen Lebensstil. Danke dafür, ohne Euch wäre ich nicht weit gekommen, von der Schaffung neuer Felder ganz zu schweigen. Und es macht mir immer noch Freude und erfüllt mich. Besonders beglückt hat mich, mitzuerleben, wie so viele von Euch Jungen die „Peacefood“-Idee mit Leben erfüllt und im eigenen Leben verwirklicht haben. Das gibt (mir) Hoffnung für eine bessere Zukunft in einem besseren friedlicheren Klima, und das meine ich weit über den beklagenswerten Temperaturanstieg hinaus. Dieses Anliegen hat bereits die Bürgerwelt erreicht, wie einige Indizien zeigen: „Beyond Meat“ ein Startup und Hersteller von pflanzlichen Fleischersatzprodukten hat in kurzer Zeit all seine Tech-Konkurrenten alt aussehen lassen und seinen Aktien-wert bereits mehr als verdreifacht. Es ist nicht angenehm zu einer Generation zu gehören, die mit so viel Schwung und Elan als Hippies und 68-er gestartet, alle Kriege beenden und umfassenden Frieden auf Erden schaffen wollte und dann so ins Gegenteil abgerutscht ist. Wohl nie ist einer folgenden Generation so ein Scherbengericht hinterlassen worden wie Euch: ein wildgewordenes System, das den Abstand zwischen arm und reich immer weiter explodieren lässt, das eine Generation von CEOs, Chef-Exekutions-Offizieren an die Macht brachte, die sich in gnadenlosem Egoismus die Taschen auf Kosten der Übrigen füllen, und dabei noch in unverantwortlicher Weise Menschen in der armen und zunehmend auch in unserer Welt *über die Klinge springen* lassen. Wir hinterlassen Atomruinen mit strahlendem Müll für Jahrtausende. Mindestens drei weiter eskalierende Kernschmelzen und eine bedrohliche Erderwärmung, wo immer sie herkommen mag. Was für ein Schwachsinn, darüber zu streiten, was deren wirkliche Ursache sei – Beschäftigungstherapie für altbackene Polit-Geronto-Kraten und Abwiegler und -lenker. Hey, wenn es brennt, muss gelöscht, nicht diskutiert werden, wer das Feuer gelegt hat! Danke an Euch Junge, dass Ihr das ignoriert und danke, dass Ihr uns Alten bisher kaum Vorwürfe macht.

Bis grüne Klima-Aktivisten und altbackene Leugner der Klimaveränderung das geklärt haben, dürfte der Schaden an Mutter Erde für uns, ihre Bewohner, unsanierbar sein. Möglicherweise sind einige Alte auch schon zu verkalkt, um den (angerichteten) Schaden überhaupt noch erkennen zu können. Denen empfehle ich mein Buch "Das Alter als Ge-schenk", aber wir können nicht mehr auf sie warten, bis sich ihre Hirndurchblutung wieder verbessert hat, wozu es im erwähnten Buch bewährte Empfehlungen gibt.

Ich glaube verstanden zu haben, warum wir Hippies und 68-er so sehr dem *Schattenprinzip* aufgesessen sind. Wer in dicht verqualmten Debattier-Runden, wo wir über die Luftbelastung durch die Großindustrie diskutierten, auf eigene Rauchschwaden hinwies, galt als Abwiegler und -lenker vom Wesentlichen. Wir haben einfach nicht bei uns selbst angefangen, sondern gleich auf die Großindustrie projiziert, wie wir damals Konzerne nannten. Den Zeigefinger aber zur Waffe zu machen, ist nie ein erfolgver-sprechender Weg. Wer diese beliebte Geste genau ansieht, erkennt drei Finger, die auf die wichtigste Person in Deinem Leben zeigen: Dich.

Eine grüne Politfrau hat mich jüngst an uns damals erinnert, zumal ich viele Grüne als umgefärbte Rote von ehedem wiedererkenne. Wie alle Grünen ist sie selbstverständlich gegen Interkontinental-Flüge und Plastik. Dass sie persönlich dann um die halbe Welt nach Kalifornien in Urlaub düst und dort Eis aus dem Einmal-Plastik-Becher mit dem Einmal-Plastik-Löffel löffelt, ist ebenso ehrlich wie *herrlich* unbewusst. Aber wie dumm muss sie sein, das auch noch zu posten? Natürlich ändert sie nichts an der (Um)Weltlage, zeigt aber welch Geistes Kind sie ist und wie grün, aber hin-ter den Ohren. Wer mit zweierlei Maß misst und nicht bei sich selbst beginnt, wird über kurz oder lang zum Opfer des „#Schattenprinzips“ und weder sich noch der (Um)Welt helfen.

Die Lösung liegt in dem bekannten Satz von der *großen Seele* oder dem *großen Atem Maha-Atma* Gandhi: „Ihr müsst die Veränderung sein, die Ihr auf der Welt sehen wollt.“

Und dieser groß(artige) Alte (Mann) sagte auch ganz klar: „*Unsere Größe liegt nicht darin, dass wir die Welt neu erschaffen können, sondern darin, dass wir uns neu erschaffen können. Nur wer sich erneuert, wird die Welt erneuern.*“ Also lasst uns #pflanzlich-vollwertig essen, um wirklich gleich persönlich etwas Wesentliches fürs Klima zu tun.

Und wieder Gandhi sinngemäß: „*Wenn Du die Art Deines Denkens änderst, wirst Du Dein Fühlen und Deine Handlungen ändern, und die Welt um Dich wird sich ändern. Das Problem, wenn Du die Welt änderst ohne Dich zu ändern, ist, dass Du immer noch dieselbe bist mit all Deinen Fehlern, Deiner Wut, Deiner Faulheit und Negativität, Deinen Selbstsabotage-Programmen, selbst wenn Du den Wandel draußen verwirklichst.*“

Und wie als Warnung: „*Wenn Du mehr von dem, was Du Dir wünschst, bekommst und verwirklichst ohne Einsicht und Distanz zu Deinem Ego, wird es wachsen und mächtiger werden. Da Dein Ego es liebt, die Dinge zu zerlegen, Feinde zu finden und Spaltungen zu schaffen, wird es versuchen, sogar noch mehr Probleme und Konflikte in Dein Leben und Deine Welt zu bringen.*“

Also, dass die CDU/CSU eine Lobbyisten-Kader-Schmiede ist, wissen die wachener unter uns, die eigentliche Gefahr liegt bei uns selbst. Dass Grün wählen allein noch keine Lösung ist, haben wir Alten schon ausprobiert. Die Grünen zeigen uns unsere eigene Gefährdung auf, und nichts wird so leicht übersehen wie das „Schattenprinzip“ und eben speziell der eigene Schatten. Die Hoffnung auf System-Veränderungen ist trügerisch. Da fällt mir Rudi Dutschkes *Marsch durch die Institutionen* ein. Auf dem schlägt das Resonanz-Prinzip zu und verändert uns im Sinne der Institutionen. Die Lösung kann nur darin liegen, bei uns anzusetzen, genug Distanz zum System zu bewahren und sich nicht aufsaugen und umpolen zu lassen. In Brüssel und bei den Parteien liegen keine Lösungen. Für diese Erkenntnis können wir der erwähnten Grünen dankbar sein. Sie demonstriert uns mit erfrischender Naivität die Falle und unser aller Gefahr. Bestimmt meint sie es nicht böse, sondern sogar gut. Aber wie sagte schon Bert Brecht: *das Gegenteil von gut ist nicht böse, sondern gut gemeint*. Da kann ich nur immer wieder auf mein wohl wichtigstes Buch „Das Schattenprinzip“ hinweisen. Aber ich will auch nicht dauernd mit solchen Hinweisen nerven und deshalb werde ich ab und zu solche Euch vertrauten #s nutzen. Wer will kann dann am Ende dazu Hinweise in alphabetischer Reihenfolge finden und wer nicht will, braucht sich nicht zu ärgern. Überhaupt möchte ich den Zeigefinger nicht als Waffe missbrauchen und ihn nicht einmal erheben. Wie soll ich es sagen: meine Gedanken wollen helfen, sich nicht aufdrängen, natürlich dürft und müsst Ihr Eure Erfahrungen auf Eurer Bühne selbst machen, aber vielleicht kann ich ein wenig helfen und dabei unterstützen mit meiner Bühnenerfahrung. So dass Ihr unsere Fehler gar nicht erst zu wiederholen braucht.

Und vielleicht kann diese Schrift auch als Appell an meine Generation dienen, Euch zu unterstützen und zu helfen, wenn Ihr schon auslöffeln müsst, was wir Euch eingebrockt haben.

Es gibt einige Gründe, warum Ihr Jungen mir Hoffnung macht. Bei „Peacefood“ hatte ich tatsächlich uns Alte im Auge und bin deshalb so ausführlich auf der Gesundheit herumgeritten. Mit staunender Begeisterung habe ich dann festgestellt, wie Ihr Jungen es wegen meiner alten und eigentlichen Themen, dem humanitären Hungerelend in den ärmsten Ländern, der Umweltkatastrophe bei uns und überall und dem Tierleid nicht nur verschlungen, sondern auch umgesetzt habt.

So schreibe ich jetzt mal direkt für Euch Junge und hoffe, das als Alter noch hinzubekommen, immerhin habe ich mich mit den hier gegebenen Tipps fit gehalten. Obendrein habe ich diesen Text auch von Jungen probelesen lassen. Wenn ich es mit dem Sprachstil nicht schaffe, tut es mir Leid. Immerhin beim Titel habe ich mich doch bemüht.

Also: Ihr seid die Zukunft und unser aller Hoffnung, es doch noch zu schaffen. Ebenso natürlich wie selbstverständlich kann das nur von Euch kommen und durch Euch klappen. Ich setze auf Euch wie Dalai Lama, der sagte: *entweder schaffen es die jungen Frauen des Westens oder wir schaffen es nicht*.

So lasst es uns schaffen und dankbar sein für die jungen Frauen und die mutigen Mädchen wie Greta und Christina, die sich jetzt so unüberhörbar zu Wort melden und so viel zu sagen haben. Mit 68, als Alter, aber noch nicht so müder Mann möchte ich (Euch) anbieten, zu helfen, Stufen zu bauen für eine neue bewusstere

und heilsamere Zukunft und eine gesündere obendrein – für Euch und uns alle, für Mutter Erde, unseren einzigen Heimatplaneten.

Das *Du* schreibe ich weiter groß, so habe ich es als Junger gelernt und es kann für mich immer noch Respekt vor Dir ausdrücken, was mir auch gerade für uns Alte wichtig ist. Nur wenn wir wieder lernen, uns als gleichberechtigte respektierte Subjekte, statt als nützliche Objekte zu sehen, gewinnen wir wieder lebenswerte Perspektiven und ein gesundes Klima in vielen Lebensbereichen.

WIDMUNG

„Jede Generation braucht eine neue Revolution“

Thomas Jefferson

Auf Euch! Und Euer jetzt so deutlich spürbares Erwachen! Wundervoll wenn Ihr endlich aus der Reserve kommt und auf Euer Recht auf eine weiterhin bewohnbare Erde pocht. Ist das unverschämt oder illegal, ein Verbrechen gar?

Ihr macht es ohne Gewalt und dafür mit viel Charme, Überzeugung und dem Feuer der Begeisterung. Natürlich lasst Ihr daneben die altbackenen Karrieristen aus den alten Parteien alt aussehen, aber ist das Eure Verantwortung oder gar Schuld?

Ist es nicht vielmehr deren eigene und nun schon so lange bewiesene Unfähigkeit, auf die Herausforderungen der Zeit zu antworten? Das nämlich wäre Verantwortung, sich den Problemen zu stellen und Antworten zu finden.

Deren Art auf Euch Junge zu reagieren, zeigt wes Geistes Kinder sie sind: *Fridays for future*: Der Vorwurf, es wären viel weniger TeilnehmerInnen, wenn das am Samstag stattfände, ist einfach ziemlich schwach-sinnig. Wer (auf) die Worte achtet, erfährt: Ihr wollt streiken. Seit wann kann man bitte in der Freizeit streiken? Arbeiter streiken doch auch nicht übers Wochenende. Das zeigt wie hilflos und auch einfach dumm die Argumentation vieler Alter, Politiker, kurz Gerontokraten, ist. Wenn das Volk herrscht, heißt das Demokratie, beim Adel Aristokratie und wo Alte herrschen Gerontokratie, also Herrschaft der Alten oder Altherr(n)schaft. Rezo machte „die Zerstörung der CDU“ populär und über 14 Millionen Junge wollten dabei sein. Zerstört ist sie noch nicht, aber doch schon sehr *gestört* in des Wortes Doppelsinn und auch störend. Und wenn sie so blasiert weiter macht, wird sie sich wohl selbst zerstören. Alt(backen) und stur zu sein, reicht einfach nicht mehr, nicht mal in der C(hristen)-Union. Die Selbstabschaffung der Sozialdemokraten übernehmen diese selbst. Ideen- und Profillosigkeit reicht auch in der Partei Willy Brandts einfach nicht mehr.

In Österreich haben die Altparteien den jungen Kanzler gestürzt. Hauptvorwurf gegen ihn: Jugend und Ehrgeiz. Das Gute vom Schlechten: Österreich bekam eine Experten—Regierung. Bestimmt wohltuend im Vergleich zu den üblichen Laien-Kabinetten, wo man schon froh sein muss, wenn ein Verkehrsminister den Führerschein hat. Allerdings bräuchten Experten auch die Macht, ihre Expertise umzusetzen. Vielleicht ein Hinweis für die Zukunft, als Minister (lat. für Diener) mal Fachleute zu wählen, die ihrem Thema dienen. Das ist eine Idee für die Zukunft, Leute an entscheidende Themen zu lassen, die Ahnung davon haben? Wissenschaftler vielleicht, die noch nicht von der Industrie gekauft sind?

Der Lobbyisten Kader-Schmiede CDU ist es gelungen nach Gift-Schmidt, der Glyphosat in der EU durchgewunken hat und dafür mit einem hohen Posten beim Haupt-Glyphosat-Kunden Deutsche Bahn belohnt wurde, noch tiefer zu sinken. Die neue Landwirtschafts-Ministerin macht offen Nestle-Werbung und einen peinlichen Kniefall vor dem Konzern, weil er die Schadstoffe in seinen Fertigwaren um 10 % gesenkt hat, sodass nur noch 90 % übrig bleiben. Geht es noch dreister, sein Lobbyisten-Dasein und die eigene Unfähigkeit an die große Glocke zu hängen? Da finde ich es ziemlich egal, wer Rezo bei der Stoffsammlung geholfen hat, wenn seine Vorwürfe so stimmen?

Angesichts solch offen zur Schau gestellter Missachtung der Gesundheit, ruht all meine Hoffnung auf Euch Jungen und Euren Protesten, Euren Themen und Eurem Bedürfnis, der bis an die Grenzen geschundene Mutter Erde zu helfen – und damit auch Euch und uns allen.

Die alten Parteien haben Euch ein Desaster vererbt wie noch keiner Generation zuvor: Atomruinen, die ihrer sündteuren Entsorgung harren, zu Plastikmüllhalden degradierte Meere, nicht nur im norddeutschen Güllегürtel vergiftete Böden, verpestete Luft und keinerlei Feuer der Begeisterung mehr. Stattdessen platte peinliche Machtgier und der Wunsch, die AfD zu verhindern. Dass sie der dadurch nur nützen, dafür sorgt „Das Schattenprinzip“ – was für ätzende Aussichten!

In der Schweiz wird ein junges spirituell und gegen den neuen Wellen-Salat von 5-G engagiertes Mädchen namens Christina wegen ihres Erfolges und des damit verdienten Geldes verdächtigt. Bitte seit wann ist Geldverdienen im Kapitalismus ein Verbrechen? Wie viele Bühnenstars in Schau- und Sportgeschäft bekommen viel mehr für mehr oder weniger gute Unterhaltung? Und warum sollte eine 17-Jährige sich für die Unterstützung ihrer Mutter schämen? Was für lächerliche Vorwürfe!

Ist es nicht vielmehr wundervoll, wenn ein weiteres junges Mädchen all die vielen spirituell interessierten Frauen und (leider noch zu wenigen) Männer anspricht? Und eine, die etwas zu sagen hat, aus Tiefen, in die unsere phänomenalen Politiker wohl nicht mal träumen können. Und auch die Kapitänin Rackete, die Gesetze umschiffet um der Menschlichkeit willen. Das ist doch wirklich Zivilcourage. Was ist schon Gesetzestreue, wenn die Gesetze so krank sind wie in diesem Fall ihr italienischer Urheber?

Ich freue mich auf und über diese jungen Frauen, auf die auch Dalai Lama all seine Hoffnungen setzt! Gern noch mehr Gretas, Christinas und Carolas mit Mut, den Mund auf zu machen und den alten Herrschaften auf die Füße zu treten – einfach mal nachsehen, ob die überhaupt noch leben oder schon an den Machthebeln angewachsen oder gar versteinert sind.

Ihr Jungen seid so im Recht und natürlich nicht nur in den deutsch-sprachigen Ländern – und Ihr habt nicht nur Recht, Ihr werdet es auch bekommen, wenn Ihr so mutig und beharrlich bleibt. Und ich freue mich mit Euch und vertraue auf die unglaubliche Regenerationskraft von Mutter Erde und uns Menschen, von Mikrokosmos Mensch und Makrokosmos Erde.

Wenn wir zusammenhalten, können wir die Meere und Flüsse wieder reinigen, wie wir es bei vielen Seen schon geschafft haben, können auf die Regenerationskraft von Mutter Erde vertrauen, sobald wir die Masse-Tier-Zucht-Häuser schließen und

uns zu heilender Nahrung im Sinn von Pflanzlich-Vollwertigem durchringen – dem Frieden zu liebe, dem eigenen inneren, aber auch dem mit den Menschen, Tieren und Pflanzen, mit allem Leben eben. Wie sagte Albert Schweitzer, so ein weiterer großer Alter: *Ich bin Leben, das leben will inmitten von Leben, das leben will.* Wenn Ihr das Feuer Eurer jungen Begeisterung nutzt, könnt Ihr vielleicht sogar die Macht der Konzerne und ihrer Geld-Welt-Religion brechen und nicht nur unser Überleben sichern, sondern das Leben, das so viel mehr als Überleben ist, wiederbeleben.

Auf Euch Junge und Eure Kraft der Begeisterung bei der Rettung der Erde vor der alten verkrusteten Interessengemeinschaft der Machtgierigen und ihrer Konzernherrschaft! Und auf die (jungen) Frauen und ihre Kraft und Macht! Und wir, die Regierten und Konsumenten, haben viel mehr Kraft als die meisten glauben: Was wir nicht mehr kaufen, können die (Konzerne) nicht mehr verkaufen. Und die können und wollen nur eines: verkaufen! Ihr Zeug und – unbewusst - Eure und unser aller Zukunft. Wenn wir ihnen diese Chance nehmen, sind sie verladen und verkauft.

Vielleicht können wir auch der Total-Überwachung noch entkommen, uns aus der Fernsteuerung befreien, aus dem Netz der Fremdbestimmung und Zwangsbestrahlung ausbrechen und wieder zu unserer eigenen Entwicklung und gesundem geistig-seelisch-spirituellen Wachstum finden. Das ist unsere wirkliche Bestimmung, wie letztlich alle Traditionen und Religionen erstaunlich einstimmig feststellen. Vielleicht schaffen wir es noch den Titel „Change the Game“ von Corinna Milborns Buch umzusetzen. Die österreichische Fernseh-Journalistin beschreibt darin die Überwachung und Manipulation durch Facebook, Google und You Tube und wie wir auf diesen Seiten sehr genau präsentiert bekommen, was den wirtschaftlichen Interessen der Auftraggeber dient.

Und ich freue mich auch als Alter, (m)einen kleinen Teil beisteuern zu können zum Neustart von Euch Jungen mit den modernen Mitteln der Vernetzung und Verbundenheit und den Chancen der sharing and charming economy. Denn hat es nicht auch Charme, wenn Ihr mittlerweile an Eurem Einsatz für Eure Ideen und Ideale und deren Teilen auch verdient, schließlich dient Ihr der Zukunft, einem besseren Klima für unser Überleben, vor allem aber fürs Leben, das eben so viel mehr als Überleben sein könnte.

Euch Jungen gehört die Zukunft und meine Sympathie! Halten wir alle zusammen und helfen Euch, statt Euch und unseren einzigen Heimatpflanzen zu boykottieren und das Leben weiter zu sabotieren!

Contents

[Title Page](#)

[Ein Wort vorweg](#)

[Dedication](#)

[Orientierung und frühe Verbiegungen](#)

[Lernen lernen](#)

[Wie das Hirn lernt, Muster im Hintergrund zu erfassen](#)

[Praktische Beispiele für 2 der 12 Lebensprinzipien](#)

[Ohne Fleiß kein Preis?](#)

[Grundausrüstung für ein glückliches Leben: die Spielregeln](#)

[Mustergültiges für \(je\)den gerechten Aufstand fürs Leben](#)

[Auswege aus der Projektions-Falle](#)

[Die Schule des Lebens](#)

[Erfolgswegen zu Glück und übersprühender Gesundheit](#)

[Zurück zu Mutter Natur](#)

[Routine in Rituale \(ver\)wandeln](#)

[Den eigenen Rhythmus finden](#)

[Der „verbundene Atem“ – Ekstase aus eigener Kraft](#)

[Die große Sehnsucht nach Bewusstseins-Erweiterung und Glück](#)

[Bewusstseinsweiternder Blick in die Zukunft](#)

[Was tun?](#)

[Unsere Zukunft - zwischen zwei Parabeln](#)

[Manifest für eine bessere Welt](#)

[Am Ende wird alles gut, oder es ist nicht das Ende](#)

[Nachtrag](#)

[Informationen und #s zum Vertiefen](#)

[Vita](#)

Orientierung und frühe Verbiegungen

Rechts oder links

Lasst uns also bei uns selbst beginnen mit einem Lehrstück über die Polarität, die Welt der Gegensätze, in der wir nun einmal leben. So können wir gleich die wichtigste der Spielregeln des Lebens lernen. Die Inder nennen das Leben „Lila“, das kosmische Spiel, und wie jedes Spiel hat es Spielregeln, die #Gesetze des Schicksals. Deren wichtigstes ist das Gesetz der Polarität, das uns schon unsere Hand lehren kann: Um zu greifen, brauchen wir unsere Daumen in Opposition zu den Fingern. Und um zu *begreifen*, brauchen wir die Gegensätzlichkeit der Begriffe: Alles hat seinen Gegenpol, groß braucht klein, arm reich, rechts links. Wie steht es da bei Dir persönlich? Bist Du ein(e) echte(r) RechtshänderIn oder ein(e) (früh) verbogene(r) LinkshänderIn? In meiner Grundschule wurde widerständlerischen LinkshänderInnen noch der linke Arm am Stuhl festgebunden. So schlimm wird es bei Dir nicht mehr gewesen sein, aber es gab auch subtilere Methoden der Verbiegung wie die Sprache, die alles Rechte auf- und alles Linke abwertet. Yang ist gut und Yin ist schlecht, das ist der einseitige Irr- und Schwachsinn mit dem wir uns und unsere Erde quälen. Das spiegelt den uralten Krieg des Patriarchats gegen das Matriarchat. Von Anfang an angehalten, dem rechten als dem richtigen Weg zu folgen, rechtgläubig und rechtschaffen zu sein, *aufrecht* und *aufrichtig*, marschierten wir in die Sackgasse. Vor linken Typen sollen wir uns hüten, linkisch zu sein geht gar nicht und mit zwei linken Händen ist *frau* geschlagen und ungeschickt. Aber das passiert auch nur, wenn wir auf die falsche, weil nicht eigene rechte Seite verbogen wurden.

Übung 1:

Klatsche einfach mal in die Hände und schau, welche sich dabei am meisten bewegt. Diese gibt Deine wirkliche Händigkeit an. Wenn sich Deine linke Hand mehr bewegt als die Rechte, bist Du in Wirklichkeit ein(e) Linkshänder(In), und dann sei froh und glücklich, denn Du hast im wahrsten Sinne des Wortes mehr vom Leben. Wenn Du mit beiden Händen geklatscht hast, ist das ebenfalls sehr wahrscheinlich. Denn zu keiner Zeit wurden Rechts-händerInnen umgebogen, aber so viele LinkshänderInnen – wie heute immer noch.

Tatsächlich ist die Hälfte von uns links gepolt und hat dadurch den unschätzbaren Vorteil gegenüber Rechtshändern des natürlichen Kontakt zu beiden Gehirnhälften wie eine Studie der Uni Wien wissenschaftlich bewies. Wenn Du Dich gerade als LinkshänderIn erkannt hast, gratuliere ich Dir ganz herzlich! Du gehörst dann in die Gruppe der großen Geistern unserer Geschichte wie Goethe und Schumann, den Alberts, Schweitzer und Ein-tein, Marie Curie, der größten Wissenschaftlerin aller Zeiten...

Und statt Dich – von wem eigentlich beabsichtigt? - weiter etwas tollpatschig und ungeschickt durchs Leben zu hangeln, kannst Du von jetzt an dein geschicktes erfolgreiches Leben beginnen. Denn wirklich *geschickt* bist Du nur, wo das *Schicksal* Dich *hingeschickt* hat. Also warum nicht Deine linke (Yin-)Seite mehr in Dein Leben integrieren? Warum nicht mehr damit machen und von jetzt an Deine ureigene Geschicklichkeit in Dein Leben einladen?

Wenn Du sicher bist, RechtshänderIn zu sein, ist auch nichts verloren. Ich gehöre auch zu dieser Hälfte. Aber wir können trotzdem unsere Linke öfter ins Spiel (unseres Lebens) bringen und in Zukunft mehr Dinge *mit links* im übertragenen Sinn machen, also locker, leicht und erfolgreich und obendrein lernen, auch die rechte weibliche Hirnhälfte mehr zu nutzen.

Fast die Hälfte von Euch haben mit dieser kleinen Übung erlebt, wie leicht man von den Herrschenden (Feldern) verbogen wird, die andere Hälfte kann es sich sicher vorstellen. Also gilt es wach zu bleiben für sich selbst und auf der Hut vor allfälligen Verbiegungen. Selbst-Verwirklichung ist der Gegenpol und darum geht es für Euch und Dich und uns alle letztlich. Schlussendlich, strebt alles zu Einheit und Allverbundenheit. Wer das in seinen Sternstunden erleben durfte, auch wenn es wie bei mir nur Momente waren, wird es nie mehr vergessen.

Smart statt hart

Das ist sowieso der neue Trend, der (die) Zukunft hat: *smart statt hart* (arbeiten, leben, lieben...). Smart meint geschickt und mit der Dir eigenen Leichtigkeit, die es neuerlich zu entdecken, zu entwickeln und zu nutzen gilt, eben mehr *mit links*. Links ist die Yin-Seite, der weibliche Pol, dem die Zukunft gehört, weil diese Seite so viel Nachholbedarf hat. Wenn wir aufpassen, und die rechte Yang-Seite nicht (aus verständlicher Rache?) unterbuttern, könnten wir endlich Gleichgewicht, jene Balance verwirklichen, die beiden Seiten gerecht wird. Dazu brauchen wir jetzt Euch gerade erwachte Links-HänderInnen und die ganze so lange unterdrückte Yin-Fraktion. Die alten Männer und die (alten) Frauen, die ihnen in der Politik nacheifern, haben es *versaut* und der Ausdruck tut den Schweinen noch unrecht. Wir brauchen sie nicht mehr, weder in der Politik noch in der Wirtschaft, aber vielleicht als Großeltern für ihre Enkel. Und damit möchte ich keineswegs sagen, dass das am Geschlecht liegt und Frauen wie die eisernen Ladys Thatcher, Indira Gandhi oder Angela Merkel es mit ihrer männlichen Politik besser gemacht hätten. Leider finde ich dafür keine Spur in den Spuren, die sie hinterlassen. Es geht um das prinzipiell oder archetypisch Weibliche. Jenen anderen Pol der Wirklichkeit, der nach so langer Unterdrückung nun endlich mal dran sein dürfte – und vielleicht – hoffentlich die weibliche Weichheit hat, auf (noch so verständliche) Rache zu verzichten.

Balance braucht beide Pole, sonst holt uns immer der destruktive Teil des unterdrückten Poles ein. Und der ist gefährlich. All die wundervollen Friedenspolitiker von Mahatma Gandhi über Martin Luther King, Dag Hammarskjöld, Olof Palme, Robert Kennedy, Anwar el Sadat bis zu Itzhak Rabin sind – soweit wir es wissen - durch Gewalt der eigenen Leute – ermordet worden. Wer für den Frieden kämpft, ist immer gut beraten, den Gegenpol, hier also den Krieg und die Aggression bei sich, im eigenen Körper und Land im Auge zu behalten und bei sich selbst zu beginnen, für Frieden zu sorgen. In der eigenen Seele, im eigenen Körper, in der eigenen Beziehung, Familie, Gemeinde, Stadt, Land, Welt. Jean Ziegler, der Schweizer UNO-Beauftragte ist in beispielhafter Weise selbst auf vegane Kost umgestiegen, als er deren Friedenspotential als Waffe gegen den Hunger erkannte. Al Gore und Greta Thunberg haben aus ökologischen Gründen auf pflanzliche Kost gewechselt, als sie erkannten, wie sehr das der

Umwelt hilft. Das sind viel mehr als Gesten. Es bedeutet, ein Thema zu verinnerlichen und anschließend von innen nach außen zu leben, von der eigenen Seele und vom eigenen Körperland ausgehend, es für alle zum lebendigen Vorbild zu machen, es hinaus zu tragen zu den eigenen Leuten, ins eigene Land.

Gandhi wollte das große ganze Indien bewahren, unterschätzte aber den Hass der eigenen Hindus auf die Muslime. Sadat wollte Frieden mit Israel und unterschätzte den Unfrieden und Hass der eigenen islamischen Fundamentalisten auf die Juden. Rabin andererseits wollte Frieden mit Ägypten, aber der Hass der eigenen jüdischen Siedler gegen die Muslime war stärker. So wurden all diese wundervollen Friedenspolitiker Opfer der Schatten-Entwicklung in ihrer nächsten Nähe. Was könnte mehr Warnung sein? Nur Gutes zu wollen, ist gefährlich, weil es den (eigenen!) Schatten einerseits unterschätzt und andererseits nährt.

Nach meinen Erfahrungen und wenn ich mir die heutige Welt und ihre Geschichte betrachte, ist das alles Entscheidende, bei sich selbst anzufangen. Das nützt der Welt am meisten und am besten - und obendrein der eigenen Selbstverwirklichung. Manchmal ist das sehr schwer und manchmal sogar fast unmöglich und braucht eine sorgfältige Abwägung von Licht- und Schattenseiten. Zwei eigene Beispiele mögen das erläutern.

Wer - wie ich - gerne Bücher schreibt, will sie am liebsten zu Bestsellern machen, um damit viele zu erreichen. Das aber braucht viel Papier und kostet damit vielen Bäumen das Leben. Dass vorne in diesen Büchern steht, „auf holzfreiem Papier gedruckt“ ist wie so vieles heute einfach falsch. Das Gute hat immer auch eine Schattenseite. Sich ihrer bewusst zu werden, bewahrt wenigstens vor der Falle des Gutmenschentums. Im Bewusstsein dieses Dilemmas, habe ich Tausende von Bäumen gepflanzt und bei den letzten Büchern wie auch diesem für jedes einen Baum - als Symbol und Anerkennung des Konfliktes von Licht und Schatten. Wenn ich Maximales für den inneren und äußeren Frieden und ökologisches Gleichgewicht erreichen will, gelingt mir das als Arzt am besten dadurch, andere Ärzte und Therapeuten als Multiplikatoren etwa von pflanzlich-vollwertigem „#Peacefood“ zu gewinnen. Das wiederum gelingt am einfachsten und leichtesten auf Kreuzfahrten, die aber - ohne Zweifel - umweltschädlich sind. In schönen Bio-Hotels wie TamanGa und anderen wäre es viel umweltfreundlicher. Da aber kommen - erfahrungsgemäß - nicht annähernd so viele Kollegen, denn sie mögen mehrheitlich Kreuzfahrten lieber, wo sie - wegen der Fortbildung - nicht nur den Kurs, sondern auch die Reise von der Steuer absetzen, Partner mitnehmen und noch Fortbildungspunkte einheimsen können. Was also tun? So mache ich unter anderem aus öko-logischen Gründen Kreuzfahrten und schreibe Bücher. Aber Achtung: der Schatten ist unglaublich schlau und nirgendwo machen wir uns so rasch etwas vor: Tatsächlich liebe ich meine Schreibmeditationen und reise so gern.

Zeitlose Märchen als moderne Seelennahrung

Das Spiel von Licht und Schatten ist nicht neu, und wir haben es schon in den Märchen und Mythen gehört, aber meist nicht wahr und wichtig genug genommen. Deshalb können sie auch nicht vergehen, sondern müssen immer wieder in den unterschiedlichsten Gestalten aufscheinen, um uns erwecken und auftauchen zu

lassen aus dem ent-standenen Sumpf, in den wir durch Verkennen des Schattens geraten.

Das Märchen Dornröschen kann uns da einiges offenbaren: Etwa, dass es gar keinen Sinn hat, etwas bewusst auszuschließen oder - unbewusst - zu verdrängen. Da gab es im Reich 13 weibliche Energien, die Feen. Nur durch ihren Ausschluss von der Tafel (des Bewusstseins) am Königshof wurde die eine zur bösen, unkontrollierbaren Kraft.

Worum ging es da überhaupt? Wieso hatten sie am Königshof nur 12 Gedecke? Wohl weil der König umsatteln wollte von der 13, das weibliche Jahr mit seinen 13 Monden symbolisierend, zur 12, dem männlichen Jahr mit 12 Monaten entsprechend, von Yin nach Yang, vom Matriarchat zum Patriarchat. Dabei verbannte er den 13. Teil der weiblichen Kraft von der Tafel (des Bewusstseins) und machte ihn so zum Schatten.

So kommt es zum Fluch der 13. Fee, die ungeladen in die Tauffeier platzt und die Königstochter dazu verdammt, sich an ihrem 16. Geburtstag an einer Spindel zu stechen und tot umzufallen. Die 12. Fee kann den Fluch nur abmildern auf „todähnlichen Schlaf“.

Den durch seine Verdrängung der 13. Fee heraufbeschworenen Schicksalsspruch will der König unmöglich machen durch Austricksen des Schicksals. So lässt er alle Spindeln des Reiches auf Scheiterhaufen verbrennen. Das ist eine Lieblingsmethode des unbewussten männlichen Pols, die noch nie Erfolg hatte. Weder in der persönlichen, medizinischen, kirchlichen noch politischen Geschichte ist es bisher je gelungen, mit solchen Tricks das Schicksal auf Dauer zu umgehen. Als Arzt erlebe ich das in der Medizin besonders krass, etwa wenn US-Ärzte einer Frau wie Angelina Jolie die weiblichen Organe von den Brüsten bis zu den Eierstöcken wegschneiden, um so Krebs unmöglich zu machen. Selbst wenn sie auch noch alle anderen Organe wegschnitten und zum Schluss nur das Hirn in Nährlösung übrigließen, hätte es wohl immer noch Angst vor Gehirntumoren. Das ist zu einfach, zu funktional gedacht, bestimmt aber weitgehend moderne Medizin wie Politik. So etwas hat mit echter Vorbeugung nichts zu tun. Frühzeitige Amputation löst das Krebsproblem genauso wenig wie das Verbrennen von Unliebsamem.

Weder ist das Verlockende Weibliche auf den Scheiterhaufen der katholischen Inquisition gescheitert, noch die Bücher, die Diktatoren wie Hitler verbrennen ließen. Im Wort *Scheiterhaufen* ist das Scheitern schon angelegt oder anders ausgedrückt, nur (geistig) bereits Gescheiterte entzünden Scheiterhaufen und freuen sich an ihnen.

So auch im Königreich. Dornröschen sticht sich am 16. Geburtstag an einer der letzten Spindeln, die ausgerechnet, aber auch typischer Weise im eigenen Schloss vergessen wurde. Sie sinkt in todähnlichen Schlaf und mit ihr das ganze Reich. Die Dornenhecken von Mutter Natur holen sich ihr Recht und Reich zurück und alles versinkt unter der größeren Kraft des Urweiblichen. Das große Grün nimmt sich zurück, was ihm archetypisch oder urprinzipiell männ-liches Wollen abgetrotzt hatte.

Daraus könnten wir lernen: Es hat keinen Sinn, einen Teil der weiblichen oder auch männlichen Wirklichkeit zu verdrängen, das macht ihn nur zum Schatten, der

immer aus der Verdrängung zurückkommt, um gefährlich aufdringlich zu werden. Das Verdrängte wird aber nicht nur gefährlich, sondern auch unkontrollier- und unberechenbar, wie die 13. Fee.

Das ist tatsächlich ein Segen und wir könnten dankbar sein, denn der Gegenpol oder Schatten drängt sich auf, damit wir ihn (an)erkennen und integrieren und so heiler werden. Dafür garantiert das „*Schattenprinzip*“.

Wer die Spielregeln des Lebens freiwillig einbezieht, erlebt sie als große Hilfe. Er weiß, Du musst Dich sehr nach hinten zurücklehnen, um den Ball weit nach vorne zu werfen. Und er ahnt, wer neue Möglichkeiten entdecken will, sollte sich der Erfahrung und dem Motto *Gegensätze ziehen sich an* öffnen. Wer sich andererseits den Gesetzen verschließt, wird zwangsbelehrt, das nervt und tut weh. Aber es muss auch nicht sein.

Freude am Leben - Lebensfreude 1.0

Wo ist sie geblieben? Wohin ist die Freude am Leben verschwunden? Wer oder was nimmt sie uns? Sind es nicht Heere von Lobbyisten der Industrie und oft auch Politiker, die - von der Industrie gekauft - zuerst die eigene Seele und dann die Gesundheit der Bevölkerung bewusst aufs Spiel setzen für eigenen und fremden Profit? Oder Politiker, die sich selbst zu Lobbyisten herabgewürdigt haben oder schmieren ließen, um des (lieben?) Geldes willen - dem Schatten längst aufgesessen. Es reicht die Namen ernst zu nehmen, um das zu erkennen. Am deutlichsten und schlimmsten die Polit-Christen, die die unchristlichste Politik zu verantworten haben, Waffen-Verkäufe und Massen-Tierzuchthäuser ermöglichen und **die** Brutstätte für Highend-Lobbyisten sind. Aber ist, wer sich so nennt etwa sozial und demokratisch oder liberal. Die Christlich-sozialen haben in letzter Zeit sogar das Kirchen-Asyl ausgehebelt. Liberale stehen heute in Deutschland für Zwangsimpfungen und schämen sich nicht einmal. Sie merken offenbar gar nicht mehr, was aus ihnen geworden ist. Schnell mal das Grundgesetz aushebeln und Zwangsmaßnahmen durchsetzen unter dem Deckmäntelchen der Liberalität: der Schatten lässt grüßen. Und dafür den Jungen von *fridays for future* empfehlen, am Samstag zu streiken. Geht es noch unbewusster oder blöder? Wer nicht mal kapiert, was das Wort Streik meint, könnte vielleicht bald auch – in Koalition mit den Sozis? - den Arbeitern Streiks am Wochenende empfehlen? Sind die offensichtlich umgefärbten alten Roten wirklich neue Grüne? Wirklich grün ist das große Grün von Mutter Natur und das findet sich tatsächlich auf keinem Wahlzettel.

Unsere Politik ist ein Parade-Beispiel fürs „Schattenprinzip“. Aber die wichtigere Ebene dahinter ist die Industrie und hinter der die des Geldes und die daraus entstandene Geld-Religion. Dieses Geflecht gilt es im Auge zu behalten, wenn Ihr auf gesünderes Klima zielt – und vor allem natürlich die eigenen Schatten(seiten). C.G. Jung sagt: Selbst(verwirklichung) = Ich + Schatten. „Ich“ meint dabei alles, womit ich mich identifiziere, Schatten alles, womit ich nichts zu tun haben will. Wer also sich selbst und das Selbst verwirklichen will, braucht den Schatten, muss ihn integrieren. Die ärztliche Frage: „Was fehlt Ihnen?“ zielt immer auf den Schatten. Das macht ihn zu unserem Schatz.

Die Zigtausenden von Formularen, einengenden Bestimmungen, unzähligen Gesetze, der Wust an Bürokratie und Überwachung, ständige Kontrollen, kleine

Bestrafungen nerven natürlich. Das Regime der Beamten, all das sorgt für die unzähligen kleinen Nadelstiche, aber dahinter steckt die einzige große, weil praktisch alle Länder und fast alle Menschen eingemeindende Welt-Geld-Religion. Auf Beamte zu projizieren, ist deshalb müßig, aber alles Schuld verschieben ist daneben. Solange die eigenen Schatten(-seiten) im Dunklen bleiben, geht – erfahrungsgemäß – alles schief.

Die Geld-Welt-Religion wird uns sichtbar an ihren maßlos spaßlosen Vertretern auf Erden, den neuen Herren der Konzerne und ihren Handlangern, etwa aus dem Heer der Lobbyisten. Aber selbst die haben – nach dem Polaritäts-Gesetz einen Gegenpol – etwa in Gestalt der Lobbyisten für Tiere.

Lassen wir uns die Lebensfreude nicht nehmen von den Gerontokraten, den alten, sich gierig und krakenartig an den Hebeln der Macht festkrallenden Herrschern. Diese Herren haben so ziemlich auf der ganzen Linie versagt. Freiwillig werden sie nicht gehen, aber sie lassen sich abwählen, ihre dem Leben abträglichen Produkte brauchen wir nur zu ignorieren. Dann werden ihre Regierungs-Sitze, in Wahrheit längst militärisch abgeschirmte Festungen, die Paläste der Bank(st)er, die *Hochburgen* des neuen Geldadels der Konzernherren zu Museen einer alten schlimmen Zeit - ähnlich wie der eiserne Vorhang als Relikt eines überwundenen politischen Versuches, der komplett im Schatten *gescheitert* ist – obendrein ohne dabei gescheitert zu werden.

Den (Geld-, Polit- und Konzern-)Herren, die darin früher herrschten, könntet Ihr vom weiblichen Pol aus vielleicht verzeihen. Das hat sich historisch bewährt und ist auch biblisch empfohlen: sich nicht die Hände und vor allem Seelen mit Rache zu beschmutzen. Und wer will schon deren Blut an den Händen haben? Es reicht sie zu hindern, weiter ihren ebenso giftigen wie gefährlichen Einfluss auszuspielen. Und großzügiges Verzeihen macht Freude und sogar glücklich. Obendrein ist es christlich, wir sollen aus-drücklich unserem Bruder verzeihen, bevor es Abend wird, rät Christus. Er räumt so mit der alten Lehre auf. Denn das alte Zeugnis oder Testament verlangt: *Auge um Auge, Zahn um Zahn*. Aber das macht nur blind und zahnlos. Viele Alte haben das ausprobiert, das könnt Ihr Euch gleich schenken und lieber Verzeihen. Aber natürlich ließe ich mich dabei auch als einer der Alten durchschauen, der um Gnade bittet.

Aber wer kann schon verzeihen? Ganz einfach: am besten kann es der Starke. Gandhi sagt sinngemäß: „Und Du wirst merken, dass Vergebung und Loslassen der Vergangenheit Dir und allen in Deiner Umgebung guttut. Wenn Du nicht vergibst, erlaubst Du der Vergangenheit und anderen zu bestimmen, wie Du Dich fühlst. Durch Vergebung löst Du Dich von diesen Fesseln und kannst Dich völlig auf den nächsten Punkt in der Gegenwart konzentrieren.“

Vielleicht können die alten Herren der Macht im Alter noch zu guten Großvätern werden und so ein wenig Wiedergutmachung leisten für das, was sie ihrer Seele und der Welt angetan haben. Und für ihren Blutdruck wäre es auch gut. Lasst sie uns zusammen retten und uns vor ihnen, indem wir sie (aus der Verantwortung) entlassen, damit sie sich um sich selbst und ihre entsetzlich vergewaltigten und entstellten Seelen und die entgleisten Blutfette und -drucke kümmern können.

Es wäre allerdings gut, Ihnen zu ermöglichen, wenigstens nicht reich zu sterben, denn das dürfte eines der größten Verbrechen in dieser angeschlagenen und geschundenen Welt sein. Dazu sind zu viele Baustellen zu sanieren und ist zu viel Elend zu beheben. Einige Super-Reiche spüren das auch bereits wie wohl Warren Buffet oder Bill Gates. Letzterer zeigt aber auch wie wirksam das „Schattenprinzip“ ist. Beim Versuch, Gutes mit seinen Milliarden zu tun, ist er doch glatt zu einem der größten Impfstoff-Hersteller der Welt geworden. Der Arme Reiche!

Die wichtigste Frage aber auf der Suche nach der Lebensfreude ist nach all dieser Projektion die an uns selbst: Wie stehen wir selbst unserer Lebensfreude und -energie im Weg, statt unseren Weg in Freude und Begeisterung zu gehen?

Lebensfreude 2.0

Mir hat ein wichtiger spiritueller Lehrer zum Abschied gesagt, „*wo die Freude nicht ist, ist dein Weg nicht*“. Dafür bin ich bis heute dankbar und habe es beherzigt und kann es von ganzem Herzen weitergeben ... mach was Du machst mit Freude oder lass es - jedenfalls auf Dauer. *Smart statt hart* könnte auch hier der Slogan sein, mit Freude und Spaß, aus ganzem Herzen und trotzdem locker, leicht und mit Charme.

Ein anderer wichtiger Psychotherapeut in meinem Leben teilte mir als Vermächtnis mit, alle echten Gefühle seien „*kurz, oberflächlich und schnell wechselnd*“. Das konnte ich vor Jahrzehnten nicht annehmen, aber heute komme ich dieser Wahrheit immer näher. Abschiedsschmerz etwa und Trauer müssen und sollen nicht ausgedehnt und bis in alle Seelen-Tiefen verschoben und auf Dauer festgehalten werden. Dadurch werden sie nur zu Depressionen.

Erlaubt Euch, Märchen-Held(Inn)en zu werden

Vom selben Freund und Psychotherapeuten übernahm ich die Aufteilung in Tiefen- und Höhen-Psychologie, wobei sich erstere in den Mythen und letztere in den Märchen spiegelt. Die Mythen berichten von der Verwicklung und die Märchen von der Entwicklung der HeldInnen. Vielleicht glaubst Du, keine Mythen mehr zu kennen, weil sie unmodern geworden sind. Aber Du kennst sie natürlich doch, weil sie noch immer wichtig sind und durch die Hintertür in unser Leben zurückkehren, selbst wenn wir sie zur Eingangstür hinausgeworfen haben. Der Hinweg des Lebens heißt heute nicht mehr „Ilias“ sondern „Troja“ mit Brad Pitt in der Hauptrolle des Achill, und es ist immer noch die alte Geschichte, die Homer erzählte. Der Rückweg heißt immer noch und auch in Hollywood „Odyssee“. Auch die Star-Wars-Filme von George Lucas sind voller mythischer Themen, weswegen die Verwicklungen dort im ewigen Kampf der Polarität zwischen Gut und Böse auch kein Ende nahmen.

Vier Jahrzehnte nach dem Rat meines Freundes und einem ausgefüllten Arztleben kann ich nur raten, den Weg der Märchenhelden zu wählen und alle Hilfen - egal von wem und sogar von der Schwiegermutter des Teufels - dankbar anzunehmen auf dem Weg zur Selbstverwirklichung. Statt sich mit Rechthaberei und Rachefeldzügen immer weiter zu verwickeln, sich lieber beschwingt und leicht

entwickeln und seinen (ur)eigenen Weg finden und gehen. Das ist die viel bessere Lösung. Und Lösung ist nicht zufällig der Gegenpol von Verwicklung.

Auch wenn Du RechtshänderIn bist, kannst du also vieles *mit links* machen, wodurch es oft *wie geschmiert* läuft. LinkshänderInnen haben tatsächlich mehr Chancen, weil mehr Verbindungen – eben zu beiden Hirnhälften. Nutze das auf Deinem Weg zu Dir Selbst. Orientiere Dich und frag Dich, wo Du wirklich hinwillst.

Wenn Ihr Euren Weg entspannt und beschwingt geht, kommt Ihr weiter, weil Ihr viel leichter geht. Es geht dann alles leichter. Mir hat dabei sehr geholfen, einer Tradition der Meditation über nun schon mehr als vier Jahrzehnte treu zu bleiben und ihre Praxis weit über die Theorie zu stellen. Vom ZaZen und meinen entsprechenden Zen-Kursen „Fasten – Schweigen – Meditieren“ kenne ich die Entwicklungsstufen und Widerstände, mit denen zu rechnen ist. Erst ist das viele Sitzen so anstrengend, dass Du denkst „*ich muss sitzen*“ und es ist mir viel zu viel. Dann erinnerst Du Dich, dass Du Dich ja selbst und freiwillig angemeldet hast und schaltest um auf „*ich soll sitzen*“. Bald vergleichst Du Dich mit Anderen, merkst, dass vielleicht Jüngere es schon besser können und dann kommt ein ehrgeiziges „*ich will sitzen*“. Schließlich, nach ein paar Tagen, dann „*ich kann sitzen*“ und Du tappst in diese Falle und bist stolz. Endlich spürst Du, wie wundervoll es ist, einfach nur *sitzen* zu *dürfen* und genießt das „*Ich darf sitzen*“. Wenn Du schon nichts mehr erwartest, erlebst Du wie „*es sitzt*“ und wie einfach (und) genial das ist. Irgendwann ist dann alles „*sitzen*“ und am Ende „reines *Sein*“. Dann weißt Du, wer Du bist, was Du hier sollst und worum es geht.

Angst war gestern

Wer nichts mehr zu verlieren hat, kann alles gewinnen. Ist das nicht unsere Situation auf Mutter Erde. Wir könnten auch moderner vom Raumschiff Erde sprechen. Wie auch immer, es brennt an allen Ecken und Enden. Das kann Angst machen und gerade auch den Verantwortungsbewussten. Solch eine kreative Angst, die etwas in Gang bringt, wie Euch an den freien Freitagen, wo Ihr plötzlich so frei seid, zu demonstrieren, was Euch umtreibt, Euch berechtigte Angst macht. Ähnlich kann die Angst vor rasenden Autos Kinderleben retten. Das ist die eine Seite der Angst, aber wie alles hat sie zwei Seiten.

Andererseits gibt es auch viel kontraproduktive Angst, wie die vor der Zukunft, vorm Job, die Angstmacherei der extremen Rechten und der extremen Linken. Aber auch in meinem Berufsstand, wo Mediziner, ihre Vorsorge- und Impfprogramme vermehrt mit Angstmacherei durchsetzen, weil immer mehr Betroffene merken, dass sie gar keine Vorbeugung, Prävention und Prophylaxe können, sondern nur Früherkennung, und dass Impfungen auch schreckliche Schattenseiten haben.

Mark Twain sagt dazu, es gäbe unheimlich viele schwere Ängste und Sorgen, aber die meisten träten nie ein.

Im Umgang mit der Angst meiner PatientInnen haben sich einige Tricks bewährt.

Trick 17.1:

Mach einen Deal mit Deiner Angst und verabrede Dich mit ihr zu einer Dir passenden Zeit. Und dann stell Dich ihr! Bei Angst hilft nur, ihr die Stirn zu bieten,

sie zu konfrontieren, sonst sitzt sie Dir im Nacken und besonders, wenn Du vor ihr wegläufst. Also gib ihr freiwillig etwas von Deiner Zeit, sonst nimmt sie sich unkontrolliert immer mehr davon. Sagen wir also jeden Abend von 19 Uhr bis 19 30. Sie will ja etwas von Dir, Du bekommst sie sowieso nicht los durch Flucht, sondern gibst ihr dadurch immer mehr Macht und raubst sie dabei Dir selbst. Sobald Ihr das Date um 19 Uhr abgemacht habt, kannst Du sie, falls sie sich die übrigen 23, 5 Stunden meldet, auf Eure Verabredung verweisen. Um 19 Uhr, wenn Du sie – vielleicht bei sanfter Musik und schön entspannt - erwartest, wirst Du staunen: sie traut sich nicht und lässt Dich völlig in Frieden. Falls sie sich dann um 20 Uhr wieder heraustraumt und meldet, kannst Du mit Recht sagen: „Knapp daneben ist auch vorbei. Ciao bis morgen um 19 Uhr!“ Auf diese Art wirst Du lange Deine Ruhe vor ihr haben. Wenn sie sich dann mit den Wochen langsam hervortraut, kannst Du ihr begegnen, ja ihr zulächeln und sie wird sich auflösen.

Trick 17.2:

To tame it, name it - um sie zu zähmen, benenne sie. Auch das ist eine einfache Geschichte. Gib der Angst einen passenden Namen. Was Du benennen kannst und kennst, macht schon viel weniger Angst und führt zu erster Kontaktaufnahme. Wo Du Deiner Angst offen begegnest, bekommt die Angst Angst, so viel Weite verträgt sie nicht. Vielleicht kennst Du das vom Märchen Rumpelstilzchen.

Trick 17.3:

Fake it, until you make it – Spiel es, bis Du es bist und kannst. Wenn Du Angst vor dem dunklen Wald, dem Unbewussten, hast, spiel die Heldin, und Du wirst mit der Zeit darin immer besser werden und den Wald als Lehrer und Heiler erst schätzen, dann lieben lernen

. *"Es gibt nur eine Heilkraft, und das ist die Natur"* wusste schon Arthur Schopenhauer, der deutscher Philosoph und Schriftsteller des 19. Jahrhunderts. Wenn Du Angst hast, vor vielen Leuten zu sprechen, dann spiel die Rednerin bei Eurer nächsten Demo – such Dir ein berühmtes Vorbild wie Rosa Luxemburg oder Evita Peron. Und spielen macht irgendwann Spaß.

Ich habe da Erfahrung, konnte meine Aufsätze in der Schule kaum vorlesen, weil mir die Zunge vor Angst am Gaumen klebte. Habe sogar mal extra einen schlechteren Aufsatz geschrieben, damit ich ihn nicht vorlesen musste. Eine wundervolle Lehrerin nahm mich nach der Stunde auf den Schoß und sagte mir ganz liebevoll, wenn ich noch einmal aus lauter Feigheit absichtlich so schlecht schreibe, müsse ich das auch vorlesen und zwar zweimal. Sie hat mich sozusagen homöopathisch therapiert, die Angst mit der Angst. Habe also den nächsten Aufsatz wieder so gut ich konnte geschrieben und hatte wieder Angst, ihn vorlesen zu müssen. Das hat sie dann selbst gemacht, und ich habe meine Angst an sie verloren.

Trick 17.4:

Sharing is caring – teil Deine Angst liebevoll und lass die anderen daran teilhaben. Klar, wenn Du sie (ver)teilst, wird sie weniger. Macht nichts, dann habt Ihr alle etwas, wenn auch weniger, davon. Die anderen werden sie meist mittragen, dann bist Du bei der Schleppelei nicht mehr auf Dich allein gestellt. Das macht es viel leichter, die Angst zu (er)tragen. Wenn Du eine Zeit lang so offen mit ihr umgehst, wird sie sich allerdings auflösen, denn Angst lebt von der Enge (lateinisch „angustus“ heißt eng). Dann ist sie plötzlich weg, und Du kannst anderes teilen.