



Herausforderung 2020

Selbstverantwortung

Im letzten Jahr haben viele Menschen eingesehen, dass es so nicht weitergeht. Dass etwas Grundsätzliches anders und neu werden muss. Es war ein Jahr des Ringens und der wachsenden Ungemütlichkeit bis hin zu erschütternden inneren Zerrissenheiten. Auch wenn die neuen Wege noch für die meisten nicht sichtbar sind, ist doch eines klar: sie wollen keine halbherzigen Sachen mehr. Keine quälenden Kompromisse mehr und kein halbgelähmtes Abwarten.

Ich habe mit Menschen gearbeitet, die deshalb ihren gewohnten Job nicht mehr weitermachen wollen, die aus destruktiven oder fruchtlosen Beziehungen aussteigen möchten, die sich vor allem aber von der Gefangenschaft alter Muster und Stressreaktionen befreien wollen, weil sie keinen Raum für die eigene Entfaltung mehr haben. Sie ersticken im Gewohnten wie unter verkrusteten und verklebten Wickeln und Bandagen. Sie wollen aus der Mumifizierung ihrer Schutz- und Rettungsmechanismen heraus. Und das ist anstrengend.

Vor allem muss endlich alles Herzlose weggeräumt werden. Wie viele Einzelne für sich, so geht dabei auch unsere Gesamtgemeinschaft durch den gleichen Prozess. So gut wie alle Systeme und Institutionen der Öffentlichkeit (vor allem: Regierung und Medien) sind von ihren obersten Führungsspitzen und Leitfiguren herab dermaßen korrumpiert und moralisch degeneriert, dass sie die Kultur, grundlegende menschliche Werte und das friedliche Zusammenleben der Menschen systematisch von innen zerstören. Was von ihnen sichtbar wird ist zunehmend nur noch die Fratze von kaltschnäuzigen, egozentrischen Psychopathen: eine Mischung aus Machtgier und perverser Cleverness, ohne Herz und Gewissen.

Es ist für eine moralisch integere und herzlich-aufrichtige Person schon seit Jahrzehnten unmöglich, innerhalb dieses Systems authentisch zu wirken oder es gar zu verändern. Denn gesunde Menschen werden in diesem etablierten System in die höheren Ränge von Macht und Einfluss nicht zugelassen. Warum nicht? Weil sie nicht manipulierbar und steuerbar sind. Sie lassen sich nicht für die psychopathische Agenda der sogenannten „Eliten“ einspannen. Sie sind zu wenig erpressbar, zu wenig verführbar und zu wenig rücksichtslos.

Das System der Macht (nicht die Macht an sich!) ist dermaßen krank, dass es nicht mehr veränderbar ist. Es ist ein Gräuelfeld und muss daher komplett abgeschafft werden. Die giftige Pflanze namens Alles-kontrollieren-und-vereinheitlichen (ja, der Faschismus trägt heute modisch Grün, kein abgestandenes Braun mehr) hat ihre Wurzeln so tief in unser Leben, unser Denken und unsere Wahrnehmung hinein gegraben, dass die meisten gar nicht mehr erkennen können, was eigentlich noch gesund und richtig und was komplett verdorben, degeneriert und zerrüttet ist.

Es ist sehr viel degeneriert. Mehr als die meisten bereit sind wahrzunehmen.

Wir sind daran gewöhnt, in einem dauerhaften Zustand des Krieges zu leben. Krieg zwischen Ländern – militärisch oder wirtschaftlich – Krieg der Regierungen (der Machtzentren) gegen die Bevölkerung, Krieg der sogenannten „Modernen Medizin“ gegen die Natur und unsere Körper, Krieg der Glaubenssysteme gegeneinander, Krieg der „Bildungssysteme“ gegen den Geist unserer Kinder und der Studenten, Krieg der Medien gegen den gesunden Menschenverstand und Ethik und all die propagandistisch ausgerufenen Kriege wie „Frauen gegen Männer“, „Junge gegen Alte“, „Schwarze gegen Weiße“ oder „Klimaschützer gegen alle anderen

Wir sind es so sehr gewohnt, dass „die Wahrheit“ im Fernsehen gesendet, alles Wichtige in den Zeitungen steht und die einzig „richtige und gute Meinung“ von irgendwelchen moralischen Besserwissern über Facebook vorgegeben und verbreitet wird, dass wir nicht einmal mehr nachfragen. Wozu auch? Wir sind über das Stadium des Zweifels und der Skepsis längst hinaus in einem Zustand dumpf-misstrauischer Gleichgültigkeit und Lähmung – jeder gegen jeden. Wir reden uns raus, indem wir unsere Resignation als kluge Zurückhaltung verkaufen: „Ich halt mich da raus.“ oder: „Das wird schon werden!“

Die meisten kennen diese Zeile: „Stell dir vor es ist Krieg und keiner geht hin.“ Man muss das für unsere Zeit ein wenig übersetzen:

„Stell dir vor, deine Werte und das, was dir lieb ist, wird angegriffen;
stell dir vor, jemand will Gift in Deinen Körper spritzen;
stell dir vor, dein Freiraum wird zerstört, indem alle Grenzen aufgelöst
und überrannt werden;
stell dir vor, deine Integrität wird durch Gleichschaltung aufgelöst...
und du tust so als wäre alles in Ordnung
und lässt die anderen einfach machen.“

Was dann? Die Antwort darauf gibt uns die meist unterschlagene zweite Zeile des Sinnspruchs, die eine Gesetzmäßigkeit offenbart, die viele lieber nicht wahrhaben wollen:

... dann kommt der Krieg zu Dir

Wir haben uns an die allgegenwärtige Destruktivität schon als Normalzustand gewöhnt und leben, statt uns dieser im Außen zu stellen, innerlich im Krieg mit uns selbst: Kopf gegen Bauch, äußere Maske gegen authentische Wünsche, gelernte Überzeugungen gegen innere Stimme. Und das ist also die Kehrseite unserer Apathie und Verantwortungslosigkeit: dass wir seit über hundert Jahren permanent

und ohne Pause in Kriege verwickelt werden, denen wir uns nicht mehr entziehen können. Wir haben uns an den tatenlosen Zustand des Stillhaltens und Die-anderen-machen-Lassens gewöhnt und nun auch unsere Kinder zu Desinteresse, Bewegungslosigkeit und Leidenschaftslosigkeit, zu Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit erzogen. Sie schreien nach Zukunft, weil sie keine Kraft haben, sich diese selbst zu kreieren.

Wie bei einem Computer, der komplett von einem Virus befallen wurde, besteht die einzige Möglichkeit darin, alles zu löschen und ein neues Betriebssystem aufzuspielen. Dabei werden einige Daten verloren gehen, aber nur so wird er überhaupt wieder benutzbar werden. Das Jahr 2020 ist das Jahr, in dem viele vertraute Betriebssysteme komplett neu aufgesetzt werden müssen.

Es wird sehr ungewohnt sein, zum ersten Mal seit einem Jahrhundert die Chance zu bekommen, im Frieden und nicht länger im Krieg zu leben. Das bedeutet eine große Erleichterung und Befreiung. Es bedeutet, dass wir Freiräume erleben werden, auf die wir schon so lange hoffen und warten, dass wir beinahe vergessen haben, dass es sie überhaupt geben könnte.

Es bedeutet aber auch Abschied zu nehmen von narkotischen Bequemlichkeiten und schlafwandlerischen Gewohnheiten. Oft werden wir erst dadurch aufgerüttelt, dass wir in voller Fahrt gegen eine Betonwand krachen und uns nach neuen Wegen und Hilfe von außen umsehen müssen. Wir müssen den Willen entwickeln, uns helfen zu lassen. Und wenn die alte Narkose nachlässt, dann kommen mit dem besseren Spüren auch Schmerzen ins Bewusstsein. Wir werden also auch lernen müssen, mit Schmerzen und Nöten anders umzugehen.

Für diejenigen, die sich mit der Installation des komplett neuen „Betriebssystems“ für unser Land (aktuell: „BRD“ – wird voraussichtlich komplett deinstalliert) noch gar nicht beschäftigt haben, sei hier dringend angeraten, sich auf die möglichen massiven Ausfälle während der bevorstehenden Umstellungsarbeiten unverzüglich vorzubereiten. D.h. Vorbereitungen für ein Leben ohne Systemversorgung für mindestens 14 Tage, besser 1-2 Monate zu treffen. Stichworte: Stromausfall, Ausfall der Telekommunikation, Nahrungsmittelversorgung (s. offizielle Vorgaben des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und „Notration“), Hausapotheke, persönliche Sicherheit in „chaotischen Zeiten“, unabhängiger Bargeldzugriff, tankstellenunabhängige Mobilität, währungsunabhängige Wertesicherung. Und vor allem: Keine Angst.

Wir sind echte elementare Krisen nicht mehr gewöhnt, aber Krisen sind natürlich-notwendige Phasen der Reinigung und Gesundung. Sich auch in Krisen und einschneidenden Wandlungsprozessen gut versorgen zu können ist eine Kompetenz, die wir Immer-wohl-Versorgten viel zu wenig üben konnten in den letzten 70 Jahren.

Das neue Betriebssystem für die posttraumatische Heilung heißt:

Selbstverantwortung

Selbstverantwortung können wir nur übernehmen, wenn wir unsere innere Stimme hören können. In dem Wort Verantwortung steckt bereits die Idee der Antwort. Also nicht (mechanisch, automatisch) zu reagieren, sondern (intelligent und gewählt) zu antworten. Zu einer Antwort gehört eine Frage. Daher besteht der erste große Schritt in die Verantwortung darin, das Leben und was immer uns geschieht als Frage zu verstehen und uns dieser Frage zu stellen. Dazu gehört auch, uns der schwierigen und herausfordernden Freiheit zu stellen, verschiedene Möglichkeiten zu haben und eben auch Fehler machen zu können.

Also nicht wieder nur nach fertigen Rezepten, Lösungen und „Tipps“ zu suchen, sondern zu erkennen, dass wir so oder so unsere eigenen Entscheidungen treffen müssen. Wenn wir die Entscheidung anderen überlassen – wie wir es gewohnt sind – dann ist das auch eine Entscheidung.

Entscheidungen beruhen auf Unterscheidungen, also der Fähigkeit, Unterschiede so fein wahrzunehmen, dass der bessere Weg einfach erkennbar wird. Wir sagen deshalb auch: „eine Entscheidung treffen“. Wir machen sie nicht, sondern wir treffen sie: „Hallo Entscheidung, schön Dich zu treffen! Du kommst gerade recht...!“. Dafür müssen wir eine gute Wahrnehmung haben, um die Zeichen und Signale einer neuen Richtung zu erkennen und wir müssen uns davon führen lassen können.

Selbstverantwortung beruht deshalb vor allen Dingen auf einer guten Wahrnehmung. Nur wenn wir unsere „innere Stimme“ wahrnehmen können, haben wir ein eigenes Ich und sind nicht bloß Spielball der Umstände oder der Erwartungen anderer. Es geht also darum, dieses Ich, eine stabile innere Mitte aufzubauen, um von dort aus auf die Herausforderungen der Welt antworten zu können.

Diese Mitte ist nicht so sehr ein Punkt, sondern eher eine Verbindungs-Linie, eine Achse wie unsere Wirbelsäule. Sie verbindet unser Bauchzentrum, den Ort unserer Intuition, Willenskraft und Gleichgewichtsfähigkeiten, mit unserem Herzzentrum, das uns Wahrhaftigkeit, Wohlwollen und Treue schenkt, und unserem Kopfbereich, das uns Klarheit im Verstand, im Ausdruck und im Blick für die Zukunft gibt. Wenn wir diese Achse in uns stärken, entsteht nicht nur die Fähigkeit, sondern auch der Drang zu wachsender Verantwortung für uns selbst. Wir wollen dann unserer eigenen Entfaltung folgen und mit der Welt zusammen etwas erschaffen, das uns erfüllt und Freude macht. Und ein wichtiger/wesentlicher Aspekt davon ist es, dies mit anderen zu teilen. Gesunde, fördernde

Beziehungen beruhen darauf, dass wir von dieser inneren Achse aus mit dem anderen etwas zusammen erleben oder erschaffen wollen. Ohne Zwang, ohne Schuldgefühle, ohne Abhängigkeiten. Es ist mehr als Anziehung oder Faszination, es ist eine Verbindung von Ich zu Ich.

Selbstverantwortung fokussiert mehr auf die Zukunft als auf die Vergangenheit. Unsere sogenannte Vergangenheit ist der Teil in uns, der als feste Struktur, als Gewohnheit oder Meinung automatisch und immer gleich wirkt. Veränderungen können wir aber nur bewirken, wenn wir ein Bild von der Zukunft haben, wenn wir innerlich bereits „sehen“ können, wo wir hin wollen, wie wir sein und was wir erleben möchten. Diese eigene vorgestellte Zukunft löst Gefühle in uns aus, die uns dann motivieren und tragen können, so dass die alten Gefühle aus Vergangenen verblassen und nachrangig werden. Dazu zählen vor allem Schuldgefühle, alte Ängste und angestauter Zorn – sie müssen nicht weggeschafft werden, sie klingen ab, sobald wir unsere Aufmerksamkeit auf das jetzt Anstehende und Neue richten.

Das gleiche gilt für Gedanken, Ansichten, Ideen und Vorhaben. Wenn wir uns in all dem aus einem Zukunftsbild von uns selbst heraus eine eigene Richtung geben können, entwickeln wir Willenskraft. Und das ist dann kein Zähnezusammen-Beißen und Sich-mit-Ellbogen-Durchkämpfen, sondern eine Kraft, die unser Bewusstsein und unsere Wahrnehmung auf das lenkt, was uns wachsen lässt, uns von innen heraus eine neue Form gibt und uns gut tut. So können wir unser Ich-Gefühl aus dem Vergangenen und Festgefahrenen heraus heben und den freien Raum für Neues und für Kreativität nutzen, die uns Vergnügen bereiten.

Für diese Ausrichtung und Herausforderung wünsche ich allen Lesern und Freunden meiner Arbeit Klarheit, Aufrichtigkeit und Mut für das begonnene Jahr 2020!



Catwise

Psychologische Grenzgänge
Denkanstöße und Anstößiges
Gedanken-Spiele

Willkommen bei Catwise

Besuchen Sie meinen Blog im Internet.

Hier gibt es Lesestoff zur Ausleuchtung des Hinterstübchens, zur Entschlackung von verstopfenden Überzeugungen, zum Erkunden neuer Gedankenbahnen und zum Making-of der alltäglichen menschlichen Komödie.

Viel Freude beim Stöbern und Entdecken!

WWW.CATWISE.DE