

# Bleiben wir in unserer Mitte!

**Schon als Kind wußte ich, daß irgend etwas auf uns zukommen würde, noch zu meinen Lebzeiten. Ich erinnere mich, daß dieses Gefühl mit dem Beginn der Pubertät noch einmal deutlicher wurde. Aber ich hatte keine Ahnung, was mich da erwartet. Ich wußte lediglich, daß ich darin involviert sein würde.**

Kurz vor der Jahrtausendwende, dachte ich damals, wird es soweit sein. Tatsächlich passierte damals etwas sehr Einschneidendes in meinem Leben. Es war lebensverändernd, wichtig und ich wäre nicht der Mensch, der ich heute bin, wäre es nie passiert.

Kurze Zeit später begann ich ein Buch zu schreiben, für Kinder ab 12, das war 1998, in dem ein amerikanischer Präsident eine tragende Rolle hatte, unsere Welt zu retten. Es gab einen Blick in die Zukunft, 1000 Jahre später, und dort sah man auf der Erde eine galaktische Föderation zusammen mit den Menschen die Geschicke der Welt bestimmen. Es war harmonisch, friedlich und es war anders als unsere heutige sogenannte Demokratie. Alle Altersgruppen bestimmten mit, auch die Kinder nahm man ernst. Diese Vorstellung hat mir sehr gefallen.

Mein eigenes Kind war damals alt genug, daß ich ihm Kapitel für Kapitel vorlesen konnte. Er fand es super. Es ging um Kinder, sie waren die Helden. Nicht die Erwachsenen. Denn die Kinder haben sich noch nicht so weit entfernt von unserem eigentlichen Ursprung. Sie haben noch die Verbindung zu unserem eigentlichen, wahren Sein, das gut ist. Sie haben noch dieses Urvertrauen, das den meisten Erwachsenen abhanden gekommen ist.

Es ist ein Science Fiction-Buch, bei dem ich auch in die nahe Zukunft schauen mußte. Und da sah ich eine Zeit, die unserer heutigen sehr ähnlich ist. Terror und Glaubenskriege. Ich habe an dieser Stelle aufgehört, zu schreiben. Ich wollte das nicht sehen.

Nun werde ich das Manuskript allerdings weiter bearbeiten, denn jetzt, wo wir mitten drin sind, gibt es hier nichts mehr zu verbergen. Jetzt können wir weiter in die Zukunft schauen und sehen, daß alles gut wird. Denn das wird es, weil das Gute immer gewinnt.

Dennoch: Was ich damals noch nicht geahnt habe, war, daß es sogar noch schlimmer kommen würde.

Ich kannte bereits George Orwells 1984 – wer kennt es nicht? – aber ich hielt es für Fiktion. So etwas konnte und durfte nicht sein. So etwas würden die Menschen niemals anderen antun. Das glaubte ich zumindest.

Aber sehr langsam entwickelte sich vieles genau in diese Richtung. Einige sagen, Orwell war ein Insider oder er kannte jemanden, der es war und von dem ‚Plan‘ wußte.

Heute haben wir eine fast unwirkliche Zeit und ich verstehe sehr gut, daß Menschen verzweifeln, Angst vor der Zukunft haben und daß die Depressionsraten und damit auch die Suizide steigen.

Seit Jahren beschäftige ich mich nun bereits mit der amerikanischen Politik. Seit

Trump mehr denn je, den hier habe ich erkannt, daß ich diese Zeit meinte, als ich als Kind und als Jugendliche daran dachte, daß etwas Großes passieren würde und ich dann mittendrin wäre. Genau wie alle anderen, die heute leben.

Nach anfänglichem Zögern, habe ich hier jemanden gesehen, der seine Agenda authentisch vertritt. Das bedeutet, daß er tatsächlich meint, was er sagt. Ein Novum bei Politikern. Ich habe keine einzige seiner damaligen Wahlveranstaltungen versäumt und habe sie zeitgleich mitten in der Nacht über YouTube verfolgt.

Im Jahr 2017, beim G20-Gipfel in Hamburg, den ich auch über amerikanische Sender gesehen habe, erkannte ich die schwarz-vermummten Schläger, die man bislang nur in den USA sah. Sie mischten die Demonstranten auf, zündeten Autos an, schlugen die Scheiben von Geschäften ein. Nun waren sie hier. Eine Warnung für Trump? Oder für wen?

Sie verrichteten ihre ‚Arbeit‘ völlig emotionslos, präzise, zielorientiert.

Von einem Informanten, der jemanden kannte, den man dafür anwerben wollte, erfuhr ich, daß sie sehr gut dafür bezahlt wurden und aus verschiedenen Ländern kamen. Das macht Sinn. In den USA steht es offen in den Craiglists, wenn man ‚Akteure‘ sucht. Die werden auch bezahlt.

Nun haben wir die ‚Corona-Krise‘.

Die ganze Welt befindet sich in einem Ausnahmezustand. Wir tragen Masken, um andere nicht anzustecken mit einem Virus, den wir vielleicht gar nicht haben. Wir können nicht mehr beim Italiener um die Ecke essen, dessen sonst proppenvolles Restaurant heute gähnend leer ist, da wir dort nicht mehr sitzen dürfen.

Wochenlang gab es keinen Friseur, weil der ja direkt am Menschen arbeiten muß und zwischenzeitlich sind viele Pleite gegangen, auch große Firmen, weil man ihnen die Arbeit verboten hat.

Der Schaden für die Wirtschaft ist immens, die Verarmungsrate hoch.

Bei diesem Wetter sieht man hier auf dem Land vollgeparkte Rastplätze und Menschen, die mit Rucksack und Stöcken in der Hand wandern gehen. Auch Fahrräder haben wieder Hochkonjunktur und man sieht erstaunlich viele Jogger.

Das ist gut. Sie machen es genau richtig, indem sie das Beste draus machen.

Das sind wahrscheinlich aber nicht die, deren Firmen am Boden liegen, sondern die, welche nun im Homeoffice arbeiten müssen, falls überhaupt.

Während die einen versuchen, die Zwangspause sinnvoll zu nutzen, gibt es noch andere, die wütend, verzweifelt und aggressiv handeln. Da, wo Kinder nicht in die Schule gehen können, können Eltern nicht arbeiten. Da, wo kein Computer zu Hause steht, können keine Hausaufgaben im neu entdeckten und für Deutschland völlig unbekanntem Homeschooling erledigt werden, das man hier, verglichen mit anderen Ländern, kaum so nennen kann.

Die meisten Menschen bei uns und in anderen Ländern dürften durch diesen Zustand eher sehr belastet sein, zumal von offizieller Seite immer wieder betont wird, daß wir noch Jahre darunter zu leiden haben und daß das ‚Virus‘ noch lange unter uns wüten wird.

Es heißt allerdings nicht umsonst ‚Wintergrippe‘. Wenn dieses Virus also noch den

Sommer überlebt, dann muß es etwas ganz besonders Schlimmes sein, oder? Genau das wird von vielen Ärzten nun bezweifelt. Sie widersprechen den ‚Experten‘, die die Regierung beraten und einige von ihnen sprechen sogar von sehr erfolgreichen Behandlungen an zahlreichen Patienten, die sehr schnell wieder gesund wurden.

Aber leider werden sie nicht gehört. Ihre Stimme geht unter in der allgemeinen Panikmache und genau darauf sollten wir uns nicht einlassen. Lassen wir uns nicht ängstigen, bleiben wir in unserer Mitte!

„Angst essen Seele auf“. Faßbinders Filmtitel ist wahr. Ich erzähle Ihnen einmal eine Geschichte, die das vielleicht besser erklärt, als ich es tun könnte, was möglich ist, wenn man seine Angst überwindet:

*Ein Mann, im Endstadium einer schlimmen Erkrankung, bekommt von seinem Arzt die Diagnose, daß er nur noch wenige Wochen zu leben habe und er möge doch seine Angelegenheiten regeln. 20 Jahre später treffen sie sich wieder. „Nanu, Sie leben ja noch?“ Der Arzt kann es kaum glauben und will wissen, wie der Mann das geschafft hat. „Nun“, sagt der, „als ich diese Diagnose bekam, bin ich jeden Morgen mit einem Gefühl der Freude und Dankbarkeit aufgewacht, dafür, daß ich diesen Tag noch erleben darf und jeden Abend mit dem gleichen Gefühl zu Bett gegangen.“*

Er wurde gesund, denn sein Körper hat auf dieses Gefühl – Freude und Dankbarkeit – reagiert. Keine leeren Worte, sondern das Fühlen ist entscheidend.

Wir werden von unseren Gefühlen gesteuert. Auch mancher Arzt weiß heute noch, was früher allgemein bekannt war, nämlich, wie wichtig unser Gemütszustand ist und wie sehr unser Körper auf unsere Psyche reagiert.

Über unserem Land liegt heute eine dicke Decke, bestehend aus Angst, Verzweiflung, Aggression und vielen anderen negativen Emotionen. Wer empathisch ist, kann es spüren.

Und hier liegt unsere Chance. Hier kann jeder Einzelne etwas tun.

Erkennen wir, daß wir auch in dieser Situation nicht hilflos sind. Nur dann, wenn wir abgeschnitten sind von unserem wahren Sein werden wir diese negativen Zustände erleben. Wer vertraut, der wird wissen, daß wir uns in einem Prozeß befinden, den viele ‚den Aufstieg‘ nennen. In Wahrheit hat sich das Gros der Menschheit zu jeder Zeit weiterentwickelt, ist zu jeder Zeit ‚aufgestiegen‘ und es sind nur ein paar wenige, die sich wirklich der negativen Seite zugewandt haben.

Die meisten Menschen bemühen sich. Es sind gute Menschen. Aber es sind oft die Ausreißer, die, welche am Rande stehen, die in die Machtpositionen kommen und somit die Möglichkeit haben, ihre eigene Agenda durchzudrücken.

Um uns davor zu schützen, müssen wir wieder in unser Vertrauen kommen.

Die [Rede](#) unseres Bundespräsidenten zum 8. Mai 2020 war in Teilen verstörend. Zum Beispiel, als er behauptete, daß es keine Erlösung von unserer Geschichte gäbe. Den meisten Deutschen wird bereits mit der Muttermilch eingegeben, daß sie weniger wert sind als andere, weil ihre Vorfahren dieses und jenes getan haben, das muß man nicht auch noch bestärken. Was ist mit anderen Ländern? Wer hat den Genozid der Indianer ausgelöst, wer die Inkas ausgelöscht? Wer hat Länder überfallen, denen es gut ging, um ihnen unsere ‚westliche Kultur‘ zu bringen, um

ihnen dann ihre Kulturgüter und Bodenschätze zu rauben? Werden den Menschen aus diesen Ländern auch Schuldgefühle eingegeben, weil ihre Politiker das taten? Nein? Warum eigentlich nicht?

Wir müssen lernen, zu vergeben. Das bedeutet nicht, zu vergessen. Das Vergeben ist ein sehr wichtiger Punkt in unserer eigenen Agenda. Wenn wir vergeben, dann lösen wir alte Knoten und wir befreien uns von Blockaden, die uns vielleicht ein Leben lang hinderten, weiterzukommen.

Vergeben wir zu allererst uns selbst. Und dann schauen wir, wem wir noch vergeben können. Lösen wir diese alten Bindungen, denn dann erst kann Heilung passieren.

Dazu noch eine Geschichte:

*Wieder eine Krankheit im Endstadium. Der Arzt behandelt alternativ, führt sie in die Geschichte, in der es begann. Sie fühlt sich schuldig, erkennt dann aber, daß sie selbst sich durch etwas bestraft, was sie getan hat. Sie erkennt, daß niemand sonst sie bestraft, keine höhere Macht. Sie kann das loslassen. Viele Jahre später habe ich sie wiedergetroffen. Auch sie war gesund.*

Es sind oft die guten Menschen, die krank werden, nicht die ‚bösen‘. Es sind die mit einem Gewissen, das sie wegen irgend etwas quält, oft unbewußt, über das andere kaum einen Gedanken verlieren. Krankheit ist niemals eine Bestrafung durch eine ‚höhere Macht‘. Wer einmal in der Therapie gearbeitet hat, wird diese Erfahrung irgendwann gemacht haben.

Noch etwas ist wichtig, zu wissen: Wir gehen alle in Resonanz zueinander. Was wir aussenden, bekommen wir zurück.

Haben wir gute Laune, dann stecken wir andere damit an und sehen nur gutgelaunte Menschen um uns herum. Und leider ist auch schlechte Laune, eine negative Emotion, infektiös.

Und hier beginnen unsere Möglichkeiten, einer Agenda der Angst, Panik und des allgemeinen Chaos entgegenzuwirken. Jeder Einzelne von uns ist wichtig. Jeder kann hier beitragen und muß nicht sagen: Ich bin so hilflos, ich kann nichts tun. Ich bin nicht wichtig. Das Gegenteil ist der Fall: Jeder ist immens wichtig, denn zusammen bilden wir eine Gemeinschaft und unser Ziel ist Frieden und nicht Krieg.

Das Volk war schon immer nur Kanonenfutter. Es ist an der Zeit, daß das aufhört.

Wir müssen wieder zurück in unsere Mitte. Eine Mitte, die viele schon lange verlassen haben, durch ein Leben, bei dem es immer wieder Stolpersteine gab, die man überwinden mußte. In dieser Mitte liegt Ruhe, Kraft, Vertrauen und Harmonie. Sie ist angstfrei, da sie weiß, daß das ‚Gute‘ immer gewinnen wird. Sie weiß, daß das Chaos lediglich der Übergang ist, in eine Zeit, in der es uns besser geht.

Verbinden wir uns mit positiven Zuständen, das geht tatsächlich. Verbinden wir uns mit der Energie des Friedens, der Harmonie, der Ruhe und der Kraft. Je nachdem, was wir gerade am meisten benötigen. Das geht sehr gut mit dem Atem. Beim Einatmen denken und fühlen wir zum Beispiel Ruhe und beim Ausatmen Kraft und wir atmen dabei sehr tief in den Bauch hinein. Bis unter den Nabel. Einige Minuten am Tag. Es hilft tatsächlich und es ist eine sehr leichte Übung, für die man keine weitere Anleitung benötigt.

Wenn wir uns in einem 'spirituellen Krieg zwischen Gut und Böse' befinden, dann wird diese Welt gerettet werden durch die guten Menschen, das Volk, durch die Unschuld, die wir als Kinder einst besaßen, als wir noch vertrauten.

Und so ist Vertrauen der Schlüssel zu allem.

Es ist nicht etwas, was man mit seinem Willen erreicht, sondern etwas, was man sich erarbeiten muß, dadurch, daß man die Blockaden wegräumt, die uns haben zweifeln lassen.

Vertrauen ist ein Geschenk, das man bekommt. Es ist das intrinsische Gefühl, daß alles gut wird, wenn es draußen donnert und blitzt. Es ist dann keine leere Phrase mehr, sondern erlebte Gewißheit. Vertrauen gibt uns die Sicherheit, die vielen heute im Angesicht der Umstände fehlt. Vertrauen ist der Schlüssel, den jeder für sich selbst finden muß.

Vertrauen heilt.

Noch eine Geschichte, die es ein wenig erklärt? ?

*Auf einem Langstreckenflug in die USA wurde es immer wieder sehr holprig und das Flugzeug stürzte plötzlich und unerwartet in die Tiefe. Wir wurden fast aus unseren Sitzen gehoben. Panik breitete sich aus. Bis man das laute Lachen eines Kindes hörte, das sich über jeden dieser Hopsen freute. Die Entsetzensschreie der Passagiere hörten auf und bald lachten sie bei jedem Hopsen laut mit. Aus Angst wurde Freude. Ein einziger Mensch, ein Kind, hat das bewirkt.*

**Wenn wir uns ändern, ändern wir diese Welt. Wir sind als Kollektiv dazu in der Lage und als Einzelner in unserem persönlichen Bereich. Unsere Umgebung wird reagieren, wie sie das schon immer getan hat.**

**Jeder Einzelne hat mehr Macht als er glaubt, zu besitzen. Nein, wir sind nicht machtlos. Gemeinsam sind wir stark.**

\*\*\*

*Einige der Geschichten und Gedankensplitter entstammen dem [Buch](#) „Nur mit dem Herzen sieht man gut“, das im Oktober 2020 erschienen ist.*

\*\*\*

Wenn Ihnen unsere Artikel gefallen, dann freuen wir uns über jede, auch die kleinste, Unterstützung, damit wir weitermachen können und danken hier an dieser Stelle allen, die uns dies ermöglichen.

[Hier kommen Sie sowohl zu Paypal als auch zur Banküberweisung.](#)

**Vielen herzlichen Dank im voraus!**

\*\*\*