

As Leb'n is a Freid – Eine Kolumne von Lisa Maria Schweidler

10. Weil alles schon da ist

Ich las kürzlich in dem Buch „Im Grunde gut“ von Rutger Bregman, worin der Autor über die radikale Idee schreibt, dass die meisten Menschen im Grunde gut sind. Eine interessante These, dachte ich mir. Denn wenn man unsere Nachrichten anschaut, hört oder liest, könnte man meinen, die Welt ist ein schrecklicher Ort und außer Mord & Totschlag, Naturkatastrophen, Unfällen, Krankheiten, Gier, Hass und Neid sei dort nicht viel zu finden.

Eine uns unbekanntes Sache erst mal negativ zu sehen, steckt uns im Blut und sollte uns vor vielen Jahren unser Leben vor dem Säbelzahn tiger retten. Dieser Gedankenverlauf hat also durchaus seine Berechtigung. Aber inzwischen sind die Säbelzahn tiger ausgestorben und in unseren Breitengraden bricht die blanke Panik und negative Gedankenspirale schon los, wenn das Klopapier knapp ist. Bedenklich.

In Kombination mit der kompletten Unterhaltungsindustrie erinnere ich mich an den etwas angepassten Begriff von Tobias Beck: „Untenhaltungsindustrie!“. Irgendwie passender. Warum? Daran habe ich mich an einem vor kurzem erlebten Schweigewochenende wieder erinnert: Es ist bereits ALLES in uns. Alle Weisheit. Alles Potential. Alle Liebe. Informiert sein bedeutet nicht zu wissen, dass am anderen Ende der Welt gerade ein Sack Reis umgefallen ist. Um an unsere interne Power und Weisheit andocken zu können, müssen wir meiner Erfahrung nach in die Stille gehen und uns Zeit geben ohne Ablenkung. Ohne Handy, ohne Bücher, ohne Achtsamkeitspodcast, ohne Siri oder Alexa. Obgleich all diese Dinge sehr bereichernd sein können, brauchen wir sie nicht. Es ist alles schon da. Wie könnte es auch anders sein?

Gleichzeitig habe ich für mich beschlossen, dass es auch okay ist, trotz dieser Erkenntnis meinen Lieblingsdisneyfilm zum 1001ten Mal voller Begeisterung anzuschauen. Manchmal hab ich auch das Gefühl, ich vergesse die in mir wohnende Weisheit wieder. Aber wir sind hier, um die menschliche Erfahrung zu machen und da gehört vergessen nun mal dazu. Aber eben auch das Erinnern!

Vielleicht erinnert ihr euch ja auch?

Legt die Zeitung, das Handy, was auch immer mal zur Seite und nehmt einen ganz bewussten Atemzug wahr. Einatmen. Ausatmen. Stille. And again. Wir können ihn nicht festhalten und nicht fernhalten. Und irgendwann werden wir unseren allerletzten Atemzug tun und ich persönlich möchte mir dann denken: „Mei, as Leben war a Freid – mit allem!“

In diesem Sinne: atmet weiter – und erinnert euch!