



Und jetzt?

Tja, das ist die große Frage, liebe DAS FENSTER Freunde. Was jetzt? Überall Chaos, Trauer wegen der erlittenen Verluste und Furcht vor dem was uns noch an Herausforderungen erwartet. Als ich diese Zeilen zu Papier bringe, ist noch nicht abzusehen welches Ausmaß die Viruskrise zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieser Ausgabe eingenommen haben wird. Auch wenn ich mir Januar die jetzigen Gegebenheiten noch nicht vorstellen konnte, so war die außergewöhnliche Gefahr, die von diesem Virus ausging dennoch sichtbar. Ich war alarmiert. Doch befeuert von der unersättlichen Gier millionenschwerer, machtrunkener Clans, deren Gallionsfiguren, willigen Weggefährten und Scheuklappen tragenden Anhängern wurde die Wahrheit der Gefahr für die Menschen im besten Fall verdrängt, im schlimmsten Fall mit Lügen und Ablenkungsmanövern aus dem Weg geschafft. Kaum ein Kontinent blieb dabei verschont.

In der Konsequenz ist es nun völlig egal ob die Verbreitung von Covid-19 Resultat eines unglücklichen Laborunfalls, einer gezielten biologischen Attacke oder einfach nur eine von Mutter Natur gezogene Notbremse war. Tatsache ist, dass die Menschheit nicht darauf vorbereitet war. Manche Länder ganz und gar nicht, andere nur schlecht und einige ein bisschen besser. Aber keiner auch nur annähernd gut.

Mangels eines Wunders, bieten sich der Welt im Moment nur zwei Optionen an. Entweder machen wir nun wieder weiter wie vor der Krise. Damit nähme man aller Wahrscheinlichkeit nach einen Kollaps der Gesundheitssysteme in Kauf. Dies mit allen lebensbedrohenden Konsequenzen für 99 % der Weltbevölkerung. Jedoch könnten so die Überlebenden schnellst möglich eine biologische Immunität erhalten. Der Erdüberbevölkerung wäre erst einmal Einhalt geboten und es gäbe – so die Theorie – wieder eine bessere Luft, saubere Gewässer und mehr Ressourcen.

Alternativ bleibt eine langfristige Abschottung der Mehrheit der Menschen. Ein wertvoller Zeitgewinn, um die diversen Gesundheitssysteme so zu versorgen, dass sie nicht zusammenbrechen. So lange bis entsprechende Arzneimittel zur effektiven Bekämpfung des Virus – auch für die gesundheitlich schwächeren Mitglieder der Weltbevölkerung – entwickelt und sicher in Einsatz gebracht werden können. Ein solcher Freiheitsentzug wird, wenn überhaupt über einen so langen Zeitraum möglich, ebenfalls schmerzliche Folgen für uns Erdlinge haben.

Was bleibt uns zu tun? Zusammenhalten. Alles daran setzen die verordnete Auszeit während dieser Krise seiner körperlichen, mentalen und seelischen Gesundheit zu widmen. Süßes und Alkohol sind kontraproduktiv. Ein Spaziergang an der frischen Luft. Finger in die Erde. Bäume streicheln. Freundschaften pfle-

gen. Wenn nicht in Person, dann eben per Telefon oder Post. Um noch konkreter zu werden: Noch nie war es so wichtig für uns alle sich auf gute Handlungen und vor allem auch eine positive Vision zu konzentrieren. Alles wird irgendwie gut werden! Anders als zuvor vielleicht. Aber gut. Vorausgesetzt wir ändern das, was wir in der Hand haben – unsere Gedanken, unsere Wahrnehmung, unsere Erlebnisse.

Warum überhaupt? Und wie soll das gehen? Weil die meisten von uns am Coronavirus nicht viel ändern können. Und sich erwiesenermaßen das, auf was wir uns konzentrieren, weiter in unserer Wahrnehmung ausdehnt. Kurz: Wir sind in der Lage unsere Lebenserfahrung zu manipulieren. Fokussieren wir den mächtigen Magneten unserer Gedanken auf Negatives, ziehen wir unbewusst und unerwünscht Negatives an. Dabei ist es okay seine gegenwärtige Situation - egal wie schlecht - kurz wahrzunehmen. Dann aber heißt es: Loslassen und der wärmenden Sonne bzw. seiner positiven Vision entgegenzulaufen.

Nochmals: Noch nie war es so wichtig unseren guten Magneten zu aktivieren und damit positive Gedanken ins Universum senden. Wo anfangen? Eine der leichtesten Übungen: Jeden Abend vor dem Schlafengehen auflisten wofür man dankbar ist. Die blühenden Rosen im Garten. Das Lachen der Enkel/Kinder im Haus oder am Telefon. Der hilfreiche Nachbar. Der blaue Himmel. Der süße Hund oder Kater. Der Marienkäfer am Fenster. Der leckere Käse. Die Liste ist meist länger als man zunächst annimmt. Dabei ist es wissenschaftlich erwiesen, dass Dankbarkeit ein positives Glücksgefühl auslöst.

Eine weitere Übung ist praktizierte Achtsamkeit: Ruhig hinsetzen, tief atmen und sich auf das Auf- und Ab im Brust- und Bauchraum konzentrieren. Mal ganz bewusst den Hund oder die Katze streicheln. Dem Gesang der Vögelchen im Garten lauschen. Der Spinne beim Weben ihres Netzes zuschauen.

Auf dieser entspannten Basis stellt man sich dann etwas Schönes für die Zukunft vor. Ohne seine Vorstellung von der Stimme stören zu lassen, die da vielleicht warnt, dass dies und das ja gar nicht geht. Oder fragt: Wie soll das denn funktionieren. Das WIE soll nicht unsere Sorge sein. Darum kümmert sich die Höhere Macht des Universums. Wir konzentrieren uns nur auf das WAS.

Und jetzt? Vielleicht konzentrieren wir uns zum Start auf eine dritte Option: Das Wunder, das dem Virus den Garaus machen wird.

Von Herzen,

Ihre

SYLVIA VON ABSTATT

Kolumnistin