



Kerze der Hoffnung

Vor einigen Wochen hat mir ein guter Freund eine Meditationsreihe zum Thema „Hoffnung in schwierigen Zeiten“ empfohlen.

Ich bin ja nicht ganz ungeübt in Meditationen, habe sie aber nie regelmäßig praktiziert. Ich bin also mit leichter Skepsis daran gegangen, diesen Kurs zu machen, bei dem man sich, ohne Risiko, kostenlos anmelden konnte. Wenn ich ehrlich bin, waren alle Bedenken, die ich zunächst hatte, Ausflüchte, um mich nicht damit zu befassen. Meine Trägheit war groß, der Wunsch nach aufkeimender Hoffnung wuchs aber stetig. So habe ich den Kurs also gemacht!

Inzwischen bin ich davon überzeugt, ein wirkungsvolles Werkzeug gefunden zu haben: nicht nur wegen der sofort eintretenden Wirkung, sondern auch, weil diese anhält und ich es geschafft habe, Meditationen wieder

in meinen Alltag zu integrieren. Und ich bin längst bei der nächsten Meditationsreihe angekommen (Informationen zu den Meditationen erhältst du bei **Deepak Chopra**).

Wie wirken diese Meditationen?

Dazu ein paar Gedanken:

Wir leben in unglaublich unruhigen Zeiten, werden überschwemmt mit Nachrichten, Zahlen, dutzenden „Expertenmeinungen“, emotionalen Erpressungen (z.B. „Wer bei der Impfung mitmacht, rettet Leben!“ oder „Deutschland krempelt die Ärmel hoch“), Einschränkungen unseres Bewegungsradius, Regeln, spontan daher kommende Gesetzesänderungen und Androhungen von Bußgeldern ... All die Einschränkungen scheinen das Virus nicht eindämmen zu können, eine Horrormeldung löst die andere ab – scheinbar hilft nur die Impfung – so lautet die Dauerbeschallung. Die Ministerpräsidenten der Bundesländer versuchen, sich in der Schärfe der verordneten Beschränkungen zu übertrumpfen und, als neueste Variante jede einzelne Impfdosis als Zeichen besonderer logistischer Leistung zu propagieren. Bloß nicht das Schlusslicht auf dieser Liste sein – egal wie ...

Mit dabei ist immer der erhobene Zeigefinger, der mich ermahnt, dass ich asozial und egoistisch bin, wenn ich die angeordnete und oft kaum nachvollziehbare Vorgehensweise in Frage stelle. Das Gebrauchen des eigenen Verstandes und Nachfragen, wenn mir etwas nicht einleuchten will, trägt mir sofort den Ruf einer „Aluhut-Trägerin“ ein. Auch diese Vorgehensweise wirkt, denn viele, die ich kenne, trauen sich kaum noch, ihre Meinung deutlich und öffentlich zu vertreten. Und wenn ich mich traue, findet sich dafür kaum eine Plattform, weil die öffentliche „Diskussion“ differente Meinungen

kaum zulässt. (Nur am Rande: Ich war einigermaßen überrascht, dass die hiesige Tageszeitung meinen Leserbrief ungekürzt abgedruckt hat – hier kannst du ihn und

KOMMENTAR

Wie dämlich kann man sein?

Querdenker, Impfverweigerer und Skifahrer

VON ROLAND KÜHN

Angesichts der Autokarawanen, die sich durch den Harz wälzen, muss man sich als Normalsterblicher fragen, ob man selbst das Coronavirus nicht viel zu ernst nimmt. Andere, nämlich die, die sich jetzt an den verschneiten Berghängen des Harzes drängen, scheinen längst immun. Warum sonst kann man ohne Sorge, Maske und Abstand auf die Piste drängen? Alles klar: Coronavirus ist durch. Ade.

Im wahrsten Sinne der Gipfel sind Kommentare, die Kurzurlauber vor laufenden Mikrofonen geben. Wenn da unschuldig lächelnd gesäuselt wird: „Ich dachte, hier wäre wegen Corona nicht so viel los, da bin ich dann mal hierher gefahren“ – dann, spätestens dann, muss man am Verstand dieser Leute zweifeln. Standest du nicht im Stau, hattest du nicht die Möglichkeit, kehrt zu



machen, wieder nach Hause zu fahren? Nein? Genau für diese Unachtsamen, Unsolidarischen muss es weiterhin einen Lockdown geben. Gern auch noch strikt überwachte Ausgangssperre. Und bitte sperrt auch gleich die Straßen in den Harz ab – und nicht nur dorthin. Wie sonst umgehen mit Querdenkern, störrischen Impfverweigerern und solchen, die offensichtlich die Pandemie schon hinter sich gelassen haben?

Nein, ich bin (noch) keine Corona-Risikogruppe, nein, ich bin gesund, eigentlich auch ein friedliebender Mensch. Aber angesichts der unfassbaren Bilder aus dem Harz geht mir die Hutschnur hoch – der natürlich nicht aus Alu ist. Ab sofort will ich keine Appelle aus der Politik mehr hören, sondern erwartete Regeln: Einfach und klar, unmissverständlich – und überwacht!

den Text auf den er sich bezog, nachlesen).

Was macht das alles mit mir?

Die Fülle der von außen gesetzten Beeinflussungen rüttelt an meiner inneren Stabilität, macht mich unruhig, lässt mich manchmal meinen eigenen Gedanken misstrauen (man weiß ja nie so genau), setzt mich unter Stress und in Angst, ohne dass ich das, was da von außen in mein Leben fällt, irgendwie beeinflussen oder stoppen könnte. Ich entkomme diesem Mix an Informationen und Meinungsmache kaum. Auch wenn ich noch so sehr versuche, die Nachrichten zu umgehen, sie holen mich ein. Und die Dauerberieselung mit dem, was ich zu denken angehalten bin, zeigt Wirkung, wenn ich mir dessen nicht bewusst bin und gezielt gegensteuere.

Sichtweisen akzeptieren!

Zum Kommentar „Wie dämlich kann man sein?“ aus unserer Ausgabe vom 30. Dezember:

Sehr geehrter Herr Kühn, ich kann Ihre Entrüstung verstehen. Auch ich habe die Bilder gesehen und nicht nur über die von Ihnen zitierte Bemerkung der jungen Frau den Kopf geschüttelt. Ich sitze zu Hause, trage Maske und halte Abstand, verzichte auf Familienbesuche, um meine Eltern nicht zu gefährden und dann das! Dass es mir trotzdem schwerfällt, Ihnen zuzustimmen, liegt darin begründet, dass ich ein grundsätzliches Problem mit Pauschalisierungen habe. Anders denken ist nicht gleichbedeutend mit „einen Aluhut tragen“, aus guten Gründen eine Impfung ablehnen, ist nicht gleichbedeutend mit „störrisch eine Impfung verweigern“, und Skifahren an sich ist nicht gleichbedeutend mit dem, was da im Harz zu sehen war. Diese Schwarz-Weiß-Malerei, die sich nicht nur in Ihrem Kommentar zeigt, sondern zum „normalen“ Umgang zu werden droht, tut uns als Gesellschaft nicht gut und gefährdet das, wofür viele Menschen lange gekämpft haben – ein demokratisches Miteinander, in dem man sich trauen darf, sich eine eigene Meinung zu bilden und diese zu äußern, ohne sofort als „Aluhut-Träger“ verunglimpft zu werden.

**Imke Rosiejka
Molbergen**

Was macht mir Hoffnung? Und was hat das mit den Meditationen zu tun?

Ich habe einen Zirkel von Menschen in meiner näheren und weiteren Umgebung, die die Informationsflut all dieser Themen hinterfragen und nicht einfach ungebremst weitertragen, was im öffentlichen Mainstream vertreten wird. Mit ihnen kann ich auch die Fragen klären, die mir unter die Haut gehen und mir unter den Nägeln brennen.

Ich treffe viele Menschen, die – oft hinter vorgehaltener Hand – ebenfalls ihre Meinung kundtun und mich spüren lassen, dass ich mit dem, was ich denke, nicht allein bin.

Ich spüre, dass die Zahl derer, die meinen Lebensprinzipien zugeneigt sind, zunehmen, dass diejenigen, die sich bewusst mit sich und den gesellschaftlichen Fragen auseinandersetzen und einen anderen als den vorgegebenen Weg gehen, steigt.

Die Meditationen haben in mir ein Licht entzündet, das nicht mehr flackert, wenn von außen Wind gemacht wird. Das, was ich inneren Frieden nenne, hat sich stabilisiert und dafür bin ich unendlich dankbar! Und es macht immer mehr Menschen neugierig, die sich fragen, wie ich es schaffe, trotz all der Unruhe im Außen entspannter und entspannter zu bleiben, ohne stiller zu werden. Ich ziehe mich nicht mehr zurück.

Und so hoffe ich, wie oben auf dem Gedankenimpuls unter dem heutigen Bild, dass ...

dieses Licht der Hoffnung für uns alle ein Leben in Frieden, innen und außen, mit sich bringen möge.

ich auch in Zukunft selbst und eigenverantwortlich darüber entscheiden kann, welchen Weg der Heilung ich gehe,

ich mit meiner Hoffnung andere anstecke und so die Zahl derer wachsen möge, die sich für einen bewussten Umgang mit dem Leben und unserer Verantwortung für unsere Mitgeschöpfe und Mutter Erde entscheiden – und nicht einfach nur „das alte Leben vor Corona“ zurückhaben wollen.

Möge das Licht der Hoffnung weitergetragen werden!

Amen