

Egal, wie das hier ausgeht, ...



Ich weiß nicht, wie es dir im Moment mit dem geht, was um uns herum geschieht (sowohl innen- als auch außenpolitisch und -gesellschaftlich) ... und vor allem mit dem, was **in** uns gerade geschieht – schleichend und leise, wenig greifbar, und doch unaufhaltsam: Etwas verändert sich, verändert uns ...

Was ist dieses ETWAS?

Dazu ein paar Gedanken:

STRESS, SORGE UM DIE ZUKUNFT, OHNMACHTSGEFÜHL, FREMDBESTIMMT SEIN von Menschen, die offensichtlich auch nicht so wirklich wissen, was zu tun ist, und einiges mehr beherrschen meinen Alltag und lösen etwas in mir aus: ANGST.

- ANGST, weil ich nicht weiß, wie es weitergehen kann,
- ANGST, weil ich das Gefühl habe, nicht beeinflussen zu können, wie es weitergeht,
- ANGST davor, manipuliert und / oder in eine Richtung gezwungen zu werden,
- ANGST, weil ich manchmal nicht weiß, was richtig ist, wem ich Vertrauen schenken kann,
- ANGST davor, Entscheidungen zu treffen, die sich als Fehler herausstellen könnten,
- ANGST ...
- ANGST ...
- ANGST ...

ANGST ist ein schlechter Berater, sagt man – und das stimmt ganz sicher auch.

ANGST macht aber auch noch etwas anderes – und das konkret körperlich. ANGST löst STRESS aus und erhöht so den Level an CORTISOL im Körper. CORTISOL bindet die Energien des Immunsystems – das bedeutet konkret, dass ein hoher CORTISOL-Spiegel krank macht. Das hat sich inzwischen auch bei vielen Schulmedizinern und hochrangig dekorierten Wissenschaftlern herumgesprochen, wird aber seltsamerweise nicht auf Covid-19 angewendet. Offensichtlich ist im Zusammenhang mit der Pandemie-Bekämpfung zunehmend aus dem Blick geraten, dass es auch darum gehen muss, das Immunsystem zu stärken (was nachweislich den Schweregrad der Erkrankung beeinflusst). Warum wird allein der Impfstoff als heilbringend proklamiert? – Ein Schelm, wer da an die Gewinnspanne der Pharmaindustrie denkt!

Und gerade, als ich mich wieder über die Kapriolen der Corona-Politik aufregen will, mich frage, welche Außenwirkung es bei meinem Dienstherrn und den Kolleg*innen vielleicht auslöst, wenn ich eine Impfung unter den gegebenen Umständen ablehne, mir gleichzeitig darüber Gedanken mache, ob ich mich vielleicht doch irre (letzte Zweifel werden ja immer wieder befeuert), und ich merke, dass mein Cortisol-Spiegel mit dem Stress-Level wieder zu steigen beginnt, ziehe ich die obige Karte!

Wunderbares Timing, das muss ich schon sagen, denn allein der Blick auf das Bild löst einen Knoten in mir – es wird sofort leichter, weil ich um die tiefere Wahrheit weiß.

„Ja, egal, wie das hier ausgeht,“ ruft es in mir, „ich kann nicht tiefer fallen als in DEINE liebende Hand! Mit DIR gehe ich jeden Weg!“

Wie aus dem Nichts erinnere ich mich daran, was ich weiß!

Ich weiß, ...

- dass ER mich führt und nichts dem Zufall überlassen ist.
- dass ER mir die „richtigen“ Impulse gibt – z.B. durch Menschen, die mir begegnen, durch Bücher, die mir in die Hände fallen, und durch vieles mehr.
- dass ich SEINE Impulse daran erkenne, dass sie in mir Frieden auslösen, statt Stress und Angst zu erzeugen.

- dass ER mir die Fähigkeit gegeben hat, meiner in mir angelegten Intuition und Kraft zu vertrauen, auch wenn andere mir einreden wollen, dass ich mich irre und in Gefahr begeben, wenn ich diesen Weg gehe.
- dass ich hinterfragen muss und darf, was andere mir als richtigen Weg „verkaufen“ wollen.
- dass ich hinterfragen muss und darf, wessen Erwartungen ich denn erfüllen soll, wenn mir eingeredet wird, ich wäre nicht verantwortungsbewusst, weil ich meiner Wahrheit folge: die Erwartungen derjenigen, die mir einreden wollen, ich könne nicht selbst für meine Gesundheit sorgen? Die Erwartungen derjenigen, die nur einen Weg zu kennen scheinen und damit gerade großflächig vor die Wand fahren, was unsere Gesellschaft einmal ausgemacht hat? Die Erwartungen derjenigen, die die Kontrolle und die Macht über mich anstreben, weil sich damit offensichtlich mehr Geld verdienen lässt, als wenn ich mich gesund ernähre, mich regelmäßig an der frischen Luft bewege, mein Immunsystem handlungsfähig halte?
- dass die Unruhe, die momentan „da draußen“ vorherrscht, dazu beiträgt, mich zu positionieren und für meinen Weg einzustehen, mich nicht länger gegen meine Wahrheit zu stellen, mich und das, was mich ausmacht, nicht wieder und wieder zu verraten, auch wenn ich damit eine unbequeme Zeitgenossin bin.
- dass genau jetzt die Zeit ist, alte ausgelatschte Pfade zu verlassen und mich auf das zu besinnen, was in mir Frieden auslöst, der nur so auch nach außen strahlen kann.
- dass jetzt die Zeit ist, die Hände an den Pflug zu legen und eben nicht zurückzuschauen auf das, was offensichtlich schon seit einiger Zeit nicht mehr dazu beitragen kann, eine friedliebende, freiheitliche und gesundheitsfördernde Gesellschaftsordnung zu erschaffen.
- dass es jetzt an der Zeit ist, politischer zu werden und es nicht dabei zu belassen, alle 4 Jahre wählen zu gehen, um dann den Rest anderen zu überlassen, die damit ihr Geld verdienen und ihre berufliche Ausrichtung u.a. daran orientieren, ob und wie sie ihre Wiederwahl sicherstellen können.
- dass es jetzt an der Zeit ist, öffentlich (z.B. über diesen Artikel) zu bekennen, wo ich stehe.

Du fragst: „Was ist der richtige Weg?“

Das kann ich nur für mich beantworten, wohl wissend, dass mir viele vorhalten werden, dass es doch wohl egoistisch sei, mich um mich selbst zu kümmern.

Was ich tue? Ich ...

- hinterfrage die Ursachen körperlicher Symptome nach ganzheitlichen Grundsätzen,
- berate mich mit den Menschen, denen ich vertraue,
- reduziere krankmachende Einflüsse weitestgehend (z.B. kaum noch Mainstream-Nachrichten, bewusste Arbeitspausen),
- stelle meine Ernährung um, um die von der Industrie zur Gewinnmaximierung eingesetzten Inhaltsstoffe (vor allem Zucker, Salz, Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker) zu vermeiden, wo immer möglich,
- bewege mich an frischer Luft,
- meditiere regelmäßig,
- erschaffe Gleichgewicht, indem ich allen meinen Gaben und Talenten (auch den nicht „systemrelevanten“) in meinem Leben Raum gebe,
- schenke mich an meine Mitmenschen, indem ich teile und mitteile, was mich geheilt hat,
- spende regelmäßig z.B. an die, die nicht systemrelevant sind und auch finanziell nicht wissen, wie es weitergehen soll,
- gebe weiter, was ich gelernt habe, wenn ich damit helfen kann,

- setze mich bewusst mit meinen Rechten und Pflichten auseinander und treffe danach eine Entscheidung, wie ich zu einem guten Ganzen beitragen kann,
- ...

Ist das egoistisch? Ich finde nicht! Ich würde das mit eigenverantwortlich handeln beschreiben!
Nur am Rande: Eigenverantwortlich handeln bedeutet eben auch, die Grenzen des anderen nicht zu überschreiten, die Mitgeschöpfe zu achten und so zu behandeln, wie ich gern behandelt werden möchte: getreu dem Doppelgebot der Liebe „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ (zu finden z.B. in 3.Mose 19,18 und Matthäus 22, 37-39).

So lade ich dich heute ein, eigenverantwortlich nach deiner Wahrheit zu forschen.

In „Impulse für dich“ kannst du dir Anregungen holen, wenn es dich interessiert!
(<https://www.wordpress.imke-rosiejka.de/impulse/>)

Möge unser aller Weg ein friedvoller Veränderungsprozess sein!

