



Über den nun dringend notwendigen Bewusstseinswandel

von Imago

Egal wann man „seine Zeitung aufschlägt“, ja egal welches Informationsmedium man heute benutzt und ob es sich dabei um kritisches oder ein seichtes Medium handelt, allen unseren Medien ist gemeinsam, dass darin immer wieder und wieder - entweder von unserer allgemein zunehmenden Misere, von unseren unzähligen Problemen die Rede ist oder - dass wie im Falle der seichten Medien - umso mehr Schönfärberei betrieben wird, um damit eine (oft nur vermeintliche) Lösung der drängenden Probleme herbeizuführen. Eine wirkliche Lösung auch nur eines Einzigen unserer vielen Zivilisationsprobleme wird jedoch - immer seltener erreicht, im Gegenteil – die Menschheit ist im Großen und Ganzen noch immer dabei, sich durch all dies immer mehr Probleme zu schaffen; die zunehmende Komplexität unserer vielen Probleme (wie auch unserer Problemlösungen!!!) wuchert sozusagen, treibt ständig neue „Blüten“ und Alles wird dabei für die meisten Menschen – oft noch undurchschaubarer und inzwischen oft - leider auch beunruhigender als je zuvor.

(Blinder) AKTIONISMUS (der - wenn man es einmal genauer betrachtet, oft erst einmal durchaus wohlbegründet daherkommt) kann es also wohl nicht sein, was uns einer echten Lösung unserer vielen nun anstehenden Probleme näher bringen kann, sondern vielmehr wohl – genauere Überlegungen, was es eigentlich ist, um welche Art von zunehmendem und auch auf vielfache Weise verwickelten Problemkomplex es sich handelt, der uns nun immer mehr und mehr zu schaffen macht. - Könnte es nicht vielleicht - an unserem mangelndes Verständnis, ja insbesondere gerade auch an dem uns vielfach mangelndem Selbstverständnis liegen, dass dieser Aktionismus inzwischen oft kaum noch richtig greift? Könnte es nicht sein, dass es - vor allem der inzwischen nun schon riesige Unterschied an Aufmerksamkeit ist, mit der wir uns - auf der einen Seite immer wieder ganz besonders unserer Außenwelt zuwenden, auf der anderen Seite aber den (ebenfalls sehr komplexen) Vorgängen in unserer Innenwelt, unserem Geistes- und Seelenleben - kaum je die oftmals mindestens ebenso sehr nötige Beachtung schenken? - Könnte es nicht sein, dass das für uns angeblich so „Selbstverständliche“ (z. B. unsere Impulse, Ängste und Wünsche im Leben) keineswegs so selbstverständlich (selbsterklärend) für uns ist, wie es uns das uns allen so geläufige Wort „Selbstverständlichkeit“ immer wieder suggeriert und dass wir somit lernen sollten, gerade auch dieses für uns so „Selbstverständliche“ zu hinterfragen?

Bei den meisten Menschen genügt bis heute schon ein kleiner Gedankenimpuls, ein festgestellter Mangel z. B. oder der Wunsch nach zusätzlicher Glückserfahrung, um sich - sofort - in Bewegung zu setzen und die nun jeweils anstehende Aufgabe möglichst schnell bzw. wie es heute oft heißt - „ausgesprochen zielorientiert“ zu lösen. Wie aber sieht es damit aus, sich - diesen Impuls erst einmal auch genauer anzuschauen und ihn z. B. hinsichtlich seiner Sinnhaftigkeit oder aber - seines Ursprungs auch zu hinterfragen? Dies geschieht - leider - wohl nur in seltenen, ja insgesamt wohl nur in den seltensten Fällen.

Ein drittes, uns eigentlich wohlbekanntes Phänomen tritt also nun neben den vielen äußeren und inneren Aufgabenstellungen hinzu, denen wir uns gegenübersehen, die wie wir oft geradezu automatisch meinen „UNS STETS MANGELNDE ZEIT“. Als regelrechte Mängelwesen verstehen wir uns seit unserer frühesten Kindheit immer wieder und wir reagieren auch als Erwachsene nicht anders, als immer wieder regelrecht rastlos zu versuchen, alle möglichen Mängel die wir - oft zurecht, - nicht selten aber auch nur vermeintlicherweise in unserem Leben zu entdecken glauben, möglichst sofort und auch so „lösungsorientiert wie nur möglich“ abzustellen. - Nur allzu oft gestehen wir uns dabei kaum, ja oft - gar keine Zeit zu, uns auch in ausreichender Weise zu fragen, ob der gerade anstehende Mangel auch wirklich beseitigt werden muss, bzw. - wie er beispielsweise auch langfristig am Besten zur Lösung gebracht werden kann. - Nein, - meist wird die schnelle, ja die sofortige Lösung gesucht, um so schnell wie möglich wieder „zur Ruhe“ kommen zu können (um dann aber bald schon – wie gewohnt ... neue Mängel festzustellen ... !

Fast ständige innere Unruhe bzw. rastlose Zielverfolgung scheint uns somit nicht nur zu hoher Leistungsfähigkeit, sondern gleichzeitig auch zur Schaffung immer neuer, weil oft nicht ausreichend und somit auch nicht richtig durchdachter weiterer Probleme zu führen und das hat inzwischen bei vielen Menschen nun obendrein auch immer häufiger sogar - einen regelrechten Burnout zur Folge.

Wäre dies Alles nicht einmal ein wirklich guter Grund, die ganze Geschichte auch einmal aus einer ganz anderen, einer weitaus gelasseneren Perspektive zu betrachten, sich - endlich einmal - deutlich mehr Zeit zu nehmen, das Ganze immer wieder - erst einmal in Ruhe auf sich wirken zu lassen – ohne sofort dem Wunsch nachzugeben, schon wieder nach der schnellsten Lösung für das nächste Problem zu suchen, das sich dann für uns mit Sicherheit auch bald schon abermals wieder anbietet?

Immer wieder einmal GANZ BEWUSST wirklich ruhen zu können, dies kann uns – gerade auch hinsichtlich der vielen uns noch bevorstehenden Aufgaben - sehr viel Kraft schenken, ebenso wie eine weitaus bessere Übersicht, und wenn wir dann auch noch weiterhin darin üben, so können nach nicht allzu langer Zeit entdecken, dass wir eben - nicht nur Wesen sind, die es von Zeit zu Zeit naturgemäß mit manchen Mängel und deren Beseitigung zu tun haben, sondern dass wir - gerade auch in unserem Innern - über sehr viele oft großartige Schätze verfügen; Schätze, zu deren Entdeckung wir jedoch wie gesagt - vor allem Besonnenheit, Gelassenheit und Ruhe brauchen, fernab von der Hektik und der inzwischen geradezu manischen „Zielorientiertheit“ des gewöhnlichen Tagesgeschehens.

GANZ BEWUSST einmal die vielen Verarbeitungsprozesse abschalten, ausschalten und - nach einer Pause - einen wirklichen Neustart zu machen, hilft uns nicht nur am Computer, sondern auch uns selbst, die vielen vor uns stehenden Lebensaufgaben ohne allzu viele „Abstürze“ und „Systemaufhänger“ und somit weitaus sicherer zu bewältigen. Sich immer wieder GANZ BEWUSST in Gelassenheit und Ruhe zu üben, wird uns im Laufe der Zeit - mit Sicherheit - auch zu NOCH BEWUSSTEREM HANDELN führen, unserer Innen- wie auch unserer Außenwelt gegenüber, und wir werden unsere vielen Probleme auf diesem Weg dann zumeist auch weitaus besser lösen können, als es bislang so oft der Fall war.

©Foto Titel: serene by oznicko, pixabay.com, Lizenz: [CC0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Über den Autor:



Imago, geb. 1954; Arbeitsschwerpunkte: Imago beschäftigt sich als Bildhauer und auch als Autor mit dem interdisziplinären Ergründen unserer Wahrnehmung und unseres Handelns, unseres Geistes- und Seelenlebens sowie unseres physischen Daseins. Das Achtgeben, die Achtsamkeit wie auch unsere gesamte Lebenspraxis sind dabei für ihn stets von sehr großer Bedeutung und führen ihn so immer wieder zur Betrachtung unserer Lebensumstände aus ganzheitlicher Sicht. Imago arbeitet zur Zeit an einer erweiterten Neufassung seines Buches über das Thema Achtgeben und Achtsamkeit.

☞ [Alle Aufsätze von Imago im Magazin AUSWEGE](#)