

## Krise bedeutet Entscheidung

Krise bedeutet Entscheidung

Das Wort Krise bedeutet auf Altgriechisch „Meinung, Entscheidung, Beurteilung“. Nun sind wir in dieser globalen Krise gefragt, wie beurteilen wir diese Situation? Was ist unsere Meinung und was entscheiden wir? Sind alle Menschen, denen wir begegnen, der Staatsfeind Nr. 1? In diesen Zeiten scheint es fast so, denn immer häufiger ist ein freundliches Miteinander nicht mehr möglich. Vielleicht nehmen wir wahr, dass uns die Menschen, die uns auf der Straße entgegenkommen, nicht mehr in die Augen schauen und schnell mit gesenktem Blick an uns vorbeirennen. Oder es wird sich gegenseitig nicht mehr begrüßt, auch nicht mit einer freundlichen Geste. Die Hilfe, die sonst gegenseitig angeboten wurde, konzentriert sich eventuell nur noch auf einen von uns bestimmten Personenkreis. So kann es derzeit passieren, dass einer alten Dame nicht mehr über die Straße geholfen wird, weil die Distanz eingehalten werden muss. Oder wir beobachten, wie Menschen vor einem Regal im Supermarkt stehen und das Regal leer kaufen, obwohl sie wissen, dass andere Menschen auch etwas brauchen. Wir erleben Situationen, in denen uns andere Menschen wegen einem Husten oder Niesen schräg anschauen, oder vor uns flüchten, weil wir ihnen beim Einkaufen zu nahekommen. Nicht allzu selten entsteht auch ein verbaler Angriff, weil andere Menschen ein anderes Verhalten von uns erwarten oder wir nicht die gleiche Meinung wie sie haben.

Die Fragen, die wir uns im Kleinen stellen müssen, sind: Leben wir in einem Gegeneinander oder in einem Miteinander und füreinander? Können wir auch in Zeiten der sozialen Distanz höflich zueinander sein? Können wir weiter unsere Hilfe anbieten und uns gleichzeitig schützen? Und wie können wir miteinander teilen, was wir alle benötigen? Können wir andere Meinungen gelten lassen, obschon sie nicht unserer momentanen Gesinnung entsprechen? Dürfen natürliche physiologische Abläufe des menschlichen Körpers auch zu Zeiten Coronas ablaufen? Können wir eine gesunde Distanz zu einem herausfordernden Thema wie Corona halten, ohne über zu reagieren? Müssen wir andere Menschen verbal oder physisch angreifen, wenn wir Bedenken oder Ängste in uns tragen? Sind wir alle in der gleichen Situation? Und nochmal, wollen wir ein Gegeneinander oder ein Miteinander?

Und müssen wir uns im Großen nicht auch Fragen stellen wie: Wo wollen wir als Gesellschaft gemeinsam hin? Oder sollen „Die da oben“ für uns entscheiden? Geht es nicht auch um die Thematik, was ist Recht und was ist Zwang, von „da oben“, der Regierung? Wie sollen wir damit umgehen, wenn wir in unseren Grundrechten eingeschränkt werden? Was halten wir davon, wenn Corona-Verordnungen verfassungswidrig sind? Wenn Maßnahmen durch das Infektionsschutzgesetz nicht gerechtfertigt sind? Kontaktverbote und Ausgehbeschränkungen ohne sachliche Expertenmeinung, Daten und Fakten umgesetzt werden? Wenn Geschäfte und Unternehmen ohne jeden Nachweis von Infektionsgefahr geschlossen werden, und dadurch Existenzen zu Grunde gehen? Oder öffentliche Zahlen und Statistiken andere Daten aufweisen als die Regierung vorgibt, und aufgrund dieser Daten jedoch derartige Maßnahmen ergriffen werden? Wenn das gesamte medizinische Personal in Kliniken, Altenheimen und Arztpraxen bis heute zu wenig Schutzausrüstung bekommt? Wenn das Robert-Koch-Institut die Hygienevorschriften für das gesamte medizinische Personal lockert? Wenn es überall viel zu wenig medizinisches Personal gibt und in den Kliniken seit Neustem in zwölf Stunden Schichten gearbeitet wird, bei weniger Personal pro Schicht? Sind diese Menschen dann Helden? Oder wenn die Regierung einen Notstand und eine Pandemie ausruft, unser Gesundheitssystem jedoch keine Kapazitäten für solche Situationen hat, und wir deshalb auch im Sektor Gesundheit kurz vor einem Kollaps stehen?

So viele Fragen und was ist unsere Antwort? Liegt es an uns, die Wahrheit herauszufinden und Verantwortung zu übernehmen? Dürfen wir zu solch kritischen Themen eine Meinung haben und diese äußern? Sollten wir sogar eine Meinung dazu haben und diese laut äußern und in die Debatte mit anderen Menschen gehen? Entstehen durch solche Debatten und Diskussionen vielleicht sogar neue Ideen? Ich stehe hier für ein „Ja“, denn wir haben in der heutigen Zeit mit dem heutigen Stand der Technologie unwahrscheinliche Möglichkeiten der Informationsbeschaffung. Zudem leben wir in einem Land, in dem die eigene Meinung

frei geäußert werden darf, im Gegenteil zu anderen Ländern. Somit sehe ich es als meine Pflicht gegenüber mir selbst, meinen Mitmenschen und der Welt, in der wir leben, in die Verantwortung zu gehen. Das ist jedoch nur meine Ansicht.

Die jetzige Situation schafft Raum dafür, denn wir haben nun „Zeit“ für solche Gedankenexperimente. So wie wir bisher in dieser Welt gelebt haben, darf es in vielen Bereichen nicht weiter gehen. Wir haben jetzt die Zeit, zuerst vor unserer eigenen Türe klar Schliff zu machen, um dann, nach Corona, im Außen schauen zu können was wir verändern können. Jeder Veränderung beginnt immer erst in uns und durch jeden Einzelnen von uns. Entstehen dann Übereinstimmungen mit unseren Mitmenschen, wissen wir alle, in was für einen wunderbaren Flow wir kommen können, wenn wir gemeinsam an einer Sache arbeiten mit einem gemeinsamen Ziel vor Augen. Und das Ziel heißt an dieser Stelle nicht, die perfekte Meinung zu haben oder sich perfekt zu verhalten, das Ziel heißt Leben. Wir alle leben momentan in einem Zustand des Nichtwissens. Für uns alle ist dies eine neue Situation. Wir leben alle in einer Zeit voller Ungewissheiten. Die Themen, die diese jetzige Situation anspricht, gehen wahrlich in die Tiefe. Es sind Themen, die unsere Zukunft berühren, sei es wirtschaftlich, ökonomisch, agrarwissenschaftlich oder gesundheitlich. Es geht bei vielen ums eigene Überleben. Wir sind im Überlebensmodus und bei vielen Menschen herrscht dadurch Angst und Panik. Aus der Neurowissenschaft und der Psychologie kennen wir das Reptiliengehirn, auch Stammhirn genannt. Früher half es uns, wenn gerade mal wieder ein Säbelzahntiger an unserer Türe klopfte. Heute hilft es uns auch in gefährlichen Situationen, aber es wird auch dann aktiv, wenn Menschen mit einer Situation überfordert sind. Dann schaltet sich automatisch das Reptiliengehirn ein. Der Überlebensmodus, der in dieser Situation aktiviert wurde, sorgt dafür, dass wir unkontrolliert nach unseren jeweiligen Prägungen reagieren. Heißt, mit Kampf, Flucht oder Starre und Ohnmacht. Gerade in diesen Zeiten ist es wichtig, dass wir uns dieser Reaktion bewusstwerden und uns selbst beobachten und fragen, warum wir in welchen Situationen wie reagieren. Des Weiteren heißt es in der Psychologie, dass jede Situation, die etwas „mit uns macht“, egal in welche Richtung, immer auch ein wenig unser Selbst spiegelt. Denn hätten wir in uns nicht den Nährboden für ein bestimmtes Thema, würden wir darauf nicht reagieren. Zudem geht es auch um das Feld der Resonanz, was aus der Physik und der Technik bekannt ist. Das aus dem Lateinischen stammende Wort „resonare“ bedeutet „wiederhallen“. Es ist ein Mitschwingen eines schwingungsfähigen Systems. Wie wir aus der Quantenphysik wissen, hat alles im Universum und auf der Erde eine Schwingung. Auch wir Menschen, denn wir sind ein Teil der Erde. So gehen wir mit Themenfelder in Resonanz, die auf unserer Ebene schwingen. Wir schwingen also mit. Ich denke, es ist an der Zeit, auf Demut und Hingabe unseren Fokus zu legen. Wir müssen gerade jetzt lernen, zu akzeptieren, dass alle Menschen Individuen sind, so wie wir selbst. Wollen wir in einer Welt leben, in der Kooperation oder Konkurrenz herrscht? Ich halte es für wichtig, zu verstehen, dass wir lange genug im Konkurrenzmodus waren, nämlich in den letzten hundert Jahren, und es jetzt um Kooperation geht.

Es gibt Menschen unter uns, die in solchen Situationen nach Klarheit suchen, nach Informationen gieren. Sie wollen nicht nur die Hälfte wissen, sind neugierig, forschen nach. Natürlich gibt es hier diejenigen, die in ein Extrem rutschen und nicht mehr unterscheiden können, was Realität und was Verschwörungstheorie ist. Wichtig ist, die Balance zu halten, denn die Wahrheit liegt irgendwo in der Mitte. Sich zu informieren, Antworten haben zu wollen und kritisch zu sein, ist nicht falsch. Es ist aber auch nicht falsch, nichts zu tun, abzuwarten und nur zuzuhören, was die Medien kundgeben. Es gibt kein richtig oder falsch. Jeder von uns tut in jedem Moment das Beste, was er kann. So sollten wir keine Seite bewerten, sondern viel mehr nachschauen, was wir voneinander lernen können. Denn wir können von jedem Menschen etwas lernen, dem wir begegnen, wir müssen nur danach Ausschau halten und es wollen. Wichtig ist dabei, nicht zu vergessen, Psychohygiene zu betreiben. Sich von Zeit zu Zeit auszuklinken, sich Pausen von dem immensen Informationsfluss zu gönnen, der gerade herrscht, und sich um sich selbst zu kümmern. Der Körper gibt uns immer zur richtigen Zeit das Signal.

Krise, darum geht es aktuell. Denken und Fühlen zugleich. Denken ist ein sehr wichtiger Vorgang, wenngleich jeder Gedanke erst durch unser Gefühl zum Leben erwacht. Also wandeln wir unser Gefühl um in ein positives Sein. Erkennen wir das Positive in der Krise, denn es gibt auch in diesen Zeiten viel Positives. Sucht danach und ihr werdet etwas finden. Das Leben ist ein Studium und genau das macht es so spannend. Wusstest du, dass es seit 1720 alle hundert Jahre solche Pandemien gab? Begonnen mit der Pest 1720? Und was wurde daraus? Auch wenn es schreckliche Zahlen an Menschenleben gefordert hat, es

entstanden neue Ideen daraus, das System wurde jedes Mal überarbeitet und verbessert. Dieses Mal haben wir es mit einer Krankheit zu tun, die die Lunge betrifft. Es geht um den Atem. Und nachdem nun die Welt und unsere Natur aufatmen darf, geht es auch um unseren Atem. Um die Luft, die wir einatmen und ausatmen und zum Überleben brauchen. Hast du deinen Atem schon einmal beobachtet. Der Atem verändert sich, je nachdem in welchem Zustand du dich befindest. Er begleitet dich in allen Situationen, die du erlebst. Er ist immer da und ein Teil von dir. Ist dir das schonmal aufgefallen? Wir atmen den ganzen Tag, aber schenken diesem überlebenswichtigen Vorgang selten Beachtung. Es gibt gute Körperarbeiten zu dem Thema Atem. Durch den Atem können wir vollkommen entspannen und entspannt werden. Nicht umsonst dreht sich in vielen Religionen alles um das Atmen. Und in diesen Zeiten solltest du wissen, wie du entspannen kannst. Stehst du also vor einer Situation, die dich körperlich anspannt oder stresst, nimm dir die Zeit und atme. Die Wahrheit liegt in dir und nicht im Außen.

Ich möchte an dieser Stelle die Chance nutzen, meinen Freunden und Bekannten einen ganz besonderen Dank auszusprechen. Ihr alle seid es, die mich dazu inspirieren, meine Texte zu schreiben. So sollte euer Name unter jedem von mir verfassten Text stehen. Es ist ein Geschenk, Menschen wie euch an meiner Seite zu haben, mit denen ich vor allem in diesen herausfordernden, aber auch spannenden Zeiten einen wunderbaren Austausch von Gedanken und Gefühlen haben darf. Ich möchte euch danken, dass ihr alles so intensiv mit mir teilt. Und ich möchte mich für euer Vertrauen bedanken, dass ihr euch öffnet und mir Einblicke in eure Welt schenkt. Ich trage euch im Herzen! So kann ich allen den Impuls geben: Nehmt Situationen, die ihr erlebt, Gespräche, die ihr führt, Menschen, die ihr trifft – egal ob positiver oder negativer Art –, als eine Inspiration für euer Leben und euer Sein. Die Welt ist eine riesige Schule für uns alle, jeden Tag. Ich nehme jedes „Nein“ oder eine Diskussion, die aufkommt, mit Dank an, denn in diesen Situationen werde ich mir selbst bewusster und lerne vieles über mich. Die Meinung anderer Menschen und ihre Gedanken sind nicht nur inspirierend, sie öffnen mir weitere Horizonte und helfen mir, die Welt, in der ich lebe, immer wieder neu zu verstehen. Denn nichts ist starr, alles ist ständig in Bewegung. Das Universum, die Planeten, die Erde, die Natur, die Wolken, das Meer, die Tiere, wir Menschen, das Leben, einfach alles. „Be water, my friend, be water“. Dies ist eines meiner Lieblingszitate von Bruce Lee. Denn was für Eigenschaften hat Wasser? Es passt sich allen Gegebenheiten an, es kann seinen Aggregatzustand verändern oder es kann toben wie ein Sturm, aber auch friedlich in einem kleinen Gebirgsbach vor sich hinfließen. Das ist für mich Leben. Das Leben beinhaltet all diese Eigenschaften und ohne die anderen Menschen würde es kein Leben sein. Das Leben an sich ist kein Problem.

Ich möchte mich auch bei der geistigen Welt bedanken und den Menschen, die diese Informationen für uns bereitstellen. Ich möchte den Wissenschaftlern, Anwälten und Ärzten danken, und allen Menschen, die jetzt den Mut haben, Informationen zu veröffentlichen und Standpunkte zu vertreten, die bei vielen Menschen Chaos und dadurch Unbehagen entstehen lassen. Durch euch haben wir die Möglichkeit, Polarität zu erleben, denn wir leben in einer Welt, die voll ist von Polarität und Dualität. Oder anders gesagt: Alles was passiert, können wir erst durch den Gegenspieler verstehen. Wir wissen erst, was Frieden ist, wenn wir wissen, was Krieg ist. Dann können wir entscheiden und uns eine Meinung bilden, in dem Fall, ob wir für oder gegen Kriege sind. Wir verstehen dadurch erst Hell und Dunkel, Schwarz und Weiß, Tag und Nacht oder Liebe und Angst. So lernen wir Menschen. Nun, atmet und lebt den Wert des Miteinanders. Denn darum geht es hier: das Miteinander. Bleibt in Verbindung, lebt Nähe in der Distanz. Lebt den Wert des Miteinanders.

Sofia Saracino

Quellen

Pressemitteilung: Fachanwaltskanzlei Beate Bahner, 03.04.2020

Gregg Braden: Im Einklang mit der göttlichen Matrix, 2. Auflage 2007

Internetquellen

Silke Schäfer, Adriana Meisser Channelmedium, 05.04.2020,

URL:

<https://www.youtube.com/watch?v=f8KWW6zAD8o>

© **Sofia Saraino**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)