Jens Lehrich

a hundred monkeys

Durch Achtsamkeit Angst in Mut verwandeln

21. MAI 2017 ~ JENS LEHRICH

Altruismus ist für viele Menschen immer noch ein Fremdwort. Es bedeutet dem anderen aus einer natürlichen Selbstverständlichkeit heraus gerne zu helfen, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten, ohne daraus einen Vorteil zu ziehen. Mit Altruismus werden wir geboren und würden wir diese Fähigkeit nicht bereits nach kurzer Zeit auf Erden verlernen, wir würden altruistisch sterben. Damit ist auch die Frage beantwortet, ob der Mensch so sein muss, wie er sich gerade auf Erden benimmt: ausbeuterisch, gewaltsam, egoistisch. Die Antwort der Wissenschaft lautet: „Nein". Schade nur, dass wir das nicht aus der **BILD Zeitung** erfahren sondern erst, wenn wir uns selbst auf die Suche nach Sinnhaftigkeit und mehr **innerer Lebensfreude** machen.



Für uns ist es von Kindesbeinen an normal zu kämpfen, das ganze Leben ist mehr Kampf als Vergnügen, in diesem **Massenbewusstsein** wachsen wir in ein System hinein, das uns vermittelt, das **Leben sei ein Zufall**, wir müssten ihm uns erfürchtig ergeben, immer ganz nach dem Motto: **das Leben geht vor und wir stolpern ihm hinterher**. Dieser Irrglaube dient vor allem einer Gesellschaft, die ständiges Wachstum als Religion hat, deren Ziele immer dann schon wieder zu Staub zerfallen sind, wenn sie erreicht wurden. Immer höher, immer größer, immer besser aber nie unter dem Aspekt von **Liebe und Wahrhaftigkeit**. Lebensfreude wird in so einer Gesellschaft irrtümlich als materieller Reichtum definiert, ist man arm, kann man keine Lebensfreude haben. Dabei ist **das Wesentlich einfach**, das hat schon der große indische Philosoph **Jiddu Krishnamurti** auf berührende Art und Weise in seinen Büchern gelehrt, oder um es mit modernen Worten einer deutschen bekannten Popband auszudrücken: „Es lebt sich besser mit leichtem Gepäck".

Unsere Seele und unsere Intuition flüstern uns permanent auf unserem Lebensweg, dass **Wahrhaftigkeit, Liebe und Freiheit** unsere wichtigsten Ziele sind, aber die Sucht nach Materiellem hat uns den Blick dafür verbaut, und wir landen im Hamsterrad und drehen uns bis wir ausbrennen, Medikamente schlucken, zu viel Alkohol trinken und zu viel Junkfood in uns hineinstopfen – alles nur, um uns glücklich zu fühlen, so, wie wir es tun würden, wenn wir den Rucksack mit unseren materiellen Verpflichtungen gar nicht erst aufgeschnallt hätten. Doch Glück gibt es nicht als Pille, Burger oder Getränk, wahres Glück finden wir nur in unserem tiefsten Inneren. Und eigentlich wissen wir das auch in unserem tiefsten Inneren, doch wir haben nicht den Mut, gegen den Mainstream-Strom zu schwimmen. Verdrängung ist dabei zu unserem Lebenskonzept geworden, um die selbst erschaffte Realität zu ertragen. Die gute Nachricht jedoch ist: wir können aussteigen, jederzeit, in jedem Alter und sogar in jeder Lebenssituation, egal ob wir durch äußere Umstände, wie den Verlust unseres Arbeitsplatzes dazu gezwungen werden oder freiwillig erkannt haben, dass innere Lebensfreude für unser Glücksniveau einen weitaus größeren Stellenwert hat als jedes materielle Statussymbol. Das kann sogar die jüngste Glücksforschung belegen: nur 10 % unseres Glücksniveaus hängen demnach davon ab, ob wir arm oder reich, schön oder hässlich, erfolgreich oder erfolglos sind.

Der Schweizer Historiker und Friedensforscher **Dr. Daniele Ganser** ist für viele Menschen ein Hoffnungsträger. Nicht nur, weil er mit seinen Forschungen über **illegale Kriege** neue Impulse für Frieden und Gerechtigkeit auf unserem Planeten setzt sondern auch weil er selbst den Mut hatte, dem System zu widerstehen und sich den Rücken nicht verbiegen zu lassen. Darüber habe ich mit ihm in Hamburg ein sehr emotionales und besonderes Gespräch geführt, das aufzeigt, dass der Weg zu mehr Lebensfreude nicht nur ein Beitrag für den Frieden sondern vor allem ein Gewinn für die eigene Lebensqualität ist. Für jeden Menschen erreichbar, der bereit ist, durch Achtsamkeit Angst in Mut zu verwandeln.