

Zeit zum Aufwachen

Ja zu sagen zu dem, was ist,
nimmt der Situation die Schwere.
(PMB)

Wie geht es dir in dieser Ausnahmezeit, in der nichts mehr ist wie bisher?
Nimm dir einen Moment Zeit und fühle in dich hinein.

Tief in uns drin, wissen wir, dass wir alle auf die grosse Veränderung gewartet haben. Wir wissen, so konnte und so kann es nicht weitergehen: Unser **Finanzsystem**, das auf einem Kartenhaus aufgebaut ist und jeden Moment zusammenbrechen kann und schon zusammengebrochen ist (Börsencrash vom 8. März). Unser **Wirtschaftssystem**, das nach dem Motto arbeitet, unendliches Wachstum ist möglich und menschenfreundlich. Unser **Gesundheitssystem**, das nicht mehr bezahlbar ist und den Menschen noch kaum als ganzheitliches Wesen sieht. Und schliesslich unser **Schulsystem**, das nicht den Kindern der neuen Zeit gerecht wird, vor allem Wissen vermittelt, das uns in solchen Krisen wenig hilft und nicht wirklich Lebensschule im eigentlichen Sinn ist.



Die Krise, welche (angeblich) das Corona-Virus verursacht hat, tangiert alle diese Bereiche aufs Intensivste. Es stellt auch die Existenz vieler Menschen und unser «normales» tägliches Leben in Frage.

Im ersten Moment scheint also diese Krise nur Negatives für uns bereithalten.

Ich ermuntere, dich zu fragen, was denn **die Geschenke dieser Krise** sind?

Ich selber bin sicher, sie beschenkt uns in vielerlei Hinsicht:

- ♥ Entschleunigung
- ♥ Ruhe
- ♥ Zeit
- ♥ Familienzusammenhalt
- ♥ Reduktion auf das Wesentliche
- ♥ Auseinandersetzung und Sinnfrage, was mir wichtig ist im Leben
- ♥ Verbundenheit und Solidarität (auch wenn es im 1. Moment mehr nach Trennung aussieht...)
- ♥ Auseinandersetzung mit unseren Gefühlen wie Ängste, Wut, Ohnmacht, Überforderung, etc.

- ♥ Dankbarkeit für das, was wir haben
- ♥ Fokussierung auf das Jetzt
- ♥ Erkennen unserer Ressourcen
- ♥ Entfaltung unseres kreativen Potentials
- ♥ ...

Du hast die Wahl, deinen Fokus auf das Positive zu richten, statt dich von den negativen Informationen runterziehen zu lassen. Das bedeutet nicht, dass die Krise nicht Tatsache ist und einfach weggedacht oder verdrängt werden kann. Soll sie auch nicht. Sie möchte uns aufrütteln, **uns aus dem Schlaf wecken** Ja, es ist Zeit, dass alle erwachen dürfen/sollen, nicht nur ein paar Auserwählte. Ich betrachte deshalb **diese Krise als eine riesengrosse Chance**.

Fühle deine Ängste, deine Wut, deine Ohnmacht. Atme mit deinen Gefühlen absichtslos und ohne sie weghaben zu wollen. Spüre, was die Situation, der Moment mit dir macht. Die Krise, die Angst, alle aufkommenden Gefühle, die Umstände, etc. **im tiefsten Inneren zu akzeptieren und anzunehmen**, ist einer unserer Lernprozesse auf unserem Erdenweg.

Noch eine persönliche Zwischenbemerkung: Das Virus können wir nicht wirklich bekämpfen oder beseitigen. Aber wir können den Immunisierungsprozess durchgehen, d.h. wenn wir angesteckt sind, die Krankheit durchseuchen, dies vor allem wenn wir nicht zur Risikogruppe gehören. Ich erinnere mich noch gut an meine Kindheit, dass wir einige Kinderkrankheiten durchstanden haben. Wir kamen jedes Mal gestärkt und reifer aus der Krankheit hervor. Ich habe die Sonderzuwendung in einer solchen Krankheitsphase sehr genossen.

Wenn du jemand bist, der die Corona-Krise in die Angst getrieben und dich aus deiner Mitte geworfen hat, dann helfen dir vielleicht die nachfolgenden Tipps, wieder **deine Stabilität und deine Mitte zurück zu gewinnen**. Sie sind übrigens allesamt Immunsystem-stärkend 😊

- ♥ sich selber lieben
- ♥ Eigenverantwortung übernehmen
- ♥ das Hören von offiziellen Informationen über die Krise massiv oder ganz weglassen (Fernseher, Radio, Zeitungen, Internet...)
- ♥ bewusst und tief atmen, evtl. dabei die Hand auf die Stirne legen
- ♥ entspannen
- ♥ dich erden durch Verbinden mit der Erde
 - Gartenarbeit
 - bewusste Spaziergänge in der Natur
 - Hinlegen auf den Erdboden in der Natur

Umarmen der Bäume

- ♥ Singen, Musik
- ♥ geführte (Tiefen)Meditationen
- ♥ etwas tun, was dir Freude bereitet
- ♥ dich verwöhnen (Bad, einölen, Musik, gutes Essen, etc.)
- ♥ der Situation kreativ Ausdruck verleihen (schreiben, malen, gestalten...)
- ♥ etwas anpacken, das du schon immer wolltest, aber nie Zeit dafür fandest
- ♥ Umarmen von dir nahestehenden Menschen, mit denen du sowieso zusammenlebst (allerdings nur, wenn du keine Angst hast, dadurch angesteckt zu werden oder damit leben kannst, wenn du angesteckt wirst!)
- ♥ ...

Auch wenn ich nicht alles super finde, was die Krise auslöst, fühle ich tief in mir, dass sie die **Veränderungen einleitet, die schon lange fällig sind** und sie öffnet uns auch in gewissen Bereichen die Augen. Dies löst in mir Freude aus.

Die meisten Menschen möchten wohl möglichst schnell zur Normalität zurückkehren. Die Normalität, wie wir sie von vor der Krise kennen, wird es jedoch nicht mehr geben. **Krisen wollen uns nun mal wachrütteln und uns stupsen zu erwachen.** Folgen wir doch dieser Aufforderung!