



Freitag, 18. November 2022, 13:00 Uhr
~4 Minuten Lesezeit

Die Ruhe inmitten des Sturms

Die Erfahrung der Stille kann uns unser Urvertrauen in das Leben wiedergeben — auch wenn die Fülle negativer Nachrichten uns aus dem Gleichgewicht zu bringen droht.

von Karsten Ramser
Foto: ohenze/Shutterstock.com

Im Alltagsleben fühlen wir uns oft von Ereignissen gejagt, von Informationen überflutet, von negativen Gedanken gepeinigt. Wir können uns als kritische Zeitgenossen und Beteiligte an dieser Gesellschaft nicht vollkommen davon abschotten, jedoch sind Ruhepausen möglich, die uns im wahrsten Sinn des Wortes tiefer blicken lassen. Wenn wir uns durch unablässigen Konsum desaströser Nachrichten über die Mängel „des Systems“ völlig aufreiben, ist dies mitnichten hilfreich, um etwas daran zu verbessern.

Der Autor schlägt einen anderen Weg vor: Wenn wir still werden, zur Ruhe kommen, die Welt Welt sein lassen, Probleme und Krisen für einen Moment ausblenden, dann können wir tief in uns fühlen, dass das Leben gut, schön und perfekt ist. Wenn wir in diese Stille eintauchen, und sei es nur für einen Augenblick, ist jede Gegensätzlichkeit, jeder Dualismus, ohne Bedeutung. Dann sind wir eins mit dem Leben.

Ich glaube, die meisten von uns kennen dieses Gefühl, zum
Beispiel aus der Meditation oder wenn wir in die Augen unserer Kinder schauen, wenn wir voll und ganz in unserem Tun aufgehen oder wenn wir wirklich lieben.

In der Regel verweilen wir nicht lange in diesem Zustand, zu schnell schaltet sich der Verstand wieder ein, und schon sind wir erneut im Strudel der alltäglichen Normalität. Ob nun die „alte“ oder die „neue“ Normalität, das spielt keine Rolle, denn beide zeichnen sich dadurch aus, dass wir die Einheit des Lebens nicht in uns erfahren; stattdessen richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den permanenten Gedankenstrom in unserem Kopf, mitsamt den ihm entsprechenden Emotionen.

Das Einswerden mit dem Leben ist die Erfahrung des Urvertrauens, das alle Gegensätzlichkeiten und Konflikte transzendiert. Es geht über das verstandesmäßige Verstehen hinaus, genauso wie die Liebe oder echtes Mitgefühl. Doch das mindert nicht den Wert des mentalen Verstehens, dieses ist von elementarer Bedeutung: Es gilt zu verstehen, dass das Leben auf der Seite des Lebens ist, und alles, was sich gegen das Leben wendet, wird vom Leben fortgetragen wie Laub im Herbst.

Verstehen und Urvertrauen sind wesentliche Bestandteile, wenn wir von einer neuen Gesellschaft sprechen. Zusammen sind sie unser Schutzschild gegen die Widrigkeiten, die wir auf dem Weg der Veränderung antreffen werden. Und sie lassen uns begreifen, dass Leben auf der Seite des Lebens ist. Das sollte unsere Grundlage sein, unser Hafen, unser Zuhause. Ohne diese beiden wichtigen Komponenten, nur mit dem Wahnsinn des sogenannten gesunden Menschenverstandes, ist es meiner Ansicht nach nicht möglich, mit der Normalität, gleich ob neu oder alt, umzugehen, ohne in ihr unterzugehen, geschweige denn eine andere Gesellschaft zu verwirklichen.

Wir reden hier aber nicht von Selbstvertrauen und rein rationalem Verstehen, sondern von Vertrauen, welches das Selbst transzendiert. Erst das Urvertrauen ermöglicht uns den Zugang zu einer tieferen Ebene des Verstehens, das zwar auch rational-logisch ist, jedoch im Zusammenspiel mit intuitivem und kreativem Verstehen. Ein solches Verstehen geht weit über die egozentrische und „humanzentristische“ Vision des Lebens hinaus.

Der Dauer-Tsunami an Information — „alternativer“ ebenso wie der aus dem Mainstream — kann schnell ein Gefühl von Machtlosigkeit hervorrufen, und das ist nicht hilfreich, wenn wir diese Gesellschaft transformieren wollen.

Einer Gehirnwäsche gleich, wird uns täglich vermittelt, wie mächtig die Eliten sind, was diese Schlimmes tun und planen, dazu ausschließlich negative News rund um die Uhr. Wie soll einen da nicht der Mut verlassen und glauben machen, dass dies die Wahrheit ist? Kein Wunder also, dass sich die meisten Menschen machtlos fühlen, wenn es darum geht, aktiv zu werden und an einer Transformation der Zustände zu arbeiten. Zudem fehlt es an kraftvollen Visionen, und so kocht jeder sein eigenes Süppchen in der Hoffnung, dass die heraufziehende Apokalypse ihn nicht treffen

wird, oder ignoriert einfach den Wahnsinn.

Leider tragen hier auch alternative Medien eine Mitverantwortung, weil der überwiegende Teil von ihnen sich darauf fokussiert, wie schrecklich alles ist und welche unglaubliche Macht in der Hand von einigen wenigen liegt.

Genau deswegen ist es von entscheidender Bedeutung, dass wir uns – wieder – bewusst werden, welche Macht wir haben und welche Macht wir *sind*. Diese Bewusstwerdung ist untrennbar verbunden mit dem Begreifen, dass das Leben auf der Seite des Lebens ist, und daraus wiederum kann Urvertrauen erstehen. Diese beiden Komponenten sind zusammen unschlagbar, keine Macht der Welt kann sich diesen Kräften widersetzen – aus dem einfachen Grund, weil das Leben im Ganzen immer stärker ist als ein Teil von ihm. Und wir, die Menschen, sind nun mal nur ein kleiner Teil. Wir haben keine Chance, einen Kampf gegen das Leben zu gewinnen.

Die neue Gesellschaft beginnt jetzt, in diesem Augenblick, in jedem Einzelnen von uns. Nur was wir heute leben, kann morgen entstehen; die Gesellschaft von morgen ist die Konsequenz unseres Bewusstseins von heute. Nur wer heute Frieden lebt, kann morgen eine friedliche Gesellschaft verwirklichen. Wer das nicht versteht, wird immer nur das alte Spiel mit neuen Regeln wiederholen.

Deswegen lade ich Sie ein, sich diesen Gedanken zu Herzen nehmen, denn alle unsere guten Vorsätze werden scheitern, wenn wir ihn nicht begreifen und in unseren Alltag integrieren.

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

Hier können Sie das Buch bestellen: als Taschenbuch

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>)
oder **E-Book** (<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).



Karsten Ramser, Jahrgang 1963, lebt in Hamburg. Er war bis 1987 als freischaffender Künstler in West-Berlin tätig. Von 1987 bis 1995 hielt er sich auf den Kanarischen Inseln auf und war als Töpfer der alten **Gaunchen**-Tradition tätig. Von 1995 bis 2001 reiste er nach Indien, Afrika und Amerika. Von 2001 bis 2007 arbeitete er als Grip in der Filmindustrie in Spanien. Seit 2007 ist er wieder als freischaffender Künstler, sowie als Coach, Therapeut und Autor tätig. Er veröffentlichte die Bücher „The Tao of the 21st Century“ und „El Camino Sabio“. Weitere Informationen unter karstenramser.com (<https://karstenramser.com>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.