



## Die persönliche Einstellung

So, heute geht es mal ans Eingemachte, an die eigene Einstellung. Nur darauf kommt es nämlich an. Das ist mein Reden seit Jahr und Tag, das ist der Grund für diese Freitags-Liebesbriefe, das ist die Basis eines guten Lebens, egal wie die äußeren Umstände sind. Die eigene Einstellung ist alles, worum es im Leben geht. Sie ist die Wurzel unseres Wohlbefindens und ebenso der Auslöser für alle negativen Gefühle. Wir können unsere Einstellung *wählen*. Leider wissen das aber die Wenigsten und nehmen, was gerade so im Angebot ist.

Es gibt jetzt fast 8 Milliarden Menschen auf der Welt, und wenn wir eine Umfrage machten, worauf es im Leben ankommt, bekämen wir genauso viele Antworten wie Einwohner befragt würden. Die Lebensumstände sind teilweise so unterschiedlich, wie sie nur sein können. Erstaunlicherweise würden wir aber von den ärmsten Menschen nicht automatisch die negativsten Antworten bekommen, und auch die wohlhabenden Menschen wären nicht automatisch die glücklichsten, zufriedensten und gesündesten.

*Die Wahl der persönlichen Einstellung* entscheidet darüber, wie wir leben, was wir erleben, wie wir fühlen, ob wir glücklich und zufrieden sind, wie wir Krisen erfolgreich meistern. Das klingt jetzt ziemlich simpel, und das ist es im Grunde auch. Es ist allerdings nicht *einfach*, denn es kostet Zeit, Bewusstsein und Aufmerksamkeit. Aber es lohnt sich, und deshalb sollten wir uns die persönliche Einstellung einmal genauer ansehen.

*Seid wie die Kinder, denn ihrer ist das Himmelreich...*

Alle Kinder, die geboren werden, sind wie das unbeschriebene erste Blatt eines gerade

begonnenen Romans. Alle Babys kommen als die personifizierte Liebe hierher, glücklich, freundlich, offen und bereit, Liebe und Freude zu verbreiten und zu erfahren. Wir alle waren so, am ersten Tag unseres irdischen Lebens. Wir alle brachten diese göttliche Engelhaftigkeit und Reinheit mit, wir alle kamen mit den besten Absichten aus der spirituellen Welt hierher. Deshalb beglückt die meisten Menschen der Anblick eines Babys, weil wir uns in diesem Moment daran erinnern. Wir alle waren am ersten Tag bereit, zu lernen, unsere Aufgabe zu erfüllen, die Begrenztheit des menschlichen Lebens zu erfahren und daran zu wachsen. Dazu brauchten wir vor allem die Liebe und Fürsorge unserer Eltern, ein sicheres Umfeld, Nahrung, Geborgenheit in der Gemeinschaft und Bildung.

Für den Großteil der kleinen und großgewordenen Menschen läuft es hier auf Erden allerdings nicht so bombig. Wir brauchen nur eine Tageszeitung aufzuschlagen und erfahren mit detailreicher Präzision von den existenzbedrohenden Zuständen auf dieser Welt. Überall müssen Menschen unter fragwürdigsten, gefährlichen und lebensbedrohlichen Umständen ihr Leben meistern und überleben. Vielen gelingt das mit erstaunlicher Stärke, Resilienz und Lebensfreude, was gerade in den wohlhabenden Ländern bestaunt und mit unrealistischen, sozial-romantischen Vorurteilen verniedlicht wird. Das führt dann leicht zu verdrehter Logik à la „Viele ganz arme Menschen sind so glücklich, und viele Reiche nicht ... ergo: Arm = glücklich“. So ist es ja nun mal nicht. Und auch bei uns gibt es Not und Elend, gibt es Armut, Traurigkeit, Depressionen, Obdachlosigkeit, hohe Suizidraten und Menschen, die das Leben als eine einzige Aneinanderreihung von Problemen und Sorgen ansehen.

Von Liebe alleine wird man leider nicht satt, Brot ist da schon hilfreich. Aber eine liebessatte Seele hat eine bessere Überlebenschance als eine traurige, weil sie gelernt hat, dass sie wichtig ist, dass sich jemand um sie kümmert, dass sie liebenswert ist. Leider wachsen die wenigsten Kinder in emotional unterstützenden Familien auf, weder in armen noch in reichen Ländern. Nahezu jedes von uns ehemaligen Kindern hat spätestens als Erwachsener die Aufgabe zu bewältigen, alte, untaugliche, in uns eingebrannte Programme zu löschen, neue Überzeugungen zu wählen und sich eine gesunde, förderliche Geisteshaltung zuzulegen. Auslöser für diesen Wandel ist meistens eine persönliche Krise, eine Krankheit, eine schwere seelische Erschütterung, ein Todesfall oder Ähnliches. Glücklicherweise gibt es heute sehr viele Möglichkeiten, über den eigenen Tellerrand zu schauen und sich Hilfe auf diesem oft schweren Weg zu holen.

Wir leben in einer Zeit, in der die Möglichkeit unserer Lebensgestaltung so groß ist wie nie zuvor. Wir können an jeder Ecke spirituelle Lehrer, geistige Vordenker, Coaches, Heiler, Therapeuten, Lebensberater, moderne Wissenschaftler und Vorbilder finden, die uns eine andere Art des Denkens und Fühlens nahebringen und glücklich sind, ihr Wissen mit uns zu teilen. Wie an einem riesigen Buffet finden wir für jede Frage und jedes Problem mehrere Lösungsvorschläge, wir finden Bücher, Videos, Apps, Selbsthilfe- und Interessengruppen, Workshops, Seminare, Vorträge. Vieles kostenlos. Für manche ist dieses Angebot allerdings zu üppig und sie wissen überhaupt nicht, wo sie mit ihrer Auswahl anfangen sollen. Ganz oft wissen sie nicht einmal, dass sie sich einfach an diesem Buffet bedienen dürfen, dass genug für alle da ist. Vor allem wissen die wenigsten Menschen, dass uns mit unserem eigenen Willen der beste Assistent zur Verfügung gestellt wurde, den man überhaupt haben kann. *Dass wir alles ändern können, wenn wir es wollen und uns in Bewegung setzen.* Dass unsere Intuition uns den Weg weist, wenn wir ihr zuhören.

Wir haben die Wahl, ob wir als trübe Tassen durch die Welt reisen oder als fröhlich pfeifender Genusskünstler. Ob wir morgens routinemäßig mit langem Gesicht unsere Muffeligkeit pflegen und zum Lachen in den Keller gehen - oder ob wir freundlich gucken, guten Morgen sagen und lächeln.

## Alles ist immer eine Frage der persönlichen Entscheidung

Wir können lernen, das Leben leichter zu nehmen und alles mit positiven Gedanken und einem Lächeln zu relativieren, um uns unsere Freude und unseren Lebenswillen nicht nehmen zu lassen oder wieder in unser Dasein zu integrieren. Dankbarkeit ist für unseren Weg sehr wichtig, und wenn es nur für das Aufwachen und Atmen ist.

An meinem Schreibtisch hängt ein kleines Schild, darauf steht: „Heute wird ein guter Tag!“ *Ich habe die Wahl*, ob mein Tag gut oder schlecht wird, niemand anderes entscheidet das für mich. Ich habe ebenso die Wahl, ob ich positive Gedanken denke oder negative. Davon hängt ab, welche Gefühle ich habe, welche Prozesse in meinem Organismus ablaufen, ob Glückshormone oder Stresshormone ausgeschüttet werden. Ich kann mich selbst achten oder hassen, ich kann freundlich oder unfreundlich mit mir oder anderen umgehen. Alles meine eigene Wahl. Niemand kann mir das abnehmen, immer ist es meine eigene Verantwortung.

Wichtig ist, sich erst einmal auf die Schliche zu kommen. Die eigenen Gedanken wie ein Detektiv aufzuspüren, diese Fußangeln und Fallgruben unserer Einstellung, die uns immer wieder schmerzhaft behindern. Wir müssen unser Ich ehrlich im Spiegel betrachten und auch die eigenen Schattenseiten akzeptieren, die uns umhüllen und unser wahres, schönes Selbst verbergen. Wir müssen uns auch die Dinge ansehen, die wir an uns selbst nicht leiden können. Wenn wir dann den ehrlichen Wunsch nach einer wahren Veränderung in uns spüren, dann ist diese auch erreichbar. Es ist nicht so kompliziert.

## (In) uns geht endlich ein Licht auf

Wohlwollende Achtsamkeit brauchen wir und ein bisschen Mühe müssen wir uns auch geben. Wir brauchen Zeit, um zu üben, um herauszufinden, dass eine gute Einstellung so viele Vorteile bietet und bei aller Vorsicht nirgendwo ein Haken zu finden ist. Wir werden immer noch in Situationen geraten, die schwer auszuhalten sind, wir werden irgendwann wieder einmal traurig sein, unglücklich oder ärgerlich. Aber wir werden den Unterschied merken. Wir können nun schneller wieder aus diesen Tiefs herauskommen, weil uns unsere eigene Einstellung jetzt so wunderbar abfedert und nach vorne statt in die Grube schubst.

Ich finde, es lohnt sich, an seiner inneren Einstellung zu arbeiten und die Schatten der Vergangenheit abzuschütteln. Wir können nur gewinnen und uns dann vom laufenden Band des Lebens ein schönes Erlebnis nach dem anderen herunternehmen. Wie damals bei Rudi Carrell. Diesmal geht es um schöne Erlebnisse, gute Gefühle, Freude, Liebe, Lachen und Glück.

Eine positive innere Einstellung wird uns ermöglichen, das Beste von uns zum Vorschein zu bringen und unser inneres Licht leuchten zu lassen.