

Und wenn du glaubst ...

Zeiten wie diese haben das Potenzial, uns gehörig zu verunsichern. Von aller medialer Berichterstattung muss ich inzwischen so viel wegblenden, dass ich mich oft dabei ertappe, schlecht informiert zu sein über das, was um mich herum und in der ferneren Welt passiert. Selbst die Lektüre der *info3* mit dem notwendigen und differenzierten Blick auf die brennenden Themen unserer Zeit verstört mich manchmal: Krieg, Energiekrise, drohende Klimakatastrophe, unberechenbare gesellschaftliche Entwicklungen wie Künstliche Intelligenz & Co. Ganz ehrlich: Manchmal wünschte ich mich auf die berühmte einsame Insel, auf der ich von all dem nichts mehr mitbekomme. Da ich aber nun einmal mitten ins Leben gestellt bin und hier meine Aufgaben zu erfüllen habe, muss ich mir einen Fixpunkt suchen, an dem ich mich orientieren kann und dem ich bedingungslos vertraue. In der materiellen Welt finde ich diesen Halt nicht; hier kann mir alles und jedes abhandenkommen. Anders in der geistigen Welt, die genauso real ist und überdies bei weitem verlässlicher.

Immer wieder aufs Neue überraschen mich die Hilfen, die mir von dort zuteilwerden. 1976 schrieb mein Vater mir, damals achtjährig, in mein Poesiealbum: „Und wenn du glaubst, es geht nicht mehr, kommt irgendwo ein Lichtlein her.“ Nun kann man diese altbekannte, schlicht formulierte Sentenz als „volksdummlich“ abtun. Man kann allerdings auch daran glauben und sich bewusst immer wieder nach diesem Licht sehnen und ausstrecken. Hass, Gewalt, Gier, Machtstreben – es ist viel Dunkles in der Welt und man könnte fürchten, es würde die Überhand gewinnen und uns als Menschheit insgesamt verschlingen. Doch das Lichte, Helle, Liebevollte und Lebenspendende ist genauso um uns und in uns, wir müssen es nur intensiver suchen und uns bewusst darauf ausrichten. In einem

tiefenpsychologischen Traumseminar bestand die Leiterin darauf, dass wir jedem Albtraum, von dem wir erzählten, einen lichten Traum zur Seite stellten. Auch in unserem Alltag können wir auf diese Weise stets dem Dunklen etwas Lichtes entgegensetzen. Das kostet Kraft, denn die finsternen Mächte üben einen Sog aus, dem wir versucht sind zu erliegen. Das Helle dagegen erfordert eine aktive Hinwendung, eine Entscheidung, es aufzusuchen und mit Entschlossenheit in unser Leben zu ziehen.

Im Außen ist unser Blick manchmal so verstellt von dem Irrsinn, der um uns tobt, dass wir das Lichte dort nicht mehr entdecken. Anders verhält es sich in unserer Innerlichkeit. Sobald wir die Pforten zur Außenwelt schließen und uns in unsere innere Mitte begeben, werden wir meist in Leichtigkeit die Zustände finden, derer wir so dringend bedürfen: tiefe innere Ruhe, Schönheit und Ebenmaß, wohltuende Wärme und eben dieses Licht, nach dem wir uns sehnen und das alles Dunkel überstrahlt. Noch einmal komme ich zurück auf meinen vor mehr als dreißig Jahren verstorbenen Vater. Als ich unlängst in einer belastenden Lebenssituation mit therapeutischer Hilfe in einer Art Trance Kontakt zu ihm suchte, erschien er selbst mir als dieses tröstende Licht. Es war keine *Einbildung*, sondern meine Seele hatte dieses Bild *ausgebildet* – ein großer Unterschied! – und es mir als stärkende Botschaft mit auf meinen weiteren Weg gegeben. Das meine ich mit der Unterstützung durch die geistige Welt:

Wir erhalten sie zuverlässig, wenn wir darauf vertrauen und ihr inmitten der Wogen unseres bewegten Alltags die Chance geben, zu uns durchzudringen.



CLAUDIA MÖNIUS

studierte Sprachen, Wirtschafts- und Kulturraumstudien an der Universität Passau. Sie ist Beraterin und Buchautorin und lebt in Nürnberg.

www.mutmacherei.de