

# Fürchte dich nicht!

Hand aufs Herz: Was erwarten Sie von dem vor Ihnen liegenden Jahr? Gehören Sie auch zu den Pessimisten, die davon ausgehen, dass ohnehin alles nur noch schlimmer werden kann? Die Menschheit wird nicht klüger, wir werden unseren schönen Planeten endgültig ruinieren, die KI wird aus dem Ruder laufen und uns alle ins Verderben führen, Kriege und andere Katastrophen werden sich mehren ... Wenn man die Tagespresse verfolgt und die dort verkündeten Nachrichten in die Zukunft fortschreibt, kann man kaum zu einer anderen Prognose kommen. Nur: Was machen so düstere Zukunftsaussichten mit uns? Wie wirken sie sich aus auf unser Empfinden im Hier und Jetzt? Kann es sinnvoll sein, sich die Gegenwart, in der wir hierzulande momentan in Sicherheit und Frieden leben, mit düsteren Prophezeiungen zu verdunkeln?

Damit meine ich nicht, dass wir das Leid anderer sowie die gesellschaftlichen Fehlentwicklungen ausblenden und es uns in unserer Wohlstandsblase gemütlich machen sollen. Ich denke, wir können alles wahrnehmen und uns berühren lassen und zugleich in unserem Bewusstsein die Möglichkeit einräumen, dass sich etwas zum Besseren wendet, und zwar nicht nur in unserem persönlichen Umfeld, sondern auch kollektiv im großen Ganzen. In allen spirituellen Traditionen lautet eine der Grundbotschaften: Fürchte dich nicht!, oder positiv formuliert: Hab Vertrauen! Je verrückter manche Entwicklung auf der Welt sich darstellt, desto schwerer fällt das und wir müssen geistig gegensteuern. Das Grandiose am vernunftbegabten Menschsein ist doch, dass wir die Wahl haben: Wollen wir uns vorstellen, wie wir im Alter elend dahinsiechen, oder uns einen erfüllten Lebensabend im Kreis lieber Menschen ausmalen? Sehen wir uns vor unserem geistigen Auge frierend im Atomschutzbunker sitzen oder in einer warmen Stube, in der wir uns mit anderen zurück-

erinnern, welche beunruhigende Phase wir in den 2020er Jahren erlebt haben und wie froh wir sind, dass die Menschheit zur Besinnung gekommen ist? Fakt ist doch: Wir wissen nicht, was kommt, und erweisen mit der ewigen Schwarzseherei dem Leben keinen guten Dienst.

Wie wohltuend wäre es, wenn nach den Abendnachrichten fünf Minuten Stille ausgestrahlt würden, in denen wir innehalten und uns intensiv vorstellen, wie wir von Liebe und Frieden umgeben sind, wie sich diese Qualitäten in uns immer mehr ausbreiten und von da aus weit hinaus in die Welt. Natürlich braucht das Geistige nicht unser einziges Engagement bleiben, sondern wir können auch mit tatkräftigen Interventionen etwas bewegen. Mich hat ein Impuls der Profiastrologin Silke Schäfer nachdenklich gemacht, die in einem Video über KI nüchtern feststellt, dass wir die weitere Entwicklung nicht aufhalten werden, ob es uns passt oder nicht. Statt aber den Kopf in den Sand zu stecken und uns zu fürchten, sollten wir lieber Einfluss darauf nehmen, indem wir die Algorithmen mit unseren Werten „füttern“, also liken, was wir schön oder gut finden. Ich weiß nicht, ob ich mich überwinden kann, in dieser Weise in der digitalen Welt „mitzumischen“, doch ich fand den Gedanken einleuchtend und hilfreich gegen meine immer wieder aufkeimenden Ohnmachtsgefühle. Wo auch immer wir uns verorten, ob mehr in der Aktion oder in der Kontemplation, ich meine, wir sollten unsere Wirkmacht nutzen und gemeinsam mit aller Kraft

darauf vertrauen, dass das Wahre, Gute und Schöne sich durchsetzen und das Dunkle überstrahlen wird. In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein wahrhaft frohes neues Jahr!



CLAUDIA MÖNIUS

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

[www.mutmacherei.de](http://www.mutmacherei.de)