

Vertrauen und Optimismus

Das Motto für 2023

Vertrauen und Optimismus sind gerade dann besonders wichtig, wenn große Veränderungen im Gange sind

Vertrauen und Optimismus können einem ein Weg durch den aktuellen Umbruch sein und neue Möglichkeitsräume und Gelegenheiten eröffnen. Dabei muss man sich bewusst sein, dass Vertrauen und Optimismus kein Allheilmittel sind, um mit der gewaltigen Veränderung, in der wir als Kollektiv zurzeit leben, zurecht zu kommen. Es geht dabei auch nicht ums Schönreden. Und es hilft auch nicht, nach der One-size-fits-all- Lösung zu suchen und sie zu propagieren. Es geht um die Tiefe und ein völlig neues Begreifen unseres Daseins als Menschheit, getragen von einer inneren Gewissheit. Warum ich Vertrauen und Optimismus im Sinne einer Lebenshaltung und Bewusstsein als Lebensweise für ausgesprochen gut geeignet halte, um die Zeit bis 2025/2026 und danach zu meistern, erläutere ich diesem Grundsatzbeitrag. Er ist für die mindestens die nächsten drei Jahre gültig.

Meine zwei Thesen, die Vertrauen und Optimismus ermöglichen, lauten:

1. Need to know, d.h. was man jetzt für seine Aufgaben wissen muss, um diese bestmöglich zu meistern, ist meine erste These. Damit gelingt es, den Fokus zu halten. Nicht alles was interessant ist, ist für einen wichtig. Need to know setzt ein gepflegtes Unterscheidungsvermögen voraus, etwas, das ich seit Jahren kontinuierlich propagiere. Man muss wissen, was man wissen muss.

2. Meine zweite These steht für ein sequenzielles Vorgehen. Vertrauen und Optimismus ermöglichen es, einen Schritt nach dem anderen zu machen. Multitasking und Hektik sind over and out. Genauso wie 24/7. Wer begreift, dass es immer nur um den nächsten Schritt geht, hat gewonnen. Mehr ist im Moment weder sinnvoll noch möglich. Zumindest dann, wenn man in einer hochkomplexen Lage mit einer Stauchung von Zeit wie wir sie bislang kannten, heil und lebend das andere Ufer erreichen will.

Die aktuelle Lage als Ausdruck von Zyklen und Rhythmen

Zyklen und Rhythmen sind für mich seit 30 Jahren eine probate Möglichkeit, um kollektive und individuellen Lagen und Aufgaben zu skizzieren, zu analysieren und auf mögliche Folgen einzuschätzen. Rhythmen und Zyklen sind etwas Natürliches in unserem Sein. Sie bieten eine übergeordnete Struktur in einem Abschnitt, in dem alte Strukturen mehr und mehr verloren gehen.

- **Strukturen gehen. Zyklen bleiben. Gleich, wo die Turboglobalisierung und die digitale Revolution einen hintreiben wollen, gleich, welche Zeit sie einem vorgaukeln wollen.**

Auch in Phasen wie vor allem seit 2020, als eine Reihe an Großzyklen zu Ende gingen und somit auch wiederum neue begannen. Ab 2023 erfolgt der nächste Schub an neuen, längerfristigen Zykluswechseln. Manche Zyklen bleiben uns für das irdische Dasein erhalten, so lange dauern sie an. Und – sie sind äußerst grundsätzlich.

Lässt die aktuelle, kollektiv-gesellschaftliche Lage überhaupt Vertrauen und Optimismus zu?

Skizziert man – zyklisch betrachtet – die aktuelle, kollektiv-gesellschaftliche Lage, dann ergeben sich fünf thematischen Schwerpunkte, die stark vernetzt sind, am Werk. Durch die Vernetzung gibt es keine Priorisierung. Das mag auf den ersten Blick herausfordernd erscheinen, doch das Denken und Handeln in Netzwerkstrukturen ist mittlerweile der einzige Weg, um ins Neue zu gelangen.

1.Überinformiert und unterwissend durch die Informationsgesellschaft

Die vielzitierte Informationsgesellschaft, in der wir leben, stellt uns, auch wenn wir Profis im Umgang damit sein mögen, vor eine Fülle an Herausforderungen. Wenn das Internet mal Schnappatmung hat oder digital gesteuerte Maschinen ausfallen, merken wir es konkret. In einer Zeit der Allerreichbarkeit sind Grenzüberschreitungen mittlerweile das neue Normal. Wer sich dem entzieht, gilt rasch als unkooperativ und egoistisch. Dabei tut sie/er etwas völlig Gesundes und Normales - sich auf sich selbst zurückzubedenken und im eigenen Inneren zu verweilen, um neue Erkenntnisse wahrzunehmen.

Ich gehe von folgenden Grundprinzipien im Umgang mit der Informationsgesellschaft aus:

- *Need to know* ist eines der Prinzipien, die ich empfehle und seit vielen Jahren auch lebe. Was ist für Ihre Lage tatsächlich relevant, um sie bestmöglich zu meistern? Was ist Ablenkung? Vertrauen und Optimismus haben wenig Raum, weil die Fülle an Information alles zustopft. Menschen sind mittlerweile größtenteils nicht mehr in der Lage, Informationen auf ihren inneren Wert einzuschätzen und auch zu bewerten. Hintergründe zu erkennen, Quellen auf ihre Seriosität einzuschätzen und Zusammenhänge herzustellen – weit gefehlt. Die sozialen Medien sind dabei gleichzeitig Fluch und Segen. Auch die pauschale Dämonisierung von Künstlicher Intelligenz, ohne Hintergrundwissen, passt sehr gut in dieses Bild. Wer jedoch nichts weiß, nicht in der Tiefe, in der Substanz – der kann auch keine werthaltigen Entscheidungen fällen.
- *The new dark age*: Die Arbeiten vom Computerwissenschaftler und Künstler James Bridle sind wertvolle Hilfestellungen, um sich mit *information overkill* bzw. *information overstretch* auseinanderzusetzen. Was soll und kann man glauben? Doch das ist nicht das Entscheidende, denn Glauben ist keine Kategorie bei Information. Vielmehr geht es darum, nachhaltig urteilsfähig und unterscheidungsfähig zu sein. Das erfordert viel mehr als glauben, als Informationen unkritisch aufzufressen.
- *Unterscheidungsvermögen* ist aus meiner Erfahrung eine der wichtigsten Eigenschaften, die einem auch zu Vertrauen und Optimismus verhelfen. Dabei geht auch um den Mut, eine Meinung – *against all odds* – zu vertreten. Gleich, was der mediale Pranger meinen mag. Denn eines ist auch offensichtlich: Kluge Denker*innen ziehen sich mehr und mehr zurück und geben so wichtiges und wertvolles Wissen weiter. Wer lässt sich schon gerne medial vorführen und hinrichten?

Und schon sieht die Informationsgesellschaft gar nicht mehr dämonisch aus - vielleicht schimmern sogar Vertrauen und Optimismus durch.

2. Hyperökonomisierung als Basis in einen tiefen Abgrund?

Die hohe Verwobenheit in wirtschaften Beziehungen, die Überökonomisierung, die Dominanz von Bilanzzahlen, Renditen und die nach wie vor vorhandene Profitgier, gekoppelt mit einer sehr vielfältigen Washing-Szene ... sind ein toxisches Gemisch für eine nachhaltige gesunde Wirtschaft. Gier ist Dauermangel, doch in einer sehr gut kaschierten Form – der Lust nach Wachstum. Wachstum wohin, woher und warum? Die Antworten dazu sind offener denn je. Das Feld ist vielfältig und natürlich miteinander verwoben.

- Auch der nie verhallende Ruf, dass das alte Geldsystem weg muss – ohne konkrete, praktikable Antwort auf Alternativen im Neuen, ist weder besonders spirituell noch praktisch umsetzbar. Was haben Sie denn zum Eintauschen für das tägliche Essen? Gratis werden Sie es nicht bekommen. Gewalt ist auch keine Option.
- Das Arbeitszeitmodell steht ebenfalls am Prüfstand. Home Office, aus der Not der Dinge geboren, hat sich mittlerweile etabliert. Das Vertrauen mancher Unternehmer*innen in ihre Mitarbeiter*innen ist noch ausbaufähig. Vertrauen und Optimismus könnte ein erster Schritt dazu sein. Die Eigenverantwortung und verantwortungsbewusste Arbeitstaggestaltung so mancher Mitarbeiter*innen verträgt auch noch Verbesserungen - und zwar von beiden Seiten.
- Verwundbarkeit im Digitalen ist auch eine Facette, die eine eingehende Betrachtung benötigt. Das ist spätestens seit laufenden Hackerangriffen auf diverse Behörden, Unternehmen und Staaten auf der Hand liegend. Wie geht man damit um? Es gibt wohl überlegte, ausformulierte Cybersicherheitskonzepte auf unterschiedlichen Ebenen. Es gibt jedoch auch unglaublich kreative Hackerkollektive. Die digitale Entwicklung hat uns als Gesellschaft höchst verwundbar gemacht. Dessen müssen wir uns bewusst sein – und dennoch dürfen wir die Vertrauen und Optimismus nicht verlieren.
- Die Informationsgesellschaft mit all ihren Möglichkeiten spielt auch im Kampf um Weltbilder eine wesentliche Rolle. Demokratiefeindlichkeit gilt als en vogue. Man läuft mit. Rechts und links vermischen sich. Bildungsferne, Marktschreiereien, echte Anliegen, tiefe Überzeugung, das Richtige zu tun, Machtmissbrauch durch etablierte Gruppe, Themen-Hopping, etc., zeichnen eine düsteres Bild.

Können Vertrauen und Optimismus noch helfen? ... Natürlich! Denn Unterscheidungsvermögen und Urteilsfähigkeit sind echte Hilfestellungen.

3. Dualität und Polarität – eines der ganz großen Missverständnisse mit fatalen Konsequenzen

Über Spaltung zu schreiben, ist in der aktuellen Lage so wie Eulen nach Athen tragen. Die Lage seit 2020 hat viele Risse verstärkt und offensichtlich gemacht, gleichwohl waren sie vorher bereits vorhanden und wer sie sehen wollte, der sah sie auch. Selbst wenn man als Cassandra beschimpft wurde.

Eines der großen Missverständnisse in diversen Diskussionen ist der Unterschied zwischen Dualität und Polarität.

- **Dualität zeigt die Unvereinbarkeit von Positionen, Dingen etc.**

- **Polarität hingegen ist auf Komplementarität und Zusammenarbeit ausgerichtet. Zwei ergeben ein drittes, neues Ganzes.**

Wer die Sprache und ihre Wirkungen nicht begreift, begreift auch nicht, wie Realitäten und Wirklichkeiten entstehen und wie es zu Echoblasen kommt.

Die Gräben sind so tief, dass sie vielen mittlerweile unüberbrückbar erscheinen – und sie sind unüberbrückbar, weil gar keine Brücke mehr vorgesehen ist. Wenn das Alte zerbröckelt – wofür braucht es dann Brücken? Das Neue wird auf die grüne Wiese gebaut. Genau das braucht jedoch Vertrauen und Optimismus, dass es klappt, vielleicht anders als man es zu Beginn dachte, vielleicht mit dem einen oder anderen Stolperer oder Kratzer. Doch die Richtung ist klar: Vorwärts und aufwärts mit leichtem Gepäck.

Diejenigen, die sich vor Jahren auf ihren persönlichen Weg machten, erleben das Aktuelle deutlich weniger dramatisch als der Großteil des Kollektivs. Sie erfahren auch weniger Wohlstandseinbußen, Unsicherheiten und Dramen. Da sind diese Menschen längst schon durch.

Warum sollten sie etwas wiederholen, das sie bereits können, aus dem sie bereits ihre Erkenntnisse zogen und auch umsetzten?

4. Was ist das Natürliche und können wir es überhaupt wiederfinden?

Ich idealisiere hier nicht irgendwelche realitäts- und lebensfernen Gedanken. Das ist mir als spirituelle Pragmatikerin und Wissenschaftlerin fremd. Doch die Frage, warum beispielsweise Ausbeutung so derart grassiert, sei es in der Natur, sei es bei Tieren, sei es bei Menschen, diese Frage treibt mich um. Es geht auch um Selbstausschöpfung in einem ungesunden Maß. Der eigene, natürliche Rhythmus ist einem oft unbekannt. Man könnte auch sagen – er wurde einem durch das Mitlaufen in der Leistungsgesellschaft abtrainiert. Doch wenn die Leistungsgesellschaft ihren Abgesang erfährt, dann wird der persönliche Rhythmus doch interessant... Der Erfolg als nie erreichbaren Mythos, als unerreichbares Ziel, als erreichtes Ziel – und was dann – außer Depression? Endstation wo?

- **Wenn alles machbar ist, ist nichts mehr machbar.**

Die kollektive Lage zeichnet sich durch ein paar Auffälligkeiten aus:

- Ungesunder, krankmachender Wettbewerb, ohne zu erkennen, dass Vergleichen Individualität abtötet und jede*r individuell seine Stärken und Aufgaben hat, denen er/sie sich zu stellen hat. Dabei hilft kein Wettbewerb und auch kein Vergleich. Das Meistern der Aufgaben erfordert Selbstfokus und kontinuierliche Selbstreflexion mit konkreten Umsetzungshandlungen. Die sind jedoch meistens weniger spektakulär als so mancher Wettbewerb.
- Selbstoptimierung als neuer Wahn, um im persönlichen Hamsterrad und in der Vollkontrolle zu enden. Dabei geht das Erkennen des Selbst völlig verloren. Der innerste Kern, der uns als Mensch ausmacht, wird dabei nicht erkannt, weil er vielen fremd geworden ist - überlagert von äußeren Normen und Glaubenssätzen. Damit bewegt man sich immer weiter weg von sich in eine neue Form der Kontrolle. Selbstoptimierung ist nicht der Weg, der einen zu sich bringt und unterscheidet sich grundsätzlich von der Selbstreflexion, die ein kritisch-feststellender, ein erkennender und anerkennender Prozess ist. Er kommt einer Spirale gleich und nicht einem Zeitfeil ins Nirgendwo.

Selbstreflektion bietet die individuelle Chance, sich selbst kennenzulernen - mit all seinen Stärken und mit den Aufgaben - ich schreibe hier bewusst nicht Schwächen, denn das wäre eine Wertung, die oft ins Leere geht. Die Aufgabe hingeben impliziert, dass man die Fähigkeit zur Lösung in sich trägt. Und ... wir sind wieder bei einer kontinuierlichen, kritischen Selbstreflektion, die lösungsorientiert und vorwärts und aufwärts gerichtet ist.

- Meinungsdictatur, *wokeness*, *cancel culture* - die Zensur unserer Zeit, die von einer Minderheit ausgeübt wird und zu noch mehr Ausgrenzung und Abwertung führt. Sensibilisierung und Dictatur sind zwei grundlegend unterschiedliche Zugänge zum Leben. Die Grenze mag da und dort schmal sein. Doch erkennen muss man sie allemal. Was nicht über die *Old-school*-Schiene machbar ist, ist über *wokeness* machbar. Wenn die nicht hilft, dann muss die KI her, der gleichzeitige Gottseibeius. Sensibel zu sein, wach zu sein, aufgeschlossen, offen und bereit für Anderes zu sein, hat nichts mit Meinungsdictatur, *wokeness* und *cancel culture* zu tun. Es ist an keinem, den anderen zu erziehen und ihn in dieser Weise zu manipulieren. Man kann die individuelle Meinung anbieten und gewogen machen. Doch mehr ist nicht drinnen. Ansonsten bleibt man in der Dualität hängen. Damit ist keinem gedient.
- Überpsychologisierung und Mental Health als neuer Trend für Selbstdarsteller*innen - damit wird die Grundproblematik seelischer Grausamkeiten, verwahter Familien, dramatischer Erfahrungen wie Kriege, Missbrauch aller Art, Vernachlässigung durch das soziale Umfeld, Ausgrenzung etc. nicht erkannt und sogar abgewertet. Nicht jede Erfahrung ist ein Trauma. Nicht jede Begegnung triggert. Wir leben mittlerweile in einer durchgestylten Therapie-Gesellschaft, in der Gefühle bereits als Argumente verkauft werden. Viele Tipps im Lifecoaching sind an Trivialität nicht zu überbieten - vor allem wenn sich leicht gutes oder besser, schlechtes Geld mit den individuellen Geschichten verdienen lässt. Aufklärung und Sensibilisierung - bitte, sehr gerne. Doch tun wir nicht so als ob es sich um etwas Neues handelt. Wenn man sich seit mehr als 25 Jahren - auch mit der menschlichen Seele befasst und eine tiefe und vor allem kontinuierliche Selbstreflektion lebt, ist einem nichts mehr abhold. Doch den Alltag durchzupsychologisieren, hilft erfahrungsgemäß nicht weiter. Man vergisst, schlicht mal zu leben. Anstatt im Außen zu suchen, ist die kontinuierliche Innenschau, durchaus mit externen Anleitung (zumindest zeitweilig) hilfreich. Doch die Lösung kommt nie aus dem Außen, sondern immer aus dem eigenen Inneren. Gerne mit zeitweiliger, professioneller Begleitung. Die eigentliche Selbstarbeit - die nimmt einen keine*r ab.
- Herumwerfen mit Schlagworten wie Narzissmus und Hochsensibilität, ohne in der Tiefe zu wissen, worum es dabei geht. Wenn alles toxisch ist, ist nichts mehr toxisch. Auch hier braucht es ein gesundes, gepflegtes Unterscheidungsvermögen, gekoppelt mit fundiertem Hintergrundwissen. Amateurhaftes Aufstellen von Thesen und die Abgabe von unprofessionellen Handlungsempfehlungen ist auch hier abträglich und geht an der Problematik vorbei. Die Penetranz, mit der sogenannte Bescheidwisper*innen sich eine öffentliche Bühne verschaffen, ist atemberaubend. Die begleitende Vereinfachung und Erfahrungslosigkeit lassen jede*n Experten/Expertin erblassen. Wahrlich psychische Erkrankungen erscheinen als nettes Accessoire. Man hat ja - ach ... Awareness sieht in meinen Augen ganz anders aus. Doch da wird es dann tiefgehend, anstrengend, kompliziert und auch

schmerzhaft. Wahre Selbstarbeit weiß, wie mit Traumata und Triggern umgegangen wird - mit konsequenter Selbstanalyse, mit scharfen Schnitten bei Situationen und Menschen, die einem nicht gut tun und sogar oft krankmachen und mit einer täglichen Portion an gelebter Selbstliebe. Dann braucht es weder den Narzissten noch die Hochsensible. Übrigens hat jeder von diesen beiden Etiketten auch Aspekte, doch meistens schlummern sie unerkannt - dabei kann man beide Typen durchaus bewusst auch positiv leben - gewusst wie!

- Etc.

Die eigentliche Frage, die uns beschäftigen könnte, lautet: *Wo ist der Mensch in seiner Grundvollkommenheit geblieben?* Das ist eine Grundfrage unseres Daseins und keine akademische Wolkenschieberei! Man muss diese Frage in ihrer Tiefe stellen und durchdringen - denn: wir sind als vollkommene Wesen hier in diese Welt gestellt. Was menschlich verständlich als Stärke und Schwäche gewertet wird, hat aus höherer Perspektive keine Bedeutung. Was hingegen aus höherer Perspektive eine Bedeutung hat, ist, was man aus den Fähigkeiten, Talenten und Begabungen für das große Ganze macht. Dazu braucht man weder die Selbstoptimierung noch andere Durchpsychologisierungen.

Wer sich dieser Grundfrage immer wieder aufs Neue stellt, hat ein ausgesprochen erfülltes Leben - mit Vertrauen und Optimismus, eine gesunde Erkenntnisfähigkeit inklusive. Dazu muss man sich intensiv mit den Basics unseres Daseins beschäftigen, um die beiden großen Trennungen (zwischen Quelle und Mensch und zwischen männlich und weiblich - inklusive der dramatischen Folgewirkungen) Bescheid wissen und - wohl am wichtigsten - die Veränderung sein, nach der immer besonders laut geschrien wird.

5. Alles aus – oder gibt es doch schon etwas Neues?

Doch es gibt Menschen, die recht gut mit der aktuellen Lage umgehen können. Sie gehen ihren Weg, oft seit vielen Jahren, unerkannt, nicht anerkannt, nicht nach Applaus gierend, alleine, weil sie genau wissen, dass alles, ausnahmslos alles in ihnen vorhanden ist.

Sie begreifen ihr individuelles Außen als persönliche Spiegelung – fern jeglicher esoterische Schwafeleien. Sie gehen, das das Alte wahrlich hinter sich lassend, den Weg ins scheinbar Ungewisse, mit einer bemerkenswerten Souveränität.

Ihr Weg zeigt sich im Gehen. Sie erhalten Unterstützung und Begleitung aus bekannten und unbekanntem Quellen. Vertrauen und Optimismus öffnen für sie einen Raum von Gelegenheiten, die sie auch umgehend zu nutzen wissen. Es wird nicht geredet, nicht gejammert, nicht herumdiskutiert. Es wird erkannt, der Schluss abgeleitet und umgesetzt. Die geistigen und die irdischen Prinzipien werden spielerisch miteinander verknüpft und gelebt.

- **Vorausgehend ist jedoch eine oft knallharte, schmerzhafteste Selbstreflektion. Folgen tut eine konsequente Ableitung von persönlichen Schlussfolgerungen, die in konkreten Handlungen münden, die auch umgesetzt werden. Es ist ein *neverending process* in einer Spirale - vorwärts und aufwärts!**

Da sind diese Menschen mittlerweile mit den großen Brocken durch. Die kleinen Herausforderungen am eigenen Weg sehen sie als Wachstumschance. Doch sie

begreifen die Gelegenheit, die ihnen irdische Erfahrungen bringt, und sie machen etwas Konkretes daraus.

- **Das ist der entscheidende Unterschied zu Selbstoptimierern und Menschen, die sich in Mental Health totlaufen und überanalysieren und damit vor sich selbst weglaufen. Siehe oben!**

Ausblick mit Vertrauen und Optimismus

Gibt es eine Pflicht, Vertrauen und Optimismus zu leben? Nein. Es gilt das Prinzip des freien Willens. Wer will, wählt bewusst Vertrauen und Optimismus. Beide sind Teil einer Lebenshaltung, die von Bewusstsein getragen ist und immer wieder differenziert gelebt wird.

Kann man Vertrauen und Optimismus erlernen? Ja – es ist eine Frage der Grundhaltung zum Leben. Dafür kann man sich bewusst entscheiden. Indem man sich für die Grundhaltung der Liebe entscheidet, die sowohl Selbstliebe als auch die Liebe zu anderen umfasst und vielgestaltig ist, erlernt man Vertrauen und Optimismus fast automatisch. Das ist anders kaum möglich, wenn man sich für die Grundhaltung der Liebe zum Leben entscheidet.

Kann man Vertrauen und Optimismus üben? Ja, das kann man. Ist weder schwer noch aufwendig. Ist die Lebensweise Bewusstsein, dann zieht man Vertrauen und Optimismus auch fast automatisch mit. Man kann die beiden kultivieren und pflegen. Das ist gehört mit zum Bewusstsein im Sinne eines klaren und ehrlichen Gewährseins sich selbst gegenüber. Das Außen ist dabei reiner Mitläufer.

Wo findet man Vertrauen und Optimismus? Im Herzen. Das ist der persönliche Treffpunkt von Verstand und Gefühl. Dort findet Unterscheidungsvermögen statt, das zu Vertrauen und Optimismus führt. Dann findet man rasch heraus, wann welches Instrument in welcher Dosierung anzuwenden ist. Dafür braucht es Stille. Nur in der Stille nimmt man das Herz, das immer für einen bereit ist, wahr. Ist das langweilig? Keineswegs.

- **Nichts ist aufregender als dem eigenen Herzen aufmerksam zu lauschen und sich von seinem Vertrauen und Optimismus anstecken zu lassen. Genau dort finden Sie IHREN ganz persönlichen Goldstandard, der die Messlatte für IHR Leben ist.**

Versuchen Sie es und bleiben Sie an sich selbst dran. Dort findet Veränderung statt. Dort blühen Vertrauen und Optimismus. Seien Sie präsent und hören Sie auf, auf irgendetwas und irgendjemand im Außen zu warten. Es kommt nichts. Es muss auch nichts kommen. Denn alles ist in Ihnen bereits vorhanden.

- ***Dig deep and find your personal gold.***

Dann sind Sie beschäftigt genug – und mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit auch im inneren Frieden und im Vertrauen – und Sie haben allen Grund, optimistisch zu sein.