



## **Gelassen bleiben in unruhigen Zeiten**

In einem früheren Blog hatte ich bereits einmal auf folgendes Zitat hingewiesen:

***„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Und die Weisheit, das eine vom anderen unterscheiden zu können“,***

das dem amerikanischen Theologen, Philosophen und Politwissenschaftler Reinhold Niebuhr (1892-1971) zugeschrieben wird. Was kann Dir dieses Zitat persönlich sagen?

### **Dinge hinnehmen, die Du nicht ändern kannst**

Ob es heute regnet (was z.B. zur Folge hat, dass Dein geplanter Fahrradausflug nicht stattfindet), oder die Schlange an der Kasse im Supermarkt heute besonders lang ist (was zur Folge hat, dass Du zu spät zu einer Verabredung kommst), kannst Du nicht ändern. Du kannst auch nicht den Wirtschaftsminister von heute auf morgen absetzen, auch wenn er schlechte Entscheidungen trifft, die auch in Dein Privatleben eingreifen, weil sie Deine Steuerabgaben erhöhen oder die Energiepreise steigen lassen.

### **Mut haben, Dinge zu ändern, die Du ändern kannst**

Um bei den oben genannten Beispielen zu bleiben: Du hast die Möglichkeit, statt Fahrrad zu fahren, einen Regenspaziergang zu machen oder bei einem Besuch im Thermalbad zu entspannen. Du kannst bereits im Supermarkt Deiner Verabredung telefonisch Bescheid geben, damit sie sich keine Sorgen macht. Und Du kannst bei der nächsten Wahl Deine Stimme einer anderen Partei geben (der Wirtschaftsminister folgt dem Programm seiner Partei), Du kannst Dich einer Demonstration gegen seine Maßnahmen anschließen oder eine Initiative unterstützen, die sich für direkte Demokratie einsetzt. Du kannst Dich dafür entscheiden, den Fernseher aus zu lassen und Dich auf angenehme Dinge, die Dir Freude und Spaß bereiten, konzentrieren. Für all diese Aktivitäten ist kein besonderer Mut erforderlich.

### **Weise sein, um das eine vom anderen zu unterscheiden**

Dies ist der wichtigste Punkt, denn nur so kannst Du einem Burnout oder einer Depression vorbeugen. Beobachte Deine Gefühle, die entstehen, wenn Du mit einem Sachverhalt konfrontiert wirst. Sind diese positiv, beschäftige Dich weiter damit. Fühlst Du Angst, Enge, Verkrampfung oder Ohnmacht, handelt es sich wahrscheinlich um etwas, auf das Du keinen Einfluss hast. Worauf Du aber Einfluss hast, ist Deine Reaktion auf den bedrohlichen Sachverhalt. Und da gibt es verschiedene Maßnahmen, um auf die Situation „gesund“ zu reagieren:

1. Lerne eine Entspannungstechnik: Eine schnell wirksame und einfach zu erlernende Technik ist die „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“. Dabei werden einzelne Muskelgruppen gezielt an- und nach kurzer Zeit wieder entspannt. Dabei sinken Blutdruck und Pulsfrequenz, Dein Organismus beruhigt sich und Deine Selbstheilungskräfte werden

aktiviert. Anleitungen findest Du kostenlos im Internet [1] oder frage bei Deiner Krankenkasse.

2. In der Gegenwart bleiben, tief durchatmen und ablenken: Achte auf Deinen Körper. Er zeigt Dir an Symptomen, wenn Du Dich in einem der oben genannten Gefühle befindest: Durch ein Engegefühl in der Brust, oder durch einen schnelleren Herzschlag oder durch Schwindel oder durch Bauch- oder Kopfschmerz. Die Symptome können sehr individuell sein. Taucht „Dein“ Symptom auf, atme einige Male tief durch die Nase ein und durch den Mund aus, am besten an der frischen Luft. Mache etwas, das Deinen Blutdruck senkt, Deine Konzentration erfordert und Dir gleichzeitig etwas Gutes tut, z.B. einen kleinen Spaziergang in zügigem Schritt, Staub saugen, einen Kuchen backen, beobachte Deine Katze und gib ihr einige Streicheleinheiten.
3. Aktiv anderen helfen und Gemeinschaften pflegen: Engagiere Dich in Deinem persönlichen Wirkungskreis, indem Du andere im Alltag unterstützt oder Dir einfach nur Zeit für ein Gespräch nimmst. In diesen Tagen ist ein funktionierendes soziales Netzwerk (und damit meine ich nicht nur ein digitales, sondern ein persönliches!) das wertvollste Geschenk, in dem Du aufgefangen wirst, wenn Du alleine nicht mehr klar kommst und anderen beistehen kannst, wenn sie Hilfe brauchen.

### Fazit:

In der heutigen Zeit brauchst Du mehr Energie, um Gelassenheit, Ruhe, Deine Gesundheit und auch um die Lebensfreude zu bewahren. „Business as usual“ funktioniert nicht mehr und wie Vogel Strauß den Kopf in den Sand zu stecken in der Hoffnung, dass von außen eine Änderung zum Positiven kommt oder „andere“ das schon richten werden, ist keine Lösung. Ein „Nein“ zu allem, was Deine Seele als falsch erkennt, ist notwendig, um **mutig Eigeninitiative** zu ergreifen.

Du bist nicht allein! In der **Gemeinschaft** mit anderen kannst Du mehr bewirken, als Du denkst. Seit Corona gibt es sehr viele Initiativen, die zum einen zur Aufarbeitung beitragen, aber zum anderen „vorbeugende“ Informationen zur Verfügung stellen, wie Du Dich zukünftig vor solchen Übergriffen schützen kannst [2, 3,4,5]. Je mehr Du selbst Bescheid weißt, umso ruhiger und gelassener kannst Du zukünftigen Herausforderungen begegnen. Engagiere Dich persönlich: Indem Du Deine Kenntnisse (z.B. aus dem Englischen übersetzen, Grafiken erstellen...) oder Deine Zeit (z.B. um Flyer auszutragen) zur Verfügung stellst. Ist das nicht möglich, freuen sich die in den Quellen genannten Einrichtungen auch über Spenden.

Je mehr Du selbst aktiv wirst, wächst Dein Bewusstsein, dass Du nicht ausgeliefertes Opfer, sondern BürgerIn bist, die/der etwas zum Guten für Dich selbst und damit für die Gemeinschaft bewirken kann.

Quellen:

[1] <https://www.zeitblueten.com/news/stressabbau-progressiven-muskelentspannung-jacobson/>

[2] <https://www.mwgfd.org/2024/07/dr-ronny-weigl-appell-fuer-frieden-und-selbstermaechtigung/>

[3] <https://www.mwgfd.org/2024/08/dr-ronny-weigl-befreiung-aus-den-faengen-der-machtelite-was-du-jetzt-tun-kannst/>

[4] [www.wch-germany.de](http://www.wch-germany.de)

[5] <https://www.derzweiteblick.at/wp-content/uploads/2024/08/eBook-Ruhig-Schlafen-Wegweiser.pdf>

[6] <https://www.csmedicus.org/de/ueber-uns/>



Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006  
Von Eichendorff Ring 10a, 84405 Dorfen, Tel 08081-9158, [www.best-in-balance.de](http://www.best-in-balance.de)