

Mein Name ist Sophie und ich bin Denkerin. Ich denke sehr, sehr oft über geistige Gesundheit nach. Ein schädlicher Virus geht um, der uns Menschen leicht vergiften kann. Die Prognosen sind entsprechend düster. Es gibt wenig Hoffnung, die Lage ist einfach zu dramatisch. Was zu befürchten war, tritt ein. Alle haben es ja gewusst.

Ich habe ein Gegenmittel. Es fängt mit geistiger Hygiene an. Leider können die wenigsten ihre Hände in Unschuld waschen, aber jeder kann auch im kleinen Rahmen etwas gegen die allgemeine Vergiftung der Stimmung tun, beispielsweise indem man die Beschwörung der Schlechtigkeit drastisch reduziert und den Glaubenssatz *Das ist zu schön, um wahr zu sein!* in Frage stellt. Es gibt nämlich auch eine andere Realität, eine mit erfreulichen Seiten. Statt Mord und Totschlag sind auch Hilfsbereitschaft und Mitmenschlichkeit an der Tagesordnung. Das muss man allerdings erst einmal wahrhaben wollen. Diese Dinge haben unsere Aufmerksamkeit bitterer nötig als jene ständig in den Medien ausgeschlachteten schlechten Nachrichten, die zwar Quote bringen, aber in den Köpfen der Menschen einen verheerenden Schaden anrichten.

Wir betrachten die Welt immer durch den Filter unserer Gedanken und diese werden gespeist von der geistigen Nahrung, die wir unserem Gehirn zuführen. Ich glaube, Angst macht uns krank. Wir werden bombardiert mit Schlagzeilen wie „HORROR-MUTTER und STEUER-SCHOCK, wir sind „live“ bei jeder Krise und Katastrophe dabei, die Berichterstattung macht's möglich. Wie eine Boa Constrictor hält sie uns im Würgegriff, bevor sie urplötzlich davon ablässt und sich die nächsten Täter und Opfer sucht. Jedes Unglück verblasst angesichts neuer Schreckensmeldungen. Die Nachrichten wechseln, was bleibt ist die Sorge, dass alles immer schlimmer wird.

Ich kann mir ständig vor Augen führen lassen, dass die Welt schrecklich böse und ungerecht ist. Doch das verhindert, dass ich an das Gute glaube. Ohne tragische Themen leugnen zu wollen, möchte ich nicht zulassen, dass sie mich vereinnahmen und mein Weltbild bestimmen.

Ich weiß um den Umstand, dass schreckliche Ereignisse unsere Aufmerksamkeit zu fesseln vermögen; sie sind ein gefundenes Fressen für die Sensationslust. Aber tut uns diese Sicht auf die Dinge gut?

Ich plädiere für etwas anderes, denn es gibt eine alternative Wirklichkeit! Die selbst erlebte und mitgestaltete. Die ist mindestens genauso echt, wenn nicht noch echter! Und beeinflussbar. Je mehr positive Aspekte ich entdecke und würdige,

desto schöner färbt das auf meine Umgebung ab. Am Anfang steht die Idee von einem lebenswerten Leben. Der Glaube daran setzt Energie frei, die Vorstellung zu verwirklichen. Statt einer Erwartungshaltung vermag Eigeninitiative eben jene Verbesserung herbeizuführen, die ich mir wünsche. Ich bin bekennende Überzeugungstäterin: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

*„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.*

*Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.*

*Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.*

*Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.*

*Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“*

(Talmud)

