

---

*Einfach mal innehalten // menschengemacht*

---

-

Ich denke vielen von uns fällt es nicht leicht, einfach mal innezuhalten, die Stille auszuhalten. Mir geht zumindest häufig so.

Ständig prasseln Informationen, Meinungen, Musik und aller Art Lebensentwürfe auf uns ein und überfluten regelrecht unsere Reize.

Obwohl es uns objektiv vom Lebensstandard in der Geschichte der Menschheit niemals besser ging, leben wir als Zeitzeugen in einer Welt voller Krisen. Die Rückkehr des Krieges in unserer Wahrnehmung in Europa, sich zuspitzende soziale Ungerechtigkeiten, eine sich am nahen Horizont anbahnende Klimakatastrophe, wiederaufflammender Nationalismus in Europa, in der Welt und damit einhergehender Rassismus und Diskriminierung. Alles menschengemacht.

Viele von uns fühlen sich gereizt, sind übermüdet und haben das ehrliche Interesse am anderen, die Neugierde am Fremden zumindest vorübergehend verloren. In einem Vortrag vor ein paar Tagen hörte ich den Begriff der „eingebauten Vorsicht“. Erstmal auf Distanz bleiben, auf Nummer sicher gehen. Ich finde das trifft es ganz gut.

Wenn ich ehrlich mit euch bin, dann ging es mir in letzter Zeit nicht besonders gut. Es ging mir ehrlicherweise ziemlich schlecht.

Im November und Dezember habe ich vor Erschöpfung und Müdigkeit wahrscheinlich so viel Zeit im Bett verbracht, wie seit meiner Säuglingszeit nicht mehr. Ich meldete mich wenig bis gar nicht bei meinen Freunden und meiner Familie, stand ziemlich neben mir und der Schuld- und Schamberg wuchs täglich an.

Ich musste Innehalten. Auf Stop drücken. Durch liebevolle Menschen in meinem Umfeld schaffte ich eine Rückbesinnung auf die Basics, die oftmals gar nicht so selbstverständlich sind.

Doch ich möchte heute nicht nur über mich sprechen. Auch wenn in Färbung und Intensität verschieden, geht es einigen Menschen nicht gut. Vielleicht auch einigen von euch.

In einer Welt, die sich immer schneller zu drehen scheint, wirkt ein Innehalten möglicherweise egoistisch, nicht zeitgemäß oder altmodisch.

Und so banal es auch klingen mag, ich verstehe Innehalten nicht als Flucht vor der Welt und ihren Problemen, sondern als essenzielle Chance auf individuelle und kollektive Krisen antworten und auf andere Menschen zugehen zu können und auch zu wollen. Umsichtig zu sein, gemeinsam zu entscheiden, wie wir unser Leben leben und nach welchen Werten wir es wirklich ausrichten wollen. Als eine Kunst, sich nicht von den dunklen Wolken überwältigen zu lassen, sich verletzlich zu zeigen und gleichzeitig die Zuversicht zu bewahren.

Um wieder da zu sein, wo es beginnt.

Daran glaube ich ganz fest. Auch das ist menschengemacht.