

ZUKUNFT IST JETZT!
Perspektiven der Ermutigung

Vortrag von Arnold Metznitzner für das Thermenresort Feuerberg via ZOOM am 11.02.2021

Die Stimmung war schon besser:

**Wirtschaftlich, politisch und psychisch hängen viele „in den Seilen“,
wie Wolfgang Mazal, der Leiter des Instituts für Familienforschung in der
heutigen Ausgabe der Wochenzeitschrift DIE FURCHE (11.2.2021, Seite 7)
schreibt.**

**Gerade rund ums Faschingswochenende mögen uns Erinnerungen plagen,
welches Vergnügen uns in VORCORONAZEITEN ein Faschingsumzug bereitet
hat, oder wie schön es war, mit Freunden einen Ball zu besuchen, zu tanzen,
gemeinsam zu essen, eine Nacht durchzufeiern und die Zeit zu vergessen!
Zweifellos wird es eine Zeit brauchen, bis das alles wieder möglich sein wird!**

**Ohne Zweifel wird es auch Zeit brauchen,
wieder positiv in die Zukunft zu blicken!**

Aber man kann sich jetzt schon gedanklich darin einüben!

**Und dazu möchte ich uns mit diesem Vortrag ein paar Überlegungen anbieten.
Vielleicht lässt sich damit sogar jetzt schon eine Art VORFREUDE verbinden,
auf das, was vor uns liegt,
um später rasch wieder in positive Erfahrungen eintauchen zu können!?**

**ERFAHRUNGEN sind nämlich die Basis des Vertrauens,
das momentan erschüttert ist, massiv erschüttert sogar.**

**Seit bald einem Jahr sind wir mit etwas konfrontiert,
mit dem vor einem Jahr niemand von uns hatte rechnen können.**

Aber das ist noch nicht das Problem.

**Herz und Hirn des Menschen sind geradezu süchtig nach dem Unerwarteten.
Und wenn es sich ereignet, dann erzählen wir auch spontan davon und sagen:**

„Weißt Du, was mir heute passiert ist!?“

**Und dann hören wir gespannt hin
und lassen uns ein besonderes Erlebnis berichten,
das nicht unbedingt nur positiv sein muss!**

**Es genügt, dass es in die Langeweile des Alltags Abwechslung bringt,
und uns darüber erschrecken und/oder auch staunen lässt,**

was es alles gibt in dieser Welt!

Unglaublich! Wer hätte das gedacht!?

So, oder so ähnlich reagieren wir dann darauf!

**Das Problem aber, das uns in der CORONAPANDEMIE seit einem Jahr plagt,
besteht darin, dass bis auf weiteres zunächst kein Ende in Sicht ist**

und dass niemand mit Bestimmtheit sagen kann,

wie lange dieser Alptraum noch anhält.

**Weil – wie ich schon gesagt habe – ERFAHRUNGEN die Basis des Vertrauens
sind, müssen wir diese Erfahrungen etwas genauer unter die Lupe nehmen:**

Denn letztlich entscheiden ja nicht unsere Erfahrungen darüber, ob in unserer Gesellschaft VERTRAUEN, NEUGIER, ZUVERSICHT, HOFFNUNG und MUT

im Vordergrund stehen oder aber

MISSTRAUEN, ARGWOHN, ANGST, ENTTÄUSCHUNG und WUT.

Entscheidend ist und bleibt, wie wir mit unseren Erfahrungen umgehen!

Nicht die unerwarteten Situationen sind es, die über unsere Gemütslage und unsere Stimmung entscheiden, sondern die **Deutung unserer Erfahrungen!**

Das bedeutet dann angesichts dessen,

was wir im Moment rund um Corona erleben:

**Wenn wir zulassen, dass bei den Erfahrungen der letzten Monate
die negativen Deutungen überhandnehmen,
verspielen wir das Vertrauen in der Gesellschaft!**

Und aus bitterer Erfahrung wissen wir:

Gesellschaftlich verspieltes Vertrauen kehrt nicht so rasch wieder!

Unsere Gedanken sind wirkende Mächte

Weit mehr als uns das bewusst sein mag,

hängt unser Wohl von unseren Gedanken und Gefühlen ab.

Nicht umsonst weiß der Volksmund:

„Zu Tode gefürchtet ist auch gestorben!“

Diesbezüglich muss ich an den klugen Satz von William Shakespeare denken:

**„Was Macht hat, mich zu verletzen, ist nicht halb so stark
wie mein Gefühl, verletzt werden zu können.“**

**Mit diesem Satz beschreibt der Dichter den lähmenden Teufelskreis,
der die Angst zum Damoklesschwert über unseren Köpfen macht
und alles nur mehr unter der Gefahr zu sehen vermag,
jederzeit verletzt werden zu können.
Klares Denken wird dadurch unmöglich!
Realistisches Prüfen von rettenden Möglichkeiten auch!
Die dumpfe Brille der Angst macht blind, sieht bei allem schwarz!**

*Fragt die kleine Maus ihre Mutter:
„Warum haben wir Angst vor Männern,
die Angst vor Frauen haben,
die Angst vor uns haben?“*

**Zwei Überlegungen dazu:
Wenn wir ZUKUNFT sagen,
meinen wir ja nicht nur das,
was auf uns zukommt
und dem wir hilflos ausgeliefert sind!
ZUKUNFT ist immer auch das,
auf was wir zugehen!
Dabei haben wir weit mehr Mitgestaltungsmöglichkeiten
als uns zunächst bewusst ist.**

*Ähnlich geht es uns mit dem Wort **ERFAHRUNG**.*
Zunächst denken wir dabei an etwas, das geschieht,
etwas, wogegen wir uns nicht wehren können.
Aber das Wort könnten wir ja auch positiv und „aktiv“ verstehen.
*Dann bedeutet der Satz „**ICH MACHE ERFAHRUNGEN**“ nicht nur,*
dass etwas ohne mein Zutun geschieht,
sondern,
*dass ich Erfahrungen **GEMACHT** habe,*
sie also mitgestaltet habe!
*Erst so sind sie zu **ERLEBNISSEN** geworden,*
die ich nie mehr vergessen kann.
Das entscheidende Element dieser Sichtweise ist
*meine kreative, inspirative **Phantasie**.*
Durch diese meine Phantasie wird aus einer Erfahrung
MEIN PERSÖNLICHES ERLEBNIS!
Ich liebe in diesem Zusammenhang den klugen Satz von Albert Einstein:
„Phantasie ist wichtiger als Wissen!“
Wissen und Können werden immer begrenzt sein!
Phantasie aber bleibt immer unbegrenzt!
*Eine so verstandene **PHANTASIE***
ist das „know how“, das „gewusst wie“ der Liebe,
die nicht schlafen geht, bevor ihr nicht etwas eingefallen ist!
Phantasie ist unerschöpflich im Erfinden besserer Wege!
PHANTASIE IST PRODUKTIVE UNENDLICHKEIT FÜR ANDERE!

Angesichts der momentanen Krise

entwickeln viele Menschen eine eigenartige Nostalgie.

Sie erinnern sich an das,

was sie vor einem Jahr (noch) GEHABT haben

und jetzt nicht mehr haben können.

Und ängstlich schauen sie in die Zukunft und fragen sich,

ob sie das, was sie einmal gehabt haben, später wieder haben können.

In diesem Zusammenhang muss ich an Erich Fromm erinnern:

Vor bald 50 Jahren sucht er in seinem Alterswerk „Haben oder Sein?“ (1975) nach den „seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft“ und warnt davor, die Lebenspraxis so sehr am alleinigen Haben-Wollen festzumachen, dass uns beim Wort „Vermögen“ zuerst nur „Bares als Wahres“ einfällt.

Das eigentliche Vermögen jedes Menschen aber ist das, was er aufgrund seiner in ihm schlummernden seelischen Eigenkräfte besitzt:

Sein Vermögen besteht nämlich in aller erster Linie aus dem, was er durch Liebe, Vernunft und produktives Tun vermag.

Dieses „Vermögen“ wollte Erich Fromm kurz vor Beginn eines neuen Jahrtausends wieder in den Blick rücken, weil sonst eine Gesellschaft „seelenlos“ wird, die Phantasie verliert

und ihr deshalb im besten Sinn des Wortes „die Luft ausgeht“...

Wer das nackte Überleben der Menschheit nicht gefährden will, muss sich radikal ändern, schreibt Erich Fromm. Und weiter:

„Zum ersten Mal in der Geschichte hängt das physische Überleben der Menschheit von einer radikalen seelischen Veränderung des Menschen ab. Dieser Wandel im Herzen des Menschen ist jedoch nur in dem Maß möglich, in dem drastische ökonomische und soziale Veränderungen eintreten, die ihm die Chance geben, sich zu wandeln, und den Mut und die Vorstellungskraft, die er braucht, um diese Veränderung zu erreichen.“

Siehe: Erich Fromm, Haben oder Sein, 1979, Seite 21

Das aber hieße dann:

Anstatt zurückzuschauen und sich ängstlich zu fragen, ob wir das, was wir gehabt haben, auch später wieder haben können, sollten wir im Vertrauen auf unsere seelischen Eigenkräfte nach vorne blicken und gespannt darauf sein, was wir damit wohl noch anstellen können.

In diesem Zusammenhang muss ich an Mutter Teresa denken, die einmal von einem Kamerateam einen Tag lang bei ihrer Arbeit an Sterbenden in Kalkutta begleitet wurde.

Nach den Dreharbeiten sagte zu ihr der sichtlich beeindruckte Kameramann:

„Was Sie hier tun, könnte ich auch für 1000 Dollar am Tag nicht tun!“

Mutter Teresa schaut ihn an und entgegnet ihm:

„Sehr richtig, mein Lieber!

Für 1000 Dollar am Tag

könnte ich das auch nicht tun!“

Was können wir tun?

1. Achte auf Deine Gedanken – Versuche es mit Großherzigkeit!

Wie macht man das?

Kümmern Sie sich in ihrer Umgebung

um Freundlichkeit und Gedanken der Vergebung!

Meiner verstorbenen Mutter verdanke ich eine Übung,

deren hohe Wirksamkeit auch die moderne Gehirnforschung bestätigt.

Anstatt einem Menschen, der ihr wehgetan hat zu zürnen,

sagte sie bei solcher Gelegenheit immer wieder:

„Ich schicke ihm ein Licht“ und meinte damit wohl:

„Ich übe mich darin, beim Gedanken an diesen Menschen

gute Gedanken zu denken und mich vor schlechten Gedanken zu hüten“.

Gute Gedanken sind wirkende Mächte.

Gute Gedanken schaffen in uns Frieden und innere Ruhe.

-

Gefühle des Grolls gegenüber anderen Menschen

untergraben unser Glück, unseren Erfolg und unsere Gesundheit.

Ein Sprichwort sagt:

„Wer nachtragend ist, hat viel zu schleppen!“

Außerdem stört derjenige, der nicht verzeihen kann,

die Motivationszentren in seinem Gehirn.

HANDKE-REDE IN DER HOFBURG

KLEINE ZEITUNG am Mittwoch, 19.2.2020, Seite

„Mein fruchtbarer Größenwahn, den ich jeden von euch wünsche“

Ein leidenschaftlicher Appell, das Land groß zu denken:

„Es ist alles viel größer und schöner, als man sich das vorstellen kann, was man tun kann als kleiner Mensch aus einem Winkel in Österreich. Was da an Märchenhaftigkeit und zugleich an Wahrhaftigkeit auf einen zukommen kann.

Das kommt auch von euch und von den Abwesenden, vor allem von den Abwesenden, vielleicht noch mehr als von euch, von den Abwesenden, die einzeln das Volk bilden und nicht das Volk als Kette darstellen. Meine erste große Sensation war: Ich habe gedacht, Österreich, **ich beschließe, dass ich aus einem großen Land bin. Ich lass mir das nicht bieten, dass die Leute sagen, es ist ein kleines Land. Ich habe beschlossen, ich stamme aus einem großen Land, und so schreibe ich. Es muss nicht Russland sein. Es muss nicht die Steppe sein, aber es ist auch die Steppe. Und es ist der Ural. Auch in Österreich ist der Ural. Zum Beispiel die Saualpe, an deren Fuß ich geboren bin, in Stara Vas, in Altenmarkt, in Griffen, das ist die Saualpe, die von Norden bis nach Griffen und Diex reicht, das ist ein Kontinent für mich. Das macht meinen fruchtbaren Größenwahn aus, den ich hatte und immer noch habe und den ich jedem von euch wünsche. Dass ich gedacht habe: Ich stamme aus Alaska, aus Arizona, vom Ufer des Yukon River, der ins Beringmeer mündet, weiß der Teufel, da kommen wir alle her, aber zugleich kommen wir aus Österreich. Jeder hat präzis seinen Winkel. Rechte Winkel, schiefe Winkel. Nur die Kunst hat Winkel, die 360 Grad haben. Die umfassen die Erde.**

Wir haben gewaltige Schriftsteller. Gewaltige Künstler. Nicht nur Stifter. Nicht nur Grillparzer. Wir sind alle fragliche Gestalten. Grillparzer war eine fragliche Gestalt. Stifter, Gott sei Dank eine fragliche Gestalt, Hofmannsthal, Schnitzler, Lavant, Bachmann, Jonke, endlos ist die Litanei. Gewaltig, was wir sind. Nicht wir! Was die Leute sind, das kommt, das kommt von den Leuten her. Die Leute, die hier gelebt haben, die den Widerstand gemacht haben, die das Land bearbeitet haben und im Land vergraben sind: Das sind unsere Helden.

Ich will Österreich kein Loblied singen. Aber ohne diesen Wahn, den ich hatte, dass ich aus einem großen Land stamme, wäre ich nichts, wären wir alle nichts. Sie nicht, ich nicht. Auch die Skispringer gehören dazu. Alle.“

2. Achte auf Deine Worte

„Wenn die Worte nicht stimmen, dann ist das Gesagte nicht das Gemeinte. Wenn das, was gesagt wird, nicht stimmt, dann stimmen die Werke nicht. Gedeihen die Werke nicht, so verderben Sitten und Künste. Darum achte man darauf, dass die Worte stimmen. Das ist das Wichtigste von allem.“

*Konfuzius *551 v. Chr., + 479 vor Chr.*

Am 6.2.2021 schreibt Andreas Koller in den SN auf Seite 1 in seinem Leitartikel

UNHEILVOLLE ENTWICKLUNG IM SCHATTEN DER PANDEMIE:

„Sollte die Verrohung der Sprache ein Indikator sein für die Verrohung der Sitten, kommt einiges auf Österreich zu.“

Der jahrzehntealte Konsens, dass der politische Gegner bei aller Schärfe der Auseinandersetzung nicht „weggemacht“ werden soll, scheint brüchig.

**Einige wollen, dass der Kanzler „weg“ muss,
oder der Innenminister, oder der Gesundheitsminister,
oder am besten gleich die ganze Regierung.**

Rund um die Anti Corona Proteste trieb sich ein hoher Bundesheer-Offizier herum, auf dessen T-Shirt folgender Spruch zu lesen war:

**„Noch sitzt ihr da oben, ihr feigen Gestalten.
Vom Feinde bezahlt, dem Volke zum Spott.
Doch einst wird wieder Gerechtigkeit walten,
dann richtet das Volk. Dann Gnade euch Gott!“**

**Da stellt also ein Offizier,
der auf die Bundesverfassung vereidigt ist
und der die Aufgabe hat, die staatlichen Organe,
darunter die Bundesregierung, zu schützen,
die Aburteilung durch „das Volk“ in Aussicht!**

Wer jetzt meint, das wären ja nur Worte, dem muss man beherzt in Erinnerung rufen, dass in der Geschichte immer wieder solche Gewaltfantasien über kurz oder lang in reale Handlungen umgeschlagen sind. Der Sturm auf das Kapitol in Washington ist nur ein Beispiel dafür!

***Es handelt sich hier um eine Entwicklung im Schatten der Pandemie,
die ebenso gefährlich ist wie diese. Und die ebenso wie diese der
Aufmerksamkeit aller politisch Handelnden bedarf.***

***Wir erleben in den vergangenen Wochen eine Regierung,
die eine klare Linie hinsichtlich der Pandemiebekämpfung vermissen ließ.***

***Wie erleben ein Abschiebedrama,
das in dieser Form nicht notwendig gewesen wäre,
und einen damit verbundenen Koalitionskrach.***

Wir erleben Chaos rund ums Testen, ums Impfen, um die Schulen.

***Wir erleben hilflose Behörden
angesichts der Bedrohung durch neue Virusvarianten.***

***Und wir erleben Reibungsverluste zwischen den Regierungsparteien,
zwischen der Regierung und der Opposition,
zwischen den Ämtern und den Menschen.***

So verliert der Staat das Vertrauen seiner Bürger.

Als Alternative zu diesen Ereignissen muss ich an Viktor Frankl denken.

***Selbst in den dunkelsten Stunden seines Lebens
hatte er nie aufgehört daran zu glauben,
dass das Leben „unter allen Umständen Sinn“ hat
und dass diese unsere Welt zwar „nicht heil, aber heil-bar“ ist.***

***Wer so denkt, wird stark, mutig, kreativ und einsatzbereit,
gerade dann, wenn die ganze Welt Kopf steht und alles andere als „heil“ ist!***

*Und die in solchen Momenten unweigerlich auftauchende Frage
„Warum jetzt und das ausgerechnet mir?“ wird abgelöst durch ein
überzeugendes „Wer, wenn nicht ich, wann, wenn nicht jetzt!?“*

*In jedem Menschen steckt weit mehr an kreativem Potential
als er bisher in seinem Leben zu zeigen vermochte!*

*Ohne zu schnell und zu billig davon zu reden,
dass jede Krise eine einmalige Chance ist,
könnten solche Gedanken eine jetzt besonders große Chance sein,
nicht nur zu wachsen,
sondern über sich hinauszuwachsen und Selbstvertrauen zu tanken.*

*Mit einem solchen Selbstvertrauen hat Václav Havel
in für ihn zunächst aussichtslos scheinenden Zeiten
von der **Hoffnung** gesagt, dass sie nicht in der Überzeugung besteht,
dass das, was er tut, gut ausgeht,
sondern in der Gewissheit,
dass das, was er tut, sinnvoll ist, ganz egal, wie es ausgeht!*

*Unsere Gedanken spielen in Krisenzeiten eine besondere Rolle!
Wir brauchen alle zusätzlich zu guter und solider Information gute Gedanken,
gegenseitige Ermutigung, aber auch gute Unterhaltung und Ablenkung,
ja in solchen Situationen auch guten Humor,
der als Selbststrettungsversuch unserer Seele
gegen jede Art der Resignation anzukämpfen vermag
und heilsame Alternativen entwirft!*

Glückswürfel

3. Achte auf Deine Seele

**Die Seele eines Menschen ist sein inneres Kraftwerk,
sein Ressourcenpotential, sein eigentliches Vermögen,
das ihn in der Welt unverwechselbar und einzigartig sein lässt.**

**Die Seele aber will, um nicht verkümmern zu müssen,
genährt, „befeuert“ werden.**

**Und dieses Feuer kommt aus dem,
wofür sich ein Mensch begeistert.**

Albert Schweitzer hat den schönen Satz gesagt:

„Mit den Jahren runzelt die Haut!

**Die Seele aber bekommt Runzeln
aus Mangel an Begeisterung!“**

**Ohne das Feuer der Begeisterung gibt es kein Leben,
kein Lebendigsein, keine Kreativität, keinen Zauber der Kultur,
keinen Reichtum, der uns von innen her erwärmen könnte.**

**Zur Mitte des vorigen Jahrhunderts sagt Karl Rahner
über den Christen des kommenden Jahrtausends,
er müsse ein Mystiker sein oder es werde ihn nicht mehr geben.**

**Etwa zu gleicher Zeit stellt Erich Fromm
alle großen Weltreligionen vor die Wahl,
weiterhin autoritär zu bleiben oder doch noch humanitär zu werden!**

**Wenn Religion Zukunft haben soll,
muss sie sich immer neu
von einer Buch- und Gesetzesreligion
hin zu einer humanistischen Religion
und von dort hin zu Mystik und Spiritualität wandeln.
Solange die Auslegung heiliger Texte
in der historischen Distanz gelehrten Bildungswissens daherkommt,
kümmert sie sich mit erhobenem Zeigefinger lediglich um das Begreifen,
nicht aber um ein unmittelbar davon Ergriffensein.
„Heilige“ Texte werden erst dann zu „heilenden“ Texten,
wenn sie einen Menschen innerlich anrühren,
wenn statt Erinnerung „Verinnerung“ möglich wird,
statt Begriffen-haben „Ergriffensein“.**

**Ein solcher „Umschulungsprozess“ bedürfte aber im 21. Jahrhundert
einer gemeinsamen Ethik jenseits aller Religionen,
die eine in uns Menschen angelegte Neigung
zur Liebe, zur Güte, zur Zärtlichkeit und Barmherzigkeit
in den Mittelpunkt stellt.**

**Nur eine solche Ethik könnte überzeugen und auch für mehr als eine Milliarde
Atheisten und zunehmend mehr Agnostiker hilfreich und brauchbar sein.**

**Wer als Christ über einen solchen Gedanken erschrickt,
sei an die Erzählung vom barmherzigen Samariter erinnert.**

Dieser ist kein Jude! Natürlich auch kein Christ!

Wir wissen nichts von seinem Glauben.

**Aber wir wissen von ihm,
dass er der Nächste seines Nächsten ist,
Mitgefühl hat und Barmherzigkeit übt.
Und ihn, nicht einen Priester oder Leviten,
stellt Jesus ausdrücklich als Vorbild hin.
Ich halte es für legitim, daraus zu schließen,
dass sich der Wert eines Menschenlebens nicht danach bemisst,
ob dieser Mensch an Gott glaubt
oder an ein Leben nach dem Tod,
sondern daran,
in welchem Maße er zu Liebe, Mitgefühl und Gerechtigkeit fähig ist!
Spirituelle Meister in allen Kulturkreisen sind sich darin einig,
dass die Grundhaltungen praktizierter Liebe und gelebter Spiritualität
wichtiger sind als die Religion, der sie angehören.
Menschen können ohne Religion zurechtkommen,
nicht aber ohne innere Werte, nicht ohne Ethik, nicht ohne Mitgefühl.
Um das zu erläutern,
vergleicht der Dalai Lama
den Unterschied zwischen Ethik und Religion
mit dem Unterschied zwischen Wasser und Tee.
Ethik, innere Werte, die Liebe eines Menschen zu anderen Menschen
und ein darüber hinausweisendes Verantwortungsgefühl
sind für ihn wie das Wasser. Ohne Wasser kein Leben.
Jeder Tee, den wir daraus zubereiten, besteht zum größten Teil aus Wasser.**

**Unabhängig davon,
wie Tee in den verschiedenen Religionen und Traditionen zubereitet wird:**

**Sein Hauptbestandteil wird immer das Wasser sein.
Wir können ohne Tee leben, aber nicht ohne Wasser.
Und genau so werden wir ohne Religion geboren,
aber nicht ohne das Grundbedürfnis nach Liebe,
nach Respekt und Mitgefühl -
nicht ohne das Grundbedürfnis nach Wasser.**

Jeder Augenblick ist ewig

*Jeder Augenblick ist ewig,
wenn du ihn zu nehmen weißt.
Ist ein Vers, der unaufhörlich
Leben, Welt und Dasein preist.
Alles wendet sich und endet
und verliert sich in der Zeit.
Nur der Augenblick ist immer.
Gib dich hin und sei bereit!
Wenn du stirbst, stirbt nur dein Werden.
Gönn' ihm keinen Blick zurück.
In der Zeit muss alles sterben,
aber nichts im Augenblick.*

Konstantin Wecker, Jeder Augenblick ist ewig. Die Gedichte, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2012, Seite 250