

Welche Zukunft? Und was jetzt?

Peter vom Zürichsee, gerne ganz im JETZT.

Bevor wir uns mit Zukunftsfragen befassen können, frage ich mich: Bin ich – und sind wir – *wirklich frei* für die Zukunft?

Mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit: Nein. Dieses entwaffnend ehrliche Eingeständnis eröffnet die Chance, dass sich eine Zukunft entfalten kann, die ich mir – und die sich X Millionen von Menschen – auf diesem Planeten aus tiefem Herzen wünschen.

Heute bekommst du die herzliche Einladung, dir ganz in Ruhe eine halbe oder ganze Stunde Zeit zu gönnen, hier zu Lesen und empathisch in dich hineinzufühlen. Über wesentliche Aspekte des Mensch-Seins, wie es sich für viele zeigt. Blockiert in der Vergangenheit, mit Fragen nach der Zukunft.

Was steht mir – dir – uns – in der Quere, wenn wir uns auf diese Frage: «*Welche Zukunft?*» einlassen? Mehr als 20 Jahre meines Lebens steckt in diesem Essay, worin du gerade liest. Schmerzvolle und erleichternde Jahre des Entdeckens und besser Verstehenlernens. Die Essenz daraus entfaltet sich hier, für dich.

Betrachten wir zuallererst die Vergangenheit, und wie sie auf mich und uns wirkt.

Vergangenheit

Wir leben aufgrund von Gelungenem – zudem auch mit «unerledigten» Lasten, die aus der Vergangenheit ins Heute hineinwirken.

«Vermächtnisse» aus der Vergangenheit, welche Liebevolles, Vertrauen und Stärkendes in mein Leben hinein geschenkt haben, und mir auch im JETZT ständig schenken, nehme ich natürlich gerne.

«*Altlasten*», die sich bemerkbar machen als bewusste und unbewusste Gefühle wie Schmerz, Angst, Versagen, Schwäche, Ohnmacht und Hilflosigkeit, wie auch von Wut und Trauer – mit diesem alten Schrott, der sich «aufpoppend» als Schatten in meinem Leben zeigt, möchte ich am liebsten rein gar nichts zu tun haben.

Mich unsicher zu fühlen oder nicht zu wissen, wie ich mit meinen Gedanken und Gefühlen umgehen soll, wenn sie drohen, mich «in den Griff zu bekommen», gehört zu den ungeliebten und auch verhassten Lebenssituationen. Sie wirken unerbittlich und mitunter auch heftig ins aktuelle Leben hinein. Wann immer ich «die Beherrschung» verliere, oder einen Mitmenschen angreife oder beschuldige, mich in Spott oder Ironie verliere, ist die gegenwärtige Situation der Auslöser eines alten, in mir «gespeicherten» Gefühls. Unsere Vorfahren schenken uns viel Gutes, Schönes und Wertvolles fürs Leben. Genauso – oft unbewusst – auch all das, was sie als Altlasten nicht erkannt, oder trotz Erkennen nicht selbst verarbeitet und losgelassen hatten.

Haben Eltern heranwachsender Kinder beispielsweise einen abgrundtiefen Hass gegen Menschen aus anderen Ethnien, anderen Kontinenten und Ländern, oder gegen Menschengruppen im eigenen Land oder Dorf, geben sie diesen Hass an ihre Kinder weiter. Dies geschieht nicht nur gewollt und bewusst. In den meisten Fällen – so ist zu vermuten – geschieht das unbewusst.

*Bin ich in Aspekten
der Vergangenheit gefangen,
schränkt mich das
in der Gegenwart ein.
Das lässt mich jetzt unfrei sein.*

Wir fragen uns, warum sich «Die Geschichte» – Geschehnisse der Vergangenheit wie Kriege, Autokratien und Diktaturen, Familientragödien, politische Umwälzungen, Unterdrückung und Ausbeutung, Formen des Sklaventums und vieles mehr – in kürzeren bis längeren Zeitabständen wiederholen. Meistens mit etwas veränderten äusseren Umständen. Manchmal kaschiert durch super tönende Verheissungen und Versprechungen. Und wir schauen zu. Lassen es zu. Tun so, als ginge uns das nichts an. Warum?

Gegenwärtig breitet sich Radikalismus stark aus und die Gräben scheinen unüberbrückbar gross geworden.

Jetzt – einander zuhören? Einfach zuhören? Aufeinander zugehen? Das scheint ziemlich in Vergessenheit gegangen zu sein...

Haben wir Menschen gelernt, das nötige aus der «Geschichte» zu lernen? Bis heute ist vor allem klar: Wir als «Menschheit» haben aus der Geschichte noch nicht das gelernt, was daraus hätte gelernt werden können. *Was wäre heute, wenn unsere Vorfahren und wir, in der Vergangenheit «herrschende Narrative und Geschichten», losgelassen hätten? Was wäre, wenn wir heute freier für das JETZT sein könnten?*

Jeder Mensch trägt seinen «Rucksack» mit darin liegenden, mehr oder weniger schweren, teils auch gefährlich spitzigen Steinen. Steine der Altlasten und auch felsenschweren traumatischen Erlebnisse. Dazu gesellen sich «Klötze» von eigenen oder übernommenen Überzeugungen und Glaubenssätzen. Die manchmal hunderte bis tausende Jahre alt sind. Die mir schaden und nicht mehr dienen für mein Leben, das sich entfalten möchte. So gehört es in jedes Menschenleben, Felsbrocken um Felsbrocken, Stein um Stein aus dem beschwerlichen Rucksack herauszunehmen, ihn bewusst anzuschauen, wahrzunehmen und die damit verbundenen Gefühle zuzulassen. Aufkommende Gefühle einfach zu durchfühlen, anzunehmen und zu würdigen. Denn sie möchten gefühlt werden. Steine «loslassen» und damit leichter werden: Stein für Stein, Schritt für Schritt, freier und freier. Blockieren Felsbrocken – Traumata – mein Leben, darf ich mir erlauben, Hilfe anzunehmen von Fachpersonen und Mitmenschen, die mir auf dem schmerzvollen Weg des Aufarbeitens beistehen.

Eigenen «Anteilen», eine andere Bezeichnung für «Steine im Rucksack», Raum zu geben, bewirkt eine «Revolution des Bewusstseins». Dazu die herzliche Empfehlung für das gleichnamige Buch von Daniel Hess (1).

*Leben wir unter
dem «Joch der Vergangenheit» in der Gegenwart,
erschaffen wir eine Zukunft,
in welcher die Vergangenheit weiterlebt.*

«Wenn DIE und DER oder DAS sich ändern würden, hätten wir eine bessere Welt!»: Wenn ich das denke oder glaube, wird die Welt auf die noch so dringend nötigen Veränderungen warten müssen.

Wenn du, liebe Leserin, lieber Leser, freier werden möchtest von Gedanken und Überzeugungen, welche dich «gefangen halten», welche dich daran hindern, dich im «hier und jetzt» frei für das was es jetzt braucht einzubringen: Für diesen Weg gibt es eine beeindruckend befreiende Arbeit. Du kannst sie dir und auch mit Mitmenschen austauschend schenken. Diese verständnisfördernde Arbeit heisst im Original Englischen «The Work», von Byron Katie. Ihr Hauptbuch in deutscher Sprache ist «**Lieben was ist**» (2). Mir hat diese Arbeit unerwartet tiefgehend geholfen – und sie berührt mich immer wieder.

Bereit sein, die eigene Denk- und Gefühlswelt besser kennen zu lernen, ist der Schlüssel zum Tor, befreiter zu leben. Leichter zu sein fürs jetzt. Beschwingter für eine Zukunft, die sich mit vielen Gestaltungs-Spielräumen entfaltet, weil sie von «Steinen» der Vergangenheit und deren Auswirkungen entlastet ist.

Daraus folgt die selten beliebte Frage: «Wenn nicht wie bisher– wie könnte es *anders* gehen? Für eine Zukunft, die wir uns im Grunde unseres Herzens wünschen? Welche Zukunft oder Zukünfte wollen wir? Diese Fragen brauchen ein «JETZT», brauchen Raum und Bewusstsein, um Antworten darauf zu finden. So betrachten wir jetzt...

Unsere Gegenwart

«Aus der Vergangenheit frei werden» ist ein lebenslanger Prozess. Es mag sehr mühsam sein, wieder und wieder «neue» alte «Steine» in meinem «Lebens-Rucksack» zu entdecken und zu merken, dass ich da immer noch «Altlasten» mitschleppe. Gelingt es, wieder einen Stein oder einen Anteil loszulassen, gewinne ich mit jedem dieser befreienden Schritte zunehmenden Spielraum für die Gegenwart.

Wenn meine und deine Potenziale zu spriessen beginnen und sich entfalten, gestalten wir aus diesem Jetzt heraus frische Zukunftswege. In jedem Moment, wo ich gegenwärtig bin und mir meinen Spielräumen gewahr werde. So öffnen sich bisher unentdeckt gebliebene Felder von Möglichkeiten, die sich vor und um uns ausbreiten.

Die Gegenwart ist – oh nein nicht schon wieder!? – übersät von einer unendlich erscheinenden Menge von Hindernissen. Situationen die mich daran hindern, wirklich ganz präsent im JETZT zu sein. Da sind um mich herum andere Menschen und Sachzwänge, die meine Aufmerksamkeit «abgraben» und absorbieren. Gerade drückt mir jemand auf die Knöpfe oder stösst mich verbal vor den Kopf. Nur kann ich andere und deren Verhalten nicht ändern. Das, was andere bei mir auslösen, kann durchaus als Einladung verstanden werden, mich selbst besser kennen und tiefer lieben zu lernen. Es zeigt mir, dass etwas heilen möchte.

Andererseits gibt es Hindernisse, die ich merkwürdigerweise zu Hauf *mir selbst in den Weg lege*. Zum Beispiel, verführerischen «Angeboten» nicht widerstehen zu können. Das «meistgestreichelte Ding der Welt» ist nicht meine Partnerin / mein Partner, Kind oder Haustier. Unsere Finger gleiten wie magisch über die kleinen Bildschirmchen des Smartphones. MEINES Smartphones, ohne das ein Leben heute unmöglich erscheint. Quasi «ein Teil von mir» ist. Dieses an sich nützliche Ding ist zugleich äusserst aufmerksamkeits-erheischend und «Schuld» daran, dass ich ständig abgelenkt bin. Und ich das Opfer dieses «Dings».

Nur zu gern lasse ich mich von Ablenkung und Verdrängung verführen. All «der Scheiss», welcher aus der Welt ständig auf mich einprasselt, lässt sich ja kaum aushalten. «Scheiss», so benennen jüngere Jahrgänge all das Sinnlose, das auf diesem Planeten geschieht. Manchmal gelingt es mir, mich davon abzuschotten. Das verbraucht Energie, die mir fehlt, im Jetzt etwas zu bewegen.

Es gibt ganz schön smarte Formen des sich Ablenkens. Mir beispielsweise so oft als möglich schöne Ferien in anderen Weltteilen zu gönnen. Schnell hin und zurück jetten. Länder, Landschaften, andere Kost und zauberhafte Strände «konsumieren». Endlich «weit weg von all dem Scheiss».

Konsumieren gehört zu den Tugenden des Wirtschaftsglaubens des «immer noch mehr». Die unendlichen Formen des Konsumierens sind wahrhaftig pausenlose Versuchungen. Was ich hab, das hab ich. Ist ja egal, wie es damit anderen, durch meinen Konsum ausgebeuteten oder krank gewordenen Menschen, und dem Planeten Erde geht... Hauptsache, es führt mich weit weg von meinen unguuten Gefühlen. Das Reich der Möglichkeiten, hier und jetzt Erfüllendes zu entdecken und Sinnreiches mitzugestalten, kann warten.

«Innere Leere» kann unmöglich nachhaltig mit Konsum gestillt werden. Konsum verlangt nach Wiederholung, Stärkerem, mehr.

Damit keine Missverständnisse aufkommen: Du *darfst* weiterhin tun und lassen, was du möchtest. Genauso wage ich es, dir zuzuflüstern: Du **musst nicht** weiter Verdrängen, Versuchungen erliegen und dich abschotten. **Ich und du dürfen uns erlauben, JETZT neue, gute Wege zu finden**, auszuprobieren und daran zu wachsen.

Herausfordernd ist das. Aufhören, hauptsächlich dem Geld (möglichst viel Geld) nachzurrennen und dabei uns selbst zu verleugnen, fällt uns schwer.

Hallo «DU» – genannt «Homo sapiens», gemäss Wikipedia gleichbedeutend mit «einsichtsfähiger, weiser Mensch» – wo ist dieses «sapiens» geblieben? **Einsichtsfähig und weise sein**: Hätte uns diese Eigenschaft – wahrhaftig gelebt – wirklich in diese unlösbar scheinende Sackgasse voller menscheitgemachten Problemen geführt? Viel eher – so macht es mir den Eindruck – sind wir längst blind und taub geworden beim Erahnen und Zugeben, was wir uns selbst, Mitmenschen und dem Planeten, alles antun.

Da ist noch was, das es zu betrachten lohnt. **Meine Vorstellungen.** Was ich mir alles erhoffe und vorstelle, wie es sein soll, dass es gut ist. Meine Partnerin / mein Partner soll mir helfen. Mein Kind soll endlich aufhören zu schreien. Meine Chefin soll aufhören, so hohe Erwartungen an mich zu stellen und mich in Arbeit zu ersticken. Die von mir gewählten National- und Ständeräte sollen dafür sorgen, dass die Probleme der Schweiz – auch im Kontakt mit der EU – gelöst werden. Die Kantonsregierung soll ihren Job gefälligst besser machen. Die Gemeinderäte sollen den Bauboom stoppen und die Steuern senken. Du beginnst zu ahnen, auf was ich raus will.

*Wir leben gerne in der Vorstellung,
dass andere es für uns richten sollen.
Und zwar dalli!*

Damit machen wir andere Menschen «zum Objekt unserer Vorstellungen». Wenn meine Erwartungen erfüllt werden, ist der dafür «zuständige» Mensch gut. Wenn er oder sie meine Vorstellungen nicht befriedigt oder erfüllen kann, macht mich das unzufrieden bis wütend. Dann gebe ich ihm die «Schuld», dass es mir nicht gut geht.

Unsere Vorstellungen beeinflussen das menschliche Zusammenleben stark. Sehr stark. Wer will schon dafür leben, Vorstellungen anderer zu erfüllen? Jene, die in der mächtigeren Position sind tun viel, ihre Vorstellungen und Erwartungen durchzusetzen. Das kann mit verlockendem Geld angestrebt werden. Dem «Spiel» von Ablehnung und Zuneigung, mit Druck ausüben – grossen Versprechungen und Deals («Trumpismus»), mit Mobbing, mit Vorschriften und Gesetzen, mit «Knebelverträgen», Liebes-Entzug und vielem mehr. *Das sind ein paar kleine Kostproben aus der Welt des Machtmissbrauchs, der Manipulation und der Zwänge.* Das alles und noch viel mehr wird uns schmackhaft gemacht als Freiheit.

Mit etwas Distanz betrachtet ist das präzise das Gegenteil von Freiheit und kreativer Entfaltung. Mich gezwungen sehen, Geld verdienen zu müssen, weil ich ohne dieses Wundermittel rasch riesige Probleme kriege, engt meinen Spielraum für individuelle Potenzialentfaltung meistens erheblich ein.

Wir sind noch keine Meister im Umgang mit Vorstellungen. Erwartungen loszulassen, fällt uns schwer. Aufzuhören, eigene Vorstellungen an andere zu delegieren, ist unbequem für mich. Vielleicht habe ich einfach keine Ahnung, wie ich selbst zur Lösungsfindung beitragen könnte? Wie es da gelingen soll, selbstverantwortlich und kreativer Teil der so nötigen Lösungen für diese Welt zu werden?

Genau hier, an diesem Punkt, wo sich mitunter eine Ohnmacht und Hilfslosigkeit zeigen möchte, wo ich nicht weiss, wie eine Veränderung, ein Weg in Richtung «Besserung» gehen könnte, wird das Leben unerwartet belebend und spannend. Mir und meinen Werten nicht genügen zu können, lässt (insgeheim) Scham aufkommen. Mir selbst zu erlauben, diese Scham mit ihrem Cocktail von Gefühlen zuzulassen, hineinzuhorchen, tiefer in mein Herzen einzutauchen... und beginnen, Vorstellungen loszulassen. Eine Einladung des Lebens, freier zu werden... bedingungslos im Jetzt zu sein.

Wir neigen dazu, uns im Dschungel der Vergangenheit und in sehnsüchtigen Vorstellungen über die Zukunft zu verstricken.

Das Einzige, das uns zur Verfügung steht, ist die Gegenwart. Das einzige wirkliche Leben – JETZT!

Die Vergangenheit wird erst dann zur tatsächlichen Vergangenheit, wenn es mir gelingt, sie vollständig dort zu belassen. Das, was ich daraus lernen kann, zu integrieren.

Und die Zukunft ist irgendwann, in einer Minute, Morgen oder in weiter Ferne. Weder in der Vergangenheit leben, noch in der Zukunft, geht. Das vielleicht verrückte an der ganzen Geschichte ist: *Das einzig gestaltbare ist der jetzige Moment. Mit den **Möglichkeiten des jetzigen Momentes zu arbeiten, das ist mein und dein und unser Gestaltungsspielraum.***

Das Wesentlichste und Grösste, das wir uns gegenseitig und uns selbst im Leben schenken können, zeigt uns **MOMO**, das kleine Mädchen in Michael Ende's Geschichte (3). **Zuhören, einfach nur Zuhören. Jetzt. In jedem Augenblick.**

Dieses Hineinhorchen und Zuhören ist der Schlüssel zum Entdecken, was meine und deine Herzenswünsche sind. Was wirklich sinnreich ist und Sinn macht. Tiefen Frieden in und mit uns allen, der ganzen Menschheitsfamilie, zu finden und zu leben. Lebensfördernd leben, ohne neue Probleme zu schaffen. Nicht irgendwann in der Zukunft. Sondern JETZT. Gründe, damit zuzuwarten, dürfen wir über Bord werfen.

Diese Begründungen und Ausreden halten uns davon ab, unseren Spielraum zu nutzen, uns zu entfalten.

Sehnsüchte nach Verbundenheit brauchen nicht mehr gestillt werden «zu müssen» mit Ersatz-Handlungen, Versuchungen und Ablenkungen.

Verbundenheit mit meinem tiefsten Innersten, mit dir und in Gemeinschaften ist der nährende Boden. Wo jede/r das in ihm innewohnende Potenzial entdeckt und entfaltet. Das führt uns zur ursprünglichen Frage zurück:

Welche Zukunft?

Gelingende Zukunftsgestaltung, das haben wir oben bemerkt, kann kaum in einer Ansammlung unserer menschlichen Vorstellungen, Wünsche und Erwartungen liegen. Sondern in deren Loslassen. Was es zum Wohl dieses Planeten und der Menschheitsfamilie braucht, zeigt sich im JETZT. Dem Gemeinwohl zu dienen, ohne irgendwelche Schäden anzurichten, dient uns allen und lässt uralte wie «moderne» Menschheitsprobleme schmelzen.

*Die Meisterschaft der Zukunftsgestaltung
ist die Gegenwarts-Gestaltung.*

Befreit aus der Gefangenschaft unserer Vorstellungen breitet sich das Feld voller Möglichkeiten aus. **Sobald wir uns selbst und gegenseitig zuhören – einfach zuhören – beginnt sich zu klären, welche Zukunft im Grunde unserer Herzen sich entfalten möchte.** Was jede/r dazu beitragen kann. Nicht irgendwann. Sondern JETZT. Immer wieder in diesem Augenblick. Das ist der Samen, der auf dem fruchtbaren Boden unseres Verbundenseins keimt und gut gedeiht. Starke Wurzeln im Erdreich bildet, gen Himmel wächst und aufblüht. Das ist das Leben, das Früchte trägt, weiter verschenkt und damit «einfach ist».

Und was jetzt?

Persönlich und gemeinsam unterwegs zu sein und JETZT das in uns wohnende Potenzial zu entdecken, macht den Weg frei, dass sich Zukunft – was hier und jetzt gebraucht wird – entfaltet. Das lässt uns frei und lebendig sein. In freudvoller, berührender, erfüllender Gegenwart. Gwundrig (4) auf das, was sich uns offenbart.

LEBEN WIR! JETZT!

Die Welt freut sich auf dein Potenzial.

Herzlich, Peter vom Zürichsee (5)

Quellen und Links

- 1) Buch «**Die Revolution des Bewusstseins** – Entfalte dein wahres Potenzial jenseits der Matrix» von Daniel Hess (Luzern), Verlag vianova, 1. Auflage Herbst 2023, ISBN 978-3-86616-536-6.
Wenn du zu diesem Buch Peters Rezension lesen möchtest, so schreibe eine E-Mail an peter.wyler@gmx.ch
- 2) Buch «**Lieben was ist** – Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können» von Byron Katie, ARKANA Verlag, Deutsche Erstausgabe 2002, ISBN 978-3-442-33650-0.
- 3) Buch «**MOMO**» von Michael Ende, Verlag Thienemann 2021, ISBN 978-3-522-20275-6.
- 4) «**Gwundrig**» / «**gwundrig sein**»: Schweizerdeutscher Gebrauch des Wortes «Gwundrig» anstelle von «Neugierig». «Gwundrig sein» steht für Entdeckerfreude, Forschergeist und vor allem: Für das offen sein zu den Wundern in mir, in dir und in unendlich Vielem...
- 5) «**Peter vom Zürichsee**» ist der Autornamen von Peter Wyler, pensionierter Gärtnermeister, Verfasser des obigen Essays und des entstehenden Buches «Was brauchen unsere Erde, du und ich zum guten Gedeihen? – *Sieben Schritte auf dem Weg zur Lösung unserer (Menschheits-) Probleme.*» Mehr dazu auf <https://era-nova.org>.

Peter freut sich auf dein Feedback, peter.wyler@gmx.ch