



[www.resilienz-muenster.de](http://www.resilienz-muenster.de)

## Praxistipp

**„Kurz mal nicht aufgepasst und zack, biste glücklich.“**

Ich sitze auf unserer Terrasse und genieße die wärmenden Sonnenstrahlen des „Goldenen Oktobers“ 2018. - Herrlich!

Plötzlich durchzuckt mich ein zweiter Gedanke: Halt! Gerade wurde der Wirtschaftsnobelpreis an einen Klimaforscher vergeben. Selbst in Deutschland haben wir nicht etwa den schönsten Sommer seit Jahrzehnten, sondern ein katastrophal trockenes Jahr, mit immensen negativen Auswirkungen nicht nur für die Landwirtschaft.

Da darf ich mich doch nicht einfach über den Sonnenschein und die Abwesenheit von Regen freuen.

Jetzt kreisen meine Gedanken weiter und ich kann sie nicht mehr einfangen.

Darf ich mir über das leckere Essen und die Zutaten das Gehirn zermartern und mich ebenso sehr darauf freuen oder muss ich Massentierhaltung und Glyphosat mit einbeziehen?

Ich lese in meinem Fachmagazin „Der Kicker“ und freue mich über die Konstellation an der Bundesligatabellenspitze - als Berliner ein seltenes Vergnügen. Irgendwie drängeln sich aber Kavanaugh und Trump dazwischen. Schon sind #MeToo und der Brexit, sowie das Auseinanderbrechen der EU auch dabei.

Die Frage, die für mich dahinter steht: Darf ich bei all den großen, wichtigen und gravierenden Problemen mein kleines, scheinbar so unbedeutendes, flüchtiges Glück einfach so ganz naiv genießen? Ohne schlechtes Gewissen?

Ist es nicht genau das, was der jüngeren Generation zum Teil zum Vorwurf gemacht wird? Eine grundsätzlich egoistischere oder egozentrische, auf Spaß und Selbstverwirklichung ausgerichtete Einstellung?

Abgesehen davon, dass ich diese Einschätzung gar nicht in dieser pauschalen Form teile, so gibt diese Polarisierung doch die Möglichkeit, darüber nachzudenken, was wirklich wichtig ist.

Bin ich ebenso wichtig, wie Trump, Seehofer, die vielen Migranten und natürlich die Stars in den jeweiligen Fußballmannschaften?

Die Antwort ist eindeutig: JA! Ich darf und muss für mich sorgen. Ich darf und muss aber genauso akzeptieren, dass jeder andere das gleiche Recht und die gleiche Pflicht hat, für sich zu sorgen. Die Welt aus seinem Blickwinkel zu sehen und zu bewerten.

Um Kindern den Umgang mit diesem Blickwinkel nahezubringen, hat sich in Kindergärten, Schulen und vielen Familien eine Frage etabliert: „Was glaubst du? Wie würde deine Freundin diese Situation beschreiben?“ Wir erkennen dann ganz rasch, die Dinge haben nicht nur zwei, sondern ganz viele verschiedene Seiten. Das kann die schöne, warme Sonne ebenso sein, wie die Trockenheit. Beides stimmt.

In diesem Sinne, genießen Sie die schönen Momente. Seien Sie sensibel und offen für Ihre Umwelt. Auch das ist Achtsamkeit.