

Zufrieden leben – März 2017

## Von einem Präsidenten und einem achtsamen Nachrichten-Konsum

---

Seit Wochen sind die Zeitungen, Online-Foren und soziale Netzwerke voll mit Artikeln und Karikaturen über den neu gewählten Präsidenten der USA, Donald Trump. Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht – ich stelle bei mir fest, dass ich hin- und hergerissen bin zwischen dem Wunsch, einerseits aufmerksam zu verfolgen, was er sagt und tut, wie sich die US-amerikanische Bevölkerung und die Medienvertreter verhalten und wie sich die Politikerinnen und Politiker anderer Länder äußern – und andererseits dem Wunsch, nicht alles ungefiltert an mich heran kommen zu lassen.

Es gibt viele Äußerungen von Donald Trump, die mich bereits im Vorfeld entsetzt haben und nach seiner Wahl wurde es nicht besser. Auch bin ich sehr besorgt über die Möglichkeiten, die er als US-Präsident hat und die Gefahren, die von unüberlegtem, impulsivem Handeln ausgehen können.

Ich habe in den letzten Wochen bewusst mein Augenmerk darauf gerichtet, welche Zeitungsartikel und Radiobeiträge mir angeboten werden. Dazu zähle ich übrigens auch die unvermittelt auftauchenden Nachrichtenzeilen im Internet sowie im Fahrgastfernsehen und an Bahnhöfen. Allein Spiegel Online kommt pro Tag teilweise auf 15 neue Artikel über Trump. Wenn ich die alle lese, wächst meine Besorgnis extrem an – aber ist diese Sorge gerechtfertigt? Und wenn ja: tut sie mir gut?

Nun, ich glaube, dass wir einen achtsamen Nachrichten-Konsum praktizieren sollten, um uns in angemessener Weise um seriöse Informationen zu kümmern und um diese zu prüfen. Erst im nächsten Schritt geht es um die Frage, wie wir angemessen reagieren können.

Was mir dafür als sehr wichtig erscheint ist ZEIT: Sich Zeit zu nehmen, um die Informationen aufzunehmen, um in Ruhe darüber nachzudenken, um zu prüfen, was in all der Nachrichtenflut wirklich wichtig ist und um all die anderen Dinge bewusst zu vernachlässigen. Dabei helfen Fragen wie: Was kann ich wirklich beeinflussen? Wofür trage ich Verantwortung? Was ist mir in meinem Leben wichtig?

Andernfalls geschieht es schnell, dass wir in einen Strudel hineingeraten von Gedanken und Gefühlen wie zum Beispiel Sorgen und Ängsten, die letztlich zu Ohnmacht, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit führen.

Viele von uns achten inzwischen darauf, dass das, was sie essen, frei ist von Giftstoffen, kaufen bewusst biologisch angebaute Produkte. In ähnlicher Weise können wir überlegen, welche geistige Nahrung wir zu uns nehmen. Was ist Gift für unser Bewusstsein? Was sät den Samen von Sorge, Unsicherheit, Angst und Wut in uns? - Und was kann uns Schutz davor bieten?



Die Konzentration auf das Wesentliche ist inzwischen eine Lebenskunst geworden. Wenn sie uns gelingt, erleben wir innere Balance. Diese zu halten war vermutlich nie einfach. Angesichts der Fülle an Nachrichten und der Schnelligkeit ihrer Verbreitung

wird diese Balance immer schwieriger. Hilfreich ist es zu erkennen, womit wir uns Gift zuführen und uns eine Art Diät zu verordnen.



Wann der richtige Moment zum Ausschalten der Nachrichten gekommen ist, kann ich nicht beantworten. Ich versuche es, indem ich mich bemühe, aufmerksam dafür zu sein, wie es mir mit all den Informationen geht. Es macht keinen Sinn, alle Nachrichten aufzunehmen, wenn wir uns hinterher erschöpft und handlungsunfähig fühlen. Damit ist niemandem geholfen, am wenigsten uns selbst. Und so achte ich im Moment ganz besonders darauf, dass ich neben den besorgnisauslösenden Nachrichten auch Informationen zu mir nehme, die Wohlergehen und Freude fördern. So komme ich in eine Art inneres Gleichgewicht und erkenne, dass es außer Herrn Trump noch viel mehr auf dieser Welt gibt. Und mit der Freude an anderen Begebenheiten wächst

Vertrauen darin, dass auch andere Menschen aufmerksam sind für das, was gerade in der amerikanischen Politik passiert und dass sich die Situation dort auch zum Positiven wandeln kann, wenn sich die Politiker und die Bevölkerung weltweit von ihrem ersten Schock erholt haben und sich wieder einmischen. Es gibt in den USA ja bereits ermutigende Zeichen.

Denken Sie nicht, dass es unwichtig ist, wenn Sie sich um eine innere Balance bemühen. Sie werden merken, dass sie Ihnen und Ihrer Umgebung guttut und Kraft gibt.

© Regine Böttcher, 14.02.2017