

Bewusster Umgang mit Nachrichten und dem Leid in der Welt

Diese Übung lädt dich ein, dich bewusst und mit offenem Herzen der Realität der Krisen in der Welt zuzuwenden – ohne dich zu überfordern, aber auch ohne dich abzuschotten. Sie verbindet das bewusste Wahrnehmen von Nachrichten und Bildern mit dem achtsamen Fühlen deiner eigenen Reaktionen. Ziel ist es, im Mitfühlen und Bezeugen eine Kraftquelle zu entdecken, die dich stärkt und deine Menschlichkeit bewahrt.

1. **Wähle bewusst einen Moment am Tag,**
an dem du dich mit einer aktuellen Krise oder einem Thema auseinandersetzt, das dich bewegt. Das kann ein Nachrichtenbeitrag, ein Bild oder ein persönlicher Bericht sein.
2. **Nimm dir Zeit, das Gesehene oder Gelesene wirklich aufzunehmen.**
Halte kurz inne, bevor du weiterklickst oder wegschaltest.
3. **Spüre in dich hinein:**
 - Was fühlst du? Trauer, Wut, Hilflosigkeit, Mitgefühl?
 - Wo im Körper spürst du diese Gefühle?
 - Erlaube dir, die Gefühle da sein zu lassen, ohne sie zu bewerten oder zu verdrängen
4. **Atme bewusst:**
 - Atme tief ein und aus.
 - Spüre die Pause nach dem Ausatmen.
 - Lass dich von deinem Atem daran erinnern, dass du hier bist – lebendig, verbunden, präsent.
5. **Finde Worte für das, was du fühlst.**
 - Vielleicht magst du es aufschreiben oder mit jemandem teilen.
 - Erkenne an, dass dein Mitgefühl und deine Betroffenheit wichtig sind – auch wenn du nicht sofort etwas „lösen“ kannst.
6. **Frage dich:**
 - Was bedeutet Verantwortung für mich in diesem Moment?
 - Gibt es eine kleine Handlung, ein Zeichen, ein Gespräch, das ich setzen kann – oder reicht es heute, einfach Zeuge bzw. Zeugin zu sein?
7. **Schließe die Übung mit einem Moment der Selbstfürsorge ab:**
 - Was brauchst du jetzt, um wieder Kraft zu schöpfen
 - Vielleicht ein Spaziergang, ein Gespräch, ein Moment der Stille.

Ermutigung:

Diese Übung ist kein einmaliges Ritual, sondern eine Haltung, die du immer wieder im Alltag üben kannst. Sie hilft dir, deine Empfindsamkeit zu bewahren, ohne dich zu verlieren – und in der Verbindung mit dem Leid der Welt auch deine eigene Kraft und Menschlichkeit zu spüren: