

## "Tue Gutes und sprich darüber!"

- Leider weiß ich nicht genau wer das gesagt hat, aber es tut allen dreien gut.

Man tut etwas, ist also aktiv. Der Körper wird gefordert. Kalorien werden ge- und benutzt um etwas (Gutes) zu tun, etwas zu erschaffen, etwas zu gestalten, zu helfen, seine Fähigkeiten zu nutzen ...

Sprich darüber, teile es anderen mit. Lass sie teilhaben, nimm sie mit auf Deine Reise, Sorge dafür, dass sich das "Gute" was Du tust verbreitet und auch andere inspiriert etwas zu tun, zeige Ihnen, dass es gar nicht so schwierig ist mit kleinen Schritten zu beginnen.

Und für die Seele ist das "und" gut, denn indem Du etwas (Gutes) getan hast und andere daran teilhaben lässt, also teilst, etwas von Dir abgibst, tust Du etwas für andere und das ist einfach gut für die Seele.

Der Mensch (und ich denke alle anderen Lebewesen inklusive Pflanzen auch) haben diese Dreiteiligkeit, ich bin nicht gläubig bzw. nicht religiös aber selbst im Christentum wird es Dreieinigkeit genannt. Wenn ich mich recht erinnere ist zwar damit der "Vater, der Sohn und der heilige Geist" gemeint, wenn man es aber auf die Wirklichkeit ummünzt und zwischen den Zeilen liest, scheint mir ziemlich wahrscheinlich, dass genau das gemeint ist, was ich oben genannt habe - hierfür übernehme ich allerdings keine Gewähr, denn es ist nur meine atheistische Meinung.

Worauf man etwas aufpassen muss ist, nicht in die Falle des "Machtparadoxon" zu tappen. Es ist sehr wichtig, sich immer wieder selbst zu reflektieren und seine anfänglichen Intentionen, den Grund des ursprünglichen Handelns zu überprüfen um nicht Gefahr zu laufen, die eigene Meinung/Ansicht/Einstellung für unumstößlich zu halten. Man muss immer flexibel bleiben, sich andere Meinungen, Forschungsergebnisse, etc. anhören, für sich bewerten und das Glaubhafteste, und Machbarste für sich aus diesen neuen Kenntnissen aneignen.

Denn: "Viele Wege führen nach Rom!" (auch hier weiß ich leider nicht, wessen Zitat das ist)

Und nur weil ein Weg der Direkteste, der Kürzeste oder der Einfachste ist, heißt das noch lange nicht, dass er der schönste oder der beste Weg für jeden ist. Allein wenn man sich vorstellt, was man alles verpassen würde, womit man niemals in Berührung kommen würde, was man niemals entdecken und sehen könnte, wenn es all diese kleinen Nischen nicht gäbe ... Tier- und Pflanzenarten die niemals entdeckt worden wären, in Wäldern, in Meeren, in Seen und Flüssen, am Boden und in der Luft, in der Tiefsee, im Dschungel, im Bodenleben, in den Bergen ...

Seid neugierig! Seid achtsam! Haltet euren Geist wach und fordert ihn.

Es gibt nichts Schlimmeres als Stillstand. Stillstand führt zum Erlahmen von Allem, zum Starrsein im Geist, wenn man nicht mehr bereit ist zu lernen und sich anzupassen und letztendlich zu Angst, Ablehnung und Hass. Und das wollen wir doch nicht. Wir wollen offen sein und herzlich und wir wollen Teil dieser Welt sein. Teil des Ganzen.

Hier muss ich zwar den menschlichen Größenwahnsinn ein wenig in seine Schranken weisen, denn das Verständnis, dass der Mensch nicht das höchste Lebewesen auf der Welt ist, ist natürlich nur schwer verdaubar, aber es ist so. Wir sind nur ein Teil. Genauso ein Teil wie alles andere auch. Ohne alles andere wären wir nicht hier.

Und nur weil wir es können müssen wir nicht alles tun. Wir haben schon schlimme Dinge getan, manch einer erinnert sich vielleicht an das was man in Geschichte während der Schulzeit so gelernt hat. Menschenjagden, Sklaverei, Ausrottung ganzer "Rassen" und "Arten", Raubbau an unserem Planeten, Kriege und Umweltzerstörung, wir haben Chemikalien in unsere Gewässer entlassen und verpestet unsere Luft. Wir zerstören ganze Landstriche und denken immer noch wir wären die höchstentwickelten Wesen.

Kein Tier auf dieser Welt zerstört seinen Lebensraum. Kein Baum, keine Pflanze

saugt einen Boden bis auf den letzten Nährstoffrest aus sodass er nicht mehr dort leben kann - das tun nur wir.

DA sind uns ALLE anderen Lebensformen auf diesem Planeten haushoch überlegen.

Aber - und hier der Hoffnungsschimmer - wir sind lernfähig. Oder werden es wieder, wenn wir endlich begreifen, dass "Nachhaltigkeit" nicht nur ein Schlachtruf der Werbeindustrie ist. Alle ursprünglich noch lebenden Völker können das - warum wir nicht?

Was hindert uns in Massen diese nicht mehr komfortable "Komfortzone" zu verlassen, unsere gesamtes Konsumverhalten zu überdenken und endlich wieder so zu handeln, dass es uns allen gut gehen kann?

Wir müssen einfach dafür sorgen, neue Erkenntnisse zu erlangen. Vielleicht müssen wir tatsächlich mal eine Zeit lang Verzicht üben - mag sein.

Aber ist das wirklich so schlimm nach all den Jahrhunderten im absoluten Überfluss.

Wo fast die Hälfte aller produzierten Lebensmittel weggeschmissen werden? Wo in fast jedem Haushalt (zumindest bei uns in Europa) mehrere hundert Dinge stehen die nicht benutzt oder gebraucht werden?

Niemand soll sich von seinem kompletten Eigentum trennen, niemand soll gezwungen werden, sich vegan oder vegetarisch zu ernähren ... Aber ist es so schlimm nicht 3 x am Tag billigt und unter Qualen erzeugte Tierprodukte zu sich zu nehmen? Muss jeder wirklich täglich duschen - schwitzen wir alle so sehr und arbeiten körperlich so hart, dass das nötig ist?

Und können wir nicht wenn wir uns die Zähne putzen das Wasser zwischendurch einfach zudrehen? Wasser ist so wertvoll! Und bei uns kommt es sogar aus der Leitung wenn man den Hahn aufdreht - in Trinkqualität ... das ist nicht selbstverständlich.

Das Problem ist, dass wir es gewohnt sind. Wir sind es einfach gewohnt,

Sachen die uns leicht zugänglich sind, nicht wertzuschätzen.

Nehmen wir als Beispiel mal den Sommer- oder Winterschlussverkauf: die Leute stürzen sich auf die Tische, wühlen alles durch wie im Rausch, reißen sich gegenseitig Sachen aus der Hand, zerreißen teilweise die Sachen, lassen sie auf den Boden fallen und suchen nur das mit dem billigsten Preis ... und dann ziehen sie es - wenn überhaupt - ein mal an und dann ist es auch schon nicht mehr modern genug oder ein Knopf ist ab oder es hängt irgendwo ein Faden raus und das Teil wird als kaputt bezeichnet und weggeworfen.

Es gilt einfach die eigenen Beweggründe zu hinterfragen.

Okay, passiert sicherlich auch mir mal, dass ich dem Rausch des "Kaufens" verfallende. Wenn die Artikel aber alle angemessene Preise hätten, gäbe es das nicht. Ich denke, das passiert nur weil man glaubt, aufgrund des geringen Preises könne man ja mehr nehmen (nicht, dass man wirklich mehr brauchen würde, nein, nein). Der Wert - der Kaufpreis - ist gering, also macht das Gehirn den Fehler zu denken, dass man ja mehr bekommen würde für den geringeren, reduzierten Preis. Der Fehler daran ist, dass man das "mehr" ja gar nicht braucht, es somit keinen Nutzen hat und somit nichts bringt. Man isst ja nicht mehr weil man mehr gekauft hat. Man isst weil man seinen Hunger stillt und seinen Körper mit Energie versorgen muss/will - vielleicht noch aus Genussgründen ... aber doch nicht doppelt so viel, oder?

Und wenn ich von einer Packung Tomaten z.B. über die Hälfte wegschmeissen muss, weil sie bereits verdorben ist, hat es mir doch gar nichts genutzt einen 30% Rabatt bekommen zu haben.

Wir müssen uns einfach wieder darüber bewusstwerden, was wir wirklich brauchen.

Wer weiß schon genau, wieviel Nährstoff sein Körper benötigt? Wir wissen was wir wollen und was wir nicht

wollen. Aber kaum jemand weiß, was er wirklich braucht.

Sauberes Wasser zum trinken. Nahrung die auch Nährstoffe enthält und saubere Luft zum Atmen. Ein Dach über dem Kopf. Kleidung. Und Menschen die einen mögen. Der Rest ergibt sich eigentlich daraus.

Wollen wir sauberes Wasser - schütten wir nichts Schädliches hinein.

Wollen wir gute Nahrung - sorgen wir doch dafür dass unsere Böden gesund und fruchtbar sind und bleiben und dafür, dass es viele und verschiedene Pflanzen darauf gibt aus denen wir schöpfen können.

Wollen wir saubere Luft - verschmutzen wir sie nicht.

Es ist so einfach Gutes für Körper, Geist und Seele zu tun. Wir müssen nur wieder achtsamer mit allem umgehen lernen dann wird uns auch wieder bewusst wie wertvoll das alles hier ist. Wie wertvoll jeder Moment ist, den wir auf diesem wundervollen Planeten mit all diesen Variationen von Leben und Möglichkeiten verbringen dürfen.