

## Podcast «Mystik heute» vom 25. November 2022

### Episode 4: Mitten in einer Flut von Informationen

#### Intro

- *Was für eine Flut von Informationen!*
- Und wir mittendrin...
- *ständig und überall.*
- Segen oder Fluch?
- *Wie komme ich damit klar?*
- Wenn ich im neutralen Raum bin!
- *frei von Moral?*
- *frei von Stress?*
- ganz im Moment

“Mystik heute” - der Podcast für ganz normale Menschen, die das Geheimnis der Gegenwart leben und christlicher Mystik eine Chance geben wollen.

*... und auch wer christliche Mystik nicht kennt, ist herzlich willkommen!*

*mit mir, Adina Hermes, ich studiere Biologie an der Uni Bern,*

und mir, Bernhard Neuenschwander. Ich bin reformierter Pfarrer und Doktor der Theologie. Mystik ist mein Lebensthema - in der Meditation, im Studium und in der praktischen Arbeit mit Menschen.

*In dieser Folge unseres Podcasts geht es um die Frage, wie es gelingt, mitten in der heutigen Flut von Informationen sich selbst nicht zu verlieren, klar zu werden und sich eine eigene Meinung zu bilden.*

Aus unserer Sicht hilft nicht Moralismus, sondern die Orientierung am Geheimnis der Gegenwart. Denn durch Präsenz kann Weisheit entstehen, also die Einsicht darüber, was sich bewährt, ohne zu vergessen, dass der Zufall jeden Moment im Spiel ist.

*Eine solche Einsicht finden wir heute total wichtig - für uns persönlich, aber auch für unsere Gesellschaft und unsere Welt.*

Ich finde das Thema, das du für diese Folge unseres Podcasts vorgeschlagen hast, wieder sehr aktuell. Kannst du sagen, was dich an diesem Thema interessiert?

*Medien, Infos samt den Gefühlen und Meinungen dazu sind omnipräsent, und somit ein Thema in meinem Leben. Ich glaube, das geht vielen so. Wenn ich an die Flut der Informationen denke, habe ich gemischte Gefühle. Einerseits bin ich fasziniert von den Möglichkeiten, Neues zu lernen, Informationen aufzunehmen und meinen Horizont zu erweitern. Doch die Fülle an Input überfordert und stresst mich auch manchmal. Diesem Stress kann ich mich aber nicht entziehen. Mir stellt sich deshalb die Frage, wie ich damit umgehen kann. Auch die Menschen in meinem Umfeld haben mit der Informationsflut zu kämpfen. Wie kann ich den Stress bewältigen und positive Erfahrungen generieren? Gedanken zu haben, die sich nicht abschalten lassen, kennen alle. Die dauernde Anwesenheit von Anforderungen ist eine Überforderung.*

Was du beschreibst, geht mir genau gleich. Als ich in deinem Alter war, gab es noch keine Handys und kein Internet. Im Vergleich zu damals hat die Fülle an Informationen, die uns zur Verfügung steht, in einem Mass zugenommen, die mich schwer beeindruckt. Aber ich bin auch froh, dass ich noch die "analoge Zeit" kenne, diese in mir abrufen kann und dass ich die Transformation vom analogen zum digitalen Zeitalter bewusst miterleben konnte.

*Es gibt Situationen, in denen ich mir vorstellen kann, wie es ohne diese stetige Flut an Informationen sein kann. Z.B. wenn ich in den Bergen wandern gehe und kein Netz habe oder das Handy absichtlich nicht benutze. Allerdings sind das nur kurze Zeiträume.*

Die Infolut kommt uns auf dem Handy entgegen. Aber in unserer beschleunigten Zeit kommt sie uns immer rascher und umfangreicher auf allen Kanälen entgegen. Wie erlebst du das?

*Zuerst möchte ich den Begriff 'Flut der Informationen' klären: Darunter verstehe ich nicht nur Infos, welche uns auf dem Handy und auf (sozialen) Medien begegnen, sondern auch Gefühle, Erlebnisse sowie die Meinungen anderer Menschen. Eigentlich alles, was ich als Person aufnehme und erlebe, alles, was ich irgendwie verarbeiten muss. Auf Instagram kommt mir eine Fülle von Infos entgegen, aber auch eine Vorlesung an der Uni beinhaltet viel Inhalt, welchen ich aufnehmen und einordnen muss. Dazu gehört das, was der Dozent oder die Dozentin sagt, aber auch die Kommunikation mit Mitstudierenden und die Stimmung im Saal. Das Soziale nimmt für mich einen großen Teil der Infolut ein. Es kann vieles innerhalb eines kurzen Zeitraums auf mich zukommen, und ich muss einen Weg finden, damit umzugehen.*

## **Wertschätzung der Informationen**

Eigentlich beneide ich dich auch, wie leicht du heute an Informationen kommst. In meinen Studienjahren musste ich stundenlang in der Bibliothek nach passenden Büchern suchen, um an die gewünschten Informationen zu kommen. Manche Bücher mussten aus dem Ausland besorgt werden, und es dauerte eine gefühlte Ewigkeit, bis ich fand, was ich suchte. Du brauchst nur ein paar Klicks, und schon hast du die gewünschten Infos auf deinem Bildschirm.

*Ja, das ist toll! Diesen Zugang zum Wissen schätze ich sehr. Trotzdem kann es auch schwierig sein, aus der Fülle die gesuchten Mitteilungen herauszufiltern. Aber wenn mir das gelingt, kann ich Zusammenhänge erkennen und mir Wissen aneignen.*

*Wir finden in der Infolut Aussagen über alle Themen, also auch über die Religion. Denkst du, die Bedeutung der Religion hat sich in unserer Gesellschaft verändert?*

Auf jeden Fall, und zwar in mancherlei Hinsicht: Wie in jedem anderen Fachbereich ist nun auch über die Religionen eine Fülle an Informationen leicht zugänglich. Und zwar nicht nur über die Religion der eigenen Geschichte und Kultur, sondern ebenso über alle andern, weniger bekannten Religionen. Die verschiedenen Religionen lassen sich heute relativ leicht beobachten, als Phänomen dieser Welt beschreiben und bewerten. Prekärer geworden ist hingegen, selber zu spüren, was mit dem Religiösen gemeint ist und was ihre Mystik ist. Denn dazu muss man sich Zeit nehmen, meditieren, beten, sich auf sich selbst besinnen wollen.

*Wie ich dich kenne, ist genau das dein Gebiet! Kannst du uns mehr darüber erzählen? Welche Auswirkungen erlebst du denn beispielsweise beim Meditieren? Ist die Infolut ein Handicap, oder verändert sich sogar das religiöse Empfinden?*

Die Fülle an Informationen zeigt sich als Fülle von Bildern, als unaufhörliches Rauschen, als ständige Stimulation. Wie soll man da den Kopf leeren, still und ruhig werden und im Moment ankommen? Genau darum aber würde es gehen, wenn es um die Mystik der Religionen, also um das eigene, existentielle Erleben gehen soll.

### **Verlorenheit in der Fülle der Informationen**

*Das wäre schon gut. Doch nach einer Vorlesung an der Uni möchte ich den Stoff nochmal in meinem Kopf durchdenken, aber teilweise weiss ich vor lauter Eindrücken nicht, wo ich anfangen soll.*

*Anspruchsvoll kann es auch im Sozialen sein: So schön es mit andern sein kann, Gemeinschaft kann auch zu einem regelrechten Druck werden, ja nichts zu verpassen. Ich bin froh, dass ich unterdessen schon besser damit umgehen und meine Bedürfnisse ernst nehmen kann.*

*Der soziale Druck wird durch die sozialen Medien oft noch verstärkt. Durch Momentaufnahmen des Lebens anderer sehe ich nur noch, was diese tun und wie toll das ist. Dabei verliere ich die Übersicht über meine eigene Realität, und wie es mir darin geht. Wie kann ich die Eindrücke filtern und zwischen meinen Bedürfnissen und den Inhalten auf den sozialen Medien unterscheiden?*

Das schafft also eine gute Portion Unsicherheit. Eigentlich ist es ja seltsam: Nun haben wir Zugang zu so vielen Informationen, wie dies im historischen Vergleich bisher nie möglich war, und dennoch nimmt die Unsicherheit nicht ab, sondern eher noch zu.

*Ja, das finde ich auch seltsam. Aber Zugang zu vielen Informationen bedeutet ja nicht, nur mit Tollem in Kontakt zu kommen, das der eigenen Meinung entspricht.*

*Unsicherheit kommt bei mir auch im Zusammenhang von Verschwörungstheorien auf. Wie erkenne ich sie und wie kann ich sie einordnen?*

Wo viel Information ist, ist offenbar auch viel Falschinformation, Propaganda und politische Manipulation. Wer sich in der Fülle von Informationen verloren fühlt, wird unsicher und bekommt Angst. Da ist es kein grosser Schritt, sich einem populistischen Führer anzuschliessen, allenfalls sogar einem autoritären Herrscher zu folgen, der den starken Mann spielt und der Welt mit seinem simplen Schwarz-weiss-Denken den Stempel aufdrücken will. Der aktuelle russische Angriffskrieg ist nur ein furchtbares Beispiel neben anderen. Folgt man diesem Narrativ, muss man sich nicht mehr mit der komplexen Wirklichkeit auseinandersetzen, sondern sieht sich auf einmal nur noch korrupten Eliten ausgesetzt, gegen die man sich zur Wehr setzen muss. Allerdings fällt man dann auch leicht auf Propaganda und Falschinformation hinein, die einem die scheinbar "wahre Wirklichkeit" vorgaukelt. Das macht das Leben vordergründig überschaubar, aber man ist in seine Ideologien verstrickt und findet die Klarheit des Moments nicht mehr.

*Wie finde ich mich denn in der Verlorenheit zurecht?*

Pausenmusik

## **Orientierung**

*Was kann ich also tun, um die Fülle an Informationen zu verarbeiten?*

Ich habe da eine klare Meinung, und sie klingt vielleicht paradox: Um Orientierung in der Fülle von Informationen zu finden, muss ich zuerst und vorallem aus dem Moralismus herauskommen. Solange ich im Kampf bin, was gut und was schlecht bzw. böse ist, bleibe ich in der Fülle verloren.

*Viele Informationen lassen uns nicht mehr klar denken, sie führen zu Verstrickungen und Verwirrungen. Um mit der Fülle umgehen zu können, muss ich also eine neutrale Position einnehmen.*

Ja, das ist genau das, was mich an der Mystik so anspricht: die Realisation der Nicht-Dualität, also die Befreiung aus dem Kampf zwischen Gegensätzen wie gut und böse, wahr und falsch, gerecht und ungerecht, schön und hässlich... Klar: Polaritäten gehören zu unserem Leben, und sie helfen, sich zu orientieren. Aber die entscheidende Orientierung finde ich gerade nicht dort, sondern in der Befreiung daraus: im Geheimnis des Moments, in der Nicht-Dualität des Augenblicks, in der unmittelbaren Präsenz, die nicht dieses und jenes ist - eben in dem, was ich Mystik nenne.

*Das klingt entspannend! Ich stelle mir einen neutralen Ort vor, an den ich mich zurückziehen kann - einen neutralen Raum, welcher Platz zum klaren, unbefangenen Denken bietet. Vielleicht ein Gedankenort, durch dessen Wände alle Eindrücke herein- und hinausfliegen können. In diesem Raum gibt es keine Bewertungen, kein Schubladisieren. Die Gedanken können jederzeit wieder verschwinden. Es ist ein Rückzugsort, in dem ich verarbeiten kann, ohne mich abzuschotten.*

*Auf deine Aussage bezogen bedeutet das, mich auf mich zu konzentrieren, einen Moment durchzuatmen und mich bewusst auf diesen neutralen Raum zu besinnen. Dort kann ich alles Störende sein lassen. Wie würdest du das in einem religiösen Kontext, anhand deiner Erfahrungen benennen?*

Das ist aus meiner Sicht die Pointe des Monotheismus. Die Vorstellung, dass es nur einen Gott gibt, kann man natürlich auch für die Legitimation von autoritären Strukturen missbrauchen. Das ist aber sicher nicht ihre biblische Intention. Lese ich beispielsweise die Psalmen des Alten Testaments, geht es ständig um den Bezug zum einen Gott. Doch dieser Bezug will mich aus dem Kampf der Gegensätze befreien. Er will mich mit dem Du des Moments in Kontakt bringen, das jenseits von gut und böse ist, unmittelbar gegenwärtig, eben das Geheimnis des Moments. So verstandener Monotheismus macht für mich viel Sinn: Er formuliert auf seine Weise - der Buddhismus tut dies auf andere Weise - jenes Geheimnis der Freiheit, das mir einen neutralen Moment, einen neutralen Raum, eröffnet und das aus meiner Sicht das Geheimnis der Religionen, ihre Mystik, ausmacht.

*Das ist spannend zu hören, so habe ich Monotheismus noch nie eingeordnet. Das erinnert mich an unsere erste Folge zum Thema "Geheimnis der Identität". Aus einer praktischen Perspektive geht es um die Besinnung auf die Stille in mir, es geht darum zur Ruhe und damit wieder zu Atem zu kommen.*

*Jetzt befinde ich mich also noch in einem neutralen Raum, komme zu Atem und beurteile nichts. Das ist toll. Aber wie verhalte ich mich zu meiner Umwelt? Ist der neutrale Raum eine Orientierungshilfe?*

Aus meiner Sicht ist er eine super sinnvolle Lebensorientierung. Er ist so etwas wie der Nordpol, auf den der Kompass meines Lebens ausgerichtet ist und mir klar macht, wo Nord und Süd, Ost und West sind. Auf diese Weise kann ich mich immer wieder im Geheimnis des Moments zentrieren, zu mir kommen und in die Informationen, die auf mich einprasseln, Ordnung schaffen, ohne eine Ideologie oder eine bestimmte politische Richtung übernehmen zu müssen. Ich bleibe frei, kann selber denken, mir meine eigene Meinung bilden, für mich und meine Gedanken einstehen und die Verantwortung übernehmen.

*Das ist eine tolle Vorstellung! Ich kenne das aus meinem Alltag. Wenn ich beispielsweise im Zug Gespräche anderer Menschen mithöre, dann höre ich gerne zu, nehme das Gehörte aber nicht so ernst, kann durchatmen und ganz bei mir sein. So komme ich mit der Infolut zurecht.*

*Viel schwieriger wird es aber, wenn mir nahestehende Menschen anderer Meinung sind.*

## **Umgang mit anderen Meinungen**

Menschen sind verschieden und können unterschiedliche Meinungen haben. Was ist daran schwierig?

*Durch die Begegnungen mit anderen Meinungen frage ich mich immer wieder: an wem orientiere ich mich? An wem möchte ich mich orientieren? Autoritäten? Peer groups?*

*An meiner Familie? Und dann gibt es ja auch noch Kindheitsidole, welche mich trotz meiner Weiterentwicklung und Veränderung stark beeinflussen.*

*Lasse ich mich verunsichern, wenn ich in Berührung mit anderen Meinungen komme? Ich möchte versuchen, eigene Meinungen zu entwickeln und zu vertreten. Aber warum sind meine Ansichten dennoch immer wieder von den Meinungen anderer beeinflusst? Wie kann ich bei mir bleiben?*

*Auch die schon erwähnten Verschwörungstheorien können verwirlich und einnehmend sein - gerade wenn sie von Menschen vertreten werden, die mir etwas bedeuten. Ich will mich doch nicht von Verschwörungstheoretiker\*innen leiten lassen!*

Ist da dein Gedanke vom neutralen Moment, vom neutralen Raum, nicht hilfreich? Bin ich in diesem neutralen Bereich, kann Ich Ich und Du kannst Du sein, ohne dass wir uns ineinander verstricken müssen. Dann ist deine Meinung deine Meinung und meine Meinung meine Meinung. Wir können uns austauschen, wir können Übereinstimmungen, aber auch Differenzen feststellen, und das ist völlig in Ordnung so...

*Ja, im Moment sein, einen neutralen Ort ohne Definition von gut und böse, ohne Vorurteile, ohne für und gegen aufzusuchen, ist hilfreich.*

*Auch das Hinterfragen anderer Meinungen und immer wieder das Gegenteil zu überdenken hilft. Damit kann ich mich ein Stück weit von den Meinungen anderer lösen. Ich muss also Bindungen hinterfragen und versuchen zu verstehen - warum mich gerade diese Meinung von dieser Person beeinflusst, und weshalb ich mich davon leiten lasse.*

*Allerdings können die Meinungen anderer auch Anregungen zur Weiterentwicklung sein.*

Ja, neutral im Moment sein, ist aus meiner Sicht das beste Mittel, um Beziehungen zu anderen Menschen zu klären und herauszufinden, wie ich mich ihnen gegenüber verhalten will.

*Ich stelle mir schön vor, in einem neutralen Raum ungestört verarbeiten und denken zu können. Noch schöner, wenn sich Menschen gegenseitig den Aufenthalt an diesem Gedankenort zugestehen. Darunter stelle ich mir einen gleichberechtigten Zugang für alle vor, wo Gesellschaftsstrukturen keine Rolle spielen.*

In einer Gemeinschaft von meditierenden Menschen geschieht genau das: Es müssen nicht alle zu allem die gleiche Meinung haben. Aber ich kann ruhig bei mir sein, und ich kann den anderen zugestehen, auf ihre Weise ruhig bei sich zu sein. Ich finde das sehr wohltuend und entspannend.

*Damit haben wir also den Ansatz zum Umgang mit der Infolut. Alle Menschen können darauf zugreifen und neutral im Moment sein. Was aber, wenn ich diesen Zugang nicht finde?*

Pausenmusik

## Umgang mit der Datenflut

Was hat sich bei dir bewährt, um neutral im Moment zu sein? Ich könnte mir vorstellen, dass du bei deinen Pferden etwas findest, das dir diesen Raum öffnet...

*Ja, das ist so. Pferde beurteilen nicht. Sie haben keine von aussen beeinflussten Meinungen, sondern leben im Hier und Jetzt. In die durch sie geschaffene Stimmung kann ich eintauchen und zu mir kommen. Das Schöne daran ist, dass ich auch ohne alleine zu sein bei mir sein kann. Es geht gar nicht unbedingt darum, alleine zu sein. Ich möchte nur innerlich ruhig sein, in Kontakt mit dem Pferd treten und aufmerksam beobachten. Pferde haben eine tolle Fähigkeit, Menschen umgehend Feedback zu geben, wenn man nicht im Moment angekommen ist.*

Wenn ich dir so zuhöre, denke ich an die Weisheit der Mystik. Da geht es genau um das, was du beschreibst. Aus meiner Sicht bezeichnet das alte Wort "Weisheit" etwas ganz Kostbares. Wir haben heute Zugang zu einer Unmenge an Informationen. Doch nur ein Teil davon ist gesichertes, belastbares Wissen. Was aber ist die Weisheit in all diesem Wissen? Ich finde es wichtig, in unserem Informationszeitalter wieder nach Weisheit zu fragen.

*Kannst du noch genauer sagen, was du unter Weisheit verstehst?*

Ich habe vorhin von den Psalmen des Alten Testaments gesprochen. Es geht darin ständig um den Bezug zum einen Gott und den neutralen Moment, den neutralen Ort, wo ich mich besinnen und klären kann. Ohne diesen neutralen Moment gibt es keine Weisheit, weil ich zu sehr in meine Gewohnheiten verstrickt bin. Gelingt mir aber, neutral in den Moment zu kommen, kann ich aus dieser Perspektive auf mein Leben blicken, auf meine Welt und ihre Geschichten, und ich kann mir bewusst machen, was die Auswirkungen sind, die ein Verhalten von mir oder anderen erzeugt. Die Weisheit, wie sie in den Psalmen vorkommt, versucht das Zusammenspiel von Ursache und Wirkung zu erfassen. Aber es bleibt immer klar, dass der neutrale Moment entscheidend ist, dass darin der Zufall steckt, dass nicht alles berechenbar ist, und dass es immer noch andere Wege gibt.

*Unberechenbares, Überraschungen und Zufälle können auch sehr wertvoll sein und neue Inputs liefern. Aber ja, sie können eben auch überraschen und somit überfordernd sein. Mir hilft es, aufmerksam wahrzunehmen und zu reflektieren, um mit der Überforderung umgehen zu können. Es ist auch hilfreich, mich immer wieder zu fragen, wo meine Grenzen sind und was ich mit gutem Gewissen sein lassen kann.*

Die Weisheit ist sich ihrer eigenen Begrenztheit und Zeitlichkeit stets bewusst, aber versucht zu verstehen, was sich für ein gelingendes Leben bewährt und entsprechend zu handeln. Ich denke, dass wir in genau dieser Richtung suchen müssen, um in der heutigen Infoflut zurechtzukommen. Wenn ich dir zuhöre, wie du mit deinen Pferden umgehst, denke ich, dass du genau dies tust.

*Das denke ich auch, und das Schöne daran ist, dass ich das gar nicht bewusst tue. Ich nehme wahr, verarbeite und interagiere. Dafür muss ich mir aber Zeit nehmen. Ich muss mir überlegen, was ich tun kann, um mich dabei zu unterstützen, im Moment zu sein und einen neutralen Ort zu finden. Das kann bei der Meditation sein, oder wenn ich alleine in einem Restaurant sitze, oder auch in der Kommunikation mit anderen Lebewesen. Ich*

*verstehe diese Prozesse auch als "kopfleeren", vielleicht auch als "neutralisieren". Mir selber hilft es immer zu mir zu kommen, wenn ich in Bewegung bin, also wenn ich bewusst in Verbindung mit meinem Körper trete.*

Solche Momente sind ganz wichtig. Sie zeigen mir, was wichtig und unwichtig ist, sie klären die Prioritäten, filtern und ordnen. In ihnen kristallisiert sich, was werden will und was ich zu tun habe. Deshalb finde ich eben die Mystik und ihre Weisheit im Umgang mit der heutigen Infoflut so kostbar.

*Ja, das sehe ich auch so. Das Aufarbeiten, ohne zu verdrängen, ist unglaublich wichtig! Um das tun zu können, kann eine Auszeit aus dem Alltag und von Gewohnheiten hilfreich sein. So kann ich gelassen gegenüber dem Nichtwissen werden und den Mut zur Lücke finden. Soweit die Theorie, wenn es aber um Themen wie Gleichberechtigung und Diskriminierung geht, fällt mir das unglaublich schwer. Dort sind so viele Emotionen im Spiel, und ich möchte so schnell wie es geht, helfen und Veränderungen sehen.*

Das verstehe ich. Aber neutrale Momente sind gerade auch bei emotionalen Themen wichtig. Weisheit lässt die grosse Empörung zuerst runterkochen, um Schnellschüsse oder überhastete Urteile zu vermeiden. Die Forderung nach Gleichberechtigung kann rasch in Selbstgerechtigkeit kippen. Aber was gerecht ist, kann aus unterschiedlichen Perspektiven unterschiedlich beurteilt werden...

*Da hast du natürlich recht, es ist ein fortlaufender Prozess, einen Umgang mit der Fülle an Informationen und Meinungen anderer Menschen zu finden. Aus diesem Prozess kann ich selber aber viel mitnehmen und daraus lernen!*

## **Epilog**

Was hat uns dieses Gespräch aufgezeigt?

*Wir sind ständig mitten in einer Flut von Informationen. Diese Informationen stürzen von allen Seiten auf uns ein und kommen uns auf allen Kanälen entgegen. Zu diesen Informationen gehören auch das Politische und das Soziale, dazu gehören aber auch unsere Gefühle und Gedanken, die darauf reagieren.*

Der heutige Zugang zu vielen Informationen ist zwar eine grosse Chance und eröffnet viele Türen. Aber oft genug ist er vorallem eine Überforderung. Gerade auch, wenn es um Verschwörungstheorien geht.

*Was hilft im Umgang damit? Aus unserer Sicht, die Suche nach dem neutralen Moment, dem neutralen Ort - also eine Position, wo ich nicht von Polaritäten hin- und hergerissen bin, wo gut und böse, richtig und falsch, keine Rolle spielen, und ich einfach ruhig und klar im Moment sein kann.*

Aus unserer Sicht ist genau das die Mystik der Religionen. Die Nicht-Dualität des Augenblicks. Das Christentum nennt dies das Geheimnis der Gegenwart Gottes und ermutigt dazu, sich auf diesen einen Punkt, den einen Gott, den neutralen Moment zu besinnen. Andere Religionen sprechen auf ihre Weise vom Gleichen. So im Moment anzukommen, gibt Orientierung mitten in der Flut von Informationen.



*Mir hilft die Begegnung mit meinen Pferden, um so im Moment anzukommen. Die Pferde zeigen mir unmittelbar, wenn ich nicht wirklich da bin. Es gibt wohl viele Formen von Meditation.*

Das Schöne an der Präsenz im Hier und Jetzt ist, dass sie Weisheit ermöglicht. Ohne Präsenz gibt es keine Weisheit, mit Präsenz aber kann ich unbefangen beobachten, was sich bewährt, und ich weiss, dass ich nie sicher weiss, sondern offen bleiben und immer wieder neu beobachten muss.

*Genau das ist ein Schlüssel, um mitten in all den Informationen immer wieder zu Klarheit zu kommen und glücklich zu sein.*