

30.5.2026

Themenspaziergang: Welche Macht haben wir?

Neuhof a.d. Zenn. Wie kommen wir heraus aus der Empörungsfalle? Und haben wir selbst überhaupt irgendeine Macht? Wir können zwar nicht die Regierungsgeschäfte bestimmen oder den Weltfrieden ausrufen. Doch wir können vorzüglich über alles mögliche schimpfen und Schuldige ausmachen. Und die Medien befeuern auch noch alle schlimmen Ereignisse, da dort meist Negatives gebracht wird und wir uns darüber empören. Tatsächlich gibt es ja unzählige Anlässe, uns aufzuregen und viele sind gefangen in der **Empörungsfalle**. Aber hilft uns das weiter und löst es auch nur eins der Probleme? Ist es da nicht viel besser, sich um seinen eigenen Wirkungskreis zu kümmern und sich die oben genannte Frage zu stellen?

Es waren zwar nur drei Interessierte, die sich bei schwül-heißem Wetter einfanden, doch nichtsdestotrotz gab es durchaus Ideen und man befruchtete sich gegenseitig. Bei einigen Redekreisen ging es also neben der Wanderung in schöner Umgebung darum, welche Macht wir denn ganz konkret haben. Anstatt zu denken „ich bin ja doch machtlos“ sollte es hier darum gehen, können wir uns selbst ermächtigen? „**Ich habe die Macht, ...**“ sollte der Satz beginnen.

Ohne alle gebrachten Ausführungen näher zu erläutern, folgt ohne jegliche Wertung eine Auswahl der genannten Ideen. So wurde auf die Frage „Ich habe die Macht ...“ folgendes genannt:

... mich von diversen Empörungsquellen fern zu halten bzw. wenn ich so was aufnehme, dies nur zur Kenntnis zu nehmen.

... meine Lebensenergie nicht mit Dingen zu verschwenden, die ich nicht beeinflussen kann.

... mich zu entscheiden, den Weg zu gehen, der für mich richtig ist und zu meiner Selbstbestimmung führt.

... andere von meinen Vorstellungen zu überzeugen und diese auch vorzuleben.

... auf Nachrichten oder Reize zu reagieren oder auch nicht.

Ein alter Cherokee saß mit seinem Enkel am Lagerfeuer. Der Großvater sprach: „In jedem von uns tobt ein Kampf – ein Kampf zwischen zwei Wölfen: Einer ist böse, voller Zorn, Neid, Gier, Arroganz, Groll und Egoismus. Der andere steht für Freude, Frieden, Liebe, Gelassenheit, Wohlwollen, Großzügigkeit und Vertrauen. Dieser Kampf findet in jedem von uns statt – Großzügigkeit und Vertrauen. Dieser Kampf findet in jedem von uns statt – Großzügigkeit und Vertrauen. Dieser Kampf findet in jedem von uns statt – Großzügigkeit und Vertrauen.“ Der Junge dachte eine Weile über die Worte seines Großvaters nach. Dann fragte er leise: „Und welcher Wolf gewinnt am Ende?“ Der alte Cherokee lächelte weise und antwortete: „Der, den du fütterst.“



leben · [info@] mwb1.de · Hinz Verlag, 73230 Kirchheim/Teck · Tel.: 07021/73790 · [info@] hinzverlag.de 18

Bild aus der Kent-Depesche "Empörung", die zur Veranstaltung anregte

... ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen.

... mich beim Essen zurückzuhalten und Selbstdisziplin zu üben, um gesund und fit zu bleiben.

... die allgemeinen Tugenden zu leben oder mich mit ihnen zu befassen.

... mich souverän und frei zu fühlen und eigenverantwortlich zu sein.

... dass ich der Schöpfer meiner Gedanken bin und damit bestimmen diese auch mein Leben, also passe ich auf, was ich denke.

... eine gute Verbindung zu meinen Nachbarn aufzubauen oder zu pflegen.

... offline zu sein - ist das neue Bio - und mich nur wenig online hinzugeben.

... meinen eigenen Verstand zu nutzen.

... nach dem Spiegelgesetz zu leben, was du selber denkst, empfängst du auch.

... nur das zu tun, was sich für mich gut, richtig und stimmig anfühlt.

... dass ich selber für mich verantwortlich bin.

... die anderen sein zu lassen wie sie sind und so eine Lassenskraft zu entwickeln.

... lokale Wasserspeicher von ungenutzten und leeren Güllegruben bei großen Dachflächen mit Regenwasser voranzubringen.

... den Blick auf das Gelungene, Schöne und Menschliche zu richten und diese Haltung an andere Menschen weiter zu geben.

... der Liebe in mir die Dominanz zu geben.

... mein übriges Geld von der Bank wegzunehmen und die Dinge zu unterstützen, die mir am Herzen liegen, wie z.B. Schenkungen, Beteiligungen, private Leihverträge, Landrückkauf, Genossenschaft eintreten, ...

... meine eigenen Fähigkeiten für meinen Alltag oder zum Nutzen anderer zu schulen oder zu pflegen.

... mich um eine gesunde Lebensführung zu kümmern.

... für andere da zu sein, wenn sie mich brauchen.

... der Souverän für mich zu sein und mich so zu fühlen.

... mich zu bedanken, für Dinge, die ich nutzen oder genießen darf, z.B. Menschen oder Begebenheiten.

... so zu sein, wie ich wirklich sein will.

Spiegelgesetze

- 1. Spiegelgesetz**
Alles, was mich am Andern stört, ärgert, aufregt und wütend macht, trage ich unterbewusst selbst in mir. Alles, was ich am Anderen kritisiere und bekämpfe und verändern will, unterdrücke ich in Wahrheit auch in mir und wäre gerne selbst anders...
- 2. Spiegelgesetz**
Alles, was der Andere an mir kritisiert, bekämpft und verändern will und ich mich dadurch beleidigt oder gekränkt fühle, geschieht nur deshalb, weil ich nicht offen für diese Kritik bin. Mein Ego dominiert mich noch zu stark – und nur deswegen fühle ich mich beleidigt und kritisiere, bekämpfe oder kränke auch Andere...
- 3. Spiegelgesetz**
Alles, was der Andere an mir kritisiert, bekämpft und verändern will, es mich aber nicht berührt oder kränkt, sind nur seine eigenen Charaktereigenschaften, Bilder und Unzulänglichkeiten, die er auf mich zu projizieren versucht. Es gelingt ihm nicht, weil ich mit mir im Reinen bin.
- 4. Spiegelgesetz**
Alles, was mir am Anderen gefällt oder ich an ihm/ihr liebe, habe ich selbst in mir. Ich erkenne mich in ihm/ihr wieder. Wir sind in diesen Punkten eins...

Quelle: <http://www.berny-helmund.de/Spiegel-gesetze.html>



... freundlich und respektvoll zu allen Menschen zu sein.

Neben ein paar Höhenmetern am Kolmberg nutzte die kleine Gruppe auch die unscheinbare Kneipp-Anlage in einem Bächlein. Ein Kaffee in einem schönen Garten rundete den Nachmittag ab, an dem doch kein Regen fiel.

Bildrechte: Jürgen Osterlänger, Kent Depesche „Empörung“
<http://www.berny-helmund.de/Spiegelgesetze.html>

Jürgen Osterlänger
Vorsitzender Kreisverband Neustadt/Aisch - Bad Windsheim
Tannscharn 21, 91448 Emskirchen
kontakt@dieBasis-neabw.de
<https://diebasis-neabw.de>
09104-1431 / 01606963785
IBAN DE20 7606 9559 0001 5949 07

Freiheit

Machtbegrenzung

Achtsamkeit

Schwarmintelligenz