

## Energie folgt der Aufmerksamkeit

Energie folgt der Aufmerksamkeit

Für mich ist das nicht nur eine schön klingende Floskel, sondern ein Faktum. Meine Energie fließt genau da hin, wo auch meine Aufmerksamkeit ist und genau dem spende ich Leben (Energie) und lasse es wachsen. Das funktioniert in die eine, wie auch in die andere Richtung. Soll heißen, wenn ich mich schönen, freudvollen Dingen zuwende und mich darauf konzentriere, werde ich mehr davon „anziehen“ bzw. wahrnehmen, weil mein Fokus darauf gerichtet ist.

Wenn ich allerdings ständig auf der Suche nach dem sprichwörtlichen Haar in der Suppe bin, dann werde ich ebenso fündig werden. Denn mein Fokus ruht auf Ärger und Schwierigkeiten und genau das werde ich in meinem Umfeld vorfinden, wieder und wieder. Ich werde immer etwas entdecken, worüber ich mich echauffieren oder ärgern kann und mich in meiner Annahme bestätigt fühlen. Es macht also wenig Sinn, sich ständig und mit Nachdruck über Dinge und Menschen zu beschweren, denn damit richte ich die Aufmerksamkeit genau auf das, was ich nicht haben will. Durch die beständige Ausrichtung darauf, spende ich aber genau diesen Situationen und Ereignissen Energie und rufe sie quasi ins Leben.

Damit sage ich jedoch nicht, dass es unsere „Schuld“ ist, wenn uns schlimme Dinge passieren oder uns Schickschläge treffen. Ich behaupte allerdings, dass wir es durchaus selbst in der Hand haben, wie wir auf gewisse Umstände reagieren und somit Geschehnisse - besonders zukünftige - positiv beeinflussen und verändern können. „Das Leben ist ein Spiegel, der zeigt was du hineindenkst“. Für viele mag es wie eine flache Platitüde klingen, doch für mich ist dieser Satz einfach wahr, manchmal auch schmerzhaft, aber wahr. Wer ständig vom Schlimmsten ausgeht, wird selten Schönes erleben und wer überall Verrat und Unheil wittert, wird bestätigt werden in der Annahme, dass die Welt ein schrecklicher Ort ist. Selbst wenn es Menschen gut mit einem meinen, wird jemand der immer nur vom Schlechtesten ausgeht, es nicht glauben oder annehmen können und sich in seinen Überzeugungen und Annahmen bestätigt wissen wollen.

Ich bin mir selbstverständlich im Klaren darüber, dass furchtbare und abscheuliche Dinge geschehen, dass Menschen furchtbare und abscheuliche Dinge tun, denn das zu leugnen wäre, ignorant und vollkommen weltfremd. Dennoch entscheide ich mich bewusst dafür, mich damit nicht auseinanderzusetzen bzw. meine Aufmerksamkeit nicht darauf zu richten. Viele mögen das als Vogel-Strauß-Taktik ansehen, aber für mich ist es eine ganz bewusste Entscheidung, mich auf die schönen Dinge im Leben zu konzentrieren und meine Aufmerksamkeit gezielt darauf zu richten. Denn nur dann geht es mir gut, bin ich ausgeglichen und zufrieden. Mag vielleicht egoistisch klingen, aber nur wenn ich ausgeglichen und zufrieden bin, kann ich ein Beitrag für meine Mitmenschen sein, nur dann habe ich etwas zu geben und kann auch wirklich etwas bewirken. Wenn ich glücklich bin und voll in meiner Kraft, kann ich für andere stark sein. Nur wenn ich selbst Wasser habe, kann ich anderen etwas zu trinken anbieten. Also ist es wichtig, dass ich darauf achte, dass es mir gut geht, dass ich mir meine Welt so gestalte, dass sie für mich funktioniert und freudvoll ist.

Es gibt natürlich Tage, die einfach nicht gut laufen und an denen uns Dinge misslingen oder Sachen ärgern, aber das heißt nicht, dass es von morgens bis abends anhalten muss bzw. so bleiben muss. Ich habe es schon des Öfteren erlebt, dass ein Tag richtig beschissen angefangen hat und zunehmend besser und angenehmer wurde, weil ich mich ganz bewusst dafür entschieden habe und den Fokus auf etwas Schönes gerichtet habe. Ich war abends, als ich mein Resümee zog, wirklich erstaunt, wie sich das Blatt gewendet hat. Und warum? Einfach weil ich meine Aufmerksamkeit von den unliebsamen Dingen abgezogen habe und den Fokus geändert habe.

Gelingt mir das immer? Weiß Gott, nein, aber ich versuche mich bewusst darauf zu konzentrieren und meine Aufmerksamkeit, so oft und gut es geht, nur dahin zu lenken, wo ich sie auch haben will. Und wenn ich bemerke, dass meine Laune sinkt bzw. sich Situationen in meinem Leben häufen, die ich nicht haben will, dann ist es an der Zeit, in mich zu gehen und nachzuspüren

und nachzufragen:

„Wo liegt gerade dein Fokus, Michi? Womit beschäftigst du dich? Was sind deine aktuellen Annahmen und Sichtweisen zum Leben? Worauf richtest du deine Aufmerksamkeit? Auf Dinge, die du haben willst oder auf Dinge, die du nicht haben willst? Und dann fällt es mir wie Schuppen von den Augen, dass ich wieder Mal in die Falle des Jammerns, Meckern und Motzens getappt bin und meine Aufmerksamkeit gewandert ist. Genau dahin, wo ich sie nicht haben will bzw. genau zu den Dingen, die ich nicht in meinem Leben erleben will. Das reicht von zwischenmenschlichen Themen bis hin zu körperlichen Befindlichkeiten. Wenn ich mich vermehrt mit Dingen und Energien bzw. Gedanken beschäftige, die mich runterziehen, grummelig, mürrisch oder auch besorgt werden lassen, dann werde ich mehr davon „erschaffen“. Es kann gar nicht anders sein, denn Energie folgt der Aufmerksamkeit und wenn ich meine Energie auf Wut, Ärger, Sorgen etc. richte, dann werden genau diese Dinge wachsen und sich mehren. Sich das mal bewusst vor Augen zu führen, kann so einiges ändern. Zumindest tut es das in meinem Leben, wenngleich ich oft einen Reminder brauche...

© **Mihi Friedl**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)