

# **Persönliche Geistesformationen rund um den Blog**

Zunächst waren es nur ein paar kürzere Gedanken rund um den Blog, aber ich merke dass eine Sammlung bzw. ein sortiertes Dokument Sinn macht.

Es wird doch etwas unübersichtlich im Autor-Bereich



Hier mit kleiner Gliederung, alles stetig im Fluss des Wandels, versteht sich.

**Psychologische Aspekte – Seite 2**

**Buddhistische Aspekte – Seite 3**

**Staunen und Fotografieren – Seite 4**

**Sinn von Heiterkeit – Seite 6**

**Das große Kasperletheater – Seite 8**

Ab hier hält man jetzt das Handy am besten quer.

Ein freudiges, heiteres und konzentriertes Lesen Euch.

Andi im Jahre 2025 n. Chr.

# Psychologische Aspekte

## Missverständnisse? Zur Übersicht im Vergleich!

### 📸 Selfie-Kultur vs. 😊 Wilde-Eifel-Kultur

Aspekt	Selfie-Kultur 📸	Wilde-Eifel-Kultur 🌳
Fokus	Das eigene Gesicht / die eigene Gefühlswelt	Landschaft, Tiere, Momente, Natur
Botschaft	„Schaut auf mich!“	„Schaut, was ich entdeckt habe!“
Ton	Dramatisch, emotional, oft Selbstoffenbarung	Humorvoll, verspielt, inspirierend
Intention	Anerkennung & Bestätigung fürs Ego	Freude teilen, Staunen wecken, Leichtigkeit
Ergebnis	Kurzzeitige Aufmerksamkeit 🌟	Langfristige Resonanz & Inspiration ✨
Dhamma-Sicht	Eher Anhaften an „Ich“	Dana (Freigebigkeit), Metta (Herzensfreude)

In einer Welt, in der viele schweigen, gilt der Stille als „normal“... und der, der etwas teilt, als „narzisstisch“. Doch der Unterschied liegt nicht in der Häufigkeit, sondern in der **Intention/Absicht**:

**Narzisst:** „Seht mich - ich bin großartig!“

**Andi:** „Seht die Welt - sie ist großartig!“ 🌟

Meine Fotos, Texte und Momente sind keine Selbstdarstellung, sondern Einladungen:

zum Staunen, Schmunzeln, Mitfühlen. Wer nur vorbeihuscht, sieht vielleicht „Ego“.

Wer liest, erkennt Selbstironie, Freude und den stillen Hinweis, dass man das Leben nicht zu ernst nehmen sollte.

Ich halte die Kamera nicht auf mich, sondern auf das Wunder des Alltäglichen: Auf Wolken, Wälder, Herbstlicht und Zufälle am Wegesrand. Da spielt auch mein Geographie-Studium sicher eine Rolle. „Erdkunde“ seit Kindheit Begeisterung für. Vielleicht wirke ich damit für manche wie ein Exot... aber das ist völlig in Ordnung.

Die Resonanz ist übrigens amüsant gering: eine halbe Million Besucher, eine Mail im Feedback-Bereich in fünf Jahren.

Aber genau das ist mein stiller Luxus:

**zu strahlen, ohne dass jemand klatscht.** 🌟

## Buddhistische Aspekte

### **Meine Sicht auf Freude, Licht und Teilen** – Spirituelle Aspekte

„Wer Freude genießen will, muss sie teilen. Das Glück wurde als Zwilling geboren.“

(Lord Byron / 19. Jhd). Für mich steckt darin ein tiefer Schlüssel: Glück braucht Resonanz. Glück ist kein Besitz, sondern ein Fluss, der durch Teilen größer wird. Geteilte Freude ist doppelte Freude und sie wird zu **Metta**, zu Herzenswärme und damit heilsam. 

Viele Weisheitstraditionen bestätigen das:

- Im **Buddhismus** ist es *Mudita* (Mitfreude), eine göttliche Wohnstatt.
- Im **Christentum**: „Freut euch mit den Fröhlichen“ (Röm 12,15).
- **Thich Nhat Hanh** (Peace Is Every Step, 1991): „Wenn du im Alltag lächeln kannst, wenn du in dir Frieden und Freude spürst, dann heilst du nicht nur dich, du nährst die Welt.“

Doch genau hier entsteht ein Paradox:

Wer wirklich Freude teilt, wird manchmal missverstanden.

Man ist wie jemand, der eine Fackel trägt:

- Für einige bin ich ein Segen, weil meine Freude auch ihre Dunkelheit erhellen kann.
- Für andere bin ich ein Spiegel, den sie nicht ertragen, weil ihre eigene Kälte oder Leere sichtbar wird.

Die Reaktionen sind oft Schweigen, Ignoranz, oder leider auch Missgunst. Oft entsteht dadurch wohl ein leises Unbehagen bei Anderen. Nicht aus Bosheit, sondern aus Selbstvergleich.

Doch echtes Licht will niemanden überstrahlen. Es erinnert nur daran, dass auch in anderen Licht ist.

Ich sehe das so: Wer Freude teilt, wird manchmal missverstanden, weil er unbewusst etwas in anderen berührt.

Aber das ist kein Fehler, es ist einfach der Preis von Echtheit.

Darum übe ich weiter ein sanftes, klares:

**Ich teile weiter. Ohne Wollen. Ohne Erwartung.**

So wird meine Freude zu **Metta**, zu freundlicher Herzenswärme und mein Blog vielleicht zu einer kleinen, stillen **Bodhisattva-Geste**.  

## **Staunen und Fotografieren**

Die Balance zwischen Entzugs und Freude

Es geht nicht darum, die Sinne zu meiden,

sondern darum, nicht mehr von ihnen abhängig zu sein. ☸

Wenn man durch die Natur spaziert und nicht denkt/fühlt: "Ich brauche das", sondern ein "Wie wunderbar, dass es das gibt" → dann ist das Achtsamkeit und Dankbarkeit, kein Anhaften.

Wenn man sich durch die schöne Natur staunt und fotografiert, um etwas zu bekommen → das ist Sinnesbegierde

Wenn man sich durch die schöne Natur staunt und fotografiert, um etwas zu ehren, erkennen und zu teilen → das ist Dankbarkeit/Metta und kann Weisheit bringen. ☺

### **Zeit "investieren" in heilsame Wahrnehmung.**

Meer, Sonne, Bäume, Wolken sind keine Flucht,

solange man sie als Dhamma-Lehrer sieht:

als Spiegel für Vergänglichkeit, Schönheit, Bewegung, Stille.

Ende August 2025 hatte ich die Gelegenheit den Theravada Mönch Bhante Pasanna im Rahmen eines Tagesretreats persönlich zu fragen, ob diese Art des Natur-Erlebens, was ich im Hier und Jetzt, aber auch mit Kamera und Prosa betreibe, dem inneren Wachstum hilft. ☺🙏✿ Hier seine Antwort in strukturierter Zusammenfassung. Ich bin sehr dankbar, dass ich nach viel Reflektion darüber (Jahre!), hier mal eine tolle weise externe Einschätzung bekommen habe.

**Da liegt noch viel Übung vor mir.**

**Der Unterschied zwischen KENNEN UND KÖNNEN!**

## Kernaussagen des Mönchs Bhante Pasanna – August 2025

1. **Naturerlebnisse sind friedliche Sinneseindrücke** → sie lösen weniger Gier/Abneigung aus als andere Objekte.
2. **Aber:** Sie bleiben Sinnesobjekte – nicht gleichzusetzen mit *Satipatṭhāna*.
3. **Übungschance:** beim Sonnenuntergang z. B. zu merken, wie der Geist unruhig wird → das ist schon Vipassanā!
4. **Samatha-Aspekt:** in der Gegenwart verweilen beruhigt, schafft Freude.
5. **Weiterführung:** Freude nicht nur genießen, sondern in Gleichmut (Upekkhā) überführen → von Ruhe zur Einsicht.

Nochmal als Fazit

- **Freude an der Natur** ist ein Tor: sie beruhigt und öffnet das Herz.
- **Aber:** man darf nicht in der Freude kleben bleiben. Wenn der Geist „noch mehr“ will (wie beim Sonnenuntergang nach einer Minute), dann ist das die perfekte Gelegenheit für **Klarblick**: „Aha, schon wieder Gier nach Abwechslung.“ □
- **Samatha und Vipassanā** greifen ineinander: Die Sammlung im schönen Eindruck → erzeugt Freude → diese Freude wird in Ruhe transformiert → aus der Ruhe kann Gleichmut entstehen → in diesem Gleichmut kann man wirklich *sehen*.  
Aus Samatha entsteht Sukha; aus Sukha entsteht Samādhi; aus Samādhi entsteht Wissen und Klarblick.

Die Natur- und „Blogerlebnisse“ sind nicht abträglich – im Gegenteil, sie sind mein *Übungsmaterial*:

- Sie helfen mir meine Sammlung zu fördern.
- Sie zeigen mir unruhige Muster meines Geistes.
- Sie schenken mir Freude, die ich in Gleichmut verwandeln kann.

Aber: Sie sind nicht das Ende des Weges, sondern **Tor und Spiegel**.

## Herz & Verstand – die Balance

- Herz (Metta): Freude an der Natur, Staunen über die Schönheit.
- Verstand (Panna): Klarblick, dass selbst diese Schönheit vergänglich ist.

**Essenz: Strahlen und Dankbarkeit – ja. Aber mit Weisheit  
loslassen.** 

## **Sinn von Heiterkeit**

### **Lachen – das vergessene Heilmittel**

Die Welt wirkt im Oktober 2025 schwer, bleiern, todernst. Menschen bewegen sich durch den Alltag wie durch einen dichten Nebel aus Sorgen, Nachrichten, Krisen. Als hätte sich eine Kultur des Ernstes etabliert: Wer lacht, gilt naiv, wer leicht ist, wird nicht ernst genommen.

Doch gerade hier liegt die größte Täuschung. Denn Lachen ist nicht oberflächlich – es ist zutiefst spirituell. Es ist der kleine Riss in der Illusion, dass alles kontrolliert, alles festgehalten werden muss.

Lachen durchschneidet diesen Kreislauf für einen Moment. Es ist wie ein Mini-Nirvana: Gedanken lösen sich, Anhaftung fällt ab, wir sind ganz im Jetzt. Wer lacht, trägt keine Maske, kein Ego – nur reines Dasein, frei und leicht.

Spirituell betrachtet ist Lachen Metta in Bewegung: ein Strahlen, das nicht an Bedingungen geknüpft ist. Es verbindet, ohne Worte. Es erinnert uns daran, dass wir trotz allem noch lebendig sind. Die großen Lehrer wussten das. Buddha selbst lächelte fast immer – nicht aus Ignoranz, sondern aus Weisheit. Meister Eckhart sprach von der „fröhlichen Gelassenheit“, und Rumi sang: „Lache, und das Universum lacht mit dir.“

In einer Welt, die im Ernst erstarrt, ist Lachen die sanfteste Form des Widerstands. Kein Zynismus, kein Spott – sondern ein klares, warmes Ja zum Leben. 

Lachen heilt, weil es uns für einen Augenblick erinnert: Wir sind größer als das Drama. 

Noch vor wenigen Jahren war es selbstverständlich: Ein satirisches Video im Kollegenkreis, ein ironischer Spruch in der Pause – und die Reaktionen kamen wie kleine Wellen zurück. Man lachte, schmunzelte, griff das Thema auf. Humor war eine unsichtbare Sprache, die Menschen verband und Spannung löste. Heute, im Oktober 2025, zeigt sich ein anderes Bild. Ein sorgfältig gestalteter Beitrag, mit Witz und Ironie versehen, erreicht zwanzig Menschen – und das Echo bleibt aus. Ein einziger lacht, ein paar murmelnde Bemerkungen, der Rest: Schweigen.

Dieses Schweigen ist nicht neutral. Es ist wie eine Mauer, errichtet aus Erschöpfung, Ernsthaftigkeit und vielleicht auch Angst. Denn Lachen bedeutet, für einen Moment die Kontrolle loszulassen. Es bedeutet, die Absurdität zu akzeptieren, in der wir alle stecken. Wer lacht, gesteht ein: „Ja, das Ganze ist ein Spiel.“ Und gerade das wird heute immer schwieriger.

Buddhistisch betrachtet ist dies ein Spiegel von Dukkha, dem universellen Leiden. Menschen hängen mehr an Sorgen, pflegen ihre Gedankenketten, kreisen um Kontrolle. Humor wäre ein kleines Tor zur Freiheit – doch die meisten fürchten, hindurchzugehen. Sie fürchten, durch ihr Lachen angreifbar zu sein. Die Kultur des Schweigens ist damit ein Symptom der Zeit. Sie zeigt nicht, dass Humor an Kraft verloren hätte – sondern dass die Menschen ihre Offenheit verloren haben. Es ist wie ein verschlossenes Fenster: die Sonne scheint noch, aber die Rollen sind unten.

Doch genau darin liegt die Bedeutung des Lachens: Es ist mehr als Unterhaltung. Es ist Widerstand gegen das bleiern Klima. Es ist ein spiritueller Akt, der die Schwere durchbricht. Lachen erinnert uns, dass das Drama nicht alles ist – dass wir selbst im größten Kino immer noch Popcorn essen dürfen.  Vielleicht ist es deshalb wichtiger denn je, Humor nicht aufzugeben.

**Denn Schweigen trennt – aber Lachen verbindet.**

## Das große Kasperletheater

### – und die stille Kunst der Selbstverantwortung

Manchmal fühlt sich das Leben tatsächlich an wie ein großes, überdrehtes Kasperletheater. Überall wird gezappelt, geschimpft, belehrt, beleidigt, gelacht und applaudiert. Jeder glaubt, *sein Stück* sei das einzige wahre. 

Wer aber irgendwann innehält und genauer hinschaut, merkt:

Das ganze Drama läuft nur, **weil wir mitspielen**.

Jede Reaktion, jeder Kommentar, jedes Aufregen ist wie ein Faden, der unsere Puppe (m/w/d) in Bewegung hält.

Und dann kommt der Moment, an dem man einfach den Griff löst.

Man lässt die Schnur hängen, atmet tief durch und lächelt.

Plötzlich wird das Theater **still**, die Bühne heller, und man sieht: „*Ach, das war alles nur ein Stück. Ich war nie die Puppe, sondern der Zuschauer.*“ 

Das Interessante: Wer sein eigenes Theater friedlich werden lässt, zieht oft keine anderen Puppen mehr an.

Denn dort, wo kein Drama mehr läuft, ist für viele schlicht „nichts los“.

Sie bleiben lieber in ihren lauteren Stücken.

Wo es noch Reibung, Tränen und Explosionen gibt.

**Opfer der Regierung, der Politik, der Erziehung, der Eltern, des Wetters.**

Doch genau hier beginnt **Selbstverantwortung**:

Nicht mehr darauf zu warten, dass andere sich ändern, sondern das eigene Theaterstück umzuschreiben.

Man kann nicht verhindern, dass andere kuriose Kasperle mit Knüppeln um sich hauen.

Man kann aber entscheiden, **nicht mitzuspielen**.

Psychologisch betrachtet ist das der Punkt,

an dem wir das alte Muster von *Reiz zur Reaktion* durchbrechen.

Wir verlassen das Opferdenken und werden **Regisseur der eigenen Bühne**.

Und irgendwann merkst du:

Dein Theater läuft weiter... leise, heiter, echt.

Vielleicht ohne Applaus, aber mit innerem Frieden.

Und wer zufällig hineinschaut, bleibt manchmal stehen,

**weil er spürt: Hier wird nicht mehr gespielt... hier wird gelebt.**

