

Toxische Positivität ~ Matt Kahn ~ 29. Oktober 2020

auf [The EarthPlan](#)



Toxische Positivität ist ein Weg, auf welchem die spirituell-geschulte Angst versucht, auf der helleren Seite der Realität zu verbleiben, als eine Möglichkeit, den unvermeidlichen Untergang zu vermeiden, der sicherstellt, dass überholte Aspekte des Selbst entschlossen entwirrt werden.

Wenn du nicht jeglichen Grad von *Crash and Burn* (Zusammenprall und Niederbrennen = scheitern) als vernichtendes Scheitern interpretierst, bist du in der Lage, Zeuge eines inneren heiligen Feuers zu werden, das alles verbrennt, was dir nicht mehr länger dienlich ist, ganz gleich, wie viel davon dein Gefühl von Wert definiert oder wie dies durch unerwartete Umstände aus deinen Griff heraus weggeschmolzen wird. Wenn du die Wege mit all dem abtrennst, was losgegeben werden soll, wird mehr Raum für das Entstehen neuer Realitäten erschaffen. Nicht als ein Ergebnis dessen, dich weiterhin hochzupuschen, auf bestimmte Ergebnisse zu fixieren oder dich mit unauthentischen Formen von Enthusiasmus aus der Erdung zu nehmen, sondern dadurch, so offen für Verluste zu sein, wie für Gewinne, getragen durch die liebevollsten Worte der Unterstützung und inspirierte Taten des Mitgefühls.

Deswegen ist Liebe eine höhere und natürlichere Form der Positivität, wenn sie im Realismus verwurzelt ist, indem sie dem unvermeidlichen Wandel ins Auge blickt. Sie muss nicht immer fair sein. Sie wird nicht immer Spass machen. Niemals entsteht irgendein Resultat irgendwo durch erzwungene Positivität, so wie ebenfalls niemals durch das Fehlen von Positivität etwas vergeht.

Wenn es einen Wesenskern der Wahrheit darin gibt, positiv zu sein, erlaubt dir dies einfach einen offenen Geist, um zu sehen, wie jeglicher wahrnehmbarer Niedergang oder Rückschlag die Bühne für einen noch grösseren Triumph der persönlichen Erlösung bereitet. Mit einem offenen Geist wirst du in jedem Atemzug Glück finden, statt es in anderen zu suchen oder zu

versuchen, in die Zukunft zu eilen. Und wirklich, du benötigst keine unauthentischen Formen von Positivität, um einen offenen Geist zu haben oder um zu entdecken, wie glücklich du bereits bist. Du brauchst nur Zeit und Raum, um von ganzem Herzen ehrlich darüber zu sein, wie du dich fühlst und worüber du dich fürchtest als die kühnste Form der Liebe, die du verdienst und wünschst.

Während die toxische Positivität unablässig nach Dingen sucht, die sie zu managen und zu korrigieren sucht, begegnet dir die Kraft der verkörperten Liebe so, wie du bist. Sie kann sich in deine Gefühle einfühlen, anstatt deine Erfahrungen zu entkräften; sie gibt dir die Freiheit, so tief wie möglich und so lange zu fühlen, wie es jeder Prozess erfordert, ohne deine abergläubischen Ängste vor dem grösseren Unglück zu veräussern, das du anziehen wirst, wenn du Zeit mit dem Schmerz verbringst, der gerade geheilt wird.