

Ausweglos: Wie geht es jetzt weiter?

Eine kleine Übung¹ zum Perspektivenwechsel

Es gibt Tage, da scheinen die Dinge irgendwie festgefahren. Egal wie sehr ich mich auch abmühe, nichts geht voran. Kaum habe ich eine neue Lösung im Sinn, schon kommt wieder jemand, der mir einen Strich durch meine wohlkalkulierte Rechnung macht oder weiß, warum gerade diese nicht funktionieren kann. Es ist zum aus der Haut fahren. Wie soll es nun weitergehen? Die Lage scheint ausweglos, denn ich finde einfach keine Lösung, egal wie intensiv ich mich auch damit beschäftige. Fühlt sich an, als würde mir ständig der Boden unter den Füßen weggezogen. Beim Gedanken daran werde ich immer frustrierter und meine Kräfte schwinden. So macht das doch alles keinen Spaß, oder?

¹ Aus rechtlichen Gründen muss ich Sie darauf aufmerksam machen, dass diese Übung aus dem Bereich des Natur-Coaching keine Heilbehandlung darstellt, die einen Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzt. Ärztliche Verordnungen sollten Sie immer beibehalten.

So ähnlich fühlt sich die gegenwärtige Situation wohl für die meisten von uns an. Was auch immer wir unternehmen, man hat stets das Gefühl einen Schritt vor und zwei zurückzumachen. Dazu noch die ständigen Expertenrunden und -diskussionen, die ebenfalls keine realisier- oder annehmbaren Lösungen parat haben. Gefühltes Chaos ohne irgendeinen sinnvollen Ausweg. Aus dieser Perspektive betrachtet, kann einem eine solche Situation gehörig aufs Gemüt schlagen. Man rutscht dann sehr leicht in die Lage des Opfers, dem Dinge einfach so widerfahren, ohne etwas dagegen tun zu können. Sicher kein schönes Gefühl, aber was kann ich denn schon daran ändern?

Alles, lautet meine Antwort auf diese Frage. Vielleicht nicht für andere, aber für mich, und genau das ist hier der wichtige Punkt. Ich kann grundsätzlich nur mich selbst verändern, denn auf andere habe ich nur bedingt Einfluss. Ändere ich mich, ändert sich (aus meinem Blickwinkel) auch die Welt. Was ein bisschen egoistisch klingen mag, hat dabei aber so gar nichts Egoistisches an sich, eher im Gegenteil. Denn würden alle Menschen zuerst in ihrem Leben mit der so ersehnten Änderung beginnen, wage ich zu behaupten, dass wir viele der derzeitigen Schwierigkeiten gar nicht hätten. Oder anders ausgedrückt: Wenn ich mich den lieben langen Tag

nur mit Problemen befasse, ist die Welt für mich dementsprechend natürlich voll davon. Sie begegnen mir an jeder Straßenecke. Ich ziehe sie magisch an, denn ich konzentriere mich ja fortwährend nur darauf, ihnen über den Weg zu laufen. Innerlich werde ich zusehends verkrampfter und mit jedem Schritt, den ich mache, rechne ich damit, ständig auf neue Hindernisse zu treffen. Kein Wunder, dass ich mich dabei nicht sonderlich wohl fühle.

Starten Sie mit mir einen kleinen Versuch. Wie wäre es, wenn Sie statt in Richtung der Probleme den Fokus auf mögliche Lösungen richten? Wie könnten die dann aussehen?

In dem Moment, in dem das Gehirn zu arbeiten beginnt, steht das eigene Ego dummerweise meist schon Gewehr bei Fuß und kontert sofort:

- „Wie Lösungen? Es gibt ja keine!“
- „Was soll das bringen, ich als Einzelner kann in so einer (Pandemie)Situation ja sowieso nichts ändern?“
- „Wenn schon die Experten keinen Rat wissen, woher soll ich dann wissen was zu tun ist?“

Bleiben Sie dabei einfach ruhig, und zwar im wahren Sinne des Wortes. Nehmen Sie sich vielleicht etwas Zeit, einen Block und einen Stift und gehen Sie raus in die Natur. Suchen Sie sich ein ruhiges Fleckchen und schieben Sie dort die nörgelnden Gedanken einfach mal eine Weile beiseite. Was kann dabei schon passieren? Die Welt wird sich sicherlich auch ohne die „kleinen Nörgler“ weiterdrehen und falls der Versuch nicht klappen sollte, können Sie danach ja getrost wieder zu Ihren Lieblings Sorgen zurückkehren. Wenn Sie dann noch wollen.

Machen Sie sich bewusst, dass die äußere Situation so ist, wie sie eben ist. Sagen Sie sich *„Gut, daran kann ich vielleicht gerade nichts ändern, aber das muss ich auch gar nicht! Ich bin ja kein Politiker.“* Statt sich über die Umstände zu ärgern, auf die Sie gar keinen Einfluss haben, können Sie diese „Wutenergie“ doch wirklich sinnvoller nutzen. Kreativ zum Beispiel. Stellen Sie sich folgende Fragen:

„Was kann ich im Moment für mich ändern, damit ich mich wieder ein klein wenig wohler fühle? Was ist vielleicht mein zukünftiges (aber aktuell nicht zu verwirklichendes) Ziel und wie kann ich diese Wartezeit sinnvoll dazu nutzen, ein Stück weiter darauf zuzugehen?“

Schreiben Sie alle Ideen jetzt einfach stichpunktartig auf, die Ihnen dazu in den Sinn kommen. Wenn Sie diese Liste wirklich ehrlich und aus dem Bauch heraus erstellen, ohne groß nachzudenken, werden Sie erstaunt sein, was Sie persönlich nun schon alles tun könnten, wenn Sie denn wollten. Und das ist ohne Zweifel eine ganze Menge.

Beschäftigen Sie sich doch ab sofort mehr mit dieser Liste und diesen *konstruktiv-kreativen* Einfällen und weniger mit den *destruktiven* Problemgedanken. Ehe Sie sich versehen, wird die Welt zukünftig immer mehr Lösungen für Sie parathalten, als Schwierigkeiten. Nicht weil es grundsätzlich weniger Probleme gäbe, sondern weil Sie sich bewusst dazu entschieden haben, die Dinge nun aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und aktiv in Angriff zu nehmen. Und genau das belohnt Ihr Gehirn mit einem Gefühl der Dankbarkeit. Es fühlt sich einfach gut an, wieder selbst die Initiative ergreifen zu können und kein Spielball des Schicksals mehr sein zu müssen. Auch wenn dies vielleicht nur die ersten kleinen Schritte in Richtung Ihres Wunschzieles sind, so sind Sie zumindest schon in Bewegung. Sie haben sich buchstäblich auf den Weg gemacht und sind nicht mehr länger ein Gefangener Ihrer eigenen Sorgen und Zweifel.

Herzlichen Glückwunsch und alles Gute auf Ihrem
weiteren Weg!

Über den Autor

Der gebürtige Coburger, Jahrgang 1972, lebt und arbeitet als Natur-Coach, Autor und psychologischer Berater in seiner Heimatstadt, ganz im Norden Bayerns. Nach dem Studium der Wirtschaftsinformatik und der langjährigen Tätigkeit als IT- und Internetfachmann, begann er bereits vor mehr als 14 Jahren sich aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme mit alternativen Behandlungsmethoden für stress- und angstbedingte Erkrankungen auseinanderzusetzen. Zahlreiche Ausbildungen hierzu folgten.

Dirk Stegner bietet regelmäßig auch Vorträge, Workshops und Seminare zu seinen Buchthemen an. Weitere Informationen zu aktuellen Terminen erhalten Sie hier: www.der-natur-coach.de



Trennungsgedanken

Über die Nebenwirkungen der Digitalisierung einer analogen Welt.

Taschenbuch, März 2020

Printausgabe (ISBN 978-3-7528-9886-6)

E-Book (ISBN 978-3-7504-4911-8)