

## **Die Entwicklungsbeschleuniger**

Übung: Wut- und Angstenergien in Chancen verwandeln

Es gibt immer mal wieder Situationen im Leben, die einem alles abverlangen. Die so an den Nerven zerren und im negativen Sinne intensiv sind, dass man an manchen Tagen am liebsten schreiend davonlaufen möchte. Die aktuelle Lage ist mal wieder einer dieser besonderen Abschnitte, die sicherlich an keinem einfach spurlos vorbeigehen. Als extrem beunruhigend nehme ich die Spaltung der Gesellschaft wahr, die sogar vor der Familie oder dem engsten Freundes- und Bekanntenkreis nicht mehr haltmacht. Menschen, die sich vorher respektierten und schätzten, werden plötzlich zu erbitterten Gegnern. Ihre Glaubenssysteme haben sich dabei so weit voneinander entfernt, dass keine Brücke mehr lang genug erscheint, um die entgegengesetzten Welten wieder irgendwie vereinen zu können.

## **Verhärtete Fronten**

Wissenschaftliche Denk- und Blickwinkel lassen für viele Befürworter der staatlichen Maßnahmen keinen Zweifel daran aufkommen, dass es sicherlich jenseits evidenzbasierter Forschung auch keinen anderen Weg aus der Misere geben kann. Jeder der sich dieser aufgeklärten Sichtweise entgegenstellt, handelt aus ihrer Sicht grobfahrlässig und gefährdet damit Gesundheit und Existenz. Im Lager der Gegner hingegen, schaffen die zahlreichen die (gesundheitliche) Freiheit einschränkende Maßnahmen ein Gefühl des Eingesperrtseins und der Bedrohung des eigenen Seins. Das Individuum fühlt sich in seinen Grundfesten angegriffen und dadurch entsteht eine regelrechte Pattsituation, deren Fronten sich auf beiden Seiten ständig weiter verhärten.

## **Das „Angst-Dilemma“**

So sehr man es auch möchte, man kann sich der meist wutaufgeladenen Situation immer seltener entziehen. Jeder hat aus seinem Blickwinkel betrachtet - und damit seiner Wahrnehmung nach - recht. Soll doch bitteschön der Andere mit dem Unsinn aufhören! Warum sieht er das nicht endlich

ein und verhält sich künftig auch so? Kann ja schließlich nicht so schwer sein! Offenbar leider schon, muss man an dieser Stelle sagen. Der Grund hierfür liegt unter anderem in der Tatsache begründet, dass sich beide Parteien auf einer Ebene der Angst begegnen. Jeder Versuch der Lösung der Ängste des Einen verschlimmert dabei jeweils die Ängste des Anderen. Während der eine Angst um seine Gesundheit und die seiner Familie hat, haben andere panische Furcht davor, ihre Freiheit dauerhaft zu verlieren. Begegnen sich die Anhänger beider Lager immer wieder auf diese Weise, ist dieses „Angst-Dilemma“ scheinbar auch nicht zu lösen. Was also tun?

### **Wie lässt sich der Konflikt ausräumen?**

Um aus den eigenen Ängsten herauszukommen, ist vor allem eines von Nöten: Vertrauen, in sich *und* seine Umwelt. Der Wechsel auf die Vertrauens-ebene ist auch im Zeitalter der Spaltung zwingend erforderlich, um überhaupt wieder einen Schritt aufeinander zugehen zu können. Im Idealfalle könnte dies zum Beispiel so aussehen, dass die Kontraktion mehr Verständnis dafür aufbrächte, dass andere Menschen zum Abbau ihrer Ängste einen Teil der Maßnahmen einfach noch übergangsweise

benötigen. Im Gegenzug könnte die Pro-Abteilung (an)erkennen, dass der Freiheitsentzug und die Angst vor den Nebenwirkungen einer Impfung genauso belastend sein kann, wie die ständige Befürchtung schwer zu erkranken. Der Perspektivenwechsel könnte auf diese Weise einen schrittweisen Prozess der vertrauensvollen gegenseitigen Annäherung sanft einleiten.

Auch wenn das Lösungsszenario angesichts des aktuell eingeschlagenen politischen Weges vielleicht noch etwas auf sich warten lässt, so liegt es dennoch an jedem Selbst, bereits jetzt die eigenen Segel in Richtung dieses Zieles zu setzen. Es geht dabei nicht etwa um eine verklärte Nachgiebigkeit bis hin zur persönlichen Selbstaufgabe, sondern vielmehr darum, den eigenen Zugang zu sich selbst wieder zu finden und zu intensivieren. Wichtigster Vorteil dieser Bemühungen ist aber folgender: Angst und Wut erweisen sich bei genauerem Hinsehen, entgegen ihrem schlechten Ruf, tatsächlich oft als Beschleuniger der eigenen Entwicklung und nicht als Bremsfaktor. Wem es gelingt, diese Emotionen geschickt für sich zu nutzen, der reitet bildlich gesprochen die stürmische Welle, statt von ihr unkontrolliert davongespült zu werden. Menschen oder Situationen, die uns „Ego-technisch“ und auf

rechthaberische Weise in schiere Raserei versetzen, können durch den Perspektivenwechsel zu wahren Entwicklungsbeschleunigern werden.

**Wieder mehr Energie für mich:  
Raus aus Wut, Vorurteilen und Rechthaberei**

Die folgende Übung ist für all jene gedacht, die die lähmende Wut- und Ohnmachtsenergie gerne loswerden möchten, um wieder freien Blick für das zu erlangen, was sie in ihrem Leben wirklich einen Schritt weiter bringt und für neue Möglichkeiten öffnet. Zum Beispiel immer dann, wenn die innere Wut auf andere sie derart blockiert, dass klares Denken, geschweige denn ein Zustand der Ruhe oder Ausgeglichenheit, nicht mehr möglich sind. In diesem Falle hat sich folgende Vorgehensweise bewährt:

Geh ein paar Meter und suche Dir ein ruhiges Fleckchen in der Natur. Danke während der ersten Schritte bereits innerlich für ihre Unterstützung und den geschützten Rahmen, den sie Dir dafür bietet.

1. Setze Dich entspannt auf einen Baumstumpf oder lehne Dich mit dem Rücken an einen Baum (hervorragend für diese Übung geeignet)

sind übrigens Eichen, aber auch jede andere Baumart, die auf Dich gerade anziehend wirkt).

2. Konzentriere Dich bewusst auf Deine Atmung. Atme zum Beispiel das Gefühl von Ruhe und Gelassenheit tief „durch“ das Herzchakra (Herz- / Brustbereich) ein und stell Dir vor, wie Du beim darauffolgenden Ausatmen all den Stress und die Hektik des Tages durch Deinen Körper vom Herzen an abwärts, über den Bauchraum, den Unterkörper, die Beine und die Füße in den Erdmittelpunkt hinein wieder kraftvoll ausatmest.

Mit dem nächsten Atemzug atmest Du die durch die Erde gereinigte und gefilterte Energie erneut über die Füße ein, durch den ganzen Körper hindurch und zum Kronenchakra (Zentrum der Schädeldecke) nach oben in Richtung Himmel wieder aus.

Beim darauf folgenden tiefen Atemzug saugst Du die Klarheit von oben durch das Kronenchakra ein und atmest anschließend durch das Herzchakra wieder aus.

Wiederhole diesen Zyklus dreimal.

3. Schließe Deine Augen und sage dabei leise oder laut den folgenden Satz:

„Liebe Situation, ich bin nicht Dein Richter, aber Dein Schöpfer. Ich muss nicht beurteilen ob Du gut oder schlecht bist, ich muss lediglich entscheiden, wie ich mich *jetzt* fühlen möchte.“

4. Atme ruhig und tief weiter und spüre, was geschieht. Nimm Dir bitte so lange Zeit für diese Übung wie Du brauchst, um Dich wieder entspannt und gelassen zu fühlen.
5. Falls nötig, notiere Dir obigen Satz (s. Punkt 3) auf ein Karteikärtchen und nutze ihn auch im Alltag als Mantra in „Wutsituationen“ für circa 3 Wochen.

Viel Erfolg beim Üben und eine gelassenerere Zeit.

## **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](http://www.der-natur-coach.de)



## **In Wahrheit ich**

**Wie die Sichtweisen anderer  
mein Leben bestimm(t)en.**

Taschenbuch, März 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7460-8948-7)

E-Book (ISBN 978-3-7528-8180-6)