

Mehr Schein als Sein?

Das Potenzial der eigenen Authentizität
wieder gezielt nutzen

Ich muss zugeben, die letzten Tage fühlte ich mich recht genervt. Es war dabei aber nicht der allgemeine Corona-Blues, der sich in mir breit machte, sondern vielmehr die Beobachtung, dass innere Werte offenbar immer weniger zählen. Alles scheint sich nur noch an der Oberfläche abzuspielen und niemand ist mehr bereit tiefer ins eigentliche Geschehen und dessen Hintergründe einzutauchen. Die frühere Designmaxime „Form follows function“, scheint heute großzügig dahingehend abgewandelt worden zu sein, dass die Funktion schleichend zur Nebensache geworden ist. Hauptsache die Dinge sehen „gut“ aus und lassen sich einem breiten Publikum leicht schmackhaft machen. Der Schein und die Art und Weise, wie „jemand rüberkommt“, rechtfertigt mittlerweile mehr Energieeinsatz als die eigentliche Beschäftigung mit dem Sein.

Jüngstes Beispiel hierfür ist der in Deutschland nun endgültig angekommene Hype um die Elektromobilität. Panikartig wird versucht, die Versäumnisse der letzten Jahrzehnte durch aufgeregtes Handeln möglichst heute noch wettzumachen. Geschickt in Szene gesetzt und staatlich gefördert rollen immer mehr Elektrovehikel auf deutschen Straßen. Statt über die eigentliche Notwendigkeit so mancher Fahrt und den damit verbundenen Energieaufwand nachzudenken, kann man als Besitzer eines Elektro-SUV also wieder mit reinem Gewissen die Kinder vor der Schule absetzen. Das schmucke neue Gefährt verbraucht ja schließlich nur sauberen Strom und keinen stinkenden Diesel!

Die grüne Fassade macht auf den ersten Blick leicht vergessen, unter welchen Bedingungen beispielsweise die notwendigen Akkus produziert werden und dass notfalls vielleicht sogar Atomstrom Übergangsweise kurzfristig zum „Wohle der Natur“ als umweltfreundliche Technologie umetikettiert werden kann. Von Tankstellen-, Handling-, Langlebigkeits-, Recycling- oder Sicherheitsfragen ganz zu schweigen. Das eigentliche Ziel, also die Reduktion der Umweltbelastung durch allzu ausuferndes Verkehrsaufkommen, scheint in der Planung und Kalkulation der anlaufenden Gesetzes- und Produktionswelle

scheinbar gar keine Rolle mehr zu spielen. Andere Möglichkeiten, der Verkehrsflut und ihren negativen Begleiterscheinungen Herr zu werden sind eben nicht so „nice“ und leicht an den Mann oder die Frau zu bringen. Sie machen schlicht weniger Spaß, einem nach außen hin grünen Lifestyle zu frönen.

Bitte verstehen Sie mich nicht falsch, ich liebe den technischen Fortschritt, solange er Sinn macht und Mensch und Natur gemeinsam davon profitieren können. Es geht mir mit dem Beispiel auch nicht um Politik, denn die ist ganz sicher nicht mein Metier. Durch die etwas pointierte Darstellungsweise möchte ich vielmehr auf die „zwischen den Zeilen“ mitschwingenden Denkweisen aufmerksam machen, die sich - Influencern und sozialen Medien sei Dank - durch derartige gesellschaftlich akzeptierte Selbstverständlichkeiten mittlerweile bis in private und persönliche Weltbilder viral hineinzumogeln scheinen. Wie im Großen, so im Kleinen könnte man diesbezüglich fast schon sagen, denn auch hier kommen Beschönigungs-, Ablenkungs- und Selbsttäuschungstaktiken mittlerweile häufiger zum Einsatz. Die Vorgehensweisen aus Wirtschaft und Politik färben gewissermaßen immer stärker auf den Einzelnen ab.

Statt das eigentliche Problem nachhaltig, zielgerichtet und in aufeinander aufbauenden Einzelschritten anzugehen, wird dieses lieber in die Ecke geschoben und hübsch davor dekoriert (z.B. emissionslose Fahrzeuge vor Ort, Stromproduktion außerhalb des Sichtbereichs). Ein gewisser Drang, die momentane unvollkommene Realität dabei gerne gegen eine bessere idealisierte und häufig auch digital gepushte Scheinfassade zu ersetzen, zeichnet sich immer deutlicher ab. „Seht her, ich tu ja was“, lautet oft die Devise, um die eigentlich fehlende zielgerichtete Lösungsstrategie damit sanft zu kaschieren.

Sicher, Wege entstehen vielfach erst im Gehen, aber aus Coaching-Sicht betrachtet, ist die mangelnde Zielvorstellung vor allem ein ressourcentechnisches Problem. Egal ob ich mein Ego bei Facebook gekonnt „pimpe“ oder aber ganzen Wirtschaftsbereichen medial zu oberflächlichem Glanz ver helfe, beides benötigt Energie! Es kostet mit voranschreitender Dauer auch immer mehr Kraft (und globale Ressourcen), die notwendigen Kulissen aufrechtzuerhalten und täglich im wahrsten Sinne des Wortes mit sich herumzuschleppen. Kraft, die mit der Beschäftigung einer zielführen-

deren, vielleicht aber kurzfristig erstmal schmerzhafteren Wegwahl sicher besser investiert wäre.

Vom Schein zum Sein lautet der Lösungsansatz, den uns Mutter Natur in vielfältiger Weise mit auf den Weg gegeben hat. Auftretende Herausforderungen werden draußen – natürlicher Intuition sei Dank – *zielstrebig* in Angriff genommen und nicht übergangsweise durch ausuferndes „Warteschleifenwachstum“ aufgehübscht. Das „Echte“ muss nicht schöngeredet oder aufwendig neu verpackt werden, um irgendjemanden von der eigenen Entschlossenheit zu überzeugen. Die Natur verschwendet keine Energie darauf, um mühevoll planlose Übergangszustände zu kaschieren. Sie geht in sich, setzt den Fokus auf den nächsten (Evolutions)schritt und nutzt ihre Kraft im Anschluss genau für diesen einen. Durch diese Technik sind auch kleine Fehlritte kein Problem, denn es ist durch die Einzelschritttechnik dann nicht nötig, den gesamten Weg zurückgehen zu müssen. Der mit dem bisherigen Weg verbundene Energieaufwand ist somit nicht vergebens, denn der ursprüngliche Kurs kann von dort aus nahtlos fortgesetzt werden.

Das natürliche Konzept dieser Form der „Echtheit“ ist im menschlichen Alltag sicher ebenso von Vorteil

und hinterlässt zudem energetisch betrachtet weniger „Verpackungsmüll“. Fragt sich nur, wie es sich auf einfache Weise in das moderne Leben integrieren lässt? Wie werde ich selbst authentischer? Wie kann ich das sich dadurch ergebende Potenzial besser ausschöpfen?

Ganz einfach: Indem ich mich wieder mit mir selbst auseinandersetze, statt andauernd auf andere zu sehen. Entgegen einer landläufigen Meinung ist es für mein Schicksal tatsächlich wenig förderlich, mich stets und ständig danach auszurichten, was andere sagen, meinen oder tun. Am Ende des Tages ist für mich nur entscheidend, was sich für mich gut anfühlt und was aus meiner inneren Warte betrachtet Sinn macht. Der Wegweiser dahin ist allerdings nicht der Kopf, sondern tatsächlich das eigene „Bauchgefühl“. Ein bisschen Übung vorausgesetzt, kann uns dieser wichtige natürliche Helfer im Zweifelsfall und in schwierigen Lebensentscheidungen immer sicher zurück auf Kurs bringen.

Der regelmäßige Aufenthalt in der Natur unterstützt dabei genau diesen Prozess. Er schafft die benötigte Klarheit, fördert die Ruhe und Ausdauer und verhilft zu neuen Ein- und Ausblicken. Die erfahrbare „natürliche Echtheit“ führt zu neuen Emo-

tionen. Die Emotionen bedingen eine neue positive Gefühlslage (Wohlgefühl) und diese wiederum schafft neue Erfahrungsmöglichkeiten. Es entsteht damit nahezu automatisch ein natürlich effektiver und authentischer Regelkreis aus Fühlen, Denken und anschließend intuitiv sinnvollem Handeln. In kleinen Schritten regelmäßig angewandt, können so alte Verhaltensmuster einfacher durchbrochen und eigene, bisher verschüttet geglaubte Potenziale, wieder für sich selbst erschlossen werden. Zumindest dann, wenn man im ersten Schritt auch bereit dazu ist, die oft so mühsam errichtete eigene Fassade mutig einzureißen, oder probeweise mal für einige Zeit beiseitezuschieben und sich ganz den Prozess einzulassen.

Viel Erfolg bei den ersten Schritten!

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



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)