

Coachingbrief 'gewaltfrei leben'

Anja Palitza & Olaf Hartke

Ohnmacht, Resignation und Hilflosigkeit: Was kann ich schon bewirken?

Ich, Anja, stehe zum Sonnenaufgang am Ammersee. Verzückt schaue ich in den Himmel und genieße das sich ausbreitende Morgenrot. Die Wellen lassen die kleinen Steinchen am Ufer rascheln, Entenschnattern ist neben dem Klingeln der Segelösen an den Masten der Boote zu hören und eine Möwe lässt sich sacht neben mir auf einen Pfahl im Wasser nieder.

Es ist ein zauberhafter Moment, den ich genieße, bis mir ein Satz, den ich die Tage zuvor gehört habe, in mich einschießt: „Wissenschaftler sagen, es wird 2048 keine Fische mehr in den Ozeanen geben.“ Bruce Lipton sagte dies in einem Interview. Wie vom Donner gerührt stehe ich nun da und schaue auf das Wasser. Ich erblicke einen Schwarm kleiner Fische. Ich bin auf einmal zutiefst traurig und erlebe mich angesichts solcher mich erschütternden Aussagen resigniert, hilflos und ohnmächtig.



Grosse Krisen weltweit

In den Medien wird beständig von „großen Krisen weltweit“ gesprochen, ein Bedarf an massiven Veränderungen kundgetan und nach radikalen Wegen gesucht. Viel Zeit scheint uns nicht zu bleiben. Man könnte bei dem Ausmaß von Meldungen in den Medien resigniert den Kopf einziehen und sich sagen: "Was soll ich schon bewirken können?"»

„Oh wie wunderbar, dass ich mich gerade wieder ohnmächtig erlebe?“»

Wenn sich Resignation, Hilflosigkeit oder auch Ohnmacht als Gefühle in uns Menschen ausbreiten, sind das Gefühlsregungen, die selten mit Freude empfangen werden. Oder sagen Sie sich: „Oh wie wunderbar, dass ich mich gerade wieder ohnmächtig erlebe?“»

Um diese und andere starken, unangenehmen Gefühle nicht erleben und fühlen zu müssen, nutzen Menschen verschiedenste Strategien. Die weitverbreitetsten Strategien, um Gefühle zu unterdrücken und sich davon abzulenken sind: Ein Maß an Mediennutzung, das über das Informiertsein und Kontakthalten wollen deutlich hinausgeht; mehr Kalorien zu sich nehmen, als man für seine Ernährung benötigt; mehr Dinge einkaufen, als man zum Leben braucht; Alkohol- und Drogennutzung; mehr Videospiele spielen, als für die Unterhaltung dienlich ist.

Wir Menschen sind beständig auf der Suche nach guten Gefühlen.

Daran ist nichts Verkehrtes.

Dem Menschen geht es vordergründig darum:

Leid zu vermeiden und Freude zu gewinnen.

Doch ist es aus unserer Sicht zu kurz gegriffen, sich nur auf die Gefühle an sich zu konzentrieren. Es geht nicht darum, dass Menschen sich beständig gut fühlen. Dann wäre eine stimmungsaufhellende Pille ja ausreichend: Jeden Tag eingeworfen und gut ist es.

Gefühle haben eine Aufgabe

Der Mensch benötigt die gesamte Bandbreite von Gefühlen. Denn Gefühle haben eine Aufgabe. Sie sind Hinweisgeber für den Erfüllungsgrad von wichtigen Bedürfnissen im Leben. Und dazu sind alle Gefühle bedeutsam. Wir sehen sie als Hinweisgeber und Wachmacher. Sie halten eine Botschaft für uns bereit. Und ja, auch die unangenehmen Gefühle haben eine Botschaft im Gepäck. Sie wollen uns dienlich sein und auf die dahinterliegenden unerfüllten Bedürfnisse aufmerksam machen. Und manchmal benötigt der Mensch auch sehr intensive und aktivierende Gefühle, um nicht nur das Bedürfnis zu erkennen, sondern vor allem, um ins Handeln zu kommen.

Halten Sie beim Lesen kurz inne und sinnieren Sie einmal nach:

Worauf wollen die Gefühle von Resignation, Hilflosigkeit und Ohnmacht aufmerksam machen? Die Gefühle von Resignation, Hilflosigkeit und Ohnmacht haben Überschneidungen und vereinen sich häufig in einem Gefühlscocktail. Doch lassen sich unterschiedliche Nuancen erkennen und verschiedene Bedürfnisse ableiten. Ein Nachspüren ergibt für uns Folgendes:

- **Folgende Gedanken gehen dem Gefühl von Resignation meist voraus:** „Es ist zu viel.“ „Es ist nicht schaffbar.“ „Ich kann das nicht.“, „Es ist aussichtslos.“ Das Bedürfnis dahinter: Schutz der noch vorhandenen Energiereserven; Zuversicht, dass ein Handeln etwas Sinnvolles bewirken kann.
- **Folgende Gedanken gehen dem Gefühl von Hilflosigkeit meist voraus:** „Ich kann das nicht.“, „Ich weiß nicht wie das gehen soll und was ich machen kann.“ Das Bedürfnis dahinter: Selbstwirksamkeit spüren; Unterstützung mit Ideen, die ich für umsetzbar halte und die ich selber bewerkstelligen kann.
- **Folgende Gedanken gehen dem Gefühl von Ohnmacht meist voraus:** „Ich bin machtlos.“, „Ich kann eh nichts bewirken.“, „Ich bin ausgeliefert.“ Das Bedürfnis dahinter: Selbstwirksamkeit erfahren, Vertrauen in die eigene Gestaltungsmöglichkeit gewinnen, Handlungsfähigkeit herstellen können bei gleichzeitigem Schutz und Sicherheit meiner Person und der Berücksichtigung meiner Bedürfnisse.

Wenn ich meine Bedürfnisse erkenne, benötigt es immer noch Strategien, die meinen Bedürfnissen dienlich sind. An dieser Stelle gilt es weiterzumachen und nicht aufzuhören. Was könnte ein nächster möglicher kleiner erster Schritt sein?

Sich dem Gefühl zuwenden

Gerade wenn Gefühle von Resignation, Hilflosigkeit und Ohnmacht auftauchen, dann beginnen manche Menschen, in Aktivität zu verfallen, um dieses Gefühl unter keinen Umständen fühlen zu müssen. Doch wahrhaft Neues wird selten aus Vermeidungs-Impulsen geboren. Hilfreich kann stattdessen sein, sich dem Gefühl zuzuwenden und in die Stille zu gehen. Vielleicht, um sich in dieser Stille auch mal folgende Frage zu stellen: „Stell Dir vor, die ganze Welt würde Dich imitieren in Deinem Denken, in Deinem Fühlen in Deinen Worten und in Deinen Handlungen. Wie würdest Du dann fühlen, denken, sagen und handeln wollen?“ (Neal Donald Walsch soll einmal diese Frage an sein Publikum gestellt haben.)