

Orientierung im „Veränderungschaos“

Eine kleine Fokusübung

Die Geschwindigkeit, in der sich die Umstände in unserem Leben ändern, hat in den letzten drei Jahren noch einmal so richtig an Fahrt aufgenommen. Wir müssen uns wohl oder übel von Alt-bekanntem trennen und manchmal sogar häufig von jetzt auf gleich auf Neues einlassen. Kaum jemand bleibt von diesem innerlichen wie äußeren „Veränderungschaos“ dieser Tage verschont, auch wenn die persönlichen Herausforderungen dabei oft ganz unterschiedlicher Natur und Intensität sein können. Speziell in dieser Situation ist es nicht leicht, die eigenen Ziele und Wünsche nicht aus dem Auge zu verlieren. Wo stehe ich gerade und welchen Weg möchte ich in Zukunft einschlagen, lautet da oft die bange Frage, deren Beantwortung durch die tägliche Flut neuer verwirrender Negativschlagzeilen meist zusätzlich erschwert wird.

Ungewohnte Verhältnisse

Ein klein wenig erinnert mich die Situation an ein Parkmanöver neulich auf dem Supermarktparkplatz. Anders als gewohnt waren gleich mehrere Stellplätze direkt nebeneinander frei. Sicher ein Leichtes da einfach rückwärts einzuparken, also kurz schwungvoll ausgeholt, den Rückwärtsgang eingelegt und ganz geschmeidig zurückgestoßen. Platz war ja genug und kein Auto auf das ich hätte achten müssen. Doch statt sauber auf der eingezeichneten Parkfläche zu stehen, befinden sich die linken Räder meines Autos nun direkt auf, und nicht neben, der mit grauen Pflastersteinen angedeuteten Markierung.

Statt aufmerksam in den Rückspiegel zu sehen und mich an einem der dort bereits parkenden Fahrzeuge orientieren zu können, war ich mir sicher auch so „auf der richtigen Spur“ zu sein. Durch die platztechnisch ungewöhnlich großzügigen Verhältnisse dachte ich, auf meine bewährte Einparktechnik verzichten zu können. Das Fehlen eines Bezugs- oder Orientierungspunktes – die angedeutete Linienführung war im Dämmerlicht des schlecht ausgeleuchteten Parkplatzes im Rückspiegel nur

schwer zu erkennen – misslang das sonst eigentlich so einfache Parkmanöver.

Keine Orientierungshilfen mehr

Doch auch abseits der Zivilisation erlebte ich neu-lich eine ganz ähnliche Situation draußen im Wald. Bedingt durch die großflächige Rodung vieler Areale, auf denen vorher hohe Fichten mit Borkenkäferbefall standen, hat sich das sonst so vertraute Bild meines „grünen Revieres“ vom einen auf den anderen Tag ziemlich radikal verändert. Enge Rückegassen oder moosflankierte Trampelpfade, die mir vorher als Orientierungshilfen bei der Wegfindung dienten, sind nun nicht mehr erkennbar. Die altbekannten Pfade sind mangels der flankierenden Baumriesen, und zusätzlich bedeckt vom übriggebliebenen Ast- und Rindenmaterial, buchstäblich verschwunden. Nicht leicht, sich in diesem Chaos zurechtzufinden.

Zeiten des Wandels

Die beiden Beispiele veranschaulichen sehr gut, wie ich finde, was sich gerade täglich aufs Neue gesellschaftlich und wirtschaftlich vor unseren Augen abspielt. Viele alte Strukturen beginnen zu bröckeln

oder haben sich bereits gänzlich aufgelöst und bieten damit auch ungewohnten Raum für Neues. Lange Jahre Vertrautes ist mit einem Mal verschwunden oder gerät ins Wanken, egal ob es sich dabei um den Beruf, Freundschaften oder vielleicht auch nur die Bäckerei um die Ecke handelt. Es fühlt sich so an, als würde sich das eigene Leben derzeit wesentlich rasanter als sonst verändern. Die Vielzahl der kleinen und größeren Krisen um uns herum scheinen diesen Vorgang nur noch weiter anzufachen und diesen Ablauf zu beschleunigen. Kein Tag vergeht, an dem die Medien nicht jede Menge Nachschub in Sachen beängstigender Nachrichten liefern: Die Inflation, das marode Gesundheitswesen, der Ukrainekrieg und ein drohender Klimakollaps. Kurzum, nichts, was uns in irgendeiner Weise dazu veranlassen könnte, wieder etwas ruhiger zu schlafen. Das „normale Leben“, wie man es bisher persönlich führte verändert sich jeden Tag ein Stückchen mehr, ob man es nun möchte oder nicht.

Willkommen im „Veränderungschaos“

Für viele Menschen vor allem deshalb ein beunruhigendes Gefühl, weil man in all dem „Chaos“ der Umgestaltung sehr leicht die Orientierung und den

eigenen Fokus verlieren kann. Durch das ständige Beschäftigtsein mit dem krampfhaften Reagieren auf äußere Veränderungen schmelzen die Zeit- und Kraftressourcen sehr schnell dahin, die vormals auf das Wichtige und Wesentliche konzentriert waren. Da sich diese neuen und unbekanntenen Umstände meist nicht gedanklich „kontrollieren“ lassen, entsteht oft auch ein Gefühl der Hilflosigkeit und der zunehmenden Unsicherheit. Ganz ähnlich, wie in den beiden eingangs erläuterten Beispielen fehlen schlicht die Bezugspunkte anhand derer man sich im Leben, wie auch auf dem Parkplatz oder im Wald, einfacher zurechtfinden kann. Ohne Markierungslinie und markante Baumwegweiser sind die vormals vertrauten Pfade eben weniger leicht zu erkennen und drohen in der Unübersichtlichkeit der jeweiligen Situation sogar ganz unterzugehen. Was also tun?

Kompass, statt Sichtflug

Sich auf die Bezugspunkte konzentrieren, lautet meine Antwort auf diese Frage. Und zwar auf die Inneren und nicht auf die wegbrechenden Äußeren! Genauso wie es im Sichtbereich wahrnehmbare Referenzpunkte gibt, so finden wir diese auch innerhalb des Körpersystems. Es ist in erster Linie das

Bauchgefühl, dem wir in derartigen Situationen die Orientierung anvertrauen sollten. Im Gegensatz zum „Flug auf Sicht“, funktioniert es eher wie ein unbeeinflussbarer Kompass, der uns auch im dichten Nebel sicher die Richtung weist. Das Ganze klingt zunächst etwas theoretisch und philosophisch, lässt sich jedoch mit den folgenden Tipps auch in der Praxis recht einfach umsetzen.

Eine kleine Übung

Richten Sie den gedanklichen Fokus wieder neu aus! Und zwar auf das was Sie *wollen* und nicht auf das, was Sie *nicht wollen*. Eine kleine Übung, die dabei helfen kann, ist zum Beispiel die Folgende.

Wenn Sie nicht gänzlich auf den Nachrichtenkonsum verzichten möchten, dann konzentrieren Sie sich doch einfach auf die Informationen, die aus Ihrer Sicht positiver Natur sind. Schneiden Sie jeden Tag bei der Zeitungslektüre zum Beispiel mindestens einen Artikel aus, der über etwas Positives oder Erstrebenswertes berichtet. Schon nach kurzer Zeit werden Sie erleben, wie Sie die Nachrichten mit einer völlig anderen Intention durchstöbern, als

Sie das noch ein paar Tage zuvor taten. Ihr Fokus hat sich schrittweise verändert.

Was will ich wirklich?

Bewaffnen Sie sich zusätzlich in einer ruhigen Minute mit Block und Stift und schreiben Sie auf, was Sie in Ihrem Leben gerne erreichen oder erleben wollen. Fangen Sie einfach an und notieren Sie Ihre Herzenswünsche. Und zwar *nur* diese und keine Dinge, die sich andere für Sie oder Sie sich für andere wünschen. Bleiben Sie ganz bei sich. Nehmen Sie sich hierfür genug Zeit, denn diese Übung darf gerne etwas dauern. Vielleicht sogar mehrere Tage.

Machen Sie sich im Anschluss Gedanken darüber, wer oder was genau Sie an der Erreichung dieser Herzenswünschen momentan eigentlich hindert. Gibt es eine reelle Chance, dies zu ändern? Na klar gibt es die! Beginnen Sie damit, und zwar in kleinen und für Sie realisierbaren Schritten. Machen Sie sich daran diese Hindernisse Stück für Stück aus dem Weg zu räumen und bewegen Sie sich somit automatisch immer weiter auf die Erfüllung Ihrer Wünsche zu.

Wieder auf dem Weg

Ehe Sie sich versehen, sind Sie bereits auf dem Weg. Das erwähnte Bauchgefühl wird Sie dabei zusätzlich unterstützen, denn alles, was Sie für die sichere Navigation auf unbekanntem Terrain beachten müssen, ist das gute Gefühl. Spüren Sie im Zweifelsfalle einfach in sich hinein und hören Sie darauf, was Ihre Körperintelligenz dazu sagt. Fühlt sich etwas gut an? Dann wird es für Sie auch der richtige Weg oder die passende Wahl sein!

Auf diese Weise lenken Sie ganz bewusst den Fokus wieder auf das, was Sie sicher durch unsichere Zeiten manövrieren lässt: das Gefühl, und nicht die reine Information. Informationen lassen sich manipulieren, Gefühle hingegen nicht. Und genau diese sind Teile der bislang fehlenden neuen inneren Bezugspunkte, die für die Orientierung so wichtig sind. Mit etwas Vertrauen in die eigene Person und Ihre ganz individuellen Fähigkeiten steigt auch die Zuversicht. Und mit Ihr die Art und Weise, wie Sie die momentane Veränderungssituation erleben. Vielleicht ja ab sofort als Chance, statt als Verlust.

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



Warum es keine Angsthasen gibt

Ein Buch über Ängste und wie man sie loswird

Taschenbuch, September 2022

Printausgabe (ISBN 978-3-7568-0012-4)

E-Book (ISBN 978-3-7568-4710-5)



Natur-Coaching

Eigene Wege aus Stress, Angst und Burnout finden

Hardcover, Februar 2017

Printausgabe (ISBN 978-3-7431-8029-1)

E-Book (ISBN 978-3-7431-4779-9)



Weisheit zwischen Wald und Wiese

**Wie die Natur lernt und
was wir von ihr lernen können.**

Hardcover, November 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7481-1142-9)

E-Book (ISBN 978-3-7481-6990-1)



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)



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)