

Ängste und Unsicherheiten in unberechenbaren Zeiten

Wenn sich etwas verändert, sei das im Aussen, bei unseren Nächsten oder in der Welt... oder sich etwas in uns selbst verändert... Immer, ist die Veränderung mit Unsicherheiten und Ängsten gekoppelt. Aber weshalb ist das so?

Wir haben uns mit dem was ist und wie wir geprägt wurden engagiert, haben uns davon Bilder gemacht, auch von dem, wie wir es haben wollen. Das gibt uns Sicherheit, wir identifizieren uns mit dem, um unser Selbstbild zu erhalten – das ist normal und macht uns sehr menschlich. Bei einer Veränderung kommt diese Sicherheit ins Wanken... Denn da sind jetzt auch Grenzen, die überschritten werden müssen. Wenn Grenzen überschritten werden, von uns selbst oder von Aussen, dann löst das in uns Widerstand aus. Das zeigt sich dann auf unterschiedliche Weise: Einige gehen in eine kämpferische Haltung und rebellieren gegen das was ist, andere passen sich an, ohne sich zu fragen, ob das für sie auch stimmt. Wieder andere verfallen in ihren Emotionen, so dass klares Denken unmöglich scheint und mit der Kraft von Emotionen gehandelt wird etc. Es geht nicht um richtiges oder falsches Verhalten – vielleicht eher um Bewusstsein.

Doch was steht eigentlich hinter dem Widerstand? Widerstand ist immer eine Abwehr von etwas, ich möchte etwas nicht wahrhaben und verdrängen. Solange wir im Widerstand sind, erzeugt das in uns Stress und Sorgen, was wiederum unsere Lebenskraft und Gesundheit massiv einschränken und vermindern kann – Wir machen uns anfälliger für psychische und physische Erkrankungen.

Es geht nicht um ein «Wegreden» von dem was ist. Ängste und Unsicherheiten, ja sogar Panik ist da... und zeigen uns die Grenzen unseres individuellen Mensch-Seins auf.

Doch was machen wir, wenn unser Sicherheitsgefühl schwindet und wir uns in einem Schwebезustand befinden?

Es ist wichtig, unsere Grenzen, die jetzt überschritten werden - anzuerkennen und unsere Gefühle zuzulassen und anzunehmen. Wichtig ist, in einem nächsten Schritt, sich nicht darin zu verlieren. Wenn wir die Entscheidung treffen, immer wieder aus diesen Gefühlen auszusteigen, dann bekommen wir die Macht – selber zu entscheiden, wie wir mit dem umgehen, was auf uns zu kommt. Wir werden dann weniger von Emotionen gesteuert, die unseren Blickwinkel einengen. Mit jedem Aussteigen, entscheiden wir uns für unser Lebensgefühl, zum Wohl unserer Gesundheit und Lebensfreude. Das ist eine Wahl und kann in jedem Moment immer wieder neu entschieden werden.

Doch wenn die Sicherheit schwindet, dann ist es für uns schwierig, diese soeben erwähnten Worte anzunehmen oder umzusetzen. Nein - keiner kann uns ein wirkliches Sicherheitsgefühl in uns selbst vermitteln, weder Versicherungen, noch Massnahmen zur Gesundheitserhaltung, noch ein Mensch, der für uns die Hand in das Feuer legt... und was es noch alles gibt. Sicher unterstützt uns einiges, uns sicherer zu fühlen, aber ein wirklich tiefes Sicherheitsgefühl, welches wir Vertrauen nennen, das kommt aus unserem Inneren heraus und das können wir nur selber erfahren und entfalten.

Wenn wir uns an den Prinzipien der Natur orientieren, dann können wir eine andere Sicherheit erlangen. Es ist nicht die Sicherheit, zu wissen was im nächsten Moment gut ist

oder was passieren wird, sondern es ist die Sicherheit, vielleicht eher ein tiefes Vertrauen darin, dass sich die Natur immer wieder neu entfalten kann und sich auf verschiedene Weisen ausdrückt. Wir wissen es nie mit Sicherheit, was passieren wird und wohin unsere Reise geht. Wir können unser Vertrauen der Natur schenken und uns an ihren Prinzipien orientieren, von ihr lernen und uns wieder mit ihr verbinden. Denn über Millionen von Jahren hat sich die Natur immer wieder selbst regeneriert, angepasst und neu kreiert.

Dieses Bewusstsein, dass es Zeit zum Reifen braucht, damit etwas Neues entsteht, entnehmen wir dem Übergang von Winter in den Frühling ... und genau in dieser Jahreszeit befinden wir uns jetzt auch. Man könnte meinen, dass scheinbar sanfte Veränderungen durch die Natur «im Aussen», in der Welt nun grosse Turbulenzen bewirken, bis das ein System rebelliert und in totalen Widerstand gerät. So ähnlich ist es auch in uns... mit scheinbar kleinen und sanften inneren Veränderungen, können sich ausserhalb von uns grosse Turbulenzen anbahnen. Wir können jetzt versuchen zu erfassen was im Aussen passiert und es versuchen zu verstehen – so lenken wir die Aufmerksamkeit auf das was uns eher als problematisch erscheint, handeln aus dem «Alten» heraus und engen unseren Fokus ein. Oder wir können unsere Aufmerksamkeit auf die stillen, inneren Veränderungen fokussieren, die da gerade geschehen und uns für neue Möglichkeiten öffnen. Denn Antworten zu dem was geschieht, die sind schwer zu finden. Es gibt unzählige Ansichten und Meinungen, Erfahrungen, Bilder und Geschichten. Welche nur die Auswirkungen sind, von dem was sich in unserem Inneren befindet. Wir können uns nach dieser inneren und feinen Spur ausrichten und uns darauf konzentrieren, was sich zeigen möchte.

Wenn wir aber nun den Fokus verändern, dann müssen wir uns auch darüber bewusst werden, dass mit einer neuen Betrachtungsweise Unsicherheiten und Ängste aufkommen können, die uns zugleich schwächen – Es ist wie ein erster Schritt in ein unbekanntes Land.

Es geht nun darum, Gesund in diesen Veränderungen zu bleiben, welche wir nicht beeinflussen können. Manchmal können wir in uns selber noch steuern, wie schnell eine Veränderung vor sich geht, wie viel wir zulassen und zu was wir bereit sind. In dieser Grösse wie wir es nun erleben, ist es schwierig, als Einzelne zu beeinflussen wie schnell die Veränderung auf mich/uns zukommt und was es mit mir/uns macht. Kontrolle ist also eine Strategie, die sich hier nicht mehr zu bewähren scheint. Wir versuchen allgemein bei neuen Dingen noch mit dem «Alten» Denken, das Neue zu bewältigen. Wir versuchen es zu kontrollieren. Das ist eben auch normal, weil uns die Strategien noch fehlen, wie mit der neuen Situation umzugehen. Wir müssen diese zuerst neu entfalten, uns neu erleben im sich neu Anbahnenden. Also wird auch klar, dass es nichts bringt, hier die auftauchenden Ängste und Unsicherheiten zu verdrängen. Eher sie genau zu betrachten und zu entscheiden, immer wieder daraus auszusteigen.

Um gesund mit diesen schnellen Veränderungen mitzugehen ist es wichtig darauf zu achten, dass es mir selbst, mit meinen Nächsten und ihnen selbst gut geht. Achtsam und liebevoll sein mit uns selbst und anderen. Grenzen können nur gesund überschritten werden, wenn es mir gut geht. Ich sollte also schauen, dass ich gesund mit dem mitgehen kann, was passiert (vor allem innerlich, meint: unsere Lebenskraft und unser Immunsystem zu stärken). Wenn es mir innerlich gut geht und ich versuche, ein inneres, gesundes Selbstgefühl zu stärken, dann werde ich mit den äusseren Gegebenheiten und Herausforderungen des Lebens besser umgehen können. Ich stärke meine Lebenskraft und mein Immunsystem und

kann gesunder mit dem was ist mitfliessen und bin somit auch weniger anfällig für psychische und physische Erkrankungen.

Autorin: Annina Frey