

Umgang mit der eigenen Ohnmacht

Christoph Hickert

Vielleicht hast du dich in den letzten Tagen manchmal ohnmächtig oder gar hilflos gefühlt? Aber wir sind keine Opfer, auch wenn sich das vielleicht so anfühlt. Ein entspannter Umgang mit der eigenen Ohnmacht ist lernbar.

Wie gelingt es uns, innerlich wieder zur Ruhe zu kommen, wenn im Aussen etwas Unkontrollierbares passiert? Wie aktivieren wir in schwierigen Kontexten die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten? Worauf gilt es im Umgang mit Problemen und Herausforderungen zu achten?

Corona ist ein Paradebeispiel. Wir können die Situation im Aussen nicht kontrollieren und haben keinen Einfluss auf sie. **Aber wir können steuern, wie wir mit ihr umgehen und auf sie reagieren wollen.** In solchen Situationen, ist es wichtig, dass wir uns daran erinnern, dass wir keine ausgelieferten Opfer sind. Eine Seite von uns erlebt dies allenfalls gerade so, aber das sind nicht wir als ganze Person! Ich verwechsle mich gerade mit dieser hilflosen Opferseite. Im Moment habe ich lediglich keinen Zugang zu meiner souveränen, erwachsenen Seite, die unglaublich viele Ressourcen hat, und die es parallel auch immer noch gibt.

Was hilft uns nun dabei, optimal mit äusseren Aspekten (Partnerin, Chef, Finanzloch, etc.) umzugehen, die wir nicht direkt beeinflussen können? Ähnlich ist es ja auch im Umgang mit dem Wetter. Wir können es nicht ändern. Aber wir können die Kleidung entsprechend wählen, wenn wir nach draussen gehen.

In jedem Menschen springen unterschiedliche neuronale Netzwerke an, wenn von aussen eine Gefahr droht. Unser limbisches System sendet sofort einen Angst-Impuls: Achtung Gefahr! Diesen Impuls gleicht unser Hirn mit dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis ab, in dem alle bisher erlebten, negativen Episoden gespeichert sind. Das ist nützlich, denn es bewahrt uns vor erneutem Schmerz. Heute als erwachsene Person haben wir jedoch viele Stärken und Ressourcen zur Verfügung, die uns als Kind fehlten. Um diese Ressource zu aktivieren, können wir uns folgende Frage stellen: Gibt es einen hilfreichen ersten Schritt, damit wir entspannter mit der eigenen Ohnmacht umgehen können?

Selbstmitgefühl entwickeln

Prof. Dr. Kristin Neff untersuchte an der Texas University, wie wir uns selbst gegenüber Mitgefühl entwickeln und uns darin üben können. Neff zufolge besteht das Selbstmitgefühl aus drei Elementen:



1. Freundlichkeit uns selbst gegenüber: Warmherzig und verständnisvoll uns selbst gegenüber sein, wenn wir leiden, versagen oder uns unzulänglich fühlen, anstatt unseren Schmerz zu ignorieren oder uns mit Selbstkritik zu geisseln.

2. Gewöhnliche Menschlichkeit: Gewöhnliche Menschlichkeit erkennt an, dass Leid und Gefühle von persönlicher Unzulänglichkeit Bestandteil unseres gemeinsamen menschlichen Erlebens sind – etwas, durch das wir alle hindurchgehen und nicht etwas, das nur „mir“ alleine passiert.

3. Achtsamkeit: Sich negativen Emotionen auf ausgewogene Weise nähern, sodass Gefühle weder unterdrückt noch aufgebauscht werden. Wir können unseren Schmerz nicht ignorieren und uns ihm gleichzeitig in positiver Weise zuwenden. Achtsamkeit erfordert, dass wir uns nicht so stark mit Gedanken und Gefühlen identifizieren, dass wir uns in Negativität verfangen und von ihr mitgerissen werden.

Eine Möglichkeit besteht darin, dass wir beginnen, mit unserer aufgewühlten Seele liebevoll und wertschätzend umzugehen. Ihr das zuzusprechen, was wir als Kind vielleicht nie gehört, aber uns sehnlichst gewünscht, haben.

Der Psalmschreiber in der Bibel ist mir ein Vorbild darin, wie er mit seiner Seele spricht: „Was betrübst du dich meine Seele und bist so unruhig in mir? Hoffe doch auf Gott, denn ich werde ihm noch danken, dass er stets meine Hilfe ist.“ (Ps.42.6) Achte deshalb auf deine inneren Selbstgespräche und fokussiere dich vermehrt auf die Zusagen Gottes. Aber auch auf all deine Stärken, Ressourcen, Erfolge, die du ebenfalls in deinem Rucksack hast. So kann es dir gelingen, dein Ohnmachtsgefühl zu beruhigen.



© Christoph Hickert



Mehr Infos: Lebensberatung – Laufbahn-Coaching
Christoph Hickert, Herweg 18, 8708 Männedorf /
info@beratung-coaching.ch
www.beratung-coaching.ch