

# Brücken für ver-rückte Zeiten

Glaubt man Klaus Grawe, dem Begründer der allgemeinen Psychotherapie, dann haben alle Menschen vier zentrale Grundbedürfnisse: Das Bedürfnis nach 1. Kontrolle/Orientierung, 2. Bindung/Zugehörigkeit, 3. Lustgewinn/Unlustvermeidung und 4. Selbstwerterhöhung/Selbstwertschutz. Sind diese Bedürfnisse befriedigt, trägt das zu physischer und psychischer Gesundheit bei. Alles ist in der Spur. Wenn diese Bedürfnisse aber nicht mehr befriedigt werden können, erleben wir Stress. Stress schwächt unser Immunsystem. Auch körperliche Beschwerden, wie z.B. Bluthochdruck, Tachykardie, Appetit- und Verdauungsstörungen sind möglich. Psychisch können uns Schlafstörungen, Depressivität, Lethargie, Antriebsprobleme und Hoffnungslosigkeit zu schaffen machen. Seither hatten wir bezüglich der Befriedigung unserer Bedürfnisse relativ konstante Bedingungen. Unser Leben lief in vermeintlich überschaubaren Bahnen. Wir konnten entscheiden, was wir wann, wie lange und mit wem auf welche Weise machen. Wir hatten Kontrolle und Orientierung. Wir konnten Menschen treffen, die uns guttaten. Mit denen wir lachen, tanzen und Freude erleben konnten. In Verbundenheit Beziehungen pflegen, in denen Wertschätzung gegeben war.

Im März 2020 änderte sich alles.

Die Menschheit erlebte einen kollektiven Schock. Mit einem Schlag sahen wir uns mit einer neuen Realität konfrontiert. Die vertrauten Wege der Bedürfnisbefriedigung funktionierten nicht

mehr. Neben einer Abnahme von Kontrolle hinsichtlich dessen, was wir frei entscheiden und steuern konnten, schwand Orientierung auch durch eine zunehmend unüberschaubare und angsteinflößende Medienflut. Das Bedürfnis, Lebensfreude zu spüren (Lustgewinn) konnte auf vertrauten Wegen nicht mehr befriedigt werden: Persönliche Treffen mit Freunden waren unmöglich, wöchentliche Tanzveranstaltungen oder -kurse wurden abgesagt. Kreise, in denen wir uns als Teil einer liebevollen und lebendigen Gemeinschaft erlebten, bröselten auseinander (Bindung/Zugehörigkeit). Vieles war (und ist teilweise noch immer) nicht mehr möglich. Vielen Branchen und etlichen Einzelpersonen drohte der finanzielle Supergau. Eine Bedrohung der finanziellen Existenz. Eventmanager, Gastronomie, Künstler und Reiseveranstalter verzeichneten bei bestehenden laufenden Kosten keine Einnahmen mehr.



Unsicherheit, Stress, Machtlosigkeit – diese Zeit hat die meisten Menschen in einen Ausnahmezustand gebracht. Vieles hat sich verändert. Wir können versuchen, diese Veränderung zu ignorieren – doch sie ist da. Wir spüren die Veränderung – spätestens dann, wenn die politische Meinung unseres Gegenübers Wut, Angst oder Verzweiflung in uns auslöst. Wenn wir dort, wo einmal Verbundenheit war, eine für uns unverständliche Mauer in der andersartigen Meinung unseres Gegenübers wahrnehmen. Was machen wir im Angesicht dieses „Trennungsschmerzes“? Wie gehen wir damit um, dass unser Bedürfnis





nach Zugehörigkeit und Bindung gefühlt gegen eine Wand fährt? Wir können versuchen, „es anders zu sehen“ – doch all diese Veränderungen bringen unser inneres System in Aufruhr. Wir sind geschockt, gestresst.

Was also können wir in dieser Situation tun?

### Schock und Ohnmachtsgefühle anerkennen – innehalten

Wir spüren den Schmerz der Entbehrung, der Entfremdung, fühlen Ohnmacht, Angst, Trauer und – die Sehnsucht nach Gemeinschaft. Das alles macht etwas mit uns.

Wenn es wehtut, neigen wir Menschen zu zweierlei Verhaltensweisen:

1. Wir reden uns ein, dass alles nicht so schlimm ist. Wir sehen weg und kämpfen dagegen an. Die innere Ladung der ungesehenen Emotionen bleibt jedoch bestehen.
2. Wir verlagern unsere emotionale Ladung nach außen und versuchen uns dort zu beweisen, dass wir nicht machtlos sind. Auch hier kämpfen wir gegen das an, was wir in uns fühlen. Schock, Ohnmacht, Angst. Vielleicht isolieren wir uns von unseren Mitmenschen, um sicherzustellen, dass die unterdrückten Gefühle nicht an die Oberfläche kommen. Vielleicht geraten wir aber auch in Lagerkämpfe ums „Recht haben wollen“. Eine subjektiv schlüssige Geschichte kann uns Halt und Sicherheit vermitteln. Wir verges-

sen dabei jedoch, dass es nur eine Geschichte ist. Eine Möglichkeit von vielen. Was können wir wirklich zu 100% beweisen? Es ist in Ordnung, hier nicht einer Meinung zu sein. Denn hier braucht jeder gerade etwas anderes. Doch jeder Mensch braucht Verbundenheit (Zugehörigkeit). Um sich wieder verbinden zu können, dürfen wir sehen, was wir gemeinsam haben: Angst, Ohnmacht, Trauer. Die Verbundenheit betonen und Unterschiede zulassen, aushalten. Das ist Dialektik. Sowohl als auch, anstatt entweder – oder.

Wenn wir uns selbst und das in uns Vorgehende nicht fühlen möchten, laufen wir davon. Angst verwandelt sich in Wut, Machtlosigkeit in Machtbesessenheit. Nicht hinsehen. Kämpfen. Gegen den anderen mit der anderen Meinung. Der jedoch nur das aufweckt, was wir betäubt haben: Das eigene innere Erleben. Glauben wir wirklich in einer nicht zu überblickenden Welt von Informationen und Meinungen, die Kontrolle, den Überblick zu haben? Die Verbundenheit entgleitet uns. Kontrolle entgleitet uns. Freude entgleitet uns. Wertschätzung entgleitet uns. Also: Was können wir tun?

#### TIPP

**Tipp Nr. 1:** Sich Zeit für die aufkommenden Gefühle nehmen. Innehalten. In ihnen sitzen und dadurch sich selbst annehmen lernen. Sie anerkennen und bejahen, ohne sich von ihnen wegziehen zu lassen.

Das ist etwas Neues für die meisten von uns. Frühere Generationen in unseren Breitengraden waren mit anderen existentiellen Bedrohungen konfrontiert. In unserer beschleunigten Kultur geht es mehr und mehr darum, innezuhalten und nach innen zu schauen. Gerade jetzt. Wenn wir das aufgewühlte innere System beobachten: Ein Gedanke hier, eine Bewertung da. Ein vorbeihusches Gefühl. Hier ist wahrlich was los! In diesem inneren Wirbelsturm sitzen zu können, ohne etwas tun zu müssen, ist Kontrolle, ist Macht. Es gibt nicht immer etwas zu tun – manchmal genügt es einfach nur, zu

sitzen und zu beobachten. Das können wir in unseren Alltag mitnehmen.

Im Angesicht dieser veränderten Situation sind wir vor neue Herausforderungen gestellt. Das Außen bietet weniger Möglichkeiten für Orientierung/Kontrolle. In buddhistisch und hinduistisch geprägten Kulturen werden achtsame Selbstbeobachtung und Meditation seit Jahrtausenden praktiziert. Wir dürfen von ihnen lernen. Kontrolle dort erleben, wo sie wirklich möglich ist. Im innehalten.



### Zwischen Akzeptanz und Veränderung: Raus aus der Opferrolle!

Der amerikanische Theologe und Philosoph Reinhold Niebuhr bat in seinem Gelassenheitsgebet:

*„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

Es gibt Dinge, die wir nicht verändern können. Schmerz und Machtlosigkeit in einer bestimmten Situation anzuerkennen und zu fühlen ist wichtig. In der Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Wenn ein Line Dance-Kurs nicht stattfindet, schmerzt das. Generell von Machtlosigkeit auszugehen,

in ihr zu verharren ist wie eine giftige Lüge. Sie lähmt unsere Kreativität und Lebensfreude, unsere Leichtigkeit. In dieser Lüge sprechen wir uns jeglichen Einfluss auf unsere Situation ab. Und das macht uns krank. Der Psychologe Martin Seligman beschrieb exakt das in seinem „Modell der erlernten Hilflosigkeit“, das heute zur Erklärung für die Genese depressiver Erkrankungen herangezogen wird. Seligman setzte Hunde einem Schmerzreiz ohne Fluchtmöglichkeit aus. Später flohen die Tiere selbst dann nicht, wenn eine Fluchtmöglichkeit vorhanden war. Sie hatten Hilflosigkeit gelernt und zeigten äquivalente Verhaltensweisen zu Menschen mit depressiven Störungen.

Wenn wir uns dazu entscheiden, uns generell für hilflos und machtlos zu halten, hat das entsprechende Folgen. Ein einfaches Wort kann uns helfen, das Fenster in mögliche Veränderungen zu öffnen, unsere Perspektive zu wechseln: *WIE?*

*WIE kann ich Verbundenheit erleben – in dieser Zeit?*

*WIE kann ich Freude erleben – in dieser Zeit?*

*WIE kann ich mich wertvoll fühlen – in dieser Zeit?*

*WIE und WO kann ich Kontrolle erleben – in dieser Zeit?*

In eben dieser Zeit müssen wir neuen Dingen eine Chance geben. Die alten Wege zur Befriedigung unserer Grundbedürfnisse funktionieren nicht mehr. Im *WIE?* legen wir unsere Skepsis zur Seite und geben Möglichkeiten einen Raum. Auch wenn wir nicht direkt Antworten finden. Ein neuer Raum wird eröffnet. Das *WIE?* ist der Schlüssel.

Anstatt außen immer wieder frustriert gegen Wände von externen Vorgaben, Einschränkungen und Unmöglichkeiten zu laufen, können wir neue Fragen kreativ-spielerisch in diesem inneren Raum wirken lassen. Das ist eine Entscheidung, die von äußeren Bedingungen unabhängig ist. Wir können unsere Haltung und Einstellung frei wählen. Auch unabhängig davon, wie alt wir sind.

### TIPP

Tipps Nr. 2: Sich dabei erweisen lernen, wenn man sich die „falschen Fragen“ stellt oder am Klagen über die Unveränderbarkeit von äußeren Gegebenheiten festhält.

### TIPP

Tipps Nr. 3: Sich auf der Suche nach unseren Bedürfnissen neuen Möglichkeiten zuwenden. Kreativ, spielerisch und ein bisschen verrückt neue Zugangswege zu Bedürfnissen entdecken und experimentieren.

Zu diesem *WIE?* Dürfen wir uns auch fragen: *WAS?*

*WAS* ist es, das wir gerne in unserem Leben fühlen, erleben und teilen würden? Hier dürfen wir gerne etwas tiefer blicken. Meistens ist das *WAS?* das, um was es uns wirklich geht, etwas versteckt. In unserem wöchentlichen Line Dance-Kurs erleben wir vielleicht Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Wertschätzung und Freude. Vielleicht geht es tatsächlich darum? Und *WIE?* könnten wir das in dieser Zeit noch erleben?

Ganz konkret: Haben wir den Teacher gefragt, ob ein Treffen unter bestimmten Bedingungen außerhalb arrangiert werden kann? Sind wir bereit, dafür mitzuwirken? Selbst etwas zu tun? Haben wir modernen Medien zumindest eine Chance gegeben? Können wir Wege des Austauschs finden? Vielleicht sogar gemeinsam Tanzschritte ein-





studieren? Oder jeder für sich selbst üben und sich telefonisch verabreden, um Herausforderungen zu besprechen? Haben wir versucht, uns über ein Lied zu unterhalten, das uns „mitnimmt“ und in Schwingung versetzt? Können wir uns vorstellen, einen Tanz auf freiem Feld zu organisieren? Vielleicht privat mit Freunden oder Bekannten? Haben wir gefragt, ob daran jemand Interesse hat? Vielleicht kann ich mich überwinden, über meine Ängste, Sorgen und meine Trauer zu sprechen – mich zu öffnen und Gemeinsamkeiten zu suchen? Vielleicht kann Verbundenheit entstehen, indem ich die Gemeinsamkeiten betone und die Unterschiede akzeptiere?

Diese Fragen sind Beispiele dafür, wie dieser neue Raum der Möglichkeit im Inneren auch neue Wege im Außen bahnen kann. Als Coach und Psychotherapeutin höre ich oft: „Ja, aber das ist nicht dasselbe!“ oder auch „Das bringt mir nichts!“ Es ist nicht dasselbe. Nein. Doch etwas abzulehnen, bevor man es versucht hat, verwehrt uns das Erleben von machtvollen, neuen Möglichkeiten. Machtvoll ins Neue oder machtlos im Alten verharrend?

Wir dürfen uns einer Sache nicht berauben. Das, was wir am Allermeisten in unserem Leben brauchen. Etwas, das uns alle ausmacht. Uns in Verbundenheit bringt und durch jede noch so schwere Zeit und Talenke des Lebens zu tragen vermag:

Unsere Lebensfreude! Wir dürfen und sollten alles daransetzen, uns diesbezüglich nicht „leben zu lassen“, sondern unser Leben selbst so zu gestalten, dass wir einen Zugang zu Lebensfreude haben.

### Die Perspektive wechseln: Training von Flexibilität und Lebensfreude

Gewisse Figuren, Schritte und Choreografien sind ohne Flexibilität im Line Dance nicht möglich. Diese Flexibilität muss trainiert werden. Es kann lange dauern, bis eine Schrittfolge verinnerlicht, der Rhythmus im Blut und die Struktur klar ist. Bis der neue Tanz Freude bereitet. Der Weg dahin ist Training.

Diese Zeit ist ein neuer Tanz. Neue Schrittfolgen und Rhythmen müssen auf engerem Raum trainiert werden. Wir dürfen wählen, durch welche Brille wir auf diese Situation blicken. Beklagen wir die (unveränderlichen) Bedingungen, den engen Raum, die schweren Schritte? Oder gelingt es uns, eine Verbindung mit der Lebensfreude herzustellen, dem Schwung und den Gründen, die uns tanzen lassen? Unsere Gründe, Motive, das Verbindende – die lebendige Leidenschaft: All das ist nach wie vor in uns! Können wir das fühlen?

„Weshalb tanze ich?“

„Was drücke ich dadurch aus?“

„Wie fühle ich mich, wenn ich tanze?“

Lebensfreude ist absichtslos. Sie ist Teil unserer menschlichen Natur. Zu springen, zu lachen und zu tanzen wie ein Kind ist Ausdruck dessen, was in uns ist. Wir können dieses Gefühl nicht verlieren. Nur den Zugang dazu. Wenn wir es äußeren Bedingungen erlauben, uns das Leben schwarz zu malen.

### TIPP

Tipp Nr. 4: Sich immer wieder die Frage stellen: „Wie und wodurch bekomme ich einen Zugang zu meiner Lebensfreude?“ „Was bereitet mir Freude?“ Ins Tun gehen. Und dann fühlen. Lebensfreude denkt nicht. Sie ist da und wartet auf Türen, durch die sie ins Leben tanzen kann.

Das Leben ist nicht schwarz. Es ist grau und weiß und bunt. Lebensfreude fühlt sich bunt an. Lebendig. Diese Zeit biegt und dehnt uns an unsere Grenzen und in tiefe Täler. Sie zwingt uns, flexibler zu werden, biegsamer. Wie eine Weide im tosenden Sturm. Wir sind im Training. Für einen neuen, ver-rückten Tanz mit mehreren Richtungswechseln und Restarts. Die Platzierungsfrage ist noch nicht ganz geklärt. Können wir uns dennoch mit der Lebensfreude verbinden? Genau das ist das Training!

## Sequenzübergang – Dankbarkeit als Brücke

Wenn wir dankbar sind, erblicken wir den Reichtum dessen, was uns gegeben und geschenkt ist. Dankbarkeit verbindet uns mit dem Fluss des Lebens, der Lebensfreude. Wenn wir Dankbarkeit wirklich fühlen, kann sie uns als Brücke helfen, einen in dieser Zeit notwendigen Sequenzübergang zu vollziehen. Die Musik des Tanzes hat sich verändert. Bewusste Dankbarkeit kann uns aus der Klage und dem Mangel ins Bewusstsein für Reichtum und Fülle bringen.

In der Psychologie gibt es den Begriff der Habituation. Mit anderen Worten: Wir Menschen gewöhnen uns automatisch. Unsere physiologische Reaktion wird immer schwächer, je häufiger wir eine bestimmte Situation erleben. Das kennen wir aus Beziehungen, in unserem beruflichen Alltag oder wenn wir einen Tanz 80 x getanzt haben. Was uns eingangs Freudensprünge hat machen lassen, entlockt uns dann nur noch ein mildes Lächeln. Wir haben uns gewöhnt. Etwas oder jemand ist für uns selbstverständlich geworden. In der Selbstverständlichkeit gibt es keine Dankbarkeit.

Wir erkennen unsere Dankbarkeit oft erst dann, wenn wir etwas verlieren, was bisher selbstverständlich schien. Erst wenn etwas wegbricht (ein Mensch stirbt, unsere Wohnung wird gekündigt, eine Beziehung zerbricht), fühlen wir im Schmerz der Entbehrung, was uns geschenkt gewesen ist. Wenn die Illusion der Selbstverständlichkeit sich wie Nebel auflöst, kann das Bewusstsein für Dankbarkeit unsere Herzen erreichen.

Wenn wir bei sengender Hitze nach einer Wanderung entkräftet, völlig durchgeschwitzt und durstig den ersten Schluck Wasser kosten, öffnet sich ein Fenster für Dankbarkeit. Wie wunderbar dieses Wasser schmeckt! Wie wohl es tut! Dieser kurze Moment kann uns klar machen, dass Wasser – wie so vieles – nicht selbstverständlich ist. Gefühlte Dankbarkeit erreicht unser Herz über eine Brücke aus Entbehrung und Schmerz. Unser sehr hoher Standard an Selbstverständlichkeiten macht es uns oft schwer, Dankbarkeit bewusst zu fühlen.

Die Situation im März 2020 hat uns unvorbereitet, schmerzhaft und mit Wucht getroffen. Was zuvor „selbstverständlich“ schien, war auf einmal nicht mehr möglich. Wir haben darauf mit Angst, Trauer, Verwirrung und vielleicht Wut reagiert. Viele Menschen wünschen sich eine Rückkehr zum „Normalzustand“. Zurück



in die Vernebelung illusorischer Selbstverständlichkeiten. Diese ver-rückten Zeiten bergen auch das Potential, in uns wieder etwas zurechtzurücken. Jenseits der sonstigen thematischen Ansatzpunkte können wir ein neues Bewusstsein für Dankbarkeit entwickeln. Wieder sehen lernen, was uns geschenkt war und ist.

„Ist es selbstverständlich, dass ich Freunde und Familie treffen kann?“  
 „Ist es selbstverständlich, dass ich jeden Tag eine warme Mahlzeit auf dem Teller habe?“  
 „Ist es selbstverständlich, dass eine Banane aus Kenia in meinem Obstkorb liegen kann?“





Wir brauchen die Dankbarkeit. Sie schafft ein Bewusstsein für eine real existierende Fülle, die wir leider oft übersehen. Durch diesen fundamentalen Wahrnehmungsfehler kreieren wir Gefühle von Depression, Angst, Neid oder Wut. Wir sind wahrhaft beschenkt und privilegiert. Wir können die Sequenz dieses neuen, schweren und ver-rückten Tanzes meistern, indem wir ihn über die Brücke der Dankbarkeit in die Lebensfreude führen. Wir können Dankbarkeit lernen. Uns dafür öffnen, unser Leben mit neuen Augen zu sehen. Neben all dem, was uns subjektiv fehlt, auch das anzuerkennen, was uns gegeben ist.

### TIPP

Tipp Nr. 5: Sich mehrmals am Tag in verschiedenen Situationen (beim Essen, einem Telefonat, einem Treffen mit Familie/Freunden, in der Natur) fragen: „Halte ich das gerade für selbstverständlich?“. Es dieser Frage gestatten, dass sie innerlich einen neuen Raum öffnet, in dem wir Dankbarkeit fühlen lernen können.

### Zusammenfassung

Diese Zeit konfrontiert Selbstverständlichkeiten in unserem Leben, öffnet Fenster für bewusste Dankbarkeit. Für ein offenes Ohr, gemeinsames Lachen, eine liebevolle Geste, für Wasser in der Hitze. Den gemeinsa-

men Tanz, unsere Freunde und Begleiter. Die Lebendigkeit und Gemeinschaft, deren Teil wir waren und sind. Lebensfreude und Verbundenheit – sie vermögen uns zu tragen.

Diese Zeit fordert und belastet unser System auf eine ungekannte Art und Weise. Die Befriedigung unserer Grundbedürfnisse ist nicht mehr auf uns vertrauten Wegen möglich. Entbehrungen, Schmerz, Ängste, Wut und Ohnmachtsgefühle – all das wird an die Oberfläche gespült. Wir dürfen all das fühlen, zulassen und annehmen lernen. Wir dürfen kreativ werden und in Aktion treten, neue Wege beschreiten, um uns unserer Grundbedürfnisse anzunehmen. Mit unserer Entscheidung für bewusste Lebensfreude und Dankbarkeit holen wir uns unser Leben und die Verbundenheit zurück! Wir sind frei und machtvoll! Kontrolle und Orientierung finden wir dort, wo wir vielleicht bisher zu selten hingeblickt haben: In uns selbst.

Dieser neue Tanz beinhaltet dramatisch-düstere Sequenzen mit komplizierten Schrittfolgen. Eine Herausforderung und ein hartes Trai-

ning, bei dem auch neue choreografische Stilelemente einstudiert werden wollen. Ein 128-Counts-4-Wall-Tanz advanced Level und das auf engstem Raum. Erschwerende Bedingungen. Doch immer wieder gibt es auch heitere, gut strukturierte, leichtfüßige Elemente, die sich mit von Lebensfreude getragenen Höhepunkten vermischen.

Die schwierigen Passagen machen uns bewusst, wie sehr wir aufblühen können, wenn wir durch das Leichte tanzen. Wir brauchen die schwierigen, herausfordernden Passagen, um Lebensfreude bewusster fühlen zu können. Es ging nie darum, nur den halben Tanz zu tanzen.

Unser Herz beginnt dann vor Freude und Lebenskraft zu beben, wenn wir selbst zum Rhythmus und der Melodie des ganzen Tanzes geworden sind. Wenn wir uns verbinden mit diesem Tanz, der nichts Geringeres ist als das Leben selbst.

Auf in den Tanz!

*Kristina Peters*



## Freieres Leben

SELF-EMPOWERMENT COACHING | KRISTINA PETERS



Kristina Peters (42) ist Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie. Zudem arbeitet sie als Autorin und Coach für Self-Empowerment, Bewusstsein und authentische Potenzialentfaltung.

**Mehr Informationen:**  
<https://www.freieresleben.com>  
<https://www.herzensheld.com>

**Kontakt:**  
[Kristina@freieresleben.com](mailto:Kristina@freieresleben.com)