

# Was will ich wirklich?



**Es war der 16. März 2020. Mit einem Schlag stand unsere Welt still. Die Geschäfte wurden geschlossen, die Menschen dazu angehalten, nicht mehr – oder nur eingeschränkt – hinaus zu gehen. Die Kinder lernten plötzlich zu Hause. Die Angst vor dem Coronavirus und seine Auswirkungen auf unseren Alltag sind bis heute präsent. Und viele stellen sich nun neue Fragen. Zwei wesentliche davon: Wie kann ich gestärkt aus der Krise herausgehen? Und was will ich künftig wirklich im Leben erreichen?**

Text · **Dr. Barbara Stekl**

IN EINER KRISENSITUATION wie dieser, in der kaum ein Stein auf dem anderen blieb, kommen oft Träume und Wünsche aus der Tiefe unseres (Unter-) Bewusstseins an die Oberfläche. Vielleicht haben Sie sich vor der Corona-Pandemie oft ratlos gefragt: „Wenn ich nur wüsste, was ich will...?“ Mit einem Mal sind, durch diesen globalen Tsunami der Ereignisse, sämtliche Filter und somit auch „Wenn“ und „Aber“ weggefallen. Die aktuelle Virus-bedingte Lage relativiert vieles und wir sehen so manches in einem anderen Licht.

Vor diesem Hintergrund wird uns auch unsere Verletzlichkeit und Endlichkeit schlagartig bewusst. Wir fühlen uns mitunter ohnmächtig, im Angesicht dieser weltweiten Krise. Das Gedankenkarussell beginnt sich in großer Geschwindigkeit zu drehen, eine Lebensrückschau setzt ein und viele fragen sich, was ihnen wirklich wichtig ist. Das hilft, um das Gefühl zu haben, das Leben noch irgendwie steuern zu können, auch wenn wir Einschränkungen unterworfen sind, die wir uns vor kurzem nicht annähernd vorstellen konnten. Dazu

gehört es auch, Pläne zu schmieden, was wir „in der neuen Normalität“ tun und wie wir unser Leben weiter gestalten wollen. So bietet sich auch die einzigartige Chance, unseren Träumen und Sehnsüchten nicht nur Raum zu geben, sondern ihnen zu erlauben, Realität zu werden. Denn tief in unserem Innersten haben wir Wünsche, die unser Herz höherschlagen lassen. Sie sind etwas äußerst Individuelles, wie menschliche Fingerabdrücke. Denn jedes Mal, wenn wir etwas wollen, das unser Herz in der Tiefe anrührt, kommt es von un-

serem wahren Ich. Genau diese Träume sind es, aus denen Abenteuer gemacht werden. Dazu fällt mir die Geschichte von meinen Bekannten ein: Sie haben jahrelang an der Verwirklichung eines Traumes gearbeitet und planten ein Leben auf hoher See. Sie kauften ein motorisiertes Segelboot („On board free spirit“), vermieteten ihre Wohnung und bereisen seither die Meere.

### LEBEN IN ZEITLUPE

Bis Corona war der Alltag von Hektik und Stress geprägt. Wie in einem Hamsterrad bewegten wir uns unaufhörlich in einem enormen Tempo. Die meisten von uns hinterfragten auch gar nicht mehr, ob sie das alles überhaupt so wollten. Wir nahmen unsere Wünsche und Bedürfnisse kaum noch wahr, weil wir den Kontakt zu unserem Innersten verloren haben. Dabei haben wir alle die Sehnsucht nach einem Leben, wo wir uns in der Früh freuen, dass es losgeht und neugierig sind, was uns der neue Tag an schönen bzw. lehrreichen Überraschungen bringt. Durch die derzeitige Verlangsamung unseres Alltags bietet sich jedem die Chance, seine wahren Bedürfnisse zu erforschen und ihnen Raum zu geben. Wesentlich ist zu wissen, was man will und das dann auf die Reise zu schicken und dadurch seinen Talenten, den Quellen der Leidenschaft, Ausdruck zu verleihen.

### MACHT DER BOTSCHAFT

Was wird im Leben von uns erwartet, bzw. was glauben Sie, das von Ihnen erwartet wird? Anders gefragt: Welches Leben sollen Sie anderen zufolge führen? Das ist eine spannende Frage, die häufig dazu führt, dass wir feststellen, dass wir eigentlich nicht unser eigenes Leben führen, sondern

eines, das den Vorstellungen anderer Menschen entspricht. Das können Erwartungen der Eltern oder des Partners sein. Sophie erzählt: „Mein Vater ging wie selbstverständlich davon aus, dass ich seinen Speditionsbetrieb übernehme.“ Und aufgrund ihres Musters bzw. verinnerlichten Glaubenssatzes dahinter, nämlich „Ich werde nur geliebt, wenn ich das tue, was von mir erwartet wird“, erfüllte Sophie die unausgesprochenen Wunschvorstellungen des Vaters. Sie führt das Unternehmen erfolgreich, meint aber: „Ich weiß, dass ich das gut kann, aber es wirklich

*In jedem von uns befindet sich eine subtile Botschaft, was von uns erwartet wird. Das hat großen Einfluss darauf, wie wir unser Leben gestalten.*

gerne machen, da gehört schon mehr dazu. Eigentlich wollte ich Krankenschwester werden“.

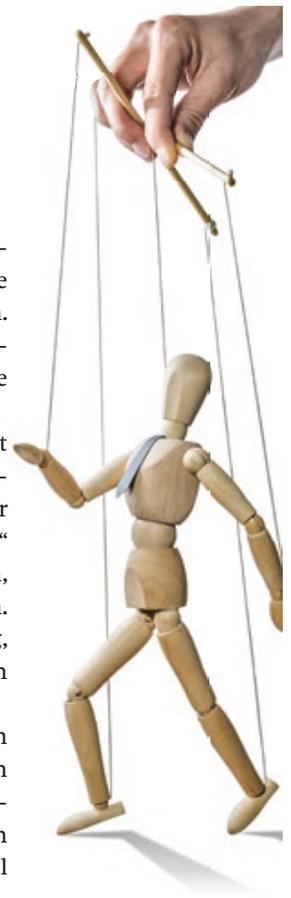
In jedem von uns befindet sich eine mehr oder weniger subtile Botschaft, was von uns erwartet wird. Das hat großen Einfluss darauf, wie wir unser Leben gestalten. Manche Menschen bemerken das nicht, andere rebellieren dagegen und weigern sich, sie zu befolgen. Aber insgeheim wissen wir ganz genau, was es ist. Wie sieht es bei Ihnen aus? Fällt Ihnen der Mensch ein, der an Sie Erwartungen stellt? Vielleicht sind Sie aber auch einer der glücklichen Menschen, die wie Picasso wissen, dass sie zum Malen bestimmt sind. Die lautlo-

se „Du-solltest-Botschaft“ könnte dann direkt aus Ihrer Seele stammen und zutreffend sein. Sie könnte aber auch von woanders stammen und Sie in eine unerwünschte Richtung lenken.

Wenn wir weit davon entfernt sind, zu wissen, was wir wirklich wollen, dann kann es sehr schmerzlich sein, die „Picassos“ dieser Welt dabei zu beobachten, wie sie froh ihr Leben genießen. Und wir fragen uns wehmütig, warum wir nicht auch zu diesen glücklichen Menschen gehören.

Tatsache ist: Wir alle wachsen in Familien und Gemeinschaften auf, die uns mit zahlreichen Botschaften überhäufen, was von uns erwartet wird. Manchmal sind diese Botschaften offensichtlich und plakativ. Oft aber schleichen sie sich heimlich ein. Dann wohnen sie in uns, ohne dass wir sie richtig bemerken oder die Möglichkeit haben, sie genau anzusehen und sie dann bewusst zu akzeptieren oder abzulehnen. Wir haben also keine Wahl, weil sie im Unterbewusstsein angesiedelt sind und uns von dort aus steuern. Die „Du-sollst-Botschaften“ sind dann tagtäglich präsent, und wir reagieren mit jedem Handeln, mit jeder großen Entscheidung unbewusst darauf.

Die Vorstellungen, die an uns herangetragen werden, mögen einander widersprechen und absolut ungeeignet für uns sein, aber sie prägen sich tief ein und beeinflussen uns – unreflektiert gar ein Leben lang. Häufig arbeiten sie auch gegen uns. Bei einer solchen „Du-sollst-Botschaft“ sollten Sie sich fragen: Wer sagt das? Seien Sie bei der Beantwortung dieser Frage sehr konkret. Denn, wenn Sie sich von einschränkenden Erwartungen befreien möchten, müssen Sie zunächst genau nachvollziehen, ▶



» auf welchem Wege Sie die Botschaften empfangen haben und von wem sie gekommen sind.

**DER INNERE WIDERSTAND**

Oft fällt es uns schwer, den eigenen Sehnsüchten zu vertrauen, weil innere Widerstände uns davon abhalten. Eigentlich wollen wir ja zulassen, wo es uns hinzieht, und verwirklichen, was wir erkannt haben. Aber dann macht sich ein innerer Widerstand breit und lässt uns zögern. Der Saboteur schlägt mit voller Härte zu – und aus ist der Traum.

Es gibt aber Wege, den Widerstand positiv aufzulösen. Lassen Sie uns dazu ein Experiment machen: Nehmen wir mal an, Sie haben etwas gefunden, das Sie in die Tat umsetzen wollen. Sie bewegen sich auf ein Ziel zu, das Sie gerne erreichen würden. Dann wird der Saboteur sofort

aus seinem Versteck springen und versuchen, Sie davon abzubringen. Er wird sich zu seiner vollen Größe aufblähen und Sie gekonnt davon überzeugen, dass der Weg zum Ziel mit riesigen Hindernissen gepflastert ist.

Auch, wenn Sie momentan feststecken, aber beginnen, ein Ziel zu verfolgen, aktivieren Sie genau den Widerstand, der Sie feststecken lässt. Denn solange Sie ihn nicht herausfordern, schläft er ein. Werden Sie aktiv, wacht er auf und macht sich bemerkbar, indem er Ihnen zuruft: „Was machst du da? Das bringt doch nichts! Dadurch wird's nur Schwierigkeiten geben. Das ist eine dumme Idee. Das wirst du ohnehin nicht schaffen!“ Der innere Saboteur ist jedoch nicht nur schlecht, er hat auch eine Funktion, um uns vor Gefahren zu warnen. Über-

nimmt er allerdings die Herrschaft und blockiert uns, führt das dazu, dass wir nur mehr auf der Stelle treten. Sobald wir erkennen, was uns immer wieder blockiert, können wir Gegenstrategien entwickeln und dadurch alte Blockaden lösen.

**IM SICHEREN HAFEN?**

Viele von uns sind bei all dem, was sie tun, auf Sicherheit bedacht. Aber lohnt es sich wirklich, sein Leben im scheinbar sicheren Hafen zu verwalten, während andere mit bunten Booten freudig durch die Lebensmeere schippern? Spätestens seit Corona hat sich gezeigt, dass es in Wahrheit keine Sicherheit gibt. Auch im Hafen kann uns der Sturm erreichen und unser Leben aus den Angeln heben. Der erste Schritt ist, den Pfad unserer Sehnsüchte zu betreten, und dieser führt

**Rätsel** KNEIPP

**TIPP ZUM LÖSUNGSWORT**

Belebt auf natürliche Weise den ganzen Körper und wurde einst von Pfarrer Kneipp vielfach empfohlen.

**MACHEN SIE MIT!**

Schicken Sie uns die Lösung per Postkarte, Brief, E-Mail oder Fax an: Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben E-Mail: office@kneippbund.at, Fax: 0 38 42 / 217 18 19

Aus allen richtigen Einsendungen werden drei Gewinner gezogen.

**PREISE**

2 x „Kneipp-Duschsets“  
1 x „Kneipp Badepaket“



**Teilnahmebedingungen**

Die Teilnehmer sind damit einverstanden, dass Name und Wohnort im Falle eines Gewinnes evtl. in der Kneipp-Zeitschrift bekanntgegeben werden. Eine Barabläse der Gewinne ist nicht möglich.

Einsendeschluss: 30. Juni 2020  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
Viel Spaß beim Rätseln!

**LÖSUNG und GEWINNER aus der März-Ausgabe 2020:**

„Naturheilverfahren“  
**Wir gratulieren sehr herzlich:**  
Manfred Gruber aus Waitzendorf  
Gundi Wintersberger aus Mödling  
Erika Werl aus Döbriach

Inselstaat vor China	frz.: Gepäck		alte Bühne v. Innsbruck	Irland' in der Landessprache	kaufm.: zum Nennwert	das Universum	Hunderasse		Aufgussgetränk	Lagerplatz
medizinisch: Muskelstörung		9			ständig, wiederholt			4		
			Novelle von Adalbert Stifter		längere Belästigung			8	Stechfliege	
Österr. Kunsthistoriker, † 1905	bis jetzt		Terrain				Hochgebirge in Georgien		Abk.: Bundespolizei	
Gebühr					Norddeutscher		Hauptstadt von Ägypten			3
			griechischer Meeresgott		Geldwesen					11
Teil des Beines	prähist. Megalith auf den Balearen		Lebewesen			französisch: Straße		10	Flachland	
Krankbehandlung						eine Achtelnote			elektrostatische Einheit (Abk.)	12
Schild des Zeus				Vorname Amins		Anstrichmittel		2		ein weiches Metall
		5	Sprechweise einer dt. Ligatur		bloße Theorie				Roman von King	vertraute Anrede
fließt in die Drau	med. Instrument					Verstoß gegen die Gebote Gottes		6		
Medizin, Heilmittel					med. Beruf					7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----



Mag. Sabine  
Standenat  
Klin. Psychologin

## ZUKUNFT

**W**ir gehen gerade durch eine Zeit, die keiner von uns je erlebt hat. Ein winziger Virus rast um die Welt und hat es geschafft, unseren Alltag in kürzester Zeit völlig zu verändern. Krankheit und Tod sind in unmittelbare Nachbarschaft gerückt und viele Menschen wissen auch nicht, wie es wirtschaftlich weitergehen wird. Nichts ist mehr, wie es war und wir erfahren gerade auf die harte Tour, dass es so etwas wie Sicherheit nicht gibt. Jeder reagiert darauf auf seine Weise – mit Angst, Depression, Verzweiflung, aber auch mit Ignoranz, Verdrängung und Rebellion. Wenige, ganz wenige, sind nach wie vor zuversichtlich. Ich habe mich gefragt: Was bedeutet diese Situation für mich?

Hier sind meine Antworten:

- ✓ **Gib den Wunsch nach Kontrolle endgültig auf – es geschieht immer das, was geschehen soll.**
- ✓ **Wenn du Gott zum Lachen bringen willst, mach einen Plan.**
- ✓ **Der Virus zeigt dir unbestechlich, welche Prioritäten du ab sofort setzen solltest: Geh endlich konsequent den liebevollen Weg – in Bezug auf alle Lebensbereiche, aber auch auf dich selbst.**

Was bedeutet diese Situation für Sie? Jetzt ist jedenfalls der richtige Zeitpunkt, das eigene Leben in allen Punkten zu hinterfragen. Aber es ist auch der Moment, völlig andere Perspektiven zu finden. Könnte es sein, dass wir hier das Chaos sehen, sich tatsächlich aber eine völlig neue Ordnung vorbereitet? Wird unsere Zukunft vielleicht unvorstellbar schön, weil wir endlich begreifen, worum es auf diesem großartigen Planeten wirklich geht? Ich freue mich auf Ihre Antwort!

**Kontakt:** [info@standenat.at](mailto:info@standenat.at)



Foto: istock.com / GlobalStock

über unsere Tagträume. Geben Sie diesen nach und versuchen Sie so, zu Ihrem Innersten vorzudringen. Es ist egal, ob diese Wünsche realistisch sind oder nicht. In unseren Sehnsüchten steckt eine Wahrheit, die größer ist als das, was wir mit unserem Verstand begreifen können. Sie sind die direkte Verbindung zu unserer Intuition.

### ANGST VOR ERFOLG

Oft wissen wir sehr genau, was wir möchten, aber die Angst davor, erfolgreich zu sein, hindert uns, aktiv zu werden. Wir boykottieren uns selbst, wenn wir gerade davorstehen, durchzustarten. Aber woraus besteht dieses Hindernis? Es sind oft Gedanken, dass wir nicht gut genug sind und es nicht verdienen, erfolgreich zu sein. Oder wir haben von den Eltern vermittelt bekommen, dass wir nicht erfolgreicher sein dürfen als sie. Das Unterbewusstsein merkt sich alles und steuert uns wie mit einem Arm aus der Vergangenheit, damit wir nicht reüssieren.

Leider trifft es in der Krisenzeit auch zu, dass es Menschen gibt, die zwar ihren Traum gelebt, ihn aber je verloren haben. Da ist zum Beispiel der erfolgreiche Bäcker und Konditor Dietmar, der mit Hingabe und

künstlerischem Geschick Torten-Meisterwerke zaubert. Die durch Corona ausgelöste Wirtschaftskrise machte bei ihm alles zunichte. Das kann jegliche Freude und berufliche Zuversicht nehmen und einen in der Orientierungslosigkeit zurücklassen. Doch solche Ereignisse liegen außerhalb unseres Einflussbereichs. Menschen, die das trifft, haben in so einer Situation nichts falsch gemacht. Dietmar weiß das und sagt: „Zum Glück bin ich gesund. Ich werde die Ärmel hochkrepeln und, auch wenn es hart wird, nochmal von vorne beginnen.“ Unterstützung hat er von seiner Familie.

Leider gibt es aber auch Situationen für manche im Leben, wo ein Neuanfang in dieser Art nicht möglich ist. Und dennoch gibt es auch in vielen solchen Fällen einen neuen Weg zum Glück. So denke ich etwa an einen Mann, der plötzlich erblindete und seinen Beruf nicht mehr ausüben konnte. Er entdeckte seine Liebe zur Panflöte und verzaubert mittlerweile ein großes Publikum mit seinen Melodien.

Das Leben hat uns allen eine unerwartete Wende gegeben. Nutzen wir sie, um unsere Träume zum Leben zu erwecken – um das zu tun, was wir im Inneren wirklich wollen. ●

**Tief in unserem Innersten haben wir Wünsche, die unser Herz höherschlagen lassen. Sie sind etwas äußerst Individuelles, wie menschliche Fingerabdrücke.**