Das Polaris-Prinzip für große Krisen im Leben

Die Corona-Krise und deren Folgewirkungen beschäftigt uns alle. Viele von uns spüren Grenzen oder fühlen sich eingesperrt (und das nicht nur durch Ausgangsbeschränkungen).

Um Platz für Neues zu schaffen, muss zuweilen das ganze Gebäude eingerissen werden.

Die Psychologin und Autorin Martha Beck hat viele Menschen in solchen Krisen- und Umbruchssituationen begleitet. Dabei hat sie ein Schema gefunden, nach dem solche radikalen Veränderungen in der Persönlichkeitsentwicklung ablaufen.

1. Tod und Wiedergeburt

Jede tiefgreifende Veränderung beginnt mit Schock und Schmerz. Fragen Sie in der akuten Krise nicht nach dem Warum und sehen Sie nicht zurück. Am Ende der Phase 1 steht die vage Vermutung, dass in der Katastrophe eine Chance enthalten ist - und zwar eine größere Chance, als Sie sie vielleicht jemals hatten.

Martha Becks Leitspruch für Phase 1: Ich habe keine Ahnung, was los ist, und das ist in Ordnung so.

Denken Sie an das größte Unglück in Ihrem Leben. Was passierte danach? Können Sie rückblickend die Möglichkeiten sehen, die aus der Katastrophe entstanden sind?

2. Träumen und Planen

Die Phase 1 geht irgendwann zu Ende, auch wenn sie manchmal länger dauert als erhofft. Nun träumen Sie nachts viel, Ihr Unterbewusstsein wird aktiv. Von dort sickern neue Ideen langsam in Ihr Bewusstsein. Sie entwerfen neue Visionen und Pläne. Wünsche zur Veränderung keimen in Ihnen auf. Es gibt äußere Anzeichen: Sie lachen wieder öfter. Sie möchten vielleicht Dinge tun, die Sie noch nie getan haben. Sie räumen auf, ändern Ihr Äußeres oder Ihre Wohnung.

Geben Sie diesen Impulsen nach. Lernen Sie etwas Neues, gönnen Sie sich etwas. Irgendwann werden sich die vielen kleinen Pläne zu einem oder mehreren großen verdichten.

Martha Becks Leitspruch für Phase 2: Es gibt keine Regeln, und das ist in Ordnung so.

Schreiben Sie Sätze auf, die z.B. so beginnen: „Wenn Zeit und Geld keine Rolle spielen würden, dann würde ich … „Wenn es mir egal wäre, was die Leute sagen, würde ich ..."

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com

3. Die Heldenreise

Nun wird es konkret. Sie machen sich an die Verwirklichung Ihres Plans - und merken, dass er nicht funktioniert. Die meisten großen Dramen der Weltliteratur handeln von solchen Helden, die in der Außenwelt etwas schaffen wollen, was in ihrem Inneren vorgezeichnet ist. Das ist selten einfach. Es ist harte Arbeit, während der Sie auch mitunter wieder in der Phase 1 landen können.

Der wichtigste Punkt während Ihrer Heldenreise ist daher, Ihrem inneren Plan zu vertrauen.

Martha Becks Leitspruch für Phase 3: Das hier ist viel schlimmer, als ich gedacht hätte, und das ist in Ordnung so.

Es ist hilfreich, dass der in Phase 2 aufgestellte Plan möglichst detailliert ist. Nehmen Sie sich einen der erforderlichen Schritte zur Erreichung eines Ihrer Ziele. Nun unterteilen Sie ihn in kleinere Teile, und die wiederum in winzige Einzelmaßnahmen („Baby steps"), die Sie ohne viel Mühe schaffen. Dann verwirklichen Sie den einfachsten davon sofort. Mehr nicht! Dann warten Sie einen Tag bis zum nächsten kleinen Schritt.

4. Das Gelobte Land

Eine der bekanntesten Heldenreisen ist der Weg des Volkes Israel ins versprochene Land, wie er im Alten Testament beschrieben ist. Dort findet sich auch die wichtige Einsicht: Wenn Sie das Gelobte Land endlich erreicht haben, sieht es nicht ganz so sensationell aus wie erwartet.

Der Einzug ist kein Triumph, sondern er vollzieht sich in mehreren Schritten. Auch am Ziel gibt es weiterhin Probleme und Schwierigkeiten, wenn auch weit weniger als in den Phasen davor. Machen Sie sich aber darauf gefasst, dass auch das Gelobte Land nie so bleiben wird, wie es jetzt ist.

Martha Becks Leitspruch für Phase 4: Alles ändert sich, und das ist in Ordnung so.

Eine schöne Metapher dafür ist fließendes Wasser. Das bleibt immer frisch, auch wenn es aus Jahrtausende alten Quellen kommt. Vermeiden Sie es, stehendes Wasser zu sein. Wenn es im Gelobten Land zu bequem wird, probieren Sie etwas Neues. Bleiben Sie neu-gierig.

Literatur: "Das Polaris-Prinzip", Martha Beck. Integral Verlag, München 2002.

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com