

## Frustration und Annahme

Zugegeben, es gibt Schicksalsschläge, also gravierende Ereignisse im Leben, die wir als schicksalhaft bezeichnen, weil wir nicht in der Lage sind, sie zu vermeiden. Aber diese Art von Ereignisqualität ist eher selten. Wenn die Geschehnisse in unserem Leben nicht die erwarteten oder erwünschten Ergebnisse zeitigen, ist oft eine andere Ursache im Spiel als das so genannte Schicksal. Wir selbst sind die Ursache. Wenn es nicht weiter geht, ist das fast immer „hausgemacht“ also selbst verantwortet. Davon soll im Weiteren die Rede sein.

Zwei Annahmen liegen den folgenden Ausführungen zugrunde. Erstens gibt es in Bezug auf unseren inneren Kern, den wir auch als unser ursprüngliches Wesen bezeichnen, eine innere Wahrheit, wer wir wirklich sind und was deshalb für uns wirklich stimmig ist. Zum Zweiten ist das Leben von seiner grundlegenden Bedeutung her ein Lernprojekt. Ein Lernprojekt, das zum Ziel hat, zu entdecken, wer wir wirklich sind. Diese Entdeckung, dieser Zuwachs an Bewusstheit geschieht über das Erleben von Widersprüchen zwischen dem was ist und dem, was unsere innere Wahrheit ist. Man kann auch sagen, dass das Leben die wunderbare Eigenschaft hat, uns Lernangebote zu unterbreiten, wenn wir uns von unserer inneren Wahrheit zu weit entfernen. Dies ist gleichbedeutend damit, dass eine Entfernung von der eigenen inneren Wahrheit Widerstände im Außen hervorruft. Anders formuliert führt die Resonanz unseres eigenen Energiefeldes mit dem Umfeld dann zu Störungen, die als Widerstände wahrgenommen werden und zu Frustrationen führen können.

Allein durch das Denken sind diese Annahmen nicht überprüfbar. Um herauszufinden, ob dem so ist, bedarf es der Erfahrung des lebendigen Experiments und einer Haltung, die eine Erweiterung der Anschauung von Welt zulässt.

...

Frustration ist mit Widerstand verbunden. Widerstand ist gebündelte Energie, die nur dann in mein Leben tritt, wenn mir geholfen werden muss, mich wieder mehr mit meiner inneren Wahrheit zu verbinden.

Es ist ganz natürlich, dass Widerstand zunächst auch immer meine frühen Prägungen anregt. Also z.B. meine Angst vor Vernichtung, vor Niederlagen, vor Versagen, Mangel, Hilflosigkeit, Ausgeschlossenheit, vor Abwertung, vor einer Blamage oder was auch immer meine persönliche Geschichte an verinnerlichte Störungen in mir erzeugt hat. Widerstände erinnern uns somit immer auch daran, wo wir nicht mit uns selbst in Verbindung sind und wir uns unserer selbst nicht sicher sind. Sie konfrontieren uns also mit jenem in uns, das wir ablehnen, weil es uns stört.

Nun tritt das Ego auf den Plan. Unser Ego hat die Aufgabe, uns vor Verletzungen zu schützen. Dem entsprechend reagiert es zunächst nicht in Annahme auf solche Störungen sondern sucht sofort Auswege der Vermeidung oder Überwindung. Kein Wunder also, dass wir dazu neigen, Widerstände, die uns begeben, zunächst abzulehnen.

Für unser Ego geht es in Konfliktfällen sehr rasch um extreme Alternativen von Obsiegen oder Niederlage, im Recht oder im Unrecht zu sein, Erfolg oder Versagen. Ein Drittes gibt es kaum und das Ego suggeriert uns eine falsche Grenze. Es ist für

das Ego eine große Herausforderung, von den eigenen üblichen Mechanismen des Selbstschutzes, den eigenen Vorstellungen davon, wie das Leben sein soll, loszulassen. Loslassen hat immer gleich ein bisschen den Geschmack von Unterliegen und Tod. Das hat dann aber meistens nichts mehr mit der gegenwärtigen Situation zu tun, da es eine grobe Überzeichnung ist.

Um in frustrierenden Situationen wieder in Verbindung zu kommen mit unserer inneren Weisheit, müssen wir von den gewohnten Verhaltensroutinen loslassen. Dann geht es nicht um Vermeidung oder Überwindung sondern um ein Zulassen. Dann geht es um die Bereitschaft, eine Veränderung in meinem Leben zuzulassen, die zugleich ein Abschied von den alten Konzepten bedeutet.

In diesem Zusammenhang ist es durchaus hilfreich, sich die Stadien des Sterbens zu vergegenwärtigen<sup>1</sup>. Denn bevor ich die erlebte Frustration als wertvolle und befreiende, ja sogar als freudvolle Lektion des Lebens erleben kann, muss ein Stück meines bisherigen Daseins sterben.

...

Wenn ich die Tatsache annehme, dass Widerstand mir helfen soll, mich mit meiner Wahrheit zu verbinden, dass Frustration kostbare Lernprozesse sind und mir ein Wachstumspotenzial bieten – dann heiße ich jeden Widerstand willkommen. Ich grenze ihn nicht aus als etwas, das nicht zu mir gehören soll sondern ich nehme ihn als Hilfe an, mehr in Anbindung zu meiner Wahrheit und meiner inneren Führung zu kommen. Ich öffne mich den tieferen Schichten meines Selbst und bin mir bewusst, das eine Annahme der Wirklichkeit den Zugang zu meiner inneren Weisheit erweitert. Ich höre auf, zu bewerten und statt dessen erlaube ich mir, authentisch und frei mit der Situation umzugehen. Die Situation ist, wie sie ist. Ich höre auf auszuweichen, Vermeidungsstrategien oder Manipulationsmöglichkeiten zu erwägen. Es wird für mich eine realistische Option, dass wirklich eintreten kann, was ich befürchte. Ich lasse Gefühle wie zum Beispiel Angst, Ärger, Widerwille, Ohnmacht oder Trauer zu und nehme wahr, was es mit mir macht – ohne mich davon überwältigen zu lassen. Meine Gefühle „beleben“ dann den Widerstand<sup>2</sup> und sorgen dafür, dass Bewegung in die Situation kommt. Dabei können erstaunliche Entdeckungen gemacht werden. Wenn die Leitung ausspricht, was sie verunsichert oder irritiert, erzeugt das Sicherheit im Unternehmen. Indem die Leitung von sich spricht und auf sich nimmt, was im Team / Unternehmen passiert, transformiert sie die Energie für alle.

Zugleich wandelt sich die Einstellung zu der Frustration grundlegend. Ich begrüße den Widerstand als Chance, in eine stärkere positive Resonanz zu meinem Umfeld zu kommen in dem Vertrauen darauf, dass dies letztendlich zu einer Erweiterung meiner selbst und meiner Möglichkeiten führt. Dies ist der Augenblick –der wunderbare Augenblick -, da ich Freiheit des Seins gewinne und beginne, die Bedeutung der Frustration für meinen weiteren Lebensweg zu entschlüsseln.

---

<sup>1</sup> vergleiche die Stufen des Sterbens nach Kübler-Ross: 1.Stufe ist die Verneinung („Nein, das kann nicht sein – ich bin nicht gemeint“); 2.Stufe sind die starken Gefühle der Ablehnung wie Ärger, Wut oder Haß („Warum ich, warum nicht Du...“); 3. Stufe sind Verhandlungs- und Manipulationsversuche („Und wenn ich nun aber ...“); 4. Stufe ist die Depression, keine Chance, keine Reaktion mehr; 5.Stufe ist die Resignation

<sup>2</sup> Ursa Paul