

## Ohnmacht – oder Macht?

Leicht geraten wir in einen Zustand gefühlter Ohnmacht. Was da alles über uns hereinbricht: Die kleinen Ärgernisse, z.B. dass PartnerInnen, KollegInnen, Kinder, FreundInnen... sich nicht so verhalten, wie wir es gerne hätten. Oder das Wetter, das einfach macht, was es will, und oft passt es uns überhaupt nicht. Die großen Katastrophen, Krankheit, Leiden, Tod. Klimawandel. Politische Entscheidungen, die uns gegen den Strich gehen. „Die da oben“, was machen sie nur?!

Und wir können gar nichts machen – so scheint es. Hilflosigkeit, Ohnmacht: das schlimmste Gefühl für uns Menschen. Hoffnungslosigkeit, Resignation, Depression folgen allzuleicht.

Dabei gibt es in Wirklichkeit viel, was wir machen können.

Als erstes: einen Schritt beiseite treten aus dieser Überflutung mit negativen, hilflosen Gefühlen – und uns erinnern: wie wir schon oft macht-voll und erfolgreich und zuversichtlich schwierige Lebenssituationen bewältigt haben. Ein Merkmal von Ohnmachts-Gefühlen ist ja, dass man sozusagen vergessen hat, was man kann, welche Fähigkeiten man hat. Wieder Zugang zu finden zu diesen Fähigkeiten, bringt uns zurück in gefühlte Macht über unser Leben.

Als zweites: etwas TUN, um sich zu erinnern, wie es sich *anfühlt*, etwas zu bewältigen. Dabei geht es gar nicht darum, die Welt zu retten – sondern nur darum, sich wieder als aktiv zu erleben. Als mein Mann seine tödliche Diagnose bekam, haben wir nach dem ersten Ohnmachts-Schock die Ärmel hochgekrepelt und die aktive Bewältigung begonnen: Ernährungsumstellung, vielfältige therapeutische Aktivitäten, reden, organisieren, planen, Lebenszeit nutzen. Krankheit und Tod, den unvermeidlichen Lauf der Dinge, haben wir damit nicht beeinflussen können – aber wir haben uns überhaupt nicht ohnmächtig gefühlt, und diese Zeit des aktiven Krankheits-Managements war eine reiche, erfüllte Zeit, voll von bewältigten Herausforderungen.

Aber auch in den kleineren, alltäglichen Situationen von gefühlter Ohnmacht: Was man TUN kann, ist mindestens, die Dinge gelassen

anzuschauen und sich auf sie einzurichten. Das schlechte Wetter eben, oder das ärgerliche Verhalten von PartnerInnen: Beides können wir nicht ändern, aber wir können uns „warm anziehen“, einen Regenschirm aufspannen, es uns für uns selber gemütlich machen – oder auch einfach: nicht hingucken.

Heutzutage hierzulande ist es ja eine heilige Kuh, dass man sich permanent mit düsteren Nachrichten berieseln und beschallen lässt. Angefangen bei der morgendlichen Zeitungslektüre, aufgehört bei Tagesschau & Co, zwischendurch Radio und Internet: Wir füttern tagtäglich, absichtlich, eine düstere Weltsicht und ein ohnmächtiges Lebensgefühl. Denn unsere Weltsicht und unser Lebensgefühl wird geprägt durch das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und womit wir uns beschäftigen, und wenn wir ständig auf Katastrophen und negative Nachrichten schauen, geraten wir unweigerlich in den unerfreulichen Zustand der gefühlten Ohnmacht.

Umso wichtiger, aktiv Ausschau zu halten nach Gegengewichten zu den Katastrophenmeldungen. Was läuft gut, in meinem Leben und in meiner Umgebung? Und was, ganz konkret, kann ich TUN, um Gegengewichte zu schaffen und um mich als handelnd zu erleben? Mein kleiner persönlicher aktiver Beitrag zum Umweltschutz zum Beispiel, oder mein Beitrag zu freundlichem und wertschätzendem Umgang miteinander, in meinem persönlichen Umfeld, oder... oder...

Wenn uns Ohnmachtsgefühle überwältigen und zu lähmen drohen – erinnern wir uns daran: Jede/r von uns hat mehr Lebens-Gestaltungsspielraum, als wir glauben!