



Götterdämmerung

Im Jahre 2012 geht die Welt unter, orakeln Esoteriker. Sie beziehen sich dabei auf die Tatsache, dass am 21. Dezember dieses Jahres der Kalender der alten Maya-Kultur endet.

Zukunftsforscher und Astrologen sehen tatsächlich so etwas wie einen Abschluss – allerdings werten sie das Geschehen nicht als Weltuntergang, sondern als einen evolutionären Quantensprung im Bewusstsein der Menschen, als kosmische "Wechseljahre" – als eine moderne Form der Götterdämmerung.

Um diesen Wandel bewusst, kreativ und freudevoll zu leben, bedarf es eines hohen Maßes an geistiger Klarheit, innerer Ruhe und Widerstandskraft.

Von Doris Kirch

Zweimal in einem Jahrtausend: Die 'Kardinale Klimax'



Es ist überall spürbar: Alte "Götter" stürzen von ihren Sockeln. Es wirkt fast wie ein Großreinemachen – ein imaginärer Meister Propper scheint durch unsere Welt zu fegen, und vor keiner verstaubten Ecke und keinem dunklen Keller halt zu machen. Die Astrologen haben diesem Treiben einen Namen gegeben: *Kardinale Klimax*. Eine Zeit mit einer besonderen energetischen Qualität, wie sie in einem Jahrtausend nur zweimal vorkommt. Erbarmungslos wird Altes ans Licht gezerrt, einer Prüfung seiner Daseinsberechtigung unterzogen und im Zweifelsfall gnadenlos entsorgt. Staatsoberhäupter, Diktatoren, Führungskräfte, Banken, Kirche – Personen und ganze Systeme verlieren ihre Glaubwürdigkeit und fallen in sich zusammen. Ein-Phoenix-aus-der-Asche-Prinzip. Manchmal entsteht aus der Asche etwas Neues – aber immer aus der eigenen Asche.

Wir stehen am Beginn einer neuen Zeit, einer Epoche, massiver Veränderungen und Wandlungsprozesse und revolutionärer Umwälzungen: Die neuen Kommunikationsmittel verändern unseren Umgang mit Informationen; der Globalisierungsprozess, der Wandel der wirtschaftlichen und politischen Machtstrukturen, das Deutlichwerden der Endlichkeit von Ressourcen, der Klimawandel und neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Technologien stellen unser bisheriges Weltbild zunehmend in Frage.

Im Zuge eines umfassenden Wertewandels werden alte Macht- und Autoritätsstrukturen in Frage gestellt und die zunehmenden Forderungen eines anderen Umgangs mit Umwelt, Natur und Menschlichkeit markieren den Beginn einer intellektuellen, wissenschaftlichen und geistigen Revolution. Als Folge davon stürzen viele der bisher als verlässlich geltenden Systeme in Krisen. Dass die Veränderungen in den politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Systemen zeitgleich stattfinden, verleiht dem Geschehen eine ganz besondere Dynamik.

Die Menschheit insgesamt befindet sich in der Wandlung einer neuen (Bewusstseins-)Dimension in der das bisher Selbstverständliche nicht mehr funktioniert und auf den Prüfstand gestellt wird und die Veränderungen und Ereignisse werden viel weiter reichen, als man das derzeit vorhersehen kann. Bis diese 'Anpassungen' vollzogen wurden und sich neue Strukturen manifestiert haben, wird es ganze Dekaden brauchen.



Der Wandel in allen Lebensbereichen setzt den Einzelnen stark unter Druck



Der einzelne Mensch sieht sich also derzeit mit Wandlungsprozessen in seinem Unternehmen, in der Gemeinde, in Kultur, Religion und Staat konfrontiert. Auch wenn er sich mit diesen Institutionen nicht sonderlich verbunden fühlte, bildeten sie doch bislang den kontinuierlichen, stabilen und sicheren Bezugsrahmen seines täglichen Lebens. Es braucht nicht viel Phantasie, um sich vorzustellen,

wie der Einzelne darauf reagieren wird, wenn sich alle Strukturen dieses Bezugsrahmens plötzlich als unbrauchbar und unverlässlich erweisen, Gewohntes nicht mehr funktioniert wie bisher und von ihm gefordert wird, sich auf etwas Neues einzustellen.

Solch eine Situation wertet unser 280 Millionen Jahre altes Reptilienhirn als massiv lebensbedrohlich. Die automatische, unbewusste Reaktion auf eine derartige Herausforderung besteht in einem Rückfall in urinstinktive, infantile, archaische Verteidigungsmuster, die in Flucht- und Angriffstendenzen ihren Ausdruck finden: Angststarre, Aggressivität, Ausrichtung auf eigene Bedürfnisse, Sicherung der eigenen "Pfründe" und Rückzug. Zunehmend verschwinden die sorgsam antrainierten zivilisierten Verhaltensweisen und das Denken wird eng: intelligentes, bewusstes, situationsadäquates Handeln findet praktisch nicht mehr statt. Wer über eine relativ gesunde Psyche und eine hohe Resilienz verfügt, kann mit Veränderungen in ein bis zwei wesentlichen Lebensbereichen klarkommen. Die Tatsache, dass praktisch alle wichtigen Strukturen betroffen sind, dürfte jedoch selbst den strapazierfähigen Zeitgenossen zusetzen. Für die Instabileren wird es sehr viel schwieriger sein, im Strudel der sich um sie herum verändernden Welt das psychische Gleichgewicht zu bewahren.

"Der König ist tot." Das ist die Situation, in der wir uns befinden. Und wir müssen damit umgehen lernen, dass wir derzeit noch nicht in der Lage sind, den Nachsatz "Es lebe der König!" hinzuzufügen. Aber die Lage, in der wir uns befinden, birgt auch atemberaubende Möglichkeiten, unsere Welt zu verändern.



Chancen für technische und menschliche Innovationen



Die Zeit dieses Umbruchs bietet die Möglichkeit, Ideen in die Welt zu bringen, die bislang nicht umgesetzt werden konnten, weil sie an den Mauern festgefügtter Strukturen scheiterten. Indem der Einzelne bewusst mit den laufenden Prozessen umgeht, können sich neue Räume für nie dagewesene Innovationen, Sicht- und Vorgehensweisen öffnen.

Wir stehen am Beginn neuer, sich formender Strukturen. Wer im Strudel der gegensätzlichen Energien einer alten, in sich zusammenfallenden und einer sich erst neu bildenden Welt Halt im Außen sucht, muss zwangsweise ins Leere greifen.

Das war die schlechte Nachricht. Die gute ist, dass es durchaus einen Halt in dieser Situation gibt und der liegt im Potenzial jedes Einzelnen selbst. Der gesellschaftliche und kollektive Veränderungsprozess 'wirft den Einzelnen nicht auf sich selbst zurück', sondern er stellt eine wunderbare Chance dar, psychische Ressourcen zu nutzen, die bislang ihren unbekümmerten Dornröschenschlaf in der Psyche führten.

Wenn wir im DFME "Stressbewältigung" anbieten, dann ist damit eigentlich die Bewältigung des Lebens schlechthin gemeint – das, was der Grieche Alexis Sorbas in dem gleichnamigen Film mit "die ganze Katastrophe leben" bezeichnet: Das Leben als erwachsener Mensch mit Frau, Kindern, Haus und Job. Denn wir sind im Allgemeinen weder auf das Leben, noch auf solche speziellen Herausforderungen vorbereitet, wie wir sie im Moment erleben. Zu diesem Sachverhalt zitiert Doris Kirch in Ihrem 'Handbuch Stressbewältigung' (Mankau Verlag) den Psychologen Hermann Meyer. Er spricht davon, dass wir alle in einer Kollektivneurose leben und führt aus: *"Man lernt nicht das, worauf es im Leben ankommt, was man wirklich zum Leben braucht. Man lernt nichts über Gesundheitslehre, obwohl man permanent mit diesem Körper leben muss; nichts über Ernährung, obwohl sie täglich auf Körper, Seele und Geist einwirkt; nichts über Psychologie, obwohl man sich doch Zeit seines Lebens mit der eigenen Psyche auseinandersetzen muss; nichts über Soziologie, obwohl man in diese Gesellschaft integriert ist; nichts über gesundes Bauen und Wohnen, obwohl wir uns über die Hälfte der Lebenszeit in unserer Wohnung aufhalten; nichts über Pädagogik, obwohl unsere Kinder die Zukunft der Menschheit bedeuten; nichts über Schicksalskunde, obwohl jeder*



davon betroffen ist; nichts über Erfolg, obwohl fast jeder ihn erreichen will; nichts über die Gesetze der Kommunikation, obwohl sie in der Begegnung von entscheidender Bedeutung sind; und letztendlich auch nichts über Partner- und Beziehungsfähigkeit, obwohl diese Fähigkeit für Glück und Unglück eines Menschen eine so gravierende Rolle spielt. Aus all diesen Gründen wird klar, dass niemanden eine Schuld trifft, wenn er im Elternhaus und in der Schule nichts oder nur wenig von den menschlichen Anlagen und Fähigkeiten erfahren und ausbilden konnte."

Wir freuen uns, diejenigen in unseren Kursen, Seminaren, Projekten und Ausbildungen zu treffen, die "die ganze Katastrophe" freudevoll und bewusst leben und mitgestalten wollen.

MBSR

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

- KURSE UND SEMINARE -

Sie müssen nicht unbedingt Stress haben, um unsere Seminare und Kurse zu besuchen. Es reicht der tiefe Wunsch, das eigene Leben so erfüllt und glücklich leben zu wollen wie möglich. Im Rahmen unserer Kurse und Seminare leiten wir Sie an, Ihren eigenen Weg zu diesem Ziel zu finden – denn Sie sind der Spezialist für sich selbst und Ihr Leben.

Unsere Seminare basieren auf MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Dieses Programm beinhaltet seit Jahrtausenden bewährte Erkenntnisse und Meditations-techniken; es ist umfassend wissenschaftlich evaluiert.

Tiefe Erkenntnisse über sich selbst und das Leben, ein klarer, ruhiger Geist, eine stabile Psyche und Lebensfreude ermöglichen Ihnen, auch angesichts von Herausforderungen ein Höchstmaß an Lebensqualität zu leben. Wir freuen uns auf Sie!

DFME - www.dfme.de





Handbuch Stressbewältigung

von Stress-Spezialistin Doris Kirch

"Stress ist ein ubiquitäres Problem unserer Zeit. Entsprechend groß ist das Angebot an Büchern, Webseiten und Kursen, die schnelle und anhaltende Hilfe bei chronischer Überlastung versprechen. Doris Kirch geht in Ihrem Buch einen erfrischend anderen und seriösen Weg."

Ärztliches Journal Reise und Medizin, Nr. 9/2010, S. 66

Die Trainer- und Personalberater-Fachzeitschrift *managerSeminare* hat Bücher über Stress und Stressbewältigung getestet: **Das Handbuch Stressbewältigung hat am besten abgeschnitten!**

"Eine Fundgrube an Tipps für alle, die Stress kennen und besser damit umgehen wollen. Auch Trainer, Coaches und Berater erhalten hier wertvollen Input. Sowohl für Einsteiger als auch erfahrenere Leser geeignet. Das Wissen, das die Autorin an ihre Leser weitergibt, beruht auf 20 Jahren Erfahrung mit Stressbewältigung – eine Expertise, die man dem Buch anmerkt. Absolut empfehlenswert!"
managerSeminare 146, 05/2010

"Das Buch lehrt, wie Entspannungstechniken, stressmindernde Sichtweisen und Stressbewältigungsstrategien in das individuelle Leben zu integrieren sind."
Bewusst Sein, 12/2009

Urheberrechts-Hinweis

Sie dürfen diese Pdf-Datei in unveränderter Form gerne für den privaten Gebrauch nutzen und an Freunde verteilen. Eine gewerbliche Nutzung ist nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung von Autorin Doris Kirch gestattet.

09/ 2012



FACHAUSBILDUNG STRESSBEWÄLTIGUNG UND ACHTSAMKEIT (DFME)



Werden Sie Seminar- und Kursleiter, Coach und Projektleiter für Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung auf der Basis des von Jon Kabat-Zinn entwickelten achtsamkeitsbasierten MBSR-Programms.



In dieser 770-stündigen berufsbegleitenden Ausbildung lernen Sie, Kurse, Seminare, Coachings und Projekte mit Menschen jeden Alters professionell zu planen und anzuleiten.

Ein besonderer Schwerpunkt der anderthalbjährigen Ausbildung liegt auf der Entwicklung einer persönlichen stabilen Meditations- und Achtsamkeitspraxis, als Grundlage für die spätere Arbeit mit achtsamkeitsbasierten In



DFME - www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de