

Den inneren Kompass pflegen!

Bleiben oder Gehen?

Geht es um Partnerschaft, Beruf oder den landwirtschaftlichen Familienbetrieb? Die Frage nach dem „Bleiben oder Gehen?“ kann sich in unterschiedlichen Bereichen stellen: „Bleiben oder Gehen?“ kann im landwirtschaftlichen Familienbetrieb bedeuten, zwischen dem Wunsch den Betrieb zu erhalten und den Fakten des Strukturwandels zu stehen. „Bleiben oder Gehen?“ kann die Wahl zwischen Heimat oder Beruf bedeuten, wenn der Beruf einen dauerhaften Umzug erforderlich macht. In der Frage „Bleiben oder Gehen?“ können sich Paarkonflikte ausdrücken, als Diskrepanz zwischen dem Bedürfnis nach persönlichem Lebensglück und dem Bedürfnis nach Sicherheit und Beständigkeit.

In der Regel besteht Leben fast ständig aus einer Verbindung von ‚Bleiben und Gehen‘. Meistens bewältigen wir diese Balance, ohne dass wir an ihr hängen bleiben. Wenn unsere Gedanken jedoch ergebnislos immer gleiche Schleifen ziehen ist das ein Hinweis darauf, dass unser innerer Kompass nicht mehr funktioniert. Unser innerer Kompass ist dann überfordert, wenn die Alternativen vor denen wir stehen uns unannehmbar erscheinen oder wir die Alternativen in der Bedeutung für uns nicht miteinander vergleichen können. Dann kann die Suche nach der besten aller Möglichkeiten zu einem zeitraubenden Zwang werden, der Entwicklung verhindert oder verzögert. Dann stehen Entscheidungen ständig unter dem Vorbehalt, eine andere Alternative könnte besser sein. So entsteht ein unglücklicher und unzufriedener Lebensstil, dem nichts recht zu machen ist.

Um zur eigenen Orientierung zurück zu finden ist es nötig, den inneren Kompass in den Blick zu nehmen: Eine mögliche Ursache für Störungen ist ständiger Stress durch Überforderung. Stress kann von außen kommen. Weit wirkungsvoller ist jedoch der innere Stress, der durch großes inneres Pflichtbewusstsein entsteht. Stress versetzt uns in einen Kampfmodus, der unsere Wahrnehmung und Körperfunktion einengt. Die Fülle des Lebens konzentriert sich auf wenige Teilbereiche und reduziert das Bewusstsein und das Empfinden. Derart eingeengt, gesellen sich zum Stress Verlustängste und Versagensängste. Mitunter entsteht das Empfinden, vor unüberwindbaren Hindernissen zu stehen. In diesem Umfeld produziert der innere Kompass starke und widersprüchliche Ausschläge, anstatt verlässlich eine Richtung vorzugeben.

Der innere Kompass kann wieder funktionieren, wenn es gelingt dem Stress und der Angst den Boden zu entziehen. Hilfreich dazu sind Pausen, Begrenzungen, aufrichtige Gespräche, gute freundschaftliche Kontakte und verlässliche menschliche Beziehungen. Gelebte Freundschaft und gegenseitige Wertschätzung stärken unseren eigenen Selbstwert und die eigene Selbstachtung. Selbstwert und Selbstachtung bilden das Fundament, auf dem sich ein innerer Kompass ausrichten kann. Deutlich wird, dass menschliche Entwicklung sich nie allein an Äußerlichkeiten verlieren darf. Eine sinnvolle menschliche Entwicklung wird immer von Selbstwert, den inneren Werten und der Suche nach der eigenen Wahrheit mitgetragen.