

Michael Weiss, für Frühlings-Elementi 2011

Bewusstseinsbildung - auch als Prävention

Seelennot - die Seenot der Seele

Von: Dr. phil. Michael Weiss

Ein Schiff gerät meist dann in Seenot, wenn es in einen verheerenden Sturm kommt, wenn die Wellen zu groß werden, der Motor ausfällt oder das Schiff sogar leck schlägt. In einer solchen Situation hilft nur mehr eines: Ein Notrufsignal senden. Es gibt heute eine Vielzahl von dramatischen Berichten über in Seenot geratene Boote und Schiffe. Oft half den Mannschaften nur mehr die Evakuierung ins Rettungsfloß, um dann für Stunden oder Tage auf offenem Meer zu treiben und auf Hilfe zu warten.

Auf die eigene Seelennot übertragen ist vielleicht das Bild der Seenot ein durchaus treffendes. Gerade dann, wenn wir selber glauben in den Wogen unseres Alltags unterzugehen und uns nichts anderes mehr übrig bleibt als einen Hilferuf, ein Notsignal an unsere Mitmenschen zu senden. Doch muss es soweit kommen, muss zuerst ein Unglück passieren, damit wir eine Kurskorrektur mit unserem „Lebensschiff“ vornehmen können?

Viele der Seefahrten haben gezeigt, dass oft Wettervorhersagen und Sturmwarnungen nicht beachtet wurden und dies die Ursache für die Misere war. Oder die Navigationsfähigkeiten der Crew waren nicht ausreichend. Manchmal war auch Selbstüberschätzung ein wesentlicher Grund für eine Katastrophe. D.h. die Unglücke hätten vermieden werden können, wäre eine sorgfältigere Beurteilung der Lage erfolgt.

Was uns heute oft fehlt, sind meiner Ansicht nach „innere Navigationsinstrumente“ für unsere persönliche Existenz. Navigationsinstrumente für den Alltag - Orientierungshilfen, die uns die Zeichen unserer Zeit erkennen lassen. Nämlich recht-zeitig, d.h. zur rechten, zur richtigen Zeit – und nicht erst dann, wenn alle Zeichen schon auf Sturm stehen. Es kommt mir heute teilweise so vor, als würden manche Menschen auf ihrer Privatyacht durchs Leben segeln und die Sonne genießen. Dagegen ist auch nichts einzuwenden – wer lässt nicht gerne mal die Seele baumeln? Doch der Blick aufs Echolot, das zeigt was „Unterwasser“ eigentlich passiert, genauso wie das Hören auf die Prognosen der „Großwetterlage“ wird da manchmal schnell vergessen. Das Ganze geht solange gut, bis es kracht und das Schiff entweder auf Grund läuft oder das Gewitter über einem zu donnern beginnt.

Dass der Mensch aber über innere Navigationsinstrumente verfügt, daran besteht für mich kein Zweifel. Denn dies ist auch wesentlicher Inhalt meines Buches „Die Entdeckung des PsyQ“. Intuitive Wahrnehmung ist etwa eines dieser Instrumente. Das, was aber auf dem inneren Radar erscheint, muss zu interpretieren gelernt werden. Genau aus diesem Grund ist die Trilogos-PsyQ®Methode eine Methode für Intuitions- und Wahrnehmungsschulung. Damit aber nicht genug, denn was nützt es mir, wenn ich zwar erkenne, dass ich in seichtes, gefährliches Gewässer komme, aber nicht schnell genug mit meinem Boot reagieren kann? Auch das will gelernt werden – Umsetzungsschritte im Alltag auch wirklich umsetzen. Weitere Navigationshilfen sind natürlich unser Denken (IQ), unser Fühlen (EQ) und unsere Fähigkeit an etwas zu glauben bzw. auf etwas zu vertrauen (SQ). In dieser Dreiheit PsyQ genannt – denn genau die Verbindung dieser Dreiheit macht es aus. Weil, wer sich nur auf sein Denken verlässt, kann zu „Kopflastig“ werden, wer nur seinen Gefühlen nachgeht, könnte in den Wogen seiner Emotionen untergehen. Und wer nur glaubt und vertraut, der ist vor Aberglauben, d.h. vor Irrlichtern am „Meer des Lebens“ nicht gefeit. Deshalb: $IQ+EQ+SQ=PsyQ$.

Ein wichtiger Punkt scheint mir aber eben nicht nur zu wissen, welche Orientierungshilfen wir sozusagen „an Bord“ haben. Sondern auch zu lernen, mit ihnen umzugehen. Das erfordert Training. Und es gibt keinen guten Steuermann, der nur durch das Lernen von Theorie gut geworden ist. Ich möchte daher mit folgenden Fragen abschließen: Über welche „inneren“ Navigationsinstrumente verfügen Sie? Wie setzen Sie sie ein? Wie trainieren Sie sie, um für den Sturm gerüstet zu sein und eben nicht in Seelennot – in die Seenot der Seele – zu geraten?