

Die Fähigkeit der Konfrontation

Nur was man erfassen kann, kann man lösen. Von Martin Keymer, Wendtorf, Deutschland.

Die Fähigkeit der Konfrontation gehört zu den wichtigsten und höchsten Fähigkeiten im menschlichen Leben. Ohne wirkliche Konfrontation ist die Verwirrung vorprogrammiert, denn was man nicht konfrontiert, kann man nicht erfassen, wird einem nicht bewusst und man kann es auch nicht lösen. Somit steht die Konfrontation unmittelbar in Verbindung mit dem Lebensglück und der Gesundheit. Ohne Konfrontation ist Stress unvermeidbar – mit allen sich daraus ergebenden Folgen negativer Emotionen, diverser psychischer Erkrankungen bis hin zum Burn-out.

Konfrontation ist die Voraussetzung, Dinge zu erkennen, um sie zu reflektieren. Nur aus dieser Reflektion heraus kann ich meinen Anteil an der jeweiligen Thematik begreifen, und nur aus diesem Verständnis heraus ist zum einen die Übernahme von Verantwortung und zum anderen das Verzeihen (mir und meinem Gegenüber) möglich. Dies entspricht dem Grundprinzip des Ho'oponopono («in Ordnung bringen»), einem hawaiianischen Vergebungsritual. Es besagt, dass in der Welt alles eins ist, auch wenn wir uns getrennt fühlen. Wir alle befinden uns in Resonanz, demzufolge können wir ein Problem im Aussen nur lösen, wenn wir unsere Resonanz im Inneren in Ordnung bringen. So kommen wir auch zur Selbsterkennung und damit zum Selbstwertgefühl über die klassischen Fragen «Wer bin ich?» und «Was ist der Sinn meines Lebens?».

In der Konfrontation liegt die Lösung

Erst in der Konfrontation liegt die Lösung, denn wenn ich mich mit meinem Kontoauszug, meiner Steuererklärung oder meinem Strafzettel nicht konfrontiere, werde ich zum Opfer derselben. Das Gleiche gilt gegenüber meiner Ehefrau, meinem Ehemann oder meinen Kindern, dem Lärm oder der Unordnung, den Mitarbeitern oder den Kollegen, der Wut oder der Ungerechtigkeit, die mir entgegengebracht wird oder die ich empfinde.

Die grossen und die kleinen Dinge haben dann die Tendenz, sich zu subsummieren, und irgendwann schwappt das Leben wie eine grosse Woge über mir zusammen. Es wird zu einer Bedrohung, die nun auch nicht mehr konfrontiert werden kann. Der einzige Ausweg heisst dann oft: Rückzug und der Beginn psychischer Erkrankungen mit allen dafür typischen Symptomen. Das Leben wird immer unkonfrontierbarer, der Berg ist einfach zu hoch und das Positive wird nicht mehr gesehen oder gar selbst zur Belastung, zu einem immer grösseren Stau ohne jegliche Aussicht auf einen Ausweg.

Das Leben in die eigenen Hände nehmen

Man tut gut daran, auf sein Konfrontier-Vermögen zu achten, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen, nicht andere alles für sich selbst erledigen zu lassen und auch darauf zu achten, Mitmenschen nicht alle Anstrengungen abzunehmen oder «die Steine» aus dem Weg zu räumen.

Wichtig in diesem Zusammenhang: unbewusste Assoziationen wie angenommene Glaubenssätze oder die unreflektierte Übernahme von Meinungen oder familiären Ritualen. Dadurch kommt es zu Projektionen von der Vergangenheit in die Gegenwart des Hier und Jetzt oder von der Vergangenheit in die Zukunft mit dem Überspringen des Hier und Jetzt und dann auch wieder zurück in die Gegenwart.

Gerade erlebte Traumata jeglicher Couleur können – vor allem wenn diese verdrängt worden sind – wie ein Informationsfeld auf das Hier und Jetzt einwirken, und dies zumeist völlig unbewusst. Und doch ist gerade dieser Sachverhalt wie ein Steckenbleiben im alten Muster.

Machen wir uns immer wieder bewusst: Wir sind die Dirigenten unseres Lebens! Welches Stück gespielt wird, in welchem Rhythmus und in welcher Geschwindigkeit, wie stimmig und mit wie vielen Instrumenten unterlegt, ist abhängig von der Situation, in der wir uns gerade befinden. Ob wir ein Kind sind oder ein weiser, an Erfahrung



© Morrowind/Shutterstock.com

reicher Erwachsener. Ob wir gesund leben oder alle Fehler machen, die man in der Lebensführung nur machen kann. Ob wir vital oder krank sind. Aus all diesen Faktoren besteht die Fähigkeit des Dirigenten, die jeweilige Passage unserer Lebenssymphonie zu spielen. Übernehmen wir also den Taktstock für unser Leben – mit allen Prozessen der Erkenntnis, der Bewusstheit, der Reflexion, der Konfrontation, der Reaktion und der Übernahme von Verantwortung. **DI**

Ihr Lesetipp dazu: «Die Geheimnisse der Rhythmik des Lebens und des Universums. Ihre Bedeutung für das Gesundwerden und Gesundbleiben» ISBN 3-00-014709-8.

Martin Keymer

Therapeutisches Haus
Haferkamp 3
24235 Wendtorf, Deutschland
Tel.: +49 4343 49463-10
info@therapeutisches-haus.de

ANZEIGE



Folgen Sie uns!

facebook.com/ultradentproductsdeutschland

instagram.com/ultradentproducts_deutschland

BLOG ultradent.com/de/blog

ULTRADENT.COM/DE

© 2021 Ultradent Products, Inc. Alle Rechte vorbehalten.