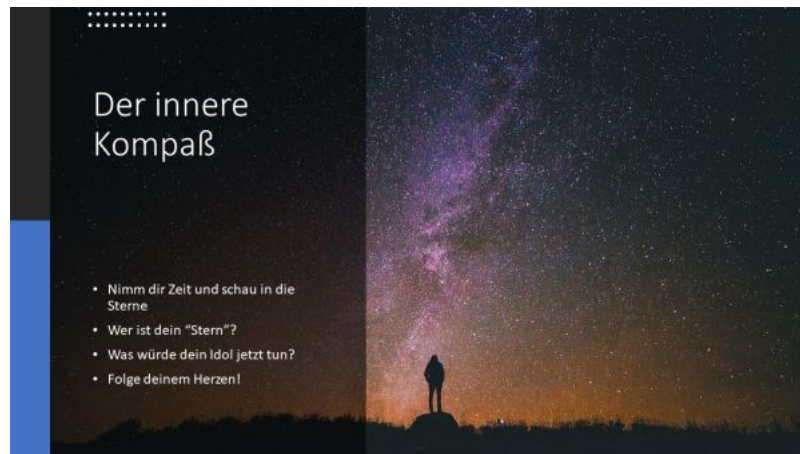

Der innere Kompaß in der Krise

17.04.2020, 12:43 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*



Wenn jemand unsinnig und destruktiv handelt, sagt man, er hätte seinen inneren Kompaß verloren. Er schadet sich selbst und ist nicht mehr am eigenen Wohlergehen interessiert. Starke Emotionen können wie Naturkatastrophen sein. Anders als diese sind sie nicht nur für die Umwelt verheerend, sie widersprechen manchmal sogar der menschlichen Natur, die auf Selbsterhaltung und ein gutes Miteinander ausgerichtet ist.

Bevor die Menschen den Kompaß erfanden, schauten sie in den Himmel und hielten Kurs mit Hilfe der Sterne. In Zeiten der Corona-Katastrophe kann es nützlich sein, sich an diese traditionelle Form der Orientierung zu erinnern. Die Sterne könnten dabei für andere Menschen, so genannte Vorbilder, stehen. In chaotischen Zeiten gewinnen meist diejenigen Oberhand, die sich schnell und laut in den Vordergrund spielen. Zu selten beachtet man die Stillen und Waisen, die Sterne. Um das zu ändern, lohnt es sich, ab und zu einen Schritt zurückzutreten und Ruhe einkehren zu lassen. Gerade in der Nacht, wenn man nicht schlafen kann und Zeit zum Nachdenken hat, kann man sich auf die Suche nach den eigenen Sterne begeben. Welche Menschen könnten einem in schwierigen Zeiten als Vorbild und Orientierungspunkte dienen?

Die Rangliste der Vorbilder der Deutschen wird von den eigenen Eltern angeführt. Dazwischen tauchen Namen auf wie Mutter Theresa, Nelson Mandela oder auch der mancher Orts umstrittene Michail Gorbatschow. Es sind also durchweg Menschen in Spitzenpositionen, die dadurch bekannt und berühmt wurden, daß sie sich für andere einsetzten und das Schicksal vieler Menschen über das eigene stellten. Diese Lichtgestalten konnten nur wirken, weil sie in eine Nacht hineingeworfen wurden. Sie mußten über sich hinauswachsen, weil die Umstände es verlangten.

Auch jetzt ist wieder eine Zeit, die für viele Bedrohung und im wahrsten Sinne des Wortes Ausweglosigkeit bedeutet. Und auch jetzt treten die Menschen in Erscheinung, die sich mehr um andere als um sich selbst kümmern. Oft gehen sie dafür Risiken ein und setzen das eigene Leben sogar bewußt der Gefahr aus.

Wenn man im eigenen Leben in einer persönlichen Krise steckt und die Zukunft unklar erscheint, so rät das Vorbild dieser Idole, mehr an das große Ganze als an das eigene Schicksal zu denken. Gute Eltern sind ebenso glückliche Menschen wie die drei historischen Persönlichkeiten. Was zunächst wie ein Opfer wirken mag, entpuppt sich bei genauerer Betrachtung als eine altruistische Form von Selbstbewußtsein. Diese Menschen fanden sich selbst, eben weil sie an die anderen dachten. Die Wissenschaft der Positiven Psychologie bekräftigt diese Sichtweise. Von allen Strategien des Wohlbefindens ist keine so wirksam wie das soziale Engagement, der Einsatz für das Wohl der anderen. Wer sich um seine Mitmenschen kümmert, ist selbst glücklicher. Fairerweise muß man allerdings auch hinzufügen, daß dies nicht selten mit hohem Aufwand verbunden ist. Helden sind glücklich und haben in dieser Welt viel zu tun.

Für Menschen wie Du und ich kann es deshalb ratsam sein, sich einen Sinnspruch von Antoine de St. Exuperys zu

vergegenwärtigen: „Wir orientieren uns an den Sternen. Auch wenn wir sie nie erreichen.“ Es kommt auf die richtige Richtung an. Wer im eigenen Leben vorankommen und etwas Gutes tun will, kann sich beispielsweise die Frage stellen: „Was hätte Mandela getan?“ Um eine Antwort zu finden, kann man die Kontakt- und teilweise Ausgangssperre nutzen und die Biographie eines Freiheitskämpfers lesen, der mehr als 20 Jahre im Gefängnis verbrachte. Eine räumliche Einschränkung muß keine Einschränkung des Geistes zur Folge haben. Sie kann bei allem verständlichen Frust sogar dazu inspirieren, über sich hinauszuwachsen und den inneren Kompaß wiederzuentdecken. Das Reise geht weiter. Unter und hin zu den Sternen.

Portrait

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings mit den Schwerpunkten Stressprävention, Burn-Out-Prophylaxe und soziale Kompetenz. Die Trainings sind wissenschaftlich fundiert und auf den Transfer in den Berufsalltag und die Freizeit der Menschen abgestimmt. Personalentwicklung state of the art.

News-ID: 1084176 • Views: 1553 (Stand: 09.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1084176/Der-innere-Kompass-in-der-Krise.html>