

THEMA: **KRISIS 2 – UMGANG MIT VERHÄRTUNG**

**Email vom 21.3.20**

Liebe Interessierte an einem offenen und lauschenden Dialog und Austausch mit mir!

Ich bin sehr berührt und dankbar, dass mein Ansinnen so viel Resonanz und Dankbarkeit hervorgerufen hat.

Miteinander können wir eine Art des Denkens, Schauens sowie eine Art der Haltung finden, ein Resonanzfeld aufbauen, wie es sicher nicht "perfekt" aber unterstützend für uns und unsere Umgebung sein wird.

Ich war überrascht, dass in Eberfing, meine direkten Nachbarn, die mich oft sehr skeptisch und kritisch angeschaut und angesprochen haben, Worte verwendet haben, wie ich sie hier in den Emails geschrieben habe, um sie dann mit ihrer Art des Sprechens zu vermengen - wir konnten viel besser uns verstehen. Sie wirkten all die Jahre immer in Angst vor so Vielem, was durch meine Art des Da-Seins kam. Nun wirken sie entspannt und ich hörte dann sogar: "wir sind froh, dass wir Eure Nachbarn sind."

Manche von Euch wissen um die schlimmen Anfeindungen, die ich in den letzten Jahren zu jonglieren habe...

Im Anhang schicke ich Euch einen Dialog, der mit einer Schreiberin entstanden ist - wie gesagt: was immer ich Euch schicke oder auch nicht: gern könnt Ihr mit mir Eure Ansichten und Gedanken zu einem von mir versendeten Dialog oder zu etwas anders teilen - so können wir voneinander lernen.

Habt den Mut, Euch zu zeigen, wenn es für Euch stimmig ist - jede Ansicht ist willkommen in meiner forschenden Haltung.

Lasst und verbindet auch in unserer Unterschiedlichkeit und Getrenntheit - die forschende und offene und damit auch kritische und kreative Grundhaltung schließt sich, wenn wir irgendwann sicher sind: "so und so ist es" oder "ich glaube der Meinung" - dies ist zwar "einfacher" aber auch den inneren Prozess und Austausch beendend.

Ich grüße Euch herzlich und wünsche Euch einen schönen Sonntag!

Karin

Ein paar Gedanken, die ich jetzt spinnen möchte: Wenn ich Deinen Text lese frage ich mich was ist mit der dritten Gruppe, die Deiner bedürfen, die Angst haben wieder hart zu werden, die die zumachen, in dieses alte Muster fallen, und einfach alles so machen wie von oben gesagt, trotz der wunderbaren Arbeit mit Dir und diese Chance, die der Krise innewohnt, verpassen, weil sie erst gar nicht bewusst in eine Krise kommen.

Falls Sie sich hierzu nähere Informationen wünschen, dann bitte mailen Sie mich an unter [karin.pixner@t-online.de](mailto:karin.pixner@t-online.de).

SEHR gute Frage! Danke Dir!

Ja, wir Menschen können in einen Zustand kommen, den wir selbst nicht mitbekommen, in dem wir uns ganz „richtig“ und in der „sicheren“ Meinung von „so ist es und so nicht“ oder „es ist klar, so müssen sich alle verhalten und so nicht“ oder „alles ein Quatsch“ oder „alles nur gut, ich möchte mit dem und dem nix zu tun haben“ oder, oder, oder (was man so alles hören kann dieser Tage). Die Chancen, dies dann doch mitzubekommen, dass vielleicht etwas „nicht stimmen“ könnte (nicht inhaltlich – sondern an der Haltung!) – es gilt sich zu fragen:

- fühle ich mich berührt von der Schönheit des Lebens oder von der Liebe meiner Kinder, meines Lebensgefährten, meiner Freunde?
- Bin erschöpft nach so einem Gespräch oder durcheinander oder wütend oder körperlich desorganisiert?
- Wie sehr bin ich offen, in einen Dialog zu gehen, mir andere Perspektiven anzuhören, sie zu verstehen, um dann weiter den Dialog aufrecht zu erhalten?
- Usw.

Wenn wir verhärten, dann bekommen meistens unsere Mitmenschen Probleme – wenn sie uns lieben, werden sie uns das spiegeln und sich in ihrer Not zeigen.

Was hilft?

Zunächst einmal: Verhärtung ist auch eine Möglichkeit, mit der Überforderung in dieser Vielschichtigkeit und dem Nicht-Wissen, der Bedrohungs-Szenarien.

Wir „verpassen“ all das, was wir anders nicht bewältigt hätten können !

Nicht für jeden ist diese Krise während des Verlaufes als Wandlungs-Prozess bewältigbar. Manche nutzen dies Monate, Jahre später, manche brauchen andere Impulse der Entwicklung – nicht so eine Krise.

Wir alle machen das so, wie wir das können – und genau dies stimmt für unser Leben, auch wenn wir das nicht immer so willkommen heißen oder „gut finden“ – manchmal erfordert es auch eine tiefgehende Forschung und ist es anspruchsvoll, diese Stimmigkeit zu finden.

Frieden und Zufriedenheit öffnet sich dann.

Ob natürlich diese Menschen in diesen Tagen deine Briefe lesen ...?

Eher nicht, bisher kenne ich niemand - aber manchmal Freunde von ihnen oder Familienmitglieder (und dies wirkt dann besser, wenn diese darüber nicht reden) oder sie bleiben „im Feld“, in dem sie es nicht lesen, sich darüber dann nicht aufregen müssen, und dadurch den Kontakt halten können. Die feinstoffliche Wirkung ist überhaupt nicht zu unterschätzen.

Aber ich denke so ein bisschen mache ich das auch und vermutlich jeder, wegschieben, abspalten .. ..

Ja klar – wir alle machen das mehr oder weniger & mehr oder weniger bewusst! Wir sind Menschen – wie schön: es gibt keine „bessern Menschen“ :).

Und jetzt gerade kommt bei mir die Frage auf wieviel von „normal“ ist segensreich und ab wann führt es mich von meinem Kern weg, Aktionismus, starre Befehlsausführung „von oben“ ... .. wann darf ich das spüren, darf ich das überhaupt?

Falls Sie sich hierzu nähere Informationen wünschen, dann bitte mailen Sie mich an unter [karin.pixner@t-online.de](mailto:karin.pixner@t-online.de).

Manchmal spüren wir es, manchmal nicht – die Wirkung im Nachhinein ist unsere Chance und die Auswirkung auf unsere Mitmenschen.

Es gibt kein „normal“ – das ist Maß ist subjektiv, so wie es keinen „normalen“ und damit gesunden Stress objektiv gibt – auch das ist subjektiv.

Wenn das bewusst ist fühlt es sich gut und stimmig an für mich, aber das kommt mir jetzt erst in Beziehung mit Dir, durch Deine Präsenz, weil ich Dir jetzt schreibe. Vielleicht ist das auch für andere hilfreich?

Ja, bewusst kann es uns werden, wenn wir uns in Beziehung erleben: sei es in Beziehung leibhaftig, sei es in innerer Beziehung (hier durch dein Schreiben) oder gar in Beziehung, die wir so tief, häufig und kontinuierlich erlebt haben, dass wir sie innerlich ohne jemand von Außen erleben.

Deswegen habe ich zu diesem Dialog hier eingeladen – wir können weiter kommen, wenn wir miteinander auf interessierte, offene, forschende Weise sprechen lernen.

Auch ich komme durch Deine und Eure Gedanken und Fragen weiter!

Danke!

Von den Menschen, die das nicht sehen dürfen sind auch viele darunter, die sich gerne von denen, die hinschauen wollen, abschneiden, abtrennen was wieder zu meinem Thema führt was ist verbindend, was trennend?

Sehr viele von denen, die ich auch in mein Herz geschlossen habe in der Familie in den Freundeskreisen wo es mir direkt weh tut darüber nicht reden zu können.

Auch hier kann ich nur von mir berichten – sicher gibt es andere Möglichkeiten auch:

Ich erlebe mich verbunden mit verschlossenen, abschneidenden, aggressiven, trennenden Zuständen von Menschen, in dem ich das Ausmaß der Not ebenbürtig dem Ausmaß des Abgeschnitten-Seins (o.ä.) erlebe – ich weiß nicht nur darum, sondern ich lasse mich von dem Schmerz der Abgeschnittenheit tief berühren, fühle den Schmerz, der in mir erzeugt wird.

Dadurch weiß ich um den Schmerz in mir, den ein Anderer erleben würde, wenn er nicht verhärtet wäre – stets kann ich dann gut nachvollziehen, dass man sich davon abtrennen möchte.

Und ich erinnere dann an die Momente in meinem Leben auch heutzutage, in denen ich mich davon abtrenne – diese beiden spürbaren Erlebnisse (der Schmerz hinter der Abgetrenntheit und die schamvollen Momente, in denen ich mich abtrenne) in mir, meinem Körper, meinem Herzen verbindet mich sehr mit den Menschen als Mensch.

Eine sehr persönliche Frage:

Denkst Du ich kann das auch? Kann ich Hilfe direkt anbieten? Und da ist sie wieder meine ganz persönliche existentielle Frage, oder eher ein Ü-Ich **Was hat Du schon zu sagen?**

Jeder, der und die helfen möchte, sollte das probieren! Es gibt so viel Bedarf – wenn Dein Angebot niemand interessieren sollte, sagt das nur ein wenig über Dein Angebot aus, sondern auch darüber über die Beziehung mit diesen Menschen, über die Menschen selbst, über die Zeitumstände, die auf uns einwirken, sogar über den hormonellen und mikrobiellen Zustand in ihrem Unterschied zu dem Deinigen, über familiensystemische nicht zusammenwirkende Bestrebungen, über..., über..., über... aus – also nur ein kleiner Teil betrifft Dein konkretes Angebot (und dies kann man ja dann überprüfen und daraus lernen).

Falls Sie sich hierzu nähere Informationen wünschen, dann bitte mailen Sie mich an unter [karin.pixner@t-online.de](mailto:karin.pixner@t-online.de).

LERN- UND WACHSTUMSPROZESSE

Karin A. Pixner (M.A.)

E-Mail: [karin.pixner@t-online.de](mailto:karin.pixner@t-online.de)

Tel.: 08802-901831. Mobil: 0152- 31 96 19 06

---

Also: jeder und jede, die sich zu etwas aufgefordert fühlen, sollten das probieren!

Alles Liebe und Danke für die Möglichkeit zu schreiben

Ich danke Dir für Deine Gedanken, die Du mit mir und uns teilst!

Danke!

Falls Sie sich hierzu nähere Informationen wünschen, dann bitte mailen Sie mich an unter [karin.pixner@t-online.de](mailto:karin.pixner@t-online.de).