

## *Wie mit Ohnmachtserfahrungen umgehen?*



Ohnmachtsgefühle können in unterschiedlichen Zusammenhängen auftreten. Wir können uns uns selbst gegenüber ohnmächtig fühlen, weil alle Versuche, an uns zu arbeiten, fehlschlagen und wir immer wieder in die gleichen Fehler zurückfallen, auch unsere guten Vorsätze nie lange anhalten. Aber es quälen uns durchaus auch Ohnmachtsgefühle, die von anderen Menschen generiert werden. Häufig plagen die heranwachsenden und auch die erwachsenen Kinder Ohnmachtsgefühle, weil sie nicht wissen, wie sie den Gehorsamsansprüchen der Eltern entkommen können oder den Wünschen der Eltern nach (allzu) häufigen Besuchen,.... Ohnmächtig fühlen sich Menschen, die sich – wenn sie eigene Wege gehen - hilflos einem Berg von Beschimpfungen, gegenseitigen Vorwürfen und Beleidigungen, auch Wutausbrüchen gegenüber sehen. Viele fühlen sich auch ohnmächtig in einer Welt, in der anonyme Bürokratie regiert, Unfrieden herrscht, Krieg, Grausamkeit, Hunger,.... Nun, wir können den Ohnmachtsgefühlen nicht ausweichen, doch es gibt Wege, mit unserer Ohnmacht umzugehen:

**Erobern wir uns innere Freiheit!**

**Befreien wir uns von Zwängen!**

Dies steht jedem Menschen zu! Ich muss nicht ohnmächtig zusehen wie ich von meinen Eltern, von Kollegen,..bestimmt werde, oder von meinen Fehlern, Leidenschaften, Begierden,.. Natürlich kann ich nicht alles beherrschen, aber ich kann manches in meinem Leben verwandeln. Ein Grundsatz in Ohnmachtssituationen ist stets: **Ein Mensch hat nur so viel Macht über mich wie ich ihm gebe. „Es liegt an mir, ob ich mich dem anderen gegenüber ohnmächtig fühle oder ob ich mich von der Macht des anderen befreie, indem ich mich von ihm distanzriere und ihn aus meinem Herzen hinaus werfe.“** (Anselm Grün)

Gleichzeitig gilt: Liebe ist Macht in der Ohnmacht. Es gab und gibt die großen Persönlichkeiten, die in der Macht der gewaltlosen Liebe die Welt verändert haben: Gandhi, Martin Luther King, Nelson Mandela u. v. a.. Ohnmacht lässt sich in Macht verwandeln!

**Wenn  
die Liebe  
groß genug ist,  
schluckt sie  
alle deine  
Probleme.**

Rupert Federsel