

Wachstum in der Krise

Beratung Die Ausbreitung des Corona-Virus krempelt den Alltag um und stellt uns vor enorme Herausforderungen – gerade im mentalen Bereich. Pema Drongshar führt in ihrem medialen Coaching seit Jahren Menschen erfolgreich durch Krisensituationen. Die jetzige Krise sieht sie auch als Chance zur Selbst- und Sinnfindung. **Von Peter Klassen**

Wie findet ein Mensch seinen Lebenssinn?

Pema Drongshar: Der Startschuss zur Findung des Lebenssinns ist meistens eine unangenehme Situation oder Krise. Krankheit, Beziehungskrise, berufliche Probleme oder einfach eine innerliche Antriebs- und Lustlosigkeit. Zuvor sind wir in der Komfortzone und leben die altbekannten Muster. Obwohl sie Leid erzeugen, ein Hamsterrad bedeuten oder uns in einer Starre verharren lassen. Wir ändern lieber nichts, wenn wir nicht müssen.

Macht eine Krise Angst?

Nicht nur, aber auch. Jede Krise führt zu verschiedenen Emotionen. Angst vor Identitätsverlust oder Krankheit. Oder Wut, weil man sich ohnmächtig und überfordert fühlt. Vielleicht haben sie Mühe mit Nähe. Plötzlich machen sie wegen der Corona-Pandemie Homeoffice und sind den ganzen Tag der Familie ausgesetzt. Oder sie dröhnen im Alltag die Kinder mit Aktivitäten zu und müssen auf einmal zu Hause bleiben und mit den Kindern die Ruhe finden. Es gibt auch viele Paare, die stets froh waren, beschäftigt zu sein und sich nur spätabends zu sehen. Jetzt sitzen sie seit Wochen aufeinander und müssen damit umgehen. Eine Krise bedeutet aber immer die Chance, Dinge von einer anderen Seite zu betrachten. Vielen unserer Probleme im Alltag liegen ungelöste Emotionen zu Grunde. Die Krise zwingt uns, durch unangenehme Situationen durchzugehen und unsere ungelösten Emotionen zu erkennen und anzunehmen. Wir wachsen daran und lernen uns tiefer von einer Seite kennen, die bisher unbeachtet blieb. So können wir neue Wege gehen und Lösungen finden, die zu mehr Glück, Freiheit und Erfolg führen.

Können Sie noch etwas konkreter werden?

Nehmen wir als Beispiel eine Familie. In normalen Zeiten lebt jeder seine Muster. Beide Elternteile arbeiten wie Workaholics, rennen der beruflichen Anerkennung nach und fühlen sich am Ende doch unbefriedigt. Abends sind beide so gestresst und genervt, dass sie kaum



Pema Drongshar, deren Eltern 1959 aus Tibet nach Indien geflüchtet sind, ist seit ihrer Kindheit hellfühlend, hellhörend und hellsichtig. *Bild: PD*

eine schöne Zeit miteinander haben. Jeder braucht Zeit für sich zum Entspannen. Die Beziehung leidet. Und wenn dann auch noch Kinder im Spiel sind, ist das Chaos perfekt. Denn Kinder spiegeln unsere Unruhe, Unzufriedenheit, fehlende Selbstliebe und Mankos.

Inwiefern hilft uns eine Krise hier weiter?

Indem Sie alles verlangsamt, uns Zeit verschafft innezuhalten und uns selber wieder zu spüren. Es nützt nichts, wenn wir eine Woche im Jahr zur Meditation ins Kloster gehen, nur um danach wieder ins Hamsterrad zurückzukehren! Es braucht eine eigentliche Wertedefinition. Was ist mir überhaupt wichtig? Liebe, Familie, Ehrlichkeit, Vertrauen, Erfolg, Selbstverwirklichung? Oder etwas ganz anderes? Sind die Werte erst einmal definiert, übertragen wir sie auf alle unsere Lebensbereiche und testen, ob wir sie wirklich leben. Wichtig ist, mit der Familie anzufangen. Denn da beginnt und endet der wahre Charakter des Menschen. Dann erst kann man seine Werte auf alle Lebensbereiche ausdeh-

nen, dann erst haben sie ein Fundament. Wenn jemand innerhalb der Familie Ehrlichkeitsprobleme hat, hat er diese auch in der Firma.

Was kann in Zeiten wie diesen sonst noch helfen?

Finden sie heraus, welche Lebensbereiche unangenehm sind. Zum Beispiel Nähe, Bedürfnisse mitteilen oder sich mit den Kindern abgeben. Dann begeben sie sich in genau diese Situationen und lassen sich triggern. Beginnen sie beispielsweise mit Angst vor Nähe: Umarmen sie ihre Nächsten, auch wenn sie am liebsten flüchten wollen. Danach atmen sie in den Bauch und fühlen sich. Achten sie darauf, dass die ganze Muskulatur von Kopf bis Fuss entspannt ist. Vielleicht spüren sie Stress, dann atmen sie weiter ruhig und bewusst in den Bauch. Kommt eine Emotion hoch wie Nervosität, Wut oder Trauer, sagen sie sich leise «so darf ich fühlen», atmen weiter und nehmen das Gefühl an. Wenn sie gähnen müssen tun sie es. So anerkennen sie ihre Gefühle und lassen gleichzeitig den Stress aus den Zellen. Resultat ist, dass sie weniger gestresst sind

und die Angst vor Nähe langsam loslassen können. Dann bearbeiten sie andere unangenehme Themen. Beispiele gibt es Tausende.

Wo sehen Sie generell die Chance in der jetzigen Krise?

Ich glaube es ist für uns alle eine Chance, wieder Werte zu kreieren. Wir reden viel von Risikogruppen oder alten Menschen. Doch auch wir sind einmal alt und werden die gleichen Probleme haben. Wir sind alle voneinander abhängig und es ist wichtig, vorauszudenken, indem wir Gemeinschaft, Liebe, Nähe, Respekt, Ehrlichkeit und Fürsorge leben. Dies sollte oberstes Gut sein. Wenn ich Respekt, Anerkennung und Ehrlichkeit von meinem Arbeitsumfeld verlange, ist es nötig, alles selbst zu leben. Wenn ich möchte, dass die Liebe meines Kindes auch im hohen Alter noch spürbar ist, dann muss ich im hier und jetzt Werte leben und weitergeben. Nur so kann man über Generationen hinaus ein Miteinander schaffen.

Wie arbeiten sie als intuitiver Coach?

Ich bin hellfühlend, hellhörend und hellsehend seit meiner Kindheit. Ich lese die Energie von Menschen, sehe die Blockaden und erkenne ihre Persönlichkeit. Durch meine Medialität führe ich sie wieder an ihr Urvertrauen und Gesundheit heran. Wer seinen Sinn findet, der lebt Wachstum mit Freude und ernennt Erfolg in jedem Bereich.

Weitere Informationen:

www.dolkar.ch

Zur Person

Pema Drongshar ist seit 17 Jahren erfolgreich als Medium und Coach tätig und berät sowohl Private wie auch Geschäftsleute. Die gebürtige Tibeterin stammt aus einer langen Ahnenreihe, in der Medialität gelebt wurde. Ihr Grossvater war Staatsorakel des Dalai Lama. Dieses mediale Erbe, kombiniert mit Studien in Wirtschaft und Finanzen sowie dem tiefen Wissen über Menschen, machen ihre Beratung einzigartig. Zudem ist sie Inhaberin erfolgreicher Firmen in Architektur und Event Management.