

Kollektive Krise als unsere größte Chance für positiven Wandel

Von Rabea Scholz

Königstein im Taunus. „Die vergangenen Monate haben uns weltweit gezeigt, dass bisher gewohnte Herangehensweisen einfach nicht mehr funktionieren“, sagt Alexandra von Peter. Sie arbeitet als sensitiv-medialer Life Coach in Königstein im Taunus. Zu Beginn der Corona-Krise hat sie Interessenten, vor allem Frauen, Gratis-Coachings angeboten – eine Art „Erste Hilfe“ sozusagen. Doch wie geht es nach dem ersten Schrecken weiter?

„Im Außen findet eine große Veränderung statt, die die meisten von uns bereits ordentlich durchgerüttelt hat“, erklärt Alexandra von Peter. „Viele klammern sich derzeit noch mit aller Macht an alte Strukturen und versuchen, in einer ‚ver-rückt‘ erscheinenden Welt dadurch Halt und Sicherheit zu finden. Aber die Welt im Außen bildet immer nur unsere Innenwelt ab. Und wenn wir da genau hinschauen, stellen wir fest, dass dort schon lange vieles ‚ver-rückt‘ ist. Das zeigt sich überall: in unserem Umgang miteinander, im Umgang mit anderen Lebewesen und im Umgang mit unserem Planeten.“

Die kollektive Krise sei also einfach der Ausdruck von dem, was wir ohnehin jeden Tag leben. Dieser so längst überfällige Transformationsprozess, so die Coachin, decke nun schonungslos alles auf, was im Kern nicht der Wahrheit entspricht. Ein Phänomen, das uns seit Monaten weltweit begegnet, ob im Kleinen oder im Großen. Dahinter verbirgt sich unser aller Chance für einen grundlegenden Bewusstseinswandel hin zu einer wirklichen Neuausrichtung des Menschseins. Alexandra von Peter erklärt weiter:

„Wir sind nun alle aufgefordert – jede und jeder von uns – an dieser Neuausrichtung mitzuarbeiten. Dadurch wird vielen von uns bewusst werden, dass wir in Wahrheit gesellschaftlich übernommene Rollen spielen und Masken tragen, die uns schon lange nicht mehr dienlich sind. Den Weckruf, den wir als Menschheit nun kollektiv erleben, sehe ich als wertvolle Chance, uns für Selbstverantwortung zu entscheiden, aus dem Mangel-Bewusstsein herauszutreten und uns unseren Schattenseiten zuzuwenden – Themen wie Ängste, Schuld- und Schamgefühle dürfen sich nun endlich transformieren.“

Welche Masken und Schattenseiten das seien? Alexandra von Peter erklärt das beispielhaft anhand der vielen Rollen der Frau: Als Mutter, Geschäftsfrau, Tochter, Ehefrau, Schwiegertochter etc. stünden Frauen täglich unter immenssem Druck, zu funktionieren und zu leisten, anderen zu gefallen und alles zusammenzuhalten. „Im Laufe des Lebens haben besonders wir Frauen gelernt, uns unterzuordnen, uns zu verstellen und anzupassen, um den vielschichtigen gesellschaftlichen Ansprüchen gerecht

zu werden“, sagt die Coachin. „Das hat in Wahrheit aber nichts mit bedingungsloser Liebe und Wertschätzung zu tun und geht deshalb auch nur so lange gut, bis sich deutliche Körpersymptome zeigen oder um uns herum alles zerbricht: die Partnerschaft, der Job, die Familie. Meistens haben wir schon lange vorher gespürt, wie mühsam sich alles anfühlt – weil es nicht unserer Wahrheit entspricht. Unser Alltag ist anstrengend und überfordert uns, da wir uns an Werten orientieren, die nicht unserer Herzintelligenz entspringen. Aber anstatt offen und ehrlich hinzuschauen und mutig die Wahl für ein selbstbestimmtes Leben zu treffen, strengen wir uns nur noch mehr an.“

Solche alten Strategien, das mache die aktuelle Krise deutlich, funktionierten nicht länger. Sich zu verbiegen, um dazuzugehören, sich zu verstecken oder nur an den eigenen Profit zu denken, das entspreche nicht unserer wahren Essenz und entstehe auch nicht aus Liebe heraus. Es gehe stattdessen darum, offen hinter die selbst konstruierten Fassaden zu blicken und zu verstehen, dass man für eine Veränderung im eigenen Leben auch selbst aktiv

werden müsse. „Das Leben reagiert auf unsere Gedanken“, sagt Alexandra von Peter weiter. „Unsere Gedanken und Überzeugungen, oft auch Glaubenssätze genannt, sind die Basis dafür, dass unser Leben sich in einer bestimmten Art und Weise zeigt. Zu erkennen, dass wir selbst dafür verantwortlich sind, ist nicht unbedingt angenehm – aber genau diese Schattenarbeit müssen wir machen, um aktiv etwas zu verändern.“

In großen kollektiven Umbruchsphasen wie der aktuellen sieht Alexandra von Peter deshalb eine große Chance, einen Bewusstseinswandel für sich selbst und das eigene Leben herbeizuführen – und mutig für Veränderung loszugehen. Die Krise habe existenzielle Fragen zutage gebracht: Bin ich in meinem Leben überhaupt glücklich? Lebe ich das Leben, von dem ich im Herzen spüre, dass ich es leben möchte? Finde ich Sinn und Erfüllung in dem, was ich täglich tue?

Und was, wenn die Antwort ein Nein ist? „Dann liegt es in unserer Selbst-Verantwortung und allein in unseren Möglichkeiten, uns anders zu entscheiden. Die erste, wichtigste und alles verändernde Frage ist dabei: Will ich weiterhin an Altem festhalten, das mir in der Tiefe nicht wirklich guttut? Oder bin ich bereit, endlich bewusst die Schöpfermacht in meinem Leben zu übernehmen, neue Wege zu gehen und zu entdecken, was stattdessen alles möglich ist?“

Und wie kann dieses Gehen neuer Wege aussehen? Zunächst, so Alexandra von Peter, müsse man verstehen, dass das Bewusstsein unsere Wirklichkeit kreiere – Veränderung also immer von innen nach außen entstehe. „Wir dürfen uns jetzt anschauen, wie wir mit uns selbst und mit anderen umgehen, wie wir über andere und über uns selbst denken



Alexandra v. Peter, zert. Life Coach (DBCA), Medium und Achtsamkeitslehrerin. Sie ist 55 Jahre, verheiratet, Mutter von 5 Kindern und begleitet mit eigener Praxis in Königstein i. Taunus ihre Klientinnen deutschlandweit.

und sprechen. Das alles ist die Basis dafür, was sich in unserer Realität zeigt. Je mehr wir auf unsere Herzintelligenz hören, uns bewusst für Fülle in allen Bereichen unseres Seins öffnen, desto mehr manifestiert sich das auch in unserem Leben. Denn Energie folgt immer unserer Aufmerksamkeit. Albert Einstein wusste das.“

Alles ist Energie, und dazu ist nicht mehr zu sagen. Wenn du dich einschwingst in die Frequenz der Wirklichkeit, die du anstrebst, dann kannst du nicht verhindern, dass sich diese manifestiert. Es kann nicht anders sein. Das ist nicht Philosophie. Das ist Physik.
– Albert Einstein

Dieser Prozess könne zu Beginn durchaus schmerzhaft sein, erzählt die 55-jährige. Das habe sie selbst erfahren. „Der schonungslos ehrliche Blick auf das, was im eigenen Leben ‚schiefläuft‘, ist nicht immer leicht. Es braucht eine tiefe Innenschau, denn wir haben uns von klein auf durch gesellschaftliche Prägungen Illusionen über uns und die Welt angeeignet und sie als wahr abgespeichert. Daher obliegt es auch allein unserer Verantwortung, diese Schleier zu durchschauen und

zu transformieren. Darin besteht die Aufgabe und große Chance der aktuellen Zeitqualität: Niemand kann sich davor verstecken, das erleben wir gerade kollektiv. Der Ruf aufzuwachen gilt für jeden! Oft werden wir leider erst wirklich aufmerksam, wenn sich der Druck erhöht und es in unserem Leben immer enger wird – in unserem Körper und auch insgesamt im Außen. Unser Körperbewusstsein zeigt uns sofort, wenn etwas nicht stimmt, doch wir unterdrücken mit Tabletten die Magenschmerzen und fahren trotzdem zum Job. Wenn wir dann Fehler machen, den Job verlieren oder gar richtig krank werden, meinen wir, das wäre Unglück. In Wahrheit aber ist es ein Geschenk unserer Seelenführung, endlich hinzuschauen.“

Solche „Geschenke“, erklärt die Coachin, könnten der Anlass sein, sich selbst in der ganz persönlichen Einzigartigkeit zu erforschen. Dann könne man die eigenen besonderen Gaben entdecken und diese nutzen, um einen wertvollen Beitrag zu leisten – nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere Menschen. Diese Art von Beitrag sei völlig anders als die Art, die viele Menschen bisher krankgemacht habe: freiwillig, erfüllend und befreiend. ►

In ihrer Arbeit als sensitiv-mediale Life Coach hilft Alexandra von Peter ihren Klientinnen, den Blick in multidimensionale Räume zu lenken und wieder mit ihrer Seelenführung in Kontakt zu treten. Auf dieser übergeordneten Ebene sei der Blick weiter, der Zugang zur eigenen Schöpferkraft frei. Zu Beginn, erklärt die Coachin, agiere sie als ‚Vermittlerin‘ zwischen der Klientin und ihrem Höheren Selbst: So könnten durch liebevolle Kommunikation von „Seele zu Seele“ innerhalb kürzester Zeit wieder Verbundenheit entstehen, Liebe fließen und Themen losgelassen werden, die auf bewusster Ebene nicht zu lösen waren.

Dabei ist es ihr wichtig zu betonen, dass mediales Life Coaching nichts Übernatürliches sei: „Wenn ich erzähle, dass ich medial arbeite, denken manche Menschen an Räucherstäbchen und Geisterbeschwörung. Dabei helfe ich meinen Klientinnen nur, wieder zurück zu sich selbst zu finden. Das ist kein Hokuspokus, sondern ein Erinnern, eine Gabe, die wir alle von Natur aus in uns tragen.

Zu erfahren, dass diese Verbindung mit der eigenen Seele so schnell und leicht möglich ist, öffnet den Raum für den alles verändernden Bewusstseinswandel hin zu einem von bedingungsloser Liebe getragenen Leben. Meine Klientinnen dürfen erkennen, dass sie in Wahrheit vollkommene göttliche Wesen sind, die sich nur aufgrund ihrer Identifikation mit Rollen und übernommenen Masken eng und ‚falsch‘ gefühlt haben. Es darf ganz leicht gehen, diese abzulegen und die dahinter verborgenen Schätze zu entdecken. So können sie sich immer klarer in ihrer ganzen Einzigartigkeit erkennen und sich von dort ein strahlendes, erfülltes, glückliches Leben erschaffen, das der eigenen inneren Wahrheit entspricht. Einmal beschritten öffnet dieser Weg immer neue Tore und Möglichkeiten – das ist wie

Magie.“ Auch dieser Zustand des Eins-seins sei nicht außergewöhnlich, erklärt Alexandra von Peter. Vielmehr hätten alle Menschen ihn bereits in kleinen Momenten erlebt. Zum Beispiel beim ersten Anblick eines Neugeborenen, beim tiefen Blickkontakt mit einem anderen Menschen, in der Hingabe an ein Musikstück oder beim Extremsport: Es seien Momente des „Flows“, des tiefen Versunkenseins jenseits der Verstandesebene, in denen wir uns mit einer alldurchdringenden Kraft verbunden fühlten, in denen Denken nicht möglich sei und wir vollkommen aus der Intuition unseres Herzens heraus handelten.



Der wahre Sinn unserer Existenz besteht darin, uns in unserer Vollkommenheit zu begegnen.

„Dann haben wir das Gefühl, etwas wirke durch uns“, sagt Alexandra von Peter. „In diesen Augenblicken erleben wir vollständige Hingabe, lassen uns vertrauensvoll vom Leben tragen und alles geht ganz leicht. Wir dürfen bis in die tiefsten Schichten verinnerlichen, dass diese Verbundenheit unsere wahre Essenz ist: ein ganz normaler Zustand, den es nun gilt in unser Leben zu integrieren, um uns von dort, aus der Tiefe unseres wissenden Herzens, führen zu lassen. Es ist meine feste Überzeugung, dass der wahre Sinn unserer menschlichen Existenz darin besteht, uns in unserer Vollkommenheit zu begegnen und diese voller Freude zum Ausdruck zu bringen.“

Diese Verbundenheit zu spüren und das Leben nach der eigenen Seelenführung auszurichten, schließe übrigens keineswegs einen modernen

Alltag als Frau und Mutter aus. Alexandra von Peter ist selbst verheiratet, Mutter von fünf Kindern und führt ihr eigenes Herzensbusiness. Sie betont immer wieder die Bedeutung der Selbstermächtigung: Es sei essenziell, die Verantwortung nicht weiter abzugeben und die Schuld im Außen zu suchen, sondern in die Schöpferrolle zu treten und selbstermächtigt das eigene Leben zu gestalten. Die eigene Seelenführung sei dafür der beste Kompass.

„Die Menschen, mit denen ich arbeite, spüren sehr intensiv ihre eigene Wahrheit, und die hat nichts mehr mit Müssen, Druck oder Zwang zu tun. Es ist wie ein alles veränderndes Aha!-Erlebnis: Durch die bedingungslose Selbstannahme öffnen wir ungeahnte Bereiche in uns, spüren diese Lebenskraft und werden selbst zu bewussten Schöpferinnen unseres Lebens. Es liegt jetzt in dieser spannenden Zeit allein an uns, die strahlendste, schillerndste, schönste Version unseres einzigartigen Lebens zu erschaffen. Diese Gabe hat jeder und jede von uns. Darüber hinaus tragen wir alle durch genau diese eigene freudvolle ‚Arbeit‘ zur wahren Veränderung und zum Wandel in der gesamten Welt bei. Eine gesunde Beziehung zu uns selbst und anderen basierend auf Liebe, Achtsamkeit und Würdigung bildet das Fundament dafür. Jede Einzelne von uns ist wichtig und kann einen Unterschied machen, auch und gerade in Zeiten wie diesen.“

Krise als Chance also? Unbedingt, sagt Alexandra von Peter. Vertrauen, Verbundenheit und Fülle seien für jeden erfahrbar, auch und insbesondere in Zeiten der Krise.

Sie schließt mit einer Frage: „Können Sie sich vorstellen, welche Qualität an Wahrhaftigkeit, Wertschätzung und Achtung sich in der Welt ausbreiten würde, wenn jeder Einzelne sich mit sich selbst aussöhnte und bei sich selbst ankommen würde?“