



# Die Überwindung von Blockaden

Franz Sedlak

Kein Weg ist ohne jegliche Hindernisse. Es gibt aber etwas Tröstliches: Blockaden wirken sich selten zugleich körperlich, seelisch, geistig und strategisch aus. Man ist vielleicht einmal emotional blockiert, ein anderes Mal geistig träge, oder man fühlt sich ohne Energie, schlapp und inaktiv oder körperlich down oder man empfindet sich als hilflos, ohne die nötigen Handlungsmöglichkeiten. Ganz selten sind aber alle diese Phänomene zugleich bemerkbar.

Stellen wir uns ein Quadrat vor, dessen Seiten beschriftet sind mit: körperlich, seelisch, geistig, handlungsbezogen. Wenn nun eine Seite Probleme bereitet, kann man die anderen Seiten zur Abhilfe heran ziehen: Das positive psychische Erleben (z.B. eine schöne Musik anhören) kann negative körperliche Befindlichkeiten „ausgleichen“ helfen, und umgekehrt kann ein positives körperliches Erleben (z.B. ein angenehmes Bad) die psychische Verfassung heben. Ebenso gleicht die Beschäftigung mit geistigen Inhalten (z.B. die Lösung von Denkaufgaben) die negative Situation einer (erzwungenen) Handlungseinschränkung aus und vice versa kann Aktivität (z.B. Gymnastik) geistige Trägheit überwinden helfen.

Im großen Rahmen haben uns bedeutende Persönlichkeiten gezeigt, wie sie als Forscher, Entdecker, Extremsportler Ausdauer bewiesen haben und unbeirrt durch noch so viele Rückschläge und scheinbar unüberwindbare Hindernisse ihrer inneren Stimme treu geblieben sind, weil sie ihre starken Seiten zur Überwindung oder Kompensation ihrer schwachen Seiten einsetzen konnten.

Jede Seite kann eingesetzt werden, um einen Zustand positiv zu verändern und Blockaden zu überwinden.