Übung: Das 48-Stunden-Experiment zur Nicht-Intervention

Das Gesetz der Polarität zeigt uns: Den Gegenpol des gewohnten Macher-Seins – nämlich Passivität und das Geschehenlassen – drängen wir im Alltag meist in den Schatten. Genau diesen Gegenpol holen wir für 48 Stunden absichtlich ins Leben.

1. Die Spielregel

Wähle eine aktuelle Situation in deinem Umfeld, bei der du normalerweise sofort eingreifen oder eine Lösung erzwingen würdest (z. B. ein organisatorischer Knoten im Verein, eine Diskussion im privaten Kreis oder ein ungelöstes berufliches Thema).

- **Das Kriterium:** Wichtig genug, dass dein Kontroll-Reflex anspringt – aber ungefährlich, wenn 48 Stunden nichts geschieht.
- **Dein Anker:** Lege dir einen Erinnerungssatz für den Fall bereit, dass du doch eingreifen möchtest.
  Beispiel: «Ich wage das Experiment, den Gegenpol kennenzulernen. Ich könnte etwas lernen. Ich greife weiter nicht ein.»

Mein Erinnerungssatz:

© Michael Ludwig

2. Die Umsetzung (48 Stunden)

Beschliesse für exakt 48 Stunden eine radikale Nicht-Intervention. Greife bewusst nicht ein. Lass die Dinge laufen, ohne zu lenken, zu korrigieren oder ungefragt Ratschläge zu erteilen.

Beobachte während dieser Zeit zwei Ebenen:

- **Im Aussen:** Was passiert tatsächlich, wenn du aufhörst zu lenken? (Ist die Situation eskaliert – oder haben andere plötzlich Raum gefunden, es selbst zu regeln?)

- **In deinem Nervensystem:** Wo genau im Körper hast du den Kontrollverlust am heftigsten gespürt? (z. B. Enge im Brustkorb, Druck im Magen). Welcher Satz oder Gedanke (z. B. *«Wenn ich es nicht mache, tut es niemand»*) hat sich am lautesten gemeldet? Oder hast du durch das Nicht-Eingreifen sogar einen unerwarteten, neuen Raum in dir entdeckt?

© Michael Ludwig

3. Die Reflexion (nach 48 Stunden)

Halte deine Erkenntnisse stichwortartig fest.

Wichtig: Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Es geht einzig darum, die Handschrift deines eigenen Kontroll-Reflexes kennenzulernen – und zu erleben, was passiert, wenn du ihm nicht sofort gehorchst.

Was ist im Aussen passiert?

Wo im Körper war der Kontrollverlust spürbar?

Welcher innere Satz hat am lautesten protestiert?

© Michael Ludwig