

TEIL 4: WIE FELDBEWUSSTSEIN BEIM SYSTEMWANDEL HILFT

Ein Raum ist nie leer. Wenn du ein Meeting betrittst, spürst du die «Atmosphäre». In manchen Familien kann man die Luft mit einem Messer schneiden, obwohl niemand ein Wort sagt. Das Feld ist die Summe aller bewussten und unbewussten Gefühle, Träume, Ängste und Absichten der Menschen, die sich darin bewegen. Die Summe der Energien und Informationen. Diese gehören nie nur einzelnen Personen, sondern immer auch der Gemeinschaft. Denn wir sind nicht nur im Feld, wir sind auch das Feld.

Von Elke Schlehuber

Publiziert: Dienstag, 1. September 2026 um 19:48 Uhr

In den bisherigen Teilen dieser Reihe haben wir eine Reise gemacht: Vom Mut, dem eigenen Prozess zu folgen (Teil 1), über die Notwendigkeit, starre Systeme zu weiten (Teil 2), bis hin zur Erkenntnis, dass jeder echte Systemwandel in unserem eigenen Inneren beginnt (Teil 3).

Vielleicht fragst du dich jetzt: «Schön und gut, aber wie genau überträgt sich meine innere Arbeit auf das äussere System? Muss ich jetzt jeden im Büro therapieren?»

Nein. Die Brücke zwischen deinem Inneren und dem Aussen ist kein anstrengender, mechanischer Kraftakt. Sie geschieht über ein Phänomen, das sowohl in der Quantenphysik als auch in schamanischen Kreisen bekannt ist: das Feldbewusstsein.

In der Physik ist ein Feld eine unsichtbare Kraft, die Materie bewegt, wie z.B. das Magnetfeld, das Eisenspäne wie von Zauberhand in eine bestimmte Form bringt.

Die Feedbackschleife zwischen Innen und Aussen

Wenn wir dem Prozess folgen, bewegen wir uns in einer permanenten Feedbackschleife zwischen unserer inneren Welt und dem Feld. Dies-

es Wechselspiel ist der Fluss des Prozesses. Es entfaltet sich in drei Phasen:

1. Das Feld spiegelt sich in dir

Du betrittst ein System (z. B. dein Team bei der Arbeit). Im Feld liegt eine unausgesprochene Spannung, vielleicht Angst vor dem neuen Chef oder Frust über unfaire Arbeitsverteilung. Du nimmst diese Spannung auf. Du spürst sie plötzlich als Druck im Magen oder als unerklärliche schlechte Laune.

2. Die Alchemie im Innen

Statt den Magenkrampf mit Kaffee zu betäuben oder die Laune an Kollegen auszulassen, wendest du deine Aufmerksamkeit nach innen: Du fragst dich: „Auf was reagiert mein Körper gerade?“ Du realisierst: „Da ist Angst im Raum.“ Du erlaubst dieser Angst, da zu sein und nimmst ihr so den Schrecken. Du fragst dich, was ist es, das hier Angst macht.

3. Das veränderte Wirken im Aussen

Nun nimmst du nicht mehr unbewusst die Angst auf und fragst dich, was mit dir los ist, sondern du wirst dir bewusst, dass die Angst im Feld ist und du sie kanalisierst. Wenn du jetzt sprichst, selbst wenn du nur sagst: „Ich bin ein wenig angespannt, geht es euch auch so“, verändert das die Frequenz des Raumes. Die Eisenspäne ordnen sich neu und vielleicht wird sogar ein Gespräch über die vorhandenen Ängste möglich.

Nonverbale Signale

Unser Nervensystem scannt das Feld permanent nach kleinsten Signalen ab; winzige, oft unbewusste Bewegungen, Seufzer, Blicke, Töne, atmosphärische Wechsel. Insbesondere in hierarchischen Systemen reagieren wir stark auf alles Unausgesprochene.

Feldebewusstsein kann uns erleichtern

Die Arbeit mit dem Feldebewusstsein kann uns eine Last von den Schultern nehmen. Systemwandel bedeutet nicht, dass du die ganze Welt im Alleingang retten oder gegen Windmühlen ankämpfen musst. Du kannst einfach wahrnehmen und ansprechen, was gerade geschieht und die Erfahrung machen, dass das bereits einen Unterschied macht.

Innen und Aussen sind zwei Seiten derselben Medaille

Wenn wir dem Prozess folgen, erkennen wir, dass Trennung eine Illusion ist. Wir sind eingebunden in Felder. Jedes System hat und ist sein eigenes Feld und der:die Einzelne ist ein Kanal für das Feld. Je mehr wir unsere Erfahrungen bewusst ausdrücken, auch die weniger

erwünschten, desto mehr stehen uns als Gemeinschaften die Informationen für nächste Handlungsschritte zur Verfügung. Und nicht nur das. Mit ein wenig Offenheit unserer Arbeitskolleg:innen, Vorgesetzten, Familienmitglieder, Freunde kann unser persönlicher Bewusstwerdungsprozess den der Anderen beschleunigen.

Über innere Arbeit kannst du dich in das Feld hineinräumen und dir bewusster werden, was gerade wirkt und welche Informationen Aufmerksamkeit brauchen.

Wenn du das nächste Mal in einer festgefahrenen Situation steckst, versuche nicht, die Menschen im Aussen zu verändern. Werde dir des Feldes bewusst, transformiere es in deinem Inneren und gehe dann in einer anderen Energie und mit einem anderen Bewusstsein zurück in die reale Situation. Du wirst staunen, was sich verändert.

←Vorangehender Artikel Teil 3: Das System in mir: Warum echter Systemwandel mit innerer Arbeit beginnt

« Zurück