

# Krisen als Chancen

"Die Krise des Fuchs ist die Chance des Lamms", sagt der Volksmund und beschreibt damit eine Erfahrung, die viele Menschen im Laufe des Lebens machen können und im Nachhinein als positiv bewerten.

## Was ist eine Krise?

Eine Krise ist ein Bruch in der Kontinuität und Normalität unseres Lebensverlaufs. Das passiert oft häufig und unerwartet. Andere Krisen ereilen uns zum Beispiel bei Übergängen von einer Lebensphase in die andere oder bei Umbrüchen und Veränderungen, die das Leben für uns bereithält.

In allen Fällen werden Lebensentwürfe in Frage gestellt, analysiert und im besten Fall neu gestaltet. Gelingt der Neuentwurf, so wird sich der Bruch zum Durchbruch. Gelingt er nicht, dann wird aus dem Bruch ein Zusammenbruch. Die Brüche im Leben sind gewissermaßen existentielle "Weichen", an denen unser Leben neu aufgestellt wird.

Aber darin liegt auch immer die Chance, den bisherigen Lebensentwurf zu korrigieren und neue Verhaltensmuster, Ideen und Vorstellungen einzuarbeiten. Wir verlassen Krisen nicht unverändert, wir kommen nicht "ungeschoren" davon. Doch die zwingende Kraft der Veränderung durch die Krise ermöglicht ebenso einen kraftvollen und kreativen Neuanfang.

## Vom Umgang mit der Krise

Krisen gibt es immer. Sie gehören zum menschlichen Leben wie die Luft zum Atmen. Um mit ihnen fertig zu werden, durchlaufen wir vier unterschiedliche Phasen der Bewältigung:

### Die Phase des Nicht-Wahr-Haben Wollens und der Verleugnung

Wir wehren uns gegen die Veränderung und wollen nicht wahrhaben, dass es nicht mehr so ist, wie es einmal war. "Ich bin nicht krank" oder "Es kann gar nicht sein, dass mein Angehöriger gestorben ist".

### Die Phase der aufbrechenden Gefühle

Wir fühlen uns hoffnungslos und machtlos und hadern mit unserem Schicksal. Ängste, Unsicherheit, Wut, Schuldgefühle und Selbstzweifel bestimmen unser Denken. "Warum ausgerechnet ich?" "Was habe ich getan, dass mir dieses Schicksal widerfährt?"

### Die Phase der Neuorientierung

Wir fangen an, uns Möglichkeiten zu überlegen, in welche Richtung wir weitergehen möchten. Lösungsmöglichkeiten und Auswege zeichnen sich so langsam ab. "Vielleicht könnte ich..."

### Die Phase der wiederhergestellten Balance

Wir haben uns mit der neuen Situation arrangiert und können neue Kraft daraus schöpfen.

Wir alle müssen diese Phasen durchlaufen, um eine Krise zu einem "positiven" Abschluss zu bringen. Das gelingt nicht immer. Bleiben Neuorientierung und neue Balance auf der Strecke, dann erkranken wir nicht nur seelisch, sondern auch körperlich. Depressionen, Suchtgefahr, körperliche Beschwerden wie etwa Schlafstörungen, Unruhe, Herz-/Kreislaufprobleme, Magen-Darm-Beschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen können die Folgen sein.

# Was können Krisen Positives bewirken?

- neue Wege finden, die uns grössere Erfüllung schenken
- das Leben, auch Alltägliches wieder zu schätzen
- dass wir uns wichtig nehmen müssen und dürfen
- dass wir nicht nach unseren Bedürfnissen gelebt haben
- dass der Sinn des Lebens in Zukunft ein anderer für uns ist
- andere mehr zu akzeptieren
- unsere Prioritäten neu zu ordnen
- mehr für uns selbst und unsere Gesundheit zu tun
- mit uns behutsamer umzugehen

## Das persönliche Krisenmanagement

Viele Menschen entdecken in der Krise ihren Glauben wieder, andere besinnen sich auf lange vernachlässigte Freunde und wieder andere suchen Hilfe und Unterstützung bei erfahrenen Therapeuten. In manchen Fällen lässt die Ursache der Krise beseitigen, in anderen Fällen kann nur der positive Umgang mit der Krise die Lösung sein.

Das persönliche Krisenmanagement sollte aber auf jeden Fall folgende Punkte beinhalten:

### 1. Denken Sie positiv!

Je schlimmer Sie die Krise bewerten und umso weniger Sie an eine Überwindung glauben, desto größer wird die Verzweiflung. Gedanken wie "Nie mehr komme ich da raus", "Das Leben ist zu Ende" "Das kann ich nicht aushalten" lähmen.

Erinnern Sie sich stattdessen an Situationen, die Sie früher erfolgreich bewältigt haben: "Ich habe bisher immer eine Lösung gefunden" oder "Es ging bisher immer irgendwie weiter". Sprechen Sie mit Freunden und Bekannten, denen es ähnlich ergangen ist oder suchen die Unterstützung einer Selbsthilfegruppe. Manchmal ist es in der anfänglichen Anonymität einer unbekanntem Gruppe leichter, sein Herz auszuschütten.

### 2. Bewerten Sie Ihre Situation objektiv

Manchmal steigern wir uns in eine Situation so stark hinein, dass wir unsere Objektivität verlieren. Wir können das Ausmaß unserer Probleme nicht realistisch sehen und fühlen uns dann auch entsprechend schlecht. Ein Tagebuch, ein objektiver Freund, Positiv/Negativ-Listen usw. können helfen, die Gedanken auszusprechen und zu sortieren. Es geht auch vielen anderen wie Ihnen, es hilft dies zu wissen.

### 3. Entspannen und Schöpfen Sie neue Kraft

Entspannen Sie bei Musik, Sport und Bewegung. Treffen Sie Freunde, Bekannte und Familie, es ist wichtig ein gutes Beziehungsnetz zu haben. Gönnen Sie sich Massagen, Wellness, ein schönes Kleid, gutes und gesundes Essen. Frische Luft, einen schönen Film oder ein gutes Buch. Erinnern Sie sich an die Dinge, die Ihnen und Ihrem Körper gut tun und planen Sie diese Aktivitäten ein. Es geht darum Körper, Geist und Seele von der Krise abzuwenden, zu entspannen und aus der Ruhe heraus zu regenerieren und neue Kraft zu tanken. Diese Kraft benötigen Sie im nächsten Schritt.

### 4. Vergeuden Sie keine kostbare Energie

Vergeuden Sie Ihre Energie nicht mit „was wäre wenn es nicht passiert wäre“, „wieso ich“, „die Leute die mir das eingebrockt haben könnte ich in den Mond schiessen“.....

## **5. Leben Sie von Tag zu Tag**

An manchen Tagen sind wir so überwältigt, dass wir uns nicht vorstellen können, wie wir diese Krise überhaupt überstehen können. Dann ist es hilfreich, sich immer nur einen überschaubaren Tag zum Überleben vorzunehmen: "Heute kann ich es schaffen. Was kann ich heute für mich tun?"

## **6. Lernen Sie sich neu kennen**

Finden Sie heraus was Sie gerne mögen. Schmeckt Ihnen Eis, wie schmeckt überhaupt ein Erdbeereis. Finden Sie in kleinen Schritten heraus was Ihnen gefällt. Probieren Sie aus, leben Sie bewusst, konzentrieren Sie sich auf das Jetzt. Das ist sehr spannend was Sie herausfinden werden.

## **7. Lenken Sie Ihre Energie in Lösungen**

„Überlege was Dich aufblühen lässt, dem gehe nach“. Die neu gewonnene Energie und die Erkenntnisse welche Sie über sich herausgefunden haben, können nun in positive Lösungen gelenkt werden. Gestalten Sie Ihre neue Zukunft.