

Krise als Chance

Karin musste in ihrer Krise mit Alex ihre Sichtweise auf Beziehungen hinterfragen, sich von unrealistischen Erwartungen verabschieden und sich ihrer Werte neu bewusst werden. Miteinander mussten Karin und Alex sich damit auseinandersetzen, was sie sich von ihrer Beziehung erwarten, was geht und was nicht geht. Dieser Prozess erfordert sehr viel Geduld und Mut, denn man muss wirklich über ganz tief sitzende Gefühle, Erwartungen und Glaubenssätze sprechen. Nur dadurch kann wieder echtes Vertrauen entstehen, das sich mit der Zeit auch wieder festigen kann.

Vielen Menschen geht es so, dass sie in Krisen erst wirklich nach dem Sinn des Lebens generell und nach dem speziellen Sinn ihres ganz persönlichen Lebens fragen. Sie stellen sich Fragen, die sie zuvor entweder nicht einmal wahrgenommen oder aber weggedrängt haben oder die im Alltag schlicht und einfach untergegangen sind. Erstmals gibt es für sie so die Chance, tiefer zu gehen und sich die nötige Zeit zu nehmen, wirklich hinzuschauen. Manche Menschen beginnen in einer Krise auch erstmals, sich Gedanken über Spiritualität zu machen und vielleicht auch die bisherige Religiosität zu hinterfragen. Viele Menschen werden sich in einer Krise ihrer Endlichkeit bewusster. Krisen geben uns die Chance, uns selbst ehrlich zu hinterfragen und uns zu überlegen, wer wir sind und was wir im Leben wirklich möchten: Was ist es, was für uns persönlich wirklich zählt, was wirklich bleibt? Schon so mancher Mensch fand in einer Krise zu einer neuen Beziehung zu Gott oder wandte sich von seinem bisherigen Glauben völlig ab. Andere finden eine neue Form der Spiritualität, die für sie stimmig ist und sie trägt. Manche beginnen, regelmäßig zu meditieren oder sich andere Formen der Einkehr zu gönnen.

All diese Fragen, die den innersten Kern des Menschen betreffen, können unglaublich aufwühlen und etwas in Bewegung setzen. Es gelingt dann viel schwerer, sich wieder in seine liebgewonnenen Gewohnheiten zurückzuziehen. Wir sind gefordert, unser Leben sowohl liebevoll als auch kritisch zu

betrachten, zu hinterfragen und Neues zuzulassen. Oft werden uns in Krisenzeiten andere Werte wichtig. Dafür gibt es viele Beispiele, etwa das eines Menschen, der nur auf seinen Kontostand geachtet hatte, bis er von der Diagnose Darmkrebs erfuhr und sein altes Leben völlig auf den Kopf stellte. Er verkaufte sein Haus, machte eine Weltreise und versöhnte sich mit allen wichtigen Menschen in seinem Leben, mit denen er in Unfrieden war. Neue Werte wurden ihm wichtig und die Prioritäten verschoben sich vollkommen.

Auf dieser geistigen Ebene sind wir als Menschen also aufgefordert, aus gewohnten Denkbahnen auszustiegen, die Unglück und Leid bringen, die uns erst in Krisen haben schlittern lassen oder die einfach künftig nicht mehr tragfähig sind. Wir müssen uns bewusst sein, dass solch ein Umbauprozess – oft durch Krisen ausgelöst – viel Zeit und Geduld benötigt und dass er sehr schmerzvoll sein kann. Jede Veränderung ist eine Chance aber zugleich auch anstrengend.

Während einer Krise kommt es auch auf der geistigen Ebene zu spürbaren Veränderungen, die sich ausdrücken können durch:

- Gedankenkreisen und Grübeleien
- das Hinterfragen von Sinn und Werten
- Gefühle von Sinnlosigkeit
- Glaubenskrisen
- Vertrauensverlust
- Dumpfheit im Kopf
- Perspektivlosigkeit
- Visionslosigkeit
- Verlust von bisherigen Zielen
- das »Alles ist sinnlos«-Symptom

Auch bei Karin stand am Anfang dieses schreckliche Gefühl von Sinnlosigkeit und sie kämpfte darum, wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Schritt für Schritt kam die Hoffnung zurück und damit auch wieder mehr Vertrauen in ihre eigenen Kompetenzen und in die Kraft der Beziehung. Das Fundament wurde wieder stabiler, doch es dauerte einige Wochen, bis das

Schlimmste geschafft war. Neue Sichtweisen mussten aufgebaut werden, unrealistische Vorstellungen von Partnerschaft musste Karin schmerzvoll verabschieden. Erst dann war der Weg frei für etwas Neues und schlussendlich etwas Besseres.

Was Sie tun können:



Hier ein paar Anregungen, um den Prozess der geistigen Neuorientierung zu unterstützen und wieder ein stabiles Fundament für das eigene Leben aufbauen zu können:

- » Halten Sie bewusst inne und schauen Sie auf Ihr bisheriges Leben: Was lief gut? Welche Werte sind und waren Ihnen wichtig? Was möchten Sie beibehalten und was soll anders werden?
- » Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Schreiben Sie diese Gedanken auf und fragen Sie sich, ob das alles tatsächlich so zutrifft oder nicht, ob es vielleicht auch andere Sichtweisen geben könnte. Sie können auch neue, ganz andere Gedanken hinzufügen.
- » Was gibt Ihnen in dieser Zeit Trost und Halt? Überprüfen Sie Ihr Weltbild, Ihre Glaubenssätze (siehe auch Kapitel *Innere Ressourcen*) sowie Ihre fixen Annahmen darüber, wie die Welt ist, und gehen Sie auf die Suche nach neuen Sichtweisen.