



.....  
**LUISE SCHNEEWEISS**  
 Redakteurin und Autorin  
 Bogenhofen, A

# Licht *am Horizont* – *Eine Krise ist nicht das Ende*

**«Und plötzlich war ich dort, wo ich dachte, nie hinzukommen.  
 Ich war am Ende. Wie konnte das passieren?»**

## **Nur «die anderen» ...**

Warum überraschen uns Lebenskrisen so?

Liegt es vielleicht daran, dass wir in unserem Lebensbuch dafür keine Seite vorgesehen haben? Dass jeder von uns denkt, Burnout, Ehekrise, Krankheit, Unfall oder Depression würden *immer nur die anderen* betreffen, aber nie einen selbst? Dass sie für viele von uns schlicht und

einfach «tabu» sind?

Wir alle haben unsere Wünsche und Erwartungen an das Leben: Gesundheit, materielle Sicherheit, stabile und erfüllende Beziehungen, beruflicher Erfolg, Anerkennung von Freunden und Kollegen, Selbstverwirklichung und Spaß. Die Medien zeichnen das Bild vom unverletzlichen, belastbaren, immer lächelnden, erfolgreichen

und zufriedenen Do-it-yourself-Gewinner als Prototyp des modernen Menschen. Und nicht nur die Medien tun das, sondern auch Kollegien, Nachbarschaften, Freundeskreise und Kirchengemeinden. Wir sind alle vom Mythos der unendlichen Machbarkeiten und Kräfte «infiziert». Warum sonst sind wir so fassungslos, wenn wir an einem Tiefpunkt angekommen sind?

### Das Tabu brechen

Wenn wir in eine Krise fallen, ist der erste Impuls oft, dass wir das nicht wahrhaben wollen. Wir bäumen uns mit einem verzweifelten «Doch nicht ich!» auf und versuchen, so lange wie möglich, den Normalbetrieb aufrechtzuerhalten. Es fällt uns unendlich schwer, sich bankrott zu erklären und zuzugeben, dass wir nicht das sind, was wir gerne wären. Wir hängen an kaum etwas so stark wie an unserem Ideal vom unverletzlichen Selbst! Wie befreiend wäre es angesichts dieser Situation, wenn es mehr Menschen gäbe, die zugeben: «Jeder kann an seine Grenzen kommen. Jeder kann betroffen sein. Und ich habe es auch schon erlebt!»

Die Rechnung: «Was nicht sein darf, ist nicht» geht jedenfalls nicht auf. Hinter einem äußerlichen «Mir geht es prima» zerbrechen Familien, quälen Albträume, Schlaflosigkeit, psychische und psychosomatische Beschwerden. Wer eine Krise ignoriert, überführt sie in ein unheilvolles Untergrunddasein und verleiht ihr noch mehr Macht. Es führt früher oder später kein Weg daran vorbei, der Realität ins Auge zu sehen.

### Befreiende Begegnung

Wenn es uns schlecht geht, neigen wir dazu, uns zurückzuziehen und zu isolieren. Das verstärkt den Schmerz und die Hoffnungslosigkeit und setzt einen unheilvollen Kreislauf in Gang. Er muss durchbrochen werden! Wenn wir uns selbst eingestehen können, dass wir ein Problem haben, ist es an der Zeit, Hilfe zu suchen. Es gibt Situationen, die einer allein nicht tragen kann! In der Begegnung mit einer vertrauenswürdigen Person können belastende Dinge in einem geschützten Rahmen angesprochen werden. Das können gute Freunde, aber auch ein Seelsorger, Pastor oder Therapeut sein.

Hier kann man eine sehr befreiende Erfahrung machen:

Ich bin schwach, gescheitert, gebrochen und am Ende, aber ich werde trotzdem angenommen und nicht verurteilt. Im Gespräch können Dinge ans Licht gebracht werden. Oft nimmt ihnen das schon einen Teil der Bedrohlichkeit. Was sonst wie eine diffuse, dunkle Masse auf meiner Seele lastete, wird ans Licht geholt und bekommt eine klarere Form.

### Aus der Ohnmacht hinaustreten

Jetzt ist es an der Zeit, genauer über die eigene Lage nachzudenken. Es ist schließlich das Gefühl, ohnmächtig zu sein, das uns krank macht und lähmt. Es steckt uns in die Opferrolle, wo wir unserem Problem scheinbar hoffnungslos ausgeliefert sind. Doch so intensiv sich diese Ohnmacht anfühlt, sie ist es nicht! Schon in dem Augenblick, wo ich anfange, über mein Problem zu sprechen, bin ich wieder aktiv. Die Krise wird nicht zum

Ende meines Lebens, sondern zur Chance für einen Neuanfang.

Beim genauen Durchdenken der eigenen Situation tun sich oft unerwartet Spielräume auf, bei denen man doch etwas

gestalten oder verändern kann. Die folgenden Fragen sind dabei hilfreich:

- **Welche Faktoren meiner momentanen Lebenssituation kann ich beeinflussen? Wo habe ich Spielraum zur Gestaltung? Wo kann ich Hilfe annehmen?**
- **Welche Faktoren kann ich nicht verändern? Was muss ich als Teil meines Lebens akzeptieren und versuchen, bestmöglich damit umzugehen?**

Bei all den Dingen, die ich nicht ändern kann, muss ich mich bewusst dazu entscheiden, sie anzunehmen. Das klingt banal! Aber wie viel Lebensenergie fließt oft in eine innere Ablehnung oder Verdrängung meiner Lebenslage! Wie

viel Verbitterung! Wer sich bewusst dafür entscheidet, etwas zu akzeptieren, selbst wenn es unangenehm und nicht ideal ist, befreit sich von dieser

Last. Wenn man sich bewusst dafür entschieden hat, bestimmte Dinge auszuhalten und anzunehmen, hört man auf, sie ständig innerlich zu bekämpfen, und bekommt einen freien Blick für

### Die Krise wird nicht zum Ende meines Lebens, sondern zur Chance für einen Neuanfang.



«Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.»

Reinhold Niebuhr

die Möglichkeiten in der Zukunft.

### Nur heute

Wenn man genauer hinschaut, entdeckt man, dass schon viele Menschen schwere Krisen bewältigt haben. Von ihren Erfahrungen kann man lernen. Ein wichtiges Prinzip findet sich bei Autoren wie Dale Carnegie, aber auch schon in der Bergpredigt: Lebe einen Tag nach dem anderen! Trage nicht heute die Last deiner gesamten Zukunft, die dir dunkel und verloren erscheint. Wir neigen dazu, uns nicht nur um das Heute, sondern auch schon um das Morgen und Übermorgen Sorgen zu machen. Gerade in einer Krise sehen wir alles pauschal: Unser GANZES Leben ist finster, wir haben KOMPLETT versagt usw. Dabei betrifft die Krise oft nur einen Bereich unseres Lebens. Außerdem gibt es viel zu viele Unwägbarkeiten, als dass

wir unser Schicksal bereits besiegeln sollten. Unsere Sorgen können das Morgen nicht besser machen, sehr wohl aber das Heute schlechter!

### Den Blick heben

Eine Krise kann helfen, dankbarer zu werden. Dankbar für die vielen schönen Kleinigkeiten des Alltags, den Sonnenschein und die Jahreszeiten, die vielen Annehmlichkeiten des Lebens, die nicht selbstverständlich sind, Freunde und Wegbegleiter.

Um Licht am Horizont zu sehen, muss ich meinen Blick heben! Ähnlich wie bei den Fragen, die ich an mein Leben im Gesamten stelle, kann ich auch meine täglichen Denkgewohnheiten näher betrachten:

- **Worauf fokussiere ich mich?**
- **Worüber rede ich? Worüber denke ich nach?**

Wenn Gedanken der Hoffnungslosigkeit aufkommen, ist es an der Zeit, sie mit einem «Stop!» – bildlich gesprochen – «vor die Tür zu setzen». Es mag vieles in unserem Leben geben, was wir nicht ändern können, aber – wie es das Lied so schön sagt – «die Gedanken sind frei». Ich kann meine Gedanken bewusst auf etwas Schönes, Erfreuliches und Positives richten. Allmählich werden diese Dinge dadurch mehr Raum in meinem Leben gewinnen.

Wenn ich an Menschen denke, die für mich zu Vorbildern geworden sind, sind es oft solche, die schwere Dinge durchlebt haben und mindestens einmal vor den Trümmern ihres Lebens standen. Wer eine Krise bewältigt, kann mehr gewinnen, als er verloren hat, und zu einem Menschen mit Tiefgang (im wahrsten Sinn des Wortes) werden. ■

## Lebensweisheiten

# Ein paar Tropfen Lebensweisheit

«Einen Menschen lieben heißt,  
einwilligen, mit ihm alt zu werden.»

Albert Camus

«Die zwei wichtigsten Tage im Leben sind der Tag, an dem man geboren wird, und der Tag, an dem man herausfindet, warum.»

Mark Twain

«Fürchte dich nicht, einen großen Schritt zu tun, wenn er angezeigt ist. Denn eine Schlucht in zwei kleinen Sprüngen zu überwinden, ist unmöglich.»

David Lloyd George

«Aussehen zieht an, Charakter hält fest.»

Unbekannt



# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

