

SOS Détresse

Krisen - Wendepunkte im Leben

Kennen Sie dieses Gefühl?

Eigentlich hätte es ein „ganz normaler Tag“ werden sollen mit Aufstehen, Kinder wecken, zur Arbeit fahren. Doch dann kommt alles anders. Ihr Arbeitgeber kündigt Ihnen unverschuldet. Der Arzt teilt Ihnen nach einer harmlosen Kontrolluntersuchung eine Diagnose mit, die Ihnen den Boden unter den Füßen wegzieht. Das Telefon klingelt und Sie erhalten die Nachricht vom Tod eines geliebten Menschen. Von einem auf den anderen Moment kann es sich so anfühlen, wie wenn Ihr Herz stehenbleibt und Sie alles um sich herum nur noch verschwommen sehen, nichts mehr real wahrnehmen. Ihre Welt gerät aus den Fugen.

Oder Ihr pubertierender Sohn rebelliert. Ihre Frau verlässt Sie aus heiterem Himmel. Sie stellen fest, dass nichts mehr in Ihrem Leben so richtig zusammenpasst. Sie fühlen sich leer und nutzlos, nachdem Sie Ihren Schreibtisch geräumt und in den Ruhestand gegangen sind.

Dann sind Sie, ob Sie wollen oder nicht, in einer Situation, in der alles aus dem Ruder läuft. Sie stecken in einer Krise. Manchmal gelingt es, Krisen mit uns selbst auszumachen oder sie mit Hilfe von Familie und/oder Freund/-innen zu lösen. Manchmal sind Krisen jedoch so existentiell, dass wir professionelle Hilfe und Unterstützung benötigen, um wieder in „ruhigeres Fahrwasser“ zu gelangen.

Die gute Nachricht ist: Krisen sind vorübergehend.

Die schlechte Nachricht: es gibt keinen wirksamen Schutz vor Krisen.

Und doch können Sie etwas dafür tun, gut durch Krisenzeiten zu steuern.

Der nachfolgende Text möchte einladen, Krisen als Wendepunkte im Leben zu begreifen – wohlwissend, dass jede Krise ihren eigenen Rhythmus hat, individuelle Gefühle auslöst und unterschiedliche Lösungsansätze hervorbringt. Der Text versucht zu beschreiben, wie Krisen letztendlich zum Wachstum führen können.

„Hilfe, ich stecke fest! Alles dreht sich im Kreis und ich komme nicht mehr aus dem Gedankenkarussell!“

Der Beginn der Krise hat Sie „fest im Griff“: in hoher Geschwindigkeit schießen immer noch mehr verwirrende Gedanken ein und Sie sind nicht im Stande, diese – wie sonst – zu sortieren. Der normalerweise leicht zu besteigende Berg wächst sich zum Mount Everest aus. Und trotz dieser Belastung versuchen Sie, Ihren Alltag zu meistern und sich nicht anmerken zu lassen, dass etwas anders ist. Klare Gefühle verwandeln sich in überschießende Gedanken und hinterlassen Chaos und einen inneren Wirbelsturm. Sie sind vergesslich und Ihre sonst so gut funktionierende Intuition lässt Sie im Stich. Sie können nicht schlafen, sind nervös und können sich schlecht auf Ihre Aufgaben konzentrieren. Oder Sie ziehen sich aus Ihrem sozialen Umfeld zurück.

Dies ist ein Zustand, der Angst machen oder Panik auslösen kann und zermürend ist. Und wie könnte es auch anders sein: Sie sind zusätzlich zu Ihren täglichen kleineren und größeren Herausforderungen mit etwas belastet, was außerhalb des Gewöhnlichen liegt. Nur allzu verständlich, dass Ihnen dies im wahrsten Sinne des Wortes vielleicht auf den Magen oder aufs Gemüt schlagen könnte.

Wenn es Ihnen so oder ähnlich geht oder Sie sich einfach nicht wohl in Ihrer Haut spüren, könnte es hilfreich sein, den Berg, der Ihnen so groß erscheint, zu verkleinern.

Wir möchten Ihnen einige Anregungen geben, die hilfreich sein könnten. Vielleicht wissen Sie das schon gut, vielleicht braucht es auch etwas Zeit, herauszufinden, was Ihnen guttut:

- **Unter Umständen ist es hilfreich, das aufzuschreiben, was Sie beschäftigt.**
- **Oder zu überlegen, welche Unterstützung Sie genau brauchen würden.**
- **Vielleicht wäre es hilfreich, eine Person Ihres Vertrauens einzuweihen**

und als Ihr eigener „Krisenmanager“ fallen Ihnen vielleicht noch andere Dinge ein, die hilfreich sein könnten.

„Ich habe doch sonst immer gut funktioniert, warum klappt es denn jetzt nicht?!“

Sie grübeln viel und denken darüber nach, was Sie anders „hätten machen können“. Oder Sie sind wütend auf sich und andere. Vielleicht schämen Sie sich oder fühlen sich schuldig, dass Sie „ausfallen“ und nichts mehr „rund“ läuft. Sie sind aggressiv, Panik, Angst oder depressive Verstimmungen plagen Sie unter Umständen. Oder der Griff nach Suchtmitteln soll eventuell lindern, was Körper und Seele sagen wollen: es geht nicht mehr! Es herrscht Tumult im Innen und Außen. Es könnte sich wie in einem Tunnel anfühlen, beklemmend, ohne Ausblicke nach rechts oder links, nur noch geradeaus schauen und funktionieren.

Spüren Sie nach, was in dieser Situation hilfreich für Sie sein könnte:

- **Ist es etwa eine Entlastung, wenn Sie mit einer Person aus Ihrem engeren Umfeld sprechen.**
- **Könnte es vielleicht hilfreich sein, wenn Sie sich an einen telefonischen Beratungsdienst wenden.**
- **Machen Sie etwas, was Sie vielleicht noch nie gemacht haben, etwa um Hilfe zu fragen.**
- **Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, wenn Sie körperliche Symptome wahrnehmen, die Sie irritieren und/oder länger anhalten.**

„So geht es nicht weiter. Ich muss etwas tun.“

Sie haben alle Ihnen in dieser Situation zur Verfügung stehenden Kräfte mobilisiert, doch Sie fühlen sich nicht grundsätzlich besser und Sie zweifeln an sich. Es ist alles viel zu eng – wie eine Haut, die nicht mehr passt.

Die Luft ist raus, Ihre Gedanken, die sich viel um vergangene und nicht mehr veränderbare Ereignisse gedreht haben, sind lahmgelegt. Sie haben aufgehört zu kämpfen und gewinnen die innere Erkenntnis, dass es so nicht mehr weitergehen kann, bei der gleichzeitigen Einsicht, dass daraus etwas Anderes entstehen kann. Sie schöpfen Hoffnung, dass es Ihnen gelingt, einen neuen Weg zu finden!

Kennen Sie das Gefühl, wie es ist, nach einer beinahe schlaflosen Nacht, das Zucken und Entspannen der Muskeln, wenn sich doch noch Schlaf einstellen darf und Sie am nächsten Tag trotzdem erfrischt und auch heiter erwachen. Spüren Sie bei sich nach, was es ist, wenn sich nach Anspannung Entspannung einstellen darf. Vielleicht lösen sich zu diesem Moment auch viele angestaute Tränen.

Nun kann Ihnen die Hoffnung Kraft und Mut geben, es anders anzugehen. Vielleicht sind dies im Folgenden ja Anregungen, die Ihnen in diesem Moment helfen können:

- **Vielleicht ist Ihnen nach einem Ritual zumute, in dem Sie sich von etwas auf eine bestimmte Art und Weise verabschieden möchten.**
- **Überlegen Sie, was Sie selbst in dieser Situation zu Ihrem Wohlbefinden beitragen können.**
- **Oder ist es eine Vertrauensperson, mit der Sie jetzt Zeit verbringen möchten.**
- **Ist es vielleicht ein Gespräch mit einem telefonischen Beratungsdienst, das Ihnen jetzt guttun würde.**

„Ich brauche Zeit und Freiraum für mich. Danke, dass du mir dies gibst.“

Sie haben wieder mehr Vertrauen in sich, Sie haben sich und anderes aktiviert, überlegen was Ihnen guttut und haben schon an einigen Stellschrauben in Ihrem Alltag gedreht – noch ist vieles ungewohnt und führt zu Irritationen, bei Ihnen und Menschen in Ihrem Umfeld. Sie fragen sich vielleicht, was oder welche

Überzeugungen und „alte Familienwerte“ Sie gerne über Bord werfen würden. Vielleicht wachsen Ihnen Familie, Haus, Beruf und soziale Verpflichtungen über den Kopf und Sie überlegen, ob es in Ordnung wäre, sich bewusst auszuklinken.

Es ist nicht einfach, aus alten Denkmustern auszubrechen und es ist eine gute Entscheidung, sich dafür Zeit zu nehmen! Nehmen Sie sich die Zeit, die es braucht. Mitunter kann dies ein längerer Prozess sein, in dem nicht nur Sie, sondern auch Ihre nähere Umgebung gefordert ist. Und letztendlich wachsen alle daran.

Nehmen Sie sich die Zeit, sich mit sich und Ihren Fragen zu beschäftigen:

- **Scheuen Sie sich nicht, andere um Unterstützung zu bitten.**
- **Bleiben Sie dran, auch bei Irritationen und wenn es etwas schwerer geht!**

„Meine Stärken und ich - Was mir gut tut.“

Allmählich gewinnen Sie wieder mehr Lebensfreude und entdecken sich von einer anderen Seite. Schicht um Schicht kommen Sie zu sich selbst und stellen fest, dass es sich lohnt, etwas zu ändern: Sie werden sich einer längst verloren geglaubten Stärke bewusst. Entwickeln ein neues Gefühl für das, was Ihnen wichtig ist. Tun etwas, was Sie sich nie zuvor getraut haben und verabschieden sich von altem Ballast. Stellen Sie sich selbst als Rohdiamanten vor, der Schicht um Schicht Konturen gewinnt und strahlender und schöner wird!

Die Anstrengungen und Ihr Einsatz lohnen sich:

- **Das Gefühl bestätigt sich, dass sich neue Wege für Sie**
- **Sie entdecken Ihre Stärken und was Ihnen gut**
- **Sie können stolz auf das sein, was Sie geschafft haben.**

„Mein Leben geht weiter, aber anders.“ ?

Sie spüren eine neue Kraft und Lebensfreude, Energie um „neue Ufer“ zu erreichen. Sie haben sich von Altem verabschiedet, Ballast abgeworfen und fühlen sich wieder leichter. Haben wieder oder überhaupt zum ersten Mal Zugang zu Ihren Gefühlen gefunden. Sie kommen wieder besser mit Menschen um sich herum klar, weil Sie wieder mehr bei sich sind.

Sie trauen sich zu, etwas anzugehen, von dem Sie bislang nur geträumt haben. Sie treffen Entscheidungen. Ihr Engagement in eigener Sache und Ihr Dranbleiben haben sich für Sie gelohnt.

Die Krise hat Sie erschüttert, durcheinandergewirbelt und destabilisiert. Sie haben

hart an sich gearbeitet und nehmen das Ruder nun selbst wieder in die Hand. Jetzt können Sie sich selbst feiern!