

# SOS Détresse

## Krisen - Wendepunkten am Liewen

### Kennt Dir dat Gefill ?

Eigentlech hätt et e „ganz normalen Dag“ solle ginn - mat Opstoen, d’Kanner erwäsch, op d’Aarbecht fueren. Mee da kënnt alles anescht. Ären Employeur kënnt Iech „Ouni dass Dir eppes dofir kënnt.“

Den Dokter deelt Iech no enger einfacher Kontroll eng Diagnos mat, déi Iech de Buedem ënnert de Féiss ewech rappt. Den Telefon schellt an Dir kritt d’Noriicht vum Doud vun engem Mënsch, deen iech um Häerz läit: Vun engem Moment op deen aneren kann et sech esou ufillen, wéi wann Äert Häerz géif stoe bleiwen. Dir gesitt alles ëm Iech ronderëm just nach verschwommen, huet näischt méi reell wouer. Är Welt geréit ausser Kontroll.

Oder Äre pubertéierende Jong rebelléiert. Är Fra verléisst Iech aus heiterem Himmel. Dir stellt fest, dass an Ärem Liewe näischt méi beienee passt. Dir fillt Iech eidel an nätzlos, nodeems Dir Äre Schreifdësch opgeraumt an an d’Pensioun gaange sidd.

...da sidd Dir, ob Dir wëllt oder net, an enger Situatioun, an där alles aus dem Rudder leeft. Dir sidd an enger Kris. Heiansdo geléngt et eis, Krise mat eis selwer auszemaachen an/oder si mat der Hëllef vu Famill oder Frënn(dinnen) ze léisen. Mee heiansdo si Krisen esou existenziell, dass mir professionell Hëllef oder Ënnerstützung brauchen, fir erëm op déi “richteg Spuer” ze kommen.

Déi gutt Noriicht ass: Krise sinn temporär.

Déi schlecht ass: Et gétt kee wierksame Schutz viru Krisen.

An awer kënnt Dir eppes maachen, fir gutt duerch Krisenzäiten ze navigéieren.

De folgenden Text wëll Iech invitieren, Krisen-Wendepunkten ze begräifen - wuel wëssend, dass all Kris hiren eegene Rhythmus huet, individuell Gefiller ausléist an ënnerschiddlech Léisungen ervir bréngt. Den Text probéiert, Krisen ze beschreiwen, déi schlussendlech zu Wuesstem féiere kënnen.

***“Hëllef, ech stieche fest! Alles dréit sech am Krees an ech kommen***

## ***net méi aus dem Gedankekarrussell eraus!"***

Den Ufank vun der Kris huet Iech "fest am Grëff": mat enger enormer Vitesse kommen ëmmer méi verwirrend Gedanken an Dir kritt et net hin, dës Gedanken - wéi soss ëmmer - ze sortéieren. Dee Bierg, deen normalerweis liicht ze erklammen ass, gëtt zum Mount Everest. An trotz dëser Belaaschtung probéiert Dir, Ären Alldag ze meeschteren an Iech net umierken ze loossen, dass eppes anescht ass. Kloer Gefiller verwandele sech an iwberwältigend Gedanken an hannerloosse Chaos an en ënnerlechen Wierbelstuerm. Dir sidd vergiesslech an Är Intuitioun, déi soss gutt fonctionnéiert, léisst Iech am Stach. Dir kënnt net schlofen, sidd nervös a kënnt Iech schlecht op Är Aufgaben konzentréieren. Oder Dir zitt Iech aus Ärem sozialen Ëmfeld zréck.

Dëst ass en Zoustand, deen Angscht maachen oder Panik ausléise kann an zermürbend ass. A wéi kéint et och anescht sinn: Dir sidd zousätzlech zu Äre klengen a gréisseren Erausforderunge mat eppes belaascht, dat ausserhalb vun deem Übleche läit. Do ass et nëmme verständlech, dass et Iech wuertwärtlech op de Mo oder d'Gemitt schloe kann.

Wann et Iech sou oder sou ähnlech geet oder Dir Iech einfach net wuel an Ärer Haut spiert, kéint et hëllefürsinn, de Bierg, deen esou grouss erschénkt, méi kleng ze maachen.

Mir géifen iech gär e puer Ureegunge ginn, déi hëllefürsinn kéinte sinn. Villäicht wësst Dir dat och scho gutt, oder villäicht brauch et e bëssen Zäit fir erauszefannen, wat Iech gutt deet.

- **Villäicht ass et hëllefürsinn, dat opzeschreiwen, wat Iech beschäftegt**
- **oder ze iwberleeën, wéi eng Ënnerstützung Dir genau brauche géift**
- **villäicht wär et hëllefürsinn, eng Vertrauenspersoun anzeweien**

A villäicht falen Iech als Ärem eegene „Krisenmanager“ och nach aner Saachen an, déi hëllefürsinn kéinte sinn.

## ***"Ech hunn dach och soss ëmmer gutt fonctionnéiert, firwat klappt et dann elo net?!"***

Dir grübelt vill an denkt doriwwer no, war Dir hätt anescht maache kënnen. Oder Dir sidd rosen op Iech an/oder Anerer. Villäicht schummt Dir Iech oder fillt Iech schëlleg, dass Dir "ausfaalt" an näischt méi "ronn" leeft. Aggressiounen, Panik, Angscht oder depressiv Verstëmmungen ploen Iech villäicht. Oder de Grëff no Suchtmëttelen soll eventuell probéiert ze vertuschen wat Kierper a Séil soe wëllen: Et geet net méi! Et herrscht Tumult, bannen a baussen. Et kéint sech wéi an engem Tunnel ufillen, beklemmend, ouni Aussicht no riets oder lénks, just nach riichtaus kucken a fonctionnéieren.

Spiert fir Iech, wat Iech an dëser Situatioun hëllef kéint:

- **ass et villäicht eng Entlaaschtung, wann Dir mat enger Persoun aus Ärem Ëmfeld schwätzt?**
- **Kéint et villäicht hëllefbräich sinn, wann Dir Iech un en telefoneschen Berodungsdéngscht wennt?**
- **Traut Iech, eppes ze maachen, wat Dir villäicht nach ni gemaach hutt, zum Beispill ëm Hëllef froen**
- **Wennt Iech un Ären Hausdokter, wann Dir kierperlech Symptomer mierkt, déi Iech irritéieren an/oder méi laang unhalen**

### ***“Sou geet et net weider. Ech muss eppes maachen.”***

Dir hutt all Kräfte mobiliséiert, déi Iech an dëser Situatioun zur Verfügung stinn, mee Dir fillt Iech net grondsätzlech besser an Dir zwiwelt un Iech. Et ass alles vill ze enk - wéi eng Haut, déi net méi passt.

D’Loft ass raus; Är Gedanken, déi sech vill ëm Ereegnesser gedréint hunn, déi eriwwer an net méi verännerbar sinn, si wéi gelähmt. Dir hutt opgehalen, ze kämpfen a gewannt déi ënnerlech Erkenntnis, dass et esou net méi weidergoe kann. Gläichzäiteg hutt Dir déi plötzlech Asiicht, dass doraus eppes Aneshtes entstoe kann. Dir kritt Hoffnung, dass et Iech geléngt, en neie Wee ze fannen!

Kennt Dir dat Gefill, wéi et ass, wann Dir eng Nuecht bal guer net geschlof hutt, an dann Är Muskelen ufänken ze zucken an ze entspanen an de Schlof awer nach kënn - an Dir dann de nächsten Dag trotzdem erfrëscht an och gutt gelaunt erwäscht. Oder fillt mol bei Iech no, wéi et ass, wa sech no all där Uspannung Entspannung astellen däerf. Villäicht léise sech an dësem Moment och vill ugestauten Tréinen.

Elo kann Iech d’Hoffnung Kraaft a Mut ginn, et aneshters unzegoen. Villäicht si beim Folgenden jo Ureegungen derbäi, déi Iech an dësem Moment hëllef kënne:

- Villäicht ass Iech jo no engem Ritual, bei deem Dir Iech vun eppes op eng bestëmmten Aart a Weis verabschide wëllt
- Iwwerleet, wat Dir selwer an dëser Situatioun zu Ärem Wuelbefanne bäidroen kënn
- Oder ass et eng Vertrauenspersoun, mat där Dir elo Zäit verbréngen wëllt?
- Ass et villäicht e Gespréich mat engem telefonesche Berodungsdéngscht, dat Iech elo géif gutt doen?

### ***“Ech brauch Zäit a Fräiraum fir mech. Merci, dass Du mir dat gëss.”***

Dir hutt rëm méi Vertrauen an Iech, Dir hutt Iech an aner Saachen aktivéiert, iwwerleet, wat Iech gutt deet an hutt schonn un e puer Schrauwen an Ärem Alldag gedréint - nach ass viles ongewinnt oder féiert zu Irritéierungen, bei Iech a bei Mënschen an Ärem Ëmfeld. Dir frot Iech villäicht, wat oder wéi eng Iwwerzeegungen an “al Familljewäerter” Dir gäre géift hannert Iech loossen. Villäicht wuessen Iech Famill, Haus, Beruff a sozial Verflechtungen iwwer de Kapp an Dir iwwerleet, ob et an der Rei wär, sech bewusst zréck ze zéien.

Et ass net einfach, aus alen Denkmustere(n) auszebriechen an et ass eng gutt Décisioun, sech dofir Zäit ze huelen! Huel Iech déi Zäit, déi et braucht. Dëst kann e längere Prozess sinn, an deem net nëmmen Dir, mee och Äert Ëmfeld gefuerdert ass. A schlussendlech wuesst Dir all dodrun.

### **Huel Iech Zäit, Iech mat Iech an Äre Froen ze beschäftegen:**

- **Traut Iech, Anerer ëm Ënnerstëtzung ze froen**
- **Bleift drun, och bei Irritéierungen a wann et e bësse méi schwéier geet!**

### ***“Meng Stärkten an ech - Wat mir gutt deet.”***

Sou lues gewannt Dir rëm méi Liewensfrees an entdeckt Iech vun enger anerer Säit. Schrëtt fir Schrëtt kommt Dir zu Iech selwer a stellt fest, dass et sech lount, eppes ze änneren: Dir gitt Iech Stärkte bewosst, déi Dir scho laang fir verluer gehalen hutt. Dir entwéckelt en neit Gefill fir dat, wat Iech wichteg ass. Dir maacht, wat Dir Iech virdrun nach ni getraut hutt a loosst ale Ballast hannert Iech. Stellt Iech Iech selwer als ongeschlaffenen Diamant fir, dee Schicht fir Schicht u Kontur gewënnt an ëmmer méi strahlend a méi schéi gëtt!

### **D’Ustrengungen an Ären Asaz loune sech:**

- **D’Gefill bestätegt sech, dass sech nei Weeër fir Iech opmaachen**
- **Dir entdeckt Äre Stärkten a wat Iech gutt deet.**
- **Dir kënnt houfreg op dat sinn, wat Dir gepackt hutt**

### ***“Mäi Liewe geet weider, mee anescht.” ?***

Dir spiert eng nei Kraaft a Liewensfrees, Energie fir “nei Uferen” ze erreechen. Dir hutt al Saachen hannert Iech gelooss, Ballast ofgeworf a fillt Iech erëm méi liicht. Dir hutt erëm oder iwwehaapt fir déi éischte Kéier Zougang zu Äre Gefiller fonnt. Dir gitt erëm besser mat de Mënsche ronderëm Iech eens, well Dir méi bei Iech sidd.

Dir traut Iech zou, Saachen unzegoen, vun deene Dir bis elo just gedreemt hutt. Dir huel Décisioune(n). Dass Dir Iech an eegener Saach engagéiert hutt an dass Dir dru bliwwe sidd huet sech fir Iech gelount.

D’Kris huet Iech getraff, duerchernee gerëselt an destabiliséiert. Dir hutt vill un Iech geschafft an huel d’Rudder elo selwer rëm an d’Hand. Dir kënnt Iech selwer feieren!

