

Krisenratgeber

Das Wort „Krise“ auf Chinesisch „WEI JI“ bedeutet:



Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Was ist eine Krise?	3
2. Menschen, die sich in einer Krise befinden, erfahren eine 3-fache Unsicherheit.	4
3. Umgang mit den äußeren Gegebenheiten in der Krise	5
4. Verlauf der Krise	6
5. Helfer in der Krise	8
6. Reaktion der Menschen auf eine Krise oder ein Psychotrauma	9
7. Das Ergebnis der Krise „Indem du klein wirst, wirst du groß“	10
8. Ein erfülltes Leben bedeute nicht, ...	11
9. Resümee	12

1. Was ist eine Krise?

Laut Duden: Entscheidung, Höhepunkt, Wendepunkt, gefährliche oder schwierige Lage.

Obwohl wir in einer hochzivilisierten Gesellschaft leben und Krisen zum Leben gehören, sind sie verpönt. „So etwas hat man nicht!“

Der Umgang mit Menschen in einer Krise ist fragwürdig und mit viel Stigmatisierung behaftet.

Niemand hat Ihnen beigebracht, wie Sie eine Krise durchstehen. Niemand hat Ihnen gesagt, dass die Krise einen Ablauf hat, dass Ihre größten Ängste aufbrechen werden und dass große Emotionen diese Vorgänge begleiten.

Eine Lebenskrise ist eine innere Befindlichkeit, innere Prozesse eines Menschen, begleitet von scheinbar unlösbaren Konflikten und Problemen. Sie ist ein innerer Prozess der Auseinandersetzung mit den großen Lebensfragen, häufig begleitet von der Erfahrung, dass für immer etwas verloren geht. Die Situation entfaltet eine Dynamik, die man nicht im Griff hat und der man sich hilflos ausgeliefert fühlt. Eine Krise ist die nicht mehr umgehbar Darstellung der Unstimmigkeit in Ihrem Leben. Alles, was Sie bisher fein säuberlich versteckt und unter den Teppich gefegt haben, Dinge, die Sie sich selbst nicht eingestanden haben, brechen unwiderruflich auf.

Außerdem hat Ihnen niemand gesagt, dass einer Krise ungeahnte Chancen innewohnen, die Ihr Leben zu einem Leben werden lassen, welches stimmiger ist, als es vorher war.

In meinem kleinen Ratgeber möchte ich Ihnen vermitteln, was ich bisher über Lebenskrisen gelernt und gelebt habe.

Viel Spaß beim Entdecken!!!

2. Menschen, die sich in einer Krise befinden, erfahren eine 3-fache Unsicherheit.

- **Die Vergangenheit** wird in Frage gestellt: „War denn bisher alles falsch?“. Gemachte Fehler werden nicht im Kontext der damaligen Zeit gesehen, sondern führen zu persönlichen Schuldzuweisungen. Beim Blick in die Vergangenheit sollten Sie sich mit folgenden Fragen auseinandersetzen: Welches waren meine Überzeugungen, Vorurteile und Werte? Auf welche Talente habe ich mich berufen und gestützt? Welches waren meine Strategien und Tricks? Welches waren meine „Lügen“, mit denen es sich gut leben ließ? Was habe ich weg gesteckt, verschwiegen, verdrängt?
- **Die Gegenwart** ist weder aus der Erfahrung der Vergangenheit, noch aus einer Zukunftsperspektive heraus zu handhaben. „Ich weiß nicht, was ich tun soll.“ „Wie soll es nur weitergehen?“ Entscheidungen zu treffen fällt schwer, da gemachte Erfahrungen und alles bereits Geleistete angezweifelt werden. Ängste brechen auf. Angst vor dem Alleinsein, Existenzängste, Verlustängste, Angst, dass Sie Ihr Körper im Stich lässt. Jede Angst ist eine Frage an Sie.
- **Die Zukunft** ist nicht erkennbar. Man weiß nicht, was kommt und was aus einem werden wird. So, wie es bisher war, geht es nicht weiter. Vieles wird sich verändern. Vieles wird nicht wiederzuerkennen sein. Sie werden ein „ANDERER“ sein in der Zukunft.

3. Umgang mit den äußeren Gegebenheiten in der Krise

1. Wenn es Anlass zu Streit gibt, dann streiten Sie sich nicht selbst. Vertrauen Sie sich einem Anwalt oder gesetzlichen Vertreter an, der Sie sachlich und fair vertritt.
2. Die eigene innere Haltung, mit der Sie das Problem angehen ist wichtig. Sie entscheidet über die äußere Problemlösung. Befassen Sie sich mit der Situation und den Beweggründen des Streitpartners. Vielleicht gelingt es Ihnen, Verständnis für die Schwächen dieses Menschen zu entwickeln. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben, erwarten Sie von niemanden, dass er Sie glücklich machen kann, das können nur Sie selbst.
3. Vermeiden Sie hektische Betriebsamkeit, decken Sie den Schmerz nicht durch blinden Aktionismus zu. Gestehen Sie sich ein: „Ich weiß nicht ein noch aus!“ Stellen Sie sich dem Problem, so schrecklich es auch scheint, arbeiten Sie es durch, akzeptieren Sie, dass es einige Zeit dauern wird. Akzeptieren Sie, dass nichts mehr so sein wird, wie es war. Erkennen Sie, dass es so hätte nicht weitergehen können und dass die Veränderung nötig, wenn nicht sogar überfällig war.

4. Verlauf der Krise

1. **Der Beginn:**

Innerlich bereits viel eher begonnen, bricht die Krise aus, wenn etwas endgültig zu Ende ist. Sie merken es, DAS LETZTE MAL hat eine andere Qualität.

2. **Der Verrat:**

In fast jeder Krise werden Sie das Gefühl haben, verraten worden zu sein. Beweggründe für den Verrat können Neid, mangelndes Selbstwertgefühl, Überheblichkeit und Egoismus sein.

Bei einer schweren Krankheit hat Sie Ihr Körper „verraten“, im Stich gelassen. Wichtig ist, zu erkennen, dass wir alle Menschen sind. Auch Ihnen kann es passieren, dass Sie einmal jemand verraten, gewollt oder ungewollt.

3. **Sie sind allein:**

Angehörige und Freunde sind mit der Situation überfordert. Die Anzahl der Menschen, auf die Sie sich verlassen können, reduziert sich drastisch. Sie fragen sich: „Wie stelle ich mich dem, was jetzt passieren wird?“, „Wie gehe ich damit um?“.

- FALSCH**
- die Krise wird nicht angenommen, verdrängt, Sie machen weiter, wie bisher.
 - Sie verstecken sich, flüchten, Sie reden sich ein, das Ganze findet ohne Sie statt.
 - Sie gehen zum Angriff über, um die Krise zu verhindern.

- RICHTIG**
- Akzeptieren Sie, dass eine Krise ein innerer Vorgang ist.
 - Nehmen Sie die Herausforderung an.
 - Entwickeln Sie ein gesundes Vertrauen, lassen Sie sich nicht klein kriegen.

4. **Der Moment der Klarheit:** Sie erleben die Ausweglosigkeit der Situation. Das ganze Ausmaß der Bodenlosigkeit wird sichtbar. Sie spüren die Katastrophe körperlich, durch Angst- und Panik. Sie erkennen, da ist eine wunde Stelle in Ihnen getroffen. Ein roter Faden, der sich durch Ihr Leben zieht. Schon wieder geht eine Beziehung in die Brüche. Schon wieder bin ich zu Unrecht beschuldigt. Schon wieder bin ich im Stich gelassen worden. Dieses SCHON WIEDER ist Ihr Kernproblem, das Drehbuch Ihrer Krise.
5. **Die Entscheidung finden:**
Ist meist ein langwieriger Prozess. Im Verlauf dieses Prozesses werden Sie erkennen, dass das Zerbrechen vieler Dinge Platz für Neues schafft. Bei diesen Entscheidungen kann Ihnen helfen, ehrlich zu sich selbst zu sein und sich einzugestehen, was Ihnen wirklich gut tut. Sehen Sie ein, dass es keinen akzeptableren Weg gibt, als aufrecht hindurch zu gehen. Sagen Sie „JA“ zu dem Umbruch in Ihrem Leben. Sagen Sie sich, ich werde die Krise durchschreiten, weil ich weiß, dass ich stärker, klarer, entschiedener und orientierter daraus hervorgehen werde.
6. **Der Weg durch die Krise:**
Beruht auf der Einsicht, dass die anderen Wege nicht weiterführen würden. Mit der richtigen inneren Haltung gehen Sie Schritt für Schritt voran. Sie gehen zügig durch die Krise und blicken auf das, was am Ende des Weges steht. Gewinnen Sie bei jedem Schritt mehr Zuversicht, dass das Neue, was kommt, gut und stimmig ist. Bleiben Sie nicht stehen, schauen Sie nicht zurück auf „die verschlossenen Türen“, schauen Sie nach vorn auf die „neuen geöffneten Türen“. Das Verharren bei einem Schritt und das dauernde wieder Durchlaufen dieses Schrittes führen Sie in die Depression.

5. Helfer in der Krise

- Wählen Sie das für Sie richtige Maß an Ruhe, Aktivität und Hilfe.
- Suchen Sie sich einen Menschen, den das Leben schon geprüft hat und der durch Krisen gegangen ist.
- Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, wenn körperliche Befindlichkeiten vorhanden sind.
- Tun Sie sich selbst gut, sein Sie sich ein guter Freund.
- Prüfen Sie, ob Sie professionelle therapeutische Hilfe brauchen.
- Hüten Sie sich vor Menschen, die „Öl ins Feuer“ gießen.
- Pflegen Sie Ihre Freundschaften und Gemeinschaften.
- Gegen die Hilflosigkeit ist es wichtig, die eigenen Grenzen demütig anzuerkennen.
- Setzen Sie Stress und Überforderung innere Ruhe entgegen, schaffen Sie sich eine Struktur, die Ihnen Ruhe gibt.
- Ersetzen Sie Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung durch Mut, Zuversicht und einen langen Atem. Sie wissen doch, selbst das größte Ziel erreicht man nur in kleinen Schritten.
- Leben Sie von Stunde zu Stunde und von Tag zu Tag.

6. Reaktion der Menschen auf eine Krise oder ein Psychotrauma

- **Phase der Ungläubigkeit:**

Das Gehirn versucht verzweifelt, mit der Situation fertig zu werden.

Abwehrmechanismen werden eingesetzt, die Verwirrung wird von sich geschoben. Das alles hat ohne mich oder gar nicht stattgefunden.

- **Phase der Realisierung:**

Die Gefühle frieren ein, man erlebt das Gefühl der Gefühllosigkeit. Alle Funktionen konzentrieren sich auf das Überleben. Dieser Schockzustand ist eine körperliche Reaktion zur Isolation von der durchlebten Erfahrung.

- **Phase von Depression und akutem Zorn:**

„Werde ich jemals wieder normal?“ „Was wird mit mir, wenn das alles vorbei ist?“ Der Zorn wird auf ein „sicheres“ Objekt verschoben (Partner, Familienmitglieder..).

Diese zornige Phase ist für die Angehörigen schwer zu verkraften, sie kündigt aber einen Wendepunkt im Wiederherstellungsprozess an.

- **Phase der Reflexion:**

Der Mensch erkennt, dass er durch die Krise eine andere Person geworden ist und macht sich Gedanken, was diese Erkenntnis für sein Leben bedeutet.

- **Phase des Weglegens:**

Man akzeptiert, dass sich sein Leben verändert hat. Damit wird das innere Gleichgewicht wieder hergestellt.

7. Das Ergebnis der Krise „Indem du klein wirst, wirst Du groß“

- Es entwickelt sich ein neues Lebensgefühl. Sie finden zu allem zurück, was Sie wollen und was Ihnen gut tut. Ihr Vertrauen in das Leben und in sich selbst ist gewachsen, Sie betrachten alles neu.
- Sie denken nicht nur an sich. Sie betrachten Ihre Mitmenschen, Ihre eigenen und deren Schwächen, viel milder.
- Sie werden die Welt neu betrachten. Neu lieben, staunen, verstehen und lernen.
- Ihre kleinen Tricks, Doppelzüngigkeit, Doppelgesichtigkeit sind weg.
- Sie haben wieder zu Ihren Eltern gefunden und sich mit Ihrer Kindheit ausgesöhnt.
- Sie sind der Natur ein Stück näher gekommen, sind liebevoller, bewusster und offener in der Wahrnehmung.
- Menschen werden auf Sie zukommen, weil Sie ausstrahlen, dass Sie Erkenntnisse weitergeben können, die Kummer lindern und Trost spenden können.
- Sie lernen, den ständigen Wandel des Lebens zu akzeptieren.
- Sie leben Ihr Leben aufmerksamer und bewusster.
- Sie werden mehr wagen, hervortreten und Ihre Meinung vertreten.
- Sie tragen keine Machtkämpfe mehr aus, weil Sie wissen, wahre Stärke ist innen. Durch Verständnis und Kommunikation lassen sich Probleme besser lösen.
- Sie entwickeln wahre Dankbarkeit dem Leben gegenüber.

Ein erfülltes Leben bedeutet nicht,

dass Ihnen Verluste und Probleme erspart bleiben. Es bedeutet, aus Krisen zu lernen, um danach Zufriedenheit und Glück bewusster genießen können.

Die Krise hat einen Anfang und ein Ende. Sie ist ein Prozess, der Menschen wachsen lässt. Ein Prozess der Bereinigung, der Neuwerdung, Neuorientierung, Verstärkung und Vergrößerung Ihrer Fähigkeiten und Möglichkeiten. Sie ist eine „Verjüngungskur“ Ihres Lebens, mitten im Leben. Sie ist notwendig im Sinne von NOTWENDEND, wenn das Gerüst des Lebens zu eng geworden ist. Sie gehen durch die Krise, wie Millionen andere Menschen vor Ihnen und wie Millionen anderer Menschen nach Ihnen. Die allgemeine grundlegende Struktur jeder Lebenskrise ist gleich. Doch je nach äußerem Vorkommnis und Ihrem persönlichen Anteil ist jede Krise ganz individuell und einzigartig, wie Sie.

Resümee

Ich bin selbst von Kindheit an, durch viele schwere Krisen gegangen. Rückblickend muss ich sagen, wenn all der Schmerz, die Tränen, die Enttäuschung, der Verrat nötig waren, für dieses innere Glück, welches ich jetzt empfinde, dann war es das wert.

Geben Sie nicht auf, glauben Sie an sich, Sie schaffen es und gewinnen die gleiche Erkenntnis.

Ich wünsche Ihnen dabei von ganzem Herzen, Mut und Menschen, die Ihnen beistehen.

Ihre Heidemarie Voigt

Vielen Dank für die Anregungen aus den Büchern von Alexa Kriele.

*Am Ende ist alles gut
und wenn es noch nicht gut ist,
ist es nicht das Ende.*

Unbekannt



HP für Psychotherapie Heidemarie Voigt

Danzstr. 1 • 39104 Magdeburg • e-Mail: Voigt@reden-ist-gold.info • www.reden-ist-gold.info

Tel. 0391-5038444 • Fax 0391-5038445 • Mobil 0171-3639685