

In der Krise wächst auch die Kraft

Das Leben ist schön...von einfach war nie die Rede

Wie wundervoll wäre es doch, immer heiter und glücklich zu sein. Das Leben könnte man als Polarität sehen. Wie Khaul Gibran sagte: „Man muss durch die Nacht wandern, wenn man die Morgenröte sehen möchte. Das bedeutet, dass Krisen zum Leben dazugehören, uns stärken und wir uns dadurch auch selbst besser kennen lernen. Die Voraussetzung um Mut für einen Neuanfang zu bekommen ist, dass wir uns öffnen, negative Gedanken und Gefühle zulassen und uns liebevoll um uns sorgen.

Jeder von uns erlebt Situationen mit denen wir nicht rechnen. Wie zum Beispiel, wir verlieren unseren Arbeitsplatz oder unsere Wohnung, ein Unfall, eine Diagnose, Vertrauensbruch unter Freunden usw. Nach solch erlebten Momenten werden die trivialsten Abläufe im Alltag zur Herausforderung. Im Kopf entsteht Chaos, Gefühle verändern sich spürbar. Psychologen nennen den Zustand der schmerzhaften Schicksalsschläge „Stressoren“. Unser Selbst- und Weltbild wird hinterfragt, Ängste entstehen und die Illusion der Unverwundbarkeit und Endlichkeit verschwindet.

Wir wissen, dass das Leben Veränderung ist und als Prozess verstanden werden kann. Jede Entwicklung ob vom Kleinkind zum Schulking, von der Pubertät zum ersten Job, von der Partnersuche zur Familiengründung und so geht es weiter bis wir den letzten Tag vor uns haben. In jedem dieser Abschnitte gibt es auch schmerzhaft Erfahrungen.

Wissenschaftler sprechen von posttraumatischem Wachstum, wenn Menschen aus einer schweren Zeit psychische Stärke gewinnen und persönlich reifen.

Tipps zur Selbsthilfe:

- ♥ Die Lebenseinstellung reflektieren und das Leben wertschätzend betrachten
- ♥ Traurigkeit und Tränen zulassen und sich selbst wie einen liebevollen Menschen umsorgen
- ♥ Austausch mit vertrauten und liebevollen Menschen
- ♥ Viel Zeit in der Natur verbringen
- ♥ Lange Spaziergänge, Bewegung und Sport
- ♥ Rituale die dem Tag halt geben
- ♥ Für genügend Schlaf und Entspannung sorgen
- ♥ Methoden und Techniken suchen die den Zustand erleichtern (Ratgeber zu dem Thema, mit gleichgesinnten Betroffenen sprechen, Psychologen kontaktieren, Meditation oder Familienaufstellung ausprobieren, uvm)

**Die Kunst der Menschwerdung besteht darin, die Wunden in Perlen zu verwandeln.
(Hildegard von Bingen)**