

Quo vadis?

Wo führt uns diese Krise hin? Wohin führen Krisen uns grundsätzlich? Wie kann ich diese oder eine persönliche Krise in den Griff bekommen und für mich sinnvoll nutzen?

Eine Situation ist immer *unsere Vorstellung* von den Dingen, d. h. eine Krise hat immer auch mit unseren Vorstellungen, unseren Prägungen und unseren Glaubenssätzen zu tun!

Hast Du Angst vor einer schlimmen Krankheit, vor Siechtum und Tod? Oder hast Du Angst vor dem Verlust deiner Freiheit, deiner Rechte, deiner Selbstbestimmung, deiner Existenz? Oder sogar beides?

Grundsätzlich teilt sich eine krisenhafte Situation in 3 Phasen:

Die erste ist die der Ablehnung, des Nicht-Wahrhabenwollens, auch eine Art Schockstarre. Was ist diese Krise genau? Wie kam sie zustande? Welche Auswirkungen hat sie auf Dich?

Die zweite ist die der Resignation und Antriebslosigkeit. Wenn Dir klar wird, dass du die Kontrolle verloren hast, es keinen Ausweg gibt, Du der Willkür eines Dritten ausgeliefert bist, stellen sich große Unruhe, Verzweiflung, Panik und schließlich Depression und Resignation ein.

Gibst du anderen die Schuld an der Krise, in der Du Dich gerade befindest? Welchen Anteil daran hast Du?

Der Übergang zur dritten Phase ist heikel, denn in der entscheidest **DU**, ob Du die Situation akzeptierst oder daran zerbrichst. Zumindest für eine Zeit musst Du die Gegebenheiten annehmen und akzeptieren, dass es jetzt eben so ist, um sie erfolgreich meistern zu können. Nur wenn Du klar anerkennst, dass Du ausgeliefert bist, die Dinge klar vor Dir ausbreitest, hast Du eine Chance, zielgerichtet für Deine Interessen einzutreten, eben mit den vorliegenden Gegebenheiten, in kleinen Teilbereichen Dir die Kontrolle zurückzuholen, wenn Du es geschickt anstellst.

Was genau bleibt Dir zu tun? Welchen Spielraum deiner Selbstwirksamkeit hast Du? Was konkret kannst Du tun?

Es spielt für unser Unterbewusstsein keine Rolle, ob wir etwas echt so erleben oder uns das nur vorstellen, d. h. uns ausdenken oder von anderen bildhaft geschildert bekommen. Deshalb ist Phantasie ein durchaus adäquates Mittel, die Machtlosigkeit zu überbrücken, indem Du Dir wirklich schöne Situationen vorstellst, sie reich ausmalst, bis Du sie wirklich als real empfindest und die Zuversicht damit „füttern“ kannst.

Am allerwichtigsten ist es, sich wenigstens kleine Bereiche der Selbstwirksamkeit, der Selbstkontrolle und Autonomie zu bewahren oder zu schaffen.

Eigene Kräfte, Ressourcen zu mobilisieren, z. B. den Glauben an sich selbst oder einen guten Ausgang der Situation hilft erfahrungsgemäß nicht nur, andere zu stabilisieren, sondern hält auch die eigene Konstitution auf einem höheren Niveau.

Vorrangig, um der Katastrophe persönlich entgegenzutreten zu können, ist auch, sie möglichst deutlich benennen zu können. Dieses in Wort fassen, „dem Drachen in die Augen sehen“ zu

können, ist bereits ein großer Schritt zur Akzeptanz und damit zur Handlungsfähigkeit, die Dir Autonomie und Kontrolle auch inmitten der Krise erhält.

Von großem Nutzen in einer unübersichtlich chaotischen Situation, die eine Krise immer für den Betroffenen darstellt, sind Rituale. Das schlichteste und wirksamste ist das Gebet bzw. die Meditation, aber auch Alltagsverrichtungen, Bewegungsrituale oder ein kleiner regelmäßiger Genuss strukturieren erfolgreich die eigenen Kräfte, die zu versagen drohen. Sich zu sammeln, sich auf das Positive auszurichten, stärkt die Entfaltung und Wirksamkeit positiver Handlungsimpulse. Regelmäßige, strukturierende einfache Tätigkeiten bilden ein Netz für aus den Fugen geratene Emotionen. Rituale, auch des Erinnerens, schaffen aktiv einen Gegenpol zur Hilflosigkeit und zum Ausgeliefertsein, die Dir Selbstkontrolle ermöglichen.

Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung sind von unschätzbarem Wert für uns Menschen – gerade in Krisensituationen. Die Zusammenhanglosigkeit, der nicht erkennbare Sinn schlimmer Ereignisse hat ein zerstörerisches Potential für uns Menschen. Den Glauben an einen Sinn, den wir noch nicht begreifen können oder der größere Zusammenhang in dem wir stehen, dessen kleiner Teil wir als Menschen sind, vermag uns über das Unfassbare zu tragen.

Erbitterter Kampf *gegen* die Krise bzw. deren Ursache raubt Dir eher Kraft. Das Nähren der Zuversicht, der Fokus auf das Positive, Deine Dankbarkeit für das, was du hast, geben dir im Gegenzug viel mehr positive Energie, die Du brauchst, um die Krise durchzustehen. Und selbst wenn Du letztlich scheitern solltest, hattest Du eine viel bessere Zeit als mit Kampf, Verbissenheit und Zorn.

Glaube versetzt Berge. Diese Binsenweisheit enthält eine tiefe Wahrheit, denn Dein Glaube sorgt dafür, dass Du Kräfte sparst und deine Batterien durch Vertrauen auf die Fürsorge einer höheren Macht wieder auflädst. Da Dein Bild von der Welt und auch von der krisenhaften Situation für ihren Ausgang mitverantwortlich ist, kannst du mit Zuversicht und guten Gefühlen und Gedanken viel Negatives aufwiegen. Das Gefühl des Aufgehobenseins in einem größeren Zusammenhang gibt jeder Krise auch ihren Sinn!

So wächst Du mit jeder Krise, gewinnst an Vertrauen in Deine eigenen Kräfte und an Zuversicht für alles, was kommt!