

UMGANG MIT SCHWIERIGEN SITUATIONEN : VON KLAGE ZUR KRAFT – KANN MAN DAS ERLERNEN ?

Niemanden hat ein perfektes Leben, aber manche Leute haben es schwerer als anderen. Manche Leute haben fast nie Missgeschick, Sie machen das Beste aus Ihrem Leben, andere verkriechen sich in einer Ecke und sehen sich als Opfer des Schicksals, des Lebens und der Menschheit. Wie kommt es doch dass so mancher die Kraft und den Mut findet weiter zu machen, auch unter schwierigen Umständen ? Handelt es sich hier um „Sonntagskinder“ die begabt sind aus allem das Beste zu machen ? Oder sind das Leute die eine sorglose Jugend hinter sich haben und so alles ertragen können? Oder sind es Leute die schon so viel durchgemacht haben dass Sie immun geworden sind gegen Missgeschicke ? Psychologen haben in der Vergangenheit schon sehr viel Forschungsarbeit in diese Materie geleistet. Sie sind ausgegangen davon, wenn Sie herausfinden könnten warum bestimmte Leute besser umgehen können mit Schicksalsschläge, Sie auch anderen helfen könnten.

Warum sind Krisensituationen so schwierig ?

Aus verschiedenen Studien geht hervor dass drei Elemente eine Rolle spielen in der Belebung einer Krisensituation:

1. Den Umständen wobei sich eine Krisensituation manifestiert hat : Krankheit, einen Unfall, mit einer Behinderung leben, als Kind etwas schreckliches erlebt haben, oder als Erwachsener, Selbstverschuldung oder durch schuld anderer, usw.
2. Die eigene Lebensqualität
3. Unterstützung oder nicht aus der eigenen Umgebung.

Woran merkt man dass ?

Jeder der eine Krise erlebt verliert sein Gleichgewicht. Dieses manifestiert sich auf vier Ebenen: Körperlich, psychisch, sozial und im Lebenssinn.

1. Es gibt immer eine körperliche Reaktion : der Körper reagiert immer : plötzlich auftretende Kopfschmerzen, Magenverstimmung, Grippe oder eine Erkältung die nicht weichen will, Entzündungen, Gurtelrose..... der Mensch hat deutlich Probleme mit seinem Körper. Was sich in der Seele abspielt, sucht einen Ausweg. Es fällt einem leichter zu sagen dass er erkrankt ist als das er zugeben muss dass er hoffnungslos ist.

2. Eine zweite ist die psychische Reaktion: der Mensch ist seelisch durcheinander, zweifelt an sich selber. Welchen Wert habe ich noch ? Zähle ich noch mit ? Was mache ich hier noch ?
3. Daraus ergibt sich die Soziale Reaktion : die Verhältnisse stimmen nicht mehr. Leute aus der direktem Umgebung scheinen nicht helfen oder unterstützen zu wollen wie man es sich erhofft hatte, das Leben geht weiter während deins still zu stehen scheint. Die anderen machen Zukunftspläne.
 - a. Sie lachen, beschäftigen sich mit so viele andere Sachen. Sie beschuldigen denen oberflächlich zu sein.
 - b. Letztendlich haben Sie ein Problem damit dass Sie sich ein sinnvolles Leben wünschen und es nicht erreichen können . Was ist der Sinn meines Lebens ? Wem bedeute ich noch was ?

Lernen um zu gehen mit schwierigen Situationen, Krisen und Traumas bedeutet vor allem eine Suche nach ein neues Gleichgewicht und dass auf allen vier Ebenen. Gönn deinen Körper die Möglichkeit sich zu reparieren oder sich der neuen Situation an zu passen. Gib dir selber auch psychisch dem Raum und die Zeit um dich um dich selber zu kümmern. Geschädigte Beziehungen brauchen nicht definitiv abgebrochen zu werden. Verbreche nicht zu schnell Beziehungen zu Familie oder Freunde bloss weil sie denken Sie sind unverstanden. Überlege aber auch mit welchen Leuten Sie echt weiter wollen in vollem Vertrauen, und mit welchen Leuten sie eher eine oberflächliche Beziehung angehen wollen. Letztendlich ist es wichtig wieder Sinn im Leben zu kriegen und wieder „Schwung“ am Leben zu geben. Suche ein Ziel, etwas was Freude verschafft.