

Krisen bewältigen – 10 Tipps, um Lebenskrisen zu meistern (Andreas Hofmann)

Der Partner hat sich getrennt, der Arbeitsplatz wird plötzlich gekündigt oder ein geliebter Mensch verstirbt. In unserem Leben werden uns kleine oder große Lebenskrisen immer wieder begegnen.

In den letzten Jahren habe ich mehrere Krisen bewältigen können. Dementsprechend ist mir bewusst, wie hart diese Zeiten sind. Da sich mein Leben im Moment ziemlich verändert, stecke ich – während ich diesen Artikel schreibe – ironischerweise selbst in einer mittelschweren Krise.

Eine Krise ist ein Wendepunkt im Leben, die uns vor Herausforderungen stellt, aber ebenfalls große Chancen bietet. Leider sind wir oft auf das Problem fokussiert, sodass wir die Chancen nicht wahrnehmen können.

„Wenn alles gegen dich zu sein scheint, dann erinnere dich, dass ein Flugzeug nur gegen den Wind abhebt und nicht mit dem Wind.“ – Henry Ford (amerikanischer Unternehmer)

Wie kommt es zu einer Krise?

Das Leben ist ein Fluss und Veränderung ist die einzige Konstante. Diese Veränderungen kommen oft unerwartet und wir können selbst nichts dafür.

Das uns liebgewonnene Gewohnte ist plötzlich nicht mehr so, wie es vorher war oder wird in naher Zukunft anders sein. Je nach Schwere dieser Veränderung, kann dies uns vollständig aus der Bahn werfen.

So eine Veränderung kann beispielsweise sein:

- Die Diagnose einer schweren Krankheit
- Der Tod eines geliebten Menschen
- Die Insolvenz des eigenen Unternehmens
- Der Partner hat uns betrogen
- Eine ungewollte Schwangerschaft

Auch Veränderung, für die wir uns bewusst entscheiden, Rückschläge oder neue, intensive Erfahrungen können zu Turbulenzen in unserem Leben führen. Eine Selbstfindungsphase kann ein weiterer Grund für eine Krise sein. Wir sind überfordert mit den vielen Möglichkeiten, fühlen uns verloren und wissen nicht, was wir tun sollen.

Dennoch ist es möglich, diese Krisen zu bewältigen und an ihnen zu wachsen.

Krisen als Chance nutzen

Das geschriebene, chinesische Wort „Krise“ setzt sich aus zwei Schriftzeichen zusammen. Das eine steht für Gefahr, das andere für Gelegenheit.

„Alles was passiert, ist zu unserem Besten“ – so steht es in vielen Selbsthilfebüchern geschrieben. Dieser Satz ermuntert einen, Vertrauen ins Leben zu haben. Dass dies manchmal schwierig sein kann, weiß ich aus eigener Erfahrung (Andreas Hofmann):

Mitte 2013 habe ich mir von einer Frau das Herz brechen lassen. Zusätzlich befand ich mich zu dieser Zeit in einer Selbstfindungsphase. Rückwirkend betrachtet, war die Zeit danach die Schlimmste in meinem Leben. Durch den Schmerz habe ich jedoch meine Motivation gezogen, an mir zu arbeiten und damit begonnen, mir das Leben meiner Träume zu erschaffen.

Ich konnte diese Krise bewältigen und inzwischen bin ich dankbar, dass die Situation damals so abgelaufen ist, wie sie ist. Ohne diesen Schmerz wäre ich nicht dort, wo ich heute bin. Er hat mich angetrieben.

In meinem Leben ergibt rückwirkend betrachtet nun vieles Sinn und ich bin durch das Bewältigen der Krisen daran gewachsen. Leider ist der Sinn während einer Krise oft nicht sichtbar und manchmal danach ebenfalls nicht.

„Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschah, richtig ist. Von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich, das nennt sich Vertrauen!“ – Charlie Chaplin (britischer Komiker, Schauspieler und Regisseur)

Was immer dazu geführt hat, dass wir uns in einer Krise befinden, es liegt an uns, wie wir mit dieser Situation umgehen und die Krise meistern.

10 Tipps für den Umgang mit Krisen

1. Akzeptiere die Situation

Widerstand gegen das, was ist, verursacht Leid. Stellst du dich gegen die Realität, wirst du verlieren – in 100% der Fälle. Es kostet dich nur Kraft und bringt dich keinen Schritt weiter. Selbst wenn du die Situation noch so gerne anders hättest, sie ist aktuell so, wie sie ist. Willst du Krisen bewältigen, ist der erste Schritt immer, die aktuelle Situation zu akzeptieren.

Die Situation zu akzeptieren bedeutet jedoch nicht, sich seinem Schicksal zu ergeben und nichts dafür zu tun, die Situation zum Positiven zu verändern. Übernimm die Verantwortung für deine aktuelle Situation und versuche das Beste aus ihr zu machen.

2. Entspanne dich auf der körperlichen Ebene

Schlechte Gefühle gehen immer mit körperlicher Verspannung einher.

Lerne, dich bewusst entspannen zu können, z.B. durch progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder andere Entspannungstechniken. Im Internet findest du kostenlose Anleitungen (z.B. [hier](#)). Des Weiteren kannst du in die Sauna gehen oder dir eine Massage gönnen. Alles, was dir hilft, dich zu entspannen, ist gut.

Wenn du dich das nächste Mal schlecht fühlst, spüre in deinen Körper hinein und entspanne ihn bewusst. Du wirst überrascht sein, was passiert.

3. Versuche, die Situation so objektiv wie möglich zu betrachten

Durch die emotionale Verwicklung spinnen wir uns oft so stark in unsere Probleme hinein, dass wir die Lösung gar nicht sehen können.

Versuche, Abstand zu deiner Situation zu gewinnen, um die Situation so objektiv wie möglich betrachten zu können. Dafür kannst du z.B. in den Urlaub fahren, um räumlichen Abstand zu gewinnen oder deine Situation auf einem Blatt Papier niederschreiben. Sprich außerdem mit guten Freunden über deine Situation. Da sie nicht involviert sind, bemerken sie oftmals Dinge, die uns nicht aufgefallen wären.

Wichtig ist es, lösungsorientiert an das Thema heranzugehen. Was ist das Gute an der Sache? Was kannst du tun, um deine Situation zu verbessern?

4. Bewege deinen Körper

Betätigst du dich sportlich, schüttet dein Körper Glückshormone aus (Serotonin). Vergiss während Krisen nicht, dich sportlich zu betätigen.

Begib dich außerdem in die Natur und genieße die frische Luft. 5 Minuten in der Natur reichen schon aus, um deine Stimmung zu erhöhen. Lass dein Handy zuhause, um dem Alltagsstress vollständig zu entfliehen.

5. Tue Dinge, die dir guttun

Was macht dir Spaß? Nimm dir während einer Krise verstärkt Zeit für dich, um diesen Aktivitäten nach zu gehen. Triff dich mit Leuten, die dir guttun, gehe deinen Hobbys nach oder gönne dir ein leckeres Essen.

6. Komm in die Aktion

Gibt es etwas, das du tun kannst, um deine Situation zu verbessern? Bringe die Selbstdisziplin auf und tue es! Von nichts kommt nichts.

7. Nimm alle Gefühle an

Krisen verursachen oft negative Gefühle. Viele Menschen wollen diese nicht spüren und verdrängen sie. Dies führt dazu, dass du dich von deinen Gefühlen abspaltest. Nur weil du die negativen Gefühle nicht fühlst, bedeutet es nicht, dass sie nicht da sind.

Diese Gefühle – wie z.B. Trauer oder Selbstzweifel – sind trotzdem da und wollen gesehen werden. Wenn du sie wegdrückst, werden sie nur stärker. Erlaube den negativen Gefühlen, da zu sein. Versuche, sie nicht zu bewerten und schaue sie dir nur an. Entspanne dich dabei auf körperlicher Ebene (siehe 2.).

8. Sei dankbar

Oft wird eine Krise nur durch einen Lebensbereich verursacht, der nicht so läuft, wie wir es uns vorstellen. Unser Fokus liegt häufig auf dem, was uns fehlt. Dankbarkeit bedeutet, dich darauf zu fokussieren, was du bereits hast und was in deinem Leben gut läuft.

Wenn du dich in einer Krise befindest, zähle auf, für was du in deinem Leben alles dankbar sein kannst. Was läuft aktuell gut in deinem Leben?

9. Schlafe viel und Sorge für Ruhe

Durch Krisen ergeben sich oftmals neue und unbekannte Situationen. Die Situationen müssen von deinem Körper erst einmal verarbeitet werden. Dies passiert während du schläfst, vermutlich während der REM-Schlafphase.

In Zeiten der Veränderung kann es dementsprechend vorkommen, dass du mehr Schlaf als normal benötigst. Achte darauf, während einer Krise genügend Schlaf und Ruhe zu bekommen. Dies hilft deinem Körper, die neue Situation besser zu verarbeiten.

10. Suche dir professionelle Hilfe

Sollten dir all diese Tipps nicht weiterhelfen, schäme dich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ob es sich dabei um einen Psychologen der alten Schule, einen Homöopathen oder einen schamanischen Heiler handelt, spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass du dich wohl fühlst und dass es dir hilft deine Krisen zu bewältigen.

Krisen bewältigen – Fazit

Lebenskrisen entstehen oftmals durch plötzliche Veränderungen oder neue intensive Erfahrungen. Krisen können unser Leben manchmal ziemlich durchrütteln.

Was immer zu der Krise geführt hat, es liegt an uns, was wir daraus machen. Wir können in die Opferhaltung gehen oder die Krise als Chance nutzen, Dinge zukünftig anders zu tun und somit an der Krise zu wachsen.

Der 1. Schritt ist immer, die neue Situation zu akzeptieren. Anschließend kannst du versuchen, das Beste aus der Situation zu machen.

Wenn du dich in einer Krise befindest, schlafe viel und tue Dinge, die dir guttun. Sei außerdem gut zu dir und gib dir die Zeit, die du brauchst.

Den Artikel möchte ich mit einem Zitat des amerikanischen Dichters Robert Frost beenden:

„In drei Worten kann ich alles zusammenfassen, was ich über das Leben gelernt habe: Es geht weiter.“