

## Psychische und körperliche Symptome einer Lebenskrise

Während die einen ihre Krisen gut bewältigen können, lassen sich andere dadurch immer weiter nach unten ziehen. Eine Lebenskrise kann zu psychischen und körperlichen Symptomen führen, wie

- Schlafstörungen
- Erschöpfung
- Antriebslosigkeit
- Selbstzweifel
- Ängste
- Panikattacken
- Depressionen
- Gefühlsleere
- Freudlosigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- Dinge und Aktivitäten, die früher Spaß gemacht haben, werden gleichgültig
- sozialer Rückzug
- kein Interesse mehr an anderen Menschen

Spätestens dann solltest Du Dein Krisenmanagement bewusst angehen, am besten mit therapeutischer Unterstützung.



## Vier Faktoren entscheiden über eine «gute Krisenbewältigung»:

- Krisenbereitschaft
- Krisenmanagement und Führung
- Kommunikation
- Care (Unterstützung der Betroffenen)

## Vier Phasen der Krisenbewältigung

- Schock:

Die erste Reaktion auf eine unerwartete Nachricht oder ein Ereignis, das unser Leben auf den Kopf stellt, ist in der Regel der Schock. Dieser Zustand wirbelt in uns alles durcheinander und muss sich erst setzen.

- Verleugnung:

„Das kann doch alles nicht wahr sein!“ Nach dem ersten Schock versuchen wir, die Situation zu verleugnen und hoffen, dass alles nur ein Missverständnis oder schlechter Scherz ist.

- Verarbeitung:

Nach einer Weile erkennen wir, dass wir die Situation nicht mehr ändern können und akzeptieren die Veränderungen, die auf uns zukommen. Zuerst findet die Einsicht auf rationaler Ebene statt und wir ergreifen Maßnahmen, um die Lebenskrise zu meistern. Bis wir uns auch emotional dem Neuen öffnen können, dauert es meist etwas länger.

- Neuorientierung:

Der Einschnitt in das bisherige Leben wird als gegeben akzeptiert, nun beginnt die Gestaltung der neuen Lebensphase und das Loslassen der vorherigen.



## Sieben Strategien, wie Du Lebenskrisen überwindest

Das Leben plätschert nun einmal nicht nur vor sich hin, sondern verläuft in Wellen mit Höhen und Tiefen, die manchmal auch stürmisch über uns hereinbrechen können. Daran kannst Du nichts ändern. Doch jeder kann seine Lebenskrise mit der richtigen Strategie bewältigen und sogar gestärkt daraus hervorgehen:

### 1. Akzeptiere die Lebenskrise

Du kannst nicht vor der Lebenskrise davonlaufen, rückgängig machen kannst Du das Geschehene auch nicht. Also bleibt nur, die Krise zu akzeptieren und nach vorne zu blicken. Nach dem ersten Schmerz solltest Du Dich der Situation stellen und nach einem Ausweg suchen.

### 2. Nimm Dir Zeit

Manche Menschen kommen schneller mit plötzlichen Veränderungen zurecht als andere. Setze Dich deshalb nicht unter Druck, sondern nimm Dir die Zeit, Deine Gefühle zu sortieren, Emotionen bewusst zuzulassen und den anfänglichen Schmerz zu verarbeiten.

Nimm Dir auch Zeit für Deine eigenen Bedürfnisse. Was tut Dir gut? Was hilft Dir jetzt am meisten? Die einen suchen die Gesellschaft anderer Menschen, um Halt zu bekommen. Andere ziehen sich lieber eine Weile zurück. Jeder Mensch verarbeitet Krisen unterschiedlich, deshalb tue das, was Du jetzt für richtig hältst.

### 3. Werde aktiv

Die äußeren Umstände, die zur Krise geführt haben, kannst Du nicht beeinflussen. Du hast es jedoch selbst in der Hand, was Du nun aus dieser Situation machst. Statt Dich von der Hilflosigkeit erdrücken zu lassen und in der Opferrolle zu verharren, überlege lieber: Was kann ich tun? Wer kann mir helfen?

Jeder noch so kleine Schritt, den Du eigenständig und aktiv unternimmst, bringt Dich aus der Krisensituation. Denn auf den ersten Schritt folgen noch viele weitere, und Du bekommst allmählich wieder die Kontrolle über Dein Leben zurück.

### 4. Sprich mit anderen Betroffenen

Egal, welche Lebenskrise Du gerade durchmachst – es gibt immer auch andere Menschen, denen es ähnlich ergeht. Deshalb nimm Kontakt zu Menschen mit ähnlichem Schicksal auf oder schließe Dich einer Selbsthilfegruppe an.

Das Reden wirkt sehr befreiend und die Gemeinschaft schenkt Kraft und Rückhalt, um die Krise zu überwinden. Außerdem findest Du durch Gespräche neue Inspiration, welche Möglichkeiten sich eröffnen können.



### 5. Suche nach dem Sinn

Krise bedeutet Veränderung. So wie es bisher lief, wird es nicht mehr sein. Ist der anfängliche Schmerz erst überwunden, stehen Dir alle Türen offen für einen Neuanfang, deshalb versteckt sich hinter vielen Lebenskrisen ein tieferer Sinn.

Eine Erkrankung kann beispielsweise ein Zeichen sein, dass Du in Zukunft besser auf Deinen Körper aufpassen solltest. Eine Trennung kann auch befreiend sein. Ein neuer Lebensabschnitt kann noch erfüllender sein als der vorherige. Deshalb überlege: Was will mir diese Krise über mich und mein Leben sagen?

### 6. Stärke Deine Resilienz

Da das Leben neben Höhen immer auch Tiefen bereithält, ist eine gute Resilienz von Vorteil für die Krisenbewältigung. Resilienz ist unser emotionales Immunsystem, das in Krisensituationen anspringt und dabei hilft, Lebenskrisen schnell und unbeschadet zu überwinden.

Manche Menschen besitzen von Natur aus eine starke Resilienz. Sie nehmen ihr Schicksal an und selbst in die Hand, um die Krise schnell hinter sich zu lassen. Zusätzlich stärken Achtsamkeit und Ausgeglichenheit die Fähigkeit zur Krisenbewältigung.

Menschen, die regelmäßig meditieren, Yoga praktizieren oder andere Entspannungstechniken als Selbstfürsorge und Ausgleich zum stressigen Alltag anwenden, können mit Lebenskrisen meist gelassener umgehen.

### 7. Starte den Neuanfang

Manchmal haben Lebenskrisen einen Sinn und setzen das bisherige Leben zurück auf Null. So schwer es anfangs auch sein mag, einen Sinn in der Krise zu finden: Sie kann der Auslöser für einen Neuanfang sein. Überdenke Dein Leben, reflektiere, hinterfrage Deine Wünsche und Ziele, erkenne Deine wahren Bedürfnisse. Vielleicht startest Du nach einer Kündigung etwas völlig anderes, einen Beruf, der Dich mehr erfüllt.

Vielleicht ist jetzt der Zeitpunkt, um nicht mehr von Termin zu Termin zu hetzen, sondern um endlich das Leben zu genießen. Vielleicht bietet sich jetzt die Chance auf einen Ortswechsel. Oder vielleicht setzt Du ab jetzt neue Prioritäten und machst das, was Dich wirklich glücklich macht. Denke immer daran: Wo sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere.

