

Barbara Messer

Das schaffst du schon



Eine Ermutigung
für Menschen
in Lebenskrisen

GABAL

Ihr Rettungsring für Notfälle

1

Wenn Sie gerade jetzt in einer Krise stecken, erleben Sie wahrscheinlich Angst, Sorgen und Panik. Vielleicht leiden Sie unter körperlichen Reaktionen wie Herzrasen, Schwitzen oder Frieren, Herz-Kreislauf-Problemen, Beklommenheit, vegetativen Störungen, Übelkeit, Verdauungsstörungen und vielem mehr. Vielleicht bestimmen Sinnlosigkeit, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit Ihre Tage.

Nichts ist gerade wie vorher, kein Stein liegt mehr auf dem anderen. Vielleicht möchten Sie die Welt oder wenigstens die Zeit anhalten oder am liebsten ganz woanders sein – ohne Gedanken, ohne Gefühle.

Dann werfe ich Ihnen gleich meinen Rettungsring zu, das „Das schaffst du schon“-Prinzip meiner Mutter. Sie hat es ihr Leben lang befolgt, abgewandelt und durchlebt und wieder verändert. Es basiert nicht auf einem wissenschaftlichen (dazu kommen wir später), sondern auf einem gelebten Modell. Hier sind meine „Du schaffst das schon“-Leitsätze, an die Sie sich in schlimmen Zeiten erinnern können und die Sie hoffentlich aus der Krise hinausführen werden:

1.1 Die „Du schaffst das schon“-Leitsätze

1. Halt jetzt an.

Es ist gut, innezuhalten, um sich einen Überblick (eine Analyse, eine Reflektion) zu verschaffen. Konkret heißt das: Nehmen Sie sich eine Auszeit, kurz, minutenlang, eine Stunde oder auch zwei, indem Sie

Nehmen Sie eine Auszeit

sich einfach irgendwohin setzen. Oder indem Sie stehen bleiben, im wahrsten Sinne des Wortes: Halten Sie an, was eher für ein innerliches Anhalten steht. Manches Mal kann das Tage oder gar Wochen dauern.



Halten Sie wirklich an. Wer innehält, sucht inneren Halt.

Vielleicht begeben Sie sich in die Natur. Gehen Sie direkt dorthin, gehen Sie nicht über Los. Nein, im Ernst, verbringen Sie einen kleinen Augenblick in der Natur, im Garten, auf einem Rasenstück.

Effekt:

Durch diese Entschleunigung verändert sich Ihre Wahrnehmung. Sie können Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung richten. Oder mit den Augen einen ganz bestimmten Punkt fixieren, den Sie angenehm finden. In diesen Momenten des „Anhaltens“ verändern Sie Ihre sinnliche Wahrnehmung und bewerten Ihre Situation nicht.

2. Iss erst einmal etwas bzw. lass uns etwas essen.

**Essen Sie
genussvoll**

Essen erdet. Menschen genießen das gemeinsame Sitzen am Tisch und die Kraft guter, einfacher Lebensmittel. Nehmen Sie sich Zeit für den genussvollen Verzehr eines Getränks oder eines Lebensmittels, am besten zusammen mit anderen. So entsteht eine Gemeinschaft, die Ihnen Geborgenheit vermitteln kann. Essen Sie z. B. einen Apfel, trinken Sie ein Glas Wasser oder eine Tasse Tee, Kaffee oder etwas anderes Duftendes, Wärmendes.

Effekt:

Im NLP, dem Neuro-Linguistischen Programmieren, kennt man den Separator, eine wirksame Methode, um Menschen aus einer hohen negativen Anspannung oder Haltung zu befreien. Das ist auch die Wirkung des „Lass uns kurz etwas essen“. Es geht darum, einen ganz bewussten Einschnitt in eine eingefahrene Situation oder einen Denkprozess herbeizuführen mit dem Ziel, aus dem negativen Gefühl herauszukommen.

Ein Beispiel gefällig? Vor Kurzem begann ich ein neues berufliches Projekt, das einer alten Leidenschaft und Kompetenz entsprang, dem Radeln von Alpenpässen. Nach einer viertägigen Tour über drei Pässe mit einer Freundin kämpften wir uns morgens bei 4 Grad im Juni durch Graupelschauer die letzten Höhenmeter des Arlbergpasses hinauf. Dort oben angekommen, waren wir überglücklich, durchnässt und erschöpft. Meine Radlerfreundin belohnte sich auf dem Gipfel – am frühen Morgen gegen 8.00 Uhr – mit einer Gulaschsuppe. Erst staunte ich über meinen Cappuccino hinweg, doch dann verstand ich die wärmende Kraft der Suppe. Es war zwar keine Krise, die wir erlebten, doch ein kleiner Kampf lag hinter uns. Und die Suppe war köstlich, wärmend, stärkend und verbindend.

**Mein
persönliches
Beispiel**

3. Nimm es an, wie es ist.

Akzeptieren Sie die Situation erst einmal als das, was sie ist, ohne sie zu bewerten. Denken Sie dabei an das dem deutschen Theologen Oetinger zugeschriebene Gelassenheitsgebet: „Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Auch wenn Sie nicht an Gott glauben, ist der Kern dieser Aussage sehr passend: Hinzunehmen, was wir nicht ändern können, um wiederum Kraft genug für das zu haben, was wir ändern wollen.

**Akzeptieren
Sie den
Status quo**

Lernen Sie also, in diesem Moment der Krise hinzunehmen, was es hinzunehmen gilt.

Kommt es ganz schlimm? Dann hilft Ihnen vielleicht der universelle Rettungsring: „Wer weiß, wozu das gerade gut ist?“ Halten Sie nicht stur fest an dem, was Sie nicht ändern können, sondern beherzigen Sie Heraklits Erkenntnis *panta rhei*, „alles fließt“. Seien Sie sich selbst und den Themen Ihres Lebens gegenüber versöhnlich. Akzeptieren Sie auch, wenn bei Ihnen noch nicht alles im Reinen ist. Das gilt auch für diesen Moment. Nehmen Sie somit auch Ihr aktuelles Gefühlschaos als gegeben hin. Vielleicht schaffen Sie es sogar, die aufkommende Vielfalt an Emotionen zu genießen und zu erfahren, als Hinweis auf Ihren inneren Reichtum.

Effekt:

Durch Akzeptanz entsteht die Geduld, die Sie in Ihrer Krisensituation gerade so dringend benötigen. Wenn Sie sich aber gegen das, was Ihnen gerade widerfährt, wehren, weichen Sie womöglich diesem ersten Schritt der Verarbeitung aus.

**Mein
persönliches
Beispiel**

Seit meinem ersten Marathon im September 2005 träumte ich vom New-York-Marathon. Dieser Traum fällt in die Kategorie „Lebenstraum“. Ein kleines Erbe meiner Mutter schien den Traum Realität werden zu lassen. Die Reise sollte mein Geschenk zum 50. Geburtstag werden, für mich und meine Lebensgefährtin. Erster Einbruch in diesen Lebenstraum: Meine Lebensgefährtin und ich trennten uns. Doch ich suchte nach einem Ersatzreisepartner und meine Tochter sagte überraschend zu. Dies war dann einer der ersten positiven Überraschungen, denn im Nachhinein war gerade unser Oma-im-Himmel-Mutter-Tochter-Projekt ein sehr verbindendes Ereignis dieser Aktion.

Das Training für den Marathon lief, ich war perfekt vorbereitet. Dann der zweite Einbruch: Sandy, der große Hurrikan im Herbst 2012, drohte zehn Tage vor Beginn den Marathon platzen zu lassen, doch die Hiobsbotschaft kam nicht, und nach langem Flug kamen meine Tochter und ich in New York an. Wir purzelten aus dem Flieger in ein Meer aus internationalen Läufern, die sich in der Wartehalle entsetzt um die Bildschirme scharrten: Der Marathon war nun doch abgesagt worden!

Ich war am Boden zerstört, denn noch nie hatte ich – prozentual betrachtet – so viel Geld für ein besonderes Ereignis ausgegeben. Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, dass mein Traum zerplatzte. Mir kamen die Tränen, und nicht nur mir allein: Hier wurde auf internationalem Niveau geweint, geflucht, geschimpft. Wie eine babylonische Sprachverwirrung schwangen Unmut und Frust durch die riesige Halle. Am liebsten wäre ich sofort wieder nach Hause geflogen, doch das ging nicht.

Die Erkenntnis, „Wer weiß, wofür es gut ist“, half mir, und wir bezogen unser Hotel in New York. Es dauerte jedoch noch die ganze Nacht, bis ich lernte, meine Situation zu akzeptieren, bis ich erkannte, dass das Schicksal mir eine Lektion erteilte. Am nächsten Morgen konnte ich mich auf das aktuelle Abenteuer „New York“ einlassen, und ich verbrachte eine wundervolle Zeit mit meiner

Tochter im „Big Apple“ . Am Samstag hatte ich noch oft schlechte Laune. Beim Abholen der Startunterlagen gab es (auch auf meiner Seite) viel Tränen. Ich war aber nicht alleine, meine Tochter unterstützte mich, weil sie meine Enttäuschung spürte und liebevoll verständnisvoll war. Dann eroberten wir diese große Stadt, die wir bisher nur aus Bildern kannten. So durfte ich erleben, dass ihr Englisch weitaus besser ist als meines. Wir liefen über Stunden durch diese Stadt und sammelten gemeinsam Eindrücke. Hatten gemeinsam Zeit, über diese Eindrücke zu sprechen. Brooklyn Bridge, Ground Zero, Greenwich und vieles mehr. Abends trafen wir zwei Freundinnen und aßen in einem Diner, auch hier war es eine Freude, in dieser unvorhergesehenen Situation zu sein. Am Samstagnachmittag kursierten die ersten Gerüchte in der Stadt, dass es Alternativläufe geben würde. Das heiterte mich immer mehr auf. Und am nächsten Tag lief ich dann auch – mit vielen Tausend anderen Menschen aus ganz unterschiedlichen Nationen – meine 42 Kilometer durch den Central Park. Ohne Startschuss, ohne Zieleinlauf. Dafür mit glücklichen Menschen, inmitten von New Yorkern, die an der Strecke standen, Getränke und Essen reichten, Musik machten und ihr „You looking good“ riefen. Eine große freiwillige Kraft lag in der Stadt. In mir wuchs immer mehr Zutrauen, dass diese Reise ihren Sinn hatte. Ich hatte wieder etwas losgelassen, schmerzlich, und durfte erfahren, dass es etwas Neues, Reiches dafür gab. Ich musste mich nur draufeinlassen. Monate später kamen weitere Erkenntnisse dazu, wofür der abgesagte Marathon gut gewesen war, und von ihnen zehre ich noch heute: Ich habe erfahren, dass ein zerplatzter Traum einem anderen Traum Raum geben kann – in diesem Fall dem Traum, dass ich Dinge auf meine Weise tun kann und darf und dass durch den zu starken Fokus auf einen Traum der Blick für anderes verloren gehen kann.

Und jetzt – Monate später – habe ich mich entschieden, in diesem Jahr wieder in New York zu starten. Und weitere Läufe in mein Leben zu bringen. Durch das Loslassen des Traumes ist eine neue Vision entstanden – ich laufe viel ernsthafter und effizienter. Glücklicher und überzeugter.

4. Erledige eins nach dem anderen.

Bewegen Sie sich, denn jede noch so kleine Bewegung verändert die Perspektive und führt ein Stück weiter weg von dem, was Sie als Katastrophe bezeichnen, und eröffnet neue Möglichkeiten.

Gehen Sie immer eine einzige Sache an.

Viele Sätze in unserer Umgangssprache drücken dieses „Schritt für Schritt“ aus: „Eile mit Weile“, „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“, „Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut“. Gehen Sie aber nur eine einzige Sache an, nämlich diejenige, die Ihnen im Moment am dringlichsten erscheint. Klären Sie, ob andere Menschen darüber informiert werden müssen, und achten Sie darauf, dass dabei genügend „Auszeit“ für Sie selbst bleibt.

Effekt:

Nach jedem Schritt haben Sie sich ein kleines Stückchen vorwärtsbewegt, vom Problem weg – hin zur Lösung und zum Neuen. Das verleiht Ihnen Abstand und gibt Ihnen die Chance, gelassener und handlungsfähiger zu werden. Sie können nach jedem Schritt aufatmen, nach hinten und nach vorn blicken. Sie werden erleben, dass die Welt anders aussieht.

5. Du kannst dies tun oder jenes.

Es gibt viele Auswege aus der Krise, doch diese sehen Sie erst, wenn Sie anhalten und sich der Krise stellen. Nachdem Sie innegehalten haben und sich dann schrittweise vom Zentrum der Krise entfernt haben, sind Sie nun in der Lage, festzustellen, dass Sie mehrere Möglichkeiten haben, Ihre Situation zu betrachten oder zu verändern.

Überprüfen Sie Ihre Sprache: Sprechen Sie von einer „Sackgasse“, einem „Dilemma“? Welche Worte gibt es noch für Ihre Situation: vielleicht „Lektion“ oder „Abenteuer“, „Hollywood-Drama“ oder „besondere Erfahrung“? Neigen Sie zu billigen Ausreden und Ausflüchten? Lassen Sie es lieber. Es hemmt und belastet Sie nur. Suchen Sie sich eine positive Umgebung und eine positive Unterstützung. Vorsicht vor Miesepetern!



Realisieren Sie, dass Sie die freie Wahl aus mehreren Möglichkeiten haben.

Entwerfen Sie Ihre Handlungsoptionen auf einem Blatt Papier. Tun Sie so, als hätte eine gute Fee Ihnen mehr als drei Wünsche erlaubt.

Effekt:

Die Vorstellung, dass Sie mehr als eine Option für Ihr Verhalten, notwendige Veränderungen oder Sichtweisen haben, ist entlastend. Gleich einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung ist der Glaube an viele Möglichkeiten oder zumindest an mehr als eine positive Option, ein Ausweg, der Ihnen Energie verleiht. Und selbst wenn Sie am Ende die ursprünglich und innerlich vielleicht schon lang geplante Aktion wählen, so haben Sie gewählt. Die Wahlmöglichkeit bringt den Unterschied.

6. Es geht immer weiter:

Fragen Sie, was andere Menschen aus Krisen befreit hat. Wenn Sie solche Menschen nicht persönlich kennen, dann haben Sie bestimmt von Menschen des öffentlichen Lebens gehört oder gelesen, die Schweres überstanden haben. Die Presse ist voll von Berichten, wie Menschen mit Folter, einer Inhaftierung, einem Attentat oder einer Naturkatastrophe umgegangen sind.

Finden Sie Menschen, die ihre Krise überwunden haben

Für mich waren die alten Menschen, die ich kennenlernen durfte, allerbeste Beispiele. Wenn diese sich mit 79, 85 oder sogar 102 Jahren zu mir herunterbeugten, als ich ihnen von meinen Sorgen oder Problemen erzählen wollte, war mir sofort klar, dass sie schon weitaus mehr erlebt hatten als das, was ich gerade durchmachte. Meine Sorgen und Probleme kamen mir so viel kleiner vor als das von ihnen erlebte Leben, mit all den Aufgaben und all dem Leid. Da waren so oft im Krieg verlorene oder gestorbene Männer dabei, manches Mal schon wenige Wochen nach der Hochzeit oder der Empfängnis der Kinder, Abtreibungen, Fehlgeburten, sexualisierte männliche Gewalt, unfreiwillige Eheschließungen, unfreiwillige Berufswahl, Heimatvertreibung, Ausgebombt-Sein und vieles andere mehr. Zugleich waren diese Menschen voller Leben, voller Weisheit und positiver Erlebnisse, voller Träume und Versuche, alles in eine Balance zu bringen. Oft genug war ich beeindruckt von der inneren Gelassenheit der alten

Menschen, die so vieles überwunden hatten und sagten: „Es wird schon, Kind, das Leben sucht sich seinen Weg“, wenn ich ihnen etwas aus meinem Leben erzählte, was mir auf dem Herzen lag.

Und sie waren auch – ohne viele Worte – Vorbilder und Mentoren, einfach dadurch, dass sie trotz vieler Widrigkeiten einfach „da“ waren. Mit all den Spuren des Lebens.

Effekt:

Indem Sie sich Leidensgenossen suchen, können Sie erfahren, was andere Menschen in schlimmen oder scheinbar ausgeweglosen Situationen tun oder getan haben. Das hilft Ihnen dabei, Ihre eigene Krise anzunehmen, denn Sie haben jetzt sozusagen eine schützende Gruppe hinter sich, die ihre schlimmen Situationen bereits überstanden und gemeistert hat. Ihr aktuelles Leid kann sich ein wenig relativieren, wenn Sie andere Menschen erzählen hören oder darüber lesen, was ihnen passierte.

Das Miteinander-verbunden-Sein schafft uns einen Platz in allem – in dieser Welt. Der Göttinger Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther und andere stützen diesen Gedanken und Zustand vehement und sensibel zugleich. „Das heißt für uns Menschen, die wir in diesem Ganzen aufgehoben sind, dass wir zwar unterschiedlich und unterscheidbar, nicht aber getrennt sind. Wir befinden uns sozusagen in dieser Gemeinschaft, die wesentliche Voraussetzung dafür ist, dass wir überhaupt miteinander kommunizieren können.“¹

7. Es könnte noch schlimmer kommen.

**Bereiten Sie
sich auf
Schlimmeres
vor**

Ich helfe mir in schweren Phasen auch damit, dass ich mir sage: „Das jetzt, das bereitet dich darauf vor, dass du der nächsten Situation gut begegnen kannst.“ Ich weiß, dass es noch Schlimmeres gibt. Mit zunehmendem Alter wissen wir um die Schwere des Lebens. Als Kind

¹ Dürr, Hans-Peter: Teilhaben an einer unteilbaren Welt. In: Hüther, Gerald; Spannbauer, Christa. Connectedness. Verlag Hans Huber, Bern, 2012, S. 22

dachten wir noch, alles hätte seine Ordnung. Ein aufgeschlagenes Knie war damals der Weltuntergang. Doch wir wurden schnell eines Besseren belehrt.

Effekt:

Mit diesem Leitsatz schaffen Sie etwas Abstand zwischen sich und der Krise. Es verstärkt Ihre Haltung, dass Sie wachsen und auf Ihrem Weg sind, wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie noch „glimpflich“ davongekommen sind. Bewusst erinnern Sie sich an „bisher Überstandenes“. Recht bewusst reflektieren Sie, was genau Sie getan haben, um aus dem Schweren, der Not oder der Krise herauszugehen. Das verschafft Ihnen den Blick auf Ressourcen. Zugleich können Sie sich vor Augen halten, dass Sie es noch gut getroffen haben, denn anderen Menschen geht es so viel schlechter als Ihnen. Diese Gedanken umspülen Sie mit Wellen von Dankbarkeit. Und die ist wieder eine positive Kraft.

8. Sorge für absolute Sicherheit.

Sorgen Sie dafür, dass es etwas oder jemanden gibt, der auf Sie aufpasst, der nach Ihnen fragt, der weiß, wo Sie sind und was Sie tun.

**Werfen Sie
Ihren Anker
aus**

Ich habe Situationen erlebt, in denen andere Menschen oder ich in Gefahr waren, und weiß auch aus Schilderungen von Freunden und Bekannten: Es kann auch mal wieder zu Handgreiflichkeiten oder Situationen mit Gewaltbereitschaft kommen. Ebenso gibt es Situationen, in denen Sie keine Sicherheit mehr haben, weil Sie unter Schock stehen. Die Nachricht über den Tod eines Menschen oder eine Diagnose, die Ihnen ein Arzt soeben mitgeteilt hat, können Sie so sehr überfordern, dass Sie – zumindest im Moment – handlungsunfähiger sind.

Dann brauchen Sie einen persönlichen Rettungsring. Dieser Anker kann eine Erinnerung sein, die Sie im Kopf haben, oder ein Gegenstand, der symbolischen Charakter hat. Vielleicht ist es ein Ring oder

ein Talisman. Vergessen Sie nie Ihr Handy, besuchen Sie Selbstverteidigungskurse, sagen Sie jemandem Bescheid, wenn Sie alleine unterwegs sind. Weben Sie sich Ihr eigenes Sicherheitsnetz.

Effekt:

Rettungsplätze und -anker, die Ihnen in Krisensituationen zur Verfügung stehen, bewahren Sie davor, ganz den Halt zu verlieren. Sich anderen Menschen anzuvertrauen, kann existentielle Sicherheit bedeuten. Unterschätzen Sie nicht, wie schwer und dramatisch manche Situationen sein können. Keine falsche Scham! Die meisten Menschen sind sehr glücklich, wenn sie helfen können.

9. Habe immer mindestens einen Plan B.

**Durch-
denken Sie
verschiedene
Szenarien**

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass ein simpler Plan B manchmal zu wenig ist. Keiner hindert Sie jedoch daran, mehrere Pläne bereit zu haben. Es liegt an Ihnen, wie viele Aktionen Sie sehen, denken und realisieren möchten. Mehrere Optionen geben uns die Wahl und eine gewisse Sicherheit, dass wir immer noch handeln können.

Klappt die geplante Variante 1 nicht, dann haben wir immer noch Variante 2. Und noch mehr Freiheit oder Hoffnung können Sie bekommen, wenn Sie noch eine 3. Variante haben. Die dritte Option lässt uns nicht zwischen zwei Strohhaufen verhungern. Erinnern Sie sich an die Geschichte mit dem Esel, der fast verhungert, weil er sich nicht zwischen zwei Strohhaufen entscheiden kann?

In der Tetralemma-Arbeit² wird immer von zwei Entscheidungsmöglichkeiten berichtet, die sich zunächst auszuschließen scheinen. Das ist konkret das „Entweder“ und das „Oder“. Meist verzweifeln wir ja an der Entscheidung zwischen diesen beiden Optionen. Dann gibt es die dritte Position: „keins von beiden“. Selbst diese Position empfinden wir meist schon als Rettung. Erleichternd wirkt die

² Die Tetralemma-Arbeit habe ich bei Insa Sparrer und Matthias von Kibed kennengelernt. Es ist eine Haltung und Methode in der systemischen Aufstellungsarbeit, bei der von 4 Positionen ausgegangen wird. Sie bietet die Lösung in einem Dilemma an.

vierte Position: „Etwas ganz anderes.“ Selbst das reicht nicht immer aus. Deshalb gibt es die fünfte Position: „All das nicht und selbst das nicht!“

Effekt:

In einer Krisensituation, in Situationen von Überforderung und Hilflosigkeit, ist der Gedanke an Plan B schon eine kolossale Rettung. Sie haben die Situation ja schon einmal im Kopf durchgespielt, sehen noch eine andere Möglichkeit und verspüren deshalb eine größere Handlungsfähigkeit. Somit können Sie kompetenter sein.

10. Es ist egal, was die anderen denken.

In Krisenzeiten sollten Sie Ihre Kraft darauf verwenden, Ihre Situation zu verbessern, statt Imagepflege zu betreiben. Früher haben Sie vielleicht gelernt, dass Sie sich für bestimmte Fehler oder Verhaltensweisen schämen müssen. Aber fragen Sie sich ehrlich, ob es sich jetzt wirklich lohnt, sich zu schämen, oder ob dies ein Moment ist, etwas von sich zu zeigen, was Sie noch kostbarer macht. Damit meine ich so etwas wie Courage. Wer offenen Auges dazu steht, dass es gerade schwer ist, oder über eine persönliche Trauer spricht, der gewinnt an Ansehen. Er kann sogar für andere durch seine Ehrlichkeit ein Vorbild sein.

Stehen Sie zu Ihrer Situation

Effekt:

Ihre ehrliche Hinwendung zu anderen, indem Sie offen sind und erzählen, was gerade passiert, oder auch Hilfe annehmen, erlöst Sie von falsch verstandener Imagepflege. Gleichzeitig hilft es, Ihre Kraftreserven zu schonen. Denn ein „so tun als ob“ kostet Kraft.

Fazit

„Du schaffst das schon“ – dieser unermüdliche Glaube an die eigenen Fähigkeiten beflügelt. Glauben Sie selber daran, dass Sie es schaffen. Es geht immer weiter. Wenn es Ihnen das zurzeit nicht ganz gelingen sollte, bleiben Sie, ähnlich wie ein Boxer nach einem Knock-out, ruhig



eine Weile am Boden liegen. Der Glaube kommt schon! Darauf können Sie vertrauen. Ihr Lebenswille ist viel kräftiger, als Sie denken.

Vielleicht sind Sie jetzt schon ein wenig ruhiger und können sich etwas aufmerksamer Ihrer Krise, Ihrer existenziellen Not zuwenden. Das war der Sinn dieses ausgeworfenen Rettungsring. Das ganze Prinzip „Du schaffst das schon“ und auch die oft wissenschaftlichen Begründungen für die 10 Leitsätze stelle ich Ihnen im Kapitel 5 genauer vor.

Lassen Sie uns zunächst damit beginnen, Ihre Krise zu erforschen, sie einmal aus theoretischer Sicht zu betrachten. Lassen Sie uns herausfinden, was eine Krise eigentlich ist. Denn auch Krisen folgen einem Muster – was Ihre Krise und Sie nicht weniger einzigartig macht. Es hilft Ihnen aber, dem Ganzen auf den Grund zu gehen – mit vielen Helfern, die Ihnen zur Seite stehen, um damit Ihre Krise leichter zu akzeptieren.

.....