



# Krise als Chance

Den inneren Kompass finden

**D**ie Schlagzeilen der letzten Wochen haben nicht viel Positives zu vermelden: die weltweite Wirtschaftskrise, Schuldenberge und Konkurse, Teuerung, hoher Druck am Arbeitsplatz gepaart mit der Angst vor der Arbeitslosigkeit – dies alles scheint kein Ende zu nehmen und lässt den Einzelnen in der Nacht kaum schlafen. Wie kann man der intensiven Bedrohung der persönlichen Sicherheit noch etwas Positives abgewinnen und wie kann man die Zeit der Unsicherheit zur eigenen Chance nützen?

Eine Krise ist ein Bruch in der Kontinuität und Normalität des Lebensverlaufes und wird als Bedrohung empfunden. Krisen können durch

äußere, wirtschaftliche Umstände bedingt sein aber auch durch zwischenmenschliche Konflikte oder Verluste, und natürlich auch durch Krankheiten.

Wie reagiert man nun auf krisenhafte Lebensumstände? Es ist zunächst sehr wichtig, sich vor Augen zu führen, dass nichts in der Natur Bestand hat – alles ist ständig im Zustand der Veränderung. Tag und Nacht, die Jahreszeiten, Mensch und Tier – niemand kann zweimal in denselben Fluss steigen. Alles bewegt und verändert sich fortwährend, dies ist die Natur des Seins. Dennoch sind wir Menschen auf Bestand ausgerichtet und die Veränderung eines IST – Zustandes, wird als Bedrohung empfunden.

Wir alle haben aber schon erlebt, dass eine überraschend eintretende Begebenheit, selbst wenn sie im Moment wenig willkommen war, sich hinterher als glückliche Fügung herausgestellt hat. Was sind nun die Schritte, die man bewusst nehmen kann, um in der Situation der „Krise“, trotz starker Gefühle der inneren Unruhe, Angst oder sogar Wut, eine Wende zum Besseren herbeizuführen.

## 1. Ruhe bewahren

Unerwartet schlechte Nachrichten versetzen Menschen oft in Panik. Dies ist eine Reaktion unseres Verstandes auf die Veränderung der Lebenssituation, die mit Unsicherheit und Gefahr gleichgesetzt wird. Es ist sehr wichtig, schnell zu erkennen, welche

negativen Projektionen und Befürchtungen mit der unerwartet veränderten Situation assoziiert werden. Diese reichen von der Befürchtung, keinen adäquaten Arbeitsplatz zu finden, bis hin zur Angst vor sozialem Abstieg oder gesellschaftlicher Ächtung. Hier muss man sich selbst die Frage stellen: Sind diese Befürchtungen wirklich real und ist es absolut sicher, dass diese Situation eintreten wird. Die ehrliche Antwort darauf wird wohl immer darauf verweisen, dass es Alternativen, Hilfe oder zumindest Hoffnung – ein anderes Wort für Optimismus – gibt.

Im Moment einer tatsächlich eingetretenen, als krisenhaft empfundenen Situation, ist es jedenfalls das Beste, diese

zu akzeptieren, als das, was sie ist: eine Herausforderung, die uns das Leben gibt und die wir bewältigen sollen.

## 2. Ein Tag nach dem anderen

Ein Unglück kommt selten allein! Oft ist es so, dass eine Lebenskrise eine Kette von weiteren Umständen in Bewegung setzt, die das Leben scheinbar aus der Bahn wirft. Zum Verlust des Arbeitsplatzes gesellen sich finanzielle Schwierigkeiten, Krankheit wird durch zwischenmenschliche Konflikte zusätzlich belastet, ein Todesfall wird durch Erbstreitigkeiten begleitet.

Fast ist es, als ob durch die Entfernung eines einzigen Steins, eine ganze Mauer ins Wanken gerät. Dies ist ein Wesenszug krisenhafter Umstände: wie durch einen Dominoeffekt können weitere Veränderungen folgen. Hier ist es wiederum wichtig, sich nicht von den Geschehnissen überrollen zu lassen, sondern bewusst in der Gegenwart zu bleiben und sich selbst zu sagen: den heutigen Tag kann ich schaffen und was morgen ist, damit werde ich mich morgen auseinandersetzen. Diese Methode hilft, die Dinge überschaubar zu halten und sich nicht durch Angst und negative Erwartungen überfordern zu lassen.

## 3. Der Innere Kompass

Wir alle haben einen inneren Wegweiser, der uns hilft, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Menschen, die lebensbedrohliche Situationen gemeistert haben, berichten manchmal, dass sie in Zeiten

der höchsten Bedrohung und Gefahr plötzlich ganz ruhig wurden und ungeahnte Kräfte entwickelt haben. Diesen inneren Kompass zu finden gelingt uns jedoch auch jenseits von dramatischen Momenten. Es ist unsere Intuition, unsere innere Kraft, die uns befähigt, wahre Kreativität und ungeahnte Stärke zu entwickeln, um unseren Weg zu finden. Die Kunst ist es jedoch, diese inneren Ressourcen, die wir alle haben, in angstvollen Zeiten zu aktivieren, da unser Verstand versucht, Wege zu finden, die sich früher schon einmal bewährt haben – egal, ob sie uns wirklich genützt haben, oder nicht.

## 4. Wege aus der Angst

Angst ist ein Zustand der negativen Projektion: wir haben Angst davor, was in der Zukunft geschehen könnte. Dies sind lediglich Gedanken, doch unser Körper kann auch auf Gedanken so reagieren,

als wäre er tatsächlich in Gefahr. Es ist wichtig, diesen Zusammenhang zu erkennen und sich immer wieder bewusst zu machen: nur was gerade jetzt, in der Gegenwart passiert, ist real und nur darauf kann man auch reagieren. Die Zukunft ist in diesem Moment nur eine Projektion der Gedanken.

Diese Überlegung hilft, mit Ängsten umzugehen zu lernen. Das beste Mittel gegen Angst ist körperliche Aktivität in der freien Natur. Bewegung und Atmung hilft uns, aus der Welt der Gedanken wieder in unseren Körper zu schlüpfen und den „Boden unter den Füßen“ zu spüren. Landschaften, Pflanzen oder Tiere zu beobachten, hilft uns dabei, unser Sein wieder fest in der Gegenwart zu verankern. Wohltuende innere Ruhe ist die Folge, die wiederum die Voraussetzung dafür ist, Entscheidungen zu treffen, die eine positive Veränderung einleiten.

## 5. Innere Sicherheit

Gesundheit ist ein Zustand des körperlichen, geistigen und emotionalen Wohlbefindens – ein Zustand der Balance und einem Gefühl der inneren Sicherheit. Besonders in Zeiten der äußeren Unsicherheit, ja Bedrohung, ist es wichtig, alles zu tun, um sich gesund zu erhalten. Dies beginnt damit, den Körper gesund zu halten – optimale, konstitutionsgerechte Ernährung, Bewegung in der Natur, ausreichend Schlaf sind Grundvoraussetzungen. Genuss- und Umweltgifte sollen unbedingt vermieden werden, dafür ist es jetzt besonders wichtig, soziale Kontakte zu pflegen. Suchen sie Menschen, die Ihnen Energie geben und vermeiden Sie „Jammerer“. Beschäftigen Sie sich bewusst mit Dingen, die Ihnen Freude bereiten. Es ist auch eine gute Zeit, anderen Menschen zu helfen – das lenkt vom eigenen Schicksal ab und kann neue Möglichkeiten eröffnen.

Krisen sind Chancen, die uns vom Leben gegeben werden, damit wir uns entwickeln können. Es liegt an uns, was wir daraus machen – ob wir vor Angst die Augen verschließen, und die Chance zu einem besseren Leben verstreichen lassen, oder ob wir den Mut aufbringen, uns in einer Situation der Bedrohung nicht überwältigen zu lassen, sondern uns von unserer inneren Stimme leiten lassen.

Bewegung in der Natur hilft den Zustand des körperlichen, geistigen und emotionalen Wohlbefindens zu stärken.



Dr. Michaela Trnka  
Gesellschaft und Praxis für  
Integrative Ganzheitsmedizin  
dr.trnka@mac.com  
www.igm.or.at