

## KRISE ALS CHANCE

Krisen als Chancen oder gar als Geschenk wahrzunehmen mag erst einmal seltsam scheinen oder gar als Affront wahrgenommen werden.

Ja, das stimmt. Was ist aber die Alternative? Sich als Opfer der Umstände seines Lebens zu erleben? Ja, auch das ist eine Möglichkeit. Die Wahl liegt tatsächlich bei uns.

Diese Kernfrage steht oft im Zentrum der Sitzungen mit meinen PatientInnen. Wie ist es möglich, sich von einem hilflosen Opfer hin zu einem Menschen zu entwickeln, welcher selbstverantwortlich und aktiv mitbeteiligt ist an der Gestaltung und Schöpfung seines eigenen Lebens?

Die erste und berechtigte Gegenfrage lautet oft sofort «heisst das, ich bin selbst schuld an meinem Leiden»? Diese Frage kann meist mit einem eindeutigen «nein!» beantwortet werden. Allerdings wird meine Reaktion auf meinen leidenden Zustand sehr unterschiedlich ausfallen, je nachdem, ob ich mich als Opfer oder als verantwortlichen Mitgestalter meines Daseins empfinde. Im ersten Fall kann ich leicht in einen Zustand depressiver Lähmung verfallen mit der Hoffnung, dass etwas oder jemand mich retten wird. Im zweiten Fall werde ich eher aktiv, analysiere, was zu meinem Zustand geführt hat und wie ich meine Lebensumstände optimieren kann, um in einen Zustand grösserer Harmonie zu gelangen. Ich kann selbstverständlich auch im zweiten beschriebenen Fall äussere Hilfe annehmen, Selbstverantwortung bedeutet nicht, alles alleine schaffen zu müssen!

Den Weg der Selbstverantwortung zu gehen bedeutet auch nicht, nie mehr leiden zu müssen.

Dies führt dann auf direktem Weg zu einer der häufigsten Folgefragen. Jetzt bin ich doch aktiv geworden, habe meine Ernährung und Lebensweise angepasst, stelle mich den Themen meiner Schatten und Wunden, und es geht mir nur bedingt besser. Was ist schiefgelaufen?

Die Antwort lautet auch hier meist ganz eindeutig «nichts ist schiefgelaufen»!

Denn sobald wir achtsam mit uns selbst und unserem Leben und Körper umgehen, werden uns Dinge eben nicht weniger bewusst, sondern im Gegenteil, es tritt mehr ins Bewusstsein. Die Farben des Lebens werden klarer. In ihrer Schönheit, aber eben auch in ihrem Schmerz. Und so können, v.a. in der ersten Zeit des aktiven Mitgestaltens, Dinge an die Oberfläche treten, welche vorher im Verborgenen ein Schattendasein gefristet haben. Denn auch das und dies und jenes möchte noch betrachtet und bearbeitet werden. Hier gilt: Durchhalten! Tief Atmen! Weitergehen! Denn jedes Thema, jeder Schmerz, der sich zeigt und dem wir mit Achtsamkeit begegnet sind, ihn transformiert und integriert haben, ist ein Thema weniger im Lebensrucksack, den wir alle mit uns tragen. Irgendwann wird es leichter werden. Und ab da lässt sich das Leben mit grösserer Leichtigkeit und Klarheit leben. Neu auftretende Dinge oder alte aufflackernde Bekannte können rascher wahrgenommen und mit grösserer Klarheit angegangen werden. Und vor allem wird der Raum, welcher vorher mit Altlasten vollgepfropft war, frei für mehr Harmonie, Gesundheit, Freude, Leichtigkeit und es wird einfacher, ein erfülltes Leben aus dem eigenen authentischen Herzensraum heraus zu leben. Es gibt nichts schöneres, als Menschen dabei zu begleiten und zu sehen, wie sie mehr und mehr in ihr Herz kommen, aus ihrem Herzen schöpferisch tätig werden und beginnen, ihr tiefstes Potenzial zu leben!

Also: Ein Hoch auf alle, die Krisen als Chancen wahrnehmen können!