

Dem Leben eine neue Chance geben



Wie können Krisen als Chance für einen Neuanfang im Leben genutzt werden?
Foto: [angieconscious_pixelio.de](https://www.pixelio.de)

**Lebenskrisen tragen viele Namen:
Scheidung, Krankheit oder gar Tod.
Der Umgang mit solchen Ereignissen
ist eine grosse Herausforderung.
Doch sie birgt auch Chancen.**

Nicht immer verläuft das Leben wie gewünscht. Manchmal nimmt es Wendungen, die uns vor Herausforderungen stellen und in Krisen münden. Niemand ist vor solchen unerwarteten Lebensereignissen und Belastungen gefeit. «Als Folge davon verlieren wir uns in Gedanken über Begebenheiten und Menschen, die uns zu schaffen machen, und haben Mühe, uns zu konzentrieren. Körper, Seele und Geist sind in Aufruhr», sagt Edith Leibundgut, Buchautorin und Erwachsenenbildnerin aus Bern. Konkrete Belastungssituationen wie Scheidungen, Trennungen, Sucht, Rechtsstreit, Armut, Krankheit, Unfälle, Tod oder Grossereignisse wie Katastrophen, Krieg und Epidemien

können uns aus dem Gleichgewicht werfen und über längere Zeit an unseren Kräften zehren. Aber auch eine unerfüllte Liebe, verlorenes Vertrauen, traumatische Erlebnisse oder ein tiefer Fall nach einer grossen Karriere stürzen uns nicht selten in eine tiefe Sinnkrise. Nichts scheint mehr so wie vorher.

Eigene Kräfte stärken

«Wenn kein Stein mehr auf dem anderen steht und alles zusammenbricht, dann ist da, solange wir leben, das Fundament, auf dem wir unser bisheriges Leben aufgebaut haben», sagt Edith Leibundgut und meint damit das Dreiergespann von Körper, Geist und Seele. «Wir können diese drei unabhängig von äusseren Umständen in jeder Krise als wichtigste Grundlage unseres Lebens stärken und so das Schicksal, das Scheitern oder die Katastrophe als Anfang eines neuen und gestärkten Lebens definieren. Es ist wichtig, dieser Möglichkeit eine Chance



Verhindern, Marionette der eigenen Gedanken zu werden. Foto: pixabay.com

zu geben und in einem neuen Anfang jene Kräfte zu stärken, die der Mensch in der aktuellen Situation benötigt.» Die Buchautorin empfiehlt, nach jedem Bruch dem Leben bewusst eine neue Chance zu geben – indem man Ideen für einen neuen Start skizziert, der den eigenen Vorstellungen entspricht. Gleichzeitig sollten sich Betroffene bewusst sein, welche geistig-ethischen Werte fortan bedeutsam sein sollen, was sich die Seele wünscht und in welcher Form man zum Körper Sorge tragen kann.»

Das Muster einer Krise

Krisen kommen und gehen. Dabei spielen sie sich nach einem bestimmten Muster ab, wie Edith Leibundgut erläutert.

Stufe 1: Nicht wahrhaben wollen:

Beim Eintreten, dem Beginn einer Krise, reagieren wir auf ein unerwünschtes Ereignis entweder schockiert oder wir negieren dasselbe gar. Die neue Situation und deren Konsequenzen lassen sich noch nicht richtig einschätzen.

Stufe 2: Entgegenhalten: Wir leisten Widerstand gegen die möglichen Veränderungen und Verluste. Vielleicht kämpfen wir, um den Status Quo zu erhalten. Es entstehen Gefühle wie Angst, Wut, Trauer und Ohnmacht.

Stufe 3: Lösungssuche: Erst durch das Eingestehen der Krise und der daraus folgenden Veränderungen und Opfer, die sie mit sich bringt, kann in der dritten Phase die Akzeptanz der Krisensituation folgen. Auf diesem Fundament beginnt die Suche nach Lösungen. Wut und Trauer werden durch positive Gedanken ersetzt.

Stufe 4: Neuorientierung: Wir orientieren uns neu. Konkrete Massnahmen werden geplant und umgesetzt. Dadurch entstehen ein neues Gleichgewicht und Stabilität.

Was der Seele guttut

«Krisen führen uns näher an uns selbst heran und bringen unsere Stärken und Schwächen zum Vorschein», betont Edith Leibundgut. Krisen treffen uns dort am stärksten, wo wir am schwächsten sind. Deshalb empfiehlt die

Erwachsenenbildnerin: «Sorgen Sie Zeit Ihres Lebens vor, so haben Sie in der Not.» Dies gelte nicht nur für Vorräte und finanzielle Absicherung, sondern ebenso für die gesamte persönliche Kraft. Halten Sie Ihren Körper gesund und kräftig, pflegen Sie Ihre Seele und entwickeln Sie Ihren Geist – so, dass dieselben in der Krise und Not Ihre Stütze sind. Im Fall einer Krise ist es, so Edith Leibundgut, wichtig, die momentane Hilflosigkeit und den seelischen Schmerz zu akzeptieren sowie ausreichend zu trauern. Daneben sollte man sich Dingen widmen, die der Seele guttun. Dazu gehört alles Schöne, was wir über die Sinne aufnehmen – zum Beispiel die Natur, Musik, ein feines Essen, ein Gespräch mit einer Freundin oder einem Freund. All das nährt und beruhigt die Seele. Und ganz wichtig: Haben Sie Geduld! «Leben Sie von einem Tag auf den anderen. Erinnern Sie sich an schwierige Situationen, die Sie bewältigt haben.» Viel Bewegung und ausreichend Schlaf, Entspannung und gesundes Essen unterstützen Körper, Geist und Seele in Krisenzeiten.

Gefühle überdenken

Sollte sich die Gefühlswelt über einen längeren Zeitraum hinweg nicht beruhigen, lohnt es sich laut Edith Leibundgut, die Situation sowie die damit verbundenen Gefühle zu überdenken. Denn: Gefühle sind nicht in Stein gemeisselt. Sie passen sich der eigenen Denkweise an. «Wir sind und bleiben unseren Gefühlen also nicht einfach so ausgeliefert, sondern können sie durch unsere Sicht auf die Situation verändern und verbessern», gibt Edith Leibundgut zu bedenken und rät, in kleinen Schritten Positives an der bestehenden Situation zu erkennen. So schaffe man Raum und Boden für das Gute, das nach und nach

ein Gegengewicht zum Verlust schaffen könne.

Positiver Umgang mit der Krise

«Seien Sie sich bewusst, dass niemand Sklave der eigenen Gefühle bleiben muss. Denn Kraft unserer geistigen Fähigkeiten sind wir ermächtigt, einen wirkungsvollen und positiven Umgang mit schwierigen Ereignissen zu finden. Jede Wende birgt somit Chancen und Risiken – und oft erkennen wir den Sinn einer Krise erst rückblickend.»

Buchtipp:



Muckis fürs Leben – von Edith Leibundgut

Der Wegbegleiter für ein kraftvolles und erfülltes Leben

Muckis fürs Leben ist ein Kraftbuch und Wegbegleiter. Es führt mit gesichertem Wissen und gereifter Intuition voller Mut, Kraft und Zuversicht durch die Höhen und Tiefen des Daseins. Eigene Sichtweisen und Gedanken werden in jedem Kapitel durch Reflexionsfragen vertieft – ein Buch für ein kraftvolles, glückliches und erfülltes Leben.

2023, 248 Seiten, Edition Arca, ISBN 978-3-033-09865-7, CHF 32.50

Das Buch kann zum vitaswiss-Sonderpreis für CHF 26.00 direkt bei Edith Leibundgut bestellt werden: edith@leibundgut.com

Kurstipp:

Wochenendkurs Muckis fürs Leben/Resilienztraining

16./17. November 2024

**Hotel & Restaurant Bienenberg,
Liestal**

Wir tauchen ein in die Welt der eigenen Lebenskraft. Körper, Seele und Geist sind unabhängig von äusseren Umständen und Begebenheiten unsere ständigen Begleiter durch das Leben. Mit ihrer Hilfe gestalten wir unser Dasein. Doch wie können wir uns körperlich, seelisch und geistig stärken, um ein kraftvolles und erfülltes Leben zu führen? Das erfahren und erarbeiten wir gemeinsam.

Kursleitung:

Edith Leibundgut, Autorin und
Erwachsenenbildnerin

Weitere Infos:

www.vitaswiss.ch/verbandsangebote