

Die Spuren unseres Lebens – Krisen als Wachstums- chance



Erinnerst du dich daran, wie du dir als Kind beim Spielen das Knie aufgeschlagen hast? Vermutlich hat deine Mutter dir ein großes buntes Pflaster über die Wunde geklebt, dich auf ihren Schoß gehoben und dich für einige Zeit in ihren starken Armen hin und her gewiegt. Kurze Zeit später warst du schon wieder mit deinen Freunden auf dem Klettergerüst und der Schmerz war längst vergessen.

Manche Verletzungen wie ein schmerzendes Knie brauchen vielleicht nur drei Tage Regen und drei Tage Sonnenschein, um zu verheilen, und keine Narbe bleibt zurück. Die Wunden, die uns als Erwachsene zugefügt werden, brauchen in der Regel jedoch viel länger, um zu heilen – Wochen, Monate, Jahre und manchmal sogar ein ganzes Leben – und sie hinterlassen oft tiefe Spuren. Auf ein gebrochenes Herz – weil uns die große Liebe verlassen hat, ein geliebter Mensch gestorben

ist, aus dem Traumjob nichts geworden ist oder eine lange, enge Freundschaft zu Ende geht – lässt sich nicht einfach ein buntes Pflaster kleben.

Heilung ganz ohne Krise gibt es nicht. Verzweiflung, Schmerz und Hilflosigkeit können für uns zu einem Wendepunkt werden, um unserem Leben einen neuen Sinn zu geben und uns selbst besser kennenzulernen. Seit einigen Jahren wird in der Wissenschaft der Positiven Psychologie das Prinzip des posttraumatischen Wachstums untersucht. Unter posttraumatischem Wachstum versteht man positive und heilsame Veränderungen, die am Ende des inneren Bewältigungsprozesses stark belastender Lebensereignisse entstehen. Menschen, die solche beschwerlichen Lebensereignisse erfolgreich bewältigt haben, berichten häufig von einer gesteigerten Wertschätzung für das eigene Leben, einem neu entdeckten Lebenssinn und einer Intensivierung der persönlichen Beziehungen. Wer einen schweren Autounfall überlebt hat, nach langer Krankheit auf dem Weg der Genesung ist oder einen Angehörigen bis zum letzten gemeinsamen Tag gepflegt hat, hat oftmals eine völlig veränderte Perspektive auf das Leben. Die kleinen Ärgernisse des Alltags sind plötzlich nicht mehr so wichtig. Die vielen unbeantworteten E-Mails im Postfach können noch ein bisschen warten. Materielle Dinge wie die Anschaffung eines größeren Autos oder dem neusten iPhone erscheinen plötzlich unbedeutend. In den Fokus rückt das Hier und Jetzt: der Sonnenaufgang am Morgen, das Gespräch mit einem Freund, die Hand des Liebsten zu halten, ein gemeinsamer Abend mit der ganzen Familie, das Lachen eines Kindes. Prioritäten verschieben sich und persönliche Beziehungen gewinnen an Bedeutung. Wir warten nicht länger, um unseren Liebsten zu sagen, wie viel sie uns bedeuten, und es fällt leichter, anderen zu vergeben.

Studien zeigen weiterhin, dass Menschen, die schmerzhaftes Lebenstappen überstanden haben, sich ihrer eigenen Stärken mehr bewusst sind und für sich ganz neue Möglichkeiten im Leben entdecken. So werden Lebensträume vielleicht nicht weiter aufgeschoben, sondern endlich in die Tat umgesetzt.

Schwierige Lebenssituationen bieten somit Gelegenheit für persönliche Entwicklung. Es muss aber kein tiefgreifend traumatisches Erlebnis oder eine schwere Krankheit sein, die unser Leben völlig auf den Kopf stellt und die uns so zum Umdenken zwingt und den Heilungsprozess anstößt. Im Alltag erleben wir immer wieder kleine »Krisen«, wenn die Dinge anders laufen, als wir es uns wünschen, wir nicht bekommen, was wir so sehr gewollt haben, oder wenn wir realisieren, dass sich einige unserer Lebensträume nicht (mehr) verwirklichen lassen. Auch diese kleinen schmerzvollen Erfahrungen können Anlass bieten, unser Leben und unsere Prioritäten zu überdenken, und können auf diese Weise zum Wendepunkt werden.

Posttraumatisches Wachstum ist jedoch nicht die direkte Konsequenz einer schmerzvollen Erfahrung, sondern entsteht durch die positive Auseinandersetzung mit den Folgen und Auswirkungen des Ereignisses auf das eigene Leben. Ob wir an

unseren Krisen wachsen oder nicht, hängt also davon ab, ob wir bereit sind, uns mit uns selbst, der Situation und den daraus entstandenen Veränderungen und Möglichkeiten auseinanderzusetzen. Eine positive Entwicklung wird möglich, wenn wir lernen, mit schwierigen Emotionen umzugehen, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen, Ausschau nach neuen Möglichkeiten halten und offen für Veränderungen bleiben.

Wer werden wir am Ende des Heilungsprozesses sein? Sind wir nach der Krise noch dieselben? Und möchten wir danach überhaupt noch dieselben sein?

Elisabeth Kübler-Ross, Pionierin im Bereich der Sterbeforschung, schrieb über Trauer und Heilung: »Die Wahrheit ist, dass du für immer trauern wirst. Du wirst nicht über den Tod eines geliebten Menschen »hinwegkommen«, sondern du wirst lernen, damit zu leben. Du wirst heilen und du wirst dich und dein Leben um den Verlust, den du erlitten hast, herum neu aufbauen. Du wirst wieder vollkommen sein, aber du wirst nie mehr derselbe Mensch sein wie zuvor.« (eigene Übersetzung)

Die Idee, dass wir nach einem Verlust oder einer Krise immer noch vollkommen, aber dennoch grundlegend verändert sein werden, spiegelt auch die über 400 Jahre alte japanische Tradition der Keramikreparatur, die Kintsugi genannt wird, wider. Wenn in Japan eine Schale zu Bruch geht, wird diese nicht so zusammengeklebt, dass die Risse verdeckt werden. Stattdessen wird auf die Bruchstellen ein Lack mit Goldpulver aufgetragen. Der vermeintliche »Makel« der zerbrochenen Schale wird somit als einzigartige Besonderheit hervorgehoben. Die vollendete Vase, die von Künstlern mit viel Liebe und Hingabe zusammengeflickt wird, ist schöner als zuvor.

Heilung, wie wir es verstehen, bedeutet also nicht, nach einer Krise zu unserem ursprünglichen Ausgangszustand zurückzukehren. Heilung ist auch dann möglich, wenn das Leben tiefe Spuren hinterlassen hat. Heilung entsteht, wenn wir es zulassen, tief berührt zu werden, und den Schmerz, den Verlust, die Frustration, die Ratlosigkeit als Wachstumschance begreifen, um unserem Leben einen neuen und möglicherweise tieferen Sinn zu verleihen.

Reflektionsübungen zur Steigerung deines persönlichen Wachstums nach schmerzhaften Erfahrungen

ÜBUNG 1 → DEINE LEBENS LINIE

Nimm dir ein großes Blatt und zeichne eine lange Linie, die für deinen Lebensweg steht. Bei deiner Geburt beginnend zeichnest du nun oberhalb der Linie beim jeweiligen Lebensjahr deine schönsten Ereignisse ein. Unterhalb der Lebenslinie zeichnest du die Krisen und Herausforderungen ein, die du überstanden hast. Lass das entstandene Bild erst einmal auf dich wirken.

ÜBUNG 2 → DEIN LEBEN OHNE KRISEN

Nimm dir einige Zeit, um die folgenden Fragen zu reflektieren: Wie hätte dein Leben ausgesehen, wenn du die Herausforderungen und Krisen, die du unterhalb deiner Lebenslinie eingezeichnet hast, nicht hättest überstehen müssen? Was für ein Mensch wärst du dann heute? Welche Entwicklungschancen wären dir vielleicht entgangen? Welchen Menschen wärst du nie nähergekommen?

ÜBUNG 3 → DEINE PERSÖNLICHEN BRUCHSTELLEN

Welche Teile deines Körpers hältst du für »unvollkommen«? Nimm dir etwas Zeit, um deinen Körper ganz genau zu betrachten, und widme dich mit Hingabe und Selbstliebe deinen kleinen Unvollkommenheiten. Welche Spuren hat das Leben auf deinem Körper hinterlassen? Welche Geschichten erzählen deine Narben und Falten? Welche Schönheiten kannst du darin entdecken?



Dr. Oliver Haas und Ann-Christin Heim Corporate Happiness® setzt die Erkenntnisse der »Positiven Psychologie« in einer tiefgreifenden Ausbildung für Mitarbeiter und Führungskräfte ein, um Wachstum zu ermöglichen – für Menschen und Unternehmen.

www.corporate-happiness.de