

Weg ins Licht

Für einen besseren Umgang in Zeiten einer Krise

Von Dr. Elisabeth Kohrt. Veröffentlicht in elysium.digital. 19. Juni 2021



Copyright Dr. Elisabeth Kohrt

In diesem Artikel denkt die Autorin darüber nach, wie die Angst vor dem Ungewissen unser Lebensgefühl verändert und wie sie ins Schöpferische gewandelt werden kann. Sie stellt wertvolle Erkenntnisse von Verena Kast vor, die sich auf die kreative Bewältigung von Krisen beziehen.

Unser Leben ist unvorhersehbar. In Krisensituationen fühlen wir uns vom Leben in die Zange genommen. Als Menschen haben wir Lebensübergänge zu bestehen, Schicksalsschläge wie eigene Erkrankung, Verluste oder den Tod von geliebten Menschen zu verkraften. Das erfüllt uns manchmal mit Angst, und manchmal wissen wir auch einfach nicht mehr, wie es weitergehen soll. Und dann passiert etwas, sei es ein Gespräch mit einem Menschen, ein plötzlicher Einfall, ein Aha-Erlebnis, ein Traum – und man weiß blitzartig, was zu tun ist. Es gibt wieder eine Zukunft, das Lebensgefühl hat sich verändert. Diese Impulse wahrzunehmen und sie in die Tat umzusetzen, ist nach Verena Kast schöpferisch [1].

Unser Leben ist ständig einem Wandel unterlegen, Neues fügt sich ein, will sich entfalten, seinen Raum einnehmen. All dies hält unser Leben dynamisch.

Wenn wir in Situationen der Angst und Ungewissheit Lebenserfahrungen machen, etwa dass sich uns neue Wege auftun, sich unser Leben plötzlich weitet, Neues sich wohltuend einfügt, können diese Erfahrungen unsererseits verinnerlicht und zu einer Haltung werden. Im Vertrauen darauf, dass immer etwas Neues möglich ist, können wir schöpferisch leben. Diese Haltung bedeutet nicht, Probleme auszublenden, sondern, uns diesen stellen.

Die Haltung, schöpferisch zu leben ist vielen Menschen unbewusst zu eigen. Das eigene Leben kann schöpferisch gestaltet werden. Für C.G. Jung [2] war es wichtig, dass die (benannten) Emotionen und Gefühle ausgedrückt werden. So kann die psychische Spannung wahrgenommen werden, und ein Erleben von Selbstwirksamkeit wird wieder möglich.

Die Angst ist eine Emotion, die uns zeigt, dass wir von Gefahr ergriffen sind, aber auch in Gefahr sind, etwas ganz Wesentliches in unserem Leben zu verpassen: Die Krise als Chance einer möglichen eigenen Umstrukturierung, bei der sich Wesentliches in unser Leben einfügt, integriert wird.

Möglichkeiten zum Umgang mit der Angst:

Sich an einen sicheren Ort begeben

Ein sicherer Ort, ein Raum, in dem wir Menschen uns sicher fühlen können, ist oft in unserer Vorstellung und unserer Phantasie zu finden, verbunden mit einer Person oder einem Wesen, die/das Schutz und Unterstützung gibt. Kann man innerlich an diesen sicheren Ort gehen und sich darauf beziehen, indem man sich diesen so lebendig wie möglich vorstellt, entängstigt dies, Ruhe wird erlebt, man ist bei sich.

Im Erleben des bei sich seins an einem inneren, sicheren Ort werden wir offener für neue Ideen, die uns einen Weg aufzeigen, wie wir mit der Situation besser umgehen könnten.

Verbunden sein mit Menschen

Als Menschen haben wir ein biologisch angelegtes Bindungssystem und in der Angst suchen wir menschliche Beziehungen. Können wir uns in unserer Angst an vertrauensvolle, emotional offene und empathische Menschen wenden, wird die Angst geringer. Statt diese Verlässlichkeit von außen, von anderen Menschen zu fordern, beginnt man nach Verena Kast[3] besser damit, sich selbst zu einem verlässlichen Menschen zu entwickeln. Tragende Beziehungen verändern sich oder es wird deutlich, dass diese sich dringend verändern müssen. Verlässliche Bindungen sind auf Gegenseitigkeit hin zu leben, in der beide einander ermächtigen und einander die Möglichkeit geben, besser mit dem eigenen Leben umzugehen.

Jede und jeder trägt die Möglichkeit in sich, dem andern Menschen das Leben zu verbessern.

Unsere Gefühle geben uns Orientierung

Das Wahrnehmen und Kommunizieren eigener Gefühle gehört zu einer zuverlässigen Verbundenheit. Unsere Emotionen und Gefühle bahnen einen Weg der Orientierung. Unsere Haltungen werden weitgehend von unseren Emotionen gesteuert. Wenn es gelingt, Emotionen als Gefühl wahrzunehmen, gibt dies eine Orientierung darauf, wie wir mit einer Krise umgehen könnten. Wenn wir beispielsweise lernen, unseren Ärger im Anfangsstadium wahrzunehmen, ihn ernst zu nehmen, als Hinweis auf eine in irgendeiner Weise stattgefundenen Grenzüberschreitung zu entlarven, können wir unseren Ärger direkt und offen ansprechen. So sind wir im Miteinander besser über unsere gegenseitigen Einwirkungen informiert.

Wir können gelassener sein und wieviel zuverlässiger und authentischer erleben wir unsere Verbundenheit zu uns selbst und zum Gegenüber.

Ein besseres Selbstwertgefühl

Wenn wir uns selbst annehmen mit einer Identität, die wir in der Auseinandersetzung mit uns selbst und den Mitmenschen stets neu erfahren und verändern, wobei unser Kern erhalten bleibt, haben wir nach Verena Kast [4] ein gutes Selbstwertgefühl. Unser Selbstwertgefühl beziehen wir dabei sowohl aus unseren Erfahrungen, dass wir in der Welt etwas bewirken können als auch durch das Eingebundensein in gelingende soziale Beziehungen.

Aufmerksam sein in unseren Beziehungen und den Menschen, mit denen wir es zu tun haben, mit wirklichem Interesse zu begegnen, stützt gegenseitig den Selbstwert.

Spezialisierung statt Generalisierung

Angst generalisiert sich leicht auf andere Themen. Es kann vorkommen, dass „Alles“ dann immer „Angst“ macht. Wird die Angst als solche nicht ernst genommen, bleibt es bei der reinen Information und die Gefühle werden abgespalten. Wird die Angst jedoch als Hinweis darauf ernst genommen, dass wir von einer Gefahr ergriffen sind, dann eröffnet sich eine ganz konkrete Situation vor Augen. Diese konkrete Situation ist in Augenschein zu nehmen. Es gilt, sich die Frage zu stellen, was das Schlimmste wäre, was passieren könnte. Dafür eine Lösung finden, Aspekte des Mutes, die sich zeigen in uns aufnehmen und die Angst dann auch wieder loslassen, darum geht es.

Möglicherweise tritt dann an die Stelle der Angst gelassener Mut.

Innere Helfer:innen als Ressourcen

Innere Helfer:innen entsprechen hilfreichen Kräften aus Träumen oder der Imagination. Dank unserer Vorstellungskraft können diese wahrgenommen, lebendig erhalten werden und für uns zu Bildern und Erlebnissen werden, die uns trösten können. Diese Bilder und Erlebnisse geben Hoffnung. Hoffnung zeichnet uns Menschen aus. Hoffnung gehört zu unserem Wesen.

Wenn wir hoffen, dann denken, fühlen und handeln wir so, dass wir bewältigen können, was jetzt ansteht. Hoffen kann bedeuten, sich vertrauensvoll der Zukunft zuzuwenden und sich dem zu überlassen, was diese mit sich bringt. Hoffnung als Bedürfnis, Leben zu erhalten, sich zu entwickeln, bis wir sterben.

Hoffnung ermöglicht es, uns einem Licht zuzuwenden, was vielleicht noch nicht sichtbar ist.

Literatur:

- 1 Kast Verena. Schöpferisch Leben. Patmos Verlag 2016
- 2 Carl Gustav Jung (1875-1961), Psychiater und Begründer der modernen Tiefenpsychologie, Psychoanalytiker
- 3 Vgl., ebenda 1
- 4 Vgl., ebenda 1