

Wie aus Krisen Chancen werden

Konstruktive Bewältigung schwerer Ereignisse

Mag. Karl Wimmer

Februar 2021

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Kritische Lebensereignisse	3
Krisen	4
Mögliche Folgen von kritischen Lebensereignissen und Krisen	5
Phasen bei der Bewältigung von Krisen und Trauerprozessen	6
Emotionale Reaktionen in der Verarbeitung von Krisen	8
Mein Lebensrad - meine Lebensressourcen neu ordnen	9
Mich mit meinem „höheren Selbst“ verbinden	10
Neues Selbstkonzept und Selbstwert (wieder) finden	11
Übung zur Steigerung von Selbstwert & Selbstvertrauen	12
Über den konstruktiven Umgang mit Veränderung	13
Problem- versus Lösungsorientierung	15
Zentrale Faktoren in der Veränderungsarbeit	16
Rituale als Hilfen zur Veränderung und Lebensgestaltung	17
Die Krise(n) des Älterwerdens meistern	20
Merkmale einer „erwachsenen“ Person	22
Weitere Beiträge und Leitgedanken zum „guten Älterwerden“	24
Literatur	27

1. Einleitung

Der Begriff **Krise** ist seit dem 16. Jhd. bekannt, stammt von „crisis“ und bezeichnet ursprünglich den Höhe- bzw. Wendepunkt einer Krankheit (zum Guten wie zum Schlechten). Im 18. Jhd. beginnt der Begriff Krise im übertragenen Sinne als „entscheidende, schwierige Situation“ Fuß zu fassen. Krise als Entscheidungs- und Wendepunkt. Nicht umsonst gibt es in China ein Schriftzeichen, dass gleichermaßen sowohl für ‚Krise‘, wie auch für ‚Chance‘ steht.

Krisen bedeuten die große Chance, sich zu besinnen.

(Viktor Frankl, 1905-1997, österreichischer Neurologe und Psychiater,
Gründer der Existenzanalyse / Logotherapie)

Nahezu jeder Mensch im fortgeschrittenen Alter weiß, dass es kaum einen Lebenslauf gibt, der nicht auch schwere Ereignisse beinhaltet. Manche Ereignisse sind kaum oder nur schwer zu ertragen. Je tiefgreifender und Ich-naher, d.h. je stärker die persönliche Betroffenheit eines krisenhaften Ereignisses ist, desto belastender wirkt es auf die eigene Psyche. Manche Belastungen der Seele heilen mit der Zeit aus, bei manchen bleiben ein Leben lang Narben.

*Wenn die Krise alles verfinstert hat,
werden Kinder des Lichts die Sterne anzünden.*

(Phil Bosmans, 1922-2012, belgischer Ordenspriester und Schriftsteller).

Rezepte oder „gute Tipps“ helfen bei der Bewältigung wenig. Sie wirken mitunter eher als Affront, denn als Hilfe. Somit sind auch nahestehende Menschen wie auch Berater und Beraterinnen oft stark gefordert, den „richtigen“ bzw. stimmigen Zugang in der Beziehungsgestaltung mit belasteten Menschen zu finden.

*In Krisenzeiten hat guter Rat meist nur einen einzigen Effekt:
der Beratende kommt sich klug vor.*

Manchmal braucht es aber auch geradezu eine „schöpferische Zerstörung“, aus der heraus Neues entstehen kann. Auch in diesem Sinne hat der Begriff „Krise“ eine Bedeutung - primär in dem Sinne, dass alte, erstarrte Muster und Gewohnheiten unweigerlich zu etwas Neuem übergeführt werden.

Mein Herz ist zusammengezogen, und die Lichter meiner Phantasie sind ausgelöscht. [...] Ich bedarf einer Krisis – die Natur bereitet eine Zerstörung, um neu zu gebären.

(Friedrich von Schiller, 1759-1805; in: Briefe. An Gottfried Körner, 1786)

Schumpeter¹ spricht von „schöpferischer Zerstörung“², wenn sich Unternehmen, die zur Zombifizierung neigen, auflösen um sich anschließend wieder neu zu erfinden. Für die Mitarbeitenden und deren Familien mag dies aber durchaus eine handfeste Krise bedeuten.

¹ **Joseph Alois Schumpeter** (1883-1950) war ein österreichischer Nationalökonom und Politiker. Er nahm 1925 die deutsche und 1939 die US-Staatsbürgerschaft an. In seinem Frühwerk *Theorie der wirtschaftlichen Entwicklung* (1911) unternimmt er den Versuch, die wirtschaftliche Entwicklung des Kapitalismus zu erklären. In seinem späten Opus *Kapitalismus, Sozialismus und Demokratie* (1942) geht er auch auf gesellschaftspolitische Implikationen ein. Mit seinen umfangreichen Werken gilt er als einer der herausragenden Ökonomen des 20. Jahrhunderts. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Joseph_Schumpeter

² Die **Schöpferische Zerstörung** ist ein Begriff aus der Makroökonomie, dessen Kernaussage lautet: Jede ökonomische Entwicklung baut auf dem Prozess der schöpferischen bzw. kreativen Zerstörung auf. Das Konzept der schöpferischen Zerstörung ist ein Grundmotiv von Schumpeters Werk aus dem Jahr 1942: *Kapitalismus, Sozialismus und Demokratie* Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Schöpferische_Zerstörung

Weniger ‚schöpferisch‘ als vielmehr katastrophal mag es hingegen sein, wenn ein Flugzeug infolge ‚technischer Gebrechen‘ auf Grund von Überalterung abstürzt und viele Menschen in den Tod reißt, so wie im Jahr 2005 in Griechenland.³

Als katastrophal mag auch jene Form der Ökonomie bezeichnet werden, die Naomi Klein beschreibt, wenn sie davon spricht, dass manche Staaten in der Welt bewusst Kriege herbeiführen, um durch Wiederaufbaumaßnahmen ihre lahrende Wirtschaft wieder in Schwung zu bringen. Klein spricht hier von ‚Desasterkapitalismus‘.⁴ Daniele Ganser spricht in diesem Zusammenhang von ‚illegalen Kriegen‘, die ohne legitime Grundlage immer wieder angezettelt werden.⁵

Als katastrophal kann man auch das westliche Finanzwirtschaftssystem bezeichnen, welches infolge hoher Risikogeschäfte, Intransparenz und gigantischer Verschuldung immer wieder Menschen und ganze Staaten in schwere Krisen stürzt.⁶

2. Kritische Lebensereignisse

Kritische Lebensereignisse sind Ereignisse, die eine Umstellung von Lebensplänen und Handlungsrouinen notwendig machen, wie z. B. Krankheiten, Unfälle, finanzielle Verluste, Arbeitsverlust, Heirat, Geburt eines Kindes.

Sie ereignen sich in der Regel unvorhersehbar (im Unterschied zu den Phasen der Persönlichkeitsentwicklung), mehr oder weniger zufällig, sind personenbezogen und betreffen nur selten einen größeren Personenkreis, wie z. B. bei Katastrophen und Kriegen.

Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit kritischen Lebensereignissen konfrontiert und durchlebt sogenannte „sensible Phasen“. Erlebt ein Mensch Niederlagen, Verluste und häufen sich kritische Ereignisse in seinem Leben, für die er keine angemessene Lösung findet oder an die er sich nicht anpassen kann, gerät er in eine Krise. Im Vordergrund steht dabei der Stress durch Überforderung.

Findet eine Person für kritische Lebensereignisse angemessene Lösungen, so hat dies positive Auswirkungen für ihre Weiterentwicklung. Probleme und Krisen wirken so als Herausforderung erlebt. Krisen zu meistern ist mit einem Gewinn im Bereich des Selbstvertrauens verbunden.

Die meisten Probleme können einer der folgenden drei Kategorien zugeordnet werden:

- Ein erwünschtes oder vorgeschriebenes Ziel kann nicht durch gut ausgebildete Routinen erreicht werden. Das Problem und somit die Herausforderung besteht darin, neue Lösungen und/oder neue Einsichten zu gewinnen, sowie neue Fertigkeiten und neues Wissen zu erwerben, um das Ziel zu erreichen.

³ Der katastrophale Geisterflug einer zyprischen Boeing 737 mit 121 Todesopfern am 14.08.2005 gab den Ermittlern Rätsel auf. Die Rede war von einem „fliegenden Sarg“, den diese Maschine darstellte und der dazu führte, dass sich die Besatzung weigerte, anderen Maschinen der *Helios Airways*, abzufliegen.

Vgl. <https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/panorama/flugzeugabsturz-maschine-war-ein-fliegender-sarg/633734.html>

⁴ Vgl. Naomi Klein: *Die Schock Strategie. Der Aufstieg des Katastrophen-Kapitalismus*; Fischer 2007.

⁵ Vgl. Daniele Ganser: *Illegale Kriege. Eine Chronik von Kuba bis Syrien*; Orell Füssli, Zürich 2016.

⁶ Vgl. Ernst Wolff: *Finanz-Tsunami. Wie das globale Finanzsystem uns alle bedroht*; edition e. wolff 2017.

- Bisher verfolgte Ziele müssen als Folge von Inkompatibilitäten, Versagen, Zwängen, fehlenden Ressourcen oder Verlusten aufgegeben werden. Das Problem und die Herausforderung bestehen zum einen darin, neue Ziele zu wählen oder aufzubauen, und zum anderen darin, die Aufgaben der bisherigen Ziele zu bewältigen.
- Zwei Ziele sind unvereinbar, sodass eine Entscheidung notwendig wird, die zur Folge hat, dass das nicht gewählte Ziel aufgegeben wird. Die Herausforderung besteht dabei darin, herauszufinden, welche Entscheidung die passendere ist.

Die generelle Herausforderung, der sich jede Person im Rahmen ihrer Entwicklung und besonders in einer sensiblen Lebensphase stellen muss, ist das Managen von Unterschieden oder Unvereinbarkeiten zwischen Zielen, Möglichkeiten, Anforderungen, Kapazitäten oder Potentialen und Ressourcen.

3. Krisen

Krisen sind vorhersehbare oder unvorhersehbare Entwicklungen/Ereignisse, die in Personen oder Personengruppen sowie in Institutionen, Nationen und in der Natur vorkommen. Durch ein auslösendes Moment werden die physischen und/oder psychischen Verarbeitungsmöglichkeiten vorübergehend oder dauerhaft beeinträchtigt oder außer Kraft gesetzt. Gravierende Einschränkungen im Lebensumfeld können Krisen verursachen, das können z. B. sein:

Krisen auf der leiblichen Ebene

- Schwere Krankheit
- Behinderung

Krisen auf der materiellen Ebene

- Arbeitslosigkeit/materieller Notstand
- In Frage stellen der ökonomischen Situation

Krisen im Bereich Leistung und Arbeit

- Arbeitsunfähigkeit
- Kündigung/Arbeitslosigkeit
- Mobbing
- Leistungsdruck

Krisen im Bereich Heimat und soziale Kontakte

- Umzug
- Flucht/Vertreibung
- Enttäuschendes Ende einer Freundschaft
- Verlust eines nahestehenden Menschen

Krisen im Bereich der Werte

Werte gelten als zentrale Säule des Ichs und sind damit auch der verletzlichste Bereich. Krisen, die sich auf diesen Bereich beziehen, sind meist sehr schwer. Beispiele:

- Politische Veränderungen
- Scheidung
- Abtreibung
- Moralische oder seelische Erschütterung

Krisen in einer der fünf Säulen der Identität haben Einfluss auf meine Kompetenzen in den verschiedenen Bereichen. Dieser Kompetenzverlust erschwert die Lösung der Situation.

4. Mögliche Folgen von kritischen Lebensereignissen und Krisen

Mögliche Auswirkungen sind z. B.:

- Negative Emotionen wie z. B. starke Ängste nach traumatischen Bedrohungen und Verletzungen, Empörung und Hass gegenüber den Verantwortlichen für erlebte Verluste, Trauerreaktionen nach dem Verlust von Personen oder Besitz.
- Hilflosigkeit
- Verlust an Selbstwertgefühl
- Verlust an Vertrauen und Sicherheit
- Verlust der Lebensfreude, Depression

Dauern diese Effekte über einen längeren Zeitraum an, können sie die seelische Gesundheit beeinträchtigen und zu Persönlichkeitsstörungen führen.

Kann die Herausforderung angemessen bewältigt werden, dann hat dies eine positive persönliche Entwicklung mit folgenden Ausprägungen zur Folge:

- Gesteigerte Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Fähigkeit, mit Verlusten umzugehen
- Erwerb neuer Problemlösungsstrategien
- Stresstoleranz

Die meisten Menschen sind in der Lage, die Auswirkungen von kritischen Lebensereignissen alleine oder mit sozialer Unterstützung angemessen zu bewältigen. Der Rest ist auf professionelle Hilfe angewiesen.

Interpretation und Bewertung

Welche Folgen kritische Lebensereignisse haben können, hängt nicht in erster Linie davon ab, welche Auswirkungen ein Ereignis an sich hat, sondern wie die betroffene Person dieses Ereignis bewertet. Z. B. kann der Tod eines Ehepartners für eine Person einen unüberwindbaren Verlust bedeuten und für eine andere eine lang ersehnte Befreiung. Während für den einen die Geburt eines Kindes die Erfüllung und somit Glück bedeutet, kann sich eine andere damit komplett überfordert erleben.

Die Bewertungen sind zum Teil auch davon abhängig, ob und wie viele Personen sonst noch von einem Ereignis betroffen sind. Sind mehrere betroffen, wie z. B. bei einer Naturkatastrophe, dann wird der persönliche Verlust weniger als ungerecht erlebt und die Gesellschaft ist eher zur Unterstützung bereit (siehe Spendenfreudigkeit), Kritik bzgl. Selbstverschuldung findet kaum oder gar nicht statt.

Ist ein Ereignis altersgemäß, so werden die Auswirkungen auch als natürlich angesehen und somit eher positiv als negativ bewertet. Es macht einen Unterschied, ob eine Person in Pension geht, weil sie das gesetzliche Alter dafür erreicht hat, oder ob sie in der Lebensmitte gegen ihren Willen gekündigt wird. Genauso birgt eine altersgemäße Schwangerschaft ein geringeres Risiko als wenn die Frau in einem Alter ist, in dem ein solches Ereignis selten vorkommt.

Bewältigungsmöglichkeiten

Bei der Bewältigung der Ereignisse sind vor allem drei Aspekte wesentlich:

- Die Erklärung der Ursachen
- Die Ansichten über die Verantwortlichkeit für das Eintreten des Ereignisses: das Schicksal, eine andere Person oder der/die Betroffene selbst?
- Die Suche nach einem Sinn im Ereignis

Darüber hinaus spielen noch folgende Ressourcen eine wichtige Rolle:

- Positive Sichtweisen über die Zukunft (Zuversicht, Hoffnung)
- Emotionsdämpfende Vergleiche mit anderen, denen es schlechter geht
- Suche nach Hilfe und Unterstützung
- Konkrete Anstrengungen, die Probleme zu lösen.

Der Erfolg der einzelnen Bewältigungsstrategien ist vom Kontext und von der Person abhängig. Für die Beratung und Unterstützung bei der Bewältigung von kritischen Ereignissen und deren Folgen empfiehlt es sich, bei Problemen, die eine Entscheidung erfordern - wie z. B. die Bewältigung von Arbeitslosigkeit - einen sachlichen Zugang mit dem Angebot einer „realistischen Bewertung“ zu wählen, während in Fällen starker Emotionalisierung, in denen eine realistische Bewertung nichts bringen würde, emotionsdämpfende Interventionen zur Leidensminderung hilfreich sind.

Wesentlich für den Erfolg der Bewältigung ist die Unterscheidung von zwei grundlegenden Strategien: Das zähe Festhalten an einmal gewählten Zielen und eine flexible Akkommodation (innere Anpassung) der Ziele an die Gegebenheiten. Erstere hat weit häufiger negativ bewertete Auswirkungen von kritischen Lebensereignissen zur Folge als die zweite Strategie. Betrifft die Flexibilität auch das Selbstbild und seine Gestaltung, dann ergibt sich eine Erweiterung möglicher Lösungen für und Anpassung an veränderte Lebensumstände.

5. Phasen bei der Bewältigung von Krisen und Trauerprozessen

Verena Kast beschreibt 4 zentrale Phasen, denen gemäß häufig die Verarbeitung, insbesondere bei Verlustereignissen, erfolgt:⁷

1. Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens

Erstarrung, Schock, Verleugnung, Festhalten am vergangenen, vorherigen Zustand, Täuschung.

Symptome: Schlaflosigkeit, Erstarrung, Kopfschmerzen, ...

Hilfe: Einfach da sein, akzeptieren was ist.

2. Phase der aufbrechenden Emotionen

Ärger, Wut, Hass, Entwertung, Projektionen, Schuldgefühle, Schmerz, Ängstlichkeit, Ruhelosigkeit, aber mitunter auch Freude, Erleichterung.

Bei Stecken-Bleiben des Trauerprozesses in dieser Phase können folgende Symptome auftauchen: Erstarrung in andauernde Schuldgefühle, Depression, Abhängigkeit, Idealisierung von Verstorbenen. Viele Symptome in der Psychiatrie sind nicht abgeschlossene Trauerprozesse.

Hilfe: Aufarbeitung in Gesprächen, Zuhören, Anhören, psychotherapeutische Unterstützung.

3. Phase des Suchens und Sich-Trennens

Inneres Zwiegespräch, Aufsuchen von bestimmten Orten, Besuche des Grabes, Briefe schreiben, übernehmen von Tätigkeiten des/der Verstorbenen, ...

⁷ Vgl. Verena Kast: *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*; Kreuz-Verlag.

Gefahren des Steckenbleibens: Nachsterben, Suizid, die gleiche Krankheit übernehmen, Idealisierung des anderen.

Hilfe: Akzeptieren, erzählen lassen, Unterstützung von rituellen Handlungen.

4. Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges

Veränderung, Verlust etc. ist akzeptiert, ein Reifungsprozess hat stattgefunden, Überwindung und Integration bringt persönliche Entwicklung.

Anmerkung: Viele Probleme und Krisen werden noch lange erinnert als traumatische Ereignisse, als große Herausforderungen oder als Wendepunkte, die dem Leben eine neue Richtung gaben, eine Reorganisation der Lebenspläne notwendig machten und aus denen man vielleicht mit neuem Selbstkonzept und neuer Weltsicht hervorging.⁸

Es ist eine weit verbreitete Erfahrung, dass wesentliche Veränderungen und Wachstum in der menschlichen Entwicklung aus einer erfolgreichen Auseinandersetzung mit Problemen und Krisen resultieren und dass ein neues Niveau der intellektuellen, sozialen und persönlichen Organisation erreicht werden kann.⁹

⁸ Vgl. Verena Kast: *Lebenskrisen werden Lebenschancen. Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten*; Herder. Siehe dazu auch Bernhard Lievegoed: *Lebenskrisen - Lebenschancen. Die Entwicklung des Menschen*; Kösel.

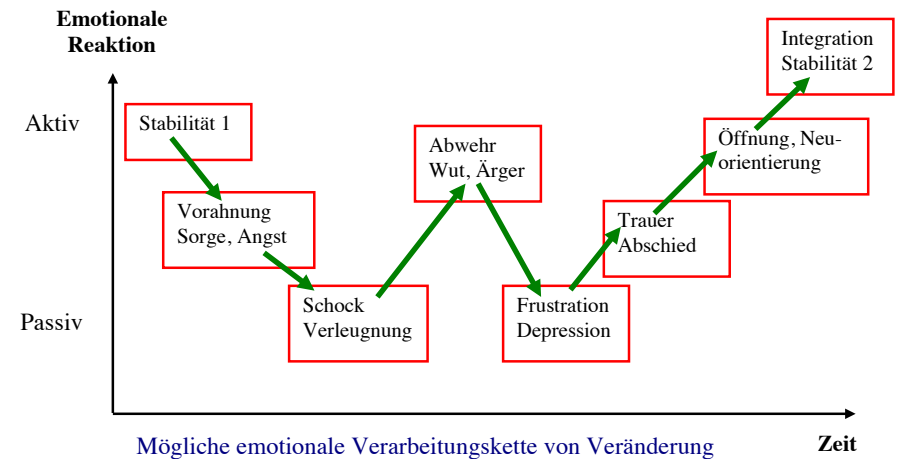
⁹ Vgl. Verena Kast: *Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung*; Herder.

6. Emotionale Reaktionen in der Verarbeitung von Krisen und „unfreiwilligen“ Veränderungsprozessen

Es gibt keine Veränderung ohne Gefühle.

Die emotionalen Reaktionen im Rahmen von Krisen und Veränderungen lassen sich in groben Zügen folgendermaßen darstellen:

1. Stabilität 1, (relative) Zufriedenheit mit dem Status quo
2. Vorahnung, Sorge, Angst
3. Schreck, Schock
4. Abwehr, Ärger
5. Frustration
6. Trauer, (aktiver) Abschied
7. Öffnung, Neugier
8. Integration, Vertrauen, (relative) Stabilität 2



Mögliche emotionale Verarbeitungskette von Veränderung

Phase 1: Status quo

Stabilität und relative Zufriedenheit mit dem Gewohnten und Vertrauten.

Phase 2: Vorahnung, Sorge, Angst

Sorge und Angst vor der unsicheren Zukunft.

Phase 3: Schock, Verleugnung

Festhalten wollen am Status quo.

Phase 4: Abwehr, Wut, Ärger

Wut und Ärger auf das „Schicksal“ oder die „Bösen, die uns das antun“.

Phase 5: Frustration und Depression

Passives sich Fügen in das Unvermeidbare.

Phase 6: Akzeptanz, Trauer und Abschied

Akzeptanz der Veränderung. Innerer Lösungsprozess, loslassen von Vergangenem, Einnehmen von (emotionaler) Distanz.

Phase 7: Öffnung, Neugier, Neuorientierung

Aktiver Suchprozess für eigene Chancen und Möglichkeiten.

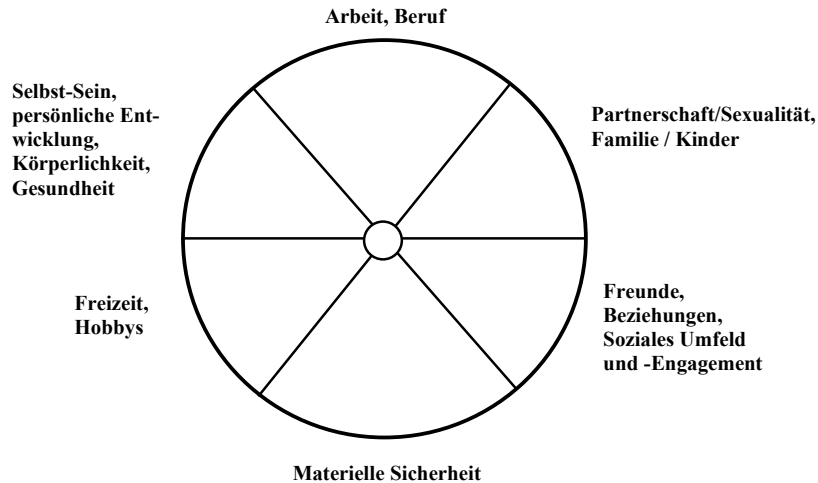
Phase 8: Integration der Neuerung

Inneres Verarbeiten und Vertraut werden mit der Neuerung, Integration.

7. Mein Lebensrad - meine Lebensressourcen neu ordnen

Stützen der Identität und Quellen der Lebenskraft
(nach Hilarion Petzold)

1. Einzelarbeit: Skizzieren Sie wesentliche Segmente Ihres Lebens als Rad, z.B. so:



Schreiben / zeichnen Sie in die jeweiligen Speichenfelder Begriffe, Aussagen, Grafiken, Bilder etc., die dieses Segment in Ihrem Leben charakterisieren.

Wie zufrieden sind Sie mit den einzelnen Segmenten? Skalieren Sie die jeweilige Speiche (links vom Segment) zwischen 0 (völlig unzufrieden) und 10 (vollkommen zufrieden).

Wo braucht es einer Korrektur bzw. Weiterentwicklung? - Wie könnte diese ausschauen?

2. Kollegiales Gespräch:

Stellen Sie sich Ihre "Lebensräder" wechselseitig vor und lassen Sie sich inspirieren:
Welche Möglichkeiten der Lebensgestaltung finde ich anregend, spannend, lustvoll, ... ?

Was schafft Glücks- und Zufriedenheitsmomente?

Wo(rin) liegen weiterführende, erstrebenswerte Ziele?

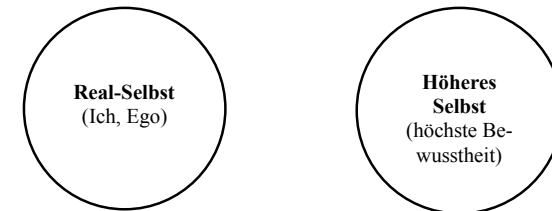
8. Mich mit meinem „Höheren Selbst“ verbinden

*Du wirst Zeit deines Lebens von dem inneren, lernenden Wesen gelenkt,
von dem verspielten geistigen Geschöpf, das dein wahres Selbst ist.
(Richard Bach: Illusionen)*

Das „**Real-Selbst**“ (das Ich oder Ego bzw. das „Alltagsselfst“) ist jene Form unseres Selbst, die uns im Alltag begleitet und unser alltägliches Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Verhalten beinhaltet.

Das „**Höhere Selbst**“ (oder Ideal-Selbst) ist jene Instanz, die unseren vollkommenen Entwicklungszustand repräsentiert, der völlig frei ist von Schatten der Vergangenheit, von Schmerz und emotionalen wie mentalen Bewertungen. Es ist ein (imaginärer) Zustand höchster Gesundheit, Lebenskraft sowie höchster Bewusstheit und Verbundenheit mit allem Sein. Dieses „in sich ruhende Selbst“, unsere höchste Bewusstheitsinstanz können wir imaginär visualisieren und intuitiv „befragen“.

Dazu ist es hilfreich, sich am Boden zwei Plätze zu organisieren, einen Platz für das „Real-Selbst“ und einen Platz für das „Höhere Selbst“:



Im Real-Selbst machen wir uns unsere momentane Befindlichkeit, unseren momentanen Lebenszustand mit allen Sinnen bewusst. Im „Höheren-Selbst-Zustand“ imaginieren wir unsere Verbundenheit mit Erde und Kosmos und allen Energien. Wir imaginieren ein vollkommenes Ruhen im Sein und einen Zustand höchster Bewusstheit. Alle Organe, alle Zellen leben in einem Zustand höchster Vitalität.

Wir können nun zwischen diesen beiden Positionen mehrmals wechseln, sie so intensiv wie möglich erspüren und aus der jeweiligen Position intuitiv Beziehung zum anderen Selbst-Zustand aufnehmen. Welche Fragen hat das Real-Selbst an das Höhere Selbst? Welche Botschaften hat das Höhere Selbst an das Real-Selbst? usw.

Dem kreativen Experimentieren sind dabei keine Grenzen gesetzt - und es ergeben sich immer wertvolle Anhaltspunkte und Lösungsimpulse für die Lebensgestaltung und den Umgang mit den derzeitigen Herausforderungen.

9. Neues Selbstkonzept und Selbstwert (wieder) finden

Selbstkonzept: Welches Bild habe ich von mir / über mich selbst?

Selbstwert: Welche Achtung, Würde, Wertschätzung, Liebe gebe ich mir selbst?

Schlüsselfragen in diesem Zusammenhang sind:

Woraus beziehe ich meinen Selbstwert (Quellen)?

Wie denke und rede ich über mich (vor allem auch in belastenden Situationen)?

Wie gehe ich mit Kritik um?

Wie leicht oder schwer lasse ich mich aus meiner Ruhe (Mitte) bringen bzw. verunsichern?

Wie rede ich über Menschen mit denen ich in Konflikt bin?

Werde ich leicht zynisch oder abwertend?

Wie kann ich Lob und Anerkennung annehmen?

Wie kann ich Lob und Anerkennung geben?

Wie weit erlebe ich mich auch unter belastenden Umständen stabil und wertvoll?

Worüber kann ich mich freuen, worüber (herzhaft) lachen?

...

Übung: Selbstwert-Inventur

Machen Sie (gelegentlich) eine Selbstwertinventur. Füllen Sie Ihren Selbstwert-Topf auf, indem Sie alles niederschreiben, was Sie an sich schätzen gelernt haben.¹⁰

- Ihren Wissens- und Könnens-Wert: alles, was sie wissen und können
- Ihren Körper-Wert: alles, was Sie an Ihrer Körperlichkeit schätzen können
- Ihren Fühl-Wert: alles was Sie spüren, wahrnehmen und über das Gespür verarbeiten
- Ihren Beziehungs-Wert (Sozial-Wert): alles, was Ihnen zur Verfügung steht, in der natürlichen, konstruktiven Gestaltung von Beziehungen
- Ihren Liebes-Wert: alles, was Sie lieben und schätzen gelernt haben (Menschen, Natur, Kunst, ...)
- Ihren spirituellen Wert: alles, woraus Sie Sinn und Zuversicht schöpfen
- Ihren Lern- und Entwicklungs-Wert: alles, was Sie als lernenden, sich entwickelnden Menschen ausmacht; Ihr Streben, Ihre Motivation nach ...
- ...

¹⁰ Vgl. Nathaniel Branden: *Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls*, Pieper.

10. Übung zur Steigerung von Selbstvertrauen und Selbstwert

Beachte: Jede Art von Vertrauen - auch Selbstvertrauen - ist eine Gewohnheit. Eine Gewohnheit, die auf ganz bestimmte Stimulierungen (Gedanken und Verhalten) aufbaut. Es ist also etwas, das gelernt und gefördert, verstärkt und verbessert werden kann.

Anregungen zur Stärkung des Selbstvertrauens:

1. Ressourcen aus der Vergangenheit und Gegenwart - das Erfolgsjournal:

Schreiben Sie so viele Dinge wie möglich auf, ergänzen Sie die Liste immer wieder:

Meine Glückserfahrungen - Erfahrungen/ Erlebnisse, die mich mit Glücksgefühl erfüllen:

Die Schönheiten in meinem Leben - Was mir Freude und Spaß gemacht hat bzw. macht:

Meine Erfolgsbilanz - Erfolge in meinem Leben / worauf ich stolz bin:

Meine Stärken und Talente - Was ich (besonders) gut kann und gerne tue:

Meine Dankbarkeitsbilanz - Wofür ich dankbar bin:

2. Ressourcen mit Fokus auf Zukunft:

Damit ist gemeint, dass Sie sich immer wieder sehr bewusst auf Ihr(e) Ziel(e) für Ihr Leben, auf Ihre Chancen und Möglichkeiten, die Sie verwirklichen möchten, fokussieren.

Die derzeit wichtigsten drei Ziele in Ihrem Leben?:

Welche eigenen Stärken und Talente unterstützen Sie dabei?:

Welche Menschen und Umfeldbedingungen erleben Sie hilfreich und unterstützend?:

Welche Symbole, Orte, Bilder, Bücher, Filme etc. finden Sie unterstützend?:

Welche positiven Gedanken, innere Bilder/Vorstellungen, Worte/innere Dialoge erleben Sie förderlich?:

11. Über den konstruktiven Umgang mit Veränderung

Alles Leben ist Veränderung, erkannte schon der vorsokratische Philosoph Heraklit in seinen Flussfragmenten über „Werden, Wandel und Vergehen“ – *panha rhei* („Alles fließt“):

*In dieselben Flüsse steigen wir und steigen wir nicht,
wir sind und wir sind nicht.*

(Heraklit von Ephesos, ≈ 520-460 v. Chr.)

1. Einführung

Veränderung ist notwendig im Leben, sonst entsteht Stagnation. Wenn Sie Ihr eigenes Leben einmal durchgehen und überlegen, wie Sie früher waren, und wie Sie sich heute wahrnehmen. Vielleicht auch, wie unterschiedlich Sie wahrgenommen werden über die Jahre. Das alles hat zu tun mit Ihrer persönlichen Veränderung. Jeder Mensch hat seine ganz individuelle Art, mit Veränderungen umzugehen, sowohl mit persönlichen Veränderungen als auch mit Veränderungen in der Umwelt. Es ist wichtig, diese eigene Art zu kennen, um nicht automatisch und ohne darüber reflektieren zu können, immer wieder in unnötige Schwierigkeiten zu gelangen. Oft polarisieren sich die unterschiedlichen Mentalitäten, die sich genauso produktiv ergänzen könnten.

Was ist mit Veränderungen gemeint?

Z. B. berufliche Veränderungen, Arbeitsplatzwechsel, aber auch mein Verhalten in Teams. Ebenso im privaten Umfeld, in Familie, Freundeskreis usw. Gemeint sind aber auch die „kleinen“ Veränderungen im Laufe der Zeit, von Verhaltensweisen, Gewohnheiten usw.

2. Fragen, die ich mir dabei stellen kann, sind z.B.:

- Welche typischen Verhaltensweisen kenne ich von mir in Veränderungssituationen?
- Was ist gut daran, was bedarf einer Ergänzung bzw. geänderter Verhaltensweisen?

3. Einige Thesen zum konstruktiven Umgang mit Veränderungen, z.B.:

- Entwicklung erfordert eine Balance von Verändern und Bewahren
- Veränderung bedeutet Verunsicherung
- Man muss wissen, wo man aktuell steht und wo man hinwill
- Entwicklung braucht Zeit
- Persönliche Entwicklung braucht geschützte Übungsräume

Übung:

1. Sammeln Sie zuerst zum Punkt 2. eigene Erfahrungen
2. Austausch darüber in Kleingruppen/Triaden
3. In der Gruppe Erarbeitung eigener, bewährter und weiterführender Thesen und hilfreicher Praktiken im Umgang mit Veränderung:

Arbeitsblatt: Erfahrungsorientierter Umgang mit Veränderung

Arbeit in Triaden (Dreiergruppen: A – B – C), insgesamt 60 Min.

1.) 15 Min. Einzelarbeit

Sammeln Sie beispielhafte Veränderungssituationen aus Ihrem berufl. oder privatem Leben:

Greifen Sie davon eine bedeutsame Veränderung heraus und rekonstruieren Sie im Detail:

- Worum ging's (Thema, Inhalte, Absichten, Ziele)?
- War die Veränderung von Ihnen gewollt oder ungewollt?
- Wer war involviert?
- Ups and downs – Stimmungen und Gefühle im Verlauf dieses Prozesses?
- Wo/inwieweit waren Sie GestalterIn (AkteurIn)?
- Wo/inwieweit wurde der Prozess von anderen gestaltet/beeinflusst?
- Was waren für Sie spezielle Ressourcen in diesem Zusammenhang (Menschen, Orte, Kraft, Rituale, ...)?

Was würden Sie heute genauso machen wie damals? Was anders?

Greifen Sie nun eine derzeit aktuelle oder bevorstehende Veränderung heraus und überlegen Sie: Was aus meinem bisherigen Erfahrungsschatz heraus kann dabei hilfreich/nützlich sein?

Was darüber hinaus könnte an diesem Beispiel beachtet/geübt/ausprobiert werden?

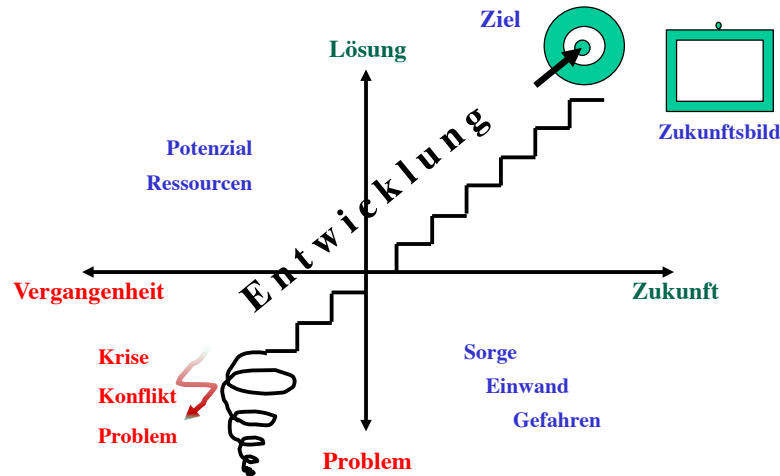
Wer/was könnte mich dabei unterstützen?

2.) 30 Min. (je 10 Min.): Austausch der individuellen Erfahrungen

3.) 15 Min.: Zusammenfassung und praktische Ableitungen aus der Übung

12. Problem- versus Lösungsorientierung

Die beste Art, das Schlechte zu bekämpfen, ist energischer Fortschritt im Guten. (I Ging)



Es gibt kein Problem, das nicht auch ein Geschenk in den Händen trüge. Du suchst Probleme, weil du ihre Geschenke brauchst. (Richard Bach: Illusionen)

In jedem Problem steckt auch bereits der Keim einer Lösung. Jedes Symptom, jedes Problemverhalten ist einerseits der Versuch, eine Lösung für einen internen oder externen Konflikt herbeizuführen, andererseits verursacht es für die Beteiligten oft hohe „Kosten“ wie Lebens Einschränkungen und Leid. Es ist daher auch von Bedeutung, dass das Problemlernen zunächst einmal gewürdigt wird; dann können Veränderungsmöglichkeiten und Handlungsalternativen erkundet werden.

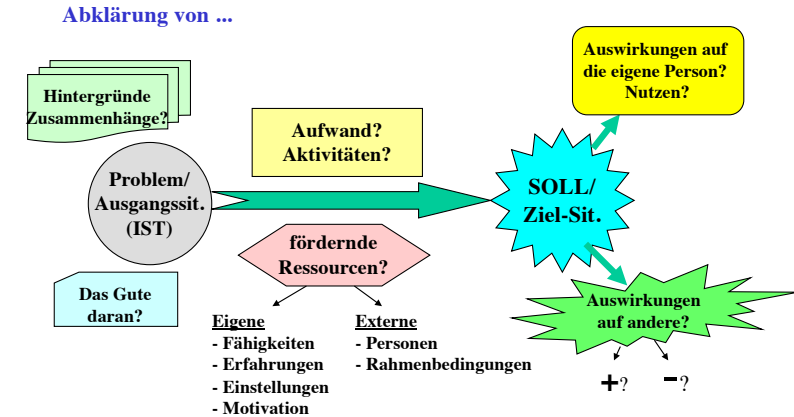
Dabei spielt die persönliche Bewertung eine entscheidende Rolle: bewerte ich den Ist-Zustand positiv oder negativ. Bewerte ich ihn negativ - also als einen unerwünschten Zustand/ ein Problem - dann entsteht eine Spannung, weil ich eine Vorstellung davon habe, was ich gerne anders hätte, ich habe ein Bild von einem erwünschten Soll-Zustand (Zukunftsbild).

Aus dieser Spannung kommt meine Motivation, etwas verändern zu wollen. „Lösung“ bedeutet somit auch immer „Loslösung“ von etwas Bekanntem, Vertrautem. So gesehen wird es zum einen verständlicher, was es bedeutet, dass jedes Problem aus Sicht der betroffenen Person/en auch einen Sinn ergibt und dass mit dem Wunsch nach Veränderung auch immer die Angst vor dem Unbekannten/ dem Neuen verbunden ist.

Wenn wir eine Veränderung herbeiführen, ist dies auch immer mit einem Verlust, einer Trennung verbunden, die auf einer „Entscheidung“ basiert. Entscheidung bedeutet, dass ich mich von etwas (IST-Zustand/ Problem) scheidet/ trenne und auf etwas anderes (SOLL-Zustand/ Ziel) zugehe. Je „entschiedener“ ich handle desto „zügiger“ schreite ich voran.

13. Zentrale Faktoren in der Veränderungsarbeit

Ein Orientierungsschema



Wichtige Faktoren bei der Zieldefinition

Sechs Aspekte eines 'wohlgeformten' Zieles

Ziele zu definieren und zu vereinbaren (mit sich selbst oder anderen) bedarf im Sinne der Erreichbarkeit und der Motivation bestimmter Kriterien, die es zu beachten gilt.

Ein Ziel soll ...

- **positiv formuliert sein**, d. h. ein Zunehmen oder Ansteigen beschreiben
Was soll erreicht werden? Was genau wird - anstelle des Problems - angestrebt?
- **den gewünschten Zustand definieren**, d. h. ein klares (Vorstellungs-)Bild der Lösung beschreiben.
Woran genau ist die Zielerreichung erkennbar?
- **in konkreten, verhaltensspezifischen Begriffen formuliert sein**, d. h. aktions- oder handlungsbezogen sein.
Wer tut zum Erreichen des Ziels und im erreichten Zielzustand, was genau?
- **bedeutungsvoll, sinnvoll sein**, d. h. einen konstruktiven Sinn ergeben für die/den Betreffende/n.
Was ist der positive Sinnzusammenhang, welche Werte sind damit verbunden?
- **einen angemessenen Komplexitätsgrad aufweisen**, d. h. für die/den Betreffende/n überschaubar "portioniert", möglich bzw. realistisch erreichbar sein.
Ist das Ziel dem Kapazitäts- und Fähigkeitsniveau angepasst?
- **herausfordernd sein**, d. h. das (Lern-)Potenzial der/des Betreffenden anregen.
Welche Möglichkeiten oder Chancen beinhaltet das Ziel?

14. Rituale als Hilfen zur Veränderung und Lebensgestaltung

Rituale sind Verhaltensmuster und Handlungsabläufe, die wir für bestimmte Situationen zur Verfügung haben. Sie haben sich bewährt, oder wir haben sie übernommen. Sie haben eine Bedeutung, die über das konkrete Handeln hinausgeht. Oft ist uns diese gar nicht so bewusst. Die festgelegte Sitzordnung bei den Mahlzeiten zum Beispiel symbolisiert die Ordnung in der Familie, die den Mitgliedern eine Form von Stabilität vermittelt.

Welche Funktion haben Rituale?

Rituale strukturieren den Tagesablauf, den Wochenrhythmus und das Jahr. Damit erfüllen sie eine wichtige Funktion. Das Kind, das weiß, auf welche Weise die Mutter es begrüßen wird, wenn es nach Hause kommt, empfindet Sicherheit und Verlässlichkeit. Das immer gleiche Abschiedsritual morgens vor dem Kindergarten oder der Schule trägt dazu bei, dass der Tag gut anfängt. Kinder bestehen auf der Einhaltung ihrer Rituale.

Im Alter haben Rituale ähnlich wie in der Kindheit einen besonderen Stellenwert, weil sie das Geländereis in einer Umwelt, die sich in rasantem Tempo verändert. Der Großvater, der jeden Sonntagmorgen in die Kirche zum Gottesdienst geht, lässt sich davon auch dann nicht abhalten, wenn seine Kinder ihn zum Ausflug einladen. Dann muss halt die Abreise verschoben werden. Wir nennen diese Alten manchmal starrsinnig und schütteln den Kopf über sie. Ihr Verhalten erscheint uns unvernünftig. Doch für sie sieht es ganz anders aus.

Ohne die gewohnten Rituale würde das Leben an Stabilität und Sicherheit verlieren. Neues bringt viel Bewegung in den Alltag. Angst, Tempoverlangsamung ist charakteristisch für das Alter. Doch kommt es leicht zur Diskrepanz zwischen dem Innenleben und der Umwelt. Deshalb braucht es etwas, das die notwendige Struktur gibt: das immer gleiche Frühstück zur gleichen Zeit, die Kaffeepause zur gleichen Zeit, der gleiche Spaziergang, der Mittagsschlaf zur gleichen Zeit usw.

Neue *Situationen*, für die wir keine Rituale zur Verfügung haben, können uns leicht irritieren. In Familien oder Kulturen, deren Gepflogenheiten wir nicht kennen, fühlen wir uns verunsichert und wie ohne festen Boden unter den Füßen. Wie peinlich kann es werden, wenn wir fremde Essens- oder Begrüßungsrituale nicht kennen und uns „daneben“ benehmen!

Dass Rituale seit einiger Zeit auf zunehmendes Interesse stoßen, mag zusammenhängen mit dem menschlichen Bedürfnis nach Stabilität und Sicherheit, nach Ordnung und Struktur, Verlässlichkeit und Zugehörigkeit.

Rituale haben sinnstiftende, symbolhafte Bedeutung

Der allabendliche Spaziergang eines Paares dient nicht nur der Gesundheit, sondern hat mit Gemeinsamkeit und Austausch zu tun und definiert den Stellenwert der Beziehung. Der Vater, der bei der Geburt seines Kindes einen Baum pflanzt, wünscht dem Kind eine gute, glückliche Entwicklung, lebendiges Wachstum und Fruchtbarkeit.

Rituale wirken durch die Handlung

Das sinnbildliche Tun - z.B. Belastendes sinnbildlich mit einem Papierschiffchen dem Fluss/Bach übergeben und fortspülen lassen - verändert im direkten Wortsinn die Anschauung und kann so problemlösend wirken.

Rituale helfen in Übergangsphasen

Wir verfügen in unserer Kultur zum Beispiel kaum noch über Rituale für Entwicklungsübergänge wie Pubertät und Elternschaft.

Initiationsrituale spielen zum Beispiel in vielen anderen Kulturen eine große Rolle. Sie markieren den Übergang des Jugendlichen ins Erwachsenenleben. Bei Naturvölkern besteht das Ritual in der zeitweiligen Isolation ohne Nahrung. Der Sinn ist, die Angst zu überwinden und den harten Anforderungen standzuhalten.

In unseren westlichen Kulturen ersetzen Jugendliche den Mangel an Initiationsritualen durch Mutproben. Mögliche Formen stellen auch die Jugendweihe oder die Konfirmation dar. Die Erlangung des Führerscheins ist ein gängiges, aber nicht besonders geeignetes Ritual. Es fehlt uns offensichtlich an sinnstiftenden, zeichnensetzenden Handlungen.

Rituale können auch als Zwang erlebt werden

Natürlich gibt es Menschen, die mit vielen, und solche, die mit wenigen Ritualen leben. Je mehr Sicherheit jemand braucht, umso mehr Rituale wird er pflegen. Das kann im Extremfall bis zur Zwanghaftigkeit gehen. Wenn der Tagesablauf und der Umgang mit bestimmten Dingen ganz genau geregelt sind, dann ist das wie ein engmaschiges Gitter, an dem man sich festhalten kann. Gleichzeitig gibt es dann aber auch nicht viele Freiräume für spontanes Verhalten und Neuentscheidungen.

Die manipulative Seite der Rituale

Wer früher jeden Sonntag zum Kirchgang gezwungen wurde, wer sich jeden Abend zur selben Zeit zum gemeinsamen Abendessen an den Tisch setzen musste, wer also ein streng ritualisiertes Familienleben hatte, dem wird möglicherweise der Sinn für Rituale abhandengekommen sein. Rituale können eben auch suggestiv und manipulativ wirken und dafür auch bewusst eingesetzt werden. Ein erschreckendes Beispiel aus unserer Geschichte sind die Gruppen- und Massenrituale des Nationalsozialismus.

Rituale müssen mitwachsen und erneuert werden

Wenn Rituale nicht mehr passen, ist eine Erneuerung notwendig. Augenscheinlich ist das bei Kindern. Rituale zur Schlafenszeit, Kindergeburtstage und Weihnachts- und Osterrituale müssen im Laufe der Jahre verändert werden. Den Gemeinschaftsspielen der frühen Kindergeburtstage folgen Geburtstagsausflüge der Acht- bis Zwölfjährigen und die Partys der Jugendlichen. Während in Familien mit kleinen Kindern das Schmücken des Weihnachtsbaums zum Weihnachtsgeheimnis gehört und Aufgabe der Eltern ist, übernehmen es später die Kinder selbst und überraschen oft die anderen damit.

Rituale müssen sich entwickeln und beweglich sein

Wenn ein Paar sich zum ersten Mal begegnet, dann entwickeln sich in der Regel spontan Rituale, die für diese zwei Menschen typisch sind. Sie entstehen aus einer besonderen Bedürfnis- und Interessenlage heraus und haben die Funktion, die Beziehung zu definieren. Wenn Beziehungen in eine andere Phase kommen, dann entsteht auch der Bedarf an neuen Ritualen, die Nähe und Distanz, Ausgleich und den Umgang mit Konflikten regeln.

Paare müssen neue Rituale entwickeln, wenn sie Eltern werden. Beachten sie diese Notwendigkeit nicht, dann sind Konflikte und Entfremdung vorprogrammiert. Gleiches gilt für Eltern, deren Kinder erwachsen werden und das Haus verlassen. Auch sie müssen sich wieder auf eine neue Lebensform miteinander einstellen und entsprechende Rituale finden.

Für alle Rituale gilt, dass sie beweglich sein müssen. Wenn Rollen, Regeln und Beziehungen sich verändern, müssen auch die Rituale angepasst werden. Nur dann bleiben sie segensreich und wirkungsvoll.

Reflexion / Übung zur Ritualgestaltung

Morgenrituale, Mittagsrituale, Abendrituale, Sonntagsrituale, ...
 Bürorituale, Besprechungsrituale, Gruppenrituale, Organisationsrituale, ...
 Bindungsrituale, Abschieds- und Trennungsrituale, Versöhnungsrituale, ...
 Kindheitsrituale, Jugendrituale, Erwachsenenrituale, ...
 Familienrituale, Elternrituale, Großelternrituale, ...

Die Welt ist voll von Ritualen. Die Frage ist: Wann/wo sind sie nützlich/hilfreich? Wo sind sie unnützlich oder hinderlich? Wo könnten wir Rituale brauchen, wo fehlen sie uns?

Überlegen Sie:

Welche Rituale fallen Ihnen spontan ein, die Sie praktizieren bzw. die Sie mitmachen „müssen“?

Welche erleben Sie eher als hinderlich? Warum? Wie könnten Sie sich davon lösen?

Welche gelebten Rituale empfinden Sie als nützlich / hilfreich? Inwiefern?

Wo könnten für Sie derzeit weitere Rituale hilfreich sein? Wie könnten diese beispielsweise gestaltet werden?

15. Die Krise(n) des Älterwerdens meistern - der Lebenssinn und seine Gestaltung im Prozess des Älterwerdens

Älterwerden ist unausweichlich. Und wir wissen alle, dass auch der Tod unausweichlich ist. Und nicht wenige von uns vergessen dies in der Hektik des Alltags, ihres Ehrgeizes und ihrer Sorgen. Häufig ist es eher ein Verdrängen dieses Unausweichlichen. Denn es fehlt in unserer Kultur noch an einer persönlichen und geistigen Haltung zum Tod.

Doch es gibt auch etwas vor dem Tod: unser Leben hier und heute, unser Leben als der Mensch, der wir sind. Es gibt ein Leben vor dem Tod - und davon soll hier die Rede sein. Und davon, ob oder besser wie, Älterwerden Sinn macht. Vielleicht denken Sie: Na klar, es muss ja wohl einen Sinn machen! Die Frage ist aber, welchen?¹¹

1. **Die erste Antwort:** Älterwerden macht dann Sinn, wenn wir uns dem Leben und ebenso seiner Endlichkeit öffnen. Das ist es, unser Leben! Und der Sinn des Lebens? Letztlich geht es um Ent-Wicklung, darum, die/der zu werden, die/der Frau/Mann man ist: Coming home! Es geht um einen fortschreitenden geistigen und persönlichen Reifungsprozess, der in einen allumfassenden Sinnzusammenhang eingebettet ist. Der Wesenskern eines Menschen erschließt sich durch sein Werden, das sich in seinen inneren und äußeren Taten spiegelt.
2. **Die zweite Antwort:** Älterwerden macht dann Sinn, wenn wir die zunehmenden Lebensjahre nicht als Beschränkung erleben, sondern als Gewinn in Form von geistig-seelischer Erkenntnis und persönlicher Einsicht in unser Leben. Älterwerden ist nicht primär als Zunahme von Lebensjahren zu verstehen, sondern als Herausforderung im Hinblick auf Lebenseinstellung und Lebensgestaltung. Alles hat und braucht seine Zeit – und auch seine lebensphasenspezifischen Fragen und Aufgaben. Mit unserem persönlichen Wachstum entwickeln wir gemäß unserem Reifestadium unterschiedliche Erlebnis- und Wahrnehmungsqualitäten. Jede/r sammelt in sich Erfahrungsschätze, die er/sie mit anderen teilen darf, und manch eine/r hat diesen Schatz im "Silbersee" versteckt, da die "moderne" Gesellschaft diesen nicht anerkennt, nicht schätzt. Hier ist künftig noch viel "Bergungsarbeit" zu leisten!
3. **Die dritte Antwort:** Älterwerden macht dann Sinn, wenn ich Achtsamkeit übe, mich auf den eigenen Weg mache, nach innen höre und meine Berufung, mein Leitmotiv im Leben herausfinde. Natürlich hat jede/r die Freiheit, zu entscheiden, ob und wie sie/er der "inneren Stimme" folgen will. Allerdings, frei nach Kästner: "Es gibt nichts Gutes, außer man tut es". Jede/r weiß: wir ernten, was wir säen. Und Sinn ist nicht etwas, das uns vorgegeben werden sollte, sondern das wir uns selbst durch unsere geistig-seelische und alltägliche Arbeit erschaffen. Wir müssen nichts tun, doch haben wir immer die Konsequenzen zu tragen. Selbstverantwortung ist in unserer Kultur - Gott sei Dank - ein hoher Wert (freie Entscheidung), und wir müssen einen hohen Preis zahlen, wenn wir diese nicht wahrnehmen!
4. **Die vierte Antwort:** Älterwerden macht dann Sinn, wenn wir lernen, uns mehr und mehr dem Fluss des Lebens hinzugeben, und unsere Lebensenergieströme kennen lernen. Das bedeutet zugleich, dass wir uns unserer Haltung dem Leben gegenüber bewusst sind und lernen, immer mehr loszulassen, was wir nicht mehr brauchen und was uns nicht guttut oder uns vielleicht sogar schädigt.

¹¹ Vgl. Dieter Müller-Harju / Hajo Noll: *Beruf und Lebenssinn in Einklang bringen*; Kösel.

- 5. **Die fünfte Antwort:** Älterwerden macht dann Sinn, wenn die soziale Gemeinschaft die verschiedenen Lebensphasen gleichwertig anerkennt und durch Rituale bewusst feiert und einleitet. Hierin liegt noch ein großes und schönes Gestaltungsfeld für uns alle!
- 6. **Die sechste Antwort:** Älterwerden macht dann Sinn, wenn wir die Liebe zu uns selbst entwickeln und diese mit anderen teilen. Freundeskreise und lebendige Beziehungen sind wahrer Luxus, und den brauchen wir mit zunehmendem Alter reichlich!
- 7. **Die siebte Antwort:** Wenn ich an dem vorherrschenden jugendlichen Schönheitsideal festhalte, werde ich mich beim Älterwerden wohl kaum in meiner Haut wohl fühlen können. Älterwerden macht dann Sinn, wenn wir auch der Entwicklung unserer inneren Schönheit eine größere Beachtung schenken und diese zum Ausdruck bringen. Älterwerden wird dann auch eine ästhetische Herausforderung, wird mit einem neuen Verständnis von Schönheit unsere Gesellschaft bereichern. Das Feuer der Jugend wandelt sich dann zum Lichtvollen, zum Glanz.

Nach-Wort: Es geht hier nicht um eine Idealisierung des Alters - sozusagen statt Jugendkult jetzt Alterskult! Vielmehr geht es um die bewusste Anerkennung des menschlichen Alterungsprozesses als Lebenswirklichkeit und Beachtung der sinnvollen lebensphasenspezifischen Entwicklungschancen. Alles hat und braucht seine Zeit. Älterwerden muss noch in unserer Gesellschaft und in unser aller Bewusstsein als ein bejahendes, sinnvolles Geschehen "verankert" und der Alterungsprozess entsprechend kulturell gestaltet werden.

Macht Älterwerden also Sinn? Die Antwort ist: **ja**, wenn wir selbst unserem Leben und dessen Phasen Sinn verleihen. Einfach ist das nicht. Es geht um die Wahrnehmung unserer Selbstverantwortung. Doch warum soll das leicht sein? Diamanten müssen auch erst geschliffen werden, um rein zu werden und uns mit ihrem Glanz zu erfreuen. Wenn wir unseren inneren Diamanten auf unserem Lebensweg immer mehr Glanz verleihen, werden wir keine Furcht mehr vor dem Älterwerden haben, sondern dies als Chance begrüßen.

Eigene Gedanken dazu:

Was ist/sind *meine* Antwort/en auf die „Sinnfrage“?

16. Merkmale einer „erwachsenen“ Person

Die Anforderungen, die das Leben an eine Person und ihre Entwicklung stellt, sind in unserer postmodernen Gesellschaft leichter zu meistern, wenn es ihr gelingt, „erwachsen“ zu werden.

Um die neuen Herausforderungen der Lebenszyklen besser bewältigen zu können, sind laut Untersuchungen Eigenschaften und Fähigkeiten gefragt, die hinter dem Begriff „Erwachsen sein“ stecken.

HUDSON (2000) ist der Meinung, **eine Person sei „erwachsen“, wenn sie ...**

	Stärke	Schwäche
1. über ein hohes Maß an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein verfügt.		
2. anderen interessiert und objektiv zuhören kann.		
3. ihren Gefühlen angemessenen Ausdruck verleiht.		
4. fähig ist, Dankbarkeit und Anerkennung auszudrücken.		
5. zwischen Wichtigem und Unwichtigem unterscheiden kann.		
6. weiß, dass sie Autorität besitzt, und ihr Licht nicht unter den Scheffel stellt.		
7. Kritik ertragen und Kritik üben kann.		
8. immer wieder über den Sinn ihres Lebens nachdenkt.		
9. sich bemüht, angemessene Lösungen für ihre Probleme zu finden, und diese Aufgabe nicht an andere delegiert.		
10. kooperativ und teamfähig ist.		
11. auf haltgebende Rituale in ihrem Leben achtet.		
12. zukunftsorientiert ist.		
13. die „Feste feiert, wie sie fallen“ und dafür sorgt, dass die Freude in ihrem Leben nicht zu kurz kommt.		
14. sich auf intime Bindungen einlässt, womit Liebesbeziehungen ebenso gemeint sind wie Freundschaften.		
15. in der Lage ist, „nein“ zu sagen.		
16. kompromissbereit ist, aber nicht konformistisch		
17. auf Veränderungen vorbereitet ist.		
18. den Status quo immer wieder in Frage stellt.		
19. keine Angst hat, Fehler zu machen, und Fehler auch bei anderen toleriert.		
20. immer auf der Suche nach neuen Ressourcen und Informationen ist, die sie bei der Bewältigung der Lebenszyklen unterstützen können.		

Übung: Prüfen Sie für sich: Wie erlangen diese Fähigkeiten bei Ihnen Ausdruck? Wo liegen Ihre Stärken, wo Ihre Schwächen?

Weiterentwickeln möchte ich noch:

Hilfreich ist dabei für mich:

Um diesen Zielen im Laufe unseres, phasenweise und in Entwicklungsstufen verlaufenden Lebens näher zu kommen, sollten wir an den folgenden Aufgaben stetig arbeiten:

- **LERNE GEDULD**
da wir uns bei der Bewältigung von sensiblen Lebensübergängen immer wieder mit neuen Herausforderungen konfrontiert sehen, brauchen wir viel Geduld, um diese zu meistern.
- **LERNE AUTONOMIE**
Autonom ist ein Mensch, wenn er in voller Übereinstimmung mit seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen ist. Es bedeutet die Akzeptanz, ein eigenes, unabhängiges Wesen zu sein, und dass andere unabhängig von einem existieren. Diese Erkenntnis gibt Sicherheit und stärkt den Selbstwert. Eine Auswirkung davon im Verhalten ist die Gelassenheit als Ausdruck innerer Reife und Integrität.
- **LERNE, DAS ÄLTERWERDEN ZU AKZEPTIEREN**
Wir tun dies, indem wir uns weniger darüber freuen, dass wir noch jugendlich wirken, sondern mehr Achtung vor unserer Reife und Lebenserfahrung entwickeln.
- **LERNE, VERANTWORTUNG ZU ÜBERNEHMEN**
Hier geht es darum, die Hauptverantwortung für das eigene Leben und das Verhalten bei sich selbst zu sehen und nicht bei anderen, wie Eltern, Partner/in usw., sondern sich vom „Ideal“ zu verabschieden und den realen Personen zu verzeihen.
- **LERNE, FÜR DIE GENERATIONEN NACH DIR ZU SORGEN**
ERIKSON nennt diese Fähigkeit „Generativität“ und versteht darunter das Interesse der Erzeugung und Erziehung der nächsten Generation - durch eigene Kinder oder andere schöpferische Leistungen.
- **LERNE, DEINE GESCHLECHTSROLLE IN FRAGE ZU STELLEN**
Die von unseren Eltern vorgelebten Geschlechtsrollen sind für uns zum Großteil nicht mehr brauchbar. Wir sind darauf angewiesen, zu experimentieren.
- **LERNE, AUS DER UNSICHERHEIT EINE TUGEND ZU MACHEN**
Menschen sollten nach Ansicht des Dichters John Keats fähig sein, in der Ungewissheit, dem Geheimnis, dem Zweifel zu verharren, ohne ungeduldig nach Tatsachen oder Begründungen zu streben. Wer also Ambivalenzen, widersprüchliche Gefühle ertragen kann und aus der Orientierungslosigkeit eine Tugend macht, ist hervorragend für die Herausforderungen des Weges zum „Erwachsenen“ ausgestattet.

Wichtig, um unser Leben erfolgreich zu meistern, ist es auch, die beschriebenen Lernschritte nicht übertrieben ernst zu nehmen. Jeder und jede sollte sich auch die Freiheit nehmen, wann immer er oder sie Lust hat, aus diesem „Programm“ auszusteigen und der eigenen Kreativität einfach freien Lauf zu lassen. Mit anderen Worten: Lerne auch, dich selber, dein Verhalten und dein Leben mit einem Schuss **Humor** zu betrachten.

*Lernen ist herausfinden, was du bereits weißt. Handeln ist zeigen, dass du es weißt.
Lehren ist andere wissen lassen, dass sie es genauso gut wissen, wie du selbst.
Wir alle sind Lernende, Handelnde, Lehrer. Die einfachsten Fragen sind die tiefstinnigsten:
Wo bist du geboren? Wo ist deine Heimat? Wohin gehst du? Was tust du?
Denke manchmal darüber nach, und du wirst sehen, wie sich deine Antworten verändern.*

**17. Weitere Beiträge und (Leit-)Gedanken zum „Guten Älterwerden“
Eine beispielhafte „Rezeptur“ von A wie Achtsamkeit bis Z wie Zufriedenheit**

Buchstabe	wie ...	Bedeutung
A	Achtsamkeit	Das Leben rauscht vorbei wie ein Sturzbach. Es gibt nur eine Möglichkeit, es wirklich zu erleben: Mit allen Sinnen präsent, gegenwärtig sein im und für den Augenblick.
B	Bewegung	In Bewegung bleiben - körperlich und mental/geistig ...
C	Charisma	Jeder Mensch ist ein eigenes Licht. Dieses Licht findet Ausdruck in den Augen, in der Haltung, in der Stimme, in jeder Geste. Seien Sie sich dessen bewusst.
D	Dankbarkeit	Das Leben beschenkt uns reich. Sei dankbar für diese Fülle.
E	Ernährung & Energie	Mit zunehmenden Alter verändert sich der Stoffwechsel. Es wird wichtiger, auf eine ausreichende Versorgung der Zellen mit Vitalstoffen Wert zu legen. Gifte und Schadstoffe wirken gefährlicher. Daher meiden oder reduzieren wo immer es geht. Den Energiehaushalt in Balance halten. Erschöpfung immer wieder ausreichend regenerieren ...
F	Freunde & Freude	„Echte“ Freundschaften pflegen. Mit Menschen in Kontakt sein, die dir wirklich guttun. Das kann auch eine gute Quelle für Freude im Leben sein.
G	Gesundheit & Genuss	Gesundheitsvorsorge und -pflege wird (noch) wichtiger. Auf Risiken achten und rechtzeitig gegensteuern. Aber auch: Die Früchte des Lebens auskosten, genießen ...
H	Humor	Lachen ist Leben. Ein starkes, die Gesundheit förderndes Immunsystem wird nachweislich durchs Lachen angeregt.
I	Idealismus	Seien Sie sich bewusst, wonach Sie streben, wofür Sie eintreten, wofür Sie stehen ...
J	JA sagen zu ...	Machen Sie sich immer wieder klar, wozu Sie „JA“ sagen!
K	Kreativität & Kooperation	Kreativität fördert unsere (mentale) Fitness. Gute kooperative Beziehungen wirken dabei unterstützend, nährend ...
L	Liebe	Liebe heilt. Wir können mit allem liebevoll in Verbindung kommen: mit Menschen, Tieren, Natur, Gegenständen, ... Und ganz besonders: Mit sich selbst!
M	Mut	Altern ist nichts für Feiglinge. Es braucht Mut, diese Herausforderung des Lebens anzunehmen und das Beste daraus zu machen. Mut, Neues auszuprobieren, neue Wege zu gehen ...

N	Neugier & Neues	Neugier hält wach und lebendig. Sie ist eine der besten Möglichkeiten, unsere geistige Fitness zu erhalten. Neues in Leben bringen, etwas „ausprobieren“ ...
O	Ordnung & Offenheit	Das Leben in überschaubare Bahnen bringen; Regelungen für die Nachfolger/innen und Erben treffen; Altlasten abschließen, Überholtes los lassen ... Offen bleiben für Neues, unterschiedliche Sichtweisen, Meinungen, Möglichkeiten, ...
P	Pausen	Immer wieder kurze Erholungs- und Bewegungspausen in den Tagesablauf integrieren. Nach Möglichkeit auch ein „Power Napping“ in der Mittagspause.
Q	Querdenken	Unkonventionelle Denkweisen - vor allem gegen die „Normierungen“ des Alter(n)s - wagen.
R	Rituale & Regeneration	Rituale pflegen. Sie sind die Sprache der Seele. Rituale unterstützen die seelische Harmonie. Gönnen Sie sich auch immer wieder Auszeiten für Wellness, Erholung und Regeneration.
S	Selbstbewusstsein & Selbstwert	Seien Sie sich Ihrer Persönlichkeit, Ihrer Kraft, Ihrer Lebenserfahrung, Ihrer Erfolge usw. bewusst.
T	Treue zu sich selbst	Bleiben Sie selber und Ihrem Weg treu und lassen Sie sich nicht durch äußere Einflüsse aus der Bahn werfen.
U	Uebung	Das Leben ist eine einzige Übung. Bleiben Sie daher in Übung! Es gibt immer etwas, worin man sich „üben“ kann. Sei es im Loslassen, in der Achtsamkeit, in der bewussten Ernährung, im Selbstvertrauen, im Annehmen von Veränderungen, ...
V	Versöhnung & Vertrauen	In jedem Leben gibt es Enttäuschungen und Frustrationen. Es geht darum, sich mit diesen inneren, gekränkten Anteilen auszuöhnen, sie los zu lassen, inneren (und damit auch äußeren) Frieden zu schließen. Zudem: Vertraue in die Kraft des Lebens und blicke mit Zuversicht in die Zukunft.
W	Werte	Seien Sie sich bewusst, was für Sie im jetzigen Lebensabschnitt wirklich wichtig ist und leben Sie danach.
X/Y	Mann/Frausein	Leben Sie Ihr Mann-/Frausein (selbst-)bewusst und lassen Sie sich nicht von Klischees, wie Mann/Frau zu sein hat, verunsichern.
Z	Zufriedenheit	Seien Sie zufrieden mit sich und dem Erreichten und gehen Sie Ihren Weg in einer guten Form weiter, Schritt um Schritt.

Eigene (Leit-)Gedanken zum „Guten Älterwerden“ Die eigene „Rezeptur“ von A bis Z

Buchstabe	wie ...	Bedeutung/Leitgedanken
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
H		
I		
J		
K		
L		
M		
N		
O		
P		
Q		
R		
S		
T		
U		
V		
W		
X/Y		
Z		

18. Literatur

Ametz, Margit: *Ältere MitarbeiterInnen als Stabilitätsfaktoren*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
 Bach, Richard: *Illusionen. Die Abenteuer eines Messias wider Willen*; Ullstein
 Bittner Günther: *Der Erwachsene. Multiples Ich in multipler Welt*; Kohlhammer
 Böhm, Erwin: *Seelenlifing statt Gesichtsstraffung*; Psychiatrie-Verlag
 Branden, Nathaniel: *Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls*; Pieper
 Brug, Jos van der / Locher, Kees: *Unternehmen Lebenslauf. Biographie und Entwicklung*; Urachhaus
 Buchacher, Walter u.a.: *Das Resilienz-Training. Für mehr Sinn, Zufriedenheit und Motivation*; Linde
 Burisch, Matthias: *Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung*; Springer
 Burkhard, Gudrun: *Das Leben in die eigene Hand nehmen. Arbeit an der eigenen Biographie*; Urachhaus
 Byron, Katie: *Wer bin ich ohne diesen Gedanken? Weisheit für jeden Tag*; Arkana
 Childre, Doc / Martin, Howard: *Die HerzIntelligenz-Methode*; VAK
 Colletti, Sai: *Lebenslust und Lebenskraft. Die sieben Kreisläufe des Menschen*; Koha
 Dießner, Helmut: *Praxiskurs Selbst-Coaching*; Junfermann
 Dilts, Robert B.: *Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit. NLP-Veränderungsarbeit*; Junfermann
 Engelbrecht, Sigrid: *Lass los, was deinem Glück im Weg steht*; GU
 Erikson, Erik H.: *Identität und Lebenszyklus*; Suhrkamp
 Feinstein, David/ Eden, D./ Craig, Gary: *Klopf die Sorgen weg! Emotionale Befreiung mit EFT*; Rowohlt
 Folkes, E./ Gatterer, G.: *Generation 50 plus. Ratgeber für Menschen in den besten Jahren*; Springer
 Frankl, Viktor: *Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*; Penguin
 Frankl, Viktor E.: *Über den Sinn des Lebens*; Beltz
 Frankl, Viktor E.: *Der Wille zum Sinn*; Hogrefe
 Freudenberg, Herbert / North, G.: *Burnout bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebranntseins*; Fischer
 Fuchs, Helmut / Huber, Andreas: *Die 16 Lebensmotive. Was uns wirklich antreibt*; dtv
 Furmann, Ben: *Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben*; Borgmann
 Hauser, Theresia: *Zeit inneren Wachstums. Die späteren Jahre*; Kösel
 Heller, Jutta: *Resilienz - 7 Schlüssel für mehr innere Stärke*; GU
 Hofmeister, Susanne: *Wo stehe ich und wo geht's hin? Wie Sie den roten Faden im Leben finden*; GU
 Hudson, Frederic M.: *Heute beginnt Ihr neues Leben*; mvg
 Isert, Bernd / Rentel, Klaus: *Wurzeln der Zukunft. Lebensweg-Arbeit*; Junfermann
 Kabat-Zinn, Jon: *Die heilende Kraft der Achtsamkeit*; Arbor
 Kabat-Zinn, Jon: *Im Alltag Ruhe finden*; MensSana
 Karstädt, Uwe: *Ganz in meinem Element - Die Kraft der Persönlichkeit in den Fünf Elementen*; Kösel
 Kast, Verena: *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*; Kreuz-Verlag.
 Kast, Verena: *Lebenskrisen werden Lebenschancen. Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten*; Herder
 Kast, Verena: *Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung*; Herder
 Kast, Verena: *Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblicks*; Herder
 Klein, Stefan: *Einfach glücklich. Die Glücksformel für jeden Tag*; Rowohlt
 Kotre, John: *Lebenslauf und Lebenskunst*; dtv
 Lelord, Francois / André, C.: *Die Macht der Emotionen und wie sie unseren Alltag bestimmen*; Piper
 Lievegoed, Bernard: *Lebenskrisen - Lebenschancen. Die Entwicklung des Menschen*; Kösel
 McKay, Matthew u.a.: *Selbstwert - die beste Investition Ihres Lebens*; Junfermann
 Merl, Harry: *Das Gesundheitsbild. Lösungen durch Intuition*; heugl solution press
 Merl, Harry: *Über das Offensichtliche oder: Den Wald vor lauter Bäumen sehen*; Krammer
 Müller-Harju, Dieter / Noll, Hajo: *Beruf und Lebenssinn in Einklang bringen*; Kösel
 Müller-Timmermann, Eckhart: *Ausgebrannt - Wege aus der Burnout-Krise*; Herder
 Ózalp, Miriam: *Das "reife" Abenteuer. Mit Lust und Energie in den 3. Lebensabschnitt*; s-versicherung
 Polt, Robert: *Doch das Herz wird nicht alt. Tipps und goldene Regeln*; Herder
 Prohaska, Sabine: *Lösungsorientiertes Selbstcoaching. Ihrem Ziel näherkommen*; Junfermann
 Reinlassöder, Rolf / Fuhrmann, Ben: *Jetzt geht's! Erfolg und Lebensfreude mit Selbstcoaching*; Carl Auer
 Reiss, Steven: *Das Reiss Profil. Die 16 Lebensmotive die unserem Verhalten zugrunde liegen*; Gabal

Riedel, Ingrid: *Lebensphasen - Lebenschancen. Vom gelassenen Umgang mit dem Alterwerden*; Herder
 Rother, Robert / Rother, Gabriele: *Klopf-Akupressur. Schnelle Selbsthilfe mit EFT*; GU
 Ruhe, Hans: *Methoden der Biografiearbeit. Lebensspuren entdecken und verstehen*; Juventa
 Salcher, Andreas: *Meine letzte Stunde. Ein Tag hat viele Leben*; Ecowin
 Schmitt, Karl Heinz / Neysters, Peter: *Jeder Tag voll Leben. Das Buch fürs Alterwerden*; Kösel
 Seligman, Martin E. P.: *Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die positive Psychologie*; Kösel
 Seifert, Angela: *Jetzt pack ich's an! Arbeit am eigenen Lebenskript*; dtv
 Sheehy, Gail: *Die neuen Lebensphasen. Wie man aus jedem Alter das Beste machen kann*; List
 Siebert, Al: *Erfolgreich Krisen bewältigen. Eine Anleitung zum Überleben*; Irisiana
 Smith, Page: *Abenteuer Alter. Entdeckungen auf der Reise in ein unbekanntes Land*; Beust
 Stelzig, Manfred: *Keine Angst vor dem Glück*; Ecowin
 Stumpf, Herb: *Wenn das Wochenende 7 Tage hat. Berufsende - Rente - Alterwerden*; Books on Demand
 Thomashoff, H.: *Das gelungene Ich. Die vier Säulen der Hirnforschung für ein erfülltes Leben*; Ariston
 Wais, Mathias: *Ich bin, was ich werden könnte. Entwicklungschancen des Lebenslaufes*; Mayer
 Wais, Mathias: *Über den roten Faden im Lebenslauf eines Menschen*; Verlag Bildungsgesellschaft
 Weber, Martin: *Der Mensch im Gleichgewicht. Gesundheit neu gedacht*; Ennsthaler
 Weidinger, Georg: *Die Heilung der Mitte. Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin*; Ennsthaler
 Weidinger, Gertrud: *Achtsamkeit für jeden Tag. Übungen und Rituale zur Lebensgestaltung*; Mankau
 Weis, Halko/Harrer, Michael/Dietz, Thomas: *Das Achtsamkeits-Übungsbuch. Für Beruf und Alltag*; Klett
 Williamson, Marianne / Zybak, Maria: *Lebensmitte - Zeit für Wunder. Veränderungen zulassen*; Knauer
 Wimmer, Karl: *Selbstcoaching - den Lebensweg gestalten*; in: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>
 Wimmer, Karl: *Gesundes Alter(n) - eine Herausforderung*; in: ebenda
 Wimmer, Karl: *Productive Ageing - Alter und Leistung in Einklang bringen*; in: ebenda
 Wimmer, Karl: *Lebenszyklus als Entwicklungsweg*; in: ebenda
 Wimmer, Karl: *Emotionen, Gefühle und Empfindungen als Navigatoren*; in: ebenda
 Wimmer, Karl: *Die Bedeutung des familiär-lebensgeschichtlichen Kontextes*; in: ebenda
 Wimmer, Karl: *Wenn die Seele leidet - Psychische Erkrankungen und ihre Erscheinungsformen*; ebenda
 Wimmer, Karl: *Bedingungen und Wirkfaktoren therapeutischer Veränderung*; in: ebenda
 Wimmer, Karl: *Resilienz - Seelische Wetterfestigkeit*; in: ebenda
 Wimmer, Karl: *Salutogenese - Schatzfindung statt Fehlerfahndung*; in: ebenda.