



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Wenn man plötzlich und unerwartet vor dem „zusammengebrochenen Leben“ steht, verliert man Zuversicht, Hoffnung, ist verzweifelt. Doch warum ist es „zusammengebrochen“, worin liegt der Sinn?



Von Maria Schweiger



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

„Da liegen die Scherben meines Lebens, alles ist ruiniert, alles ist aus und vorbei!“ Ist es vorbei, hat das Momentane nicht doch einen Sinn?

Im Moment - und das braucht eine gewisse Zeit - sieht es tatsächlich sinnleer und zerbrochen, ja ausweglos aus. Man ist vollkommen involviert, irritiert wegen der plötzlichen so harten Veränderung im gesamten Leben, sieht kein Licht am Ende des Tunnels. Und es dauert, um sich an die neuen Gegebenheiten zu gewöhnen - sie zu akzeptieren. Das hat den Vorteil, dass sich die Umstände aber auch verändern - zeitbedingt, denn das Rad der Zeit bleibt nicht stehen.

__STEADY_PAYWALL__

Ist die Akzeptanz des Neuen da, dann kann geordnet werden. Der bisherige Schrotthaufen umgewandelt werden in Dringlichkeiten der Bearbeitung, aber auch der Versuch, Hilfe zu organisieren zur/bei der Bewältigung ist nun möglich. Nach und nach - und auch das braucht wieder Zeit - wird der „Schrotthaufen“ nun verständlich und persönliche Aktivität setzt ein und sei es auch nur Hilfe zu suchen und diese auch annehmen können. Damit erfolgte bereits ein wichtiger Schritt.

Mit Menschen, die bei verschiedenen Belangen zur Seite stehen, kommt dann immer mehr - nach und nach - der Wunsch und die Kompetenz, die eigenen persönlichen Belange wieder selbst zu regeln. Es entsteht nun ein gutes Gespür dafür, ob und wann Hilfe gebraucht wird. Und plötzliche Umbrüche in einem Leben haben auch die Chance, um über die Sinnfrage des eigenen Lebens und welche Bedeutung dieser Schlag haben könnte, nachzudenken.

Also existenzielle Fragen, denen sich niemand stellt, wenn nicht harte Lebensschläge sie dazu zwingen. Die Antworten sind individuell, aber von grundlegender Bedeutung für das weitere



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Leben. Das eigene Leben bekommt so eine neue, tiefere Bedeutung – vorausgesetzt, die Fragen können beantwortet werden. Doch ohne diesen Lebensumbruch wäre diese Auseinandersetzung nie passiert. Und genau darin liegt der tiefere, positive Sinn plötzlich und unvorbereiteter „Lebensumbrüche“; deswegen sollte man bei so einem Ereignis nicht verzweifeln, sondern es als Chance sehen, dass etwas Neues, Adäquateres ins eigene Leben tritt und wesentliche Verbesserungen und Lebenstiefe verheißt.

*Mag. Maria M. Schweiger,
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin
Salzburg*