

### 3 Fragen, wenn die Dinge schief laufen

Herausforderungen sind Teil des Lebens, können allerdings, abhängig davon, wie wir uns in diesen Situationen entscheiden, zur Krise werden. Schaffst Du den Durchbruch oder gibt es einen Rückschlag? Weisheit ist gefragt, denn sonst handeln wir rein impulsiv oder aus Gewohnheit.

Die 3 beliebtesten Fragen, die Du Dir in einer schwierigen Lage nicht stellen solltest, sind: (1) Was ist falsch an mir? (2) Wem kann ich die Schuld geben? (3) Wie schlimm kann es kommen?

Wir alle neigen dazu, uns selbst zu kasteien, anderen die Schuld an unserem Pech zu geben oder uns in Untergangsszenarien zu ergehen. Diese drei Fragen schaden Dir nur und es gilt sie bewusst durch die folgenden förderlichen Fragen zu ersetzen.

#### ***1. Ist dies ein Problem, das Ich lösen sollte, soll ich mich mit der Situation abfinden oder das Umfeld verlassen?***

Solange Du diese Frage nicht eindeutig beantworten kannst, siehst Du die Lage noch nicht klar. Du merkst gar nicht, dass Du aus Angst, Missmut oder rein impulsiv handelst und womöglich auf alte Gewohnheiten zurückfällst.

Beginne damit, Dir Klarheit über die Situation zu verschaffen. Schmiede ganz rationell einen Plan, um in Absprache mit Menschen, denen Du vertraust, eine Lösung zu finden.

Wenn es keine Lösung gibt, frage Dich warum. Vielleicht blockiert Dich jemand oder Dir fehlen das Geld oder die Zeit. Es rentiert sich immer, eine Lösung zu suchen. Erst wenn Du sicher bist, dass Du alle realistischen Möglichkeiten ausgelotet hast, solltest Du entscheiden, ob Du Dich geduldig und nicht passiv mit der Situation abfinden möchtest oder das Umfeld verlassen solltest.

Sich unter den drei Alternativen zu entscheiden ist leichter als gesagt, schwanken die meisten Menschen in einer schwierigen Lage doch ständig zwischen ihnen hin und her. Zuerst hofft man auf eine Lösung und tut etwas dafür. Dann fühlt man sich als Opfer und findet sich mit der Situation ab. Dann hat man wiederum die Nase voll und will einfach abhauen. Mit so einem "hü" und "hott" stellst Du Dir selber ein Bein. Wer drei verschiedene Richtungen einschlägt, findet nie eine Lösung.

#### ***2. Wen kann ich fragen, der dasselbe Problem bereits mit Erfolg gelöst hat?***

Auch wenn die Versuchung, sich abzusondern, groß ist, wird eine schwierige Lage nicht im Alleingang gemeistert. Angst und Niedergeschlagenheit, Scham und Schuldgefühle können dazu führen, dass sich ein Mensch immer mehr zurückzieht oder zumacht.

Wenn Du Jemanden findest, der eine ähnliche Krise durchgemacht hat, schlägst Du dadurch mehrere Fliegen mit einer Klappe. Du hast plötzlich ein Vorbild, einen Vertrauten, der Dich versteht und einen anderen Weg als Rückzug und Isolation eingeschlagen hat. Opfer fühlen sich alleine und hilflos. Finde jemand, der gezeigt hat, dass er durch die Herausforderung vor der Du jetzt stehst, nicht in die Knie gezwungen und zum Opfer wurde.

Ich rede hier nicht vom Händchen halten, davon, dass geteiltes Leid, halbes Leid ist oder einer Therapie. All dies kann womöglich helfen, ist aber kein Ersatz für einen Menschen, der erfolgreich aus so einem Loch herauskam.

Um so einen Menschen zu finden, höre dich um, erzähle anderen, was Dir passiert ist, suche Selbsthilfegruppen, geh online, und finde passende Blogs und Foren. Heutzutage sind die Chancen so jemanden kennen zu lernen größer denn je. Gib nicht auf, bis Du Jemanden entdeckt hast, der Dir mehr als nur einen guten Rat geben, sondern Dich auch wirklich verstehen kann.

### ***3. Wie kann ich tiefer in mich gehen, um Lösungen zu finden?***

Es liegt bei Dir, eine Wende zum Besseren herbeizuführen. Andere können dich begleiten, aber niemand kann die Herausforderung abnehmen. Bedrohungen, Ängste, Illusionen, Wünsche, Verdrängungen, Ablenkungen und Konflikte die Du gegenüber der Welt da draußen empfindest, ändern sich erst, wenn sich die Welt "hier drinnen" ändert.

Die Lösung ist nicht auf der Ebene des Problems zu finden

Wer dies erkennt, kann viele Fallen umgehen. Auf der Ebene des Problems findest Du immer wieder nur dieselben Gedanken, die Dich nicht weiterbringen, alte Gewohnheiten, Methoden von gestern, zwanghaftes Denken, Stillstand usw. Vergiss nicht, dass Du mehrere Bewusstseins Ebenen hast und dass Kreativität und Erkenntnisse auf einer höheren Ebene schlummern.

Dein höheres Ich oder wie auch immer Du es nennen magst, die Seele, Atman, der heilige Geist, die Muse oder Inspiration, hat neue Lösungen für Dich bereit. Du musst dieses höhere Ich, den Ort der Inspiration, der Hoffnung und des Friedens, der Dir die Sicherheit gibt, dass es einen Weg nach vorne gibt, selbst finden.

Wie man diesen Ort erreichen kann, ist kein Geheimnis. Sogar in der schlimmsten Krise gibt es Lichtblicke. Die Aufgabe ist, die Bewusstseins Ebene, die Lösungen eröffnet, zu beleben. Mach Dir zunächst bewusst, dass es diese Ebene gibt und beabsichtige mithilfe eines Plans, wie Du mit Meditation, über Fragen, Einkehr und Gebet diesen Ort finden kannst.

Tu alles nur Mögliche, um Deinen Stresspegel zu senken. Finde Bewusstseinsexperten und lies Bücher, die Dich inspirieren und realistisch beschreiben, was es heißt, nach innen zu gehen. Dies hier sind nur ein paar Anregungen. Die ersten Schritte musst Du selber gehen.

Ich kenne die widrigen Umstände nicht, in denen Du Dich gerade befindest aber, anstatt wie die meisten im Konflikt und in der Verwirrung zu verharren und auf Angst und Verzweiflung zu hören, suche einen Weg aus dem Tunnel und führe die Welt dadurch ins Licht.