

GEGEN DIE KRISE



**Persönliche Krisen
erfolgreich bekämpfen**

Gegen die Krise

Persönliche Krisen erfolgreich bekämpfen

Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt. Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
Die psychosoziale Notsituation.....	9
Der Zauber von einem halben Jahr	11
Geheiratet und verzockt?	12
Sie haben sich das selbst eingebrockt!	14
Ein schleichender Prozess.....	15
Fehler sind menschlich.....	16
Es gibt keine zweite Chance	17
Und doch: Irren ist menschlich!	18
Häufen Sie nicht Probleme an.....	19
Gespaltene Persönlichkeiten.....	20
Akzeptieren Sie Ärgerliches.....	21
Motzki oder Softie?.....	22
Den Politikern auf die Finger schauen.....	23
Lächeln Sie Probleme einfach weg.....	24
Sind Sie eher Pitbull?.....	25
Schauen Sie doch mal in den Spiegel	26
Teuer erkaufte Fröhlichkeit.....	27
Überheben Sie sich bitte nicht.....	28
Prominente: hingefallen und wieder aufgestanden	29
In den Schlund menschlicher Abgründe schauen.....	30

Internet als moderne, scharfe Waffe	31
Fehler sind normal und nicht schlimm	32
Setzen Sie auf Zeit.....	33
Neue, andere Perspektiven finden und den Blick ändern, um die Ecke schauen.....	34
Wir sind oft sprach- und reaktionslos.....	35
Ziehen Sie sich nicht immer selbst runter.....	36
Sie müssen schon selbst aktiv werden.....	37
Peppen Sie sich doch einfach auf.....	38
Versöhnen Sie sich.....	39
Suchen Sie sich doch neue Freunde.....	40
Manchmal muss man sich auch trennen	41
Jobwechsel ist auch eine Lösung.....	42
Ziehen Sie doch um!.....	43
Unheilbare Krankheiten – Sterbehilfe?.....	44
Scheinbar ausweglos.....	45
Umkehren können Sie immer und jederzeit.....	46
Versuchen Sie es doch mal mit Empathie	47
Werden Sie zum Softie!.....	48
Krisen sind das Salz in der Suppe.....	49
Das „Was-wäre-wenn-Spiel“.....	50
Aus der Traum!.....	51
Schlusswort.....	53

Vorwort

Sie befinden sich gerade in einer scheinbar unlösbaren Lebenskrise? Sie denken, es geht nicht mehr weiter und fühlen sich am Ende – ausweglos? Sie wollen sich vor einen Zug werfen oder vom Hochhaus springen? Es gibt solche Situationen ständig. Sagen Sie sich deshalb zuerst immer wieder: Nichts ist endgültig, nur der Tod. Für alles andere gibt es immer Lösungen und Auswege.

Nun gut, haben Sie sich erfolgreich umgebracht, sind Sie Ihre Probleme und Sorgen los. Aber dann sind Sie auch weg vom Fenster, unwiederbringlich fort – Schluss, aus, Ende im Gelände.

Wollen Sie das wirklich? Dazwischen gibt es doch noch Mittelwege. Sie dürfen nicht immer nur in Schwarz-Weiß-Kategorien denken. Machen Sie sich das Leben doch nicht selbst noch schwerer als es ohnehin schon ist.

Ja, es gibt Tausende von Problemen, aber auch Tausende von guten Lösungen.

Was Sie jetzt dringend verhindern müssen: den Blackout. Denn er macht alles nur noch schlimmer. Werden Sie niemals kopflos in solchen Situationen. Ein guter Rat: Schlafen Sie eine Nacht darüber, entscheiden Sie niemals etwas spontan. Am nächsten Tag sehen Sie Ihre Notlage schon aus einem ganz anderen Blickwinkel und die Krise verflüchtigt sich womöglich, wird plötzlich lösbar oder zumindest nicht so dramatisch erscheinen.

Wir Menschen neigen dazu, in Panik zu geraten. Ein Problem blendet uns. Wir verlieren unsere analytischen Fähigkeiten – klar doch, wir sind aufgeregt. Stehen Sie mal einem Polizisten gegenüber, der Ihnen vorhält, bei Rot über die Ampel gefahren zu sein. Was passiert in Ihrem Kopf? Richtig: Bußgeld, Punkt in der Verkehrssünderkartei, befristetes

Fahrverbot, Jobverlust und vieles mehr. Das ist der Hammer. In Ihrer Panik finden Sie nicht einmal mehr Ihren Führer- und Fahrzeugschein. Ihre Hände zittern. Warum eigentlich? Es ist doch alles unangebracht.

Dieser Ratgeber hilft Ihnen dabei, wieder auf den Boden der Realitäten zu kommen. Er gibt Ihnen einen anderen Blick auf Ihre Probleme und das Leben geht wieder locker weiter. Zählen Sie nicht die Jahre bis zu Ihrem möglichen Tod. Rechnen Sie sich nicht Ihre Rest-Lebenszeit aus und leben fortan in Panik vor dem Ende. Nun gut, man wird automatisch so denken, wenn um einen herum Freunde, Bekannte oder Familienangehörige tragisch sterben. „Mensch, der Harry war doch immer so fit und das blühende Leben.

Jetzt ist er plötzlich gestorben, und das mit gerade einmal 72 Jahren – oh mein Gott, dann habe ich selbst ja nur noch ein paar Jahre, wenn mir das auch passieren würde.“ Wer so denkt, lebt in Angst und beendet seine Lebensqualität und –Freude.

Das Wichtigste ist also, solche Gedanken zu unterdrücken und sich mental schöneren, angenehmeren Dingen zuzuwenden. Lenken Sie Ihre negativen Gedanken unbedingt schnell um in etwas wirklich Schönes, Angenehmes – etwa eine konkrete Urlaubsplanung oder ein neues spannendes Buch.

Und noch eins ist ganz wichtig zu wissen, bevor wir in die Tiefen der Abgründe von „verzockt“, „Game over“ oder „Brückensprung“ hinabsteigen: Seien Sie vergewissert: Menschen im Angesicht des Todes neigen zur Versöhnung – mit sich, ihrem Leben und auch mit Todfeinden. So habe ich es persönlich erlebt, dass ein sehr misstrauischer und von seiner Tochter ausgenutzter und erpresster Vater seinen wie er am Ende immer sagte „Aasgeier“ ans Sterbebett rufen ließ und sich kurz vor seinem Tode in Frieden doch noch von ihr verabschiedete.

Es bleibt dahin gestellt, was der Sterbende und unter Morphium stehende überhaupt noch verstand, mitbekam und wollte – allein der Wille zählt. Menschen räumen doch in der Regel noch auf, bevor es wirklich ans Ende geht, und das ist auch gut so.

Und doch auch nehmen viele noch Dinge mit ins Grab, die auf ewig ungeklärt bleiben. Diese Kehrseite der Medaille gibt es leider auch – so quasi aus Hass, da gibt´s nichts mehr zu sagen, das ist meine Art der letzten Rache, werde Du damit ein Leben lang fertig, auf dass es dich ewig belaste und dir Alpträume beschere. Aber vielleicht ist das auch besser so.

Und es geht auch anders, der treu sorgende, wohl vorbereitete Familienvater, der verantwortungsbewusste vor allem, der einen total geordneten Abgang hinterlässt und den Nachfahren keinerlei Probleme macht – im Gegenteil einen Aktenordner in seinem Schreibtisch vorbereitet, der im Fall seines Todes nur noch Schritt für Schritt abgearbeitet werden muss.

Einerseits werden nirgends so verlogene Trauerreden an den Gräbern dieser Welt gehalten. Aber es wird auch das wirklich Gute endlich mal hervorgehoben – haben Sie es dem Toten jemals zu Lebzeiten ins Gesicht gesagt? Wohl kaum! Schade, jetzt ist es zu spät.

Wie aber kommt man mit einem Blackout im Leben klar, wie findet man wieder in die Spur und wie wird man glücklich? Darum geht es jetzt. Dieser Ratgeber hilft Ihnen dabei sich gegen Ihre Krise zu wehren und wieder glücklich zu werden.

Die psychosoziale Notsituation

Der **klassische Fall** einer psychosozialen Notsituation **entwickelt sich** folgendermaßen: Ein Mann verknallt sich in eine wunderhübsche junge Asiatin, sagen wir in eine Thailänderin. Die Frau erwidert seine Gefühle und sie verlieben sich am Ende innig, ehrlich und heftig. Man trifft gemeinsam **zu schnelle weitreichende Entscheidungen**. Er gibt alles in Deutschland auf, verkauft Hausrat und Auto, bereitet sich euphorisch auf ein neues Leben in einem ihm unbekanntem Land vor.

Und nach ein paar Monaten gibt sie ihm dann den Laufpass – mit erheblichen Konsequenzen, denn in Thailand besitzt der einheimische Partner immer 51 Prozent. Wer dann aus dem Haus geschmissen wird, verliert eben mit einem Mal alles, seine komplette Existenz und steht vor dem Ruin.

Es muss nicht nur der verliebte Mann sein. Nehmen Sie auch das Paar in mittleren Jahren, das **nach Südamerika auswandert**, in der Heimat gut bezahlte Jobs aufgibt und den Container packt. Die Wunsch-Vorstellungen unter Sonne und Palmen zerplatzen schnell wie Seifenblasen. Der Notgroschen ist rapide aufgebraucht und die Rente der Oma reicht auch nicht für alle. Geld verdienen in der neuen Heimat klappt auch nicht so wie man sich das vorgestellt hatte. Oder die deutschen Brötchen, die man in der neuen Heimat backen wollte, schmecken nicht allen und die Investition ist schnell in den Sand gesetzt.

Oder nehmen Sie den sich **einsam fühlenden europäischen Manager** in China, der eine **Frau an seiner Seite sucht** und ausgerechnet auf jemanden trifft, der gleich drei Kinder mit in die Ehe bringt. Anfangs fühlt er sich noch richtig stolz mit drei netten kleinen Heranwachsenden und einer attraktiven Frau um ihn herum. Mit der Zeit fühlt er sich aber nur noch ausgenutzt und vermisst das

Dankeschön. Es dauert nicht lange, bis die **Bar** sein zweites Zuhause wird und er seinen Frust ertränkt. Die Frau entwickelt sich zum Drachen und zerstört am Ende seine Fluchtburg Bar, indem er dort Hausverbot bekommt, weil die Alte in der Bar einen auf Terror macht und ihre privaten Konflikte dort austrägt. Schließlich will der unglückliche Mann nur noch sterben. Denn er findet nirgendwo mehr Zuflucht. Selbst in der alten Heimat will ihn keiner mehr aufnehmen. Was soll er auch machen? Er hat sich so richtig selbst ins Abseits manövriert. Auch und gerade für solche Fälle sollte man immer **gute Freunde** behalten, die einem dann in der Not beiseite stehen.

Für alle Fälle kehrt irgendwann **der graue realistische Alltag** ein. Dann wird einem bewusst, wo man gelandet ist und welche Fehlentscheidungen man getroffen hat. Die Fehler passieren ja schon am Anfang. Man selbst befindet sich in einer seelischen Not, in einem Gefühlschaos oder auf der Suche nach Abenteuer. Man schaut deshalb nicht mehr so genau hin und lässt sich vom wunderschönen Moment blenden.

Der Zauber von einem halben Jahr

Es gibt einen **Erfahrungswert, der heißt „Halbes Jahr“**. Damit sind zwei Dinge gemeint: **Lebe mindestens ein halbes Jahr lang ohne Bindung und Verpflichtung mit einem Menschen zusammen**, bevor du eine endgültige Entscheidung fürs Leben triffst. Denn erst nach einem halben Jahr kennst du ihn wirklich, auch mit allen seinen Macken, Ecken und Kanten.

Und der zweite Punkt ist: **Länger als ein halbes Jahr kann sich ein noch so guter Schauspieler nicht verstellen**. Dann erkennst du sein wahres Gesicht, seinen wirklichen Charakter und seine positiven oder negativen Eigenschaften. Meistens sieht man das schon viel früher, weil Menschen schon nach ein paar Wochen in ihren normalen eigenen Rhythmus wieder verfallen, ihre Ordentlichkeit oder ihr Chaos zeigen – ihre so genannten personal skills, nämlich, wie sie so wirklich drauf sind, sich regelmäßig die Zähne putzen zum Beispiel oder nicht, Körperhygiene pflegen oder nicht, ihre Umgebung in Ordnung halten oder ihre Sachen durch die Gegend werfen oder absolut keine Disziplin haben, ihnen grundlegende Charaktereigenschaften fehlen. Menschen kehren schnell wieder in ihren Normal-Modus zurück, weil sie sich schnell sicher, heimisch und wie zu Hause fühlen.

Geheiratet und verzockt?

Ja, man kann damit auch leben und darüber hinwegsehen, aber wehe man kann es nicht, dann starten nämlich hier schon die vielen kleinen Probleme in der Alltagsbewältigung. Das kann so nervig werden, dass man sich wirklich **wie „verzockt“ fühlt**. Ist man dann aber schon verheiratet, fällt es schwer, aus der Nummer wieder rauszukommen. So mancher Ehemann ist hier schon einfach plötzlich auf nimmer Wiedersehen verschwunden, weil er keinen anderen Ausweg mehr sah (auch umgekehrt die Ehefrau) und nicht den Mumm hatte, das Thema klar beim Namen zu nennen.

Was aber, wenn man gar **kein Rückzugsgebiet** mehr hat wie die Auswanderer oder der Thai-Verliebte und der Ehemann mit Kindern in China, für die er auch die Verantwortung übernommen hat? So einfach ist hier keine Flucht möglich. So in die Enge getrieben in einer psychosozialen Notlage finden die meisten auch nicht mal mehr den Weg zum **Psychologen**, sondern denken eher daran, ihrem Leben selbst ein Ende zu bereiten. Es geht nicht mehr vor und nicht mehr zurück. Diese Enge ist auch erst einmal dadurch gekennzeichnet, dass man selbst versucht, sich mit **Alkohol, Drogen, Nikotin und Tabletten** abzutöten. Doch damit **eskaliert die Lage** nur, denn man verschiebt notwendige Entscheidungen und wird selbst immer schwächer, ja sogar **anfälliger für Krankheiten** wie Infektionen, weil die körpereigenen **Abwehrkräfte** nicht mehr funktionieren.

Die **Auswirkungen** sind, dass Sie zum Beispiel **keine klaren Entscheidungen mehr treffen** können und wollen. Der Berg von **Problemen wird immer größer**, den Sie vor sich herschieben. Das Fass läuft über. Je nach Veranlagung werden Sie **aggressiv** oder ziehen sich in Ihr **Schneckenhaus** vollends zurück. Sie bräuchten jetzt einen Spezialisten, denn längst sind Sie entweder **depressiv** oder

leiden unter massiven **Ängsten**, unter der Ausweglosigkeit Ihrer Situation. Sie befinden sich bereits am Ende der Sackgasse mit einem hohen Zaun oder einer Mauer. Das ist wie in einem Krimi: Ihre Verfolger haben Sie eingeholt und in die Enge getrieben, Sie gestellt und sind dabei, Sie endgültig fertig zu machen.

Sie haben sich das selbst eingebrockt!

Dabei müssen Sie sich eingestehen, sich selbst in diese psychosoziale Notlage gebracht zu haben. **Sie sind schuld**, kein anderer. Es hilft Ihnen jetzt auch überhaupt nicht weiter, nach irgendwelchen anderen Verursachern Ihrer beschissenen Lage zu suchen. Selbst wenn Sie jemanden finden sollten, kommen Sie doch damit nicht aus Ihrer Situation raus. Es hilft Ihnen rein gar nichts. Schauen Sie lieber **nach vorne**, wie Sie da eine Lösung finden. Auswirkungen der psychosozialen Krise sind auch, dass man **Freunde verliert, Netzwerke zusammenbrechen** und man es sich schließlich mit allen verscherzt. Wer will auch schon noch mit einem ständig mürrischen und aufbrausenden Menschen etwas zu tun haben? Wer sich selbst auch so vernachlässigt, ist für andere immer unattraktiver.

Ein schleichender Prozess

Die ausweglose Lage, der Blackout kommt ja **nicht wie ein Blitz** aus heiterem Himmel, sondern ist ein **schleichender Prozess**. Man rutscht da halt immer tiefer hinein. Erst denkt man, das seien ja alles kleine und zu lösende Probleme. Doch sie werden immer mehr und immer größer. Man kann sie plötzlich nicht mehr mit der gleichen Leichtigkeit vom Tisch fegen. Irgendwann ist es alles so viel, dass eben doch der Blackout kommt. Man hat den sich abzeichnenden Knall nicht vorhergesehen oder für möglich gehalten.

Eine solche Situation kann vielen Menschen aus unterschiedlichen Gründen passieren wie zum Beispiel der plötzliche **Job-Verlust, ein schrecklicher Unfall, die Trennung von der Partnerin oder vom Partner, der Tod eines nahen Verwandten oder auch einfach Mobbing und Stalking**. Die Ursachen sind vielfältig. Deshalb muss man auch jeden Fall **individuell behandeln** und zu lösen versuchen.

Fehler sind menschlich

Da wo Menschen arbeiten, handeln, leben und lieben, werden nun mal **Fehler** gemacht. Man spricht nicht umsonst von menschlichem Versagen. Wir sind keine programmierbaren Roboter, keine Maschinen – eben nur Menschen aus Fleisch und Blut. Akzeptieren Sie deshalb Missgeschicke als etwas ganz Normales. Gehen Sie sogar noch einen Schritt weiter: Aus Fehlern lernen Sie, sie machen Sie stark. Ein Leben ohne Fehler bringt Sie gar nicht weiter. Wer nie gelernt hat zu verlieren, weiß auch nicht, wie sich ein Sieg tatsächlich anfühlt. Alle Großen im Show-Business, im Sport, in der Wirtschaft oder Politik sind oft mehrmals auf die Schnauze gefallen – aber eben auch wieder aufgestanden. Das Aufstehen und Weitermachen ist der Unterschied. Menschen geben zu schnell und zu leicht auf, deshalb bringen sie es zu nichts.

Es gibt keine zweite Chance

Aber Fehler haben manchmal auch sehr **schlimme Konsequenzen**. Und es gibt leider auch Fehler, die macht an nur einmal im Leben. Wie man so schön im Marketing sagt „**Du hast keine zweite Chance für den ersten Eindruck**“, so gibt es halt auch **Missgeschicke, die sich nicht mehr ausbügeln lassen**. Die macht man einmal und die sind dann ein Leben lang eingebrannt so wie eine sichtbare Operationsnarbe. Wer einen fürchterlichen Unfall gebaut und dabei sein Augenlicht verloren hat, bekommt es nie wieder. Oder der Querschnittsgelähmte muss mit seiner Verletzung lernen zu leben, sich neu orientieren und einrichten. Ein Flugzeugunglück durch einen falschen Handgriff oder durch eine Fehlentscheidung ist nicht wieder umkehrbar. Es kostet zahlreiche Menschenleben.

Eine **nette Partnerin** verliert man normalerweise auch nur einmal im Leben wie man denselben Job in der Regel auch kein zweites Mal wieder bekommt. So gibt es Dinge, die unverzeihlich sind und bleiben. Man kann jemandem sehr wohl **verzeihen, aber vergessen** wird man eine schlimme Tat wohl nie. Wenn man mit einem lieben Menschen lange vertraut und loyal zusammen war, kann man einen Seitensprung oder gar eine Trennung nicht verstehen. Mit der Zeit findet man zwar seinen Frieden, aber die Albträume können ein Leben lang bleiben. Das berühmte „Zwar – aber“ bleibt immer und überall. Zwar sind Fehler und Missgeschicke menschlich, aber sie sind manchmal auch **unverzeihlich**. Und die Gnade der Vergebung hat nicht jeder. Wohl aber dem, der verzeihen kann. Dieser Großmut ist nicht allen in die Wiege gelegt.

Und doch: Irren ist menschlich!

Aber man sollte auch das **Menschliche** in jedem Handeln berücksichtigen. Auch als gewissenhafter Mensch kann man mal Fehler machen. Für den Betroffenen ist es sicher schwerer zu ertragen als für die unter den Fehlern Leidenden. Menschen haben sich schon **für ihre fatalen Fehler umgebracht**, weil sie damit nicht mehr weiterleben konnten und wollten. Soweit darf es aber gar nicht erst kommen. Sagen Sie sich immer selbst, dass es auch anderen hätte passieren können. Sie waren vielleicht gerade der falsche Mensch am falschen Platz zur ungünstigen Zeit. Ihnen ist es nun mal passiert. Selbst Gerichte erkennen das an und zeigen Milde bei menschlichem Versagen. Es gibt sehr wohl den Unterschied zwischen Vorsatz und Nachlässigkeit – ob jemand bewusst einen anderen schädigen will oder ob ihm „nur“ ein Missgeschick unterlaufen ist – der Unterschied also zwischen Haft und Bewährung.

Obwohl Fehler so menschlich sind, verzeiht man manche dann doch nicht, weil vielleicht **viele Menschen durch eine kleine Unachtsamkeit dabei ihr Leben verloren haben**, wie der Kapitän eines Kreuzfahrtschiffes den Untergang durch angeberischen Leichtsinn provoziert hat, sich selbst dabei aber schnell in Sicherheit brachte. Da fordern dann sogar die Angehörigen Verstorbener eine gerechte lange Haftstrafe.

Häufen Sie nicht Probleme an

Dann muss man hier noch auf eine **ganz spezielle Sorte von Menschen** hinweisen, die sich **selbst immer mehr in die eigene Enge treiben**. Sie haben erst nur ein kleines Problem, häufen diese aber mit der Zeit zu einem unüberwindbaren Berg an – das so genannten Aufschieben unangenehmer Dinge. Das sind auch die, die ständig an allen etwas auszusetzen haben, sich permanent beschweren, immer **unzufrieden** sind, **cholertisch** ausrasten. Um solche Typen macht man doch einen großen Bogen. Man will denen erst gar nicht begegnen. Sie sind einfach nur peinlich und unangenehm. Was passiert aber mit ihnen? Sie vereinsamen, **verlieren ihre sozialen Kontakte** und Netzwerke. Sie werden immer aggressiver, bis wirklich mal etwas Schlimmes passiert und sie einen anderen Menschen im Wahn verletzen. Sie wissen ja oft selbst nicht mehr, was sie tun. Fragt man sie eine halbe Stunde später, was denn da gerade passiert ist, können sie sich an nichts mehr erinnern. Das Fatale ist jedoch, dass solche Zeitgenossen auf eine gefährliche Sackgasse zusteuern. Sie kesseln sich selbst immer mehr ein, machen ihr eigenes Leben enger. Sie merken gar nicht, wie ihr Leben in eine Einbahnstraße mündet. Ihr ganzes soziales Leben geht vor die Hunde. Sie haben kaum noch Kontakte zur Außenwelt und kapseln sich ab. Dann beginnt ein teuflischer Kreis: Man lebt allein zu Hause in seinen vier Wänden, kommuniziert nicht mehr mit Menschen, sondern mit dem Computer/Internet, bedient sich am Fernsehen oder spielt Online-Casino, lebt in einer virtuellen Welt und verliert den Kontakt zur Realität. Darüber werden die Betroffenen sogar psychisch krank, erleiden Ängste und Depressionen. Solche Menschen sind unberechenbar und werden von der Gesellschaft weitgehend gemieden.

Gespaltene Persönlichkeiten

Oft handelt es sich auch um **verhaltensgestörte, gespaltene Persönlichkeiten** wie in dem englischen Drama Jekyll and Hyde, wo es tagsüber um einen angesehenen forschenden Arzt in bester Gesellschaft geht, der nachts als Monster sein Unwesen treibt, im Wahn andere Menschen umbringt und in seinem Keller-Labor in echter Frankenstein-Manier Menschenversuche durchführt. Einerseits können es ganz unauffällige, liebe, treusorgende Menschen sein, die aber leider auch manchmal ausrasten und zu gefährlichen Zeitgenossen mutieren. Man sieht es ihnen nicht an so wie jemand auch plötzlich aus dem Nichts einen epileptischen Anfall bekommt, weißen Schaum vor dem Mund hat, verkrampft und zitternd zu Boden fällt. So ähnlich muss man sich die Menschen vorstellen, die sich im Leben verrennen und darüber sogar psychisch krankwerden oder deren schwelende psychische Krankheit dann voll ausbricht.

Akzeptieren Sie Ärgerliches

Dabei ist es doch in so vielen kleinen Situationen des Alltags manchmal vorteilhafter, auch **ärgerliche Dinge** wie Rechnungen zu **akzeptieren** anstatt wochenlang darüber zu streiten und den Betrag dabei durch Mahngebühren noch zu erhöhen. Oft hilft eine nüchterne Analyse, und wenn man beim Einkauf einen Fehler gemacht hat und vielleicht auf eine clevere Werbung hereingefallen ist, kann man sich nur für das nächste Mal wappnen – „Das passiert mir kein zweites Mal!“ Man geht doch in einen Supermarkt immer mit dem Gefühl „Die wollen doch nur mein Geld!“ Wenn Sie dann bei einem Salat auf „Das Angebot des Tages“ treffen – für 99 Cent, dann wundern Sie sich bitte nicht, wenn der auf Ihrem Bon dann mit 3,59 Euro erscheint. Sie haben nämlich das Kleingedruckte unter der Werbung übersehen – 100 Gramm für 99 Cent! Da Sie Frischware nicht wieder zurückgeben können, sind Sie ganz schön angeschmiert. Der Salat wird Ihnen schwer im Magen liegen. So geschieht es Ihnen bei vielen Produkten.

Sie müssen eben sehr aufmerksam die Werbung lesen, um sich späteren Ärger zu ersparen. Sie rufen nach dem Geschäftsführer und der macht Ihnen klar, dass sich sein Supermarkt ganz klar an die Regeln gehalten hat, Sie aber nicht korrekt gelesen haben. Sie machen also dort Ärger, wo sich keiner lohnt, weil Sie es sind, der etwas falsch verstanden hat. Erfahrene Hausfrauen, die täglich einkaufen, kennen alle miesen Maschen und Tricks der Geschäfte und fallen erst gar nicht darauf herein. Die bücken sich auch nach den echten Angeboten, die unten am Boden stehen. Überlegen Sie doch mal: Sie verrennen sich ständig, protestieren andauernd und machen sich damit Ihre eigene Welt immer kleiner. Sie meiden den Supermarkt, der Sie an der Nase herumgeführt hat – bis Sie irgendwann in eine andere Stadt ziehen müssen, weil Sie kein Geschäft mehr finden und Ihr Umfeld Ihnen gegenüber ablehnender wird.

Motzki oder Softie?

Schauen Sie sich doch mal den von Ihnen **oft belächelten Softie** an, der aber viele Freunde hat und ständig auf angenehme Kontakte stößt. Wer ist wohl erfolgreicher im Leben? Na klar, derjenige, der nicht überall aneckt und die komplizierten Dinge anders löst: „Ich habe gerade einen Fehler gemacht und die Werbung nicht ganz korrekt gelesen. Der Salat ist mir trotz des Angebots zu teuer. Ich habe ihn gerade erst vor einer Minute aus der Kühltheke genommen. Darf ich ihn ausnahmsweise wieder zurücklegen?“ So geht das! Klein begeben, die Faust in die Tasche stecken und erfolgreich mit einem Lächeln verhandeln. Dann stehen Sie auch nicht plötzlich in einer Einbahnstraße und das Leben geht weiter.

Ja, Sie mögen als **notorisch aneckender, protestierender und fordernder Mensch sogar zeitweiligen Erfolg haben**. Aber unterm Strich **vereinsamen** Sie, weil keiner mehr etwas mit diesem Motzki zu tun haben will. Die Sackgasse bauen Sie sich selbst. Jeder Mensch macht mal Fehler, aber wir lernen ja normalerweise daraus und wiederholen diese Missgeschicke nicht. Fehler gehören zum Leben wie das Salz in der Suppe. Ein Leben ohne Fehler ist ausgeschlossen. Und das ist auch gut so. Sonst würden wir uns niemals weiter entwickeln. Fehler führen uns aus der Einbahnstraße hinaus. Wir ändern die Richtung und finden einen besseren Weg.

Den Politikern auf die Finger schauen

Wir sehen das deutlich an **Politikern**. Sie haben gerade noch ein neues Konzept als Zukunftsvision verkauft. Plötzlich passiert ein schlimmes Unglück irgendwo auf der Welt, auf das alle reagieren. Politiker sind da sehr flexibel und passen sich schnell dem Zeitgeist an, denn sie wollen ja wiedergewählt werden. Aufgrund des Unglücks machen sie plötzlich eine 180-Grad-Kehrtwendung und bieten genau das Gegenteil von ihrer erst kürzlich verkündeten Vision an. Man mag das auch **Opportunismus** nennen, aber es hat meist Erfolg. So funktioniert Politik. Nicht jeder Privatmann hat in seiner Alltags-Bewältigung dieses System drauf. Aber es lohnt sich insbesondere für Choleriker und klassische Einbahnstraßen-Fahrer, mal etwas von den Politikern abzuschauen.

Lächeln Sie Probleme einfach weg

Es gibt so viele Situationen, um **sich unbeliebt zu machen**: am Arbeitsplatz, unter Freunden, in der Familie oder in einer Beziehung, mit Nachbarn und vor allem im Straßenverkehr. Der zwischenmenschliche Umgang ist das klassische Feld für Streit. Es fängt im Kindergarten an und hört in einer langen Beziehung auf. Schauen Sie sich manchmal nur Seniorenpaare im Supermarkt an. Die vielen kleinen Streitereien über Obst, Gemüse und Fleisch sind doch so unwürdig wie überflüssig. Blicken Sie mal in die verbrämten und vergrämten Gesichter dieser Leute. Die haben doch ihr Leben fast hinter sich und streiten immer noch – die Hölle auf Erden. Und dennoch: **Mit einem Lächeln bewegen Sie so viel**. Grüßen Sie doch einfach mal die Seniorin, die lustlos hinter ihrem Haustyrannen hinterhertrottet. Unterhalten Sie sich mit ihr und ignorieren den Sackgassen-Typen. Freundlichkeit bewirkt Wunder. Oder nehmen Sie einfach mal Ihren ständig motzenden Vater in die Arme und drücken ihn ganz kräftig. Der beruhigt sich ganz schnell. Sie werden sich wundern. Solchen innigen Körperkontakt hatte er schon lange nicht mehr – das hat ihm gefehlt und stimmt ihn gleich sanftmütig.

Sind Sie eher Pitbull?

Ja, es gibt diese **Kämpfertypen**, diese Pitbulls, die allein schon mit ihrem Gesichtsausdruck jeden verschrecken. Ein bekannter Politiker aus dem Norden hatte diese Attitüde. Bei jedem öffentlichen Auftritt zog er die Mundwinkel herunter, machte ein griesgrämiges Gesicht und motzte nur ins Mikrofon und Kamera, bis ihn eine Reporterin einmal fragte: „Können Sie auch lachen?“ Und sie meinte damit klipp und klar, wie fürchterlich er ständig beim Wähler überkommt. Das kostete ihn bestimmt einige Prozente. Der Mann schafft es aber nicht mehr, denn seine Fratze ist eingebrannt, die Lachmuskeln sind im Laufe seines langen griesgrämigen Lebens degeneriert.

Schauen Sie doch mal in den Spiegel

Ja der **Gesichtsausdruck** sagt vieles über den inneren Zustand eines Menschen aus. Bei Kindern zum Beispiel spricht man manchmal von einem unglücklichen Gesichtsausdruck. Da ist was nicht Ordnung. Entweder bekommt es zu wenig zu essen und zu trinken oder es erleidet psychische Schmerzen durch Druck und manchmal auch physische Schmerzen durch Gewalt oder gar sexuellen Missbrauch. Wenn Kindergärtnerinnen solche unglücklichen Gesichter sehen, dann sollten sie das gründlich hinterfragen und notfalls die Behörden einschalten. Gemeint sind hier allerdings lange anhaltende Phasen, nicht mal vorübergehend ein trauriger oder unpässlicher Moment, nein hier geht es um die grundsätzliche Konstitution – „Ist jemand auf Dauer unglücklich und schaut immer griesgrämig drein?“

Teuer erkaufte Fröhlichkeit

Natürlich geht es **auch umgekehrt** – jemand der ständig lacht und freundlich ist. Auch bei ihm brennt sich etwas ein, nämlich die süßen sympathischen Lachfalten und Grübchen. Aber Vorsicht: Manche dieser Zeitgenossen lachen ihre Probleme einfach nur weg und schauen lächelnd dem Verderben ins Gesicht. Sie verbrauchen dafür viel Energie, aber sie übertünchen einfach alle Schwierigkeiten und sind nicht fähig, ihnen ins Auge zu sehen und sie zu lösen. Wir blicken nicht hinter ihre **Fassade**.

Manchmal klärt uns ein Zufall auf – etwa dieser hier: Da spielte jemand jahrelang den so genannten Pausenc clown in einer Firma, hielt alle seine Kollegen mit kleinen Späßen bei guter Laune und war immer gut drauf. Dann, eines Tages, erfuhr ein Kollege, dass er am Abend zuvor beim Rasenmähen plötzlich tot umgefallen ist – mit 60 einen Herzinfarkt. Später fand man dann heraus, dass er einen Schreibtisch voller Beruhigungsmittel hatte. Er war offensichtlich von Tabletten abhängig und putschte sich damit ein Leben lang auf. Damit konnte er lächeln und eine gute Laune vorspielen, seinen Frust in die Tasche stecken und dank chemischer Substanzen sich Fröhlichkeit – teuer – erkaufen. Er war so trickreich, dass er bei guten Freunden diese Tabletten erschlich, indem er ihnen vorgaukelte, diese Pillen für gute Freunde in Entwicklungsländern zu brauchen. Er gab also vor, ein gutes Werk zu tun, doch die Medikamente waren für ihn selbst bestimmt. Er hat sich damit in eine Sackgasse manövriert – und man weiß nicht mal, wie die Geschichte tatsächlich ausgegangen wäre, wenn er nicht so früh gestorben wäre.

Überheben Sie sich bitte nicht

Da gibt es noch **eine andere Geschichte**, ebenfalls von jemandem, der mit 59 Jahren auch so plötzlich gestorben ist, mitten im schönen Urlaub auf einer entfernten Insel. Der Mann war sehr beschäftigt – rund um die Uhr – als Manager im Beruf und daheim mit seinen sechs Kindern. Man kann sich eben auch selbst überfordern und überschätzen. Manche Menschen ziehen eben nicht rechtzeitig die Reißleine – ob als Workaholic oder mit privatem Stress. Sie sind im Prinzip Boarderliner, die immer bis an ihre Grenzen gehen. Sie lieben den Adrenalinkick und brauchen ihn auch für ihr Leben, sonst fehlt ihnen was. Diese Grenzgänger marschieren immer auf dem Gipfel ihres Lebens – mit der ständigen Gefahr, auch mal rüber zu fallen und unterzugehen. Man kann sie mit Extremsportlern vergleichen, die immer auf der höchsten Welle reiten und dabei auch mal von ihr auf den Grund geschleudert werden können und sich dabei die Knochen brechen. Der Kampf gegen die Natur ist waghalsig, weil die eben unberechenbar ist. Lassen Sie bitte die Finger davon. Den Kick kann man sich auch ungefährlicher anderswo holen. Denn Grenzgänger verlocken sich leicht, dann ist schnell „Game over“.

Prominente: hingefallen und wieder aufgestanden

Es gibt viele andere **Fälle auch Prominenter**, die ihren Weg aus Drogensucht und Alkoholkonsum oder Magersucht gefunden haben. Profifußballer haben ihr ganzes Geld verspielt und mussten wieder kleine Brötchen backen. Erfolgreiche Geschäftsleute sind in die Pleite gegangen, weil ihr Modell nicht mehr funktionierte. Ja, Menschen sind daran auch zerbrochen. Aber viele sind wieder aufgestanden, durch die Insolvenz marschiert und haben ein zweites Leben gestartet. Gerade die Privatinsolvenz gibt Menschen nach sieben Jahren die Chance, alle Schulden erlassen zu bekommen und noch einmal den Reset-Knopf zu drücken – gehe auf Start und fange neu an! Allerdings haben das auch viele nicht geschafft. Die sind dann vollends untergegangen, zum Teil früh gestorben. Eine ganze Reihe von Künstlern hat sich relativ jung aus diesem Leben verabschiedet. Erst hinterher erfuhren wir, dass sie zeitlebens Drogen konsumiert hatten oder ganze Tablettencocktails brauchten. Die Obduktionen prominenter Toter brachten so manches Geheimnis ans Tageslicht. Ihre ganze **Kreativität war teils mit Drogen erkaufte**. Trotz Ruhm, Ehre und Geld waren sie nie wirklich glücklich. Andere hatten eine schreckliche Kindheit und wurden hin zum Star geprügelt wie der Elefant im Zirkus. Wir als Fans und Verehrer bleiben schockiert zurück. Wie kann ein berühmter Künstler sich so in die Einbahnstraße manövrieren (lassen)?

In den Schlund menschlicher Abgründe schauen

Dabei vergessen wir häufig, mal in die **menschlichen Abgründe** zu schauen. Ja, Menschen sind seit ihrer Entstehungsgeschichte eben auch geneigt, **Verbotenes zu tun** wie Eva im Paradies zum verlockenden Apfel griff, den sie nicht nehmen durfte. Ob in Stein- oder Neuzeit, wir tun Dinge, die entweder vom Charakter her oder per Gesetz nicht erlaubt sind – und wir tun es doch, etwa den Seitensprung, Diebstahl, Verkehrsvergehen, üble Nachrede oder **modernes Mobbing und Beleidigung via Internet in den sozialen Netzwerken**. Es ist heutzutage alles so einfach geworden, jemanden zu verunglimpfen, kompromittierende private Fotos zu veröffentlichen oder böse Kommentare abzugeben – ja sogar die Führer der Welt machen Politik über solche Netzwerke und verbreiten bewusst Fake News. Man kann Stimmung, Meinung und Image machen oder auch gezielt destruktiv verderben.

Internet als moderne, scharfe Waffe

Im Übrigen ist das **Internet eine moderne gefährliche Waffe**. Vor allem das so genannte **Dark Net** erlaubt es, anonym zu bleiben und dort unerkant sein Unwesen zu treiben, aber auch illegal Drogen und Waffen zu beschaffen. Nur eines sollte man bedenken: Es hat sich im Zuge dessen auch eine spezielle Task Force entwickelt, Internet Forensiker, die beim Entschlüsseln helfen. So sind beispielsweise Kinderschänder enttarnt worden, die ihr Gesicht zu verschleiern suchten, dann aber wieder sichtbar gemacht wurden. Man hat sie schließlich gepackt in einer beispiellosen internationalen Fahndung. Da haben sie sich wohl zu sicher geführt. Kriminalisten hinken zwar gegen die immer verfeinerten Methoden Krimineller hinterher, aber eines Tages stehen sie dann doch auf Augenhöhe mit den Verbrechern. Man sollte sich also nie zu sicher sein, denn irgendwann hat man sich dann doch selbst ausmanövriert. Zwar sind die Ganoven meist einen Schritt schneller und haben schon die nächste Betrugsmasche ausbaldowert, wenn die alte gerade entschlüsselt wurde, doch irgendwann erwischt es sie doch.

Sie sehen also, es gibt so **viele Wege, die in eine Sackgasse führen**. Man kann sich im Leben schnell verrennen. Lassen Sie es erst nicht so weit kommen, denn die Konsequenzen sind fatal.

Fehler sind normal und nicht schlimm

Es sollte Ihnen aber auch klar sein, dass alles nicht so heiß gegessen wird wie es gekocht wird. **Fehler sind normal** und **gar nicht so schlimm**. Sie schaffen das schon. Es ist doch einfach nur menschlich, was Ihnen passiert ist. Nehmen Sie den Rat guter Freunde an. Machen Sie Ihre Missgeschicke doch nicht so riesig groß. Es ist und bleibt kein Hals- und Beinbruch. Reduzieren Sie es auf eine ganz normale Ebene, dann wird die Angst vor Fehlern auch nicht so bedrohlich. Lernen Sie vor allem, damit angemessen umzugehen. Wenn es brenzlig wird, sagen Sie sich doch bitte selbst: „Hey, das ist doch nicht der Weltuntergang!“

Setzen Sie auf Zeit

Man muss immer auch auf den **Faktor Zeit** setzen. Wir Menschen neigen dazu, dass immer sofort eine Lösung bereitstehen muss. Wir kündigen, weil der Vorgesetzte ein Arschloch ist und wir es mit ihm nicht mehr länger aushalten. Vier Wochen danach hören wir von ehemaligen Kollegen, dass der Chef selbst gekündigt hat oder rausgeworfen wurde, weil auch seine Vorgesetzten festgestellt haben, welche Niete er war. Oder wir kündigen allzu schnell, weil die Firma einfach schlechte Arbeitsbedingungen bietet. Und dann kommt ein neuer Investor, kauft den Betrieb auf und modernisiert den Laden, schafft hervorragende Bedingungen für die Mitarbeiter – hätten wir doch nur ein wenig mehr Geduld und Durchhaltevermögen gehabt, dann wäre uns die Kündigung erspart geblieben. Wir verzweifeln aus finanziellen Gründen – und plötzlich taucht eine tolle Lösung auf und beseitigt alle unsere Probleme. Die alleinerziehende Mutter bricht unter der Last ihrer Aufgaben zusammen – und dann kommt ein neuer Traumprinz daher, der mit ihr geht und das ganze Leben grundlegend erleichtert. Ob Jobverlust oder Wohnungskündigung, Rechnungen oder Strafbefehle, Zwangsversteigerungen oder schlimme Krankheiten, Unfälle oder Prüfungsversagen – alles kann geklärt werden. Nur wenn man selbst bei einem Unfall umkommt oder einen Schlag erleidet, dann ist es eben endgültig vorbei. Aber damit setzen wir uns hier ja nicht auseinander. Es geht um die lösbaren Dinge, und da fällt uns jede Menge ein.

Neue, andere Perspektiven finden und den Blick ändern, um die Ecke schauen

Finden Sie erst mal einen **anderen Blick auf Ihr Leben**. Lassen Sie von außen die beste Freundin oder einen guten Freund draufschauen. Außenstehende haben eine ganz andere Blickweise und sehen unsere dicken Löcher, die wir ins Brett bohren wollen, als ganz kleine winzige Löchlein an.

Wir gehen ja an unsere Schwierigkeiten mit dem **Tunnelblick** ran, mit Scheuklappen. Die Außenbetrachtung ist so hilfreich, weil sie die Dinge in einem größeren Ganzen sieht. Es ist nicht alles mehr klein-klein, sondern überschaubar. Probleme sind dann Winzigkeiten, die mit richtigen Ansätzen leicht überbrückbar werden.

Wir sind oft sprach- und reaktionslos

Wir sind ja auch konfus, wenn uns **eine Schwierigkeit überrascht**, mit der wir nicht gerechnet haben. Was sollen wir auch sagen, wie reagieren? Das Problem blendet uns. Wir sind nicht fähig, eine logische Antwort parat zu haben. Wir sind darin nicht geübt und wenig schlagfertig, was auch **Typ-bedingt** ist. Manche Menschen sind eher locker veranlagt und reagieren erst mal ohne Panik. Andere dagegen neigen zu überstürzten Schnellschüssen und machen dabei grobe Fehler, im Prinzip das Problem nur noch größer. Diese grundsätzliche Typologie der Menschen macht´s dem einen leichter und dem anderen schwerer, mit Alltagssorgen umzugehen. Deshalb sollten wir erst einmal Ruhe bewahren und **eine Nacht darüber schlafen**, dann sieht vieles schon weniger schlimm aus. Es lässt sich leichter lösen. Manchmal lachen wir sogar über die vermeintlich unüberbrückbaren Schwierigkeiten. Es sind doch nur so kleine Stolpersteinchen auf dem großen langen Marsch des Lebens. Das stecken wir doch einfach weg. Warum also diese große Aufregung? Sie haben sich umsonst allzu große Sorgen gemacht.

Ziehen Sie sich nicht immer selbst runter

Denken Sie nicht nur schlecht über Ihre gegenwärtige Situation. Es gibt bestimmt viele Menschen in Ihrer Umgebung, die Sie ganz anders wahrnehmen und sehr wohl Ihre Nähe suchen, Ihren Rat für wichtig erachten, auch wenn Sie mal Fehler gemacht haben. Sehen Sie nicht alles simpel in Schwarz-Weiß. Ja, Sie sind ein wichtiger Mensch, ein angesehenes Mitglied der Gesellschaft. Man mag Sie und lehnt Sie nicht nur ab.

Wir ziehen uns ja doch **gerne selbst runter**. Denken Sie doch nur mal einen Moment an sich selbst: Sie stehen vor dem Spiegel, die Frisur sitzt nicht, das Kleid zieht an den Hüften Falten, Sie fühlen sich zu groß, zu dick, zu klein. Die Pickel im Gesicht, das Muttermal am Hals, die fettigen Haare, die altmodische Kleidung, das Doppelkinn und so weiter. **Erkennen Sie sich wieder?** Wir mäkeln an uns selbst herum. Dabei können wir doch viele Dinge gar nicht mal beeinflussen. Wir sind so, **wie die Natur uns schuf**. Für die vielen Schönheits-Operationen haben wir doch kein Geld. Den Körper wieder in Form zu bringen, ringt uns eiserne Disziplin ab und den Kampf mit dem inneren Schweinehund. Den müssen Sie erst mal überwinden, bevor Sie ins Fitnessstudio gehen und da mal eine Stunde auf dem Fahrrad durchhalten.

Sie müssen schon selbst aktiv werden

Und dennoch: Die Sixpacks und die Gewichts-Reduzierung gehen nun mal **eisern und vor allem über Bewegung**. Danach folgt das Essen. **Bewusste gesunde Ernährung** – Möhren statt Pommes, Fisch statt fettem Nackensteak, Salate statt Nudeln, Quark statt Butter, Müsli statt Brötchen – und alles Fett-reduziert und gesund gekocht, etwa mit dem Dampfgarer, nicht mit Butter in der Pfanne gebraten. Das kostet Überwindung und Stehvermögen, denn das sollen Sie ja fortan durchhalten. Die gebratenen Tauben fallen halt nur im Märchen vom Himmel hinunter.

Es braucht etwa ein Jahr lang, bis der Körper Ihre Essensumstellung angenommen und realisiert, einprogrammiert hat. Sie müssen sich die gesunde Ernährungsumstellung auch immer wieder selbst einreden und innerlich akzeptieren, bis Ihr **Unterbewusstsein** sie angenommen hat und von nun an als **angenehm und normal** abruft. Dann geht der Griff in den Kühlschrank eben mal zur Natur-Joghurt anstatt zum fetten Mettwürstchen – so muss es kommen. Was meinen Sie, wie schnell Sie **aus der Sackgasse marschieren in ein neues Leben?**

Peppen Sie sich doch einfach auf

Plötzlich drehen sich die Leute wieder nach Ihnen um und pfeifen Ihnen hinterher. Man reißt sich um Sie – **nur durch ein wenig Aufpeppen.** Schluss mit Einbahnstraße. Sie werden zu den tollsten und angesagten Partys eingeladen. So finden Sie auch schnell wieder Anschluss an die Gesellschaft, knüpfen jede Menge Kontakte und bauen Ihre sozialen Netzwerke wieder von vorne auf.

Selbst wenn Sie lange schon ein Leben als **Mauerblümchen** fristen, ist es **nie zu spät**, sich noch mal aufzurappeln und wieder neu durchzustarten.

Versöhnen Sie sich

Auch wenn man sich mit Freunden, Verwandten, Nachbarn oder Arbeitskollegen **überworfen hat**, kann man immer den Schritt wagen, sich **wieder zu versöhnen**. Vor allem Menschen, die spüren, dass ihr Leben endet, wollen sich in dieser Welt doch noch meistens versöhnen. Natürlich gibt es auch andere Wege, die Menschen bewusst dazu veranlassen, Dinge mit ins Grab zu nehmen und eben keinen Frieden mehr zu schließen. Sie haben aber die Chance, den Ärger hinter sich zu lassen – ja und ein anderer Mensch zu werden. Glauben sie, das kommt an. Darauf reagieren Betroffene nicht ablehnend, sondern eben auch versöhnend. Es wäre doch für alle einfach nur traurig, wenn wir im Streit endgültig gingen und Dinge ungeklärt zurückließen. Lassen Sie es nicht so weit kommen und schließen Sie Ihren Frieden. Dann leben Sie auch wieder glücklicher und entspannter. Sie gewinnen deutlich an Lebensqualität. Ja, es kostet Überwindung. Aber das Leben ist nun mal nicht nur ein Wunschkonzert. In allem und mit allen in Frieden und Harmonie zu leben, dazu bedarf es schon einiger Anstrengungen. Aber es lohnt sich. Vergleichen Sie das mal mit einem Radfahrer oder Wanderer. Dessen Mühen machen sich schnell am Bauchumfang sichtbar und man passt wieder in die tollen alten Klamotten hinein. Ein berühmter Philosoph sagte mal: „Wem die Gnade der Verzeihung fehlt, der wäre besser nicht geboren!“ Ein hartes Urteil halt.

Suchen Sie sich doch neue Freunde

Finden Sie neue Freunde. Wenn Sie sich so sehr **mit den alten verkracht** haben, dann suchen Sie nach **neuen Möglichkeiten**. Das ist doch heutzutage wirklich nicht schwer. Gehen Sie auf die zahlreichen Veranstaltungen, die in den Anzeigenblättern und Aushängen sowie Flyern angeboten werden. Und dann fragen Sie sich: **Wo trifft man neue Leute?** In der Kirche, in den Vereinen, beim Sport, in der Sauna, im Fitnessstudio, im Schwimmbad, beim Friseur, auf Stadtfesten, beim Tanzen, auf Partys, im Zoo oder Theater – es gibt Hunderte von Anlässen, wo Sie hingehen könnten und mit einem einfachen Smalltalk neue Bekanntschaften schließen können. So finden Sie schnell raus aus Ihrer Sackgasse. Drehen Sie um in ein neues Leben und starten noch einmal richtig durch.

Manchmal muss man sich auch trennen

So bitter es jetzt klingen mag, aber manchmal hilft nur **ein klarer Bruch** – die Trennung von der Partnerin, die Kündigung des Jobs oder gar der Umzug aus einer ungeliebten Umgebung. Da müssen Sie durch, anstatt sich das weitere Leben zur Hölle zu machen. Analysieren Sie nüchtern und handeln Sie nicht vorschnell. Macht die Beziehung noch einen Sinn, ist sie auf Dauer zu kitten oder sollte man sich besser jetzt sofort trennen – ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende? Ja, es gibt viele Argumente, das Trauerspiel aufrecht zu erhalten – die Kinder, das gemeinsame Haus, der Unterhalt, die finanzielle Situation und so weiter. Aber was ist das alles gegen die Hölle auf Erden? Machen Sie sich das klar und treffen vernünftige Entscheidungen – gemeinsam.

Jobwechsel ist auch eine Lösung

Und auf der Arbeit gilt es abzuwägen, wie lange man noch das **Mobbing aushält** und eventuell darüber sogar ernsthaft krank wird. Kann man den Chef noch ertragen oder sucht man sich besser eine neue Stelle? Das will wohl überlegt sein, weil Beschäftigung auch Existenz bedeutet. Davon hängt eine Menge ab. Manchmal muss man notgedrungen die Faust in die Tasche stecken und die unangenehme Situation durchhalten, weil die Familie bei einer Kündigung vor dem Ruin stünde. Dann aber sollten Sie sich Entspannungstechniken zulegen, die Ihre Belastungen minimieren. Eine so genannte „Leck-mich-am-Arsch“-Haltung ist hier angesagt. Alles nicht mehr so ernst und wichtig nehmen, Business as usual, innere Kündigung, um Abstand zu gewinnen sind hier geeignete Hilfsmittel. Nehmen Sie den Job doch nicht so ernst. Denken Sie dafür mehr an Ihre Familie: Was können Sie Schönes mit ihr planen und unternehmen? Lenken Sie sich selbst von der unangenehmen Arbeit ab. Verlagern Sie die Schwerpunkte Ihres Lebens ganz andere, angenehmere Felder. So schlagen Sie dem Stress auf der Arbeit ein Schnippchen. Planen Sie Ausflüge mit Ihren Kindern, beschäftigen Sie sich mehr mit der eigenen Partnerin oder dem Partner. Sorgen Sie für Ausgleich, schaffen Sie eine gute Balance zwischen Ärger auf der Arbeit und Freude mit der Familie.

Ziehen Sie doch um!

Manchmal hat man sich aber auch so verrannt, dass ein **Neuanfang im bisherigen Umfeld Utopie** ist und nicht möglich erscheint. Dann wechseln Sie das Lager. **Ziehen Sie dorthin um**, wo Sie niemand kennt und wo Sie noch einmal richtig durchstarten können. Machen Sie nicht wieder dieselben Fehler, sondern stellen Sie es diesmal richtig an, denn man kann ja nicht alle zwei Jahre umziehen. Es kann sein, dass dies die beste Lösung ist – zwar hart, aber notwendig. Dann ringen Sie sich dazu durch, anstatt weiter auf dem Pulverfass sitzen zu bleiben. Geben Sie sich einen **Ruck** und verändern Sie Ihr Leben nachhaltig.

Denn Sie sind auf dem besten Weg, **von der Brücke zu springen**. Und das ist ja nun wirklich keine Lösung. Sagen Sie sich immer: Das **Leben ist doch zu schön** und wertvoll, als dass man es selbst wegwirft. Uns steht aus der Schöpfungsgeschichte nicht die Entscheidung zu, ob wir leben oder sterben, unser Leben aktiv selbst beenden, einen Selbstmord begehen. Das ist nach christlichem Denken Todsünde. Und doch fühlen sich Menschen so sehr in die Enge getrieben, dass sie – psychisch krank – einen Ausweg nur im **Suizid** sehen.

Unheilbare Krankheiten – Sterbehilfe?

Es mag im Einzelfall auch **unheilbare Krankheiten** geben, die nicht mehr zu ertragen sind und dann um Sterbehilfe bitten. Das ist ein heikles Thema und wird sehr kontrovers diskutiert, ist nicht in allen Ländern gesetzlich abgedeckt. Wer einem anderen dabei hilft, seinem Leben ein Ende zu setzen, macht sich strafbar. Menschen ist es untersagt, über Leben und Tod zu richten. Wer einem anderen dabei hilft, todbringende Pillen einzunehmen oder sie gar zu verabreichen, begeht eine **unerlaubte Sterbehilfe**. Die Geister streiten sich an der Frage, ob das reine Besorgen auch schon illegal ist, wenn der sterbende Patient selbst die todbringende Substanz einnimmt. Andere Länder sind darin freier, weshalb potentielle Suizid-Kandidaten aus reinen Krankheitsgründen dann auch in ihren letzten Tagen dorthin gehen. Wichtig ist in solchen Fällen, dass möglichst zwei Ärzte unabhängig voneinander die Unheilbarkeit der Krankheit feststellen und eine limitierte Lebensperspektive bescheinigen. Dann soll man selbst über den Zeitpunkt seines Abgangs entscheiden können, so die alternative Rechtsauffassung.

Scheinbar ausweglos

Aber wir reden hier ja über **scheinbar ausweglose Situationen** im Leben, in denen sich Menschen selbst **verrannt** haben und in einer Sackgasse gelandet sind. Und es gibt sie doch, die Wege aus der Einbahnstraße. Daran sollten Sie immer denken. Ihr Blick ist eingeschränkt, sie sehen die Abzweigungen links und rechts nicht mehr. Man redet so gern davon, **mal um die Ecke zu denken**, eine völlig andere Perspektive ins Auge zu fassen. Wir denken doch immer stur geradeaus, tagein – tagaus. Nehmen Sie nur mal auf dem Weg zur Arbeit eine andere Richtung und entdecken plötzlich, was Ihnen bisher auf dem Weg entgangen ist. Sie sehen andere Bäume und Pflanzen, hören neue Geräusche, erblicken andere Menschen. Ja, Sie müssen sogar mehr aufpassen. Der eingefahrene Weg zur Arbeit verleitet Sie doch zum Leichtsin. Sie schalten quasi den Autopiloten ein und stehen kurz vor dem Sekundenschlaf. Lernen Sie wieder den achtsamen Umgang mit sich selbst. Ihr eigener Körper muss es Ihnen wert sein, dass Sie mehr auf ihn aufpassen. Gehen Sie auch achtsam mit Ihren Nachbarn, Freunden, Arbeitskollegen und Verwandten um. Zollen Sie den Menschen in Ihrer Umgebung **den nötigen Respekt**. Dann kommen auch Zuneigung und Anerkennung wieder zurück. Sie kennen doch das Sprichwort „So wie man in einen Wald hineinruft, schallt es auch wieder zurück!“ Wenn Sie also wollen, dass Menschen Ihnen mit Respekt begegnen und Ihnen gegenüber freundlich sind, dann machen Sie doch bitte erst einmal den Anfang.

Umkehren können Sie immer und jederzeit

Selbst wenn Sie kriminell geworden sind, Steuern hinterzogen oder eine Bank überfallen haben, Schwarzgeld gewaschen oder Menschen betrogen haben, auch dann gibt es immer noch einen Weg zurück aus der Einbahnstraße. Sie können zu jeder Zeit umkehren, Ihre Taten bereuen und dürfen mit so genannten mildernden Umständen rechnen. Nicht umsonst gibt es gerade im Steuerrecht das Instrument der Selbstanzeige. Ganz wichtig ist es doch, dass Sie sich selbst und Ihr Gewissen belasten. Es quält Sie doch. Nicht umsonst haben Sie schlaflose Nächte. Auch wenn Sie anderen Menschen Leid zugefügt haben, vielleicht sogar jemanden umgebracht haben – wollen Sie dieses dunkle Geheimnis mit ins Grab nehmen? Erleichtern Sie sich, es wird Ihnen besser gehen.

Versuchen Sie es doch mal mit Empathie

Noch eins ist ganz wichtig: **Zeigen Sie Empathie** – allen gegenüber: den Freunden, Kollegen, Nachbarn, Verwandten, der eigenen Familie gegenüber. Versetzen Sie sich in deren Lage: Wie fühlen und empfinden sie? Was bedrückt sie? Welche Probleme haben sie? Wo muss ich Verständnis zeigen? Wie kann ich helfen? Welche Entscheidungen muss ich mit höchster Vorsicht treffen? Wer so denkt und handelt, der ist einfühlsam und sieht über manche Schwächen seiner Mitmenschen hinweg. Sie müssen der Pferde-Flüsterer auf menschlicher Seite werden.

Werden Sie zum Softie!

Softie statt Kratzbürste: Legen Sie doch einfach mal Ihre raue Schale ab. Im Grunde genommen hat doch jeder Mensch seinen weichen Kern. Wer lässt sich nicht von einem hilfsbedürftigen Menschen erweichen, von jemandem in Not, ja auch von einem hilflosen Tier? Der Softie hat mehr vom und ist viel erfolgreicher. Menschen mögen Nettigkeiten und Freundlichkeit. Der Ton macht bekanntlich die Musik. Der Weiche kann auch einfach nur berechnender Erfolg sein, aber es klappt. Versuchen Sie es doch mal. Sie werden sich wundern. **Machos belächeln Softies gerne**, doch sie sind diejenigen, die unterm Strich verlieren. Wollen Sie nun verlieren oder gewinnen? Man mag Sie noch so sehr belächeln, Sie aber scheffeln doch den Gewinn nach Hause.

Krisen sind das Salz in der Suppe

Krisen sind dazu da, dass man sie bewältigt. Sie sind harte Prüfungen des Lebens, aber sie festigen auch einen Charakter. Wer ohne Krisen angeblich durchs Leben kommt, der macht sich wohl selbst etwas vor. Selbst gut funktionierende Beziehungen sind nicht frei von Streitereien. Sie sind das Salz in der Suppe jeder Ehe. Ginge alles nur konform, wäre es doch auch langweilig und wenig aufregend. In ihrer Bewältigung liegt die Kunst. Wer nie gelernt hat, Schwierigkeiten zu meistern, der fehlt etwas im Leben, der weiß auch nicht wirklich, wie sich erfolgreiches Leben anfühlt. Sehen Sie also Ihre Probleme nicht in Schwarz-Weiß, im Auf und Ab, in Sieg oder Niederlage. Betrachten Sie sie als Reifeprozess, der Ihren Charakter formt, sie zu einem echten Mann oder zu einer wahren Frau macht. Sie können am Ende stolz darauf sein, dass Sie Ihre Schwierigkeiten gemeistert haben, aus Fehlern lernten und stärker geworden sind. Mut machen heißt hier die Devise, nicht den Kopf hängen lassen. Lebenskrisen gibt es immer wieder. Seien Sie darauf vorbereitet. Dann erwischt es Sie auch nicht kalt.

Das „Was-wäre-wenn-Spiel“

Gehen Sie also Ihr Leben immer mit der Möglichkeit an, dass auch mal was passieren kann und nicht alles immer glatt läuft. Spielen Sie am besten solche Szenarien immer mal mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin durch. „Ach Schatz, das ist aber jetzt nicht der richtige Zeitpunkt. Ich will doch gerade jetzt a Wochenende relaxen.“ Den richtigen Zeitpunkt gibt´s nicht, den sucht man sich halt. Fragen Sie sich deshalb immer mal „Was wäre, wenn ...?“ Man kann das auch zu eine festen Ritual machen, immer freitags abends vor dem Wochenende, wo eine Menge passieren kann. Ist doch eine gute Gelegenheit – oder?

Aus der Traum!

Was hindert uns an einem guten Schlaf? Richtig, ein schlechter Traum. Und den haben Menschen ständig, die nur an ihren Blackout denken. Das Wichtigste in einem solchen Leben ist zu verhindern, schlecht zu träumen. Das ist bestimmt leichter gesagt als getan. Gehen Sie nie mit schlechten Gedanken ins Bett. Nehmen Sie sich nichts vor – etwa am Tagesplan für den Morgen danach zu basteln oder sich einen Einkaufszettel einzuprägen. Dann stehen Sie lieber noch einmal auf und machen sich eine Einkaufsliste.

Sowieso sollten Sie, wenn Sie nicht einschlafen können, wieder aufstehen und solange wach bleiben, bis Ihnen die Augen zufallen. Lesen Sie kein Buch vor dem Einschlafen, schauen Sie keinen aufregenden Krimi – am besten sind immer noch ein Spaziergang an frischer Luft und eventuell ein Glas Rotwein oder warme Milch mit Honig, eventuell noch ein paar einfache Entspannungsübungen.

Ein guter Trick ist es, sich eine angenehme Geschichte zurecht zu legen oder imaginär auszumalen. Jeder steht da auf etwas anderes. Dem Einen mag die Vorstellung von gutem Sex genügen, dem Anderen sind es vielleicht die zehn Jungfrauen im Himmel oder die Abenteuerfahrt mit dem Kajak auf einem Wildfluss oder das Wellenreiten auf dem Surfbrett. Jeder hat da andere individuelle Präferenzen – von verbotener Liebe bis hin zu wildem animalischen Sex oder Orgien mit besagten Jungfrauen. Stellen Sie sich nur mal einen Raum vor, in dem Sie – abgeschlossen – ganz allein mit zehn nackten, jungen, hübschen Frauen sind, die eingeölt angenehm duften. Es ist abgedunkelt, das Licht schummerig im Kerzenschein, Sie schlürfen Champagner und betasten, umarmen sich abwechselnd gegenseitig, küssen sich hemmungslos. Weitere Phantasien wollen wir hier nicht näher ausbreiten. Es ist Ihnen überlassen, wie diese Imagination

weitergeht und möglichst explosiv endet. Alles ist möglich, keine Grenzen, Sie vergnügen sich die ganze Nacht – während Sie hoffentlich gut und tief schlafen. Am besten wachen Sie nach acht Stunden in Schweiß gebadet, aber voll erholt auf. Suchen Sie sich etwas aus, das zu Ihnen passt. Steigern Sie sich da mit Ihrer vollen Vorstellungskraft hinein und malen sich das in allen Facetten aus – und hoffentlich schlafen Sie darüber ein. So kann es gehen.

Schlusswort

Mit der Krise ist jetzt Schluss, denn dank dieses Ratgebers haben Sie nun Alternativen. Sie wissen, was zu tun ist und wie Sie sich gegen Krisen wehren können. Einbahnstraße war gestern, clevere Abkürzungen und um die Ecke fahren ist heute. Sie müssen sich nicht mehr Gedanken über Ihre Fehler machen, denn sie sind menschlich. Jeder kann sich mal verrennen, man muss nur wieder auf den rechten Pfad zurückfinden. Sie lernen künftig wieder aufzustehen.

Konfusion war mal, Sie blicken jetzt durch und wissen, wo es langgeht. Nie mehr kopflos, das schwören Sie sich jetzt fest. Sie sind vorbereitet auf die Abgründe des Lebens.

Das mit dem Blackout in der Vergangenheit passiert Ihnen nicht mehr wieder. Sie sind reifer geworden und meistern das jetzt mit Ihren kleinen und großen Schwächen.

Sie schütteln eigentlich heute nur noch den Kopf darüber, wie schnell man Sie hat aus der Fassung bringen können.

Sie haben jetzt einen anderen Blick auf Ihre Probleme, und das ist auch gut so. Die Gelassenheit kehrt in Ihr neues Leben zurück. Sie gewinnen deutlich an Lebensqualität. Genießen Sie es und seien Sie künftig glücklicher.