



Christina Kuenzle Die Betriebswirtschafterin und Veränderungspsychologin Christina Kuenzle war Unternehmerin, Personalleiterin, Leiterin einer Beratungsfirma für Executive Coaching und Outplacement, Mitglied der Konzernleitung eines Schweizer Industrieunternehmens und ist heute als Executive Coach wieder Unternehmerin. Sie lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Zürich. Nebenberuflich setzt sie sich seit ihrer Kindheit mit Musik, Theater und Tanz auseinander und schöpft aus dieser Affinität Inspiration, Harmonie und Ausgleich. www.choice-ltd.com

SO GEHT DER KÜRZESTE WEG

AUS DER KRISE

Ja, wie sind Sie denn da hineingeraten?! Freiwillig lassen wir uns doch nicht auf Krisen ein (ausser ein paar Masochisten, die das brauchen). Selbst wenn gescheiterte Manager und abgehalfterte Berater uns mit ihren banalen Self-Help-Büchern weismachen wollen, dass wir Kraft schöpfen aus dem Versagen, dass wir wachsen können im Scheitern und dass wir wie Phönixe geläutert aus der Asche steigen nach dem Totalcrash ... Krisen kann man natürlich auch regelrecht zelebrieren: Die Zeit der Romantik war eine einzige Krise, und Melancholie war das vorherrschende Gefühl. Vergessen Sie's! Krisen sind weder gesund noch sinnvoll noch stärkend – also schnellstmöglich raus aus der Krise. „Tja, wenn das so einfach wäre“, entgegnen Sie nun ... „Wie denn?“, möchten Sie wissen ...

Krisen entstehen dann, wenn wir mit Inbrunst unrealistische Ziele verfolgen, wenn wir partout nicht loslassen wollen oder wenn uns durch ein schmerzhaftes Ereignis der Teppich unter den Füßen weggezogen wird. Wenn wir Dinge nicht sehen wollen oder an Dingen festhalten, die längst überfällig sind. Krisen sind nicht neu, und die Möglichkeiten, in sie hineinzuschlittern, sind mannigfaltig. Hiob, der Weltmeister im Leiden, kannte sie. Kleopatra litt an ihnen. Van Gogh starb durch sie. Wilhelm Müller, der Verfasser der Songs der „Winterreise“ (berühmter Liederzyklus von Franz Schubert), verstand sie und entwickelte prompt einen sehr nützlichen Leitfaden, wie man aus ihnen herausfindet.

So sind denn die 24 Gedichte der Winterreise wie eine Landkarte, anhand derer man sich zurechtfinden kann im Sumpf der traurigen, hadernden und wütenden Emotionen. Eigentlich sind es zwölf Stufen des Prozesses, der notwendig ist, um Krisen zu überwinden: Die ersten zwölf Lieder beziehen sich auf Krisen, welche einen klaren Ursprung haben: Trennungen, Verluste oder Unfälle. Die zweiten zwölf Lieder zeigen uns, wie wir aus den tiefen Lebenskrisen herausfinden, welche keinen eigentlichen Ursprung haben: Unzufriedenheit, Depressionen, innere Traurigkeit und gefühltes Fremdsein. Wie lange wir in der Krise verbleiben, hängt davon ab, wie lange wir an den einzelnen Stufen der Misere festhalten. Die gute Nachricht: Es gibt Abkürzungen! Die schlechte Nachricht: Sie passieren nicht von selbst, wir müssen etwas dafür tun. Bevor wir eine „Winterreise“ starten, heisst es also, einen bewussten Entscheid zu fällen, den belastenden Zustand endgültig zu verlassen. Haben wir uns erst einmal dazu durchgerungen, steht uns ein langer Weg bevor. Hier ist er:

1. ENTSCLOSSENHEIT UND TROTZ

Jeder Trauerprozess beginnt mit dem mehr oder weniger freiwilligen Entschluss, die gegenwärtige Situation nicht länger ertragen zu wollen oder zu können.

2. PROJEKTION UND ZYNISMUS

Nach der entschlossenen Abwendung haben Wut und Ärger erst richtig Platz, sich auszubreiten. Wir bewahren unseren Stolz und unser Selbstwertgefühl, indem wir das positive Selbstbild erhalten und die Schuld dem anderen oder äusseren Einflüssen und Umständen zuschieben. Dieser Schritt birgt die Gefahr der Stagnation bis hin zum Abbruch der Winterreise. Gewisse Menschen kommen nie über diesen Schritt hinaus und beenden jede Winterreise an dieser Station. Damit kann auch nie eine Lernerfahrung gewonnen werden, was jeden Fortschritt verunmöglicht.

3. DIE SCHMELZE

Mit etwas Einsicht hat sich der Ärger ab einem bestimmten Zeitpunkt ausgelebt und abgenützt, und nun kommen die dahinterliegenden Gefühle zum Vorschein: Angst und Trauer.

4. FESTHALTEN AN SCHMERZVOLLEN ERINNERUNGEN

Diese Phase ist eine der schmerzhaftesten im ganzen Prozess! Indem uns das ganze Ausmass des Verlustes bewusst wird, indem wir die Konsequenzen erfassen, die der Verlust oder das Versagen haben und noch haben werden, erkennen wir auch, dass das Loslassen den Tod des Vergangenen bedeutet. Wir sind also mit zwei Gefühlen konfrontiert: dem unerträglichen Schmerz und/oder der Erstarrung – der Gefühlskälte. Auch dieser Schritt birgt die Gefahr von Stagnation: der ewigen Trauer.

5. DIE HEILKRÄFTE DER NATUR

Ob unerträglicher Schmerz oder Gefühlskälte – am hilfreichsten für die Verarbeitung von Schmerz und Trauer sind Kunst und Natur. Der Aufenthalt in den Bergen, im Wald oder auf dem Wasser bringt uns in Balance, verschafft Ruhe und gibt uns Kraft, wie auch schöne Musik, Kunst oder Literatur. Der fünfte Schritt ist auch der erste Heilungsschritt, in welchem wir uns nicht mehr tiefer in die Trauer hineinbegeben, sondern anfangen, diese zu bewältigen oder liebevoll anzunehmen. Das wäre auch die erste Abkürzung aus der Krise, sozusagen „der Herzweg“, indem wir verzeihen. Das begreifen wir aber oft nicht so leicht und bleiben lieber in der Krise, als zu vergeben und zu vergessen.

6. RESONANZ UND VERSUCHUNG

Hier zeigt sich, ob die Loslösung schon vollzogen ist. Die Gefühle, die in dieser Phase vorherrschen, sind (oftmals unberechtigte) Hoffnung, naive Heiterkeit, Freude (allenfalls durch Illusion). In diesem Zwischenhoch könnte es uns sogar einfallen, in die alte Situation zurückkehren zu wollen.

7. RÜCKFALL UND EINSICHT

Wurde der Versuchung im sechsten Schritt stattgegeben und es gab doch keine neue Chance, dann finden wir uns in einer verschärften, aber bewussteren Variante des vierten Schrittes wieder. Der grosse Schmerz wird noch einmal durchlebt.

8. SELBSTBEHERRSCHUNG UND KONSEQUENZ

Die Erfahrungen aus dem sechsten und siebten Schritt werden in den achten Schritt integriert. Der Versuchung des sechsten Schrittes, in das Alte zurückzukehren (die hier als Prüfung nochmals auftaucht), kann widerstanden werden, weil die Illusion, das Trügerische erkannt wurde. Nur durch konsequentes Vorwärtsschauen können wir die Versuchung überwinden.

9. WEHMUT UND EHRlichkeit

Da ein grosser Teil der Heilung schon geschehen ist, haben wir nun mehr Kraft, uns den Schmerz über die nun geschlossene Türe oder die nun endgültig versiegten Möglichkeiten einzugestehen, und können zugleich das Vergangene mit allen schönen und hässlichen Aspekten ehrlicher annehmen.

10. AUS ERFAHRUNGEN WEISHEIT SCHÖPFEN

Der zehnte Schritt ist eine Art geistige „Erntezeit“. Viele Prozesse der Schmerzverarbeitung sind weitgehend abgeschlossen. Geläutert durch die neun vorherigen Schritte ziehen wir Bilanz, beurteilen das Gelernte und arbeiten die Erkenntnisse heraus, die uns als neue Weisheit in der Zukunft Potenzial erschliessen. Hier haben wir den zweiten „Shortcut“ aus der Winterreise, den sogenannten „Kopfweg“: Durch das Verstehen und Erkennen können wir die Krise verabschieden.

11. WUNSCH UND VISION

Wurden weder der Herzweg noch der Kopfweg gewählt, um die Krise zu beenden, dann kann es in dieser Phase zu schweren Depressionen kommen. Das lange Leiden hat uns alle Energie gekostet und nichts gebracht! Am Ende eines Schmerzverarbeitungsprozesses finden wir logischerweise verarbeiteten Schmerz und nicht neues Glück. Eine tragfähige, neue Vision entsteht erst nach dem endgültigen Loslassen des Alten. Ist dies noch nicht vollzogen, dann ist die Depression die leidige unabdingbare Folge.

12. TRENNUNG UND TOD

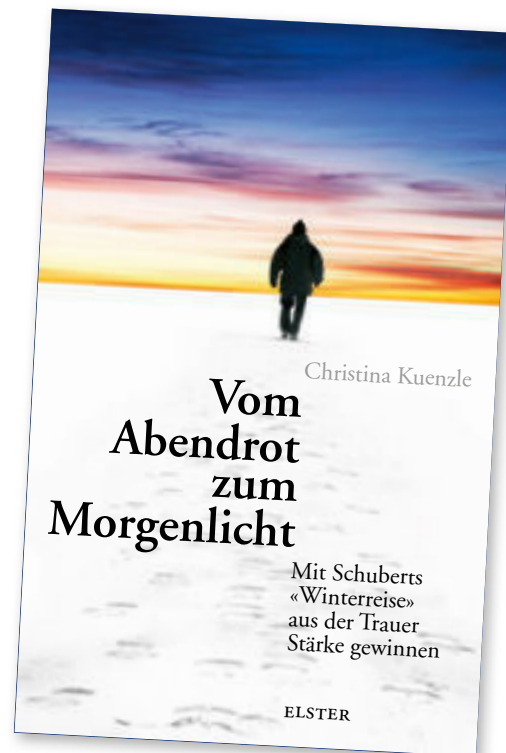
Das Ende der Trauerverarbeitung ist die Auflösung der Identifikation mit dem Schmerz. Solange wir mit dem Leiden identifiziert sind, kann der Schmerz ohne unseren eigenen Tod nicht sterben. Erst nach der Trennung vom Schmerz gelingt es uns, das Leiden, die nicht erfüllten Hoffnungen und Enttäuschungen endgültig loszulassen und zu begraben. Damit finden wir Ruhe und inneren Frieden.

So einfach könnte es gehen! Und schwupps, sind Sie raus aus der Krise und können neue Pläne schmieden und neue Erlebnisse anpacken. Manchmal tragen wir ziemlich beeindruckende seelische Narben davon, manchmal brauchen wir noch etwas emotionale Reha, doch was zählt ist, dass wir wieder bereit sind für das Leben, für neue Erfahrungen und vielversprechende Chancen.

ALSO DANN: BIS ZUM NÄCHSTEN MAL AUF DER WINTERREISE, DENN DAS LEBEN IST EIN EWIGER KREISLAUF VON ANFANG, BLÜTEZEIT, WELKEN UND VERGEHEN. AM BESTEN, WIR GEWÖHNEN UNS DARAN, ANSTATT IMMER WIEDER ZU LEIDEN.



**BUCH-TIPP
ZUM THEMA**



Christina Kuenzle

VOM ABENDROT ZUM MORGENLICHT

Mit Schuberts „Winterreise“ aus der Trauer Stärke gewinnen

Mit einer CD mit Christoph Homberger und Christoph Keller und 24 Aquarellen von Sigrid Braun-Umbach
220 Seiten, gebunden
CHF 34.00 / Euro 34,00 ISBN 978-3-907668-79-5