

LISTE EINIGER GRÜNDE FÜR DIE PHASE DER LEBENSBEWÄLTIGUNG

Die Vielfalt von Gründen und Auslöser

Die **Gründe**, weshalb jemand in den Bereich der Lebensbewältigung gerät, sind sehr vielfältig, individuell und abhängig vom verfügbaren Erfahrungs- und Handlungswissen und der jeweiligen Selbst- und Weltsicht. Einige von ihnen seien kurz aufgelistet:

Aktuelle Lebensprobleme und ihr inadäquater Umgang

Das ist die schwierige Frage, was ist ein adäquater Umgang mit Lebensproblemen? Oft erkennen wir erst im Nachhinein, was vielleicht besser gewesen wäre. Diese Suche wie die Erkenntnis ist eine Möglichkeit, innerlich zu wachsen.

Erschütterungen in der Lebensgestaltung

Vieles ist mach-, gestaltbar in unserem Leben. Gerade dies kann zur irrigen Meinung und Haltung der Unerschütterlichkeit und Unberührbarkeit führen. Das Erleben des Zerbrechens solcher innerer Haltung ist Auslöser für manche Krisen.

Schwierigkeiten im Umgang mit psychischen und physischen Problemen

Psychische und soziale Fähigkeiten und Fertigkeiten auch im Umgang mit Problemen sind sehr wichtig. Mangelt es in bestimmten Bereichen an solchen, können uns die daraus folgenden krisenhafte Situationen noch zusätzlich belasten.

Grübeln über Schwierigkeiten – zunehmend, einseitig, destruktiv?

Grübeln liegt oft nah, ist aber schädlich. Grübeln meint das immerwährende gedankliche und emotionale Kreisen um Probleme, ohne darüber wirklich (zielorientiert) nachzudenken.

Psychische Belastung am Arbeitsplatz

Psychische Fehlbelastungen durch unstimmmige, nichtförderliche Tätigkeiten, Unter- oder Überforderung, können zu vielfältigen Symptomen führen wie Di-Stress, Unwohlsein, Abgespanntheit, Kraftlosigkeit.

Stress

Intensiver Di-Stress kann vielfältige schädliche Folgen haben. Aber auch chronischer, scheinbar nur leichter Di-Stress kann, etwa bei plötzlichem Wegfall, Auslöser sein für Krisen.

Was geschieht bei Di-Stress?

Di-Stress ist ein physiologischer Zustand der Unter- oder Überforderung:

Der Organismus ist in seiner Informationsbearbeitung und/oder seinen Bewältigungsmechanismen in disharmonischem Mass gefordert – überfordert oder auch unterfordert. Im Falle der Unterforderung wird dem angemessenen Bedürfnis nach Aktivität nicht nachgegeben: Es können starke innere Spannungszustände entstehen. Di-Stress durch Unterforderung wird häufig übersehen.

Di-Stress führt, je nach Situation und individueller Prädisposition, zu Unzufriedenheit und anderen negativen Affekten, Erschöpftheit, Burnout, Gefühlen der Überforderung oder Unterforderung, Gefühlsausbrüchen, Langeweile, Aggressivität, Gereiztheit, Verunsicherung, Kopfschmerzen, Depression, Angststörungen, Bedürfnis nach Ruhe und Alleinsein, Beeinträchtigung allgemeiner Kommunikation und Interaktion wie auch der sexuellen Erregbarkeit (Libido, Potenz).

Chronischer Di-Stress durch Unter- oder Überforderung beeinträchtigt auf schädliche Weise die körperliche und psychische Gesundheit und wirkt sich negativ aus auf unsere sozialen Aktivitäten, im privaten wie auch im beruflichen Lebensbereich.

Di-Stress erhöht unsere Anfälligkeit für psychische und somatische Krankheiten und ist eine Belastung für uns wie auch für unsere Umwelt. Er stört das Gleichgewicht zwischen den Partnern in der Partnerschaft, führt zu geringerer Qualität in der zwischenmenschlichen Beziehung und erhöht das Risiko der Trennung und Scheidung.

Mobbing

Psychische **Bedrängnis** durch Einzelne und/oder Gruppen bei der Arbeit, in der Schule oder im privaten Bereich.

Partnerschaftsprobleme - akut oder chronisch

Eine stimmige Partnerschaft ist eine grossartige Sache und in gewissem Ausmass gehören Dinge wie Streit und Unstimmigkeit dazu. Sind die Unstimmigkeiten aber zu stark im Ausmass oder brodelt es schon zu lange in der Konfliktküche, können Partnerschaftsprobleme Auslöser sein auch für persönliche Krisen.

Allgemeine psychische und soziale Schwierigkeiten

Psychosoziale Schwierigkeiten können auftreten, wenn wir wichtige psychische und soziale Kompetenzen und Fertigkeiten vernachlässigen.

Probleme mit dem eigenen Körper

Unser Verhältnis zum eigenen Körper ist wichtig. Es ist jedoch auch dem Wandel unterworfen und kann uns besonders herausfordern in Zeiten der Krisen.

Schwierigkeiten mit der Sexualität

Zwar scheinen wir in einer sexuell befreiten Zeit zu leben, aber das ist bei Weitem nicht so: Viele Menschen scheinen Schwierigkeiten zu haben mit der eigenen Sexualität und wagen dennoch selten darüber zu sprechen.

Auch in Krisenzeiten und Zeiten der Krankheit kann unser Verhältnis zur Sexualität in Störung geraten sein, ausgelöst etwa durch bestimmte Medikamente, Situationen oder ein verändertes Verhältnis zu unserem Körper.

Umgang mit Krankheiten

Der Umgang mit Krankheiten erfordert ein Umdenken bezüglich Lebensstil, gewohnter Lebenshaltung und verlorener Selbstverständlichkeiten, eine optimistische Sicht und die Nutzung vorhandener Ressourcen.

Spezifische Angst, unspezifische Ängste: Lebensangst, angstvolle Lebensstimmung

Ängste fordern uns manchmal stark heraus: Sie verändern unsere Grundstimmung, übertünchen alle unsere Handlungen und Gedanken, prägen massgeblich unsere in die Vergangenheit, Zukunft oder Gegenwart gerichtete Aufmerksamkeit und sind deshalb oft einengend und blockierend.

Bedrückende, depressogene und depressive Gedanken und Emotionen

Durch negativ gestimmte Haltungen und Wahrnehmungen geraten wir rasch in einen negativen Folgekreis: Durch bedrückende Gedanken und Gefühle mindern wir unsere Selbstkompetenz, unsere Autonomie und positive Wirksamkeitserwartungen.

Belastung von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen

Die Betreuung von Menschen, die psychisch erkrankt sind, kann sehr aufreibend sein und in verschiedene Überforderungen führen.

Lebenssinn-Krise

Plötzliche oder allmähliche **Belastung** durch die Frage nach dem **Sinn** des Lebens. Die Frage nach dem persönlichen Sinn des Lebens ist eine ausserordentlich wichtige. Sie kann aber, wenn sie jäh aufbricht, zu tiefer Krise führen.

Spirituelle Krisen auf dem spirituellen Weg

Spirituelle Wege werden oft auch aus krisenhaften Situationen heraus aufgesucht. In einem Rausch gefundener Spiritualität geht aber oft vergessen, dass gerade diese Wege auch Gefahren in sich bergen und Auslöser sein können für tiefe persönliche Krisen.

Lebensberatungen und weitere Informationen:

Praxis Psychosophia® · Lic. phil. Clemens M. Breitschaft · Postfach 4011 · CH-6002 Luzern
Telefon 041 210 15 19 · E-Mail info@psychosophia.ch · Homepage www.psychosophia.ch