

WANDEL

maas © Anita Ullas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

No.18

WANDEL

*Alles ist
anders!*

*Wie du gut mit
Veränderungen umgehst*

D 9,90 EUR
AT 10,90 EUR
CH 15,50 CHF

18

4 190666 309909

MIT BEITRÄGEN VON

WWW.MAAS-MAG.DE

ROBERT BETZ · JOHN STRELECKY · GERALD HÜTHER
BARBARA V. MEIBOM · SABRINA FOX · RUEDIGER DAHLKE

*Wenn nichts mehr so ist,
wie es war*

—
VERA BARTHOLOMAY



Mitten im Leben sterben, ohne wirklich in den physischen Tod hinein zu gehen. Gibt es das?

Für mich gibt es ein wiederholtes Sterben mitten im Leben. Damit sind nicht Nahtod-Erfahrungen gemeint. Sondern Krisen und Umbrüche, die nicht einfach kleinere oder größere Lebenskrisen sind, sondern bei denen du das Gefühl hast, ein Stück weit als die Person zu sterben, die du bis dahin warst.

So etwas stellst du nicht mittendrin fest. Mittendrin ist nur Verzweiflung, Schmerz und Angst. Erst später, viel später, weißt du, dass du in diesem Moment, in dieser Lebensphase tatsächlich »gestorben« bist. Ein großer, wichtiger Teil von dir ist aus deinem Leben getreten. Was dabei neu entsteht, weißt du noch lange nicht.

Nicht immer ist etwas im Außen geschehen. Nicht immer ist es für andere nachvollziehbar. Mal ist es aber ein Schock, eine Krankheit, ein schwerer Abschied. Es kann auch eine Geburt sein oder ein mystisches Erlebnis. Ein einschneidendes Lebensereignis, aus dem du verändert hervorgehst.

Danach gehst du auf zitterigen Beinen durch die Welt. Die Erde trägt dich noch nicht ganz zuverlässig, der Boden schwankt etwas. Du bist empfindlich und überreagierst, bist hautlos und so verletzlich. Du lernst die Struktur deines neuen Gewebes erst kennen. Vieles ist verwirrend und unverständlich.

Dein Alltag kommt dir fremd vor. Alte Gewohnheiten haben an Freude und Farbe verloren. Es wird eine Weile dauern, bis du die neuen Farben wirklich sehen kannst. Für eine Weile ist Winter in dir. Du kannst nur hoffen, dass alles bereit liegt für das Frühlingserwachen, das diesmal so strahlend und überwältigend sein wird wie nie zuvor.

Denn erst später, viel später, wirst du feststellen, dass du Dinge tust und sagst, die in dieser Intensität vorher nicht denkbar waren. Du bist vielleicht geradliniger, klarer, essentieller, tief-sinniger, unerbittlicher oder kämpferischer geworden. Du diskutierst vieles nicht mehr.

Dein Weg ist jetzt klarer.

Für einen solchen tiefgreifenden Wandlungsprozess können die **5 Phasen des Sterbens** (oder auch **5 Phasen der Trauer** genannt) der Psychiaterin und Sterbeforscherin **Elisabeth Kübler-Ross** eine hilfreiche Wegbegleitung sein. Sie beziehen sich auf das physische Sterben, aber auch auf große Lebens- und Trauerkrisen, wie die Transformationsphase, die die aktuelle Viren-Krise in uns ausgelöst hat. Wir sterben in der Corona-Krise mit großer Wahrscheinlichkeit nicht als körperliche Wesen. Aber wir befinden uns in

einem Zustand der Trauer nach einer tiefen gesellschaftlichen Erschütterung. Durchaus mit ähnlichen Erfahrungselementen wie bei Menschen, die eine bedrohliche Diagnose bekommen haben. Etwas wird nie wieder so, wie es war. Vieles wird nicht mehr möglich sein. Werte verschieben sich.

Also schauen wir uns die 5 Phasen an für den Umgang mit einer lebensbedrohlichen Diagnose, mit einem Schicksalsschlag oder mit der aktuellen Virus-Krise:



Ablehnung / Nicht wahrhaben wollen:

Ich höre die schlechte Nachricht, aber ich will sie nicht wahrhaben. Die Diagnose oder die Untersuchungsergebnisse sind falsch, irgendjemand wird einen Fehler gemacht haben. Es wird alles nicht so schlimm sein.

Dieser Virus betrifft mich nicht, ich bin stark und gesund, das Problem ist weit weg in anderen Ländern und trifft andere Menschengruppen. Ich kümmere mich um mein Immunsystem und eine gesunde Lebensweise, deshalb werde ich geschützt sein.

PHASE
2

Zorn:

Warum trifft es mich? Welche ungerechten Kräfte haben dafür gesorgt, dass ich jetzt krank bin oder diesen Schicksalsschlag erleide? Irgendjemand ist schuld daran!

Dieser blöde Virus zwingt mich, zu Hause zu bleiben, meine Freiheit einzuschränken. Ich muss unendlich viel allein sein. Vielleicht nimmt er mir auch meine finanzielle Lebensgrundlage. Draußen muss ich eine Maske tragen und auf Abstand zu anderen Menschen achten. Mein gewohntes Freizeitleben ist eingeschränkt. Überall gibt es neue Regeln und Verbote. Bestimmt haben andere falsche Entscheidungen getroffen, die mich jetzt belasten.

PHASE
3

Verhandeln:

Wenn es schon so schlimm gekommen ist, verspreche ich, alles zu tun, damit es besser wird. Ich werde mich gesund ernähren, alle Anweisungen der Ärzte befolgen, ab sofort an Gott glauben, ein besserer Mensch werden ...

Dann verzichte ich halt ein paar Wochen auf soziale Kontakte und meine Bewegungsfreiheit, ich befolge alle Regeln – aber dann soll alles auch bitteschön wieder gut sein. Ich will belohnt werden für meinen Verzicht..

PHASE
4

*Trauer
und Leiden:*

Ich habe keine Kraft mehr, gegen die Krankheit oder meine schwere Lage anzugehen. Mein Leben ist schwer und dunkel geworden. Nirgendwo ist ein Lichtblick. *Ich verzweifle an der aktuellen Aussichtslosigkeit, denn ich kann überhaupt nicht einschätzen, wie lange die Bedrohung andauern wird und was dann überhaupt sein wird. Was wird aus unserer Gesellschaft und aus meinem gewohnten und geliebten Alltag?*

PHASE
5

Akzeptanz:

Dann ist es jetzt halt so, wie es ist. Ich akzeptiere es und suche Möglichkeiten, gut damit umzugehen. Prüfe, was noch geht und was anders gehen könnte.

In dieser Phase gewinne ich meine Macht ein Stück weit zurück. Ich kann Maßnahmen ergreifen, die mir den Umgang mit der Krise erleichtern.

Diese Phasen verlaufen nicht linear und logisch nacheinander. Wir springen hin und her. Manche Phasen dauern länger, andere sind schnell bewältigt. Und für jeden von uns ist es etwas anders.

Das Entscheidende dabei ist das tiefe Spüren dessen, was gerade ansteht. Wenn es heute Angst und Sorge sind, dann dürfen diese Gefühle Platz bekommen, aber möglichst ohne uns allzu sehr hinunterzuziehen und zu lähmen. Erst wenn wir die Gefühle zugelassen haben, können wir sie wieder gehen lassen und uns den nächsten Schritten zuwenden.

Mit Sicherheit wird in einigen Phasen eine große Dünnhäutigkeit spürbar sein. Die Nerven liegen bloß, alte Gefühle und Erinnerungen kommen in großer Intensität hoch und ergreifen an manchen Tagen regelrecht Besitz von uns. Wir kennen uns selbst teilweise nicht mehr wieder. Sogar das Körperempfinden wird ein anderes sein. Vielleicht spüren wir starken Schwindel, nicht begründbare Schmerzen, eine ungewöhnliche Langsamkeit oder ein gewisses Verwirrtsein.

Zu diesen fünf Phasen hat der langjährige Wegbegleiter und Kollege von Elisabeth Kübler-Ross, David Kessler, einer der derzeit bekanntesten Experten in Sachen Trauer, eine sechste Phase im Trauerprozess hinzugefügt:

Phase Sechs *Sinn oder Bedeutung:*

Diese Phase kann nicht erarbeitet oder erzwungen werden. Sie muss von allein kommen, aber wir können sie einladen und offen dafür sein. Was aber nicht bedeutet, dass wir die anderen Phasen überspringen können, denn sie gehören alle zum Trauerprozess dazu.

In dieser Phase beginnen wir einen tieferen Sinn in der Krise zu erkennen. Vielleicht auch erstmal nur zu erahnen. Es beginnt eine Zeit der Versöhnung und Hoffnung. Was nicht bedeutet, dass wir die Krise verherrlichen sollten oder gar zwangsläufig dankbar dafür sein müssten. Sondern lediglich auch das Gute darin sehen – wie z.B. aktuell die große Hilfsbereitschaft, die neuen Kommunikationsstrukturen, die geschenkte Stille und Zeit. Vielleicht neue Erkenntnisse oder eine andere Perspektive auf das Wesentliche im

persönlichen Leben und für unsere Gesellschaft. Denn eine Krise bringt uns in eine »tiefe Zeit« außerhalb des gewohnten Alltagslebens – mit anderen Gesetzmäßigkeiten und neuen Werten. Nur dort können wir eine neue Perspektive auf unser Leben gewinnen und damit entscheidende Schritte in eine bessere Welt gehen – ohne jetzt schon wissen zu können, wie diese Welt genau aussehen wird. Aber voller Hoffnung und Zuversicht. Denn:



*Da, wo wir stolpern und fallen,
finden wir reines Gold.*

C. G. Jung



Vera Bartholomay ist Autorin, Seminarleiterin und Therapeutin mit Themen wie persönliche Entwicklung, ganzheitliche Körperarbeit und Begleitung von Menschen in ein erfülltes privates und berufliches Leben. Sie unterrichtet in Deutschland, Norwegen, Italien und der Schweiz. Ihre Bücher: »Projekt Sehnsucht. Ein Mutmachbuch für alle, die von der Selbstständigkeit träumen« und »Heilsame Berührung – Therapeutic Touch«.

www.vera-bartholomay.com

Aktuell entsteht online eine

»Lichtzeichen-Gemeinschaft« als Begleitung durch die Transformationszeit

www.vera-bartholomay.com/blog/lichtzeichen-gemeinschaft