

ANKE
PRECHT



WENN
DIR DAS LEBEN
IN DEN ARSCH
TRITT,
NUTZE DEN
SCHWUNG

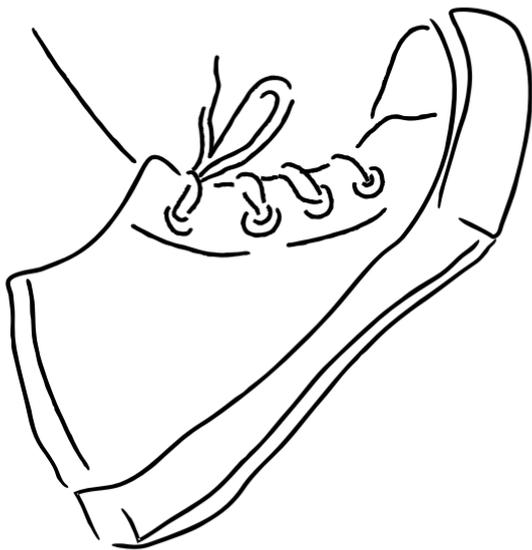
Wie die Zumutungen des Lebens
zur größten Chance werden

GRÄFE
UND
UNZER

*Meinen Kindern Linus,
Cornelius und Yuna Grete.*

INHALT

Nicht schon wieder ...	5
Arschritte sind Krisen – aber was bedeutet das überhaupt?	17
Eine Krise ist ein Wendepunkt – meistens ein dramatischer	18
Krise ist nicht gleich Krise – oder doch?	29
Die Psychologie des Arschritts	39
Die Power des Arschritts	49
Niemand will eine Krise, aber das ist dem Leben egal – zum Glück!	50
Lass Arschritte zu!	63
Die Krise ist da – so nutzt du ihre Kraft	71
Keine Angst vor der Angst!	72
So löst du deine Angst auf	77
Wenn du dich wieder ruhiger fühlst ...	88
Jetzt wird's spannend: Wer willst du sein?	93
Tauche ein in den Fluss	102
Werde aktiv!	107
Nach der Krise ist vor der Krise	117
Wunderwaffe Resilienz – psychische Stärke!	118
Die neun Puzzlesteine für psychische Stärke	125
Der nächsten Krise gut gewachsen sein	151
Ausblick	154
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	156
Impressum	160



NICHT SCHON WIEDER ...

Oh no! Kaum glaubt man sich auf der sicheren Seite, alles unter Kontrolle, alles im Plan, macht irgendetwas einen Strich durch die Rechnung. Das Leben gibt einem einen Arschtritt. Supergemein! Und irgendwie hört es auch nie auf.

Warum eigentlich? Könnte man nicht auch ohne Arschritte leben? Wäre es nicht besser, wir würden sie einfach vermeiden? Uns da aufhalten, wo das Leben freundlich ist und sich in Sachen Gemeinheiten ein bisschen zurückhält?

Ganz ehrlich? Ich fände das super! Kaum etwas hasse ich mehr als diese miesen Stolperfallen, die meistens genau dann kommen, wenn ich am wenigsten damit gerechnet habe. Alles gut, alles unter Kontrolle. Und dann macht es »Peng!«. Alles liegt in Trümmern und ich stehe mittendrin und reibe mir die Augen. Das kann doch nicht sein! Aber genau so ist es.

Arschritte des Lebens kann man etwa so gut vermeiden wie die Nacht nach dem Tag. Sie kommen zwar nicht ganz so vorhersehbar, aber doch sehr zuverlässig immer mal wieder vorbei und heben dann das gewohnte Leben aus den Angeln. Mit Macht werfen sie uns aus allen Komfortzonen. Auch wenn wir es überhaupt nicht verdient haben. Sie erwischen uns meistens da, wo wir am verwundbarsten sind. Krisen der unterschiedlichsten Art. Ich hasse diese Momente. Und würde viel geben, sie zu umgehen. Nur: Es geht nicht.

Aber von vorne. Ich bin Psychologin. Ich sollte mich mit so was eigentlich gut auskennen. Aber in sieben Jahren Studium habe ich so gut wie nichts über Krisen gelernt. Nicht, dass sie überhaupt kein Thema gewesen wären. Aber eher am Rand, als unglückliche Ausnahmefälle, in die manche Menschen reinrut-

NIEMAND WILL EINE KRISE, ABER DAS IST DEM LEBEN EGAL – ZUM GLÜCK!

Krisen lassen sich nur zu einem extrem hohen Preis vermeiden und wer auf keinen Fall in eine hineingeraten möchte, muss sich sein Leben schon extrem sicher einrichten: Er bleibt am besten allein, um nicht enttäuscht oder verlassen zu werden. Er sollte niemanden wirklich lieben, um niemanden zu verlieren, der wichtig ist. Er muss sich einen Job suchen, der niemals verloren gehen kann, am besten optimal abgesichert durch ein Beamtenverhältnis auf Lebenszeit. Ob dieser Job Spaß macht und erfüllend ist, bleibt dabei am Ende nebensächlich. Andere Menschen, die Krisen vermeiden möchten, gehen allen Konflikten aus dem Weg oder flüchten sich in Heimlichkeiten neben dem »offiziellen« und sichtbaren Leben.

Du denkst jetzt vielleicht: Das würde ich nie machen. Aber Hand aufs Herz: Hast du nie einen Traum in die Wiedervorlage gelegt oder nur im Geheimen gelebt, weil er dir irgendwie zu riskant erschien? Noch nie? Nimm dir Zeit, das ehrlich zu überprüfen. Ich weiß, das ist hart. Kann aber dabei helfen, die nächste Krise massiv abzumildern.

Aber natürlich können einem auch die ganz sicheren Lebensentwürfe früher oder später um die Ohren fliegen. Weil jemand auftaucht, der plötzlich etwas Ungeplantes auslöst. Weil man unbewusst etwas tut, was man eigentlich gar nicht wollte und was das Leben aus seiner Lethargie holt. Weil eine Heimlichkeit auffliegt, durch Zufall. Oder weil eine Krankheit einen zwingt, den sicheren Job zu verlassen oder das ganze Leben auf den Prüfstand zu stellen. Es scheint manchmal fast so, als gäbe

es eine innere Kraft, die uns regelrecht in eine Krise treibt, wenn wir zu lange in einer satten Komfortzone gelebt haben.

Ich bin überzeugt, dass das gesünder ist. Lieber bis zum Anschlag leben und notfalls auch krachend scheitern, als es gar nicht erst zu probieren. Ein lebendiges und bewusst gelebtes Leben geht zwangsläufig immer wieder durch Krisen hindurch – und fühlt sich trotz aller Katastrophen erfüllter an als ein Leben in Bequemlichkeit.

Vielleicht geht es uns wie der kleinen Raupe, die sich so lange dick und fett frisst, bis sie es kaum mehr in ihrer Haut aushält. Wir wissen nicht, wie sie sich fühlt, wenn sie sich verpuppt, ob sie das wollen würde, wenn sie entscheiden könnte. Wir wissen nicht, ob die Raupe weiß, dass sie schon bald ein bunter Schmetterling sein wird, der sich von dem Blättchen erhebt, das er bis dahin für die ganze Welt gehalten hat, und durch die Lüfte flattert. Vielleicht denkt die Raupe ja auch, das Ende sei gekommen, und wünscht sich nichts sehnlicher zurück, als wieder eine kleine Raupe sein zu können.

Wir Menschen erleben diesen Prozess nicht nur einmal im Leben, sondern immer wieder. Unsere Seele will immer weiterwachsen und sich weiterentwickeln. Die wichtigsten Schritte brauchen Krisen. Und so folgt eine der anderen. Jede bringt einen wichtigen Entwicklungsschritt. Und jedes Mal wussten wir vorher nicht, wo er uns hinbringt. Fast immer wehren wir uns dagegen, weil wir spüren, dass unser bisheriges Leben vorbei ist. Das macht es so schwierig.

OHNE KRISEN KEINE ENTWICKLUNG

Ohne Krisen bleiben wir in den Komfortzonen, wo innere Schweinehunde und Antreiber regieren, die es selten wirklich gut mit uns meinen. Krisen dagegen setzen Unmengen an Energie frei. Sie sind pure Energie und katapultieren uns aus dem heraus, was sicher und kompromisslos schien. Oft machen sie es

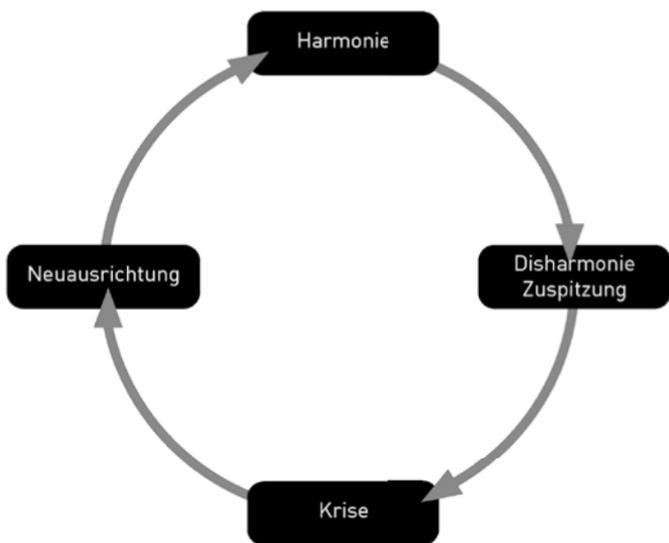
also überhaupt erst möglich, dass wir neue Schritte gehen. Krisen ermöglichen Veränderungen, sie befreien gestaute Energie und wecken uns aus dem Dornröschenschlaf.

Damit du das besser einordnen kannst, entdeckst du auf den folgenden Seiten den Krisenzirkel. An ihm siehst du, dass es immer wieder verschiedene Phasen im Leben gibt, die einander brauchen und aufeinander aufbauen. Auch die Phase der Harmonie, nach der wir uns alle sehnen, braucht vorher die Veränderung. Sie ist nie dauerhaft, wie jeder weiß, der schon einmal eine Beziehung hatte.

Schauen wir uns das Ganze einmal genauer an.

Die Phase der Harmonie

Die Phase, die wir alle lieben, ist die Phase der Harmonie. Hier ist alles rund, alles fühlt sich gut an, hier wollen wir bleiben – für immer. Genau so soll es sein. Hier wollen wir nicht mehr weg.



Das Leben ist wie ein Fluss – mal ruhig, mal wild. Doch egal, welche Phase wir durchlaufen: jede bringt uns weiter.

Diese Phase ist diejenige, in der Hollywoodfilme meistens enden. Das Problem ist gelöst, der charmante Bankräuber mit der Beute entkommen, der fiese Mörder gefangen, die Schöne nach vielen Wirrungen erobert. Das Happy End ist da. Alles ist gut. Der Film ist aus. Und zurück bleibt die Sehnsucht, genau das auch zu erleben. Ein Happy End, an dem das ganze Leben endlich gut ist. Wie schön das klingt – und wie verlogen. Kennst du einen einzigen Menschen, der sein ganzes Leben in purer Harmonie verlebt hat? Ich meine wirklich, nicht nur nach außen hin? Ich nicht. Und wenn jemand behauptet, bei ihm sei das so, werde ich schnell misstrauisch.

Tatsächlich gibt es solche Phasen der puren Harmonie auch in der Realität. Wochen oder Monate, in denen wir glücklich durchs Leben schweben und strahlen wie die Sonne. Das können private Entwicklungen sein, die neue Liebe, berufliche Erfolge, die neue Wohnung, in der wir uns endlich zu Hause fühlen, der Job, der endlich das Geld bringt, mit dem wir uns unsere Wünsche erfüllen können, und so weiter. Alles ist dann gut. Das Leben scheint dann rund. Nur ist das Leben eben einfach nicht rund, es ist ruckelig und wenig vorhersehbar.

Keine Frage: Es gibt diese Phasen immer wieder und es gibt viele Gründe, sie sehr zu genießen. Aber sie bleiben nicht für immer. Diese glückselige Phase dauert in der Regel ein paar Monate an, doch irgendwann verändert sich etwas. Nach und nach weichen Harmonie und Zufriedenheit einem anderen Seinszustand. Das ist so sicher wie das Amen in der Kirche.

Die Phase der Disharmonie, die Zuspitzung

Keine Harmonie ist von Dauer. Die Traumprinzessin stellt sich nach ein paar Monaten bis maximal drei Jahren als ganz »normale« Frau heraus, die ein paar komische Eigenschaften hat und richtig gut verletzen kann. Das Bild vom fantastischen Arbeitgeber bekommt erste Risse, vielleicht ist die direkte Vorgesetzte ganz anders als ihre Vorgängerin und ihr Verhalten passt nicht zu

Vielleicht hast du jemanden verloren und bist sicher, nichts könnte jemals wieder gut werden. Vielleicht ist dein Leben in Gefahr und dir wird klar, dass vieles, was du noch tun wolltest, nicht mehr möglich sein wird. All diese Gedanken sind in Ordnung. Sie schmerzen. Sehr sogar. Trotzdem kannst du annehmen, dass es so gekommen ist, wie es gekommen ist. Das ist schwer und es ist eine große Entscheidung, die den größten Respekt verdient. Es ist eine Entscheidung für die Wahrheit: Hinzuschauen, was ist, nicht mehr mit der Vergangenheit zu hadern – und dann weiterzuleben.

Diese Entscheidung heilt. Sie ist der Beginn der Wandlung. Ohne diese Akzeptanz kannst du die Krise nicht für dich nutzen. Du bleibst dann in ihr hängen, zum Teil im Schmerz, zum Teil im Verdrängen, in Schuldgefühlen oder im Anklagen, indem du anderen oder jemand Bestimmten die Schuld an deinem Unglück gibst.

Den Schmerz anzunehmen verändert alles. Auch wenn du geglaubt hast, du könntest ihn nicht aushalten, erlebst du ihn nun als eine enorme Kraft, die Körper und Seele nachhaltig verändert. Viele berichten, dass sie innerhalb weniger Tage stark abgenommen haben oder eine störende Gewohnheit ablegen konnten, mit der sie sich ewig herumgequält haben. Sie erzählen von Momenten großen Glücks inmitten des Schmerzes, ohne dass sie eine Erklärung dafür hatten. Von einer tiefen inneren Ruhe. Von einem Gefühl der Befreiung. Von plötzlicher Liebe für sich selbst. Darum ist dieser Moment so entscheidend. Wehre dich nicht mehr. Nimm die Krise an, mit allem, was sie mit sich bringt – und vertraue. Sie wird dich leiten, genauso wie deine Seele dich leiten wird, die tief im Innern genau weiß, was gut für dich ist, wer du wirklich bist und wo du dich hineinentwickeln wirst.

JETZT WIRD'S SPANNEND: WER WILLST DU SEIN?

In dem Moment, in dem du die Krise annimmst, bist du eingetaucht in den großen Fluss des Lebens. Du brauchst nichts Besonderes zu tun. Vieles wird dir in den nächsten Tagen und Wochen von ganz allein klar werden. Vieles wird heilen, ohne dass du verstehst, wie und warum. Und vieles wird neu entstehen, auch neues Glück – selbst wenn du vorher sicher warst, die Voraussetzungen dafür für immer verloren zu haben.

In dieser Phase kannst du ein paar Dinge tun, um klarer zu sehen, wenn du das möchtest. Manches wird aber auch ganz von allein klar werden. Krisen sind so machtvoll, dass du nicht viel über sie wissen musst. Hast du erst einmal losgelassen, geschieht ganz viel von selbst.

FRAGE DICH NACH DEINEN WERTEN UND NACH DEM SINN

Wenn in der Krise dein bisheriges Leben zu einem guten Teil auf dem Kopf steht, ist der perfekte Moment gekommen, dich zu sortieren. Menschen haben ganz unterschiedliche Eigenschaften, ihre Persönlichkeit ist vielfältig – deine sicher auch. Du vertrittst viele verschiedene Werte und du vertrittst sie mit Sicherheit in verschiedenen Situationen unterschiedlich konsequent. So soll es häufiger vorkommen, dass ein knallharter und unnachgiebiger Manager wie Butter in der Sonne schmilzt, wenn sein kleiner Sohn ihn mit großen Augen bittend anschaut und ihn um ein Eis bittet. Wir sind eben alle nicht nur beispielsweise taff oder soft, sondern es gibt immer viele Facetten dazwischen.

Neben diesen flexiblen Werten gibt es in der Regel zwei Werte, die einen Menschen das ganze Leben lang konstant begleiten. Die häufigsten siehst du im Folgenden. Schau, mit welchen du dich identifizieren kannst, und überprüfe ehrlich, ob du sie wirklich immer eingehalten hast, sogar in Krisen. Wenn ja, hast du deine Kernwerte gefunden.

Was macht dich in der Tiefe aus?

Welche der folgenden Werte sind die, die für dich heilig sind, egal, was passiert? Wähle die zwei, die am besten zu dir passen, die dich wirklich ausmachen, immer und ohne Ausnahme!

- ◇ Kritisch
- ◇ Anspruchsvoll
- ◇ Bedächtig
- ◇ Bescheiden
- ◇ Kreativ
- ◇ Loyal
- ◇ Bodenständig
- ◇ Ruhig
- ◇ Überzeugend
- ◇ Pragmatisch
- ◇ Tatkräftig
- ◇ Entspannt
- ◇ Verrückt
- ◇ Zielorientiert
- ◇ Sozial
- ◇ Locker
- ◇ Flexibel
- ◇ Ordentlich
- ◇ Spontan
- ◇ Freundlich
- ◇ Liebevoll
- ◇ Unabhängig
- ◇ Leidenschaftlich

- ◇ Empathisch
- ◇ Neugierig
- ◇ Offen
- ◇ Vertrauensvoll
- ◇ Tolerant
- ◇ Leistungsorientiert
- ◇ Umsichtig
- ◇ Mutig
- ◇ Gelassen

Egal, was du nun tun möchtest: Achte darauf, dass deine Kernwerte dort einen wichtigen Platz finden und du sie nutzen kannst. Vielleicht musst du ja Entscheidungen treffen und stehst in einem Konflikt. Vielleicht hast du die Wahl zwischen zwei neuen Arbeitsstellen. Eine ist besser bezahlt. Dafür musst du für die andere nicht unter der Woche in eine andere Stadt und bist deswegen in der Nähe deiner Kinder. Dann hättest du mehr Zeit für sie. Andererseits könntet ihr euch dann keinen Sommerurlaub mehr leisten. Bevor du dir Rat von Menschen holst, die womöglich ganz andere Kernwerte haben als du selbst, sieh nach, welche der Optionen am besten zu deinen eigenen tiefen Werten passt.

Du solltest alle wichtigen Entscheidungen mit deinen Kernwerten abstimmen. Tust du etwas, bei dem einer dieser Werte auf der Strecke bleibt, verleugnest und verbiegst du dich total. Damit buchst du sofort die nächste Krise.

Was soll man später einmal über dich erzählen?

Wenn du deinem wirklichen Selbst näher kommen willst und jetzt Entscheidungen treffen musst, kannst du auch folgende Übung nutzen:

- ◇ Schreibe auf, was man später einmal über dich erzählen soll. Stelle dir vor, Menschen, die dich geliebt haben, sprechen nach deinem Tod über dich. Stelle dir auch vor,

LEBENSKRISEN ALS CHANCE!

Wenn das Leben dir so richtig zusetzt und gefühlt die ganze Welt zusammenbricht, tut das wahnsinnig weh.

Sich jetzt ins Schneckenhaus zurückzuziehen wäre schade. Nutze den Arschtritt stattdessen, um richtig

Tempo aufzunehmen. Denn an nichts kannst du schneller wachsen als an einer Krise.

Genau das lernst du in diesem Buch: wie du den Schockzustand überwindest und erkennst, wohin das Leben dich katapultieren kann. Das ist deine Chance! Du erfährst, wie du dich verarzttest, was du gegen Angst tun kannst, wie du Vertrauen wiederfindest und Entscheidungen triffst, die dich nicht runterziehen, sondern weiterbringen. Und zwar richtig.



WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-8089-6



www.gu.de