



## Was uns stark macht - Krisen in unserem Leben und schädlicher Optimismus

Liebe Leser und Leserinnen,

manchmal braut sich in unserem Leben das Schwere, das Dunkle und das was wir eigentlich gar nicht mögen, so richtig zusammen. „Eigentlich habe ich es seit Tagen gemerkt, dass da mit dem Kollegen etwas nicht stimmt. Und schon wird es offensichtlich. Er und ich wir können nicht miteinander und müssen doch noch diese wichtige Treffen vorbereiten. Sie kennen das, oder? Sollte ich Urlaub nehmen, den Arbeitsplatz wechseln, oder mich mal richtig auslassen über diesen Mitarbeiter.“ – Es kann auch die Tante, der Onkel oder- ganz beliebt - der Nachbar sein.

Was passiert in solchen Situationen und welche unmittelbare Folge hat es? Es braut sich eine Schlechtwetterlage zusammen. Hängende Mundwinkel, Kopfkino im Bett. Das Unwetter wird bekämpft. Mit allen Möglichkeiten suchen wir einen Ausweg. „Guck optimistisch in den Tag.“ „Lächeln soll helfen“. „Auf keinen Fall das Problem in den Fokus nehmen“. „Wird schon von allein“. „Alles hat 2 Seiten“. Stimmt, es gibt auch noch den Nachbarn auf der anderen Seite.

Liebe Leserinnen und Leser, in meinen kleinen und großen Krisen hat all dieses die Lage nur „verschlimmbessert“ und manchmal bin ich richtig auf der Nase gelandet.

In den kleinen und großen Krisen zeigen sich die Kerne des Lebens und auch die Muster des Überlebens. Ich fühle mich klein und ausgeliefert, vielleicht sogar im Recht und groß und ohne Boden unter den Füßen. Ganz vorsichtig klopft dann ein kritischer Engel an und fragt: Du bist es doch mit deiner ganzen Erfahrung und Kraft, der atmet, leben will und über seine eigenen Erwartungen stolpert. Du bist doch mit deiner ganzen Größe und Einmaligkeit dabei, ohne ein „JA, aber...“ Es entsteht durch den Zuspruch Abstand zu den Gefühlen der Krise. Und genau das macht uns stark.

Das zusammengebraute Unwetter verändert sich. In der bedrohlichen Gewitterfront zeigt sich schon die Zeit danach. Licht kann durchscheinen.

Mir hilft abwarten, zur Seite treten und ich erinnere mich an andere Unwetter. Sie sind immer weitergezogen und haben mich geprägt. Oft sogar mit einer Erfrischung und guter Verankerung am Boden. Nie bin ich allein geblieben, oft sogar besser vorbereitet auf die nächste kleine oder große Krise herausgekommen. Die Optimisten mit ihrem „Kenne ich, wird schon wieder“ und Zuspruch: „Du kannst das lösen“, sind oft auf meinem Lebensweg irgendwo an einer Kreuzung einen anderen Weg gegangen. Ich bin gespannt, wo wir uns wieder treffen.

Vielleicht am Telefon in den nächsten Tagen.

Diese Spur wurde Ihnen gelegt von Heiko Ruff-Kapraun

Bild: Heiko Ruff-Kapraun

Eine gesegnete Woche wünschen Ihnen Ihre Spurenleger

Maren Dettmers, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Angela Gessner, Ulrike Hofmann, Dr. Christoph, Klock, Heinz Lenhart, Erika Ochs, Elisabeth Prügger-Schnizer, Heiko Ruff-Kapraun und Dr. Hans Jürgen Steubing

KIRCHE & CO.

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt  
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt