

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 67 (1996)
Heft: 4

Artikel: Vom Umgang mit Lebenskrisen und Angst : der Weg zu sich selbst ist nicht einfach
Autor: Begert, Silvia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-812445>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vom Umgang mit Lebenskrisen und Angst

DER WEG ZU SICH SELBST IST NICHT EINFACH

Von Silvia Begert

In meinem bisherigen Leben bin ich schon oft mit recht schwierigen, problematischen Situationen konfrontiert worden. Immer haben sich dafür Lösungen und Bewältigungsstrategien gefunden. Diese Erfahrungen haben in mir eine innere Kraft, eine Art Vertrauen Problemsituationen gegenüber, bewirkt. Nun aber geriet ich erneut in eine sehr ernsthafte Lebenskrise. Ich fühlte mich dabei ohnmächtig, stark reduziert, voller Angst und Panik und war diesen widerstreitenden Gefühlen völlig ausgeliefert. In schlaflosen Nächten suchte ich nach Lösungen. In dieser Zeit wurde ich mehrmals krank und litt dauernd an irgendwelchen Unwohlsein-Symptomen. Ich möchte nachfolgend meine Erfahrungen mit Krise und Krisenbewältigung beschreiben.

Lebenskrise

Wenn es in unserem Leben Probleme gibt, dann versuchen wir, mit den uns bekannten Verhaltensmustern und Problemlösungsverfahren dem Übel auf den Grund zu gehen. Wenn wir merken, dass wir das Problem aus irgendei-

“Nichts ist mehr wie es vorher war.”

nem Grund nicht lösen können, sei es, weil das bekannte Verfahren nicht mehr genügt, sei es, weil die Problemsituation völlig neu oder zu komplex ist, dann belastet uns die ganze Situation sehr. Oft kommt es zu einer Lebenskrise.

Griechisch: «Krisis» = Entscheidung, entscheidende Wendung.

Es gibt verschiedene Arten von Krisen. Sie lassen sich in Kategorien einordnen:

Entwicklungs Krisen:

Kindesalter → Pubertät → Erwachsenwerden → Reifungs- und Wandlungsprozesse → Altern → Tod.

Anforderungskrisen:

Von Aussen

Durch gesellschaftliche, wirtschaftliche, politische, ökologische Entwicklungen und Bedrohungen.

Von Innen

Durch die Ansprüche, die wir selbst an uns stellen und die oft übermäßig hoch sind.

Verlustkrisen:

Verluste durch Tod, Trennung, Krankheit, Alter.

Verluste von Arbeitsplatz, Wohnung, Heimat.

Verluste von Träumen, Wünschen, Illusionen, Idealvorstellungen.

In solchen Krisen fühlen wir uns in unserer Identität bedroht. Wir zweifeln an uns selbst und sind nicht mehr in der Lage, unser Leben befriedigend zu gestalten. Nichts ist mehr wie es vorher war. Wir wissen nicht mehr ein, noch aus. Jetzt haben wir ANGST.

Angst fordert heraus

Solch grosse Angst ist ein «Sturmwarnungszeichen» und soll ernsthaft hinterfragt werden. Sie fordert uns heraus, Wege zur Problembewältigung zu suchen. Wir hoffen auf Einfälle, auf gute Ideen zur Veränderung. Vielleicht formulieren wir das Problem neu, oder wir definieren unsere Ansprüche neu. Diese zwei Strategien bringen möglicherweise schon einiges in Gang.

Wenn aber das Problem bestehen bleibt, die Angst und Ohnmachtsgefühle noch wachsen und eine Art Panik von uns Besitz ergreift, dann müssen wir nach anderen Lösungen suchen:

Vielleicht haben wir das grosse Glück, den richtigen Menschen zur richtigen

Zeit am richtigen Ort anzutreffen. Ein Mensch, der uns hilft, im Gespräch ein bisschen Distanz zu unserer misslichen Lage zu schaffen. Ein Mensch, der uns hilft, die Dinge von einer andern Warte aus zu betrachten. Ein Mensch, bei dem wir mit all unserer Unsicherheit, unserer Ohnmacht, Wut, Enttäuschung, Resignation ankommen dürfen, ohne zusätzlich Angst haben zu müssen, dieser Gefühle wegen verurteilt zu werden.

Wenn es in unserem Umfeld diesen Menschen nicht gibt, dann suchen wir vielleicht einen Seelsorger, einen Trauerbegleiter oder einen Psychotherapeuten auf, um uns Erleichterung zu verschaffen.

Ich habe all die obengenannten Möglichkeiten für mich beansprucht. Trotzdem habe ich keine wirklich befriedigende Veränderung meiner Notsituation feststellen können.

Deshalb, und vielleicht auch, weil ich unter der andauernden Belastung immer wieder Krankheitssymptome an mir feststellen musste, wagte ich einen Blick in eine ganz andere Richtung.

Ich litt vorwiegend an:

- Halsenschmerzen mit Fieber
- Kloss im Hals
- Schlaflosigkeit
- Steifer Nacken, Kopfschmerzen
- Durchfall
- Verstopfte Nase
- Herzbeschwerden

“Alles, was wir geistig, oder verbal aussenden wird in gleicher Form zu uns zurückkommen.”

Die Metaphysikerin und spirituelle Heilerin, Louise L. Hay, sagt in ihrem Büchlein «Heile Deinen Körper»: «Wir wissen, dass allen Einflüssen im Leben ein Gedankenmodell zugrunde liegt. Wenn wir ein Leben voller Freude wünschen, müssen wir freudvolle Gedanken

denken. Wenn wir ein Leben voller Liebe wollen, müssen wir liebevolle Gedanken denken.

Alles, was wir geistig, oder verbal aussenden wird in gleicher Form zu uns zurückkommen.

“ Mit einem veränderten Denken verändern wir unsere Erfahrungen. ”

Fortwährende Gedankenmuster erschaffen unsere Erfahrungen im Leben. An der Wirkung erkennen wir das gesunde Gedankenmuster. Mit dem kranken Gedankenmuster aber, schlagen wir uns herum. Wir möchten unser Unwohlsein oder unser Krankheitssymptom in vollkommenes Wohlbefinden und Gesundheit verwandeln. Um dies zu erreichen, müssen wir uns bewusst werden, dass wir dies nur über ein verändertes Denken tun können. Mit einem veränderten Denken verändern wir unsere Erfahrungen.»

Ich war fasziniert von dieser Erkenntnis und wollte mehr wissen. Wieso sollte ich nicht metaphysische Erkenntnisse benutzen, um zu erfahren, wo meine

Probleme wirklich liegen? Hatte ich etwas zu verlieren?

Nein, ich hatte nur zu gewinnen.

Also schlug ich in Louise L. Hay's Büchlein einige meiner Krankheitssymptome nach, und fand dabei folgendes (siehe Tabelle unten):

Ich war völlig überwältigt ob all dem (und noch viel mehr) was mir mein Körper offenbar mitteilen wollte und habe daraus vor allem verstanden, dass ich mit meiner Angst, meiner hartnäckigen Weigerung etwas zu verändern und meinem negativen Gedankengut bestimmt nichts Positives erreichen konnte.

Bewältigung

Zahlreich musste ich mir eingestehen, dass ich den Menschen, welcher mein Problem verursachte, nicht ändern konnte. Ändern konnte ich nur mich selbst und meine Haltung dem Problem gegenüber.

Also begann die Arbeit an und mit mir selber. Schritt für Schritt konnte ich den Widerstand der Krise gegenüber aufgeben und lernen, die gegebene

“ Alles braucht seine Zeit. ”

Situation zu akzeptieren. Zuerst langsam und unsicher, aber dann mit immer

mehr Mut und Freude begab ich mich auf den Weg der Wandlung und Reifung. Dabei waren mir die neuen Gedankenmuster von Louise L. Hay wertvolle Wegbegleiter.

“ Ja, auf dem Weg sein ist spannend! ”

Ich lernte andere Meinungen, Haltungen, Lebenseinstellungen kennen, sie zu respektieren, zu akzeptieren, und zu integrieren, lernte ehrlicher zu sein mit mir selbst und meinen Mitmenschen. Ich begriff zum Beispiel auch, dass echte Trauer nichts mit Selbstmitleid zu tun hat und dass eine Erkenntnis, die nur im Kopf existiert, nichts verändern kann. Sie muss mit dem Herzen nachvollzogen und integriert werden, um zu wirken.

Alles braucht seine Zeit. Ich habe mir die Zeit, die ich für mich nötig hatte, brauchte, genommen, und mich dafür in anderen Bereichen vermehrt abgegrenzt. Der Weg zu mir selbst war nicht einfach, aber dafür sehr erfolgreich.

Ja, auf dem Weg sein ist spannend!

Adresse der Autorin:

Silvia Begert
Hauptstrasse 34
2560 Nidau

neues Gedankenmuster

Ich äussere mich frei und freudig. Mit Leichtigkeit spreche ich für mich.

Ich gebe meiner Kreativität Ausdruck.

Ich bin willens, mich zu wandeln.

Liebevoll lasse ich den Tag hinter mir und gleite in friedlichen Schlaf mit dem Wissen, dass der morgige Tag für sich selbst sorgen wird.

Es ist gut, auch andere Gesichtspunkte zu betrachten. Ich besitze genug Sicherheit, um in meinem Denken flexibel sein zu können.

Aufnahme, Verarbeitung und Ausscheidung sind in vollkommener Ordnung und Harmonie. Ich bin in Frieden mit dem Leben.

Freude, Freude, Freude! Liebevoll lasse ich Freude durch Herz und Sinn, durch Leib und Erleben fliessen.

Ich liebe und schätze mich.

Problem

Halsprobleme, Halsschmerzen.

Schlaflosigkeit

Steifer Nacken

Durchfall

Herzprobleme

Nase verstopft

Wahrscheinlicher Grund

Unfähigkeit, für sich selbst zu sprechen. Geschluckter Zorn. Erstickte Kreativität. Weigerung, sich zu ändern.

Angst. Traut dem Prozess des Lebens nicht. Schuldgefühle.

Unbeugsame Hartnäckigkeit. Steifes starres Denken.

Angst. Ablehnung. Entgleisung.

Lange bestehende emotionale Probleme. Mangel an Freude. Verhärtung des Herzens. Glauben an Spannung und Stress.

Erkennt seinen Selbstwert nicht.