KRISENFELDER IM MENSCHLICHEN LEBEN

In welchen Bereichen des Lebens treten Krisen gehäuft auf?

Was wollen sie uns lehren?

Wie lassen sie sich bewältigen?

Krisen als Aufforderung zur Entwicklung begreifen

Es gibt fünf Hauptstörfelder im Leben des Menschen, die eng zusammenhängen mit den fünf Zugängen zur Welt. Grundsätzlich sind Krisen eine Aufforderung zur Entwicklung.

1. Materielle Krisen

Sie entstammen der **physischen Ebene** und betreffen unseren materiellen Besitz. Sie zwingen uns zu fragen:

Brauche ich das alles wirklich?

Dadurch wir unsere Fantasie angeregt, wir denken über ein Mehr oder Weniger an materiellen Mitteln nach und haben so die Möglichkeit, ein neues Verhältnis zum Materiellen herzustellen. Letztlich sind auch hier neue Ideen die Abhilfe.

2. Lebenskrisen

Sie treffen uns oft aus heiterem Himmel und haben mit unserem Lebensgefühl zu tun. Sie entstammen der **ätherischen Ebene** unseres Daseins. Plötzlich ist man mit sich und der Welt unzufrieden, obwohl sich an den Lebensumständen gar nichts verändert hat. So geht es Jugendlichen oft in der Pubertät: Sie empfinden alles anders, als es vorher war.

Der deutsche Philosoph *Peter Sloterdijk* schreibt in seinem Buch über den übenden Menschen, „*Du musst dein Leben ändern*“,¹ dass der Mensch in diese Art Krise gerät, wenn er behalten will, was war, wenn er sozusagen „ewiges Leben“ in seinem Dasein installieren will. Dann signalisiert ihm seine Seele, dass das so nicht geht, dass Veränderungen nötig sind. Neue Ideen entstehen, wenn Lebensentwürfe und das Leben selbst aufeinanderprallen. *Goethe* sagte von sich sinngemäß: *Ich bin von einer Pubertät in die andere gegangen.*

3. Beziehungskrisen

Beziehungskrisen nehmen uns seelisch und gefühlsmäßig stark mit, haben mit der **astralischen Ebene** zu tun. Wenn eine Beziehung zerbricht, fühlen wir uns fallen gelassen und wund – alles andere erscheint dagegen grau und nichtig.

Noch schwieriger sind Dauerkrisen zu bewältigen, wenn eine Beziehung von Süchten, Mobbing und Gewalt zerrüttet ist, aber trotzdem aufrechterhalten wird. Man fühlt sich dann je nach Temperament „in der Luft hängend“ oder „am Abgrund stehend“.

In beiden Fällen muss man Abstand gewinnen, muss in Ruhe überlegen, was man tun kann, um wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Man wird zu einem Fragenden, der eine neue

¹ Peter Sloterdijk, *Du musst dein Leben ändern, über Anthropotechnik*, 2009 erschienene Essays des deutschen Philosophen. Der Titel bezieht sich auf Rilkes Sonett „Archaïscher Torso Apollos“, das mit diesem Satz schließt. Die zentrale Überlegung ist, dass der Mensch – als ein lebenslang Übender – sich im Üben selbst erschafft.

Anbindung an die innere spirituelle Instanz sucht, an etwas, das wirklich helfen kann. Wir suchen und brauchen in dieser Krise meist göttliche Hilfe.

4. Identitätskrisen

Identitätskrisen entstammen der **Ich-Ebene** und müssen auch dort gelöst werden. Wer in einer dysfunktionalen Familie in ständiger Spannung aufgewachsen ist, erlebt sich später wie gespalten, beginnend mit der Pubertät.

Identitätskrisen gehen oft auch aus Beziehungskrisen hervor, wenn man sich mit dem anderen so identifiziert hat, dass er das eigen Ich wie ersetzte. Man findet sich nicht mehr, fühlt sich wie hohl. Hier geht es um die Kernfrage:

Wer bin ich wirklich?

Was ist der Sinn meiner Existenz?

Das eigene Wertesystem muss neu definiert werden, damit man zu sich selber kommen kann.

5. Orientierungskrisen

Orientierungskrisen lassen uns unser ideelles, unser spirituelles und unser historisches Umfeld hinterfragen, stellen es in Frage. Sie entstammen unserer geistigen Daseinsebene. Eine Krise dieser Art erlebten wir anlässlich der globalen Finanz- und Wirtschaftskrise 2008.

Hier geht es um Vorstellungen ganze Systeme betreffend, also um eine geistige Ebene: Die Bewältigung ist abhängig von grundlegend neuen Gedanken und Ideen – die wiederum auf die Auffassung der eigenen Identität, auf die Vorstellung von Beziehung und die eigene Lebensführung zurückwirken.

Leider fehlte es im Umgang mit der Finanzkrise an grundlegenden Erneuerungsimpulsen – abgesehen vom Ruf nach verstärkter Kontrolle, ist alles beim Alten geblieben. Nur in kleinen erlesenen Kreisen wurden wirklich neue Konzepte und Lösungswege angedacht – weshalb wir weitere Krisen dieser Art erleben werden, bis wir wirklich gelernt haben werden, grundlegend umzudenken.

Vgl. Vortrag „In sieben Schritten aus der Krise – der Weg vom Ideal zur Wirklichkeit“, Pforzheim, 16.10.2009