Dirk Schippel
Psychotherapie & Coaching

Brolingstraße 51, 23554 Lübeck
Tel. 0451/98 96 97 4 Fax 98 92 49 68
info@dirk-schippel.de

# Krisen

## Krise? Midlife crisis? Quarter life crisis? Spirituelle Krise?

Jeder Mensch durchläuft entwicklungsbedingt bestimmte Phasen im Leben in denen es auch zu krisenhaften Erfahrungen kommen kann.

Manchmal erwischt es uns aber so stark, dass wir am Leben zweifeln, ja sogar verzweifeln können. Diese schweren Zeiten lassen uns nach dem persönlichen Sinn unseres Lebens fragen. Wer bin ich ? Und wozu bin ich hier ? Dies sind keine seltenen Fragen von Betroffenen. Manche haben den Glauben an Gott verloren oder fühlen sich vollkommen alleine auf dieser Welt.

Lebenskrisen scheinen uns aus unserer gewohnten Bahn zu werfen und wir haben das Gefühl vollständig die Kontrolle über unser Leben zu verlieren. Dennoch bieten Krisen aber auch Chancen. Chancen sein Leben neu zu überdenken und die anstehenden Herausfordeungen und Veränderungen mit Mut anzugehen. Denn Krisen bedeuten sich wieder auf den Weg zu machen, alte Vorstellungen loszulassen und sich dem Leben wieder zu öffnen, ohne manchmal genau zu wissen, wo die Reise hingeht. Ein wichtiger Schritt hierfür ist das Vertrauen. Vertrauen finden in sich und andere Menschen, in der Begegnung aber auch dem ALL-eins-ein.

Krisen bedeuten auch sich dem Schmerz hinzugeben und ihn anzunehmen, ohne ihn "wegmachen" zu wollen. Ist dies für uns möglich geworden, erkennen wir, dass wir nicht gegen das Leben ankämpfen müssen. Durch diese Verinnerlichung gelangen wir zu einem neuen Gefühl der inneren Freiheit und des Getragenseins. Wir bewältigen die Dinge, die wir kontrollieren können und lassen alles andere los. Um diese Schritte zu gehen ist es für viele Menschen hilfreich einen Wegbegleiter zu haben, der mit Ihnen gemeinsam ein Stück des Weges geht und dabei behilflich ist alte und nicht mehr sinnvolle Sichtweisen über Bord zu werfen.