

#### So ist das Leben ...

Manchmal muss man erst am Abgrund stehen, um zu erkennen, wer einen stoßen und wer einen aufhalten würde. Im Laufe meines Lebens habe ich Siege errungen und Schiffbruch erlitten. Hinfallen und aufstehen gelernt, weinen und lachen. Ich war unterwegs zu den Sternen und so mancher siebter Himmel wurde dann doch nicht meiner. So Träume ich heute nicht ganz so schnell, bin auch ein wenig leiser als zuvor, wacher und vorsichtiger und doch bin ich immer noch neugierig genug ...  
Ich bin zu alt um nur zu spielen – zu jung, um ohne Wünsche zu sein! Die Zeit verändert Menschen, die Zeit verändert Situationen. Die Zeit ändert Gefühle, die Zeit ändert Träume und Gedanken. Es ist wahr, dass wir nicht schätzen was wir haben, bis wir es verlieren. Aber wahr ist auch, dass wir nicht wissen was wir vermissen, bis es uns begegnet. Wer nur mit dem Verstand lebt, hat das Leben nicht begriffen.

Unbekannt

Die Unfähigkeit mit dem Leben zurecht zu kommen, kann Menschen jeden Alters und aus allen Gesellschaftsschichten belasten.

S. 19 Blaues Buch von EA

So wird der Umgang mit Schwierigkeiten für alle eine Übung in Annahme, Toleranz und Nüchternheit, und wir spüren den wahren Geist der Gruppe.

S. 174 Blaues Buch von EA



10

### THEMA: SCHWIERIGKEITEN IM LEBEN, WORAN LIEGT DAS? WIE HABEN WIR DAS BE- WÄLTIGT?

Hallo, ich heiße Matthias und bin auf einem guten Weg.

Jeder Mensch hat in seinem Leben Höhen und Tiefen. Die Frage ist immer, wie man mit den Situationen, Problemen und Schwierigkeiten umgeht.

Nach meinen Erfahrungen, und ich kann von meinem Leben sagen, ich habe und hatte einen Berg von Schwierigkeiten und Problemen, ist der erste wichtigste Schritt für mich, wenn die Situation im Augenblick passiert, Akzeptanz. Nach der Akzeptanz die Hilfsangebote von Institutionen, Vereinen, Fachstelle und weiteres nutzen.

Wenn man zum Beispiel die Nachricht bekommt, dass ein Verwandter verstorben ist oder einen Unfall hatte, dass ich meinen Arbeitsplatz unvorbereitet verloren habe, dass ich gerade eine Dissoziation durchlebe, dass ich vom Arzt eine schwerwiegende Krankheit erklärt bekomme und vieles mehr, dann in diesem schrecklichen Moment von Sekunden, Minuten und Stunden sollte ich erst einmal diesen Zustand akzeptieren, es ist so wie es ist, es ist nicht momentan veränderbar.

Das Erlernen und Üben der Akzeptanz ermöglicht meistens einen besseren Umgang mit mir selber und das Erleben meiner eigenen Gefühlswelt und Krankheiten.

Viele Menschen, und auch ich in meiner Vergangenheit, versuchten diese aufkommenden Gefühle und Krankheiten weg zu machen, durch den Konsum von Drogen, Alkohol, Essen, Sex und weiteres, man will diese Zustände aus dem Kopf weg rationalisieren und nicht haben, ich weiß aus Erfahrungen, dass dieses keine Lösung ist, und langfristig gesehen eher schadet als gesund ist.

Diese schweren Momente und Zustände dürfen kein Dauerzustand im Leben sein, deshalb sollte man sich nach einigen Tagen, falls die Symptome gleich bleibend sind oder

11

### THEMA: SCHWIERIGKEITEN IM LEBEN, WORAN LIEGT DAS? WIE HABEN WIR DAS BE- WÄLTIGT?

TÜV für Körper, Seele und Geist

Wenn ich mein Leben auf einer Zeitliste einzeichnen müsste, dann wären die ersten 5 Jahre mit dem Symbol der rosa Brille markiert. Da war für mich das Leben noch halbwegs in Ordnung, ich glaubte, was man mir sagte und passte mich ungeprüft den Gegebenheiten an.

Dann passierten einige Dinge, die nicht in mein Weltbild passten und es gehörig durcheinander brachten. Ich begann Körper und Seele und Geist getrennt von einander zu entwickeln. Meine linke Gehirnhälfte wollte mit allem möglichen und unmöglichem Wissen gefüttert werden, Neugier wurde mein zweiter Vorname. Bis zu einem gewissen Grad ist das sicher hilfreich und auch nötig, aber irgendwann wird das zur Sucht. Wenn man fast jedes Wochenende auf einem Seminar verbringt und Computerführerschein, Bildbearbeitungsprogramme, Hypnose für Anfänger, Buchbinden oder andere Kurse belegt, dann hat das Folgen. Zunächst habe ich dadurch wenig Zeit für Beziehungen, dann kostet das auch Geld und irgendwann geht man mit dem ganzen Wissen den Leuten auf den Wecker, die sich nicht dafür interessieren.

Und was ich auch übersehen habe: Körper und Seele wurden vernachlässigt.

Vor etwas mehr als sechs Jahren war ich zum zweiten Mal im Burnout. Ich war psychisch und physisch am Ende. Alarmsignale gab es wohl, aber ich konnte sie nicht wahrnehmen, erst beim völligen Zusammenbruch. Nach einem kurzen Aufenthalt in einer Akutklinik hatte ich die Chance auf eine psychosomatische Reha. Dort habe ich 8 Wochen gemacht, was man von mir verlangte. Ich habe mich angepasst und mit meinem Geist versucht, alle Angebote wie gewünscht zu erfüllen. Im Nachhinein bin ich froh, dass diese Reha länger als 8 Wochen gedauert hat, sonst hätte ich es nicht geschafft, Zugang zu Seele und Körper zu bekommen.

28