

Krisen im Leben sind Realität

Nahezu bei jedem Menschen und in jeder Gesellschaft gehören Krisen zum Leben dazu. Krisen erfassen alles: die Gesundheit, die Beziehungen, die soziale Sicherheit wie auch die Finanz- und Weltlage.

Buchs Der Diakonieverein Werdenberg hatte zum Thema Krisen am 2. Mai zu einem Vortragsabend mit Wilfried Veaser eingeladen. Dieser ist Pfarrer im Ruhestand, Coach und Buchautor.

Veaser führte humorvoll durchs Thema «...und wenn es einem den Boden unter den Füßen wegzieht» – Krisen und Krisenbewältigung! Er leitete die interessierten Zuhörer von der Entstehung der Krisen über die verschiedenen Arten hin zu möglichen Wegen aus der Krise. In Kleingruppengesprächen und Fragerunden kamen die Zuhörer miteinander und mit dem Referenten ins Gespräch.

Zwei Seiten einer Medaille

Jede Krise trägt einen doppelten Aspekt in sich: Zum einen Zerbruch, Scheitern, Niederlage und Orientierungslosigkeit, zum



Wilfried Veaser referiert vor dem interessierten Publikum im «Papierhof».

Bild: PD

andern Wachstum, Reifung, neue Wege und Chancen. Typische Denkfehler in Krisen sind voreilige Schlussfolgerungen, Über- oder Untertreibungen, Verabsolutierungen und Verallgemeinerungen. Hinzu kommen Schwarz-Weiss-Denken, emotionale Beweisführungen und Wunschaussagen.

Für die Bewältigung einer Krise sind nicht so sehr die Schwere und Ursache entscheidend, sondern wie ein Mensch lernt, mit solchen Grenzerfahrungen umzugehen. Ein positives Selbstbild, Selbstvertrauen, seelische Kraftquellen und ein gutes Umfeld unterstützen die positive Bewältigung. Folgende Punkte tragen ebenfalls zur Krisenbewältigung bei: nicht alleine zu bleiben, darüber zu reden, sich auszutauschen und eine gesunde Einordnung möglicher Gedanken und Sichtweisen. (pd)