

Ziel dieses Buches ist genau das: hinter die vordergründigen Probleme zu schauen. Aber genau deshalb kann es auch während der Arbeit mit diesem Buch zu einer zeitweiligen Verschlechterung der Probleme kommen, die Sie dazu bewegt haben, etwas ändern zu wollen. Eine der Übungen wird sogar darin bestehen, kurz gesagt: sich so sehr mit dem Problem zu konfrontieren, dass genug Leidensdruck in Ihnen entsteht, um es auch wirklich nachhaltig anzugehen. Damit es aber nicht nur zu einer Verschlechterung kommt oder sich der Leidensdruck nicht permanent in Ihnen festsetzt, ohne dass sich etwas zum Positiven ändert, folgen hier einige Hinweise, worauf Sie achten sollten und wann es Zeit ist, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Achten Sie auf (Früh)Warnzeichen. Vielleicht kennen Sie Ihre persönlichen schon. Bei manchen Menschen ist das der Verlust von Humor, zunehmender Sarkasmus oder Verbitterung. Es können aber auch Appetitlosigkeit, Schlafstörungen oder ein fehlendes sexuelles Verlangen sein. Zu den allgemeinen Signalen, auf die Sie achten sollten, gehören:

Ein Verlust der »Schwingungsfähigkeit« – wenn Ihre Gefühle also nicht mehr durch äußere oder innere Reize zum Schwingen gebracht werden können. Wenn es Sie nicht mehr richtig amüsiert, wenn etwas passiert, das Sie sonst lustig finden würden. Aber auch andersrum – wenn Sie von traurigen Dingen nicht mehr richtig berührt werden oder sich einfach nur davon überfordert fühlen.

Wenn Sie aus Gefühlen gar nicht mehr heraus kommen. Aus Ihrer Trauer etwa. Genauso gilt das auch für Wut und Stress: Wenn Sie gar nicht mehr aus dem Gefühl heraus kommen, dann sollten Sie sich Unterstützung suchen.

Länger anhaltender und ausgeprägter Verlust an Lebensfreude oder Antrieb gehören auch zu den wichtigen Signalen. Wobei Antriebslosigkeit gerade zu Beginn einer Krise dazu führen kann, dass es überhaupt erst zu einer Unterbrechung kommt und Sie anfangen, über Ihr Leben nachzudenken. Das funktioniert aber nur, wenn Sie die Antriebslosigkeit und die erzwungene Pause akzeptieren können. Wenn Sie immer wieder mit dem mangelnden Antrieb ringen und die Frustration dadurch

zunimmt, dann ist auch das ein Grund, sich professionelle Hilfe zu holen.

Ein wichtiges Signal dafür, dass eine Krise außer Kontrolle gerät, sind Lebensüberdrussgedanken. Diese entstehen häufig als Symptom einer gefühlten unerträglichen Ausweglosigkeit. Dabei handelt es sich nur in sehr seltenen Ausnahmen um eine reale Ausweglosigkeit. Fast immer steckt dahinter eine durch Depressionen oder Ängste verzerrte Weltsicht, die sich durch psychotherapeutische Interventionen behandeln lässt, die dabei helfen, neue Perspektiven zu entdecken. In manchen Fällen auch mit medikamentöser Unterstützung. In jedem Fall sind Lebensüberdrussgedanken eine wichtige Indikation, sofort mit jemandem über Ihre Situation zu sprechen. Fangen Sie bei der

Person an, bei der die Hemmschwelle am niedrigsten und das Vertrauen am größten ist. Sei es innerhalb der Familie, in der Schule, auf der Arbeit, in der Gemeinde, Ihr Hausarzt oder die Telefonseelsorge: Sprechen Sie über Ihren Lebensüberdruß, es gibt Alternativen zu dieser vermeintlich letzten Alternative. Solange wir leben, ist immer Hoffnung und das Leben nie ausweglos.