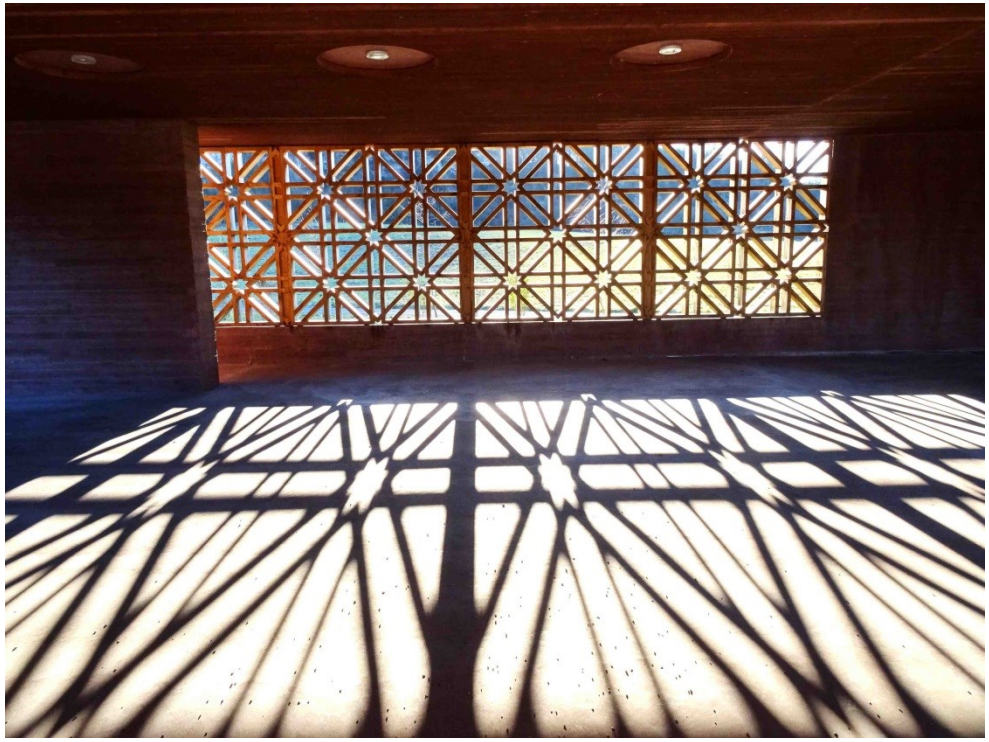
Impulse

für Gespräche

in schweren Zeiten

2. Heft



Karl Müller
www.karlmueller.at

Zeiten der Bewährung

Es gibt starke Zeiten, frohe Zeiten,
aber auch Un-Zeiten, Krisenzeiten,
Zeiten der Enttäuschung, der Not, der Ohnmacht.

Solche Zeiten fordern uns heraus,
durchkreuzen unsere Vorstellungen und Pläne,
rütteln uns durch, verunsichern, belasten, ängstigen.

Sie können uns den Boden unter den Füßen wegziehen,
uns an eine Mauer der Klagen und Fragen stellen,
uns an die Grenzen des Erträglichen stoßen.

In schweren Zeiten ändert sich die Sicht zum Leben,
relativieren sich viele Prioritäten;
Gedanken und Gefühle beherrschen das Sein.

Es währen die Zeiten der Herausforderung, der Bewährung,
die Zeiten der Veränderung und neuer Lebenserfahrungen
für Körper, Psyche, Geist und Seele.

Es gibt keinen „richtigen“ Weg damit umzugehen,
da diese Ereignisse unterschiedlich erlebt
und auf verschiedene Art und Weise verarbeitet werden.

Es braucht Zeit, Geduld und Zuversicht.

einhalten – innehalten

In schweren Zeiten kommen auch negative Gedanken,
Gefühle wie Angst, Ärger, Hader, Schmerz, Wut und
emotionale Ausdrücke wie Weinen oder Klagen auf.
Sie sind nicht Zeichen der Schwäche, sondern menschlich;
sie braucht es, um die Ereignisse zu verarbeiten.

Akzeptiere – dass es sie gibt,
aber lass Dich von ihnen nicht ins tiefe Loch ziehen,
denn dann haben sie keinen Nutzen.

Lasse sie zu, aber halte auch inne, denk über alles nach.

Hinterfrage, ob sie wirklich sicher und voll zutreffen oder
ob es doch nicht andere Möglichkeiten und Wege gibt.
Auch kommt es oft anders als man denkt …

Das Schicksal nicht-Wahrhaben-zu-Wollen,
mit ihm zu „verhandeln“, sich dagegen aufzulehnen
oder sich ganz hineinzusteigern, bringt nichts.

Es ist besser positiv zu denken, wie z. B.
„Ich schaffe das, ich hab schon Schlimmeres überstanden,
Morgen ist auch noch ein Tag“
und aktiv Hilfe und die besten Lösungen zu suchen.

Lerne mit dem Schicksal umzugehen,
was Du tun kannst, was gut ist und Dir hilft und was nicht.

Du hast es in der Hand,
Deinen besten Weg zu gehen, der Dir möglich ist,
und das geht nur mit klaren, positiven Gedanken.

aushalten – akzeptieren – loslassen

Durch Erstarren, Verleugnen, Flucht oder Aggression
kann die Situation nicht verarbeitet werden;
es muss ausgehalten, akzeptiert werden,
dass es ist – so wie es ist.

Aushalten meint die Bereitschaft und den Entschluss,
das neue Leben auch mit Leid aktiv zu tragen, er-tragen.

Akzeptieren ist mehr als nur das Betroffen-Sein,
es heißt anzunehmen und JA zu sagen
und manche bisherigen Lebensentwürfe sein zu lassen.

Das Leben bejahen, jeden Moment,
in guten und schlechten Zeiten.
Darauf vertrauen, dass das Leben - und somit Gott -
und auch liebe Menschen mir liebevoll entgegenkommen
- oft auch in scheinbaren Kleinigkeiten -,
mich schätzen, stärken und leiten.

Manchmal braucht es nicht viel,
um schwere Zeiten besser aushalten zu können:
eine gute Begegnung, ein einfühlsames Gespräch,
ein aufmunterndes Wort, ein echtes Anteil nehmen,
ein mitfühlendes Umarmen, ein freundliches Lächeln.

Und am größten und stärksten unter allem ist die Liebe.

Mondfinsternis

Fragen zu Gegenwart und Zukunft

Schwere Situationen und glückliche Momente
haben mächtigen Einfluss,
ziehen negative und positive Gedanken an,
so wie Ebbe und Flut durch den Mond entstehen.

Aber es herrscht nicht immer Ebbe und nicht dauernd Flut
und der Mond nimmt mal zu – mal ab
und gibt uns manchmal auch Licht auf dunklem Weg.

ωωω

Beistand und Zuversicht

Gerade bei Schicksalsschlägen fühlt man sich untröstlich.

Trost zu bekommen bedeutet aber nicht, dass alles wieder wie vorher ist, ausheilt, alles wieder glücklich ist.

Das Wort „trösten“ stammt aus dem Germanischen und bedeutet „inneren Halt / Ermutigung / Festigkeit / Linderung / Stärkung / Zuversicht geben“,

indem wir nicht „ver-trösten“ (also hinhalten), sondern Beistand geben wie z. B.

> jemandem Gefühle wie Angst oder Trauer zugestehen,
> uns bemühen seinen Schmerz, usw. zu verstehen,
> bekräftigen, dass wir für ihn da sind, er nicht alleine ist,
> ihm helfen, mit Verlust und Schmerz umzugehen.

Lass dich trösten, nimm Hilfe und Beistand an; dies ist kein Zeichen einer Schwäche!

Gönne dir auch etwas, was dir jetzt gut täte, wie z. B. einen Blumenstrauß, etwas Schokolade, ein ruhiges Bad, einen Spaziergang in der Natur.

Trau dir zu und hab Mut, mit dieser schwierigen und schmerzhaften Situation gut umzugehen.

Mit-Menschen

Auch Familienangehörige, Freunde, Ärzte …
sind bei schweren Situationen mit-betroffen,
stehen vor dieser Mit-Herausforderung.

Und falls jemand jetzt evtl. ausweicht, sich drückt,
dann ist er damit vielleicht nur überfordert, hilflos,
hat zu wenig Mut, zu wenig Festigkeit oder Kraft,
hat Angst, Falsches zu sagen oder zu tun,
hat mit solchen Momenten noch zu wenig Erfahrung.
Deshalb ist er jedoch nicht lieblos.

Hab Vertrauen und sei zuversichtlich;
es denken viel mehr Menschen an Dich als Du glaubst.

Du hast Verantwortung für Dich und Deine Lieben;
das heißt auch gute Entscheidungen zu treffen.

Nimm Dir evtl. ein Beispiel an Menschen,
die Schweres in guter Art und Weise gemeistert haben;
versuche selbst für Andere Vorbild zu sein.

Bestandene Zeiten stärken für das spätere Leben,
gemeinsam bestandene Momente bestärken die Liebe.

Sei achtsam, mit Dir selbst und mit Anderen.

Gott

Warum gibt es das Leid …? ---
Ich glaube,
wir Menschen können diese Frage kaum beantworten
wie wir uns auch Gott schwer vorstellen können,
der unendlich weit über uns steht.
Wir können es höchstens „an-denken“, in der Liebe spüren,
in Gleichnissen deuten, glauben, vertrauen
und jeder muss sich selbst eine Antwort darauf geben.

Schwere Zeiten bedeuten nicht,
dass Gott diese Menschen „bestraft“
oder ihnen eine schwere Bürde auferlegt.

Ich glaube, den Empfindungen wie Freude, Glück und Liebe
müssen Empfindungen wie Trauer, Leid und Abneigung
gegenübergestellt sein um lernen können damit richtig
umzugehen, wachsen und reifen können für den Himmel,
um dann bei Gott zu sein.

Niemand ist so wie Du.
Niemand, weil Du einmalig bist im ganzen All.
Und Gott hat Dich so gemacht wie Du bist
und er traut Dir zu,
auch schwere Lebenswege bezwingen zu können.

Wenn Du Lasten im Leben zu tragen hast,
sieh es als Vertrauen Gottes Dir gegenüber an:
GOTT traut DIR zu, dass DU damit umgehen, es bewältigen
kannst. Trau auch Du Dir das zu. GOTT ist MIT DIR!

Nach schweren Zeiten

Eines Morgens wirst Du
Tag und Nacht ertragen,
Vergangenes loslassen, ja annehmen,
Frieden spüren können,
die Sonne aufgehen sehen.

Eines Morgens wirst Du
die Blüten bewundern,
die Liebe, das Leben wieder fühlen,
dem Tag entgegenlächeln,
denken „wie schön ist mir jetzt die Welt“.

Eines Morgens wirst Du
wieder aufatmen, frische Luft holen,
von den Sonnenstrahlen erwärmt,
den ziehenden Wolken nachschauen
und aufrecht Deinen Weg gehen.

Eines Morgens
werden Körper, Herz und Seele
das Vergangene umgewandelt haben,
denn es gehört zum Entwickeln, Reifen und Leben dazu,
wie aus einem Ei über die Raupe ein Schmetterling wird.