

Wie der Tiefpunkt zur Chance werden kann



Die Trauer hilft, die Erlebnisse zu verarbeiten und loszulassen.

Quelle: Unsplash+ / Getty Images

Der Tiefpunkt einer Krise kann zur Chance werden – wenn er richtig genutzt wird. Autor und Coach Johannes Czwalina zeigt heute auf, welche Phasen ein Mensch im Tiefpunkt erleben kann und was das bedeutet.

1. Der Schock

Wenn die Krise durch ein Verlusterlebnis herbeigeführt wurde, steht am Anfang der Schock. Diese Phase ist geprägt durch die Flucht in Denkmuster des Nicht-Wahrhaben-Wollens. Starke Ängste können dabei jeglichen klaren Gedanken rauben. Das Gefühl des Ausgeliefertseins dominiert. In dieser Situation werden

viele Fragen gestellt. «Warum muss mir das passieren? Wieso hat es mich getroffen? Wieso gerade jetzt? Wie konnte es nur so kommen?» Man versucht die Lage immer neu zu interpretieren. Dabei steht meist die Frage nach dem «Warum» im Vordergrund. Immer und immer wieder lässt man die Situation vor dem inneren Auge ablaufen.

2. Aggression, Anklage und Verzweiflung

Danach folgt nicht selten eine Phase starker Aggressionen und Anklagen, die durch vehemente Verzweiflung abgelöst wird, sobald die Situation in ihrem ganzen Ausmass realisiert wird. In dieser Phase werden andere Personen, die ins Geschehen involviert sind, zu Schuldigen gemacht.

3. Erschöpfung

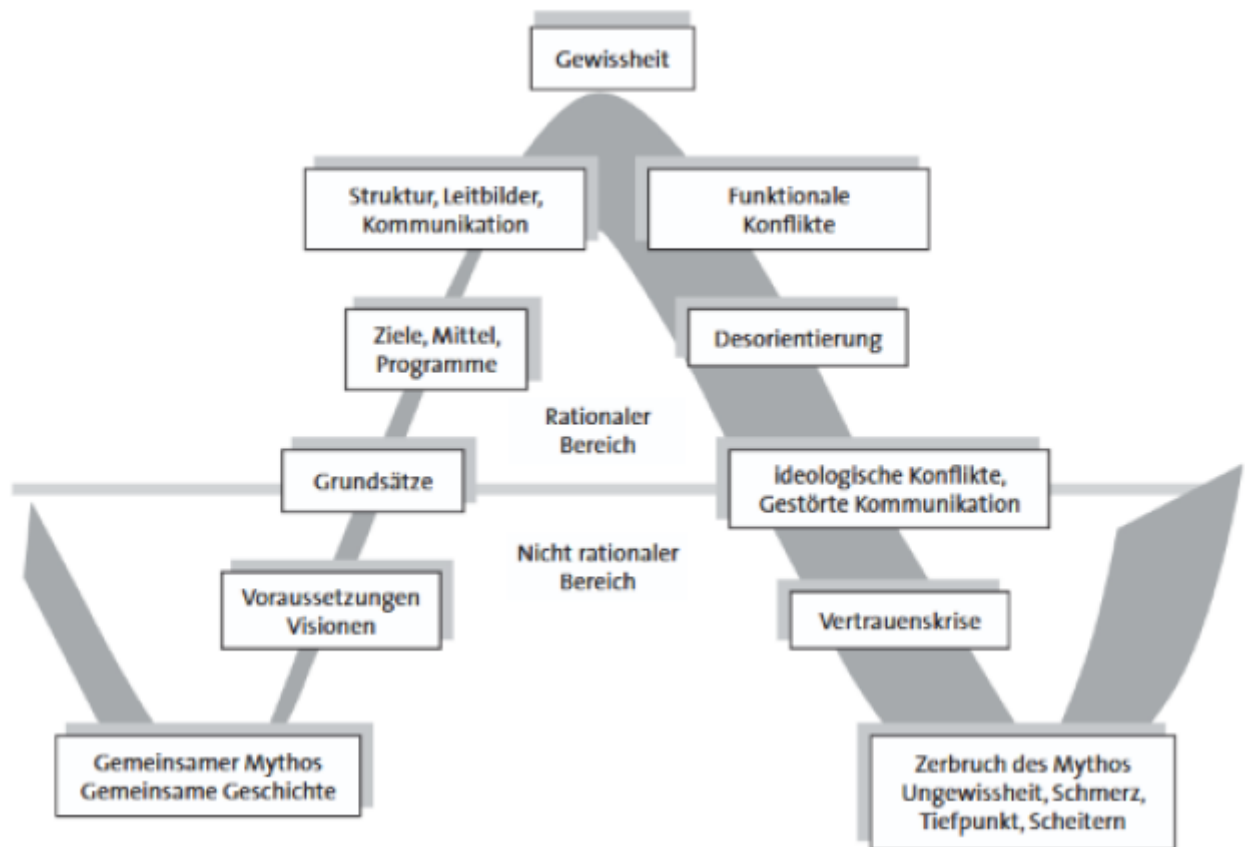
Danach beginnt bei vielen eine tiefe Erschöpfung, die entweder in eine noch stärkere Depression, Verzweiflung und Resignation oder zu etwas führt, das ich als Trauerphase bezeichnen möchte.

4. Trauer

Die Trauer hat eine wichtige Bedeutung. Sie hilft, die vergangenen Erlebnisse zu verarbeiten und loszulassen. Indem man etwas betrauert, macht man eine Bestandsaufnahme. Es ist eine interessante Beobachtung, dass Menschen, die die Phase der Wut und des Schmerzes aushalten und nicht verkürzen, letztlich schneller das «neue Ufer» erreichen. Diejenigen, die also eine Zeitlang auf der Stelle zu treten scheinen, sind später besser dran. Sie erweisen sich später als viel resistenter gegen neue Verletzungen. Die anderen, welche Wut und Trauer über den Verlust verdrängen, indem sie schnellen Ersatz für das Verlorene suchen, plagen sich später viel öfter mit Rachedgedanken oder Minderwertigkeitsgefühlen. Wo Berater durch gut gemeinte, aber nicht adäquate, beruhigende Worte Leidensprozesse verkürzen wollen, laufen sie Gefahr, dass die Klienten in einer chronisch-depressiven Verstimmtheit hängen bleiben. Wenn der Betroffene aber den Schmerz zulässt und danach das Verlorene loslassen kann, öffnen sich ihm schliesslich Horizonte zu einer neuen Zukunft.

Und plötzlich kann fast unmerklich die Situation umkehren. Der wache Beobachter erkennt nach dem Schmerz des völligen Verlustes einen ganz zarten Lichtschimmer. Gerade in der Trauerphase geschieht also nicht selten die Wende in der Krise. Diese Phase ist geradezu dadurch geprägt, dass oft auch der Berater

völlige Ohnmacht empfindet. Dieses «nichts für das Gegenüber tun zu können» charakterisiert sozusagen die letzte Phase des so dunkel erscheinenden Tunnels. Hier geht es tatsächlich um Tod und Sterben, und das «nie mehr», bezogen auf zerbrochene Beziehungen, kann als sehr schmerzhaft erlebt werden. Diese Phase ist geprägt durch Warten, Schweigen und Hoffen. Der Betroffene beginnt Abschied zu nehmen von lieb gewonnenen Menschen oder Vorstellungen oder von unerfüllbaren Träumen. Sowohl die Phase der ersten Anfänge eines Mythos wie auch die Phase des Zerbrechens eines Mythos findet weitgehend auf der nichtrationalen Ebene statt.



Sowohl die Phase der ersten Anfänge eines Mythos wie auch die Phase des Zerbrechens eines Mythos findet weitgehend auf der nichtrationalen Ebene statt. Quelle: Buch «Karriere machen ohne Reue»

Deswegen können hier Zeichen, die nicht rational sind, zum Teil mehr bewirken; zum Beispiel ein teilnehmendes Schweigen, ein symbolisches Geschenk, eine Umarmung, eine gemeinsame Mahlzeit, eine Melodie, ein Bild etc.

Herausforderungen für den Berater

Die Herausforderung für den Berater besteht jetzt darin, sein Gegenüber zu unterstützen, das Erlebnis des Versagens in seinem Leben zu akzeptieren und es

als bedeutungsvollen Abschnitt seiner persönlichen Geschichte zu sehen, auch wenn vielleicht eine Familie nicht mehr zusammengeführt wird, ein Arbeitsplatz oder ein Posten verloren bleibt oder andere Leute nicht damit aufhören werden, Schlechtes über diesen Menschen zu reden, oder eine Krankheit weiter getragen werden muss. Als Berater habe ich immer wieder an diesen Wendepunkten teilnehmen dürfen. Meine Hilfeleistung bestand im Wesentlichen darin, einfach da zu sein, oft schweigend und mit Spannung die ersten Lichtstrahlen eines neuen Morgens nach einer langen Nacht zu erkennen. Plötzlich konnte das Gegenüber noch mitten in der Krise sagen: «Das ist meine Geschichte. Das habe ich erlebt. Das war meine Eiszeit, und jetzt gehe ich aus dieser Eiszeit als anderer neuer Mensch heraus. Jetzt beginnt eine neue Geschichte, die mit der alten nichts zu tun hat und die ganz neuen Prioritäten und Massstäben folgt.»

In der nächsten Woche geht es an dieser Stelle um das Wunder, wenn es wieder bergauf geht.

Dies ist ein Auszug aus dem Buch [«Karriere machen ohne Reue»](#) von Johannes Czwalina, erschienen im Dittrich Verlag, ISBN 978-3-947373-52-9.

*Zum Autor: **Johannes Czwalina** arbeitete zehn Jahre als Grossstadtpfarrer und war massgeblich am Aufbau verschiedener bedeutender sozialer und öffentlicher Einrichtungen beteiligt. Parallel zur Gründung der CC Czwalina Consulting AG 1993 entstand die Gesellschaft zur Beratung von Führungskräften (GBF), die Menschen begleitet, die durch Notsituationen eine Beratung nicht bezahlen können. 2009 veranlasste er den Bau der ersten und bis heute einzigen Gedenkstätte für jüdische Flüchtlinge des Zweiten Weltkrieges in Riehen (Schweiz).*

Datum: 07.10.2026

Autor: Johannes Czwalina

Quelle: Buchauszug «Karriere machen ohne Reue»

Tags

[Schicksalsschlag](#)

[Buch](#)

[Ratgeber](#)

[Tod](#)