

In jeder Krise steckt eine Chance



Jede Krise kann zur Chance werden

Quelle: Unsplash+, Point Normal / Livenet

Nach dem Tiefpunkt einer Krise geht es wieder bergauf – das hat der Autor und Coach Johannes Czwilina vielfach beobachtet. Doch jede Krise ist auch eine Chance – und birgt Wunder in sich.

Jeder Mensch, der nach einer persönlichen Krise wieder auflebte, erinnert sich besonders an diese Phase. Kaum einer der Menschen, die den beschriebenen Trauerprozess durchgemacht haben, will die Krise im Nachhinein missen. Er hat letztendlich überaus wertvolle Erfahrungen über das Leben im Allgemeinen und sich selbst im Besonderen gewonnen. Wenn ich später solchen Menschen wieder begegne, die ihre Krise unverkürzt durchlitten und dabei gelernt haben zu verzeihen, dann stelle ich fest, dass ein ehemals Verzweifelter Souveränität und eine vorher nicht gekannte innere Ruhe gefunden hat. Als gestärkte Persönlichkeit hat er seinen neuen Weg eingeschlagen. So können Phasen des

Scheiterns dazu beitragen, neue Perspektiven zu erhalten, Authentizität zurückzugewinnen, an der Persönlichkeit zu wachsen, grössere Nüchternheit und bessere Selbsteinschätzung zu erlangen. Krisen haben manchen Menschen zur Persönlichkeitsreife verholfen, weil sie gezwungen wurden, sich so wahrzunehmen, wie sie wirklich sind. Menschen, die ihre Krisen hinter sich haben, denken also nicht selten mit Achtung an die schwere Zeit zurück. Gier nach Besitz, Geld und Macht hat in ihrem Leben an Faszination verloren. Sie haben gelernt, in Harmonie mit ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten zu leben und zufrieden zu sein, weil sie erfahren haben, dass Gutes im Leben nicht selbstverständlich ist. So haben sie auch einen neuen Bezug zu ihrer Arbeit und ihrem Handeln gefunden.

Ich erinnere mich an das Gespräch mit einem Konzernchef in einem renommierten Hotel in Berlin. Diesen Mann hatte ich vor unserem Gespräch noch nie gesehen, und ich begann das Gespräch anders als üblich. Ich stellte ihm Fragen über seine Kindheit, seine Pläne und Träume, die er als Junge gehabt hatte, und fragte danach, wie viele er davon hatte verwirklichen können und welche gescheitert waren. Das brachte ihn offenbar in ein Nachdenken, das Schmerz über unerfüllte Träume und Enttäuschungen zutage brachte. Plötzlich fing dieser Mann mitten in der Hotelhalle an zu schluchzen. Es dauerte vielleicht eine Viertelstunde an. Einige Menschen drehten sich betroffen um. Ich wusste, dass es gewissermassen eine im Zeitraffer stattfindende innere Bestandsaufnahme war. Er erlebte innerhalb von Minuten die Fahrt auf der Achterbahn: Er vergegenwärtigte sich das Bergauf der Hoffnungen seiner Kindheit, das Bergab der Realitäten seiner Berufsjahre, die Trauer über Verlorenes und Zerbrochenes, die Annahme seines Schicksals und die Neuorientierung, wie er später sagte.

Mir wurde klar, dass wir Bestandsaufnahmen, wie sie in einer Krise im Grossen geschehen, eigentlich regelmässig im Kleinen durchführen sollten. Der Charakter eines Menschen kann gerade in schwierigen Zeiten zur Reife gelangen. Er wird gewöhnlich nicht in Zeiten des Erfolges geformt, sondern nutzt sich in solchen Zeiten eher ab. Ein amerikanisches Sprichwort sagt treffend: «Wen die Götter zerstören wollen, dem schicken sie dreissig Jahre lang Erfolg.» So gesehen täte es unserer Gesellschaft eigentlich nur gut, wenn es mehr Erschütterungen, mehr Zusammenbrüche und einstürzende Gebäude gäbe, damit mehr Neuanfänge, Wiederaufbau und bessere, haltbarere Neubauten entstehen könnten.

Die Krise als Chance nutzen

Leider ergreifen nicht alle am Tiefpunkt ihrer Krise die Chance, die die Krise für eine Neugestaltung ihrer Persönlichkeit bietet. Einige können es nicht, andere wollen es nicht. Es gibt Menschen, die ihre Krise schliesslich selbst zum Lebensinhalt machen und in der Folge aus Defätismus, Nihilismus und Selbstmitleid nicht mehr herauskommen. Sie sind es auch, die an ihrem Leben verzweifeln und aus eigener Kraft nicht mehr aus der Depression herausfinden. Diese Gruppe wächst. Sie kommt in unsere Beratung mit der bereits vorgefertigten Antwort: «Für mich gibt es keine Lösung und keine Hoffnung mehr, ich bin zu nichts mehr nütze, ich falle nur noch meiner Umgebung zur Last, warum soll ich noch leben, ich verbrauche jetzt nur noch das Geld, das ich vorher verdient habe.»

Eine äusserst ermutigende Erfahrung aus meiner Beratungstätigkeit ist es aber, dass über sechzig Prozent der Klienten am Tiefpunkt ihrer Krisenerfahrung den Wunsch und die Bereitschaft einer tiefergehenden Bestandesaufnahme haben. Sie wissen, dass sie nicht mehr so leben wollen wie bisher, sie realisieren, dass ihre bisherigen Lebensfundamente nicht ausgereicht haben, sie bringen die Frage mit: Wie sollen wir denn nun leben?

Wirkliche Selbsterkenntnis hat etwas mit innerer Arbeit zu tun, die anstrengend und schmerzhaft ist. Wirkliche Veränderung vollzieht sich unter Geburtswehen. Es gehört Mut dazu, diesen Weg zu beschreiten. Viele Menschen fürchten diesen Weg der Selbsterkenntnis, weil sie Angst haben, ihre eigenen Abgründe könnten sie verschlingen.

Freilich war es bei den wenigsten so, dass sie ganz von sich aus zum Nachdenken geführt wurden. Erst Ereignisse wie plötzliche Entlassung, unmittelbar auftretender Ärger im Geschäft, unüberwindbare Eheprobleme, Verkehrsunfälle, Krankheiten, Verleumdung, etc. waren bei den meisten der Auslöser dafür, dass die Krise offenbar wurde und sie das Bedürfnis entwickelten, ihre Lebensfundamente tiefer zu setzen.

Die meisten Klienten, die sich einer gründlichen Bestandesaufnahme gestellt haben, haben wieder Fuss gefasst. Sie haben eine Vertiefung erlebt und blicken sogar mit Dankbarkeit auf die Krisenerfahrung zurück, selbst dann, wenn etwa eine Ehe nicht mehr gerettet, ein Arbeitsplatz nicht mehr erhalten oder eine chronische Krankheit doch nicht überwunden werden konnte. Manche kommen sogar zum Ergebnis, dass sie die Krise gebraucht haben, um endlich das Leben in einem tieferen Sinne zu verstehen. Sie haben neue Leitsätze für ihr Leben gefunden, Lebensmuster haben sich geändert, gesellschaftliche Beziehungen werden neu gewichtet. Klienten berichten davon, dass sie kleine Dinge des

Lebens plötzlich mehr schätzen können, Dankbarkeit für Dinge erleben, die sie vorher als selbstverständlich annahmen, bewusster leben und einen anderen, nämlich sensibleren Umgang mit Menschen pflegen als bisher. Sie betrachten die Schönheiten in der Natur wieder mit grösserer Aufmerksamkeit, und einige haben ein neues Aufgabenfeld gefunden, in dem die nichtmateriellen Werte eine grössere Rolle spielen.

Allen denjenigen, die sich für den Weg einer gründlichen Bestandsaufnahme entschieden haben, ist eines gemeinsam: Sie wollen trotz der erlittenen Enttäuschungen, Schmerzen und Tiefen im Nachhinein die Krise nicht mehr missen.

Fazit

Warum vergeht mir nicht die Zuversicht, Menschen in ihren Krisen zu begleiten? Warum sind sie mir im abgeschminkten Zustand, ungepflegt, zitternd, schweigend, schwitzend, heulend, wütend, undiplomatisch, taktlos, übermüdet und vulgär sympathischer, als sie mir in ihren überdimensionierten Chefsesseln hinter ihren überdimensionierten Schreibtischen in ihren überdimensionierten Büros waren?

Weil sie in der Krise authentisch und echt werden, weil sie nichts mehr vortäuschen. Aber nicht nur deswegen. Ich durfte miterleben, wie für viele die Krise zur Chance eines Neuanfangs wurde, auch wenn ein Arbeitsplatz verloren blieb, auch wenn eine Scheidung nicht rückgängig gemacht werden konnte. Die Krise veranlasste sie zum Umdenken. Die Enttäuschung befreite sie von der Täuschung. Sie lernten, nachhaltigere Entscheidungen für ihr Leben zu treffen. Sie erlebten die befreiende Kraft loszulassen. Sie begriffen, dass ihr Zwang zur Selbstverwirklichung und ihre Machtbesessenheit sie in eine Sackgasse geführt hatten. Sie trennten sich von Rachedgedanken und von Unverzeihlichkeit. Sie lernten, ihren Selbstwert nicht mehr von der Leistung, sondern ihre Leistung von ihrem Selbstwert abzuleiten. Sie stellen sich bisweilen das erste Mal die Frage: «Was bleibt von mir, wenn ich die Arbeit verliere». Sie begriffen, dass Erfolg ohne Erfüllung kein Erfolg ist. Sie realisierten, dass ihre angeschlagene Gesundheit, die sie sich eingehandelt hatten, um viel Geld zu verdienen, mit dem ganzen verdienten Geld nicht zurückzukaufen war. Sie begriffen, dass eine intakte Familie besser ist als in eine intakte Altersversicherung. Sie verstanden, dass die Zuneigung einer einzigen Person wichtiger sein kann als alle Privilegien ihrer vergangenen Macht. All das hätten sie nicht begriffen, wenn ihnen die Krise erspart geblieben wäre. Sie hätten sich weiter im Scheinwerfer von Macht Sand in

die Augen gestreut. Sie gewannen an Weisheit, an Wahrnehmungsfähigkeit und nicht selten an Dankbarkeit. Einige konnten wieder unbeschwert feiern. Einige gewannen an Gelassenheit und an Frieden. Einige lernten, wie entlastend es sein kann, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen. Eine Reihe von ihnen entwickelte sich so zu wirklich sympathischen Wesen.

In der Begleitung von Menschen in Krisen profitiere ich selbst: Ich werde mir immer wieder bewusst, wie klein der Schritt zwischen hoher Anerkennung und demütigender Ablehnung ist, und ich lerne, am Boden zu bleiben. Ich begreife, dass mein eigenes Wohlergehen kein selbstverständlicher Besitz ist, und ich denke oft: Ich könnte selber der sein, der mir gegenüber sitzt.

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: 14.10.2026

Autor: Johannes Czwalina

Quelle: Buchauszug «Karriere machen ohne Reue»

Tags

[Leadership](#)

[Leiterschaft](#)

[Buch](#)