



## 177 Lebenskrisen und Sinnkrisen

Wie der Autor im Jahr 2018 beschrieben hat, sind Lebenskrisen tiefgreifende seelische Erschütterungen, die durch gravierende Veränderungen im Leben ausgelöst werden. Sie treten häufig dann auf, wenn gewohnte Sicherheiten wegbrechen, alte Lebensmuster nicht mehr funktionieren oder man mit Herausforderungen konfrontiert wird, die das eigene Denken, Fühlen und Handeln stark beeinträchtigen.

### Lebenskrisen

Das sind schwierige Phasen im Leben, in denen jemand mit belastenden Veränderungen oder Problemen kämpft. Lebenskrisen betreffen meist konkrete Ereignisse oder Situationen, die Stress und Unsicherheit auslösen.

### Typische Auslöser für Lebenskrisen können sein

Trennung oder Scheidung, Tod eines geliebten Menschen, Verlust des Arbeitsplatzes oder Renteneintritt, schwere Erkrankungen – eigene oder im nahen Umfeld, Kinder ziehen aus sog. "Empty-Nest-Syndrom" (Andrawis A, 2018).

### Pflegebedürftigkeit der Eltern

Übergänge in neue Lebensphasen (z. B. Midlife-Crisis)

## Kennzeichen einer Lebenskrise

Gefühle von Überforderung, Verzweiflung oder Hilflosigkeit. Verlust von Orientierung, Sinn oder Selbstvertrauen. Inneres Chaos, emotionale Achterbahnen. Rückzug, Schlafstörungen, Appetitverlust oder körperliche Beschwerden. Grübeln, Angst, Trauer oder Wut.

## Lebenskrisen als Chance zur Veränderung

So belastend eine Lebenskrise auch sein mag – sie kann auch ein Wendepunkt sein. Oft eröffnen sich in solchen Phasen neue Perspektiven, Werte verschieben sich, Prioritäten ändern sich. Viele Menschen berichten im Rückblick, dass sie gerade durch eine Krise gewachsen sind und ihr Leben danach bewusster und erfüllter gestalten konnten. Krankheit und finanzielle Probleme

Wichtig ist: Man muss eine Lebenskrise nicht allein durchstehen. Gespräche, professionelle Hilfe und der Kontakt zu unterstützenden Menschen können den Weg durch die Krise erleichtern – und manchmal erst möglich machen.

Die Lebensphase zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr ist oft von tiefgreifenden Veränderungen geprägt. Man ist nicht mehr jung, aber auch noch nicht alt – man befindet sich in einer Zwischenposition, häufig als „Sandwich-Generation“ bezeichnet. In dieser Zeit spüren viele Menschen einen Rückgang ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, berufliche Ziele sind meist erreicht oder festgelegt, und der Gedanke an einen möglichen vorzeitigen Rückzug aus dem Berufsleben rückt näher.

Hinzu kommen Veränderungen im familiären Umfeld: Die Kinder ziehen aus, während die eigenen Eltern zunehmend pflegebedürftig werden oder sterben. Gleichzeitig können eigene gesundheitliche Probleme oder Krankheiten nahestehender Personen eine große Belastung darstellen.

Häufig wird in diesem Zusammenhang von der „Midlife-Crisis“ gesprochen – einer Phase des persönlichen Umbruchs, begleitet von Ängsten und Unsicherheiten im Hinblick auf das Älterwerden. Man erkennt, dass man nicht mehr zur jugendlichen Idealvorstellung der Werbung gehört – Schönheit, Vitalität und Dynamik scheinen zu verblassen.

Diese Zeit stellt hohe Anforderungen an Männer und Frauen. Sie gilt deshalb als besonders anfällig für Krisen. Gedanken wie „Ich komme da nie wieder raus“ oder „Das halte ich nicht aus“ sind nicht selten. Fehlt der Gegenpol in Form von Hoffnung oder neuen Perspektiven, kann das innere Gleichgewicht verloren gehen – mit der Folge von Depressionen, Suchterkrankungen oder psychosomatischen Beschwerden.

Ein typischer Auslöser einer solchen Lebenskrise kann der Auszug der Kinder sein. Die alltägliche Rolle als Mutter oder Vater verändert sich oder fällt weg. Das Paar oder der Einzelne steht vor der Herausforderung, neue Rollen für sich zu definieren. Gleichzeitig bietet sich auch die Chance, längst aufgeschobene Interessen oder Lebenspläne zu verwirklichen, die zuvor aus familiären Gründen nicht möglich waren.

Ein weiterer tiefgreifender Einschnitt ist der Verlust des Arbeitsplatzes oder der Eintritt in den Ruhestand. Dieser Umbruch trifft viele unvorbereitet. Arbeit war oft ein zentraler Lebensinhalt, strukturierte den Alltag, gab Identität, Status und soziale Anerkennung. Der Wegfall kann massive finanzielle und soziale Konsequenzen haben – häufig verbunden mit einem kompletten Perspektivwechsel im Leben.

Auch eine Scheidung im mittleren Lebensalter stellt eine große Belastung dar. Sie bedeutet oft ein Leben allein – verbunden mit finanziellen Einbußen, die sowohl die Gegenwart als auch die Zukunft betreffen.

### Lebenskrise durch Krankheit oder Tod der Eltern

In dieser Phase tragen viele Menschen Verantwortung für zwei Generationen – ihre Kinder und ihre Eltern. Die Pflege der Eltern bringt nicht selten Konflikte mit dem Berufsleben mit sich. Mit dem Tod der Eltern ändert sich auch die familiäre Position – man rückt in der Generationenfolge an die erste Stelle. Zugleich kann es durch Erbschaften zu Veränderungen der wirtschaftlichen Situation kommen.

Der Verlust des Partners ist eine der schmerzhaftesten Erfahrungen im Leben. Der Verlust eines geliebten Menschen führt häufig zu tiefer Trauer, Ohnmacht und Leere. Das Leben erscheint sinnlos, und man steht plötzlich vor der Herausforderung, alles allein bewältigen zu müssen – eine typische, aber tiefgehende Trauerreaktion.

Krankheiten – eigene oder die von Angehörigen – können weitreichende Auswirkungen haben: Verlust der Arbeit, Einschränkungen der Selbstständigkeit oder umfassende Veränderungen der Lebensumstände – sozial, finanziell und familiär. Auch das gehört zu den Lebenskrisen.

Der Körper selbst setzt ebenfalls Grenzen. Mit zunehmendem Alter zeigen sich erste sichtbare Zeichen des Alterns: Menopause, sinkender Testosteronspiegel, graue Haare, Falten, nachlassende Hautelastizität. Das körperliche Altern führt nicht selten auch zu einem gefühlten oder tatsächlichen sozialen Statusverlust – besonders spürbar für viele Frauen.

Weitere Auslöser für tiefe Lebenskrisen können sein: der Tod eines Kindes, der Verlust enger Freundschaften, berufliche Rückschläge, wirtschaftliche Einbußen oder wenn erwachsene Kinder das Elternhaus nicht verlassen.

Lebenskrisen entstehen dann, wenn die Anforderungen des Lebens deutlich die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigen. Der Begriff „Krise“ beschreibt also eine Phase, in der man sich einer inneren oder äußeren Überforderung gegenüber sieht – eine Zeit, die belastend, aber auch eine Chance zur Neuorientierung sein kann.

## Sinnkrisen

Sinnkrisen sind tiefere innere Konflikte, bei denen jemand das Gefühl hat, dass das eigene Leben keinen Sinn oder keine Richtung mehr hat. Warum bin ich hier? ist typisch für eine Sinnkrise. In solchen Momenten fühlt man sich oft verloren, innerlich leer oder orientierungslos, weil der bisherige Lebenssinn oder die Lebensziele infrage gestellt werden. Das kann passieren, wenn:

lang ersehnte Ziele unerreichbar scheinen, Routinen langweilig oder bedeutungslos wirken, große Veränderungen eintreten, die das eigene Selbstbild erschüttern, man das Gefühl hat, im Hamsterrad zu stecken ohne echten Zweck. Sinnkrisen sind also Zeiten, in denen man sich mit existenziellen Fragen beschäftigt, nach dem „Warum“ und „Wofür“ des eigenen Lebens sucht.

Die Frage Was will ich wirklich? steht mitten in einer Sinnkrise sie fordert dazu auf, tief in sich hineinzuhorchen und herauszufinden, was einem wirklich wichtig ist, jenseits von Erwartungen anderen oder gesellschaftlichen Zwängen. In einer Sinnkrise ist diese Frage oft schwer zu beantworten, weil: Man sich von äußeren Meinungen und Normen entfremdet fühlt. Alte Ziele oder Werte nicht mehr passen oder leer geworden sind. Man sich selbst neu entdecken und definieren muss. Was will ich wirklich? ist eine Einladung, sich mit eigenen Wünschen, Träumen und Leidenschaften auseinanderzusetzen. Es ist ein Prozess des Suchens und Findens, der oft Zeit, Geduld und Selbstreflexion braucht. Die Frage „Wozu das alles?“ ist eine der zentralsten in einer Sinnkrise. Sie drückt eine tiefe Existenzver zweiflung oder Zweifel an der Bedeutung des eigenen Lebens und der täglichen Anstrengungen aus. Wenn jemand fragt „Wozu das alles?“, fühlt er oder sie sich oft: Überfordert von den Anforderungen des Lebens, Müde oder enttäuscht, weil Erfolge oder Anstrengungen keinen erkennbaren Sinn bringen, Entfremdet von sich selbst oder der Welt. Diese Frage fordert dazu auf, den eigenen Lebenssinn zu hinterfragen und neu zu definieren. Sie kann auch ein Anstoß sein, Prioritäten zu überdenken und vielleicht das Leben bewusster oder anders zu gestalten. Wozu das alles? kann also auch eine Chance sein, sich von alten Vorstellungen zu lösen und einen neuen, persönlicheren Sinn zu finden.

Sinnkrisen können oft aus Lebenskrisen entstehen, müssen es aber nicht. Sie betreffen das subjektive Empfinden von Bedeutung und Lebenszweck.

Was ist meine Prüfung in dieser Welt? eine sehr tiefgründige und persönliche Frage, die oft in Sinnkrisen auftaucht. Sie drückt den Wunsch aus, den eigenen Lebensweg als eine Art Lern- oder Wachstumsprozess zu verstehen. So als ob das Leben eine Aufgabe oder Herausforderungen stellt, die man meistern soll, um sich weiterzuentwickeln oder eine bestimmte Lektion zu lernen. Was ist meine Prüfung in dieser Welt? Welche Herausforderungen oder Schwierigkeiten sind für mich besonders wichtig? Welche Lektionen soll ich daraus ziehen? Wie kann ich daran wachsen oder mich weiterentwickeln? Viele Menschen empfinden diese Frage als Einladung, ihr Leben mit einem tieferen Zweck zu verbinden, über bloßes „Überleben“ hinaus.

## Lebenskrisen Wendepunkte mit Veränderungspotenzial

Eine Lebenskrise stellt häufig einen Wendepunkt im Leben dar – oft verbunden mit tiefem Schmerz, manchmal aber auch mit dem Beginn von etwas Neuem. Sie zwingt uns, Abschied zu nehmen: von alten Vorstellungen, Gewohnheiten, Werten, Perspektiven oder scheinbaren Sicherheiten. Dieser Abschied geht meist mit einem inneren Trauerprozess einher.

Doch gerade in solchen Krisenzeiten können sich auch Chancen eröffnen – Chancen für Veränderung, für persönliches Wachstum und für einen Neuanfang. Was hilft in Lebenskrisen?

In Zeiten großer seelischer Belastung können folgende Maßnahmen hilfreich und stärkend wirken:

Gespräche mit Freunden oder Familienmitgliedern

Ein achtsamer, liebevoller Umgang mit sich selbst

Ausgewogene Ernährung, Verzicht auf übermäßigen Alkoholkonsum, regelmäßige Bewegung

Abbau von Stress – z. B. durch Sport oder Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung

## Austausch in Selbsthilfegruppen

Bücher, die Trost spenden und neue Sichtweisen eröffnen. Erinnerung an bereits überstandene Herausforderungen im eigenen Leben. Und vieles mehr, was individuell als hilfreich erlebt wird.

## Die vier Phasen der Krisenbewältigung

Um eine Lebenskrise zu verarbeiten, durchlaufen viele Menschen bestimmte innere Phasen. Diese sind nicht immer klar voneinander abgrenzbar, aber sie beschreiben einen typischen Prozess:

### Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens

Die Veränderung wird zunächst verdrängt oder geleugnet. Man hält an der alten Realität fest und möchte nicht akzeptieren, dass sich etwas grundlegend verändert hat.

### Phase der aufbrechenden Gefühle

Emotionen brechen auf – Gefühle wie Traurigkeit, Angst, Wut, Schuld oder Selbstzweifel. Man fühlt sich ohnmächtig, verzweifelt oder verloren.

### Phase der Neuorientierung

Allmählich beginnt man, sich mit der neuen Realität auseinanderzusetzen. Man sucht nach Lösungen, neuen Wegen und möglichen Perspektiven.

### Phase des neuen Gleichgewichts

Die Krise ist integriert, und es entsteht ein neues inneres Gleichgewicht. Man hat sich mit der veränderten Lebenssituation arrangiert – oft mit neuer Stärke und einem erweiterten Blick auf das Leben.

## Veränderung ist möglich aber nicht immer allein

Gerade am Höhepunkt einer Krise besteht die größte Möglichkeit zur Veränderung. Der psychische und körperliche Stress, der dabei ausgelöst wird, kann veraltete Denk- und Verhaltensmuster aufbrechen und Raum für neue Erfahrungen schaffen.

Nicht immer gelingt es jedoch, diesen Moment aus eigener Kraft zu nutzen. Wenn die Belastung zu groß wird, kann und sollte man sich Hilfe von außen holen.

## Wann professionelle Unterstützung notwendig ist

Wenn belastende Symptome länger als sechs Monate anhalten – z. B. starke Rückzugstendenzen, dauerhafte Niedergeschlagenheit, Angstzustände, körperliche Beschwerden ohne erkennbare Ursache, emotionale Lähmung oder ein Gefühl der inneren Leere – ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine psychotherapeutische Begleitung kann dabei helfen, neue Perspektiven zu entwickeln und innere Entlastung zu finden.

In besonders belastenden Fällen kann eine stationäre psychotherapeutische Behandlung sinnvoll sein – insbesondere dann, wenn der Alltag im gewohnten Umfeld kaum mehr bewältigt werden kann.

## Wichtig

Treten Selbstmordgedanken auf – wie etwa „Ich halte dieses Leben nicht mehr aus“ oder „Etwas muss sich dringend ändern“ –, ist sofortige Unterstützung von außen notwendig. Bitte zögern Sie nicht und wenden Sie sich direkt an Ihren Arzt, ein Krankenhaus oder die telefonische Seelsorge.

## Literaturverzeichnis

Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum – Warsaw Management University Univ.

Andrawis A, (2018) Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag

Andrawis A, (2018) Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Verlag Poligraf, Wydawnictwo, 2. überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o. o.ISBN: 978-3-9504659-0-4.

Andrawis A, (2018) Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7.

Andrawis A, (2015): Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-2-1.

Andrawis A, (2018) Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o.,ISBN: 978-3-9504659-3-8.

Andrawis A, (2013) Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigene Verlag.

Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M (2009): Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2., überarbeitete Auflage, Verlag Huber.

Dilling H, Mombour W, Schmidt M H (2011) Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Aufl., Verlag Hans Huber.

Kernberg O F (1998) Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Verlag Hans Huber.

Mentzos S (2010): Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.

Möller H-J, Laux G, und Deisster A (2010) MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag.

Möller H-J, Laux G, Deister A (2014) Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage, Thieme Verlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1997): Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1998): Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Zepf S, (2000): Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis A, 2017