

Daniela Hufnagl | Doris Schulz

Wenn das Leben stolpert #glaubandich

Ein Mutmach - Buch

© 2025 Daniela Hufnagl | Doris Schulz
www.danielahufnagl.com | www.medienfrau.at

Umschlaggestaltung: Denisa Krycnerova
Lektorat / Korrektorat: Luise Rölz
Fotos: Sabine Starmayr

Informationen und Buchungen:
office@danielahufnagl.com
office@medienfrau.at

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großebersdorf
Österreich

www.buchschniede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschniede.at

ISBN: 978-3-99152-772-5

Besuche uns online



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorinnen unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

„Jeder Schritt, auch ein
Stolpern, trägt zum
persönlichen Wachstum
bei.“

von Stefanie Christina Huber,
Generaldirektorin Sparkasse OÖ

INHALT

Vorwort

Wenn plötzlich alles anders kommt: Vom Stolpern und Wiederaufstehen

Seite 11

IMPULSE & PERSPEKTIVEN

Dr. Kerstin Spöttl, Fachärztin für Neurologie:

Die unerwartete Kurve: Was tun, wenn das Leben aus der Bahn gerät?

Seite 15

Charlotte Enzelsberger MSc PMM; Psychosoziale

Beraterin: *Hinter den Wolken: Strategien für Krisenbewältigung und Neubeginn.*

Seite 19

Dr. Brigitte Ettl, Juristin, Psychotherapeutin

Existenzanalyse und Logotherapie, Supervisorin und Coach
:Von der Kunst, das Gleichgewicht neu zu finden

Seite 29

REISE ZU SICH SELBST – LEBENSGESCHICHTEN

1. **Anna** - *Mut zur Wende: Der Weg zur inneren Stärke.*

- Aus dem Nebel ins Licht: Eine Geschichte des Erwachens **Seite 43**

2. **Dagmar** - *Ein Weg der Transformation und Neuanfänge: Wie man sich selbst neu erfindet*

- Über Rückschläge und den Mut, wieder aufzustehen **Seite 49**

3. **Ines** - *Durch die Linse des Lebens: Ein neuer Blick auf die Welt*

- Wie das Fotografieren eine neue Perspektive schenkte **Seite 55**

4. **Karin** - *Zwischen Höhen und Tiefen: Der Weg durch das Chaos*

- Wenn Stolpersteine zu Sprungbrettern werden **Seite 61**

5. **Kira** - *Im freien Fall: Der Sprung in eine neue Zukunft*

- Mut zur Veränderung, auch wenn das Unbekannte ruft **Seite 67**

6. **Leslie** - *Aus der Dunkelheit ins Licht: Eine Reise zu sich selbst*

- Über Ängste, Schatten und den Weg hinaus **Seite 73**

7. **Nicole** - *Aufbruch aus der Tiefe: Wie ein neuer Beruf das Leben veränderte*
- Neuanfang nach dem Ende **Seite 79**
8. **Patricia** - *Die Wahrheit über Träume: Vom Schein zum Sein*
- Ein Bruch mit Illusionen und der Aufbruch zu Authentizität **Seite 85**
9. **Renate** - *Die Stimme finden: Ein Weg zur Selbstentfaltung*
- Wie man sich selbst wieder hört, wenn der Lärm verstummt **Seite 91**
10. **Silke** - *Lydia im Herzen: Die Kraft der Hoffnung.*
- Der Mut, weiterzumachen, trotz des tiefen Verlustes **Seite 97**
11. **Silvia** - *Kraftvoll neu beginnen; mit Mut und Liebe zurück ins Leben*
- Ein Leben in Freiheit: Stärke finden nach der Trennung **Seite 103**
12. **Ulrike** - *Die Kunst des Einfachen: Vom Glück der kleinen Dinge*
- In der Reduktion das Wesentliche finden **Seite 109**

Worte der Hoffnung

- **Sr. Maria Schlackl:** *„Wenn alles still wird: Wo Hoffnung zu finden ist.*
 - Über das Wunder, das uns durch schwere Zeiten trägt

Seite 113

Abschlussreflexion

Seite 117

Nachwort

Seite 119

Unsere Gesprächspartnerinnen

Seite 121

Service & Unterstützung

- Hilfreiche Ressourcen und Kontakte für den Neuanfang
 - Adressen, Tipps und Organisationen

Seite 122

Die Autorinnen

Seite 124

Dankeschön

Seite 127

Vorwort

Wenn plötzlich alles anders kommt: Vom Stolpern und Wiederaufstehen

Das Leben stolpert – manchmal ganz unvermittelt, ohne Vorwarnung. Es sind diese Momente, die uns aus der Bahn werfen, uns den Atem rauben und die Welt um uns herum zum Stillstand bringen. Rückschläge, Niederlagen, Schicksalsschläge – sie sind wie unsichtbare Stürme, die plötzlich über uns hereinbrechen. Eine Diagnose, ein Verlust, eine Trennung, ein finanzieller Ruin. Momente, in denen alles, was wir zu wissen glaubten, in Frage gestellt wird. Momente, in denen wir das Gefühl haben, den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Wir haben dieses Buch geschrieben, weil wir zutiefst davon überzeugt sind, dass wir uns in diesen schwersten Zeiten unseres Lebens verbunden fühlen dürfen – mit uns selbst und mit anderen, die ähnliches durchlebt haben. Es war uns ein Herzensanliegen, die Geschichten von Frauen zu sammeln und zu teilen, die in die dunkelsten Täler hinabgestiegen sind und trotzdem einen Weg gefunden haben, wieder ins Licht zu treten. In jeder Geschichte liegen Verlust und Wiedergeburt nah beieinander; Würde und Mut jeder einzelnen Erzählerin. Jede Narbe in der Seele erzählt von Selbstakzeptanz, Mut, Heilung und der Hoffnung an sich selbst und an das Leben zu glauben.

Wir wollen zeigen, dass Scheitern, Rückschläge und Verluste Teil des Lebens sind, dass sie uns alle treffen können – jederzeit und völlig unvorhersehbar. Niemand ist davor gefeit und in dem Moment, in dem es passiert, ist jede von uns allein.

Allein mit dem Scherbenhaufen der vor einem liegt. Allein mit der Frage: *Warum ich?* Allein mit der Wut, der Scham, der Verzweiflung, die sich wie ein undurchdringlicher Nebel um einen legt. Es ist ein Gefühl der Ohnmacht, das kaum zu ertragen ist, und es gibt keine klaren Antworten, keine einfachen Lösungen.

Diese Momente, in denen wir uns dem Schicksal mit all seiner Härte stellen müssen, sind niederschmetternd - sie zermürben und machen klein.

Es scheint, als gäbe es keinen Ausweg, keinen nächsten Schritt. Auch, wenn wir es in diesen Augenblicken nicht sehen – tief in uns brennt ein kleines Licht. Ein Funke der Hoffnung, der Lebenswille, der uns leise zuflüstert: *Es geht weiter*. Diese Stimme ist oft schwer zu hören, fast unmerklich in der Dunkelheit. Aber sie ist da und sie spricht von der Kraft, die in uns allen steckt. Der Kraft, wieder aufzustehen, auch wenn es Zeit braucht. Der Fähigkeit, aus dem Schmerz zu lernen und aus den Trümmern unseres alten Lebens etwas Neues zu erschaffen.

Die Frauen, deren Geschichten in diesem Buch erzählt werden, haben genau das getan. Sie sind zusammengebrochen, haben geweint, gezweifelt und gekämpft. Sie haben das Gefühl der Aussichtslosigkeit erlebt, den Boden berührt und sind trotzdem wieder aufgestanden. Sie haben uns ihre Erfahrungen anvertraut, um anderen Mut zu machen. Um zu zeigen, dass es möglich ist, auch nach den schlimmsten Schlägen wieder ein erfülltes Leben zu führen. Nicht das gleiche wie vorher – das ist es nie. Aber ein Leben, das neue Stärke und neue Perspektiven birgt. Ein Leben, das weitergeht.

Unsere Expertinnen erklären, was in solchen Zeiten mit unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele passiert. Sie beschreiben, wie Rückschläge und Verluste uns verändern, aber auch, was uns hilft, wenn alles in uns starr und kalt wird. Sie geben Einblicke, wie die „Bewältigungsmaschine“ in Gang kommt und was uns letztendlich antreibt, wieder aufzustehen. Jeder Mensch hat seine eigenen Wege, wieder ins Leben zurückzufinden.

Für die einen sind es die Menschen um sie herum – Familie, Freunde, Expert:innen, Gemeinschaft. Für andere ist es der Glaube, die Natur, die zarte Hoffnung, dass irgendwo ein neuer Anfang wartet.

Viele von uns haben im Leben die Erfahrung des Stolperns bereits gemacht.

Stefanie Huber, Vorstandesdirektorin der Sparkasse OÖ ist überzeugt: „Dieses Buch zeigt, dass unser Weg nicht immer gerade verläuft. Gerade in Momenten des Scheiterns und der Selbstzweifel gewinnen drei kleine Worte an Bedeutung: „Glaub´ an dich“.“

Denn, was all diese Frauen eint, ist ihre Stärke. Ein Zeichen von Stärke ist es, sich Hilfe zu holen und anzunehmen. Für viele war die finanzielle Unabhängigkeit ein Meilenstein auf ihrem Weg. „So ist es als Sparkasse OÖ unser Ziel, diesen Frauen als starke Partnerin zur Seite zu stehen, sie mit dem nötigen Finanzwissen auszustatten, um optimale Entscheidungen für ihr Geldleben treffen zu können. Manchmal braucht es etwas mehr Unterstützung und so widmet sich die Zweite Sparkasse mit großem Engagement Betroffenen, um ihre Finanzen wieder in den Griff zu bekommen“, so Huber. Daher bieten wir im Anhang Adressen zur Unterstützung und als Serviceangebote.

Mit diesem Buch möchten wir zeigen, dass es Hoffnung gibt, auch wenn alles verloren scheint. Es war uns wichtig, diese Geschichten zu sammeln, weil wir daran glauben, dass wir alle von den Erfahrungen anderer lernen können. Dass es ein Stück weit leichter wird, wenn wir wissen, dass wir nicht allein sind. Dass es anderen gelungen ist, sich aufzurichten, ihre Narben als Zeichen ihres Überlebens zu tragen und mit neuem Mut ins Leben zu treten.

Es gibt keinen einfachen Weg durch die Dunkelheit, aber es gibt Wege. Und manchmal sind es die kleinsten Schritte, die uns wieder voranbringen – ein Tag nach dem anderen. Wenn dieses Buch einen Funken Hoffnung entzünden kann, dann hat es seinen Zweck erfüllt. Möge es Ihnen Mut machen, wo auch immer Sie gerade stehen.

Möge es Ihnen zeigen, dass das Leben weitergeht, auch nach dem Stolpern. Und, dass jede von uns die Kraft hat, immer wieder aufzustehen. Das wünschen wir Ihnen,

Daniela Hufnagl & Doris Schulz

Die unerwartete Kurve:

Was tun, wenn das Leben aus der Bahn gerät?

Mein Leben ist gestolpert, hat mich mitgerissen, ich bin zu Boden gegangen. Ich habe es vielleicht schon längere Zeit bemerkt, dass ich nicht mehr im Gleichgewicht bin, Gefahr laufe, zu fallen. Oder ich bin akut in den Abgrund gefallen, aus dem Nichts heraus. Und da liege ich jetzt und versuche, mich an all die Dinge zu erinnern, die mir helfen sollen, aus der Krise wieder herauszukommen. Dinge, die ich mir im Laufe meines Lebens erarbeitet habe: positives Denken, Fokus auf Hobbies, die mir Freude bereiten, meine Freunde, Spaziergänge in der Natur, sportliche Aktivitäten - und vielleicht sogar die zahlreichen resilienzfördernden Maßnahmen, die ich früher einmal in einer Gesprächstherapie erfahren habe.

Aber irgendwie will es mir dieses Mal einfach nicht gelingen aufzustehen, die berühmte Krone zu richten und weiterzugehen. Zu stark dreht sich das Gedankenkarussell. Habe ich Schuld an meiner Situation? Wieso habe ich die Vorzeichen nicht erkannt? Bin ich schlichtweg zu dumm, lebensunfähig? Wieso meistern andere viel dramatischere Situationen scheinbar problemlos?

Beim Versuch, Sport zu betreiben oder zumindest einen Spaziergang zu machen, zwingt mich eine körperliche Schwäche zum Umkehren, gleichzeitig hält mich eine unerträgliche innere Unruhe und Getriebenheit davon ab, mich bei einem Buch oder mit Musik zu entspannen. Am wenigsten ertrage ich soziale Kontakte mit Freunden, die mich mit unzähligen gutgemeinten Ratschlägen noch mehr unter Druck setzen, weil ich diese einfach nicht umsetzen kann und gleichzeitig mein schlechtes Gewissen über meine Undankbarkeit gegenüber meinen Selbstzweifeln weiter anheizen.

Was ist da los? Was passiert mit mir?

Botenstoffe im Gehirn

Die Ursache liegt in unserem Körper und wird durch biochemische Vorgänge ausgelöst. Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen diversen Hormonen und Neurotransmittern, das sind Botenstoffe, die für unsere Hirnfunktionen verantwortlich sind.

Anhaltender Stress ohne Regenerationsphasen, wie es in einer Krisensituation sehr häufig passiert, führt über einen konstant hohen Blutspiegel des Stresshormons Cortisol zu einer Veränderung der Menge und auch der Wirksamkeit von Neurotransmittern in unserem Körper.

Hier handelt es sich vor allem um Serotonin, aber auch um Noradrenalin und Dopamin. Diese Neurotransmitter nehmen Einfluss auf Zentren im Gehirn, die für Emotionen wie Angst und Trauer aber auch Freude zuständig sind. Es kommt hier zu nachweisbaren funktionellen Veränderungen wie beispielsweise überschießenden Reaktionen des Angstzentrums auf banale Reize, wodurch der Stresspegel und die Cortisolausschüttung weiter auf einem hohen Level gehalten wird.

Es entwickelt sich sozusagen ein „emotionaler Selbstläufer“, der die Spirale aus Stress, Überforderung und fehlender Möglichkeit für Kompensationsmechanismen immer mehr nach unten dreht. Je länger dieser Zustand anhält, umso mehr kommt es im Rahmen von Neuroplastizität auch zu strukturellen Veränderungen im Gehirn, das heißt zu einer Veränderung von Nervenbahnen und Nervenzentren.

So wie positive Erlebnisse und unterstützende Maßnahmen wie etwa in einer Psychotherapie einen positiven Effekt bezüglich Neuroplastizität haben, geht es hier in die falsche Richtung. Ab einem gewissen Stadium kann es extrem schwierig werden, sich überhaupt noch auf etwas anderes als negative Gedankeninhalte zu konzentrieren.

Die Sorge, es nicht mehr aus dem tiefen Loch herauszuschaffen, wird übermächtig. Das Angst- und Stresszentrum sendet Tag und Nacht ungebremst Impulse aus, die andere Hirnregionen förmlich überrollen, unser ganzes Denken vereinnahmen und uns nicht mehr schlafen und

nicht zur Ruhe kommen lassen. Manchmal können diese negativen Gedanken fast das Ausmaß von Zwangsgedanken erreichen, das sprichwörtliche Gedankenkarussell bestimmt unseren Alltag und treibt uns immer mehr in die Verzweiflung und Handlungsunfähigkeit.

Medikamente

Eine solche Situation kann es erfordern, dass medikamentöse Maßnahmen zum Einsatz kommen sollten. Die richtigen mit dem Arzt des Vertrauens besprochenen Medikamente führen im Laufe von einigen Wochen zu einem Anstieg der Neurotransmitter, wodurch die pathologischen Veränderungen im Gehirn wieder positiv beeinflusst werden.

Viele Menschen in Krisensituationen lehnen Medikamente zur psychischen Unterstützung kategorisch ab, fürchten Abhängigkeit oder Wesensveränderung und wollen nicht auch noch als krank und behandlungsbedürftig abgestempelt werden. Die Sinnhaftigkeit und Notwendigkeit einer begleitenden Medikation ist immer individuell zu sehen.

Wenn ich mir den Knöchel beim Stolpern nur verstaucht habe, werde ich mit anfänglicher Ruhe, langsam steigender Belastung und physiotherapeutischer Behandlung bald wieder gut durchs Leben gehen. Wenn der Knöchel aber gebrochen ist, wäre es wohl nicht empfehlenswert, eine Operation und/oder Gipsversorgung abzulehnen, wobei auch hier natürlich begleitende Maßnahmen für die optimale Genesung unbedingt erforderlich sind.

Fazit

Stolpersteine sind nicht einheitlich. Manche liegen über Jahre auf unserem Weg, schwächen uns kontinuierlich, weil wir sie täglich umgehen müssen oder wir uns immer wieder daran aufreiben. Andere lassen uns akut zu Boden gehen, wir verletzen uns schwer. Es entstehen sichtbare und unsichtbare Wunden, die durchaus auch

ärztlich versorgt werden müssen, wo medizinische Maßnahmen notwendig sind.

Abschließend möchte ich einen Unfallchirurgen zitieren, der eine Patientin nach der Operation eines dreifachen Knöchelbruchs mit folgenden Worten entlassen hat:

„Ich habe getan, was chirurgisch möglich war. Jetzt liegt es an Ihnen, alles zu tun, damit sie sich nicht überlasten und wieder gesund werden. Gehen Sie mit Krücken, machen Sie Physiotherapie, nehmen Sie Hilfe von Familie und Freunden in Anspruch. Aber laufen müssen Sie selber.“

Hinter den Wolken:

Strategien für Krisenbewältigung und Neubeginn

Tod. Scheidung. Krebsdiagnose. Konkurs. Burnout. Manchmal schlägt uns das Leben mit voller Wucht ins Gesicht. Ganz unerwartet. Drei, Zwei, Eins - k.o.

Während manche Menschen am Boden liegen bleiben, schaffen andere einen regelrechten Sprung zurück auf zwei Beine. Die große Mehrheit rappelt sich stetig auf, Schritt für Schritt. Zu welcher der Gruppen wir gehören, hängt von unserer Persönlichkeit, unseren Erfahrungen, unserem Selbstwert, unserem Support-System und ganz besonders von einer essenziellen Entscheidung ab: Ja zu (m)einem (erfüllten) Leben.

Aber von vorne...

Was haben Schicksalsschläge wie Tod oder schlimme gesundheitliche Diagnosen mit Niederschlägen wie Kündigung oder dem Scheitern einer Ehe gemeinsam? Sie bedeuten Verlust. Verlust des Lebens, wie wir es bisher kannten. Verlust von Kontrolle über das, was geschieht. Und das ist schmerzhaft. Denn als Menschen sind wir prinzipiell Verlust-aversiv, also Verlusten gegenüber abgeneigt. Mehr noch: Es belastet uns stärker, wenn wir etwas verlieren, als es uns freut, wenn wir etwas gewinnen. So haben etwa Experimente gezeigt, dass 100 Euro zu verlieren mehr Schmerz hervorruft als die ungleich höhere Summe von 150 Euro zu gewinnen.

Erleben wir einen schweren Schlag, so wissen wir rein rational, dass das Leben weitergehen kann. Nicht umsonst haben es viele kleine Weisheiten rund um Krisen, Scheitern und Schicksalsschläge in den Volksmund geschafft: Von „Nix Schlechtes, wo nicht auch was Gutes

ist“ unserer Großeltern, über den Klassiker „Gibt dir das Leben Zitronen, mach` Limonade daraus“ bis hin zum modernen „Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen“.

Kommt die Faust dann aber auf uns zugerast und der Schlag sitzt, haben wir erst einmal keinen Zugriff mehr auf unseren Verstand. Wir haben plötzlich kein Bild mehr von unserer Zukunft, davon wie unser Leben nun weitergehen soll. Wir weinen. Wir leugnen. Ziehen uns zurück oder versuchen den Schmerz mit äußerster Aktivität zu betäuben. Wir werden wütend – auf uns, auf andere, auf die Welt. Das alles sind normale Reaktionen, die sich nach großen aber auch vermeintlich kleineren Stolperern des Lebens – etwa der Zurückweisung durch unsere Flamme oder ein Kritikgespräch mit unserem Chef – einstellen und uns in Wellen für lange Zeit begleiten können.

Der (richtige) Umgang mit herausfordernden Situationen ist so individuell wie wir selbst. Zwar gibt es kein Patentrezept, das es vermag, uns aus jedem Tief zu navigieren, es gibt aber Einstellungen, Werte und Herangehensweisen, die uns dabei helfen können, unseren ganz eigenen Weg zurück in ein gutes Leben zu finden. Einstellungen, die uns manchmal präsenter sind, manchmal weniger, aber jedenfalls dienlich – und zwar nicht nur in herausfordernden Zeiten, sondern auch, wenn in unserem Leben gerade alles gut ist. Oder eigentlich gut sein sollte.

Akzeptieren, dass es ist, wie es ist.

„Love it, change it, or leave it“ („liebe es, ändere es, oder lass‘ es“). Was für ein kraftvoller Aufruf, der uns ermutigen soll, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen. Verantwortung dafür zu übernehmen, wie wir unser Leben gestalten. Dinge zu verändern, die wir nicht lieben. Aber was, wenn „*change it*“ keine Option ist? Den Umstand, dass ein geliebter Mensch verstorben ist, kann ich leider nicht ändern, ebenso wenig eine gesundheitliche Diagnose oder, dass mein Partner die Scheidung eingereicht hat. Auf all diese Umstände habe ich keinen Einfluss (~~change it~~), werde sie nie lieben (~~love it~~) und kann ihnen auch