

KRISE - 1

Was meinen Sie: Warum scheitert man im Leben zuweilen?

Wir haben diese Frage über Jahre unseren Klientinnen und Klienten in unserer Logotherapie-Praxis gestellt, und nach nunmehr einigen Hundert Antworten ging es ans Bündeln. Diese sieben Kriterien konnten wir herausdestillieren:

- Überanpassung an ‚Fremdmotivatoren‘, kollektive Meinungen darüber wie man zu sein hat, Feedback, Zeitgeist, Spaßgesellschaft
- Zulassen der ‚Oberhand‘ der Psyche, also der Gefühle und-oder Gedanken, der Triebe bei dadurch gleichzeitigem ‚Aus-dem-Blick-geraten‘ des eigentlich Wesentlichen und Geistigen [Mangel an Sinnwillen durch Zulassen psychischer Routinen]
- Selbstoptimierungs- und Machbarkeitswahn, der die Fähigkeit unterdrückt, zu akzeptieren was ist [körperlich, sexuell, beruflich, genetisch, ...]
- Mangelhafte Kenntnis der wirklich eigenen Werte [Lernträchtigkeit]
- Unzureichende Trennungskompetenz – gilt für alle Lebensbereiche
- Irrige Annahme, man könnte darauf warten, dass die Entwicklung anderer das eigene Leben erleichtern wird
- Unfähigkeit, sich präventiv mit dem ‚Life in Progress‘ zu befassen – an sich kann individuelles Scheitern in einem nicht geringen Umfang bereits vorhergesehen werden

Wenn Sie fühlen, dass das Risiko zu Scheitern bei Ihnen langsam aber sicher zunimmt, dann empfehlen wir Ihnen das Gespräch mit einem Werte- und Sinncoach oder einem Logotherapeuten in Ihrer Nähe.

„Niemand hat mich je verstanden, bis auf einen, und auch der hat mich nicht verstanden.“

Georg W.F. Hegel zugeschrieben

Was meinen Sie: Was ist ein gelingendes Leben?

Wir haben auch diese Frage unseren Klientinnen und Klienten in unserer Logotherapie-Praxis gestellt, und nach nunmehr einigen Hundert Antworten ging es ans Bündeln. Diese sieben Kriterien konnten wir herausdestillieren:

Gelingendes Leben ist

- selbstverantwortet
- in einer passend dimensionierten sozialen Gruppe stattfindend
- handlungsermöglichend und weder über längere Strecken über- noch unterfordernd
- weltoffen und multithematisch
- friedensbasiert
- hinreichend gesund
- sinnverantwortlich

Wir wünschen Ihnen ein ebensolches Gelingen.

KRISE - 2

2012 betrug der tägliche digitale Fußabdruck eines Menschen, selbst derer, die gar nicht online waren, um die 500 Megabyte. In 2025, schätzt der Economist, dass der tägliche Fuß bereits 62 Gigabyte betragen wird.

Was Michal Kosinski hier in einer Google-Konferenz darstellte, meint das immer feiner werdende psychometrische Abbild des Individuums im Web. Dass jede Nutzung eines digitalen Endgerätes die virtuelle Textur eines solchen Abbildes verbessert, ist vielen Menschen durchaus bewusst. Auch, dass all diese Daten ausgeschlachtet werden – längst nicht mehr nur für Werbung für Sahnetorten, sondern auch für politische Wahlen, das Abtasten möglicher Widerstände gegen Großinvestitionen oder für die Prognose menschlicher Verhaltensmuster in Krisen. Das alles vermag die Statistik von Big Data. Sie können Avatare erzeugen, kriminelle Energien bei einzelnen Menschen herausmessen oder Personalentscheidungen bei Auswahlprozessen beeinflussen. Wie meist spannt sich der Diskurs über diese Entwicklungen auf zwischen Chance und Risiko, zwischen Stauen und Ablehnung, zwischen Whow und oh weh.

Sieht man einmal von der erforderlichen gesellschaftlichen Debatte über die Grenzen von KI, Digitalität und Virtualität ab, so stellt sich individuell die Frage, in welchem Maße man meint sich vor dem Einfluss des Big Brother schützen zu müssen. Diese Frage oszilliert je nach persönlichem Wertesystem, beruflichem Hintergrund, technologischem Knowhow und dem Grad der Grundgelassenheit. Verliert eine Person diese tiefe Gefühl der Gelassenheit, so können Angst, eine eher paranoide Wahrnehmung der Umwelt, zwanghaftes Bemühen um Sicherung der eigenen Datenhoheit oder – bei hoher IT-Affinität – überwertige Ideen im Kontext der Abwehr potenzieller Datenabgriffe oder Firewallentwicklungen stehen. In der weiteren Steigerung erleben wir im therapeutischen Feld individuelle Fehlentwicklungen in Richtung sozialer Isolierung und Zusammenbruch von Partnerschaften bei einseitiger Fokussierung auf potenzielle Gefahren durch Beobachtung und Datenauslesung sowie der Folge zuweilen stark depressiver Episoden. Hilfreich ist in einem solchen Zusammenhang eine verhaltenstherapeutische Begleitung zur Wiederherstellung eines lebensdienlichen Ausgleichs zwischen Vorsicht und Leichtigkeit – je nach Dauer, Schweregrad dieser psychischen Beeinträchtigung und der systemischen Auswirkungen auf mittelbar betroffene Personen im familiären, beruflichen und freundschaftlichen Bereich kann eine solche Begleitung sehr viel Zeit in Anspruch nehmen.

KRISE – 3

Intervenieren meint soviel wie 'sich einschalten' und ,vermitteln'. Dazu braucht es im Kontext einer individuellen Krisenbewältigung eine Person, die – wie bei einem Radio – den für ihr gelingendes Leben unpassenden Sender eingeschaltet hat und [mindestens] eine Person, die gewissenhaft bestrebt ist, dieser Person zu helfen, einen geeigneteren Sender einzustellen. Wir nennen dies in der von uns praktizierten Logotherapie die Suche nach einem geeigneten Einstellungswert.

Damit ein solcher Einstellungswert gefunden werden kann, braucht es in der Krisenintervention häufig zu Beginn klärende Worte des Therapeuten, damit die Klientin oder der Klient einen klaren Kopf für die Wertearbeit bekommt. Diese Klärung ist wichtig in der akuten Krisenphase. Zu ihr gehören der Vertrauensaufbau hinsichtlich der Person des Therapeuten, seines Menschenbildes und seiner Weltanschauung und erster Regeln, die der Klient zu befolgen hat, damit aktuelle kontraproduktive Handlungsabläufe unterbrochen werden (insbesondere wichtig bei selbstschädigendem Verhalten). Auch eine Klärung, wer oder was zum Krisengeschehen mittel- und unmittelbar beiträgt, wer oder was dazugehört, wer oder was mittel- und unmittelbar helfen kann, gehören an den Anfang der Intervention.

Was zwischen Klient und Therapeut steht, ist in der Regel ein spezifisches Thema und ein Zustandsgefühl, die der Klient äußert. Beide führen ihn in eine aus seiner Sicht ausweglose Situation – das Lebensradio knackt, kracht und knirscht, Die Therapie wird somit zum Suchfeld der passenden Frequenz, von der der Logotherapeut qua sinntheoretischen Unterbaus weiß, dass es sie gibt, dem Klienten es jedoch mit seiner ihm individuellen Gegenwartsbewusstheit nicht gelingen kann, das verfügbar Sinnvolle zu entdecken. So bleibt ihm die Sehnsucht nach einem Ende des Leids, der verschiedenen Losigkeiten und seiner Mühe. Verständlich, sind die Themen oftmals existenziell: Krankheit, Tod, Abschied, Trennung. Nachfühlbar, sind die Emotionen oftmals überwältigend.

Dennoch: Klärung, Transparenz und Einfühlung an den Anfang gestellt, ermöglicht dies dem Klienten alsbald, zu handeln. Handeln, im Sinne eines ,den Regler des Lebensradios in die Hand zu nehmen und die passende Frequenz zu suchen'.

Die Unterstützung des Klienten erfolgt dabei sowohl rational und methodisch geleitet wie auch gefühlebahnend und beruhigend. Hat der Klient das Empfinden, seine Therapeutin oder sein Therapeut würde 'schwimmen', einen Prozess ohne Fundament gestalten oder ihn von einem Experiment ins nächste führen, wird die Abwendung nicht lange auf sich warten lassen. Jeder Klient hat das Recht darauf, dass auch in schwerster Situation eine Begleitung methodisch fundiert und professionell gerahmt erfolgt.

Wie gehen wir vor, was ziehen wir zu Rate:

Schritt 1: Klärung

Diagnose des Aktuellen und Akuten:

Klärung des Zustandsgefühls, der systemischen Komponenten der Krise, des Eskalationsgrads [entlang des Konfliktmodells von Glasl], der Biografie von Person und Krise

Schritt 2: Auftrag

Fokussierung auf das Wesentliche [Benennen der Krise in einem Satz mit wenigen Worten], das

eigentliche [Lebens-]Thema, den bisherigen Umgang [entlang der Krisenspirale von Schuchardt], methodische Unterstützung mittels psychometrischer Verfahren

Schritt 3: Stärkung

Der Person des Klienten neben dessen Gefühlen, Zweifeln oder Selbstabwertungen ein zweites Feld eröffnen: Stärken. Methodisch erfolgt dies durch Filterung von Gesprächsinhalten des Klienten hinsichtlich von ihm genannter Werte- oder Sinnbotschaften.

Schritt 4: Deutlichkeit

Am Ende des Tages zählt nur die Handlung. Dieser Leitsatz unserer Logotherapie ist jetzt wichtig. Der Klient tritt aus dem Fokus der Erkenntnisorientierung heraus und in das Feld der Handlungsorientierung hinein. Der Klient lernt den Zusammenhang von „Gesolltem – Sinn – Gegenstandsgefühlen“. Bei diesem Schritt ‚klapperts und rappelsts‘ – die Wiederholungen des bereits Erarbeiteten hilft dem Klienten, sich zu vertrauen und seine neue Frequenz nach und nach zu justieren und klarzustellen.

Schritt 5: Sicherung

So wenig wie möglich Hyperreflexion des Gewesenen – mit diesem Plädoyer für die Handlung nach vorne ins Leben ist auch verbunden, dem Klienten zuzuhören, wenn er seine Ideen, seine Erlaubnissätze, seine Entscheidungen vorträgt. In der Regel verlässt der Klient hier das Feld der Therapie und tritt ein in ein Feld des Mentorings. Wo gibt es Stolperfallen, was sind mögliche Lern- und Beziehungsfelder, wo sind noch Hemmungen – wer hier angekommen ist, hat die Krise schon überwunden und arbeitet an menschlichen ‚Problemen‘.

Schritt 6: Wahrung

Jedem Menschen in einer Krise geht es vorrangig und unmittelbar darum, für sich und die gegebenenfalls mitbetroffenen Personen wieder Sicherheit und Handlungsorientierung zu finden. Sind die ersten Schritte gegangen, so gilt es nun, die Neuausrichtung im Leben zu stabilisieren, das Geschehene kommunikel und das werdende widerstandsfähig zu machen. Dies ist deshalb wichtig, weil Neuausrichtungen eines Menschen nicht selten zu Irritationen bei denen führen, die manche Hintergründe der Krise nicht kennen oder die sich nach ihrem bisherigen hilfreichen Einsatz nun womöglich indirekt durch die Entscheidungen der Person beeinträchtigt fühlen (man denke zum Beispiel an räumliche Veränderung einer Person, die auch Trennung von Menschen zur Folge haben können, die den Wegfall der Beziehung nun ihrerseits problematisieren und die Person versuchen, von ihrer Entscheidung abzubringen].

Schritt 7: Ausklang

Einen Menschen durch eine Krise begleiten heißt auch zu wissen, wann die Begleitung zu enden hat. Das kontextualisierte Vertrauensverhältnis in eine einfache, gute zwischenmenschliche Beziehung übergehen zu lassen, hilft dem Klienten, zurückzukehren in die eigene Freiheit und Verantwortung, die an sich ohnehin nie verloren waren, die mit ihnen verbundenen Gefühle nun aber allzu deutlich wieder in Vorschein treten. Manchmal helfen bei diesem Schritt knappe Vereinbarungen, die es der Person ermöglichen, den Kontakt zum Therapeuten wieder herzustellen, wenn Unsicherheiten zu Tage treten oder völlig neue Problemstellungen aus der Neuausrichtung erwachsen. Letztlich aber gilt es auch jetzt, mit dem Klienten den Blick nach vorne zu richten, denn wie Kierkegaard einst wusste: Das Leben wird rückwärts verstanden, aber es wird nach vorne gelebt.

Anders als im Spiralmodell von Erika Schuchardt, in dem die individuelle Krisenverarbeitung als Lernweg durch acht Spiralphasen dargestellt wird, die ihrerseits nicht begrenzt und abgeschlossen sind, sondern fließend ineinander übergehen, sich ablösen aber auch nebeneinander bestehen können, wird hier nun das Modell der Krisenpräventionspirale vorgestellt.

Dieses Modell adressiert den Wunsch von Klientinnen und Klienten, einen Blick in ihre nächste Lebensphase zu werfen und die dort nicht völlig auszuschließenden, potenziell existenziellen Problemsituationen hinsichtlich präventiver Gestaltungsmöglichkeiten zu bearbeiten. Die sieben Phasen beginnen mit der *Selbstvergewisserung*, dass es diese Krisenmomente im Leben geben kann. Hier die weiteren Phasen:



7. Selbstbewusstheit

[ich gestalte meine neue Lebenspraxis]
Das Leben aus der Perspektive der Zukunftsmöglichkeiten trotz möglicher Krisenbelastungen führen

6. Selbstverantwortung und Genius

[ich erkenne, worum genau es geht]
Wahrnehmung des existenziellen Gefühls bei der Verwirklichung des zentralen Einstellungswertes

5. Selbstwertentwicklung

[ich erlaube mir, mich von Altlasten zu trennen und meine Werte zu leben]
Integration des Lebensthemas und Entfaltung des Wertesystems, bestehend aus schöpferischen Werten, Erlebniswerten und Einstellungswerten

4. Selbstbeauftragung

[woran gilt es vorrangig zu arbeiten]
Aufbruch in ein neues Sinn- und Selbstkonzept

3. Selbstaufklärung

[warum kann gerade mir das geschehen]
Bemusterung des bisherigen Lebens

2. Selbstüberwindung

[ich befasse mich ernsthaft und doch gelassen]
Entscheidung für die unbequeme, im Kern jedoch befreiende Auseinandersetzung mit möglichen Lebensphasen-Krisen [wir empfehlen für die Phasen 2-6 die Begleitung durch eine/n Logotherapeuten/in]

1. Selbstvergewisserung

[ich schaue hin]
Akzeptanz potenziell existenzieller Belastungssituationen, deren Eintreten in den kommenden fünf Jahren nicht vollends ausgeschlossen werden können [wir empfehlen hierzu das Konzept [Life2Me](#)]

KRISE - 5

Erst war es der Stress, dann kam Burn-Out, spätestens jetzt ist es die Krise. Es geht um die Begriffs-Inflation. Wer nicht bei Drei auf dem Baum ist, hat eine Krise. Nach und nach pathologisiert sich so eine Gesellschaft selbst – mit der fatalen Folge, dass der, der wirklich im tiefen Selbstzweifel steckt und eine existenzielle Not zu überwinden hat, ewig auf einen Therapieplatz warten muss, belächelt wird als einer unter vielen oder dem irgendwann einfach nicht mehr zugehört wird. Ein Problem zu haben, reicht heute meist nicht mehr aus, gleich muss – so meint man – die superlative Keule der Krise herausgeholt werden, um sich etwas Gehör zu verschaffen.

Und dass wir neben unseren eigenen dann auch mit Ukraine-Krise, Corona-Krise, Finanzkrise, Flüchtlingskrise, Klimakrise, vielleicht sogar einer Demokratiekrise zu tun haben, macht einen Teil der Gesellschaft völlig hilflos, andere stumpfen ab und werden lethargisch, wieder andere nutzen die Lage und werden zu kurzfristigen Krisengewinnlern, weil sie verängstigten Menschen irgendein Heilsversprechen verkaufen oder medial wirksam vermitteln, sie wüssten schon um den besten Umgang mit sich und der Welt.

Treten wir einmal einen Schritt zurück und schauen auf die Medizin zu Zeiten des Hippokrates. Krise meinte hier der an bestimmten Tagen erreichte, mehr oder weniger ausgedehnte Höhepunkt im Verlauf einer Krankheit, an dem entweder eine Änderung zum Besseren oder zum Schlechteren eintritt, also Genesung oder das Sterben. Krise war der Kipppunkt zwischen Leben und Tod. Nehmen wir die Gegenwart unter dieser Definition in den Blick, dann fallen zahllose Einzelereignisse, die in den vergangenen Jahren zur Krise hochstilisiert wurden, schlicht auf das Niveau von Problemen, durchaus auch komplexen und komplizierten, zurück.

Ändert man jedoch die Variablen ‚Leben‘ und ‚Tod‘ zum Beispiel in ‚lebenswerte Bedingungen‘ und ‚nicht lebenswerte Bedingungen‘, dann verändern sich zwangsläufig Situationsbewertungen. Flapsig gesagt, ist dann ein Kind, das einen Tag ohne Eistüte als einen Tag mit nicht lebenswerten Bedingungen bewertet, auf der negativen Seite des Kipppunktes einer Krise gelandet.

Denken wir dies weiter, dann wären es letztlich subjektive Bewertungen hinsichtlich der Lebensbedingungen, um einen Tag das Etikett *Krise* anzuhängen. Damit wiederum wird der Begriff nicht nur superindividuell, sondern womöglich auch willkürlich, unmessbar und letztlich auch unbrauchbar.

Da nun andererseits subjektives Empfinden eben ist wie es ist und der Einzelne sich vor die Frage gestellt sieht, welche alternativen Antworten er den bislang als Krise bewerteten Lebensbedingungen geben kann, versuchen es viele Berater und Tröster mit dem Appell, die Krise doch als Chance anzusehen. Damit jedoch erschwert sich die Situation für den Einzelnen zusätzlich – erstens empfindet man die Situation als nicht lebenswert, andererseits scheint es Menschen zu geben, die offenbar in einer solchen Situation etwas entdecken, was man selbst nicht in der Lage ist zu sehen. Zu allem Übel kommt so also noch eine für Andere wahrnehmbare Inkompetenz hinzu. Es ist menschlich, dass sich die Psyche mit Widerstand gegen einen solchen Appell wendet.

Kann es einen Dritten Weg geben? Einen Weg, der außerhalb der fixierten negativen Bewertung der Lebensbedingungen und auch außerhalb der Plattitüde der Formel ‚Krise als Chance‘ liegt? In der sinnorientierten Denktradition springt uns hier Sartre zur Seite, wenn er sagt: *„Wenn die Existenz dem Wesen vorausgeht, das heißt, wenn die Tatsache, dass wir existieren, uns nicht von der*

Notwendigkeit entlastet, uns unser Wesen erst durch unser Handeln zu schaffen, dann sind wir damit, solange wir leben, zur Freiheit verurteilt...“

Für Jean Paul Sartre kann sich der Mensch auf keine Ordnung oder Weltanschauung stützen, weil er das ist, *was er selbst aus sich macht*. Das klingt zwingend nach Klärungsarbeit, denn was ist in diesem Kontext das ‚Selbst‘? Kurz: Das Selbst einer Person ist vornehmlich ihr Wertesystem. Wer also um seine Werte weiß, der vermag zu beschreiben, *worum und wofür* es ihm im Leben geht. Wer dies nicht – aus welchen Gründen auch immer – nicht weiß, der hängt am ‚*warum* ist mir das Leben abhandengekommen‘. Das A und O, das wArum und das wOrum, gilt es daher stets auseinander zu halten. Oder wie es Viktor Frankl betont: Jeder Mensch hat Bedingungen, aber jeder Mensch kann sich ihnen so [A] oder so [O] stellen. Und zwischen jedem Reiz [dem Empfinden von Bedingungen] und jeder Reaktion [A – wArum habe ich diese Bedingungen oder O – wOrum geht es mir im Leben trotz der Bedingungen] liegt ein Raum, und dieser Raum ist die Freiheit [frei zur Verantwortung, in Richtung A oder O zu handeln].

Was nun also ist eine Krise wirklich? Für uns ist es die nicht vollzogene Klärung der individuellen Werte und die damit verbundene Unmöglichkeit, sich seines unzerstörbaren ‚WORUM‘ bewusst zu sein.

KRISE - 6

„Wie geht's?“ „Danke, alles gut, wie immer.“ Bei vielen Menschen läuft der Alltag in festen Bahnen, routiniert, zuweilen eintönig, irgendwie eben ‚wie immer‘. Wird das beschauliche Dasein aber durch die vier großen K, Konflikt, Krankheit, Krise, Katastrophe durcheinandergebracht, dann fühlt sich die erforderliche Anpassung an wie eine Lebensprüfung, von der man weiß, nicht genug für sie zuvor gelernt zu haben. Die Folge: Stress zum Abwinken. Und ist die ‚Dekompressionsgrenze‘ überschritten, auf Deutsch: das Maß ist voll, dann ist womöglich erst jetzt klar, dass der schwelende Konflikt, die Schmerzen, der Selbstzweifel, die Not nicht mehr alleine bewältigt werden können.

Vielleicht sind es auch äußere Bedingungen, die das Leben belasten, sei es die Unsicherheit der Rente, Terroranschläge, der Brexit, die rechte Gewalt, Umweltkrise, Krieg in Europa oder andere gesellschaftliche Ereignisse. Manches davon kann so sehr unsicher machen, dass Menschen psychische Auffälligkeiten entwickeln. Oft können schon kleine Maßnahmen wie das berühmte tiefe Durchatmen, die kleine Entspannungsübung, der Sport, Yoga oder Meditation beitragen, die Situation besser zu handhaben. Manchmal aber reicht das nicht. Dann braucht es eine andere ‚Coping‘-Strategie, eine andere Art, mit Belastungen umzugehen ...

Die Kunst mit Stressoren fertig zu werden, die über das normale Maß hinausgehen, zum Beispiel bei Traumata, und sie so einzusetzen, dass ein erfüllendes, gelingendes Leben wieder möglich wird, braucht einen heilsamen, begleitenden Prozess. Ihn unterstützt in der Regel eine gute Psychotherapie. Die Gespräche in der Logotherapie gehören fraglos dazu. Das Erzählen ist ohnehin eine günstige Art und Weise, mit Lebenskrisen umzugehen und Traumata zu überwinden. Sprachlosigkeit hinter sich zu lassen und die Dinge beim Namen zu nennen, ist heilsam – oft ist dies aber nur in einem geschützten und diskreten Rahmen möglich. Ein Ort, in dem sich das Aufgewühlte wieder beruhigen kann und in dem Emotionen, die sonst vielleicht belächelt würden, möglich sind.

Die Erzählungen aus dem unmittelbaren Kontext werden dann eingebettet in die übergeordnete Lebensgeschichte – schließlich hat und ist jeder Mensch mehr als seine aktuelle Situation und sein aktuelles Verhalten. Interessant sich dann beim Übergang vom ‚Kleinen‘ zum ‚Großen‘ das Gegensätzliche, Gemeinsame, die Unterschiede und Muster. An diesen ‚Kipp-Punkten‘ entstehen oft die möglichen Ansätze hilfreicher Veränderung. Um zu Ihnen zu kommen, braucht die Erzählung verschiedene Ebenen. Auf der Oberflächenebene berichtet der Klient das Ereignis, die Details und ermöglicht dem Therapeuten [oder Coach ...], sich von der Abfolge, den beteiligten Personen, dem Ort u.a. ein Bild zu machen. Auf der Innenebene beschreibt er, wie er emotional und mental auf das Ereignis reagiert hat, was in ihm vorging, was er dachte, wie er handelte. Und auf der Reflexionsebene schaut er, wie er das Erlebnis einordnet in seine Lebensgeschichte, welche Lösungswege ihm offen stehen, welche Hindernisse sich auftun, was bereits gelang, welcher Lernprozess sich anbietet, wie sich Geschehenes für Zukünftiges nutzen lässt...

Ein oft anzutreffendes Phänomen in Krisentherapie oder –coaching ist der ‚Abwärtsvergleich‘. Treten völlig neue Situationen mit persönlich negativem Einfluss ein und weiß die Person dann nicht, ob ihr Empfinden angemessen ist oder nicht, dann sucht sie nach vergleichbaren Situationen, die andere Menschen erleben oder erlebt haben. Das Ergebnis eines solchen Vergleichs ist oftmals stabilisierend und positiv [wenn ich es recht überlege, dann geht es anderen noch schlechter als mir]. Abwärtsvergleiche sind Bewertungen, die mit der Wirklichkeit, also dem Empfinden der verglichenen Person[en] nichts zu tun haben müssen. Das Interessante an Abwärtsvergleichen ist daher, dass sie auch dann funktionieren, wenn man sich einen Menschen bloß vorstellt, dem es schlechter geht als einem selbst. Allemal trösten sie also die Person über die eigene Situation hin-

weg, und oft motivieren sie parallel dazu, ‚sich von sich selbst nicht alles gefallen zu lassen‘ [Viktor E. Frankl].

Ein Problem, das in diesem Kontext fast logisch erscheint, ist die reale Anwesenheit von Menschen, denen es noch schlechter geht als einem selbst. Es scheint als würde in solchen Situationen das Gewissen der Person eingreifen und nicht zulassen wollen, dass man sich quasi auf ‚Vergleichskosten‘ mit einem anderen Menschen besser fühlt. Häufig wird daher die konkrete Anschauung des Leidens des Anderen als Bedrohung der eigenen Person angesehen – ‚so schlecht wie diesem Menschen wird es mir vermutlich auch ergehen‘. Als passende Copingstrategie hat sich daher bewährt, im konkreten Erleben sich Menschen zuzuwenden, die in ihrem Verhalten zeigen, dass es trotz des Leidens positiv nach vorne geht...

KRISE - 7

In unserer Arbeitspraxis finden sich immer wieder Menschen ein, die berichten, in einer Krise zu stecken. Die Situationen, die dann beschrieben werden, stehen dann zumeist auch in einem spürbaren Verhältnis zum Grad der Belastung. Eher selten sprechen wir mit Menschen, deren reale Belastung eher niedrig ist, die sich aber aus der niedrigen Belastung einen enormen Druck machen – eine solche Form der Belastung ist zum Beispiel der Boreout, das Empfinden grenzenloser Langeweile aufgrund von Unterforderung. Dieses Phänomen gibt es, aber – wie gesagt – Betroffene finden damit nicht den Weg zu uns. Andersherum sieht das deutlich anders aus: Die Belastung ist enorm, nur die Person macht sich daraus wenig Druck. Im Gegenteil, sie versucht sehr lange, mit allen erdenklichen Bordmitteln und Ressourcen die Belastungen in den Griff zu bekommen und geht anfangs auch davon aus, dass sie dies alleine schaffen wird, später dann, dass sie es alleine schaffen muss. Die Folge für uns: Diagnose einer Erschöpfungsdepression

Interessant – und diese Gruppe von Menschen soll hier skizziert werden – sind dabei diejenigen, die versuchen, ihre Lebenssituation hauptsächlich mit der linken Seite ihres Gehirns zu betrachten und dort nach einer Lösung zu suchen. Diese Menschengruppe strebt danach, ihr Wissen zu vermehren, um das, was sie Krise nennt, beherrschen zu können. Sie ist bereit, zu lernen und daher sucht sie einen ‚Lehrer‘ im Coach oder Therapeuten, der ihnen Verhaltensregeln nahelegt. Alle Regeln werden zu einer Lösungsmethode zusammengeschnürt und wendet die Person nun die Methode konsequent an, so entwickelt sich ein Prozess. Dieser Prozess, verstanden als eingefangenes Wissen des ‚Lehrers‘, wird nun durch diesen dahingehend überprüft, ob er auch vom krisenbetroffenen Menschen mit einem entsprechend disziplinierten Verhalten eingehalten wird. Geschieht das nicht, so bietet der ‚Lehrer‘ eine entsprechende Steuerung, durch die er seinen ‚Wissensvorsprung‘ der Person zur Verfügung stellt. Und damit die Person erkennen kann, wohin ihn die Steuerung führt, gibt es natürlich einen Master-Plan. Vielleicht hat der ‚Lehrer‘ diesen Plan dem Klienten gegenüber zu Beginn bereits skizziert, zum Beispiel in Form eines Therapieplans.

Wir erleben insbesondere analytisch denkende Menschen mit hoher fachlicher Kompetenz und entsprechenden beruflichen Umfeldern, zum Beispiel in Naturwissenschaften, Technik oder zahlenfixierten Bereichen in dieser Gruppe der Betroffenen. Oftmals zweifeln sie daran, im Zusammenhang ihrer Belastung an alles gedacht zu haben oder sie zweifeln an ihrem Umfeld und bringen ihre Enttäuschung zum Ausdruck, dass jemand, andere oder etwas nicht so funktioniert hat, wie sie es sich zuvor gedacht haben.

Führt der methodisch wissensbasierte Weg des Therapeuten oder Coachs zu einer positiven Wirkung und einer Auflösung der vom Klienten als Krise bezeichneten Belastung, dann ist dies für uns ein Indiz dafür, dass der Klient im Kern gar keine *Krise* hatte, sondern ein *Problem*. Diesen Unterschied zu machen, ist für uns nicht unerheblich, denn eine Krise ist neben vielen anderen offensichtlichen Merkmalen dadurch gekennzeichnet, dass der Klient Anzeichen von *Selbst-Zweifeln* sendet. An seiner Selbst zu zweifeln ist etwas völlig anderes, als gedachte Gedanken oder vollzogene Handlungen in ihrer Richtigkeit in Zweifel zu ziehen. Der Selbstzweifel sitzt in der rechten Gehirnhemisphäre, genauer im rechten Frontalcortex des Gehirns – wie uns die Neurobiologie lehrt.

Recht grob bedeutet das: Wer ein Problem hat und *zweifelt* – der tut gut daran, ihm mit linkshemisphärisch analytischem Denkvermögen zu begegnen. Wer eine Krise hat, wird damit alleine nicht weiterkommen. Ein linkshemisphärischer Denker wird in diesem Fall darin zu begleiten sein, die im

Schatten liegenden Selbstzweifel herauszuarbeiten, um diese dann ganzheitlicher rechtshemisphärisch [insbesondere zu den in diesem neuronalen Feld ‚liegenden‘ Werten und Ideen] aufzulösen. Wer eine Krise hat und *an seiner Selbst zweifelt*, der tut gut daran, das Vermögen der rechten Hirnhemisphäre zu nutzen. Sollte der Person dabei bewusst werden, dass es vor dem Ausbruch der Krise bereits Probleme gab, die versäumt wurden zu lösen, wird ihr zu empfehlen sein, im Rahmen einer Krisenprävention für die vor ihr liegende Lebensphase darauf zu achten, sich Wissen über Problemlösungsmethoden [insbesondere zu den im linkshemisphärischen neuronalen Feld ‚liegenden‘ Plänen und Berechnungen] anzueignen.

Die Kunst des Therapeuten und Coachs besteht dabei stets darin, aufmerksam zu bleiben, ob ein linkshemisphärischer Denker, nachdem er den Bezug zu seinen Selbstzweifeln hergestellt hat, nicht versucht, die weiteren Schritte wieder quasi ‚mit links‘ zu erledigen. Und bei einer stärker rechtshemisphärisch geprägten Person wird er darauf achten, dass das im Begleitprozess aufgebaute Wissen nach der Überwindung der aktuellen Belastung erhalten bleibt und gestärkt wird.

KRISE - 8

Victor H. Hair, Professor für Chinesische Sprache und Literatur an der Universität Pennsylvania, verweist auf den sich hartnäckigen Irrtum, das chinesische Schriftzeichen für Krise sei gleichermaßen zu interpretieren als Risiko/Gefahr und Chance/Gelegenheit.

Finally, to those who would persist in disseminating the potentially perilous, fundamentally fallacious theory that "crisis" = "danger" + "opportunity," please don't blame it on Chinese!

KRISE -

Haben Krisen einen Eigensinn? Manche Menschen glauben ja, sie hätten Reifeprozesse nur vollziehen können, weil sie Krisen zu überwinden hatten. Nun gut, es ist schwer gegen diese Meinung zu argumentieren, weil sie ja stets ‚ex post‘ formuliert wird. Unsere Arbeitshaltung entspricht sie nicht – im Gegenteil: wir sind davon überzeugt, dass Krisen vermieden werden können, wenn ein Mensch sich seine Werte bewusst macht und sie präventiv und szenarisch mit seinem Lebensmodell in Abgleich bringt.

Ist eine individuelle Krise jedoch erst einmal im Gange, dann hat sie immer einen bedrohlichen Charakter und verletzt das menschliche Streben nach Gleichgewicht, Harmonie, Zugehörigkeit, Eingebundenheit, Ungestörtheit. Die Orientierung im Leben, die Kontrolle über das eigene Leben, zumindest in einem bestimmten Maß, ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Wird dieses Grundbedürfnis erfüllt, vermittelt das existentielle Sicherheit. Demgegenüber werden Daseinskrisen als emotionale Erschütterung empfunden und rufen zur Klärung der eigenen Existenz auf.

Eine Reihe von Krisentheoretikern ist nun der Ansicht, dass diese Klärung nur mit Krisen überhaupt zu bewerkstelligen ist. Als ein Beispiel sei genannt: „Der Mensch verwirklicht seine eigentliche Existenz nur in der Krise und nur durch die Krise. Und weil diese eigentliche Existenz nur im Prozess und nie als Ergebnis zu erringen ist, so heißt das: Der Mensch existiert nur, sofern er in der Krise steht.“ [Bollnow] Die Idee, Krisen würden gebraucht, um als Mensch auf eine höhere existenzielle Ebene zu gelangen, mutet in unserem Empfinden als reduzierend [der Mensch ist nichts anderes als das Ergebnis seiner Krisen] und inhuman an.

Nahezu wohltuend ist hingegen die Perspektive von Kierkegaard, der Krise nicht in den Kontext von Gefahr setzt, sondern von Transformation und ‚Metamorphose‘. Krise meint hier den Übergang eines psychischen in einen geistigen Zustand des Menschen. Auf psychischer Ebene erfährt der Mensch zum Beispiel Leid, er fühlt sich psychisch belastet oder sogar krank – doch durch den Übergang auf die geistige, sinnorientierte Ebene erhebt sich die Person über ihr Leid. Und dies nicht, weil in jeder Krise eine Chance steckt oder es in jeder Krise einen Sinn zu entdecken gilt, sondern weil es trotz einer Krise eine weitere Ebene gibt, auf der Sinn gefunden werden kann. Nur: Diese Ebene gibt es auch ohne Krise, weshalb wir dafür plädieren, eine persönliche Entwicklung auf geistiger Ebene einzuleiten, um über diesen Prozess in den Zustand zu kommen, ‚Herr‘ über jede Krise zu bleiben.

Die sinnzentrierte Psychotherapie [Logotherapie], hier als Daseinsprävention verstanden, ist die einzige Therapierichtung, die eine solche Entwicklung persönlicher Stabilität für schwere Zeiten substantiell ermöglicht.

Jeder Tag ist Kündigungstag. Selbst an Wochenenden werden sie ausgesprochen, zuweilen sogar per SMS. Es trifft alle Ebenen, und die Gründe sind vielfältig. Fusionen, Kostenbremsen, persönliche Feinden, Verlagerungen, Digitalisierung – wie auch immer: Der Wegfall des Arbeitsplatzes ist ein gravierender Einschnitt und es gilt, ihn angemessen zu überwinden.

Soviel ist klar: zuerst braucht es eine Regulierung der mit der Situation verbundenen Affekte, seien es Trauer, Angst, Wut oder Scham. Zumeist hilft hierbei ein sofort offen geführtes Gespräch mit dem Partner – oder, wenn es diesen nicht gibt, mit einem guten Freund – oder, wenn es auch diesen nicht gibt, zum Beispiel mit einem Coach. Das Thema alleine mit sich herum zu schleppen, verschlimmert die Lage und führt in der Folge zu zusätzlichen Problemen und Erklärungsnoten.

Ist eine psychische Stabilisierung ausreichend hergestellt, sollten diese Aspekte bedacht werden, so nüchtern sie auch klingen mögen:

- Ruhe ist die erste Bürgerpflicht – wird die Kündigung ausgesprochen, dann besonnen reagieren, nichts unterschreiben, nicht mit Kollegen sprachen und dabei eventuell Dinge sagen, die später die Verhandlung erschweren würden. Am besten: „Ich bedauere Ihre Entscheidung und muss damit nun erst einmal klarkommen. Gerne möchte ich mich mit meinen Angehörigen besprechen, steht etwas aus Ihrer Sicht im Wege, dass ich dies jetzt gleich tue?“
- Ein Arbeitsverhältnis zu beenden ist Business. Natürlich, es kommt auf die Form an. Aber letztlich entscheiden die Interessen der Beteiligten. Es hilft also, eine Trennungsverhandlung als geschäftliche Aktion zu verstehen und darauf zu achten, ob im Vordergrund steht, den Prozess schnell, unaufgeregt und preiswert zu erledigen oder ob ein Prozess eines fairen Agreements eingeleitet wird.
- Oft wird man nach ausgesprochener Kündigung freigestellt. Wichtig ist aber, dass die Kündigung sofort schriftlich ausgehändigt wird. Geschieht das nicht, dann muss der Gekündigte weiterhin arbeiten. Bleibt er der Arbeit fern, drohen arbeitsrechtliche Schritte.
- Meist wird der Gekündigte von der IT abgekoppelt. Der Zugriff auf Daten, Mails usw. ist erschwert oder unmöglich. Auch das gehört zu diesem ‚Business‘.
- Beginnen Sie sofort, jedes Gespräch zu dokumentieren: Wer hat was, an welchem Tag zu welcher Uhrzeit wo hinsichtlich der Kündigung gesagt (Anweisungen, Empfehlungen, Vorschläge, Drohungen) – wie hat man persönlich dazu Stellung bezogen? Nichts hinzudichten, nur die Fakten.
- Ein auf Arbeitnehmerinteressen ausgerichteter Anwalt ist meist der beste Weg, um eine entspannte und gute Lösung mit dem Arbeitgeber zu verhandeln. Je nach beruflicher Position werden dabei die ‚Währungen‘ Abfindung, Freistellung, Outplacement, und-oder Beratungsleistungen ausgehandelt. Wird keine Einigung erzielt, braucht es in der Regel ohnehin anwaltliche Unterstützung, um den Gang vor das Arbeitsgericht vorzubereiten. Ob der Anwalt im Hintergrund bleibt und man zuerst selbst verhandelt, oder ob es besser ist, sofort den Anwalt für einen sprechen zu lassen, ist abhängig vom Klima und des wahrgenommenen Umgangs.

- Ist die Kündigung schriftlich erfolgt, tickt die Uhr, denn innerhalb von drei Wochen nach Kündigungszugang kann eine Kündigungsschutzklage eingereicht werden. Dies zu tun, empfiehlt sich, um keine Nachteile bei der Arbeitsagentur zu bekommen.
- Parallel zum Fachanwalt sollte Rat eines Steuerberaters eingeholt werden. Denn: Wird eine Abfindung ausgehandelt, dann ist es wichtig, wie viel nach Steuern übrigbleibt.
- [ohne Gewähr bzgl. der aktuellen Zeitlimits und Kontaktinfo] Liegt die Kündigung vor und soll ein Antrag auf Arbeitslosengeld beantragt werden, dann muss sich Gekündigte innerhalb von drei Werktagen arbeitslos und arbeitssuchend melden. Beträgt die Kündigungsfrist mehr als 3 Monate, dann ist es ausreichend, wenn sich spätestens drei Monate vor Ende des Arbeitsverhältnisses arbeitssuchend gemeldet wird. Über alles weitere informiert der Sachbearbeiter der Arbeitsagentur, [Infotelefon, wenn man sich arbeitssuchend melden möchte: 0800 4 55 55 00.
- Prozesse der Kündigung sind endlich – das heißt, die Zukunft zu gestalten ist bald das wichtigste Thema. Wie soll es weitergehen? Business Coachs helfen, und entstehende Kosten sind steuerlich absetzbar.
- Ein Coach wird – je nach dem, wann seine Leistungen in Anspruch genommen werden – auch ansprechen:
 - wie und zu welchem Zweck soll mit früheren Kollegen der Kontakt gehalten werden?
 - wie und zu welchem Zweck sollen Kunden informiert werden?
 - wie sieht die aktuelle psychische Verfassung aus?
 - was ist zu tun, um stabil Gespräche mit möglichen neuen Arbeitgebern führen zu können?
 - Bewerbung, aber wie?
 - Netzwerkpflge ...

Präventiv: Eine Kündigung ist kein Thema, aber vielleicht gar nicht sooo unwahrscheinlich? Dann sollten erwogen werden:

- Abschluss einer Rechtsschutzversicherung [Wartezeit beachten]
- Entwicklungscoaching durchführen, um sich Zukunftsoptionen stressbefreit zu erarbeiten
- Individuelle Krisenprävention mit Life2Me

KRISE - 10

Nicht nur schwere körperliche und psychische Erkrankungen, sondern auch Schicksalsschläge, die nicht in einer Krankheit bestehen, gehören zum Arbeitsfeld der Logotherapie. Es geht in solchen Lebenssituationen meist um einen großen Wertverlust:

- eine Freundschaft, eine Partnerschaft zerbricht,
- eine Ehe wird geschieden,
- ein Arbeitsplatz muss aufgegeben und ein materieller Verlust hingenommen werden,
- eine große Enttäuschung muss aufgearbeitet werden,
- der Tod oder die schwere Erkrankung einer nahestehenden Person müssen akzeptiert werden,
- ein nicht wieder gutzumachender Fehler lastet auf der Person

Die so entstehende existentielle Erschütterung wirkt sich aus im Psychischen und-oder im Somatischen, z.B. so, dass jemand so traurig ist [psychoreaktive Depression] und dass er nichts mehr essen kann [psychosomatische Reaktion]. Die geistige Frustration liefert dann den Grund zum Traurigsein; das Traurigsein ist eine emotionale [psychische] Verstimmung, die sich ihrerseits auf den Essvorgang, also ins Körperliche [Somatische] hinein auswirkt.

Der Wertverlust ist der Grund der geistigen Frustration und eine logotherapeutische Hilfe wird sich auf das Thema *Wert* und *Werte* konzentrieren, genaugenommen auf die Frage, wie sich die Person zu diesem oder jenem Wertverlust einstellt. Es gilt, dem Menschen nahezubringen, dass sie durch die Art und Weise, *wie* sie sich zum Wertverlust innerlich einstellt, ihn aushält und akzeptiert, wiederum neue Werte in ihr Leben hineinschaffen kann – neue Werte, die den erlittenen Wertverlust auf einer ‚höheren Ebene‘ ausgleichen.

Als Therapeut steht man hier oft vor dem Phänomen, dass man eher die *Möglichkeit des Sinnvollen im Leid* bei der betroffenen Person ‚sieht‘ als der Leidende selbst. Ein leidender Mensch wird ein Stück weit wertblind, er zweifelt an sich und bezweifelt nicht das Leid [diese Perspektive wechseln zu helfen, gehört mit ins Spektrum der logotherapeutischen Arbeit]. Der vom Werteverlust betroffene Mensch braucht einen geschützten Raum, in dem er die Chancen ausloten kann, die ihm jenseits des Leides verblieben sind. Es geht um die Rettung des – gar nicht so selten sehr großen – Rests, ohne mit dem Rest das Verlorene ersetzen zu wollen. Diesem ‚guten Rest‘ die Aufmerksamkeit zu spenden führt zu einer spürbaren Änderung im Verhalten: Grübeleien über Unabänderliches wird reduziert, Selbstvorwürfe und Selbstmitleid schwinden, Hilflosigkeit und Machtlosigkeit werden gewendet in progressives Handeln.

Wenn wir Menschen in unserer Praxis begrüßen, die über ein unabänderliches körperliches Leiden berichten, folgen wir dem sinntherapeutischen Prinzip, nicht als Therapeut eine seelische Krankheit zu behandeln, sondern als Mensch einen anderen Menschen therapeutisch zu unterstützen, der eine Erkrankung hat. Dem körperlich Erkrankten wird geistiger Halt vermittelt, der ihn vor Verzweiflung bewahrt, sein Gemüt stärkt und positive Gefühle heraufreguliert, um ihm über diese grundsätzliche Verbesserung zu ermöglichen, Sinn zu finden trotz körperlicher und psychischer Last.

Mütter ahnen diese Zusammenhänge instinktiv und lesen zum Beispiel ihren kranken Kindern lustige Geschichten vor, um sie bei Laune zu halten. Im Erwachsenendasein bleibt die Affektlage im Prinzip jedoch nur dann positiv, wenn der Erkrankte seine Existenz trotz der Krankheit als sinnvoll erlebt. Ein Indiz dafür, dass ein Mensch dies tut, lässt sich erkennen, wenn der betroffene Mensch den Humor nicht verliert. Wie oft erleben wir es, dass uns unsere Gesprächspartner mit einem frechen Witz oder munteren Anekdoten zum Lachen bringen, und das, obwohl es ihnen schwer ums Herz ist. Was sich in solchen Situationen Bahn bricht ist das, was wir ‚geistige Dimension‘ nennen.

Anders als in vielen Denktraditionen, die den Menschen reduzieren auf Körper und Psyche und geistige Prozesse ihrerseits noch einmal reduzieren auf Gehirnaktivitäten (und diese dann wiederum als Körperliches und/oder Psychisches interpretieren), sieht die Logotherapie den Menschen ausgestattet mit einer dritten Dimension, mit der des Geistes. Diese Dimension wird nicht vererbt, sie ist anders als das mit der Zeugung übertragene psychophysisch-genetische Substrat, die absolut einzigartig-originäre Potenz, mit der ein Mensch als Person sich ihrer körperlichen und psychischen Grundlagen bedient, um ihr Leben auf ihre Art zu gestalten.

Will man wissenschaftlich nachweisen, dass es eine solche dritte Dimension gibt, dann braucht es eine besondere Konstellation einer menschlichen Lebenssituation. Mit dem 1966 geborenen Iren Christopher Nolan, der seit seiner Geburt spastisch gelähmt und völlig stumm ist, ist eine solche Lebenssituation gegeben. Nolan ist nicht in der Lage, einfachste, verlässlich abrufbare Bewegungen durchzuführen. Mittels eines am Kopf befestigten Stabes versucht er durch Nicken, die Tasten der Schreibmaschine zu treffen und dies erschwert durch Krämpfe und Verspannungen, die ihm alle Willenskraft abfordert, will er einem ihm wichtigen Gedanken festhalten.

Mit seinem autobiographischen Roman „Unter dem Auge der Uhr“ erzählt er die Geschichte einer Behinderung eines Mannes, der nie einen Dialog geführt hat, der seine Sprache nie zuvor erproben konnte, dessen Weltwahrnehmung einzig auf Hören und Sehen reduziert ist. Reduzierten wir diese Person auf seine körperliche [extrem beeinträchtigte] Dimension oder auf seine durch Ängste, Schmerz und Leid geprägte psychische Dimension, bliebe nichts weiter als ein Opfer der Umstände, ein Mensch mit hartem Schicksal. Die freie geistige Stellungnahme und Leistung, die ihm trotz körperlicher Behinderung und seelischer Frustration sogar zu einem angesehenen Literaturpreis verhalf, enthüllt eine Haltung, die von keinerlei äußeren oder inneren Ursachen mehr ableitbar ist, sondern in der Freiheit des Menschen schlechthin gründet. Die geistige Freiheit des Menschen ist es, die es ihm ermöglichte, in der Behinderung, trotz der Behinderung und durch sie hindurch seinem Leben einen *Sinn* abzurufen.

Geistiges steht daher für unsere therapeutische Arbeit über dem körperlich-organischen Geschehen. Die Trotzmacht des Geistes, wie Viktor Frankl diese besondere Dimension nennt, wirkt selbst dann, wenn Körper und Psyché jegliche Wirkungsbereitschaft von Außen und oberflächlich betrachtet unmöglich erscheinen lassen.

Es gibt eine freie Stellungnahme, die sich freilich im Rahmen des individuell Möglichen vollzieht. Was einem möglich ist, ist dem anderen nicht möglich, denn jeder ist eben auf seine Weise Individuum, aber jeder kann unter seinen Möglichkeiten sich für diejenigen entscheiden, die für ihn, gemäß seiner Situation, am sinnvollsten sind.

Zu Ende gedacht bedeutet dies: Ist der psychophysische Organismus — das Instrument der geistigen Person — schwer krank oder behindert, kann sich die geistige Person nicht (oder kaum oder nur sehr schwach) ausdrücken, aber sie ist unversehrt da. Denn: Die geistige Person kann nicht erkranken, sie ist jenseits von Krankheit und Tod [Viktor E. Frankl]. In ihr ist die Würde des Menschen begründet. Eine Erkrankung kommt nur an den psychophysischen Organismus heran und eine medizinische Behandlung richtet sich primär auf die ‚Reparatur‘ dieses kranken Organismus. Die Trotzmacht des Geistes anzusprechen, ist nun die Aufgabe der Logotherapie. Sie rückt das Erhaltene ins Zentrum der therapeutischen Begleitung und verhilft dem Menschen zu erkennen, was ihm noch offensteht und welche Aufgabe des Lebens mit diesem Unversehrten zu erfüllen gilt. Christopher Nolan hat diese Aufgabe angenommen und wenn man ein wenig um sich herumschaut, dann weiß man: nicht nur er

KRISE – 12

Krise meint ‚entscheidende Wendung‘. Und unter einer Symbiose [griech.: syn = gemeinsam; bios = leben] versteht man eine Form des Zusammenlebens. Biologisch betrachtet meint Symbiose, dass Lebewesen sich gegenseitig zu ihrem jeweiligen Vorteil in ihren Lebensnotwendigkeiten unterstützen. So betrachtet wird ‚Leben‘ zu einer mehr oder weniger starken Abhängigkeit von anderen Leben. Leben vermag es, anderes Leben zu ermöglichen, so dass es sich gegenseitig entwickeln und wachsen kann. Aus entwicklungspsychologischer Sicht kann Symbiose als Ausdruck eines Bedürfnisses nach Nähe und Zugehörigkeit verstanden werden, sei es zur Familie, einer Gruppe, einem Volk.

Zugehörigkeit zu verlieren, löst Angst aus. Ihr Ur-Sprung liegt in der Angst des Säuglings, eine Loslösung von seiner Mutter zu erfahren. Die Abhängigkeit zu ihr und der von ihr ausgehenden körperlichen und seelischen Versorgung sichert das Überleben, ein – in unserem Verständnis – *Überleben hin zum eigenen Leben*. Das eigene Leben als Folge vorangegangener Loslösung gewisser Zugehörigkeiten zu verstehen, ermöglicht einen Blick auf eine Seite eines Phänomens, das zu beobachten ist, wenn die ‚Loslösung‘ misslingt: das Phänomen des Symbiosetraumas.

Franz Ruppert, auf dessen Forschung der Begriff zurückgeht, fokussiert dabei einen anderen Aspekt: Wenn die gesunde Autonomieentwicklung des Kindes durch Komplikationen während Schwangerschaft und Geburt, durch unsichere oder nicht gelungene Bindungsversuche der Eltern, durch Erfahrungen von Verlust oder Trennung, durch körperliche oder psychische Erkrankungen der Eltern oder durch Co-Abhängigkeiten, Vernachlässigung, Missbrauchs- und Gewalterfahrung vom Elternsystem ausgehend erschwert werden und die Befriedigung der Liebesbedürfnisse des Kindes darunter leidet, dann begünstigt dies die Entwicklung eines derartigen Traumas.

Die tiefenpsychologische Sichtweise sieht nun ein Kind vor sich, das eine innere Unsicherheit empfindet, weil es über einen unzureichenden Spielraum verfügt, um ein Selbstverständnis für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln, resp. um natürliche Begrenzungen zu erfahren. Als ‚psychologische‘ Folge kann sich das Kind nur schwer von seinem/n Eltern[teil] lösen und weiter in der Folge selbst als Erwachsener sich noch emotional von den Stimmungen und Befindlichkeiten der eigenen Eltern abhängig fühlen.

Ohne in Frage stellen zu wollen, dass die vorgeburtliche und frühkindliche Bindung insbesondere zur Mutter [natürlich aber auch zum Vater] und deren psychische wie körperliche Verfassung auf das Kind Einfluss nehmen und ohne zu bezweifeln, dass unbefriedigte emotionale Bedürfnisse des Kindes bei ihm zu negativen, Stress auslösenden Empfindungen führen können, so sei auf die sinntheoretisch, logotherapeutische Perspektive hingewiesen. Dass nämlich der [spätestens] erwachsene Mensch jederzeit frei und verantwortlich ist, zu entscheiden, ob er sich weiterhin als in dieser Weise reduziert und abhängig erleben oder ob er sich seinem ‚trotz allem‘ gesunden Geisteskern zuwenden will, der stets unbeschadet bleibt – selbst dann, wenn die Psyche eingedenk der gemachten Erfahrungen bestrebt ist, mit ihren mühevollen und oftmals vergeblichen Verarbeitungsprozessen die ‚Oberhand‘ zu gewinnen.

Es lässt sich nur schwer ermessen, welche Anstrengungen die kindliche Psyche unternimmt, wenn eine ihrerseits in ihrer eigenen Kindheit symbiotisch unterversorgte Mutter nun ihr Kind unterversorgt und das Kind seinerseits nur überleben kann, wenn es seiner Mutter folgt und seinen traumatisierten und von Existenzangst geprägten Anteil ebenso abspaltet wie es die Mutter tat. Die Bandbreite der Interpretationen ist groß. Der Psychoanalytiker Arno Grün geht zum Beispiel davon

aus, dass Kinder, die nicht um ihrer Selbstwillen geliebt werden, ihr eigentliches Selbst verraten müssen und sich zu angepassten, sich unterordnenden Menschen entwickeln. Da wir – so seine Ansicht – abhängig sind von unseren Eltern, übernehmen wir deren Wertesystem mit der Folge: „Ich werde so, wie du mich haben willst, damit du für mich sorgst.“

Diametral dazu unsere Haltung aus der Logotherapie: Verhält sich der Mensch symbiotisch entlang des Wertesystems seiner Eltern[teile], so erodiert dadurch sein eigenes Wertesystem ohne jedoch verloren zu gehen. Es zu revitalisieren und damit der traumatischen Einwirkung zu entziehen, vermag der Mensch dann, wenn er im beschriebenen Kontext die Haltung einnimmt: „Wenn ich mich einzig so nehme, wie ich symbiotisch traumatisiert bin, dann mache ich mich schlechter. Wenn ich mich aber so nehme, wie ich selbst sein soll, dann ver helfe ich mir dazu, der zu werden, der ich werden kann.“ [frei nach Frankl, der seinerseits in einem solch freien Verständnis auf einen Satz von Goethe verweist].

Diese Haltung einzunehmen ist aus einem naheliegenden Grund zweckdienlich: Da die einmal vom Kind übernommenen Traumainhalte keine Zuordnung in der eigenen Biographie finden [vielmehr gehören sie ja originär zur Biografie des Elternteils], ist das Erleben dieser Fremdgefühle für den Jugendlichen oder Erwachsenen extrem verwirrend. Bei einem Symbiosetrauma sind die eigenen Gefühle wie abgespalten, man erlebt sich deutlich fremd-bestimmt. Wird der Person bewusst, dass sie sich in der Biografie des Elternteils verstrickt hat, so kann die Person versuchen, sich diese Verstrickungsdynamik bewusst zu machen. Eine dies unterstützende Therapie bleibt dabei vergangenheitsorientiert und fokussiert auf das jeweilige Elternteil mit deren Psychodynamik. Eine solche Perspektive nimmt die Logotherapie nicht ein. Im Kern anerkennt sie was ist [auch das bisherige Leid], verhilft dem Patienten dann jedoch zu, sich vorrangig seiner eigenen Werte und der sich aus ihnen ableitbaren Einstellungen, Haltungen, Motive und Verhaltensweisen bewusst zu werden. Diese Arbeitsschritte dienen dazu, dem derart logotherapeutisch begleiteten Menschen zu ermöglichen, seinerseits nun jedoch konstruktiv-wertebewusst symbiotische Beziehungen eingehen zu können.

KRISE - 13

Ulrich Weber, früherer Vorstand Personal der Deutschen Bahn AG, schrieb einst in einem Xing-Forum: Jeder kennt die Situation aus eigenem Erleben in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz: Plötzlich passiert etwas, das alles auf den Kopf stellt – eine Krise wirbelt die Familie oder die Firma durcheinander. Wie geht es weiter? Was gelten die Absprachen, die Gewissheiten, die Routinen und Strukturen von gestern? Im ersten Moment wird die Krise als Schock erlebt. Wie nachhaltig die Erschütterung aber ist, hängt weniger davon ab, wie schwer die Krise ist; entscheidend ist vielmehr, wieviel Stärke die jeweilige Gruppe hat und wie autonom sie ein mögliches „Führungsvakuum“ füllen kann. [...] Die Reifeprüfung einer Organisation ist die Situation, in der eine solche Führungspersönlichkeit und Identifikationsfigur plötzlich ausfällt [Anm.: Weber schreibt hier anlässlich des Weggangs des Vorstandsvorsitzenden Grube]. Dann zeigt sich, wie stark die Grundorientierung und die gemeinsamen Werte in der Mannschaft verankert sind oder wie sehr im Gegenzug das Handeln noch transaktional einzig auf eine Führungsfigur ausgerichtet war. Eine reife und selbstbewusste, aus sich selbst heraus fortwährend sich weiterentwickelnde Organisation erträgt ein vorübergehendes „Vakuum“, sie bleibt handlungs- und entscheidungsfähig.

Wir übersetzen das einmal auf die individuelle Krise:

Plötzlich passiert etwas, das alles auf den Kopf stellt – eine Krise wirbelt einen Menschen durcheinander. Wie geht es weiter? Was gelten die Ziele, der Besitz, die Routinen und Strukturen von gestern? Im ersten Moment wird die Krise als Schock erlebt. Wie nachhaltig die Erschütterung aber ist, hängt weniger davon ab, wie schwer die Krise ist; entscheidend ist vielmehr, wieviel Stärke die jeweilige Person hat und wie autonom sie ein mögliches ‚existenzielles Vakuum‘ [Viktor E. Frankl] füllen kann. Die Reifeprüfung einer Person ist eine Krise, trotz der sich die Person nicht verfehlt. Dann zeigt sich, wie stark ihre Werte verankert sind und wie sehr die eigene Handlungsorientierung erhalten bleibt. Eine reife und selbstbewusste, aus sich selbst heraus fortwährend sich weiterentwickelnde Person erträgt ein vorübergehendes ‚Vakuum‘, sie bleibt handlungs- und entscheidungsfähig.

Die Mär von der ‚Krise als Entwicklungschance‘ hält sich wacker. Sie suggeriert, dass Krisen zur Entwicklung erforderlich seien und eine quasi exklusive, besondere Möglichkeit der Reifung böten. Welch Armutszeugnis für die Spezies Mensch, wenn Kummer, Leid, Schmerz oder Qual die Ausgangsbasis von Entwicklung sein sollen!

Wohl begegnet man dem Phänomen, dass Menschen ihre Bequemlichkeitszone nicht verlassen und nicht mehr wahrnehmen, dass sich Umfeldbedingungen verändern und dies in der Folge zu Umbrüchen führt. ‚Aus Schaden wird man klug‘ ist dann ein gern gehörter Unsinn-Spruch. Er reduziert den Menschen auf ein Wesen, das sich von der bequemen Lust antreiben lässt und erst eines massiven Lebenshindernisses bedarf, um von ihr abzulassen.

Wenn die Lust ihm dann vergangen ist, sucht der Mensch nach einem neuen Sinn oder kommt gar zur Ansicht, ohne das Lustvolle sei das Leben doch sinnlos. Beide Reflexe sind zwar ‚normal‘, verkennen sie doch aber beide, dass Sinn per se gegeben ist und nicht erst ein neuer durch eine Krise entsteht und weiter, dass Sinn stets außerhalb des Menschen liegt, während Lust eine Qualität der menschlichen Psyche ist. Die ‚Währungen‘ Sinn und Lust sind somit eher vergleichbar mit Luft und Blut. Das eine liegt außerhalb von uns, das andere ist ‚hausgemacht‘. Die Frage, was für was von größerer Bedeutung ist, dürfte leicht zu beantworten sein – eine Ordnung, die auch Viktor Frankl stets hervorhob, wenn er darauf aufmerksam machte, dass Menschen, die dem Glück oder Erfolg hinterherlaufen, den Sinn dabei niemals finden können. Andersherum jedoch, der Mensch, der Sinn im Leben gefunden hat, in der Folge auch Glück, Zufriedenheit und Erfolg [Erfolg – *er folgt dem Sinn*] verspürt.

Ist man erst einmal der Versuchung erlegen, einen Menschen wie beschrieben auf seine Triebe zurückzuführen [re-reducere – zurückführen], dann ist naheliegend, ihm helfen zu wollen, dass dieser derart bedürftige ‚reduzierte Mensch‘ neue Widerstandskraft aufbaut. Dies wird heute weithin mit Resilienz [re-selire = zurückspringen] beschrieben. Ganze Trainerarmeen bieten ihre Geheimwaffen an, um Menschen in einen Zustand zu führen, nach erlittener Pein die Ketten einschränkender Verhaltens- oder Denkmuster zu sprengen, damit man stark und gereift aus der Krise komme. Das Dumme ist nur, dass die Selbstkonzept- und Resilienzforschung [Filipp,S.-H.: Selbstkonzeptforschung, 1993, Davis,N.: Resilience, 1999, Wustmann,C.: Resilienz, 2004] längst bewiesen hat, dass objektive Lebenslagen und individuelle Persönlichkeitsmerkmale subjektiv unterschiedlich wahrgenommen und bewältigt werden. Menschen entwickeln ihre Bewältigungsstrategien selbst, um den Alltagsanforderungen zu entsprechen. Dies ist auch in Krisen nicht anders – auch hier versuchen Menschen, mit ihren psychischen Bordmitteln die kritischen Gegebenheiten zu ordnen und mit ihnen umzugehen. In einem solchen psychischen Zustand auf ‚Kettensprengungen‘ zu setzen und zu ihnen mit welcher Form externer Motivation aufzurufen, kann nicht anders als fehlzuschlagen – dies wird wohl ein Grund dafür sein, dass es bis heute keine Wirksamkeitsstudie hinsichtlich wissenschaftlich begleiteter Resilienztrainings gibt.

Je bitterer, ungesunder, ruinöser usw. eine Situation empfunden und vielleicht als Krise bezeichnet wird, umso wichtiger ist es, den Betroffenen darin zu unterstützen, zuerst einmal die mit ihr verbundenen negativen Affekte wieder unter Kontrolle zu bekommen. Dazu braucht es den Willen des Betroffenen und einen herzlichen, offenen Zugang dessen, der dem Menschen beisteht.

Nach dieser Stabilisierung kann damit begonnen werden, das herauszudestillieren, was trotz der Krise unauslöschlich geborgen ist: die *Werte der Person* und die mit ihnen seit je her und per se auch weiterhin gegebene Fähigkeit, Sinn zu finden. Mit dieser Grundfähigkeit geht jeder Mensch ins Leben – sie sich erst in Folge einer Krise bewusst zu machen, wird dann leider missverstanden als Reifung, die ohne die Krise nicht hätte stattfinden können. Ebendies immer und immer wieder zu kolportieren wird nicht dadurch besser, indem man es noch öfter behauptet. Im Gegenteil – diese Mär ist dem Menschen nicht angemessen. Ihn hingegen als sinnstrebiges Wesen zu würdigen, hätte vielmehr die Konsequenz, ihm dabei zu helfen, sich das eigene Wertesystem bewusst zu machen, es als Aktivposten auszuzeichnen, einen Schatz, den jeder Mensch mit sich herumträgt und mit dem weit mehr Positives bewirkt werden könnte als ihn erst dann auszupacken, wenn eine Not dazu aufruft.

Werte haben in diesem Verständnis eine ähnliche Qualität wie *Wissen* – sie nutzen sich auch bei mehrfacher Anwendung nicht ab. Die eigenen Werte zu wissen, ist aus unserer Sicht daher der beste Weg dafür, auch in nicht vermeidbaren kritischen Lebenssituationen einen derart robusten Umgang mit sich selbst und der eingetretenen Lage zu pflegen, so dass trotz allem, zu dem was das Leben einfordert, ja gesagt werden kann.

Im Kern geht es genau um dieses ‚trotzdem‘, wenn ein Mensch etwas ‚überwinden‘ will. Ohne einen *Willen zum Sinn* mitzudenken, ist der *Überwindungswille* des Menschen gar nicht recht vorstellbar. Wofür überhaupt will ich meine Krise überwinden? Diese Frage weist hin auf ‚Sinn‘.

Nimmt der Mensch an, dass es dieses *Wofür* gibt [Anm.: weiß er bereits, dass es stets ein Wofür gibt, dann empfindet er das Leid, den Verlust, die Trennung, die Verfehlung zwar als starke Last, sein Zustand ist jedoch nicht als Krise zu bezeichnen], dann erkennt man dies anhand verschiedener Hinweise. Ein solcher Mensch zeigt an, dass er sich in einer Krise befindet, dass er im Selbstzweifel steht, dass er an Verbesserung glaubt, dass er im Kern handlungsbereit ist, dass er sich nicht ‚abgeben‘ will, dass er realistisch hinsichtlich des Aufwandes ist, dass er seine Verantwortung erkennt, dass es *Fragen des Lebens* gibt, die jetzt zur Beantwortung anstehen:

Was ist es, was mir als gehaltvoll und wesentlich erscheint?

Was geht mich jetzt unmittelbar an?

Was betrifft jetzt genau mich?

Wofür werde ich in diesem Zusammenhang einstehen?

Dass diese Fragen auch ohne Krise nach Antwort rufen, geht oft im Alltäglichen unter. Wer sich Zeit dafür nimmt, handelt krisenpräventiv und erspart sich damit manche Zukunftslast.

KRISE - 15

Eine Krise hat als sie besonders kennzeichnendes Merkmal den ‚Selbstzweifel‘. Diesem Empfinden steht demnach noch kein Gefühl zur Seite. Die Situation ist neu, ungewohnt, ruft auf zur Improvisation, weil es kein passendes Set an Gedanken, Verhalten, Kommunikationen usw. gibt.

Viktor Frankl benennt mit der Sinnleere, dem existenziellen Vakuum, ein solches Krisen-Empfinden. Die Lösung aus dem Zweifel des Selbst liegt darin, dass der Mensch lernt, worauf sich sein Selbst gründet. Dieser Ur-Grund ist das Wertesystem der Person. Hat sich der Mensch das eigene Wertesystem erarbeitet [dies ist meist erforderlich, da Menschen ihre eigenen Werte oft nicht bewusst sind], dann gibt es keinen Grund mehr für einen Zweifel an sich selbst. Die Folge ist, dass ein Mensch zwar eine Situation als Umbruch, Ende, Wendung o.ä. empfindet und damit auch Emotionen und Affekte verbunden sind und sein dürfen. Jedoch : Der Umgang mit einer solchen Situation erfolgt auf der Basis geklärter Werte zweifelsfreier und gesünder. Mit anderen Worten: Krise muss nicht sein.

Der Mensch *ist* mit Geburt Person, er *hat* ab Geburt Charakter und setzt er sich mit dem Charakter, den er hat, auseinander, *wird* er Persönlichkeit. Die Entwicklung von Persönlichkeit verläuft lebenslang.

Dieses Element des Menschenbildes der sinnzentrierten Psychotherapie wirft die Frage auf, wie stabil eigentlich entwickelte Persönlichkeitsmerkmale sind? Der Persönlichkeitspsychologe Jens Asendorpf hat dies umfassend erforscht und kommt – unter vielen anderen interessanten Ergebnissen – zum Schluss, dass die Stärke des Selbstkonzepts und des Selbstwertgefühls den wesentlichen Beitrag dafür leistet, dass ein Mensch die Kritik anderer zum Anlass nimmt, Veränderungen im Verhalten einzuleiten oder ‚zu bleiben, der er ist‘. Hieraus können wir unmittelbar schließen, dass ein Mensch, der sich seiner Werte selbst bewusst ist, diese einsetzt, um seine Einstellungen und über diese auch sein Verhalten entsprechend zu fundieren. Wir nennen dies ‚originäre Kontrolle‘ Oder andersherum: Wer seine Werte sich nicht bewusst gemacht hat, wird leichter zum Spielball der Verhaltenserwartungen anderer und verliert die Kontrolle seines ‚Originals‘.

Seine eigene Persönlichkeit zu stabilisieren, kann als der Versuch angesehen werden, sein Leben so auszurichten, dass das Konzept, das man von sich selbst hat, in dem Umfeld, in dem man lebt, ohne große Erschütterungen beibehalten werden kann. Die Wahl der häuslichen Umgebung, des Freundeskreises oder der Interessensfelder sind dabei wichtige Bausteine, mit denen ein Mensch die Kontrolle über sein Selbstkonzept zu erhalten versucht. Solange dieses Vorgehen der Mensch selbstgesteuert zeigt, können wir in Anlehnung an Heckhausen und Schulz von ‚primärer Kontrolle‘ sprechen. Treten Gründe ein, die die primäre Kontrolle nicht gewährleisten [z.B. Krisen], dann kann mit ‚Optimismus‘ – der sekundären Kontrolle – ein Ausgleich angestrebt werden. Dies jedoch wird kaum nachhaltig gelingen, wenn die ‚originäre Kontrolle‘, also die Klarheit der eigenen Werte nicht gegeben ist. Fällt die Möglichkeit der primären Kontrolle im hohen Alter womöglich weitgehend oder vollständig weg, dann übernimmt die ‚sekundäre Kontrolle‘ – idealerweise mit der originären Kontrolle – die Stabilisierung.

Wir können zusammenfassen: Bewusst vollzogene Klärung der eigenen Werte stellt den Rahmen für die Entwicklung eines stabilen Selbstkonzepts dar. Diese Klärung kann jederzeit vorgenommen werden, und sie kann auch nur von jedem Menschen selbst geleistet werden. Mit dieser Klärung geht ein Mensch einen aktiven präventiven Schritt, um in Krisen die Selbstkontrolle nicht zu verlieren.

KRISE - 17

Vorläufer von Krisen sind nicht selten schwelende Probleme und Konflikte, die sich dann urplötzlich entladen und Menschen später Sätze sagen lassen wie: ‚Ich habe es zwar gesehen, aber nicht wahrgenommen‘. Einer der Gründe dafür, dass Probleme, die irgendwie offenkundig sind, dann doch nicht aufs Tapet kommen, ist der Widerstreit von Gefühlen. Treten mehrere Gefühle gleichzeitig auf, dann hilft meist, zuerst einmal zu prüfen, welche Gedanken und Bewertungen diesen Gefühlen genau zugrunde liegen.

Einmal angenommen: Sie erhalten neue Aufgaben in Ihrem Unternehmen. Dazu ist es erforderlich, umzuziehen – nicht ganz einfach mit Kind und Kegel. Aber es wird schon gelingen, meinen Sie, denn Ihre Firma sichert Ihnen Unterstützung zu. Nach recht kurzer Zeit haben Sie sich gut eingearbeitet und es passt soweit alles. Doch nun wird Ihr Partner ernsthaft krank, mit der Folge, dass Sie sich verstärkt um Ihre Kinder kümmern müssen, denn durch den Umzug ist die Entfernung zu den Omas und Opas größer geworden. Sie kommunizieren Ihre Situation, erhalten jedoch von Ihrem Chef eine subtile wenn auch deutliche Ansage: „Sie wissen schon, worin Ihre Aufgaben hier bestehen und was wir von Ihnen erwarten, oder?“ Dieser Satz setzt bei Ihnen ein Gefühlschaos frei: Angst, Wut, Trauer. Mit etwas Abstand und Ruhe erkennen Sie die insgeheimen Bewertungen:

- **Angst:** „Ich habe bisher alles geschafft und vieles auf mich genommen, um nun hier zu arbeiten. Womöglich habe ich hier aber noch ein Informationsdefizit und ich sehe mich besser als ich von meinem Umfeld wahrgenommen werde. Das bereitet mir Sorge und ich muss dies mit meinem Vorgesetzten klären.“ → Sie erkennen, dass Ihnen Ihre Arbeit von großer Bedeutung ist und die Vorstellung, sie womöglich zu verlieren, ihnen so vorkommt, als würde man ihnen etwas zuschnüren [Angst – gr.: angustus: Enge]. Sie denken, dass Sie eine Lösung für die Situation suchen und finden müssen.
- **Wut:** „Ich habe noch im Ohr, dass man mir Unterstützung anbot. Jetzt, wo ich sie brauche, ist davon aber keine Rede mehr. Das macht mich stinksauer.“ → Sie erkennen, dass Sie keine Klarheit über den Begriff ‚Unterstützung‘ haben, sie wissen nicht, in welchem Zusammenhang, Zeitpunkt usw. ihnen welche Form von Unterstützung angeboten worden wäre. Sie denken, dass Sie eine Auflösung des möglichen Irrtums anstreben müssen.
- **Trauer:** „Ich fühle mich traurig, weil es meinem Partner schlecht geht und traurig, dass dies im Unternehmen weniger bedeutsam ist und traurig, dass ich fremde Hilfe brauche. → Sie erkennen, dass Sie deutlich machen müssen, dass Sie mit der Situation alleine dastehen und weil das so ist, entlang ihrer Werte Entscheidungen treffen werden, also Kindeswohl vor Firmenwohl oder umgekehrt.

Wenn Menschen ihr ‚aufgeklärtes‘ Gefühlschaos mitteilen, zeigt sich in vielen Fällen eine deutlichere Bereitschaft anderer, zu einer Verbesserung der Situation beizutragen als bei einer spontanen emotionalen Reaktion, die bei anderen oft zu Abwehrverhalten führt, weil sie sich durch diese Reaktion selbst belastet empfinden.

Nach wie vielen Flugzeugabstürzen würden Sie wohl aufhören, zu fliegen? Experten der Risikominimierung interessieren sich für Antworten auf solche Fragen – im konkreten Fall auch deshalb, weil die Zahl der Flugbewegungen in den letzten Jahrzehnten massiv angestiegen ist, dies aber der Laie kaum wahrnimmt und rein subjektiv einen großen Unfall nicht ins Verhältnis des Gesamtaufkommens stellt. Würde man zum Beispiel einen einzigen Totalverlust eines Flugzeugs im Zeitraum von 100 Jahren akzeptabel finden, dann müsste die Lufthansa nach derzeitigem Stand 100 Millionen mal ein Flugzeug starten lassen, um wahrscheinlich diesen einen Unfall zu beklagen.

Jedes Unternehmen stellt sich die Frage, wie hoch die Unfallrate sein müsste, um die Existenz der Organisation absolut zu gefährden. Und Sie? Wie viele Krisen meinen Sie, dürfen Ihnen geschehen, um einen vollkommenen Zusammenbruch zu erleiden? Stellen wir unseren Klienten diese Frage, dann wird anfangs mit dem Faktor: ‚Schicksal‘ argumentiert. Man könne doch nicht alles vermeiden, und wenn höhere Mächte am Werk sind ...?

Ähnlich wie in Organisationen nach einem eingetretenen Großschaden, nehmen sich auch Einzelpersonen kaum Zeit und Raum, das Geschehen daraufhin zu untersuchen, warum es eine derartig negative Wirkung auf das eigene Wohlergehen haben können. Werden Vorfälle in Unternehmen analysiert, dann achten beteiligte Personen vorrangig darauf, mögliche eigene Nachteile zu vermeiden. Gespräche über womöglich persönliche Schwächen, Unachtsamkeiten oder übersehene Mängel werden aus Angst vor existenziellen Folgen gemieden. Die Konsequenz ist, dass Unternehmen deutlich mehr in Sicherheits- und Absicherungssysteme investieren – ohne dabei die Sicherheit im Kern zu vergrößern, sondern [immerhin, wenn auch nicht mehr] den Zeitraum, in dem mit Wahrscheinlichkeit ein Vorfall geschehen wird.

Sind die Dokumentationen und Prozessabläufe auch noch so lückenlos beschrieben, die totale Sicherheit gibt es nicht. Werden Meldesysteme für Mitarbeiter, denen Fehler- und Gefahrenquellen jenseits ihres eigenen Aufgabenbereiches auffallen, noch so anonymisiert angeboten: Immer bleibt das berühmte Restrisiko, immer gibt es Fehlhandlungen, immer gibt es Menschen, die unter Stress auf den falschen Knopf drücken. Und wird der Mensch durch den Automaten ersetzt, dann wissen wir heute, dass diese nur in recht trivial-berechenbaren Kontexten wirklich fehlerfrei arbeiten. Für das Kostenmanagement ist das sicher von Bedeutung, für das Risikomanagement komplexer-komplizierter-dynamischer Situationen eher nicht.

Wenn also ‚Krise‘ als solche nicht vollends zu vermeiden ist, dann sind zumindest die Strukturen und Kulturen zu schaffen, die extreme Auswirkungen auf die Organisation mindern. Dafür finden sich viele Beispiele: Szenarioentwicklungen, Frühwarnsysteme, Vier-Augen-Prinzipien, Leitlinien und standardisierte Prozeduren, Teamqualität, Stressabbau,

Analog dazu: Wenn ein Mensch akzeptiert, dass es in seinem Leben Krisen geben kann und vermutlich auch geben wird, dann wäre seine Aufgabe, sich Strukturen zu schaffen, die seinen Umgang mit aus seiner individuellen Sicht komplex-kompliziert-dynamischen Situationen erleichtern. Analog zu großen Systemen auch, gilt es dabei zuerst zu überlegen, was denn wohl in der vor dem Menschen liegenden Lebensphase potenzielle Krisensituationen wären, wie diese die Lebensqualität beeinträchtigen würden, worin die individuellen Persönlichkeitsmerkmale bestehen, die es begünstigen, die jeweilige Situation als Krise zu empfinden und welche Ressourcen wohl genutzt würden, um sie in den Griff zu bekommen. Ein zweiter Schritt würde dann hinführen zu

krisenspezifischen, individuellen Handlungsplänen, die hinreichend genau, jedoch knapp und strukturiert beschreiben, wie man mit einer Krisensituation umgehen würde, um sich selbst das eigene Recht auf ein gelingendes Leben zu erhalten.

Wie schafft man es, auch in einer individuellen Krisenzeit die Lebendigkeit nicht zu verlieren? Aus der Lähmung zu kommen, aus dem Gefühl der vielen ‚Losigkeiten‘ [der Hoffnungs-, Ziel-, Glücks-, Freud-, -losigkeit], das ist oft psychisch harte Arbeit für einen Menschen in einer Krise. In unserer Präventionsarbeit, aber auch im therapeutischen Kontext, wenn eine Krise bereits im Vollzug ist, arbeite ich mit vier *Kardinalhaltungen*, die sich anlehnen an die von Cicero benannten Haupttugenden der Tapferkeit, Mäßigung, Klugheit und Gerechtigkeit.

Die *Kardinalhaltungen* lauten:

Zumutung. Diese Haltung zeigt ein Mensch, wenn es ihm trotz allem gelingt, mit seiner Wärme ein Feuer in den Herzen der Menschen um ihn herum anzuzünden. Und das in einer Krise? Was auf den ersten Blick paradox und unmöglich zu leisten anmutet, wird plausibel, wenn man für sich erkennt, dass es in einer massiven persönlichen Belastungssituation wichtig ist, dass die Energien des persönlichen Umfeldes entfesselt werden müssen, damit aktive Unterstützung vollzogen wird. Geht der Krisenbetroffene jedoch mit seiner Situation so um, dass sein Verhalten die Energien seines Umfeldes [z.B. durch Wehklagen, Selbstschuldzuweisung, Gejammer, ...] entzieht, dann wird dieses eher eine Form passiver Unterstützung anbieten [Trost, ‚melde dich, wenn du etwas brauchst, ...]. Was gilt es zu lernen: Zu signalisieren, dass trotz allem der unbedingte Wille gegeben ist, weiterzuleben, sich weiter zu entwickeln, weiter zu arbeiten, weiter zu lieben ... das eigene Recht auf ein gelingendes Leben einzulösen. Und dieses Signal zu verbinden mit der Bitte an jeden Menschen im Umfeld, etwas Konkretes zu tun. Wir nennen diese Fähigkeit ‚emotional-soziale Expressivität‘, die jeder Mensch mit den ihm eigenen Persönlichkeitsmerkmalen entwickeln kann [präventiv natürlich leichter als mitten in einer Krise].

Deutlichkeit. Diese Haltung zeigt sich, wenn es einem Menschen in einer Krise gelingt, seinen Handlungen eine Einfachheit zu verleihen. Mit einer Krise verbinden viele Menschen sofort Gedanken an Zukunftsentwürfe, die in der Vergangenheit entstanden sind. Und sie äußern diese Gedanken mit ‚wie soll das nun weitergehen‘, ‚wir hatten uns vorgenommen‘, ‚dieses Ziel kann ich nun ja vergessen‘ ... Was gilt es zu lernen: Sich zu erlauben, trotz aller Erwartungen im Innen und Außen die ganz kleinen Schritte zu gehen und dieses ‚Vor-Gehen‘ konsequent zu kommunizieren. Selbst den Prozess der Handlungen im Hier und Jetzt zu steuern, ist für die Überwindung der Krise unabdingbar. Damit die Selbststeuerung gelingt, braucht es eine Einfachheit im Handeln. Es sind nur die wichtigen und dringenden Dinge zu tun, die heute so gesteuert werden können, so dass sie auch heute als erledigt angesehen werden können. Wir nennen diese Fähigkeit ‚prägnant-aktive Expressivität‘. Wie stark diese Fähigkeit gegeben ist, lässt sich mit überschaubarem Aufwand herausfinden – präventiv natürlich leichter als mitten in einer Krise.

Selbstgespür – Diese Haltung zeigt sich, wenn es einem Menschen in einer Krise gelingt, den Bezug zu seinem persönlichen Wohlergehen nicht zu verlieren. Oft treffen wir in einer Krise Menschen an, die sich vehement gegen das Eingetroffene stemmen. Die unbewussten, psychischen Abwehrreaktionen, die in der Regel zwar dazu dienen sollen, Situationsangst zu regulieren, die jedoch evolutionär in eine Zeit gehören, in der Krisen völlig anderer Art zu meistern waren, sind heute keine zweckdienlichen Reaktionen mehr. Im Gegenteil, sie verschärfen meist die ohnehin belastende Situation. Was gilt es zu lernen: Sich zu erlauben, trotz allem dem eigenen Körper alle guten Energien zu schenken, die er braucht – in Form guter Ernährung, guter Bewegung, guter medizinischer Begleitung. Um das Selbstgespür über das Körperliche hinaus zu stärken, hilft die wertebasierte Psychotherapie [Logotherapie nach Viktor Frankl] dabei, sich der eigenen Werte wieder bewusst

zu werden, deren Verwirklichungsmöglichkeiten mit einer Krise nie vollends verloren gehen. Wir nennen diese Fähigkeit ‚geistig-intrinsische Expressivität‘. Es wäre schade, würde diese Fähigkeit erst im Zusammenhang mit einer Krise entwickelt werden. Denn ist sie es bereits, geht ein Mensch mit einer Krise deutlich selbstsicherer um. Diese Fähigkeit sollte daher in jedem Fall präventiv ausgebaut werden.

Stresskontrolle – Diese Haltung zeigt sich, wenn es einem Menschen in einer Krise gelingt, den eigenen Belastungsstress nicht auf sein Umfeld zu übertragen. Je nach Persönlichkeitsakzentuierung zeigt sich ein solches Verhalten entweder darin,

- Schuldige zu suchen und in einen Klagemodus zu verfallen oder
- andere Menschen verbal anzugreifen, die nicht der eigenen Meinung sind oder
- das Denkvermögen Anderer in Frage zu stellen und die Situation überzukontrollieren oder
- passiv abzuwarten und begonnene Arbeiten nicht zum Ende zu bringen oder
- andere Menschen zu manipulieren und Regeln zu brechen oder
- durch überempathisches Verhalten die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen

All diese Verhaltensweisen sind Repräsentanten für psychische Bedürfnisse, die in einer Krisensituation nicht mehr befriedigt werden können und den Menschen unter starken Stress setzen. Was gilt es zu lernen: Zu lernen, welche Bedürfnisse individuell ausgeprägt sind, wie sie zu kommunizieren und zu regulieren sind, wenn sich ihre Befriedigung als schwierig erweist. Wir nennen diese Fähigkeit ‚kommunikativ-besonnene Expressivität‘, eine Gabe, die sich überdies im Alltagsgeschehen mit seinen Konflikten und Ärgernissen nutzen lässt. Diese Fähigkeit auszubauen, kann jederzeit begonnen werden – sie erst in einer Krisensituation zu entwickeln, kann bereits zu Beziehungsschäden geführt haben.

KRISE – 20

Anders als im deutschen Sprachraum wird Krise im Englischen nicht nur als bereits eingetretene Situation verstanden, sondern ebenso gelten bereits absehbare, die individuelle Stabilität gefährdende Ereignisse als Krise.

„Any event that is, or expected to lead to, an unstable and dangerous situation“ ... „situation of a complex system, when the system functions poorly, an immediate decision is necessary, but the causes of the dysfunction are not known.“

Bedenkt man weiterhin die völlig unterschiedliche Nutzung des Krisenbegriffes in der Medizin, der Wirtschaft, der Psychologie und anderen Disziplinen, dann empfiehlt sich als Klammer um alle Beschreibungen herum, eine Krise als *individuelle Hypothese eines Beobachters über den Zustand eines Systems* anzusehen, dessen *relevante Funktionen zusammenzubrechen drohen, ohne dass gewusst wird, wie dieser Zusammenbruch zu verhindern ist.*

Könnte ein solcher Zusammenbruch verhindert werden, könnten also Interventionen genutzt werden, deren Wirkweise bereits als gut bekannt sind, dann wäre die Situation *nur* ein ‚Problem mit einem mehr oder minder hohem Schwierigkeitsgrad‘ und die Intervention eine leistbare Aufgabe, die sich ergibt aus der Ist-Soll-Differenz im beobachteten System.

Eine Krise hingegen konstituiert sich, wenn der Beobachter seine Hypothese zu einem Problem *macht* und in dessen Folge ein ‚Problem mit der Problemlösung‘ erfährt – wir sprechen hierbei von einem Problem *zweiter Ordnung*. In unserer Krisenpraxis erleben wir zum Beispiel Patienten, die aus Angst, an einer Krankheit zu erkranken, die es vermehrt in der eigenen Familie gab, dass diese Patienten alle erdenklichen Kontrolluntersuchungen in Gang setzen. Führen diese Kontrollen zu keinem Ergebnis [der Patient hat nun ein Problem zweiter Ordnung], bleibt der Bedrohungsstatus aus Sicht des Beobachters erhalten und wird nun als Krise empfunden [‘selbst die Ärzte sind unfähig und finden meine Krankheit nicht]. Ein ‚weiter so‘ oder ein ‚noch mehr davon‘ ist spätestens in dieser Situation unzweckmäßig. Die Situation erzwingt förmlich die ‚Musterbrechung‘ [was landläufig und aus unserer Sicht völlig unpassend als ‚Chance‘ titulierte wird] – ergo ein Umgang mit der Situation, der bei genauerer Analyse der individuellen Bewertungs- und Bedeutungsgebungsprozesse bereits meist viel früher hätte neu konzipiert werden können.

Unsere Krisenpräventions-These lautet daher: Nicht Krisen schaffen Entscheidungsspielräume, sondern die Klärung individueller Werte und der auf ihnen basierenden individuellen **BeWERTungen** ermöglicht rechtzeitige verantwortungsvolle Korrekturentscheidungen. Und diese Korrekturen schließlich mindern die fatalen Wirkungen einer Krise und erhalten die Handlungsfähigkeit im Umgang mit der Belastungssituation.



In seinem 1980 erschienenen Buch „Hört ihr die Kinder weinen“ reflektiert der US-amerikanische Sozialwissenschaftler Lloyd deMause die Geschichte der Kindheit, die für ihn „ein Alptraum ist, aus dem wir gerade erst erwachen. Je weiter wir in der Geschichte zurückgehen, desto unzureichender wird die Pflege der Kinder, die Fürsorge für sie, und desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder getötet, ausgesetzt, geschlagen, gequält und sexuell missbraucht wurden.“

Im Zusammenhang mit individuellen Krisen kann oftmals nicht darauf verzichtet werden, einen Blick auf die ersten Jahre der Entwicklung des Klienten zu werfen. Hier jedoch stehen zu bleiben und einzig das Eltern-Kind-Verhältnis zu betrachten, greift vielfach zu kurz. Es ist daher hilfreich, das Wissen über Kindheit und Kindsein zu vertiefen. In diesem Monat wird es daher dazu eine Reihe von Impulsen geben, die auch für eine eigene ‚Rückschau‘ geeignet sein können.

Die Geschichte der Kindheit nach deMause

1. Kindesmord (Antike – 4. Jh.n.Chr.)

Kindstötungen und sexueller Missbrauch von Kindern sind weit verbreitet, werden nicht geächtet oder hinterfragt.

2. Weggabe von Kindern (4.–13. Jh.)

Kinder werden als Gottesgeschöpfe [Kinder Gottes] angesehen, ihnen wird ‚Seele‘ zugesprochen und dürfen daher nicht mehr ungestraft umgebracht werden. Dafür jedoch werden sie, weil sie als ‚böse‘ gelten, oft in fremde Hände gegeben und gezüchtigt.

3. Formung von Kindern (14. – 17. Jh.)

Kinder werden zu elterlichen Projektionen. Um ‚richtig erwachsen zu werden‘ gilt es, sie physisch, psychisch und moralisch zu *formen*.

4. Intrusion (18. – 19. Jh.)

Das Kind wird weniger als ‚Problem‘ angesehen, sondern als ein Wesen, um das sich auch gekümmert werden muss. Die Kinderheilkunde wird entwickelt und senkt die Sterblichkeit. Nach wie vor jedoch werden Kinder in ihrem Verhalten sanktioniert, sie werden bestraft und bedroht, wenn sie sich nicht fügen.

5. Sozialisation (19. – Mitte 20. Jh.)

Kinder gelten als nicht sozial, mithin brauchen sie Erziehung und Schulung entlang sozialer Normen.

6. Unterstützung (ab Mitte des 20. Jh.)

Kinder werden darin begleitet, sich gesund und gut zu entwickeln. Ihre Bedürfnisse gewinnen an Bedeutung, sie erhalten mehr empathische Zuwendung.

Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit. Dieser Satz steht auf einem kleinen Brettchen, das in meinem Therapieraum hängt. Schon oft haben Klienten über diesen Satz geschmunzelt, manchmal auch wehmütig, zuweilen öffnete er aber auch eine finstere Kiste der Erinnerungen.

Das krude Bild von dem, was ein Kind auszeichnet, und das über Jahrhunderte hinweg, von Generation zu Generation weitergereicht wurde, führt Menschen auch heute noch zu Erinnerungen an Erlebnisse in ihrer eigenen Kindheit. Und mit ihren Erinnerungen verbinden sie Bezugspersonen, die ihrerseits Kindheitserlebnisse hatten, die diese mit Bezugspersonen aus ihrer Kindheit in Ver-

bindung bringen. Wird das Bild vom Umgang mit Kindern nicht einer Bereinigung unterzogen, dann wundert nicht, dass Klienten berichten, sie seien als Kind mit den Attributen dumm, gierig, böse, unbeherrscht oder unwichtig belegt worden. Selbst das Alleingelassenwerden, das Schreienlassen, das Schmerzertragenmüssen, das Gezüchtigt- oder Missbrauchtwerden stellen Klienten als die ‚Normalität‘ ihres Kindeslebens dar und bestätigen, was Lloyd deMause in seinem Buch über das historische Bild von Kindheit beschrieben hat. Die Vorstellung, die bis weit in die Neuzeit hineinreicht, dass ein Kind ohnehin später keine Erinnerung an diese frühe Zeit hat, wenn es erst einmal in die Schule gekommen ist, darf als ein Grund für das Verhalten Kindern gegenüber angenommen werden.

Nur langsam setzt sich heute ein Verständnis über das Kindsein durch, dessen Wirkung noch weitgehend unerforscht ist und womöglich auch erst in einigen Jahrzehnten dazu führen wird, ein wirklich neues Zeitalter der *Begleitung von Kindern ins Leben* zu begründen. Dieses Bild vom kindlichen Menschen sieht es an als Wesen, das wach- und empfindsam, schutz- und liebebedürftig, sofort sozial integriert und kommunikativ ist und das alle Erfahrungen ab der Zeugung im Gedächtnis bewahrt. Dieses Bild vom Kind hat in der neueren Entwicklungspsychologie eine Diskussion über die Bedürfnisse des Kindes in Gang gesetzt – und in der Folge zu Überlegungen geführt, die die Auswirkungen der unzureichenden Sicherung dieser Bedürfnisse auch im Erwachsenenalter thematisieren.

Menschliche Bedürfnisse und ihre Verletzung stehen in engem Zusammenhang mit dem Empfinden von Krise. Müssen Bedürfnisse kurzfristig hintangestellt werden, so entsteht vielleicht eine Stresssymptomatik. Werden sie dauerhaft nicht befriedigt, zum Beispiel aufgrund eines erschütternden Ereignisses oder aufgrund ihrer Missachtung in der Kindheit, dann kann dies zu erheblichen Beeinträchtigungen in der psychischen Entwicklung eines Menschen führen.

In verschiedenen psychologischen Theorien wurden die Grundbedürfnisse von Menschen zusammengestellt. Klaus Grawe, führender Wissenschaftler in der Psychotherapieforschung, stellt vier Grundbedürfnisse heraus:

- Bindungsbedürfnis
- Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
- Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz
- Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

In der Schematherapie, in der die Verletzung kindlicher Bedürfnisse besonders stark im Fokus steht, sind fünf emotionale Bedürfnisse bedeutsam:

- Sichere Bindung zu anderen Menschen haben (Sicherheit, Stabilität, nährende Zuwendung und akzeptiert werden)
- Autonomie, Kompetenz und Identitätsgefühl entwickeln können
- Freiheit, berechnete Bedürfnisse und Emotionen auszudrücken
- Spontaneität und Spiel
- Realistische Grenzen gesetzt bekommen und selbst die Kontrolle innehaben

Nach Schulz von Thun können diese Grundbedürfnisse so zusammengefasst werden: wertvoll sein – geliebt sein – frei sein – verbunden sein.

In den ersten Lebensjahren steht die Befriedigung von Bedürfnissen ganz im Zeichen der Aufmerksamkeit, die die unmittelbaren Bezugspersonen – insbesondere die Mutter – dem Kind schenken. Genährt zu werden, wärmenden Körperkontakt zu erhalten, wahrgenommen und unterstützt zu werden, dazugehören, als Person angesehen zu werden ... sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass das Kind den Übergang zur autonomen Lebensentwicklung gut schafft. Diese Entwicklung zeichnet sich dadurch aus, dass das Kind eigenständig wird, sich fühlt, freie Entscheidungen trifft, Grade an Unabhängigkeit erwirbt, etwas selbst macht und unternimmt, in sich selbst ruht ...

Werden im Kindesalter die Bedürfnisse nicht befriedigt, so ist dies aus der Sicht des schematherapeutischen Konzepts in vier Weisen [und entsprechenden Konsequenzen] möglich:

Schädigende Nichterfüllung der Bedürfnisse nach Stabilität, Verständnis oder Liebe mit der Folge ‚emotionaler Entbehrung‘, ‚Empfinden von Verlassenheit‘ oder ‚Empfinden von Instabilität‘

Traumatisierung oder Viktimisierung mit der Folge ‚Misstrauen‘, ‚Unzulänglichkeitsempfinden‘, ‚Scham‘ oder ‚Anfälligkeit für Schädigungen‘

Ein Zuviel des Guten führt zu ‚Abhängigkeit‘, ‚Inkompetenz‘, ‚gesteigerte Anspruchshaltung‘, ‚Empfinden von eigener Grandiosität‘

Modellierung mit der Folge, dass das Kind ein Lebensmodell seiner Bezugsperson internalisiert oder dessen Persönlichkeitsakzentuierungen [Gedanken, Gefühle, Verhalten] partiell übernimmt, was seinerseits dazu führen kann, dass dadurch das derart lernende Kind eigene emotionale Bedürfnisse nicht befriedigen kann.

Der allgemeine Rahmen eines Krisengesprächs besteht aus diesen Schritten:

1. Gespräch anbieten

Wird dem Angebot zugestimmt, dann ‚aufmerksam zuhören‘, ‚wiederholen der vom Betroffenen formulierten Gegebenheiten, seiner Empfindungen und Gefühle‘ [damit signalisiert man dem Betroffenen, dass man seine Worte ernst nimmt, sie akzeptiert und sie verstanden hat]. Ein no-go ist es, die betroffene Person mit eigenen Themen zu belasten oder sie mit ihnen ‚ablenken‘ zu wollen. Ebenso ‚unzulässig‘ ist es, der Person Schuld für die eingetretene Situation aufzuerlegen oder sie ‚trösten‘ zu wollen oder die Situation mit eigenen Wertmaßstäben zu beurteilen oder für den Betroffenen oder andere Beteiligte Partei zu ergreifen.

2. Einschätzung der Situation

Um das Ausmaß des Krisenereignisses abwägen zu können, werden dem Betroffenen ‚offene Fragen‘ gestellt, durch die dieser angeregt wird, weiterreichende Informationen über seine Situation und die von ihm empfundenen Bedrohungen zu geben.

3. Lösungswege

In sanfter Weise wird der Betroffene danach gefragt, was er selbst meint, nun tun zu können. Sieht die Person einzig Hindernisse, so wird angeboten, sich in Ruhe der eingetretenen Lage anzunehmen. Der Person wird vermittelt, dass es nun darauf ankommt, die vorrangigen Maßnahmen einzuleiten und alles zurückzustellen, was nicht eilig ist. Um diese Prioritäten zu setzen, wird der Person Unterstützung angeboten. Einem Gedanken- oder Gefühlskarussell des Betroffenen ist vorzubeugen, in dem ein zeitnahe, eindeutiger Termin genannt wird, zu dem man sich mit ihm zur Erstellung einer Übersichtsplanung zusammensetzt.

4. Umsetzung

Die betroffene Person wird angehalten, die einzelnen Maßnahmen nicht gleichzeitig, sondern nach und nach zu bearbeiten. So kommt sie wieder in ihre Selbststeuerung und in ihr Selbstgefühl. Zu große Schritte werden in kleinere Sequenzen geteilt, zu kleine, ggfls. ängstliche Schritte, werden in einen größeren Handlungsrahmen gesetzt. Blockiert sich die Person in der Umsetzung der Maßnahmen, wird sie moderat erinnert oder – nur wenn unbedingt erforderlich – direkt gesteuert. Dazu ist es wichtig, mit der Person genaue Absprachen darüber getroffen zu haben, was bis wann von ihr in die Wege geleitet werden muss. Dem betroffenen Menschen wird die Verantwortung für sich und seine Maßnahmen nicht abgenommen. Bestehen Zweifel an der Umsetzungsfähigkeit der Person, ggfls. aufgrund starker psychischer Beeinträchtigungen, so hat diese Beurteilung eine fachkundige Person vorzunehmen.

KRISE - 23

„Was der Mensch ist, ist er durch die Sachen, die er zu den seinen macht.“ Das sagt der Philosoph Karl Jaspers und er zeigt damit auf, dass das Maß, in dem der Mensch Stellung bezieht, sich mit den aktuellen Bedingungen auseinandersetzt und dann entscheidet, über den Grad seiner Verantwortungsbereitschaft Auskunft gibt.

Zu entscheiden heißt, mündig zu wollen. In Krisen fühlt es sich oft als unmöglich an, dieses Wollen zu zeigen. Denn Wollen ist ein Ausdruck eines geistig freien Aktes, der durch ein Werteempfinden ausgelöst wird. Werden jedoch zentrale Werte durch eine Krise an ihrer Verwirklichung gehindert, dann blockiert dies die ‚*Entscheidungsfreudigkeit*, und die ‚*Entschlusskraft*, eines Menschen. In solchen Situationen fühlt sich der Mensch hilflos, orientierungslos, kraftlos.

Im Wollen wird der Mensch nicht getrieben, sondern er steuert sich selbst. Willentlich zu handeln, setzt daher voraus, dass der Mensch bei einer Krise zuerst wieder in die Lage kommt, selbst Herr über seine *Wertigkeiten* zu werden. Dabei kann ihm ein Gespräch über das unverlierbar in der Vergangenheit Bewahrte helfen. Diese Klärung hilft, damit Entscheidungen getroffen werden können. Denn „alle Entscheidung ist Selbstentscheidung, und Selbstentscheidung allemal Selbstgestaltung“ [Viktor E. Frankl], was bedeutet, dass der Mensch für seinen Weg aus der Krise eine Wahl für etwas ganz Konkretes fällen muss – auch dann, wenn er dafür etwas anderes fallen lassen muss. Womöglich etwas, was ihm aus tiefer Verbundenheit heraus äußerst schwer fällt, fallen zu lassen.

Wer sich entscheidet, und in einer Krise allemal, übernimmt in Verantwortung seiner selbst eine Bürde. Denn er muss sich durchringen, sich alle Möglichkeiten, die zur Wahl und Abwahl anstehen, sehr genau anzuschauen. Voreilig Möglichkeiten auszublenden, vielleicht um scheinbar eine Sicherheit zu gewinnen, führt allzu oft in eine neue Krise. Das beste Mittel, um dieses Risiko zu mindern, ist der Blick auf das eigene Wertesystem. Ist einem Menschen völlig klar, was es jetzt – in der Krisensituation – auf konstruktive und kontrollierte Weise zu tun gilt, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass der Mensch um sein Wertesystem weiß und es für seine Entscheidung einsetzt. Zeigt er Entscheidungsschwäche, dann kann dies ein Zeichen dafür sein, dass ihm der oder die Werte, um die es geht, noch nicht ganz klar sind.

Am Ende muss entschieden werden. Wer zu lange im Nicht-Entscheiden verharret, der verliert nicht nur Zeit, er verliert sich auch in der Vergangenheit. Damit dies nicht geschieht, ist diese Reflexion meist hilfreich:

Wenn sich der Mensch seinen Werten bewusst entschieden hat, dann soll er diesen Entscheid nicht in Zweifel ziehen und sich mit der Frage belasten, ob er richtig oder falsch entschieden hat. Er soll sich daran erinnern, dass aus Unentschiedenheit heraus eine schwierige Lebenssituation noch nie gemeistert wurde. Weder in seinem Leben noch im Leben anderer.

Wer sich nicht entscheiden kann, über den wird entschieden. „Dem Zwang zur Wahl unter den Möglichkeiten entgeht der Mensch in keinem Augenblick seines Lebens. Er kann nur so tun, als ob er keine Wahl und keine Entscheidungsmöglichkeiten hätte.“ [Viktor E. Frankl]

Wofür sich ein Mensch entschieden hat, das soll er auch ganz tun. Wofür sich ein Mensch nicht entschieden hat, das soll er auch ganz lassen. Am besten ohne das [über]prüfende Gespräch mit anderen Menschen. Die Aufgabe, sich in existenzieller Frage selbst zu entscheiden, zu wählen und

abzuwählen, kann nicht delegiert werden. Der bloße Versuch führt in partielle Abhängigkeit und später womöglich zu der Frage „Was wäre gewesen, wenn ich mich selbst entschieden hätte?“

„Das Leben kann tragisch sein, aber niemals zur Tragödie werden, wenn sich der Mensch für das entscheidet, was ihn ruft“ [Viktor E. Frankl]

KRISE - 24

Aus verschiedenen Quellen habe ich einmal zusammengestellt, was vielfach als das Schwerste benannt wird, was Menschen in ihrem Leben zu lernen haben. Möchten Sie diese Liste ergänzen?

- * Am schwersten war für mich zu lernen, welche Brücken zu Menschen man erhalten und welche man abbrechen soll.
- * Ich denke, am schwersten lernt man, dass man selber für sein Leben verantwortlich ist, unabhängig davon, was andere für Vorstellungen und Erwartungen haben und welchen Druck sie ausüben.
- * Die Vorstellung abzulegen, dass man es nie allen recht machen kann, ist für mich der schwerste Lernprozess.
- * Mir war immer schon das Schwerste, Abschied zu nehmen.
- * Ich denke, am schwersten lernt man zu lieben.
- * Alte Gewohnheiten abzulegen, ist eine meiner schwersten Übungen.
- * Das Loslassen von gewohnten Freuden, z.B. durch Krankheit ist für mich besonders schwer.
- * Loslassen und neue Wege zu gehen, fällt mir besonders schwer.
- * Mir fällt sehr schwer, eigene Fehler einzugestehen.
- * Loszulassen finde ich sehr schwer. Besonders, wenn Menschen sterben oder weiterziehen.

Krisen erhöhen die Komplexität schlagartig. Wird ohne eine individuelle Krisensituation die Komplexität erhöht, dann gelingt die Bewältigung einer solchen Situation meist mit ‚Vertrauen‘. Als Beispiel dafür kann die Lebenslage eines berufstätigen Paares angesehen werden, das parallel zum Beruf ein Haus baut. Schnell wachsen die Informationen von und über Gewerke zu einem Berg an Details heran, denen die Bauherren nur dadurch herabregeln können, indem sie den von ihnen beauftragten Handwerkern Vertrauen schenken. Geschieht dies anfänglich ohne hinreichende Prüfung der erwarteten Kompetenzen, durch Gutgläubigkeit oder auch durch ein naives Verständnis der Themen, so kann dies im Fiasko enden. Ist jedoch – präventiv – ein gutes Maß an Einschätzung des Könnens entwickelt worden, so kann nun das gerechtfertigte Vertrauen zur Verringerung der individuellen Lasten genutzt werden.

‚Auf was kann ich noch vertrauen‘ – dieser Satz spiegelt jedoch die Verzweiflung wider, wenn das Fiasko eingetreten ist, eine unerwartete, auf das eigene Lebensmodell zerstörerisch einwirkende Krise erlebt wird. Sicher ganz ‚falsch‘ ist die Reaktion, nichts und niemandem mehr zu vertrauen – so menschlich eine solche Reaktion auch sein mag und so verständlich sie zuweilen auch ist, bedenkt man, dass bei aller Katastrophe sich die Welt einfach weiterdreht und sich morgen schon die anfängliche Anteilnahme durch Dritte weitgehend aufgelöst haben kann oder abgelöst wird von einem Interesse an Themen, die den Schmerz des Einzelnen in den Hintergrund rücken lassen. Dass diese Form der Distanzierung an sich hilfreich ist, um durch sie die Selbstmotivationskräfte des Betroffenen anzuregen, wieder auf die Beine zu kommen, wird aus der Perspektive von Betroffenen zwar oft als beklagenswert, zu früh, zu kalt, zu unmenschlich empfunden. Dennoch: der soziale Prozess als solcher verhilft dazu, sich aus dem vom Brennglas der Krise geworfenen Licht zu entfernen und – wenn auch erst unscharf – wieder die Konturen der ‚noch heilen Lebensumgebung‘ sehen zu können.

Anmerkung: Wenn wir mit Menschen über ‚individuelle Krisenprävention‘ sprechen und sie darin beraten, dann verläuft dieser Prozess genau andersherum. Das ‚Brennglas der sicheren Gewohnheiten und des ‚das kann mir doch nicht passieren‘‘ wird erweitert um die Konturen der möglicherweise ‚nicht mehr heilen Lebensumgebung‘ und um den bestmöglichen Umgang mit ihr.

In der Unschärfe, die von betroffenen Menschen in Krisen zum Beispiel versprachlicht wird mit: ‚ich weiß nicht so recht, wie es weitergehen kann ...‘, ‚mir fehlt die Phantasie, daran zu glauben, dass ich wieder Freude im Leben erfahren werde ...‘, wird ein ‚neues Nachdenken über sich‘ erforderlich. Wer bin und bleibe ich ‚trotz der Krise‘, welche Verantwortung gilt es nun für mich, zu übernehmen? Welche trotz oder durch die Krise entstandenen, neuen Strukturen können mir helfen, wieder Vertrauen zu schöpfen? Welche Strukturen sind nicht betroffen und können von mir genutzt werden und erhalten mir ein Gutteil an Berechenbarkeit?

In der Unschärfe das Neue wahrzunehmen, es meist nicht mit Worten fassen zu können und dennoch auf dieses Neue zu vertrauen – das klingt solange utopisch, wie es keine Anknüpfungspunkte gibt, dieses Neue in die individuelle, kulturelle Tradition zu integrieren. Diese ‚Selbstkultur‘ des Menschen besteht aus einem einzigartigen Set an aufgebauten Beziehungen, Interessen, Bräuchen und Gebräuchen, Lernformen, Selbstverständlichkeiten, Distanzierung und Hingezogensein ... diese Selbstkultur ist wie ein persönlicher Blumenstrauß, in dem bislang sich versteckende Pflanzen verbergen nun, durch eine Krise, eine neue oder erstmalige Sichtbarkeit erfahren können. Andere Blumen bleiben trotz ihrer erlebten Vergänglichkeit in Erinnerung, der ganze Strauß wird neu gebunden, einzelne Pflanzen erhalten einen neuen Platz – aus sich selbst heraus gewinnt der Strauß

seine neue, vielleicht unerwartete, kreative aber nach wie vor auch der eigenen Tradition verpflichtete Form.

Eine Krise wird aus dieser Perspektive eine Krise der selbstkulturellen Tradition. Eines individuellen Straußes an Lebensblumen, den der Mensch in seiner Hand hält, ihn verantwortet, ihm nun Teile entrissen sieht und das verbleibende Gebilde in eine neue Form bindet, das anschlussfähig bleibt an die individuelle Selbstkultur.

Krisenprävention erhält aus dieser Sicht die Aufgabe, durch einen positiven Umgang mit dem eigenen Nichtwissen den Handlungsspielraum zu erweitern, der im Falle einer Krise es dem Menschen ermöglicht, seinen Lebensstrauß *zeitnah* handelnd neu zu binden, so dass gelingendes Leben weiterhin möglich bleibt. Und dies insbesondere deshalb, weil ‚zeitnahes Handeln‘ dazu einen Beitrag leistet, zu verhindern, dass verdorrt, was zum Erhalt der Selbstkultur wesentlich ist und bleibt. Eine mit dieser Absicht vollzogene präventive Arbeit in eigener Sache führt den Menschen zuerst in eine Phase des Nichtwissens – und hier vorrangig in eine Phase seiner von ihm bislang nicht oder unzureichend reflektierten Lebenswerte. Werden die Werte in dieser Phase ‚erhellt‘, so schließt sich an diese Selbsterkenntnis die Möglichkeit an, Handlungsweisen zu entwerfen, die dann greifen, wenn sich dem Verlauf des Lebens eine Krisensituation in den Weg stellt.

KRISE – 26

Krisen erhöhen die Komplexität für einen Menschen schlagartig. Einem Krisenereignis zum Beispiel im Berufssystem folgen Wechselwirkungen in den privaten Systemen – ein fallender Dominostein bewirkt Instabilität, solange, bis entweder keine weiteren Steine mehr fallen können oder bis eine massive Intervention ein bewusstes ‚Stop‘ setzt. Instabilität wird jedoch durch etwas anderes, was Menschen meist intensiv versuchen, nicht gemindert: durch Analyse.

Dem ‚Mental Research Institute‘ in Palo Alto ist die Erkenntnis zu verdanken, dass Probleme und Lösungen im Kontext menschlicher Veränderungsprozesse nicht sehr eng miteinander verbunden sind. Menschen, die ihre Probleme umfassend und lange analysierten und sie dabei auch immer besser verstanden, machten die Erfahrung, dass ihnen dieser kognitive Aufwand nicht bei der Lösung der Problemstellung half. Umgekehrt jedoch kamen Menschen auf originelle Ideen, denen die Zeit nicht gegeben war, ihre Problemstellung in ihren Tiefen zu ergründen. Die offenkundige Unabhängigkeit von Problem und Lösung wird so heute in Teilen der Psychotherapie zum Anlass genommen, keine Zeit mehr auf Problembeschreibungen aufzuwenden, sondern alle Energie auf das Änderbare zu lenken. Dabei stehen meist zwei Perspektiven im Fokus der Arbeit: ‚Gibt es Zeiten, in denen das Problem nicht auftrat?‘ und ‚Was wäre zu beobachten, wäre das Problem nicht mehr existent?‘ Werden Menschen gut darin geführt, zu entdecken, worin Unterschiede, Ambivalenzen und Ausnahmen lagen und liegen könnten, so finden sie oft schnell zu für sie passenden Handlungsmöglichkeiten.

Auch die originäre sinnzentrierte Psychotherapie nach Viktor Frankl setzt darauf, der ‚Hyperreflexion‘ Einhalt zu gebieten und anstelle einer intensiven Suche nach Ursachen den Blick auf das im Hier und Jetzt sinnvollerweise zu Handelnde zu lenken. Drei kleine Meta-Regeln sind in einem derartigen Perspektivenwechsel in Bezug auf die Arbeit mit komplexen, menschlichen Krisensituationen nützlich:

„Wenn etwas nicht zerstört ist, dann repariere es nicht.“ – z.B. wenn trotz einer Krisensituation zwischenmenschliche Beziehungen gut intakt sind, dann soll der Klient nicht versuchen, sie als belastet zu interpretieren und versuchen ein Problem zu beheben, wo gar keines besteht.

„Wenn etwas funktioniert, dann mach mehr davon.“ – z.B. wenn ein menschliches Verhalten den persönlichen Schmerz in einer Krise lindert und mindert, dann soll der Klient angeregt werden, dieses Verhalten öfter einzusetzen.

„Wenn etwas nicht funktioniert, hör auf damit und mach etwas anderes.“ – z.B. wenn eine Form der Entspannung nicht wirkungsvoll ist, dann soll der Klient nicht mit der Methode wetteifern, um mit ihr doch eine Wirkung zu erzielen, sondern zügig zu einer anderen Methode greifen.

KRISE – 27

„Krise stellt in ihrem Problemgehalt eine die vorhandenen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigende Belastungssituation dar, die als temporäre Erfahrung, raumzeitliche verdichtet vom Subjekt wahrgenommen wird. Eine Krisensituation hat zwar i.d.R. einen konkreten Anlass, lässt sich aber begreifen als Kulmination unterschiedlicher Belastungsmomente, die sich nur schwer oder gar nicht auf ihre Ursache zurückführen lassen. Auf personaler Ebene können starke Stimmungsschwankungen, Ambivalenzen sowie Gefühle der Spannung und Angst auftreten. Eine Krise verlangt zur Problembewältigung vom Individuum einen qualitativen Sprung zur Neuorganisation von Kompetenzen. In ihrem Verlauf stellen Krisen offene Veränderungsprozesse dar, die nicht linear, sondern in Rückkoppelungsprozessen verlaufen. Eine Krise wird als eine die ganze Person in Frage stellende starke Bedrohungs-situation erlebt. Der Umgang mit ihr hängt ab von der örtlichen sowie der sozialen und gesellschaftlichen Umwelt.“

Hugo Mennemann

KRISE – 28

Was sich ein Mensch in einer Krise erlauben sollte ...

Ja, ich darf unsicher sein.

Und meine Unsicherheit muss nicht sofort aufgelöst werden. Schon gar nicht für andere.

Ja, ich darf schwanken.

Und meine Entscheidung muss jetzt nicht in Stein gemeißelt werden. Schon gar nicht für andere.

Ja, ich darf meinen Körper leiden spüren.

Und meine Schmerzen muss ich nicht betäuben. Schon gar nicht für andere.

Ja, ich darf meine Grenzen erfahren.

Und meine inneren Antreiber müssen nicht sofort zur Ruhe gebracht werden. Schon gar nicht für andere.

Ja, ich darf zweifeln.

Und was ich höre, das kann, muss ich aber nicht glauben. Schon gar nicht für andere.

Ja, ich darf irren.

Und was ich heute tue, kann ich morgen gewissenhaft korrigieren und übermorgen muss dies dennoch nicht mehr gültig sein. Schon gar nicht für andere.

Ja, ich darf meine Krise für beendet erklären.

Und wenn ich merke, dass sie wieder aufflammt, dann muss ich mich dennoch nicht so verhalten wie bisher. Schon gar nicht für andere.

Sind durch eine Krise die bisherigen Handlungswege versperrt und erscheint die Zukunft unüberschaubar und unkontrollierbar, erleben die Betroffenen meist einen hohen Druck, da sie selbst oder auch ihre Umwelt eine ‚Funktionserwartung‘ haben, die es ihnen schwer macht, ihre Lage mit Distanz zu betrachten. Zunehmende Ratlosigkeit führt dann oft zur Resignation und zur irrationalen Ansicht, ein neues Ziel würde schon ausreichen, um endlich wieder Wasser unter den Kiel zu bekommen.

Wird nun eine Entscheidung für ein Ziel getroffen nur der Entscheidung willen und tritt mit ihr nicht die erhoffte Verbesserung der Situation ein [z.B. eine spontane Entscheidung zum Jobwechsel und einer Ernüchterung, wenn die Integration ins neue Umfeld nicht glückt], dann sind die Selbstzweifel nicht fern, der Druck steigt, den Rest kann man sich denken. Eine andere, schlechte Alternative besteht darin, darauf zu warten und zu hoffen, dass andere Menschen die Lage derart verbessern, dass es einem selbst auch wieder gut geht. Wer sich in eine derartige Abhängigkeit begibt, findet meist nicht den erforderlichen Sinn in der neuen Lage, schlechtestenfalls einen ‚Schuldigen‘ für die sich einstellende Verschlechterung.

Geht man zwar besonnener an eine neue Zielsetzung heran, bleibt aber unklar in der Beschreibung des angestrebten neuen Zielzustands, dann ist zu prüfen, woher diese Zielsetzungsunsicherheit rührt, worin die Blockaden in der Priorisierung genau bestehen und welchem Konflikt möglicherweise durch die Unklarheit ausgewichen wird.

Last but not least kann einem selbst dann, wenn eine Krise mit einem deutlichen Entwicklungsziel absichtsvoll überwunden werden soll, die Luft in der Umsetzung ausgehen. Oft ist hier als Grund der Inkonsequenz ein unzureichend entwickelter positiver Affekt zu erleben. Konzentrationschwierigkeiten oder eben auch die bei näherem Hinleuchten mangelnde Sinnstärke des Ziels können Gründe dafür sein. In der Folge erlebt der betroffene Mensch durch seine Verzagttheit oder sein Gespür, irgendwie doch einer falschen Fährte zu folgen, einen Rückschlag und das Erleben von Inkompetenz.

Wie kann ein besserer Weg ausschauen?

[Beispiele]

1. Verkleinerung der Ziele und damit schnellere Erfolgserlebnisse oder leichtere Korrekturmöglichkeiten als bei einem ‚komplett neuen Lebensentwurf‘
2. Ansprache und Hilfeannahme von wohlgesinnten Menschen
3. Selbstfürsorgliche Kommunikation – gut über sich selbst und das Erreichte sprechen
4. Veränderung des Verständnisses von ‚richtig‘: richtig meint nicht perfekt, sondern ‚Richtung weisend‘
5. Danken. Jeder Dank macht deutlich, dass ein kleiner Schritt geschafft ist.

KRISE - 30

Es gibt sie: Die Unabänderlichkeiten, die erlebten Situationen, die zwar gerne verändert werden würden, für die es jedoch keine aktuell verfügbare Ressource gibt. Dennoch versuchen es Menschen immer wieder, Unmögliches möglich zu machen. Sie wollen sich nicht als Opfer erleben, nicht hilflos erscheinen – also kämpfen sie, erschöpfen sich, vergeuden womöglich die Kräfte, die ihnen für einen besseren Weg durchaus zur Verfügung stünden, und erleben sich letztlich als inkompetent. Oder sie ergreifen die Flucht durch Ignoranz oder Leugnung, ohne sich dadurch in die Lage zu versetzen, einen Lernprozess ‚hin zum Sinn‘ zu eröffnen. Anstelle dessen, setzen sie sich Ziele, die aber mit den begrenzten Kräften und der beeinträchtigten Lebensfreude auch nicht erreicht werden können. Die Wirkung ist vergleichbar: Erst geflüchtet, dann gescheitert.

Gibt es andere Möglichkeiten? Ein bewährter und gangbarer Weg ist es, zuerst einmal das zu würdigen, was anfangs erreicht, bewirkt oder gestaltet werden sollte. Nur, weil sich etwas als nun unabänderlich erweist, verliert der Mensch ja nicht sein früheres Bestreben, sein anfängliches Bild vom Neuen, seine Hoffnung auf einen neuen Zustand. Dann – und dies ist ebenso wichtig – gilt es, die eigenen emotionalen Reaktionen zu würdigen. Wut, Ärger, Scham, Trauer – all das sind normale Reaktionen auf das, was anders sein sollte, nun aber nicht so ist. Der dritte Schritt ist die Würdigung der Versuche, die unternommen wurden – auch, wenn sie womöglich mehr geschadet oder Energie gekostet haben als vorausgesehen. Und schließlich ist auch das Hin- und Hergerissenheitsgefühl zu würdigen, das ein Mensch hat, wenn er zu entscheiden hat, eine womöglich völlig andere Richtung einzuschlagen als die einst geplante.

In der Krisenbegleitung wird ein Therapeut oder Coach gut beraten sein, einen Klienten diese Perspektiven einnehmen zu lassen – auch, wenn ihn dies aus dessen Sicht zu jemandem macht, der den Finger derart in die Wunde legt, so dass das ganze individuelle Erwartungskonstrukt ins Wanken gerät. Zu lernen, dass das Zweit- oder Dritt- oder das Viertbeste auch seine Qualitäten hat, ist für jeden Menschen eine Überwindung. Dennoch ist diese Haltung besser als die volle Verausgabung für etwas, dessen Zeit nicht gekommen ist.

KRISE - 31

Immer mehr Menschen suchen psychotherapeutische Hilfe. Gut 5 Millionen werden es in diesem Jahr sein, die an ihren Ängsten, Selbstzweifeln, Zwängen und Depressionen arbeiten. Die meisten nehmen Hilfe in Therapien in Anspruch, die beihilfefähig sind, also in der Psychoanalyse oder Verhaltenstherapie. Vielfach gehen die Patienten dabei davon aus, dass die oder der von ihnen gewählte Therapeut[in] eine therapeutische Richtung vertritt, die der Problemstellung angemessen ist. Diese Vorstellung jedoch ist recht fatal. So wenig wie man mit einem Lungenproblem beim Orthopäden gut aufgehoben ist, so wenig passt eine Angstsymptomatik automatisch zu einem Verhaltenstherapeuten. Ist man jedoch froh, überhaupt einen Therapieplatz gefunden zu haben, dann mag man diesen Umstand verdrängen. Und ein Navigationssystem, das einem Menschen die Alternativen aufzeigt und damit Wahlmöglichkeiten eröffnet, ist leider auch nicht entwickelt. Ist der Mensch also psychisch belastet, dann kommt zu dieser Last auch noch die mangelnde Orientierung.

Bleibt also stets zu hoffen, dass kluge Menschen im Umfeld einer betroffenen Person aufmerksam die Symptome wahrnehmen und dann einen tieferen Blick in ‚den Markt‘ werfen. In unserer Praxis für sinnzentrierte Psychotherapie kommen so in aller Regel Menschen, die entweder weit vor ihren eigentlichen Beschwerden bereits von der Logotherapie gehört haben und sich nun an das Sinnkonzept von Viktor Frankl erinnern, oder aber hierzu von Familienmitgliedern, Freunden oder Bekannten angeregt wurden. Als humanistische Therapieform, die meist als Kurzzeittherapie angeboten wird, steht hier im Vordergrund, den Menschen auf den zu findenden Sinn im Leben neu auszurichten. Das ‚Gründeln‘ in der Vergangenheit wird in der originären Logotherapie nach Frankl zugunsten einer Arbeit am gelingenden Leben im Hier und Jetzt so weit wie möglich zurückgestellt.

Wissenschaftlich belegt, jedoch eben nicht von Kassen unterstützt, weil in den deutschen Gremien [anders als in den USA, Japan, Schweiz, Österreich ...], die alternative bewährte Therapieformen anerkennen vielfach Lobbyisten sitzen, vermögen Logotherapeuten oftmals eine wirkungsvolle Behandlung anzubieten. Allemal werden Patienten zeitnah einen ersten Beratungstermin erhalten, und in unserer Praxis werden dann etwa 70% der Patienten in eine Logotherapie übernommen. Der übrige Personenkreis hat nach der eingehenden Erstberatung einen Grund dafür erfahren, warum sich die Logotherapie [noch] nicht empfiehlt und welcher therapeutische Zugang sich aus fachlicher Sicht besser eignet. Menschen haben ein Recht auf ein gelingendes Leben – dazu gehört sicher nicht, dass sie bei existenziellen Themen anfängliche Risiken eingehen, die den Therapieerfolg von vornherein erschweren. Jedem Menschen sei daher eine Leitsatz an die Hand gegeben: Die gravierendsten Fehler macht man in der Therapie am Anfang – nicht am Ende.

Nach Fällen, in denen Menschen jahre-, teils jahrzehntelang in Hunderten von Therapiestunden behandelt werden, wird man in der Logotherapie vergeblich suchen. Vielleicht auch, weil originär arbeitende Logotherapeuten meist Privatpraxen leiten und Patienten die Kosten selbst tragen und den Behandlungsverlauf mündig mitgestalten? Oder liegt es daran, dass Logotherapeuten keine Medikation vornehmen, während bei Psychotherapeuten mit Kassenzulassung der – schnelle – Griff zum Rezeptblock möglich ist? Oder vielleicht ist der Grund ein menschlicher? – Machtmissbrauch, Desinteresse am Patienten, Methodeninflation passen nicht zum Menschenbild eines über viele Jahre qualifizierten Logotherapeuten.

Dass eine Therapie sogar zu veritablen Krisen führen kann, zeigen immer wieder Beispiele, in denen Patienten in die Dauerabhängigkeit geraten, über Therapieverläufe ganze Familiensysteme gesprengt werden oder Menschen sich derart selbst in Frage stellen, dass sie erst mühevoll An-

schlussbehandlungen wieder vom Kopf auf die Beine stellen. Es gilt also aufzupassen und sich nicht einfach ‚abzugeben‘. Therapeuten haben auch nur ein Herz und einen Kopf – ob es richtig schlägt oder er ein passendes Therapiekonzept zu entwerfen in der Lage ist, braucht einen mitwirkenden Patienten. Von Anbeginn.

Verliert der Mensch in einer Krise 'seinen Kopf', kann er kleinen ,klaren Gedanken mehr fassen', ,kreist sein Denken' nur das Thema Krise, dann können konstatieren, dass die sogenannte Denkpräferenz des Menschen nicht optimal dafür ist, mit einer anderen gedanklichen Struktur der Lage zu begegnen. Denn: würde der Betroffene ein für die Situation passenderes Denken vollziehen, dann hätte er gar keine *Krise*, sondern ein – möglicherweise durchaus kompliziertes, komplexes – *Problem*.

Die Denkpräferenz eines Menschen ist durch angeborene Eigenschaften und die individuelle Sozialisation geprägt. Mit ihr werden Probleme des Alltags angegangen, meist sucht der Mensch sich Lern- und Tätigkeitsfelder, für die diese Denkpräferenz günstig ist. Je achtsamer, reflexiver und entwicklungsorientierter der Mensch ist, umso eher ist er in der Lage, die Denkweisen anderer Menschen wahrzunehmen und sich in diese hinein zu versetzen. Zudem ist heute bekannt, dass unter Stress ein Mensch sein Denken in ,eine bestimmte Richtung lenkt' – zumeist fokussiert er auf diese Richtung, weil er damit in der Vergangenheit gute Lösungserfahrungen gemacht hat oder weil er in seinem Denken auf verinnerlichten Glaubenssätzen aufbaut, die ihm unbewusst vermitteln, nur in dieser und keiner anderen Weise sei gedanklich mit der Situation umzugehen.

Für die Krisenprävention ist das Wissen um die persönliche Denkpräferenz bedeutend, denn es lässt zu, bei der Betrachtung möglicher Krisenszenarien zu reflektieren, in welcher man wohl denkend mit einer solchen Situation umgehen würde und wer wohl mit einer dafür passenderen Denkweise als Unterstützung im Umgang mit einer solchen Situation angesprochen werden könnte.

Die Denkpräferenz misst das Herrmann Brain Dominanz Instrument. Es ist für dieses Thema das weltweit führende Analyseinstrument und führt als Ergebnis zu einer Aussage darüber, in welcher Stärke und Kombination eine Person die vier Denkweisen ,analytisch', ,strukturell', ,beziehungsorientiert' und ,intuitiv' ausgeformt hat.

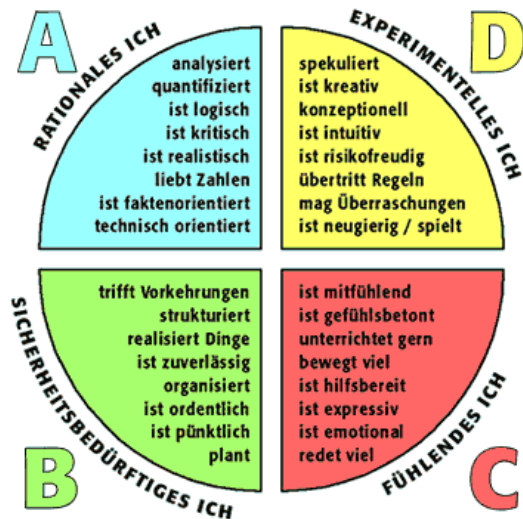
Die Ergebnisse einer HBDI-Auswertung sind wertfrei und unterliegen keinem kulturellen Einfluss. Im Sinne einer Selbstanalyse verhilft es einer Person zu einem klareren Blick auf eines seiner zentralen Persönlichkeitsmerkmale.

Verliert der Mensch in einer Krise 'seinen Kopf', kann er kleinen ,klaren Gedanken mehr fassen', ,kreist sein Denken' nur das Thema Krise, dann können konstatieren, dass die sogenannte Denkpräferenz des Menschen nicht optimal dafür ist, mit einer anderen gedanklichen Struktur der Lage zu begegnen. Denn: würde der Betroffene ein für die Situation passenderes Denken vollziehen, dann hätte er gar keine *Krise*, sondern ein – möglicherweise durchaus kompliziertes, komplexes – *Problem*.

Die Denkpräferenz eines Menschen ist durch angeborene Eigenschaften und die individuelle Sozialisation geprägt. Mit ihr werden Probleme des Alltags angegangen, meist sucht der Mensch sich Lern- und Tätigkeitsfelder, für die diese Denkpräferenz günstig ist. Je achtsamer, reflexiver und entwicklungsorientierter der Mensch ist, umso eher ist er in der Lage, die Denkweisen anderer Menschen wahrzunehmen und sich in diese hinein zu versetzen. Zudem ist heute bekannt, dass unter Stress ein Mensch sein Denken in ,eine bestimmte Richtung lenkt' – zumeist fokussiert er auf diese Richtung, weil er damit in der Vergangenheit gute Lösungserfahrungen gemacht hat oder weil er in seinem Denken auf verinnerlichten Glaubenssätzen aufbaut, die ihm unbewusst vermitteln, nur in dieser und keiner anderen Weise sei gedanklich mit der Situation umzugehen.

Für die Krisenprävention ist das Wissen um die persönliche Denkpräferenz bedeutend, denn es lässt zu, bei der Betrachtung möglicher Krisenszenarien zu reflektieren, in welcher man wohl denkend mit einer solchen Situation umgehen würde und wer wohl mit einer dafür passenderen Denkweise als Unterstützung im Umgang mit einer solchen Situation angesprochen werden könnte.

Die Denkpräferenz misst das Herrmann Brain Dominanz Instrument. Es ist für dieses Thema das weltweit führende Analyseinstrument und führt als Ergebnis zu einer Aussage darüber, in welcher Stärke und Kombination eine Person die vier Denkweisen ‚analytisch‘, ‚strukturell‘, ‚beziehungsorientiert‘ und ‚intuitiv‘ ausgeformt hat.



Die Ergebnisse einer HBDI-Auswertung sind wertfrei und unterliegen keinem kulturellen Einfluss. Im Sinne einer Selbstanalyse verhilft es einer Person zu einem klareren Blick auf eines seiner zentralen Persönlichkeitsmerkmale.

KRISE - 33

Aus einer repräsentativen Befragung der GfK-Marktforschung in Nürnberg mit 2000 Menschen ergab sich, dass für 36% der Tod eines Verwandten oder eines Freundes eine besonders schwierig zu bewältigende Krise gewesen sei. 18% nannten die Trennung vom Partner, 15% eine schwere Krankheit oder der Unfall eines nahe stehenden Menschen. Für 10% waren finanzielle Probleme, Jobverlust oder das Ende einer guten Freundschaft belastend. Ähnlich viele empfanden Streit mit nahen Verwandten als starke Last. Nur 8% erklärten, sie hätten noch keine Belastungssituation solcher Art erlebt.

Anmerkung: Wir glauben, dass die Befragten aus ihrem subjektiven Empfinden sicher fraglos die erlebten Situationen als persönliche Erschütterungen empfunden haben, jedoch die Situationen als solche bei objektiverer Betrachtung eher als komplizierte Problemstellungen oder Konflikte zu bezeichnen sind als als Krisen.

In unseren eigenen Forschungsprojekten haben wir festgestellt, dass es kaum möglich ist, interindividuelle Regelmäßigkeiten bezüglich Auslösern, Intensitäten, Bewältigungsformen oder Auswirkungen von Individualkrisen zu formulieren. Eine theoretisch und empirisch begründete Begriffsbestimmung, die ihrerseits zu einem eindeutigen Vorgehen bei einem gegebenen Krisengeschehen aufruft, ist gegenwärtig nicht verfügbar. ‚Krise‘ erhält somit den Status eines subjektiven Ereignisses im Lebensvollzug einer Person mit je individueller Biografie. Einfach ausgesagt: Eine Krise hat, wer sagt, dass er eine hat.

Genauer genommen – und das lässt sich kaum in einer Spontanbefragung von Menschen herausdestillieren – ist danach zu schauen, ob, wie und wann nach einem nicht selbstverständlichen Lebensereignis die intensiven negativen Emotionen auf ein erträgliches Maß herunterreguliert und wann eine anfängliche Orientierungsunsicherheit einer Erweiterung des Handlungsspielraums gewichen ist. Erst bei einer Chronifizierung der Belastungsreaktionen, bei dysfunktional-verzerrten Einschätzungen der Welt und der eigenen Person, bei der Flucht in kontraproduktive Formen der Lebensbewältigung [Stichwort: Sucht], muss davon ausgegangen werden, dass die Grenze der individuellen Bewältigungsfähigkeit erreicht ist, dass die Person in einer Krise steckt.

Wir sind daher skeptisch, ob die Aussage, dass 2/3 der Deutschen bereits eine Lebenskrise durchlaufen haben, zutrifft. Jedoch – es gibt gesellschaftliche Signale dafür, dass das, was wir auf der Basis der Krisenpsychologieforschung des Augsburger Professors Dieter Ulich [Psychologie der Krisenbewältigung, 1985] in Berücksichtigung der aktuellen sozialen Entwicklung unter Krise verstehen – künftig weit öfter wahrzunehmen sein wird:

Krise als kompliziert-komplex-dynamische Umbruchsituation ist ein belastender, temporärer, in seinem Verlauf und in seinen Folgen offener Veränderungsprozess der Person. Dieser ist gekennzeichnet durch eine Unterbrechung der Kontinuität des Erlebens und Handelns, durch eine partielle Desintegration der Handlungsorganisation und eine Destabilisierung im emotionalen Bereich mit dem zentralen Merkmal des Selbstzweifels und durch ein Bündel notwendiger Ressourcen, die die Person entweder nicht hat oder von denen sie nicht weiß, dass sie sie hat, um die Situation zu meistern.

KRISE - 34

Ein Mensch gerät in eine Krise. Er weiß nicht ein, nicht aus. Er holt sich Rat.

Wann wird wohl am Ende eines Therapie- oder Coachingprozesses ein Mensch sagen können, dass er die Situation überwunden hat?

Unsere Erfahrung: Wenn man eine belastende Situation zu lange und zu genau anschaut, dann verstärkt sie sich, dann ist man im Dienst des Leidens. Die Produktion von Leid ist des Menschen nicht angemessen, denn jeder Mensch hat ein Recht auf ein gelingendes Leben. Besser ist es also, die kürzeste und leichteste Lösung zu wählen. Es geht also darum, durch ein Leid, das nicht verhindert werden kann, möglichst rasch hindurchzugehen. Dies bedeutet: Handeln. Und wohin soll die Handlung weisen? Zum Sinn.

Handlungsorientierte Menschen bringen daher tendenziell ein bessere Voraussetzung mit als stark Lageorientierte, die oft darauf warten, dass sich die Lage um sie herum ändere, damit es auch ihnen selbst wieder besser geht. In diesem Warten steckt das Potenzial, sich immer und immer wieder neu im Leid zu verstricken, den Blick immer wieder zu lenken auf sich selbst im Leid. Und in ihr steckt ein enormes Abhängigkeitspotenzial.

Unser Menschenbild in der KrisenPraxis fußt auf der Sinntheorie Viktor Frankls. Einer der Kernsätze ist es, dass Menschen bewusst oder unbewusst stets nach Sinn streben und sie frei und verantwortlich sind, sich den Bedingungen – so leidvoll sie auch sein mögen – zu stellen. Um mich 'stellen' zu können, muss ich von mir selbst wissen, wie ich über mich denke, wie ich mich verhalte, welche Bewusstheit ich zu Lebensthemen einnehme, die ich über mich spreche, woran mein Herz hängt, was mir wesentlich ist. Das ist in seiner Tiefe erfreuende Arbeit, auch wenn womöglich auf dem Weg dieser ‚Selbstaufklärung‘ Lebenserfahrungen erinnert werden, die mich betrüben. Aber im Sinne Frankls: ‚Ich muss mir ja von dem was war, nicht alles gefallen lassen‘.

Handlungsorientierung – warum sie meist die bessere Haltung in Krisen ist

Die Handlungsorientierung einer Person zeichnet aus, dass sie:

- sich selbst dazu aufruft, etwas zu tun und zu ändern
- stellt in Frage, ob es wirklich vieler Informationen bedarf, um zu handeln
- zuerst handelt, dann fragt
- in alternativen Handlungsmöglichkeiten denkt
- sich mit sparsamer Betrachtung vergangener Ereignisse begnügt
- den Anspruchscharakter der aktuellen Situation erkennt
- die bestrebt ist, zeitnah die Belastung zu mindern
- deutliche Zeichen der selbstmotivierten Aktivität zeigt
- einen Sollzustand beschreiben kann und diesen auch verfolgen will
- sich nicht scheut, komplexe Handlungen durchzuführen
- ein eher ergebnisgetriebenes Handeln zeigt
- Rückmeldungen erhält wie: Sie sind ein Macher, Oberflächlicher, Wendehals ...
- in ihrem Sprachgebrauch vorrangig den Zeithorizont Gegenwart-Zukunft abbildet

Das – üblicherweise – Gute an der Handlungsorientierung:

- die Person neigt zu einem offenen Herangehen an schwierige Themen
- fokussiert auf das für sie Wesentliche
- strebt nach schnellen Änderungen

- motiviert sich und auch ihr Umfeld selbst dann, wenn die eigene Belastung hoch ist
- gehen angstbefreit an Veränderungen heran
- nehmen Fehler im Handlungsverlauf nicht zu ernst
- sind entscheidungsstark

Zu beachten ist, dass dieses ‚an sich Gute‘ in einer Krisensituation umschlagen kann in unzweckmäßig weitere ‚Baustellen‘ und Flüchtigkeitsfehler. Dies zeigt sich so:

- die Person entscheidet zu schnell und ‚aus dem Bauch‘
- achten nicht auf die Auswirkungen ihres Tuns in ihrem Umfeld
- sehen zuerst ihr eigenes Wohl und pflegen ihr ‚Ego‘
- integrieren andere nicht in ihre Überlegungen
- hören nicht auf profunde Empfehlungen aus ihrem Umkreis
- brechen bei größeren Problemen ein und verändern zu schnell ihre Ansichten
- machen ihr Umfeld konfus und verunsichern es auf dumme Weise

Lageorientierung – warum sie sich in einer Krise nicht anbietet

In der Begleitung von Menschen in Krisensituationen achten wir in unserer Therapie- und Coachingarbeit darauf, möglichst schnell herauszuarbeiten, ob sich unser Gesprächspartner in der Lage- oder in der Handlungsorientierung befindet. Diese beiden unterschiedlichen Haltungen, mit einer Situation umzugehen, prägen dann das weitere methodische Vorgehen, unsere Wahl der Interventionen, die Entscheidung für die Form der Stabilisierung, den Umgang mit Emotionen u.a.

Die Lageorientierung zeichnet eine Person aus, die:

- die gegenwärtige Situation genau analysiert
- sich die derzeitige Lage immer wieder vergegenwärtigt
- auf die Suche geht nach vielen Informationen
- viele Menschen nach deren Einschätzung befragt
- sich mit zu vielen Daten, Eindrücken, Vermutungen, Recherchen förmlich ‚überschwemmt‘
- sich emotional damit befasst, was alles geschehen könnte, wenn ...
- sich emotional damit befasst, ‚was nicht geht‘ und was ‚sicher auch künftig nicht gehen wird‘
- misstrauisch ist gegenüber Handlungsempfehlungen
- sich selbst und ihre Fähigkeiten stark in Frage stellt
- eine Arbeitsweise wählt, in der Kontrolle von außen ausgeübt wird
- eine verweilende Haltung einnimmt ohne erkennbare Änderungsabsicht
- Rückmeldungen erhält wie: Sie sind Verhinderer, Zögerer, Schwierigkeitenfokussierer
- in ihrem Sprachgebrauch vorrangig den Zeithorizont Gegenwart-Vergangenheit abbildet

Das – üblicherweise – Gute an der Lageorientierung:

- die Person neigt nicht zu Schnellschüssen und voreiligen Entscheidungen
- sie achtet auf eine ausreichende Informationsbasis
- sie entschleunigt Abläufe
- sie wägt die verschiedenen Facetten der eingetretenen Situation ab
- sie sieht die nächsten Schwierigkeiten, mit denen in einer Krise gerechnet werden könnte
- sie entscheidet, wenn sie ein Gefühl der Sicherheit entwickelt haben
- sie handeln, wenn sie wissen, dass ‚es geht‘ und davon überzeugt sind

Zu beachten ist, dass dieses an ‚an sich Gute‘ in einer Krisensituation umschlagen kann in un-

zweckmäßige Blockaden und Selbsthindernisse. Dies zeigt sich so:

- die Person trifft keine Entscheidungen und mauert
- sie kommt zu keinen Ergebnissen aus ihren Überlegungen
- sie verzögert Abläufe – auch bereits vereinbarte
- die hindert Prozesse der Entwicklung
- sie entzieht anderen Energie und demotiviert
- sie emotionalisieren andere und verärgern ihr Umfeld
- sie strapazieren die Geduld

KRISE – 35

Die verschiedenen Perspektiven der Krisentheoretiker eint, dass sie den Menschen potenziell stets von Lebenserschütterungen konfrontiert sehen, denen er mit seinen bislang erlernten Bewältigungsstrategien eher erfolglos begegnet. Die ‚Wege zur Krise‘ sind dabei von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Je nachdem, ob und wie stark die Person ein ‚Gap‘ zwischen der subjektiven Bedeutung des Problems und den persönlichen Bewältigungsressourcen ausmacht, reicht die Interpretation der Situation von

- ‚Ach, das wird schon‘, über
- ‚Ich sehe die Lage als Möglichkeit zur Reifung meiner Persönlichkeit an‘ bis hin zu
- ‚Wenn ich das nicht in den Griff bekomme, dann scheitere ich‘ oder
- ‚Das macht mich fertig‘.

Diese Bandbreite wirft Fragen auf wie:

- Wann beginnt eine Situation zu einer Krise zu werden?
- Ist jedwede formulierte Lebensschwierigkeit bereits ein potenzielles Thema für eine Intervention durch Dritte?
- Wie vermag ein Mensch seine erforderlichen Ressourcen zu erkennen, um aus dieser Kenntnis wohlüberlegt eine Unterstützung in Anspruch zu nehmen?
- Führen voreilige Schlüsse, einer erschütternden Situation nicht gewachsen zu sein, à la longue nicht zu einer ‚Psychiatisierung‘ von Vorgängen, die Menschen zwar gerne vermeiden oder zumindest nicht erneut erleben wollen, deren inhärente Aufgabenstellung jedoch zu den tiefsten Aspekten des Menschseins zählt?
- Welches Menschenbild ist angemessen, um einen Menschen in einer von ihm als Krise interpretierten Situation weder zu über- noch zu unterfordern?
- Wie geht man damit um, wenn ein Mensch eine Unterstützung sucht, die den vorhandenen Potenzialen und der eigenen Verantwortlichkeit des Klienten zuwiderläuft?

Gerade der Punkt ‚Wann ist eine Krise wirklich eine Krise?‘ ist im Licht eines heute verfügbaren gewaltigen Interventionsangebotes nicht ohne Belang, wenn wir zum Beispiel sehen, dass bei großflächigen sozialen Veränderungen, die im Mikrokosmos eines Unternehmens [z.B. Fusion] oder im Makroumfeld unserer ‚Erste-Welt-Gesellschaft‘ [z.B. Erhöhung des Renteneintrittsalters] vollzogen werden, meist sofort auch über Krisenreduktionsprogramme mitverhandelt wird [wie Begriffe wie Auffanggesellschaft, Sozialplan, Outplacement, Mindestlohn u.a. andeuten]. Dies pauschal zu würdigen oder zu kritisieren wäre entweder zu rosig oder zu finster gezeichnet, fehlen doch weithin belastbare Zahlen bezüglich der Wirkung solcher Angebote.

Auf der Oberfläche betrachtet scheint die ‚Vor-Wegnahme‘ möglicher Herausforderungen an das Leben durch die Bereitstellung facettenreicher ‚Ent-Lastung vor Be-Lastung‘ eine Art entkulturierte Lernerfahrung für uns zivilisierte Menschen geworden zu sein. Es scheint, als wäre die ‚Krise in der Krise‘, da das ihr innewohnende Potenzial innovativer Systemveränderung entlernt wird, bevor der Umgang mit ihm gelernt wurde. Wenn die kräftigen Wachstumsraten sowohl bei profund qualifizierten und arbeitenden Gesundheitsdiensteanbietern als auch bei para-professionell-dilettantischen Therapie- und Trainingsangeboten ein Faktum des Zeitgeistes sind, dann muss die Frage erlaubt sein, ob Menschen – was ich bezweifle – noch über das mögliche Maß ihrer persönlichen Tragkraft Bescheid wissen oder ob sie sich immer mehr in einem Lebensmodell einrichten, in dem, wenn es ernst wird, erwartet wird, dass schon jemand oder etwas da sein wird, das beisteht.

Eine reflexiv entwickelte ‚Tragkraft-Bewusstheit‘ hingegen stellt eine gute Grundlage dar für eine passender dimensionierte und zumutungsorientierter temperierte Unterstützungsdienstleistung. Der Lohn der Selbsterkenntnis über die zugrunde gelegten Kriterien ‚für und wider individuelle Krisenbelastbarkeit‘ besteht im effizienten Diskurs über ausgeblendete Ressourcen und Risiken, über Annahmen, gedankliche Fixierungen, tiefe Überzeugungen oder über das vermeintlich ‚gute Gefühl, dass schon nichts Schlimmes passieren wird‘.

Im idealen Fall einer derart entwickelten Bewusstheit vermag ein Mensch selbstachtsam seine konkret erwartbaren und die in seiner Vorstellungswelt szenarisch als potenziell einschneidende Krisensituationen gespeicherten Themen anzuschauen und krisenpräventiv zu handeln.

Es ist passiert. Die Krise ist da.

Aber eins gilt in der Psychologie nun als gesichert. Nicht das Ereignis macht etwas zu einer Krise. Vielmehr ist es die Weise, wie das Ereignis verarbeitet wird und wie sich der Mensch während und nach seiner ‚Verarbeitung‘ selbst erlebt. Ist dieses ‚neue‘ Erleben negativ, dann wirkt sich dies auf die Bewertung der persönlichen Selbststeuerungskräfte entsprechend aus. Der betroffene Mensch empfindet sich als hilflos, ohne Orientierung, ohne Kraft, ‚ich schaff es nicht‘, ‚ich komme nicht darüber hinweg‘.

Ein Mensch, der in einem solchen Zustand anderen über sich berichtet, wird meist beginnen mit: ‚Ich habe das Problem, dass ich nicht‘ Begründet wird das Problem dann mit dem ‚neuen‘ Erleben, zum Beispiel der Hilflosigkeit o.a. Auf dieser Weise wird das an sich erlebte Phänomen selbst zum Problem. Nicht das Ereignis bleibt dann im Mittelpunkt und wird bearbeitet, sondern das Phänomen wird zentral – die Folge: Der Mensch ver-rückt das, worum es eigentlich geht.

Nun ist es aber normal, dass ein Mensch seine Ressourcen als zu schwach empfindet, wenn er in eine Krisensituation gerät [es sei denn, er hat bewusst und rechtzeitig in individuelle Krisenprävention investiert]. Was er anstelle schwacher Ressourcen lieber hätte, wäre, dass seine Bedürfnisse nicht durch das Krisengeschehen beeinträchtigt würden. Werden sie aber, also stellt sich die Frage, wie es zu einer Befriedigung dieser Bedürfnisse kommen kann? Die Antwort gibt dabei meist die Psyche. Sie versucht, mit ihrem über das Leben erlernten Paket an Abwehrmechanismen, dem Menschen dazu zu verhelfen, sein Selbstbild wieder geradezurücken.

Verliert ein Mensch seinen Arbeitsplatz und empfindet er dies in der Folge als erniedrigend und seinen Selbstwert mindernd [sein Bedürfnis nach Anerkennung, Stolz o.a. wird also angegriffen], dann kann seine Psyche mit dem Griff in die Abwehrkiste zu einer Strategie greifen, mit der es irgendwie doch gelingen soll, die Bedürfnisbefriedigung hinzubekommen.

‚Die Psyche‘ sucht nach einem Ausweg – und was hier wie eine fremde Instanz klingt, ist letztlich die individuelle Melange aus Emotionen und Gedanken, ein im Gehirn entzündetes neuronales Feuerwerk, das die Situation als gefährlich, verletzend, demütigend usw. erleben lässt. Aus dem Verlust einer Arbeitsstelle wird so über diverse Deutungsebenen hinweg der Verlust des Selbstwertes aufgrund verloren gegangener Anerkennungsmöglichkeiten. Diese hatte die Person bislang vielleicht lange genug in ausreichendem Maße erhalten, der psychische Trampelpfad ‚Job – Leistung – Anerkennung – Befriedigung‘ war lange gegangen worden und Alternativen wurden nicht bedacht. Nun fällt plötzlich eine Säule der Identität in sich zusammen und die Neuronen funken.

Erlebt der Mensch nun bei allen Versuchen keine Stabilisierung seiner Lage, baut sich ein neuer Trampelpfad auf ‚Job weg – Versager – Selbstinfragestellung – Fluchtverhalten‘. Lange genug gegangen, übernimmt dieser Trampelpfad die Funktion, das Denken und Fühlen der Person zu kanalisieren. Die Aufmerksamkeit der Person wird auf das Misslingen, die Schwäche, den Verlust, vielleicht auch die Wut oder Angst gelenkt. Der Körper reagiert entsprechend – Frankl hat dies mit dem Begriff ‚psycho-physischer Parallelismus, beschrieben. Die Liste der psychosomatischen Phänomene ist lang und wird von betroffenen Menschen meist sehr passend formuliert: ‚mir stockt der Atem‘, ‚ich fühle mich wie gelähmt‘, ‚ich bin morgens schon sehr gereizt‘ ...

Die Aufmerksamkeit, die auf dem eigenen ‚Miss‘-Erleben liegt, zeigt sich ohne entsprechende Intervention als recht beharrlich. Meist ist die Negativspirale ja auch verbunden mit dem, was wir ‚sekundärer Krankheitsgewinn‘ nennen. Dem Menschen geht es schlecht, aber er erhält Trost von seiner Familie oder ihm werden Arbeiten, die er sonst erledigt hat, ‚zur Schonung‘ abgenommen oder er erhält besondere Aufmerksamkeit durch Menschen in seinem Bekannten- und Freundeskreis oder von Ärzten oder Therapeuten u.a.m.

Aus logotherapeutischer Sicht ist der erste wichtige Schritt: ‚Selbstdistanzierung‘, also durch die Fokussierung auf das eigentliche Thema [z.B. welchen Wert hat Arbeit] die bisherigen Muster der Selbstinfragestellung, Selbstanklage, Schuldgefühle oder Minderwertigkeitsempfindungen zu brechen. Dazu dient zuerst die ‚Erwärmung‘ der Person zum Beispiel durch das Gespräch auf Momente oder Lebensbereiche, in denen diese Muster nicht vorherrschen, auf früher überwundene Schwierigkeiten, schlummernde Kompetenzen, auf seine Werte. Erst die über diesen Weg mögliche Selbstdistanzierung bringt der Person dann nach und nach wieder den nötigen Abstand, um nach der eingetretenen Krisensituation den Prozess neuer Sinnfindung für ein ‚gelingendes Leben‘ konstruktiv gestalten zu können.

„Was wir wollen, was wir brauchen, ist nicht nur das Geld, von dem wir leben können, sondern in erster Linie etwas, für das wir leben können – etwas, was unserem Leben Sinn gibt! Es gibt also nicht nur einen Hunger nach Brot, sondern auch einen Hunger nach Sinn!

Die Sinnorientierung ist nicht nur lebenswichtig, sondern überlebenswichtig! In jedem Menschen steckt das alte und ewige metaphysische Bedürfnis, sich Rechenschaft abzulegen über den Sinn des Daseins.“

Viktor E. Frankl

Selbstdistanzierung ist also ein zentraler Schlüssel, den Logotherapeuten in der Hand haben, um Menschen in schweren Lebenslagen eine Unterstützung zu geben, Abstand zu halten von dem, was Sinnfindung erschwert. ‚Anderen zu helfen, in ihrem Leben einen Sinn zu sehen‘ – dieser Ansatz verleitet aber möglicherweise dazu, einem Menschen wohlgemeinte Sinnangebote zu unterbreiten.

Sinnzentriert ausgerichtete Therapeuten, Coachs, Berater, Führungskräfte, Eltern u. a. werden ihrem jeweiligen Gegenüber bestrebt sein, Orientierung zu geben, ohne dabei jedoch inhaltliche Vorgaben für einen Lebens-, Arbeits-, Handlungssinn o. Ä. zu machen.

Denn: Sinn kann nicht gemacht oder erfunden, sondern er muss gefunden werden. Als individuelle, subjektive, situative Größe entzieht er sich der Objektivität. Dies klingt im ersten Moment nach Beliebigkeit und Unverbindlichkeit. Wenn zudem der Frankl’sche Auftrag klar formuliert wird: ‚Finde den Sinn‘, dann besagt dies gleichermaßen: ‚Es gibt Sinn.‘

Oftmals empfinden Menschen diesen Gedankengang als irritierend, manche klagen sich dann an, warum es ihnen nicht gelingt, den Sinn zu finden, wieder andere versuchen zu belegen, dass es ihn nicht geben kann, schließlich habe man doch alles Erdenkliche bereits versucht. Bisweilen klingt dann die Vermutung durch, Sinn sei so etwas wie eine tief verborgene, goldene Ressource, die ihren ‚Ort‘ wie ein großes Geheimnis bewahrt. Ein ebenfalls häufig formulierter Gedanke besteht darin, dass die Frage nach dem Sinn nur dann gestellt werden müsste, wenn man wähnt, ihn verloren zu haben. Dies wiederum lässt vermuten, dass diese Menschen annehmen, sich zuvor im Klaren über den Sinn in ihrem Leben gewesen zu sein. In einer feineren Differenzierung dazu wird dann gelegentlich die Meinung geäußert, im Leben hätte es bislang immer Ziele gegeben, und dies

sei doch wohl ein untrügliches Anzeichen für Sinn. Ist die aktuelle Situation nun aber geprägt durch Kraftlosigkeit, eigene Ziele zu formulieren [zum Beispiel Zustände nach Arbeitsplatzverlust] oder durch das Setzen von Zielen durch Dritte [zum Beispiel Therapieziele von Ärzten bei langwierigen Erkrankungen], dann wäre doch klar: Wo kein eigenes Ziel, da kein Sinn.

Was aber ist Sinn aus sinntheoretischer Sicht? Wie verstehen wir in der Logotherapie ‚Sinn‘?

These 1: Sinn ist die Aufgabe, die das Leben für mich persönlich und gerade jetzt bereitstellt. Sinn ist also eine Aufgabe ‚für mich‘. Zum Lösen dieser, meiner Aufgabe, muss sich mein ‚Selbst‘ bewegen. Möglicherweise ist das, was mir bisher ‚selbst-verständlich‘ war, nicht geeignet, um die Aufgabe zu lösen, dann braucht es ‚Selbstbewegung‘.

These 2: „Die Suche nach einem Sinn an sich, der über alles menschliche Sinnverständnis hinausgeht, wäre also entweder offenkundiger Unsinn oder Sinn Glaube. Beides hat im Rahmen einer Wissenschaft keinen Platz. Wissenschaftlich thematisierbar ist allein der „Sinn für mich“, also ein einmaliger, individueller und situativer Sinn.“ [Viktor E. Frankl]

These 3: Vollzogene Sinnerfüllung ist unvergänglich. Nur die Möglichkeiten zur Sinnerfüllung sind vergänglich. „Sobald sie einmal verwirklicht worden sind, sind sie es ein- für allemal; denn eine Möglichkeit, die wir in eine Wirklichkeit verwandelt haben, haben wir sozusagen ins Vergangensein hineingerettet, wo nichts unwiederbringlich verloren, sondern alles unverlierbar geborgen ist, wo es aufbewahrt ist, wo es vor der Vergänglichkeit bewahrt ist.

Wir sehen immer nur die Stoppfelder der Vergänglichkeit – und übersehen die vollen Scheunen, in die wir die Ernte unseres Lebens eingebracht haben – die Taten, die wir getan, die Werke, die wir gewirkt, die Lieben, die wir geliebt haben, und die Leiden, die wir mit Mut und Würde durchgestanden.“ [Viktor E. Frankl]

These 4: „Es gibt keine Situation, in der das Leben aufhören würde, uns eine Sinnmöglichkeit anzubieten, und es gibt keine Person, für die das Leben nicht eine Aufgabe bereit hiet.“ [Viktor E. Frankl]

These 5: Sinn geht apriori dem Wollen voraus. Der Wille als Strebung und Drang [nach irgendetwas] kann in alle Richtungen führen. Der Sinn als ein durch den Akt des Gewissens Gefundener führt nur in eine. Etwas Sinnvolles zu wollen, ist etwas Einmaligeres als etwas zu wollen.

These 6: Erschütterungen, zum Beispiel durch Krisen, haben einen Sinn ‚an sich‘ und einen Sinn ‚für mich‘ „aber der Sinn ‚an sich‘ ist ein Übersinn, das heißt, er geht über alles menschliche Sinnverständnis hinaus.“ [Viktor E. Frankl]

These 7: Sinn steht immer in einer Verbindung zu einer einzigartigen Person mit einem Willen zum Sinn, die in einer einzigartigen Situation [zum Beispiel einer Krise] steht. Sinn findet die Person nach vollzogener Selbstdistanzierung und einem Gang über die ‚Sinnbrücke‘ [siehe hierzu die Beiträge in der KrisenPraxis]. Relevant hierbei ist, mit welcher Haltung und in welcher Einstellung die Person über die Brücke schreitet, mit welchem ‚Mut zum Geist‘ die Person sie überquert. Die Einstellungen und Haltungen der Person werden geprägt durch ein Wertesystem, das die Person hat. Werte werden so im Sinne Frankls zu ‚Sinn-Universalien‘, das heißt, durch ihre Verwirklichung wird es einem Menschen ermöglicht, Sinn in einer Situation zu finden.

These 8: Jeder Mensch besitzt ein ihm eigenes Wertesystem. Die situative Verwirklichung von Werten aus diesem System führt zu einem einmaligen Prozess der Sinnfindung, zum ‚Eigensinn‘. Dieser Eigensinn entsteht durch eine tiefe, individuelle, innere ‚Sinninstanz‘, die stets neu entscheidet, in welcher Haltung und Einstellung eine Person über die situative Sinnbrücke geht. Diese Sinninstanz, die Frankl sogar als ‚Sinn-Organ‘ bezeichnet, ist das ‚Gewissen‘. Gewissensbildung bedient sich dabei zweier Quellen – zum einen aus akzeptierten, verinnerlichten Projektionen, zum Beispiel in Form von Sollensbotschaften, die in Prozessen der Erziehung, Sozialisation und Lernkontexten wie Moral und Sitte, Recht, Religion, politische ‚Gesinnung‘, Führungsprinzipien u. a. vermittelt werden. Zum anderen durch die Reflexion zutiefst persönlicher und eigenständiger Lebenserfahrungen, beispielsweise im Kontext erlebter Krisen.

These 9: Eine Sinnerfahrung ist eine ‚Erfahrung einer Konsequenz durch Transzendenz‘. Sie zeigt sich in der Konsequenz sinnerfüllter Lebensmomente zum Beispiel in Form eines Gefühls von ‚Flow‘, Glück, Lust im Sinne tiefer innerer ‚Sättigung‘, Freude oder auch ‚Frohsein im Frohsinn‘.

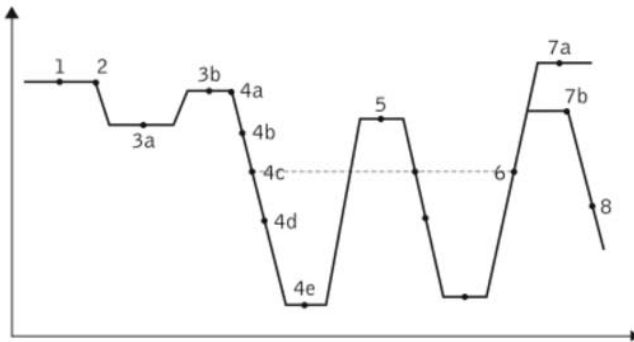
These 10: Man kann Sinn nicht machen. Erzeugen lassen sich jedoch Sinngefühle, die – vorgaukelnd – denen eines Prozesses der Selbsttranszendenz ähneln. Man spüre jedoch den Unterschied, wenn eine Person der anderen nur deshalb sagt, dass sie sie liebt, weil sie hofft, dass diese Person auf ähnliche Weise erwidert oder wenn dies derart geschieht, so dass das zutiefst Innere nach außen tönt [per-sonare – durchtönen]. Es ist zwar zu erwarten, dass sich ein gutes Gefühl einstellt, wenn die erhoffte Erwidernng tatsächlich erfolgt. Und ein gutes Gefühl ist allemal besser als sein Gegenteil. In unserem Verständnis jedoch wäre das beschriebene Gefühl das, das sich in Folge eines erreichten ‚Ziels‘ ergibt.

*„Der Fragmentcharakter des Lebens tut dem
Sinn des Lebens keinen Abbruch.“
Viktor E. Frankl*

KRISE - 37

... und ausweichbar scheint, dann ist es allemal hilfreich zu wissen, welche Phasen vor einem liegen. Das Modell von Hurst/Shepard kann darin unterstützen, sich für den Durchlauf durch diese Phasen zu rüsten, durch das Gespräch mit Freunden oder mit der Unterstützung eines auf Krisensituationen spezialisierten Beraters oder Therapeuten.

Ob persönliche Beziehungs-, Job-, Finanzkrise: Der Ablauf dieser Etappen gelten nach den Autoren als prototypisch:



1. Die Vorahnung: Der Betroffene sieht das ‚Unheil‘ auf sich zukommen und kalkuliert die möglichen Auswirkungen.

2. Der Realitätsschock: Die Situation ist eingetreten. Der Betroffene braucht Zeit, um alles vollständig zu erfassen und er versucht die ersten Bewältigungsschritte.

3a. Die Erholung: Der Betroffene verspürt eine leichte Erholung oder Erleichterung ein. Auszeit, Tapetenwechsel, Ablenkung o.ä. verheißen eine Beruhigung der Situation.

3b. Die Planung. Der Betroffene beginnt, in die Planung von Veränderungsvorhaben zu gehen. Umschuldung, Bewerbung, Partnerbörse ... – die Mittel werden genutzt und ausgereizt.

4a. Die Leugnung: Wenn der Einsatz der gewählten Mittel keinen Erfolg bringt, sich zur Krise nun auch das Versagen der Ressourcen abzeichnet, wird die Situation schöngeredet. Der Betroffene will sein Gesicht nicht verlieren, nicht als Looser dastehen.

4b. Die Wut: Nichts fruchtet. Wer hat es eingebrockt. Die Energie wird für die Suche nach Schuldigen verzehrt. Zuweilen mit Selbstmitleid oder anderen Abwehrmechanismen, die nichts anderes bewirken als dass die Situation immer verfahrenere wird.

4c. Das Aufbäumen: Alle Kräfte werden mobilisiert, der Betroffene spricht sich Mut zu und versucht sich in Alternativen, an die er bisher nicht denken ‚wollte‘, vielleicht auch, weil diese Maßnahmen ihn so gar nicht ‚entsprechen‘ [Bewerbung unterhalb des bisherigen Funktionsniveaus, Anpumpen von Freunden, Offenheit für Verkupplungsversuche von Bekannten oder Freunden ...]

4d. Die Akzeptanz: Auch das Aufbäumen hat keinen Erfolg gebracht. Die Lage ruft nach Resignation. Der Betroffene wirkt nach Außen wie das sprichwörtliche ‚Häufchen Elend‘.

4e. Die Depression: Das Selbstwertgefühl ist im Eimer. Die Energie ist ausgeschöpft. Wo kommt ein Fünkchen Hoffnung her?

5. Der Hoffnungsfunke: Es reicht ein kleiner Finger [eine vorzeitige Auszahlung von Geldmitteln durch Erbe oder Versicherung bringt etwas Luft, ein/e ‚alte/r Freund/in‘ ruft an und wärmt die Seele, jemand bietet eine Aushilfstätigkeit an ...] und die Hoffnung keimt auf. Ob doch noch nicht alles verloren ist?

6. Der Auftrieb: Es kommen erste Signale der Besserung. Der Akku füllt sich wieder, der Betroffene stürzt sich in seine Chancen.

7a. Das Erreichte: Die größten Hürden sind genommen. Die finanzielle Lage ist durch Kosteneinsparungen entspannter oder die Probezeit im neuen Job ist geschafft oder eine neue Beziehung hält auch die Rüttelstrecke der ersten Anpassungsbemühungen aus Es kann weitergehen...

7b. Der Rückfall: Auch die letzte Hoffnung ist zerstört. Was sich anfangs als Chance abzeichnete, ist nun in sich zusammengefallen. Das Selbstwertgefühl: was ist das überhaupt?

8. Der Sturz: Jetzt kann nur ein Wunder helfen. Aber warum soll das gerade jetzt geschehen, meint der Betroffene.

KRISE - 38

Abhängig vom erkenntnisleitenden Interesse oder vom Gegenstandsgebiet des jeweiligen Autors erfuhrt der Begriff Krise bereits zahllose Definitionen. Caplan & Felix fassen eine Individualkrise auf als „eine relativ kurze Periode psychischen Ungleichgewichts in einer Person, die sich bedrohlichen Umständen gegenüber sieht, welche für sie ein bedeutsames Problem bilden, dem sie zum gegebenen Zeitpunkt weder entfliehen noch mit ihren üblichen Problemlösungsmöglichkeiten begegnen kann.“

Eine Krise entsteht, „wenn ein Mensch sich auf dem Weg zu wichtigen Lebenszielen einem Hindernis gegenüber sieht, das er im Augenblick mit seinen üblichen Problemlösungsmethoden nicht bewältigen kann“, meint Caplan weiter und Diebel-Braune ergänzt: „Die Krise ist ein Zustand der Überforderung des psychischen Apparates in seinen adaptiven und integrativen Funktionen – psychoanalytisch gesprochen: eine Überforderung des Ich.“

Nach von Gebsattel lässt sich ‚Krise‘ auf einen alten Sanskritbegriff zurückführen, der mit dem Wort ‚reinigen‘ korrespondiert und ‚Entscheidung mit ungewissem Ausgang‘ meint. Das damit verbundene Chancen- wie Bedrohungsszenario greifen Reiter & Strotzka in ihrem Verständnis von Krisen auf und beschreiben sie als „zeitlich umschriebene Ereignisse von ungewissem Ausgang mit dem Charakter des Bedrohlichen, des möglichen Verlustes. Sie stellen gewohnte Wert- und Zielvorstellungen in Frage, fordern Entscheidung und Neuanpassung, können Gefühle der Hilflosigkeit erzeugen, führen vielfach zur Änderung des Verhaltens und Erlebens und bieten somit auch die Chance einer Neuorientierung.“

Dem eher sanften Hinweis darauf, dass Krisensituationen an Menschen so starke Anforderungen stellen, dass der Einzelne sein Verhalten neuen Umständen anpassen muss, steht die Perspektive entgegen, eine Krise sei eine Situation, in der das bisherige Verhalten unter Zeitdruck geändert werden muss, wenn nicht ein großer Wertverlust oder eine schwere Schädigung des Systems eintreten soll.

Auch Erik Erikson stellte fest, dass die Krise ein sensibles Stadium darstellt, in dem wichtige neue Fähigkeiten und Einsichten erworben werden müssen, in dem theoretisch mehrere [Fehl-] Entwicklungen möglich sind, worauf wiederum Caplan das ‚sensible Stadium‘ wesentlich druckvoller als die Phase beschreibt, der ein Mensch sich bei der Verfolgung lebenswichtiger Ziele Problemen gegenüber sieht, bei denen die bisherigen Modalitäten der Problemlösung versagen. Weil eine derartige Situation Desorganisation bewirkt, eröffnet sie zugleich auch die Chance, neue Wege der Problembewältigung zu suchen, weshalb der Krise als Basis für heilsame Veränderungen besondere therapeutische Bedeutung zukommt.

So sieht es auch Schuchardt, die jedoch bei allem Anfang, der in einer Krise wohne, attestiert, dass die Richtung unklar bleibt, „ob ‚Aufstieg‘ oder ‚Abstieg‘, ‚Wende‘ oder ‚Ende‘, ‚Auf-‘ oder ‚Abbruch‘, ‚Solidarität‘ oder ‚Isolation‘; es ist letztlich auch in die Hand jedes einzelnen Menschen gelegt, kraft seines Personseins, ausgestattet als Geschöpf mit Gaben, sein Leben selbst in die ‚Hand‘ zu nehmen. Offen bleibt, wozu die Hand gebraucht wird: um mit der Hand zielorientiert die Zügel wieder selbst zu ergreifen oder um ‚Hand an sich selbst zu legen‘. [...] So stellt sich früher oder später jeder von Krisen – schon – Betroffene angesichts ‚Kritischer Lebensereignisse, Langfristiger Krankheiten, Beeinträchtigungen/ Behinderungen‘ irgendwann einmal die Frage: ‚Warum gerade ich ...?‘“

Die in dieser Frage durchscheinende Hilflosigkeit sieht Meuerle dann aufkommen, wenn „die bewährten Mittel der Wirklichkeitsverdrängung und -verleugnung nicht mehr [funktionieren], weil sich die physisch wie psychisch erlebte Überbelastung in direkten Lebenskrisen, langsam sich ausdehnenden oder unvermutet plötzlichen Erschütterungen und Störungen der eigenen Alltagsbewältigung auswirken.“

Der individuell-psychische Umgang mit belastenden und bedrohlichen Lebensveränderungen, der insbesondere in der Stressforschung durch die Betrachtung der Ungleichgewichte zwischen den Anforderungen der Umwelt oder der Person und deren Reaktionskapazitäten sowie in der Resilienzforschung breiten Raum einnimmt, findet insbesondere in der Entwicklungspsychologie ein tragendes Fundament. Für Klienten in Therapie oder Coaching stehen dabei insbesondere die Veränderungsanforderungen, die sich durch wirtschaftliche, soziale, kulturelle, aber auch familiäre und privatpartnerschaftliche Wandelprozesse anzeigen, zur Diskussion. Die aktive Auseinandersetzung mit der Umwelt wird als ein an individuellen Wertmaßstäben ausgerichteter Vorgang erlebt – treten hierbei ‚nicht-selbstverständliche‘ Störungen auf, dann folgt, dass „jede Aufhebung einer Selbstverständlichkeit einer neuen Selbstverständlichkeit den Platz frei machen [muss], wenn die Einheit des Daseinsvollzugs gewahrt bleiben soll.“

Nicht nur akut eintretende Belastungssituationen, sondern auch das sukzessive Anwachsen zu einer Dauerbelastung durch zuweilen – von außen betrachtet – marginale Kleinprobleme kann das Gleichgewicht zwischen Umwelanforderungen, subjektiven Erwartungen an sich selbst und individuellen Handlungsmöglichkeiten zerstören. Zuweilen sind es dann nicht „die großen Dinge, die einen Menschen ins Irrenhaus bringen. Auf den Tod ist man gefasst, auf Mord, Inzest, Raubüberfall, Feuer, Überschwemmungen. Nein, was einen ins Irrenhaus bringt, ist die nie abreißende Serie von kleinen Tragödien. Nicht der Tod eines geliebten Menschen, sondern ein Schnürsenkel, der reißt, wenn man eh schon zu spät dran ist.“ [Charles Bukowski]

Der fraglos unvollständige Überblick auf den Krisenbegriff sollte aufzeigen, dass eine allumfassende Definition für ein solches Ereignis und den mit ihm verbundenen Entwicklungsanspruch schwerfällt. Eine kompakte und zugleich umfassende Beschreibung bietet Ulich als Orientierungshilfe:

Krise ist ein belastender, temporärer, in seinem Verlauf und in seinen Folgen offener Veränderungsprozess der Person, der gekennzeichnet ist durch eine Unterbrechung der Kontinuität des Erlebens und Handelns, durch eine partielle Desintegration der Handlungsorganisation und eine Destabilisierung im emotionalen Bereich mit dem zentralen Merkmal des Selbstzweifels und durch ein Bündel notwendiger Ressourcen, die die Person entweder nicht hat oder von denen sie nicht weiß, dass sie sie hat, um die Situation zu meistern.

Alle Zitate finden sich in:

Dr. Ralph Schlieper-Damrich, Netzwerk CoachPro® [Hrsg]:

Krisencoaching. Den Brüchen im Leben kraftvoll trotzen. managerseminare Verlag, 2013