

## KRISENPRÄVENTION - 1

**Vor einigen Jahren haben wir in unserer Augsburger Praxis für Logotherapie, Existenzanalyse und Schematherapie das in Deutschland einzige Online-Angebot zur Individuellen Krisenprävention entwickelt. Life2Me® vereint dabei eine umfassende Betrachtung potenzieller Belastungsereignisse und ein über 100 Seiten starkes Workbook, mit dem ein Nutzer dann seinen eigenen Umgang mit nicht auszuschließenden Krisen reflektieren kann.**

Als psychologisches Fundament von Life2Me® dienen uns sowohl Erkenntnisse der Verhaltenstherapie als auch der sinnzentrierten Psychotherapie nach Viktor Frankl. Die einen Menschen auf seine ‚Lerngeschichte‘ reduzierende Verhaltenstherapie fokussiert auf ‚Fehlconditionierungen‘, im Kern also auf die der Lebensqualität einer Person unzuträglichen Verhaltensweisen. Der Vorgesichte der Belastungssymptome, die sich für die Person durch ihre Verhaltensweisen zeigen, wird in der Verhaltenstherapie eher weniger Bedeutung beigemessen. Vielmehr geht es hier um das Neulernen alternativer Verhaltensweisen, wobei wir wissen, dass dieses Vorgehen die alten dysfunktionalen Verhaltensweisen nicht auslöscht, sondern sie sozusagen ‚überschreibt‘.

Dieses Überschreiben ist fraglos dann schwierig, wenn sich das Verhalten als eine Art ‚Überlebensschema‘ bereits früh im Leben entwickelt hat. Solche Schemata erweisen sich im weiteren Lebensvollzug dann häufig als ‚Lebensfallen‘, weil die Person immer und immer wieder mit demselben Repertoire an Verhalten auch an sich verändernde Lebensumstände herangeht. Zum Beispiel kann eine Person ihre ‚Welt‘ als bedrohlicher ansehen als sie ist oder sie sieht sich selbst als bedeutungsloser an als ihr dies aus ihrem Umfeld zurückgespiegelt wird. Welches Schema auch immer in einer Person aktiviert ist, eines ist klar: das Schema versucht seinerseits zu überleben, denn es war lange Zeit die einzige Antwort, die die Psyche für die Bewältigung der sie belastenden Situationen verfügbar hatte. Dies gilt es aus unserer Sicht immer zuerst zu würdigen, bevor die Person eingeladen wird, sich von ihr zu distanzieren.

Ist die Person dazu jedoch bereit, dann arbeiten wir in unserer Praxis nicht mehr ‚oberflächlich‘ am Neulernen von Verhalten, sondern an einer Stärkung der Bewusstheit eigener Werte und ihres Wertegefühls. Hierfür ist für uns das sinn- und werteorientierte Therapiekonzept von Viktor Frankl die Methode der Wahl. In der von ihm entwickelten ‚Logotherapie‘. Mit ihr nimmt die Person sowohl kognitiv als auch emotional einen neuen Bezugspunkt zu dem vor ihr liegenden Leben ein. Nicht ‚warum‘ ist mir etwas im Leben geschehen, sondern ‚wofür‘ fühle ich mich heute und hier von meinem Leben aufgerufen steht im Vordergrund der Gespräche in Therapie oder Coaching.

Mit diesem integrativen Konzept können wir nun auch in Life2Me® arbeiten. Dabei richtet sich das an Menschen, die sich nicht in einer akuten Krisensituation befinden, die aber ein Interesse haben, sich in privater Umgebung und mit Ruhe und Muße mit ihrer bisherigen Persönlichkeitsentwicklung zu befassen als sich auch in die Situationen hineinzudenken und -fühlen, die das eigene Leben wohl als besondere Herausforderungen noch parat hat.

Wer sich auf diese Reise macht, der kann einem an Viktor Frankl angelehnten Gedanken folgen, nämlich dem, dass sich ein Mensch nicht alles von seinem Unbewussten, Vorbewussten, Verdrängten oder Traumatisierten gefallen lassen muss. Jeder Mensch ist weit mehr als das und richtet er seine Energie auf das, was ihm sein Leben an Sinn jederzeit bereithält, dann findet vieles im Leben seinen Platz dort, wo es hingehört: In den psychischen Aktenschrank des Gewesenen.

Sich, wie es die klassische Psychoanalyse und andere vergangenheitsorientierte Therapien in aller Regel tun, darauf auszurichten, das Unbewusste ins Bewusste zu heben, kann einen Menschen sehr lange von dem fernhalten, was die Welt an nur von ihm zu beantwortenden Fragen bereithält. Unser Menschenbild, das auch die Basis von Life2Me® ist, vertraut auf die Fähigkeit jedes Menschen zu einem solchen Perspektivenwechsel.

*So wenig nur wie unbedingt nötig*, lautet daher unsere Arbeitshaltung, wenn es darum geht, sich mit der Vorgeschichte von Störungen oder der individuellen mentalen und emotionalen Befindlichkeit entlang belastender Erinnerungen oder Erlebnisse zu beschäftigen. *So viel wie irgend möglich* dafür die Ausrichtung auf die Klärung und Entwicklung der eigenen Werte und auf die Sensibilisierung der weltoffenen Wahrnehmung auf das, was trotz aller Vergangenheit im eigenen Leben nie wertlos geworden ist.

Was geschehen kann, wenn Sie sich auf die Life2Me®-Reise – entweder ganz allein mit dem Selbstcoachingangebot und/oder in Ergänzung mit flankierenden Vertiefungsgesprächen – machen?

- Erlernen alternativen Umgangs mit Belastungssituationen und Krisen
- Stärkung des von Fremdeinflüssen bestmöglich befreiten, echten Selbstwertgefühls
- Aufdecken ungeahnter Ressourcen zur Gestaltung des Lebens, das für Sie ‚von vorn‘ kommt
- Deutlich verbesserte Orientierung und Konzentration auf das Mögliche im Kontext eigener Lebensziele

## KRISENPRÄVENTION - 2

**Die vier großen K [Konflikt, Krankheit, Krise, Katastrophe] sind mehr oder minder lange Zeiträume mit starker emotionaler Aufladung. Angst Verzweiflung, Wut, Trauer oder Scham führen in eine psychische Verfassung, die nach Abwehr ruft. Versuche, solchen Situationen mit Weglächeln oder Ignoranz zu begegnen, schlagen meist fehl. Dahinter steht oft der Irrtum, dass man Emotionen unterdrücken sollte, um dem Umfeld eine vermeintliche Schwäche nicht anzuzeigen oder um sich nicht selbst einer vernünftigen Lösung der Situation zu entsagen.**

Viele Menschen kennen zum Beispiel bei Todesfällen den Umstand, dass man einfach nur noch funktioniert, um allen Anforderungen zum Beispiel von Ämtern zu genügen. Hierfür braucht es zwar wirklich einen kühlen Kopf, dennoch merken viele Menschen schnell, dass sie sich die Zeit für die emotionale Verarbeitung der Situation ebenso nehmen müssen. Das ist auch gut so, denn Emotionen sind weder bloße Begleiterscheinungen noch in ihrem Erscheinen verallgemeinerbar. Im Gegenteil, sie sind höchst individuelle Hinweise auf den Belastungsgrad, die Bedeutung des Ereignisses, die Bewertung der Situation und die Nähe der eigenen Person zum Tod [sei es einer Person oder auch einer Aufgabe, von der man Abschied nehmen muss].

Wenn man nun im Rahmen einer Krisenprävention die eigenen Emotionen erkundet [obwohl ein konkretes Krisenereignis noch gar nicht eingetreten ist], dann hat man eine Grundlage dafür, wie man sich steuern und regulieren kann, wenn eine extreme Belastung wirklich eintreten sollte [und jeder Mensch kann sich sicher sein: irgendwann kommt eine solche Situation]. Kommt die Krise unvorbereitet, dann liegt es für die Psyche nahe, einen Abwehrmechanismus zu starten [zum Beispiel Leugnung, Aggressivität, Rationalisierung u.v.a.m.]. Diese Abwehr jedoch lässt sich nicht ewig aufrecht erhalten, versucht man es dennoch, sind psychische oder psychosomatische Wirkungen beobachtbar...

Wer sich jedoch präventiv seiner Emotionen klar wird, kann sie im Fall des Falles annehmen, justieren, regulieren und damit leichter aus dem Stimmungstief herauskommen. In einer Krise diese Emotionsarbeit zu leisten ist natürlich ebenso möglich – nur ungleich schwerer, da neben dieser Klärungsarbeit der eigentliche Anlass ja auch bedrückt. Was Menschen in einer solchen Situation oft versuchen ist, dem Ereignis einen Sinn abzurufen – ‚für irgendetwas wird es gut sein‘. Dieses sehr menschliche Vorgehen entpuppt sich bei genauerem Hinsehen jedoch als [weitere] Illusion. Der Illusion, man bliebe wohl verschont von bestimmten Ereignissen, gesellt sich nun die zweite, dass man wohl erst durch die Krise einen Reifungsschritt hat gehen können. Ist dieses Menschenbild in einer Zeit, in der so viel zur Verfügung steht, um sich selbst gut kennenzulernen, angemessen?

Damit kein falscher Eindruck entsteht: Krisenprävention verhindert keine Krisen. Ihr Beitrag besteht vielmehr darin, den Umgang mit Krisen zu verbessern. Durch sie wird es möglich, sich über das Wesentliche bewusst zu werden, über das, was jede Krise überdauern wird – die eigenen Werte [Betonung auf eigene]. Wer sie kennt, setzt klare Prioritäten, entscheidet wertebewusst, bleibt weltoffen und sensibel für die trotz allem auf den Menschen wartenden Sinnangebote.

Krisenprävention kann man nicht delegieren. Wer sie also selbstbewusst vollzieht, kann Krisen in eigener Stärke trotzen. Krisenprävention kostet nicht viel an Zeit oder Geld. Es kostet vorrangig Überwindung des Glaubens an eine Illusion. Ist sie überwunden, lässt sich auf die Frage ‚Wie geht’s‘ selbstbewusst antworten: „Danke, ich stehe im Einklang mit mir.“

### KRISENPRÄVENTION - 3

Mit unserem Verfahren Life2Me® konnten wir bereits viele Menschen hilfreich in der präventiven Krisenarbeit unterstützen. Anfängliche Beklemmungen, wohin einen wohl die Überlegungen führen würden, wichen schnell dem guten Gefühl, einen wichtigen Beitrag zur eigenen Stabilisierung geleistet zu haben. Am Ende des individuellen Reflexionsprozesses können Fragen wie diese klar beantwortet werden:

- Was sind meine wichtigsten liebevollen und freundschaftlichen Beziehungen, die mich trotz einer Krise tragen werden?
- Was sind meine wichtigsten Erfahrungen, auf die ich trotz einer Krise fest bauen kann?
- Was ist trotz eines Krisengeschehens mein Sehnen, mein Träumen, mein Glaube .... Mein weiterer Weg.
- Was sind die Werte, die ich trotz einer Krise verwirklichen werde? [Anmerkung: diese Frage ist von zentraler Bedeutung in der Krisenprävention, denn *in* einer Krise kann ein Mensch nicht entscheiden, welche Werte Vorrang haben, zum Beispiel Freiheit oder Bindung, Sicherheit oder Risiko – Konsequenz oder Nachgiebigkeit, ....)
- Welche Gewohnheiten werde ich trotz einer Krise pflegen, welches Verhalten werde ich entwickeln?
- Welche Ängste werde ich trotz Krisenprävention zulassen, sollte eine Krise wirklich ein treffen, welche seelischen Verletzungen jedoch werde ich abweisen?
- Was bleibt trotz einer Krise das Schöne, an dem ich mich orientieren werde? Antworten auf diese Fragen formen eine Geschichte, die nicht nur dann gut zu erzählen ist, wenn ein Mensch eine Krise erlebt. Im Gegenteil: Sie helfen im Hier und Jetzt dabei, das Leben sinnvoll auszurichten. Sie ermöglichen das gute Maß an Selbstliebe, das *„hos seauton*, (Liebe andere, *„wie dich selbst“*)

## KRISENPRÄVENTION - 4

Wenn vor dreißig Jahren von ‚Krisenintervention‘ gesprochen wurde, so verstand man sie zumeist als präventives Vorgehen. Erich Lindemann, einer der Protagonisten im Kontext der Krisentheorie, war daran gelegen, ein Modell zum Verständnis von psychischen Störungen zu entwickeln, um bereits erste Anzeichen psychischer Erkrankungen erkennen und behandeln zu können. In seiner Arbeit suchte er dazu nach Ereignissen, die belastende Veränderungen in sozialen Beziehungsräumen bewirkten und über diese psychische Störungen bei Menschen verursachten. Als Forschungsraum wählte er Gemeinden, in denen Krisenereignisse stattfanden [heute würde man dabei zum Beispiel an Amok-Taten an Schulen, lange Zeit nicht wahrgenommene Schwerstverbrechen von Bürgern an Mitbürgern oder regional eng stattfindende Naturkatastrophen denken].

Als Krisenintervention wurde nun die Aufgabe von Gemeinden verstanden, langfristig Ressourcen zu entwickeln, um mit Krisenereignissen kollektiv angemessen umgehen zu können. Dabei wurde darauf Wert gelegt, dass die Maßnahmen von Laien erbracht werden konnten, psychologische Dienste oder – heute würde man sie wohl Kriseninterventionsteams nennen – nicht zwingend erforderlich waren. Die Idee der Krisenintervention orientierte sich an den seinerzeit gängigen Lebenskrisenkonzepten [z.B. von Erik Erikson] und an den Kriterien, die damals das auszeichneten, was ‚gesunde Persönlichkeit‘ genannt werden konnte. Im Fokus stand, im Krisenfall auf kurzfristige Hilfen, engmaschige Betreuung von Einzelnen, Gruppen und Familien, die Konzentration auf das aktuelle Geschehen, den Erhalt des Informationsflusses und die Vermittlung von Hoffnung zu setzen. Die Menschen sollten über eine solche Struktur ermutigt werden, sich im Krisenfall gemeinschaftlicher Hilfe zu bedienen.

In unserer heutigen Gesellschaft zeigt sich im Krisenfall eine Mischung aus menschlicher Solidarität, Spendenbereitschaft und Arbeitshilfe – man darf also darauf hoffen, in den ersten Stunden und Tagen nicht allein gelassen zu sein. Eine längere stabile Unterstützung jedoch ist aufgrund der individuellen Lebensweltbezüge von Menschen nicht zu erwarten, ab einem gewissen Zeitpunkt setzt die Gemeinschaft eher auf das Einspringen des Sozialstaats oder professioneller Hilfen, die dazu beitragen, vitale Gefährdungen aufzufangen, Notfallsituationen zu entspannen und psychiatrisch-stationäre Versorgung zu vermeiden.

Für die kollektive Krisenprävention, sei es in Unternehmen, Schulen, Gemeinden, ist über die Zeit ein breites Spektrum an Programmen und Dienstleistungen entstanden. Jedoch, die *individuelle Krisenprävention*, also die Ausrichtung auf die persönlichen, nicht auszuschließenden schweren Belastungsereignisse in der vorausliegenden Lebensphase, blieb bislang konzeptionell ein unbeschriebenes Blatt. Mit unserem Angebot Life2Me® wird diese Lücke geschlossen und kann von jedermann/-frau genutzt werden.

## KRISENPRÄVENTION - 5

Heute stellen wir Ihnen vierzehn individualpsychologisch geprägte Lebensstile vor und ermuntern Sie, diese zuerst dahingehend zu überprüfen, welche Ihnen selbst am ehesten entsprechen. Wenn Sie Ihre Auswahl getroffen haben, dann empfehlen wir, dass Sie aus allen ausgewählten Texten einen Gesamttext schriftlich verfassen und dabei in einem Resümee ergänzen, in welcher Krisensituation es wohl sehr unpassend wäre, würden Sie sich in der Weise verhalten, wie es in den ausgewählten Passagen beschrieben wird. Wenn Sie im Anschluss an diese Arbeit nicht vollends abschließen können, dass diese Krisensituation in den nächsten Jahren wirklich eintritt, sollten Sie ein Krisenpräventionsgespräch auf der Basis Ihrer Überlegungen in Erwägung ziehen.

Stil 1: Ich stelle gern andere Menschen in meinen Dienst. Um dies zu erreichen, kann ich andere einschüchtern, charmant, launisch sein oder auch auf taktische Weise eine vermeintliche Schwäche zeigen. Ich sehe das Leben oft als ungerecht an, da es mir häufig versagt, was ich für mein gutes Recht halte. Ich bin eigentlich nie richtig zufrieden.

Stil 2: Ich bin fast ständig in Bewegung und habe dabei das Gefühl, ich müsse mich beeilen, um all das zu Ende zu bringen, was ich noch tun sollte. Ich bin gewissenhaft und so auf meine Ziele ausgerichtet, dass ich mir nur selten Ruhe und Muße gönne. Ich spüre dabei jedoch so etwas wie eine Angst, ich könnte ein Versager sein, und die übersteigerte Aktivität könnte vielleicht ein Mittel sein, um diese Angst zu überdecken.

Stil 3: Ich möchte mein Leben unter Kontrolle haben. Überraschungen schätze ich im allgemeinen nicht. Auch spontane Reaktionen suche ich möglichst zu vermeiden, und ich zeige auch nicht gerne meine Gefühle, da sie meine Selbstkontrolle beeinträchtigen könnten. Demgegenüber bewege ich mich lieber in geistigen Bereichen. Ich halte auf Ordnung. Von mir fordere ich, dass ich das Rechte tue, und ich stelle so hohe Erwartungen an mich, wie kein anderer. Etwas besser komme ich mir schon vor, wenn ich sehe, womit sich die anderen begnügen.

Stil 4: Ich muss Recht haben und Recht behalten. Auf diese Weise kann ich mich über die anderen stellen. Richtig und falsch sind für mich die eigentlichen Kriterien. Für Unklarheiten und Ziellosigkeit habe ich kein Verständnis. Es ist für mich wichtig, möglichst wenig Fehler zu machen. Werden mir aber welche nachgewiesen, suche ich mich zu verteidigen, indem ich auf die Fehler hinweise, die auch andere machen.

Stil 5: Ich bringe mich dann am besten ein, wenn ich mich überlegen fühle. Daher meide ich Situationen, in denen ich nicht im Mittelpunkt stehen kann. Um mich in solchen Fällen von den anderen fernhalten zu können, vergrabe ich mich auch schon mal für längere Zeit in ein Hobby oder tue etwas, was eigentlich nichts bringt. Wenn ich nicht unter den Ersten oder Besten sein kann, bin ich unter den Letzten oder Schlechtesten – oder ich mache überhaupt nicht mehr mit.

Stil 6: Es ist für mich ganz wichtig, dass mich alle mögen. Bereits die Ablehnung durch einzelne Personen irritiert und stört mich. Ich reagiere auf Kritik besonders empfindlich und halte es für eine Niederlage, wenn ich irgendwo keine Zustimmung finde. Ich versuche zu spüren, was anderen Menschen gefallen könnte und ändere schon mal meine Meinung, wenn ich damit mehr Zustimmung finde. Ich sehe meinen Wert abhängig von den Wertschätzungen anderer Personen.

Stil 7: Ich will ein guter Mensch sein und stelle an mich höhere moralische Maßstäbe als es die anderen bei sich tun. Manchmal sind sie übermenschlich hoch, wenn ich zum Beispiel einen Fehler

von mir für völlig unverzeihlich halte. Meine überhöhten Maßstäbe können mir das Gefühl geben, den anderen moralisch überlegen zu sein. Andere Menschen fühlen sich so durch mich öfter entmutigt.

Stil 8: Anforderungen des Lebens gegenüber bin ich häufig negativ eingestellt. Ich weiß stets eher wogegen ich bin, als wofür. Ich kann dabei meine Ablehnung offen zeigen. Ich kann sie aber auch zum Ausdruck bringen, indem ich mich passiv verhalte und die Wünsche und Forderungen anderer überhöre oder umgehe.

Stil 9: Ich bin ein Pechvogel. Mit mir will wirklich niemand tauschen. Anscheinend bin ich etwas Besonderes. Ich bin schon zu bedauern, aber da kann man eben nichts machen. Was ich schon alles an Unglücksfällen hatte und wie oft ich nur so eben noch daran vorbeigekommen bin! Ich hätte tatsächlich oft mehr Mitgefühl verdient!

Stil 10: Ich leide ähnlich wie der Pechvogel, aber ich leide für ein hohes Ziel oder Prinzip. Ich empfinde mich manchmal als ein Opfer all des Unrechts, das es um mich herum gibt. Märtyrer könnten sich so gefühlt haben. Manchmal demonstriere ich mein Leiden vor einem gleichgültigen Publikum.

Stil 11: Ich finde meinen Platz im Leben durch Charme und Witz. Oft sind die anderen damit ganz leicht dazu zu bewegen, das zu tun, was mir nützlich ist. Ich gleiche einem Nesthäkchen in einer Familie, dem alles irgendwie zugetragen wird.

Stil 12: Nichts gelingt mir richtig gut. Ich habe zwei linke Hände und ich bin unbeholfen. Deshalb beschränke ich mich, wenn irgend möglich auf das, womit ich Erfolg habe. Verantwortung kann mich so sehr belasten, dass ich gerade dann besonders versage. Andere nehmen mir vieles ab, da es ihnen ja leichter fällt. Ich fühle mich weniger fähig als die anderen und ihnen unterlegen.

Stil 13: Ich halte meine Gefühle und spontanen Reaktionen zurück. Ich fürchte, dass ich sonst die Situation vielleicht nicht mehr kontrollieren könnte. Ich verlasse mich lieber auf meinen Verstand. Probleme sind eben nur mit Vernunft zu lösen. Ich schätze den Intellekt, die Logik und eine vernünftige — nicht gefühlsbestimmte — Sprache. Gemeinschaft bedeutet mir nicht allzu viel.

Stil 14: Ich hasse Routine und suche Abwechslung, Spannung, Abenteuer. Ich könnte ein Spieler sein. Wenn das Leben monoton wird, scheue ich oft keine Mühe, damit wieder etwas los ist. Ich brauche andere Menschen, die für mich interessant sind und von denen ich Spannung und Abenteuer erwarten kann. Manchmal ziehe ich mich auch von anderen Menschen zurück und suche Aufregung in Träumereien oder Phantasien.

## KRISENPRÄVENTION – 6

**Wer erfährt, dass die Welt anders ist, als er dachte, der erfährt, dass er sich irrte. Irrtümer sind die Beulen, die man sich holt an den Ecken des eigenen Weltbildes. Um die Beule auszubeulen, braucht es Innovation.**

Wer zu Innovation in der Lage ist, hält Beulen aus.

Wer eine Krise erfährt, wird mit eigenem Irrtum konfrontiert – im Kern mit dem Irrtum zu glauben, etwas derartiges wie das, was geschah, hätte doch an sich nicht geschehen können.. Irrtümer, die zu Krisen führen, sind die dicksten Beulen, weil man sie sich holt an den Ecken des eigenen Selbstbildes. Um eine solche Beule auszubeulen, braucht es die Bereitschaft, über sich zu staunen.

Wer zu staunen in der Lage ist, beult Beulen aus.

Wer durch Krisenprävention staunt, dass für ihn die Welt danach anders ist, als er dachte, dass sie sein könnte, der erfährt, dass er sich bewusst mit seinen Irrtümern konfrontierte. Präventive Irrtümer sind die vermiedenen Beulen, die man sich erspart an den entdeckten Ecken des eigenen Selbstbildes. Um eine Beule zu vermeiden, braucht es die Bereitschaft, sich selbst zu entdecken.

Wer zur Selbstentdeckung in der Lage ist, vermeidet Beulen.

Einen Beitrag dafür leistet Life2Me®



## KRISENPRÄVENTION - 7

Gerade lese ich und bin verärgert:

*„Es ist vollkommen menschlich, dass wir auf Krisen mit Verdrängung reagieren. Doch wenn ich Ihnen nur einen einzigen Rat geben sollte: Nehmen Sie die Lebenskrise als das, was sie ist – als eine Chance, Ihre Lebensumstände auf der Metaebene zu betrachten. Eine Krise kann in unserem Leben zu einer unglaublichen, stärkenden Kraft werden. Wir lernen aus solchen Krisen – auch weil wir auf einmal mit unserem wunderbaren Unterbewusstsein Kontakt aufnehmen können. So erkennen Sie, was wirklich wichtig in Ihrem Leben ist. Was Ihnen guttut. Wie Sie mit sich selber im Kontakt stehen.“*

NEIN! Es ist vollkommen absurd, dass wir auf Krisen mit Verdrängung reagieren. Nicht die Krise ist eine Chance, ihre Prävention ist die Chance, um im Fall des Falles einen Umgang mit ihr entwickelt zu haben, die das individuelle Recht auf ein gelingendes Leben hilft zu erhalten. Wer Lebensumstände erst betrachtet, wenn sie sich verändert haben, hat letztlich eine sinnvolle Möglichkeit verpasst.

## KRISENPRÄVENTION - 8

„Existenzielle Krisen sind keine Krankheit. Und wir haben komplett verlernt, mit ihnen umzugehen, weil die Philosophie weggebrochen ist, Kirche ist weggebrochen, Esoterik hilft nicht immer, Achtsamkeitstraining vielleicht manchmal. Wir haben keine in der Bevölkerung verankerten Skills und Fähigkeiten, mit solchen Krisen umzugehen.“

[Gert Scobel, 24.10.2015 auf 3sat zum Thema, Therapienotstand“]

*„Krisenprävention durch Reflexivität und Selbstaufklärung ist einer der zentralen Skills des Menschen von morgen. Denn: Krise muss nicht sein.“*

„Eine Krise macht nicht behandlungsbedürftig, sondern die Folgen der Krise, wie sie ein Mensch innerlich in der Lage ist, mit ihr umzugehen und sie zu meistern. Man darf es niemandem vorwerfen, wenn er psychisch krank wird durch den Auslöser einer Krise, aber dann ist es wichtig, möglichst frühzeitig die Hilfe in Anspruch zu nehmen, sich beraten zu lassen.“

[Dietrich Munz, Präsident des Vorstandes der Bundespsychotherapeutenkammer]

Durchschnittliche Wartezeit auf eine von den Kassen finanziell unterstützte Therapie [Psychoanalyse, Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie, systemische Therapie] in Deutschland: 12 Wochen  
*Durchschnittliche Wartezeit auf eine nicht durch die Kassen unterstützte Logotherapie [sinnzentrierte Psychotherapie nach Prof. Viktor Frankl]: wenige Tage*

## **KRISENPRÄVENTION - 9**

Das BELLA-Konzept der Krisenintervention nach Gernot Sonneck

### **Beziehung aufbauen**

- den Betroffenen so nehmen wie er ist
- ihm anzeigen, dass ich mit ihm sprechen möchte
- nicht argumentierend diskutieren
- mir der eigenen Gefühle und ihre Ursachen im Klaren werden
- die eigenen Wertmaßstäbe hintanstellen
- objektivierende Distanz vermeiden

### **Erfassen der Situation/Informationen**

- Fragen stellen über Ereignisse, Folgen, betroffene Personen
- Fragen stellen über Physisches (Schlaf, Ernährung, Schmerzen ...)
- Fragen stellen über Psychisches (Gefühle, Selbstwert, Denkfähigkeit, Aktivität ...)
- Fragen stellen über frühere ähnliche Ereignisse und Befindlichkeiten
- Fähigkeiten und Möglichkeiten des Klienten erkunden (Hinweise auf Aktivität, Autonomie, Selbstwert, soziale Integration)
- Gefahren für Leben, Gesundheit, Existenz des Klienten erkunden

### **Linderung der Symptome**

- Symptome als Warnsignale des Körpers realisieren helfen
- den Betroffenen ermutigen, Gefühle zuzulassen
- Probleme klar definieren
- Ängste bei der Realisierung von Lösungswegen bearbeiten
- Stresszustände mit passenden Methoden abbauen

### **Leute einbeziehen**

- Aktivierung sozialer Ressourcen fördern

### **Ansatz zur Problembewältigung**

- Hilfestellung bei wichtigen Entscheidungen bieten
- an bisherige Lösungsstrategien des Betroffenen anknüpfen
- Problemdefinition sehr genau vornehmen und auf das Wesentliche fokussieren
- Erste Veränderungen entscheiden lassen und mit konkretem Handlungsplan versehen

## KRISENPRÄVENTION - 10

In heftigen Lebenskrisen bezweifeln Menschen zuweilen den Sinn des weiteren Lebens, manche führt dieser Gedanke in den Suizid, viele in eine psychische oder psychophysische Erkrankung. Dass der Mensch den Sinn des Lebens hinterfragt oder ihn als verloren ansieht, setzt bereits voraus, dass er existiert. Das häufigste Problem in diesem Zusammenhang ist für Menschen, dass sie glauben, sie wären in der Verantwortung, sich den Sinn ihres Lebens zu machen oder dass sie den Sinn ihres bisherigen Lebens gemacht hätten und dieses Gemachte [vielleicht in Form einer Partnerschaft, eines Berufes, einer Unternehmensgründung, eines Buches, ...] nun durch eine Krise verloren gegangen sei.

Aus sinntheoretischer Sicht besteht die Verantwortung des Menschen jedoch darin, den Sinn, den das Leben jederzeit bereithält, zu *finden*. Eine Krise macht da keine Ausnahme. Finden, statt machen und, wenn gefunden, dann dem Gefundenen individuelle Bedeutung beimessen: ein solcher Weg ist immer gangbar. Präventiv lässt sich Sinn nicht finden. Präventiv kann jedoch der *Wille zum Sinn* derart gestärkt werden, dass er auch starken Belastungen trotzen kann. Viktor Frankl spricht hier von der ‚Trotzmacht des Geistes‘. Mit dieser Trotzmacht wendet ein Mensch in einer Krise die ihm vielleicht auf der Zunge liegende Frage: „warum ist ausgerechnet mir ....“ um in ein „was tue ich jetzt doch, um ...“

Diese ‚kopernikanische Wende‘ bereit zu halten, ist ein wesentliches Ziel individueller Krisenprävention. Denn: „Wir müssen lernen und die verzweifelnden Menschen lehren, dass es eigentlich nie und nimmer darauf ankommt, was wir vom Leben noch zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf, was das Leben von uns erwartet! Leben heißt letztlich eben nichts anderes als: Verantwortung tragen für die rechte Beantwortung der Lebensfragen, für die Erfüllung der Aufgaben, die jedem Einzelnen das Leben stellt, für die Erfüllung der Forderung der Stunde.“ [Viktor E. Frankl]

Unser Konzept der individuellen Krisenprävention leistet einen Beitrag dafür, dass ein Mensch in jeder Situation den ihr innewohnenden Sinn zu entschlüsseln vermag. Dies gelingt dadurch, dass der Mensch Selbstkenntnis darüber erlangt, was ihm *wesentlich, seinem Wesen entsprechend ist* [und nicht nur ‚wichtig‘ im Sinne von Selbstverwirklichung].

Selbstverwirklichung als Selbstzweck [wie es die Werbung zum Beispiel mit ‚am Ende zählt nur ich‘ formuliert] wird aus sinnorientierter Perspektive von Menschen angestrebt, die Sinnerfüllung in ihrem Leben bislang noch verfehlt haben. Diesem Gedanken folgte zu seinem Lebensende auch der bekannteste Verfechter der Selbstverwirklichungsthese, Abraham Maslow: „My experience agrees with Frankl’s that people who seek self-actualization directly [ ... ] *don’t, in fact, achieve it*. Those people in our society selected out as self-actualizing practically always have a mission in life, a task which they love and have identified with.“

## KRISENPRÄVENTION – 11

*„Solange etwas ist, ist es nicht das, was es gewesen sein wird. Wenn etwas vorbei ist, ist man nicht mehr der, dem es passierte. Allerdings ist man dem näher als anderen. Obwohl es die Vergangenheit, als sie Gegenwart war, nicht gegeben hat, drängt sie sich jetzt auf, als habe es sie so gegeben, wie sie sich jetzt aufdrängt. Aber solange etwas ist; ist es nicht das, was es gewesen sein wird. **Wenn etwas vorbei ist, ist man nicht mehr der, dem es passierte.** Als das war, von dem wir jetzt sagen, dass es gewesen sei, haben wir nicht gewusst, dass es ist. Jetzt sagen wir, dass es so und so gewesen sei, obwohl wir damals, als es war, nichts von dem wussten, was wir jetzt sagen. In der Vergangenheit, die alle zusammen haben, kann man herumgehen wie in einem Museum. Die eigene Vergangenheit ist nicht begehbar. Wir haben von ihr nur das, was sie von selbst preisgibt. Auch wenn sie dann nicht deutlicher wird als ein Traum. Je mehr wir's dabei beließen, desto mehr wäre Vergangenheit auf ihre Weise gegenwärtig. Träume zerstören wir auch, wenn wir sie nach ihrer Bedeutung fragen. Der ins Licht einer anderen Sprache gezogene Traum verrät nur noch, was wir ihn fragen. Wie der Gefolterte sagt er alles, was wir wollen, nichts von sich. So die Vergangenheit.“*

*Aus: Martin Walser: Ein springender Brunnen, [hervorgehoben d.V., i.S.: Wenn die individuelle Krisenprävention vollzogen, ist man nicht mehr der, dem sie passierte.]*

## KRISENPRÄVENTION - 12

Wenn sich Menschen allein mit Ereignissen mit Krisenpotential mental befassen, so beginnt unweigerlich ein Gespräch verschiedener innerer Stimmen. Vielleicht meint eine dieser Stimmen: „seh das nicht so kritisch, es wird schon gutgehen“, eine andere – womöglich ähnlich der Sätze, die die eigene Mutter immer sagte – ruft: „pass auf, die Menschen wollen nichts Gutes“, wieder eine andere entgegnet: „wenn ich hier scheitere, dann ist alles verloren“ und vielleicht meldet sich sogar eine Vierte: „ich will gar nicht daran denken, ich zieh mein Ding nun einfach durch, dann sehen wir weiter.“

Dieser Dialog innerer Stimmen zeigt bestehende Widersprüchlichkeiten in uns auf, die insbesondere dann ‚greifen‘, wenn wir unsicher oder unwissend sind. Stimmengewirr im Inneren zeigt uns daher an, dass zuerst noch eine ‚innere Ordnung‘ geschaffen werden muss, um die aktuelle, erwartete oder mögliche Situation gedanklich bewältigen zu können.

Die vielen Stimmen haben zumeist einen guten Zweck: Sie setzen eine Suchbewegung frei, durch die der Mensch günstigstenfalls einen Weg findet, der ihn vor Gefahren und seelischen Verletzungen schützt und ihn in seiner Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit belässt.

Aber nicht jede innere Stimme ist immer ausgewogen präsent. Manche übernehmen als ‚Hauptselbste‘ die Steuerung des Alltags, mit ihnen fühlen wir uns direkt und stets verbunden und identifiziert, z.B. ‚der Beschützer‘, ‚der Boss‘, ‚der Perfektionist‘, ‚der gute Vater‘, ‚der Charmeur‘.

Schaut man sich die Funktionen an, die ein Hauptselbst für einen ausübt, so könnte man beim Beschützer vielleicht sagen: „Er ist der, der mich davor bewahrt, meine Impulse nicht mehr kontrollieren zu können“, „er ist der prüfende Blick, damit ich so auf andere wirke wie ich es auch will“, „er trifft meine Entscheidungen“ ....

‚Verdrängte Selbste‘ stellen hingegen die Seiten dar, die der Mensch an sich ablehnt. Sie binden viel Energie und zeigen sich spürbar in Emotionen, wenn sie – oft auch in Träumen – auftauchen. Würden sie ‚freigelassen‘, dann droht eine wie auch immer geartete Sanktion. Der Mensch ist daher bestrebt, diese Selbst wieder zurückzudrängen, wenn sie sich zeigen – daher sind ‚quasi mit einem Bein‘ immer auch im Feld des ‚Beschützers‘.

‚Zerstörerische Selbste‘ waren einst verdrängte Selbste und haben sich quasi ‚destruktiv verselbstständigt‘. Sie stellen in der Regel wesentliche Themen für therapeutisches Arbeiten dar, denn ihre Kontrolle kostet die betroffene Person oftmals so große Energien, dass sie – wenn sie nicht mehr aufrechterhalten werden können – den Menschen in Erschöpfung oder Krankheit führen.

‚Verletzliche Selbste‘ – sie zeigen sich meist als Unterform von verdrängten Selbsten und spiegeln in ihrer Dynamik die verschiedenen Seiten des Kindes in uns wider. Das Verdrängen dieser verletzlichen Seiten wird vollzogen durch innere Stimmen der Macht – oder andersherum: ein Macht-Selbst bedarf des inneren Prozesses der Verdrängung individueller Verletzlichkeit. Endet der Verdrängungsprozess durch Integration des Erlebten, so mindert dies den Einsatz des ‚sich-selbstgegen-Verletzlichkeit-zur-Wehr-setzenden‘ Macht-Selbst.

Die individuelle Chiffre der verschiedenen Selbste eines Menschen zu entschlüsseln, ist einem Menschen mit ausreichender Reflexivität und Selbststeuerungsfähigkeit meist schnell möglich. Wir leisten dies mit unseren Kurzzeittherapie-Angeboten mit Methoden der Schematherapie und der Transaktionsanalyse.

## KRISENPRÄVENTION - 13

Ein menschliches Leben erhält seinen Inhalt durch individuelle Orientierung. Nur der Mensch fragt sich ‚wer bin ich‘ und seine Antwort darauf verleiht ihm Identität und ermöglicht ihm Zielsetzungen. Das alles erfolgt programmlos [griech.: *prógramma* ‚Vorgeschiedenes‘] – das Programm des Menschen ist es, nicht programmiert zu sein.

***Mensch sein heißt ja niemals, nun einmal so und nicht anders sein zu müssen,  
Mensch sein heißt immer, immer auch anders werden können.***

**Viktor E. Frankl**

Schon Babys lernen, die Welt in Kategorien zu teilen. Sie lernen, umstrukturieren, kallibrieren und bauen auf den Mustern des Bekannten auf. Krisen durchbrechen diese Muster. Es entsteht ein Gefühlschaos, es sei denn, der Mensch verfügt über erfahrungsbedingte und nicht ideologisch aufoktroierte Intuition, dies es ihm ermöglicht ‚auf Sicht zu fahren‘. Intuition, also menschliches Gespür, wird erst ausgeprägt durch Besinnung auf Erfahrung. Doch dieser Prozess wird zunehmend gefährdet. Zum einen wird das, was wir in Kindheit und Jugend von Bezugspersonen darüber gelernt haben wie wir uns später einmal orientieren können, wenn wir uns nicht mehr auskennen, immer weniger anknüpfbar an die heutige pluralistische Lebenswelt. Zum anderen ist die Vielfalt, die als Qualitätsmerkmal einer demokratisch freiheitlichen Gesellschaft so erfreulich ist, dann ein Problem für den Einzelnen, wenn dieser nicht Vielfalt, sondern Verwirrung spürt. Überdehnt sich der Wert ‚Vielfalt‘ und entsteht durch die mit ihr verbundenen Widersprüche ‚Verwirrung‘, dann verwässert dies zwangsläufig den Blick auf das Wesentliche, auf Chancen und Möglichkeiten, auf das Sinnhafte.

### **In der Komplexität sucht der Mensch nach Vereinfachung und verfehlt dabei seinen Orient**

In vormoderner Zeit gab es klare Fixpunkte, die der Mensch nicht suchen musste. Das sagten einem Menschen, was gut und richtig ist, an was es zu glauben galt, wie man zu leben hatte. Die moderne Gesellschaft bietet dagegen heute viele Suchpunkte, die – würden sie als ‚gefunden‘ angesehen – auch fixiert werden könnten. Doch wie soll man wissen, dass das Gefundene nicht vielleicht das noch Attraktivere verdeckt? Aus dieser Haltung heraus neigen Menschen dazu, nicht mehr zu ‚fixieren‘, sie halten sich selbst im permanenten Suchraum und verlieren dadurch nach und nach die Fähigkeit, ihren Platz einzunehmen. Viktor Frankls Frage: „Auf welche Frage Ihres Lebens sind Sie die Antwort“, ist in diesem mentalen Modus nie zu beantworten.

Orientierung [abstammend von Orient, ‚aufgehende Sonne‘, oriri „sich erheben“] bedeutet, Fixpunkte zu haben, auf die man immer setzen kann. Verfehlt sich der Mensch, verliert er seinen Punkt, an dem er sich erheben kann, dann wirkt das mitunter krisenauslösend. In einer Krise jedoch, hat dies eine fatale Wirkung. Dann wird der Mensch auf seltsame Weise wieder ‚vormodern‘, dann sucht er nach Antworten und Ansagen anderer, dann droht die Abhängigkeit.

Aus dieser Perspektive wird der zentrale Zweck individueller Krisenprävention deutlich. Der Mensch braucht die selbsttolerante Distanzierung von verwirrender Vielfalt. Sie dient dem Zweck der Einnahme eines mit individuellen Werten grundierten Platzes, auf dem sich ein gelingendes, sinnvolles Leben leben lässt. In unserer Krisenpräventions- und Krisenpraxis stellt dieser Prozess das für unsere Klienten wie für uns das Berührendste dar, was im Rahmen der Begleitung erlebt werden kann. Denn dann findet der Klient seinen Orient, seine Sonne – die ja nie weg war.

## KRISENPRÄVENTION - 14

So manche individuelle Krise von heute stellt sich als mangelhafte Reflexion des eigenen Verhaltens oder unzureichend durchdachter Entscheidungen in der Vergangenheit heraus – sie sind also ‚hausgemacht‘. Nun kann man zwar altklug sagen: ‚Ja, hättest Du damals doch ....‘ – das jedoch hilft nicht weiter, wenn die Krise eingetroffen ist. Aber vielleicht gibt es Korrekturmöglichkeiten bei sich selbst oder bei Menschen, die offen sind für eine ‚präventives Wort‘?

Hier unsere Top 17 – zusammengetragen aus den Biografien von Menschen, die ich in den vergangenen 15 Jahren als Coach und später auch als Therapeut in Krisen begleiten konnte:

**Sich mit Menschen zu umgeben, die einen selbst vom Weg gelingenden Lebens abbringen.** Warum ist eine Veränderung in diesem Thema krisenpräventiv? Weil man in existenziell schwerer Lage unbedingt gelernt haben muss, sich nicht nur binden, sondern auch trennen zu können. Fällt einem Trennung schwer, dann besteht die Gefahr, dass man sich an etwas klammert, was einen entweder noch weiter in die Belastung führt oder was sich von anderer Seite bereits von einem selbst getrennt hat.

**Sich darin einzurichten, das Leben eines anderen zu leben.** Warum ist eine Veränderung in diesem Thema krisenpräventiv? Weil man in existenziell schwerer Lage die ohnehin massive Belastung als noch bedrückender empfindet, wenn mit der Krise etwas aufzugeben ist, was nicht nur mit einem selbst, sondern mit Versprechungen verbunden ist, die man einer anderen Person in Bezug auf die Erfüllung ihrer Erwartungen oder Hoffnungen gegeben hat. Ein Beispiel ist die Zusage am Sterbebett eines Elternteils, den Erhalt des Elternhauses sicherzustellen. Was hier oft unternommen wird, um den anderen zu ‚beruhigen‘, birgt das Risiko, sich eines Tages als Lebensfalle zu zeigen.

**Sich nicht um die Menschen zu kümmern, die einem auf dem Weg zu einem gelingenden Leben gut tun.** Warum ist eine Veränderung in diesem Thema krisenpräventiv? Weil man in existenziell schwerer Lage unbedingt auf Erlebnisse zurückgreifen können muss, die einen wieder stabilisieren, erfreuen und zur Wiederanknüpfung aufrufen.

**Sich nicht mehr über sein Image, sondern über seine Identität zu definieren.** Warum ist eine Veränderung in diesem Thema krisenpräventiv? Weil man in existenziell schwerer Lage schnell lernt, dass die Menschen, die bisher nur am ‚Schein‘ interessiert waren, in dem Moment, in dem es um das ‚Sein‘ geht, verschwunden sind. Hat man zu erkennen versäumt, welche eigenen Anteile ‚scheinbar‘ sind, dann hat man in der Krise gleich zwei Fragetöpfe auf dem Herd: Wer bin ich in Folge der Krise (und, wer war ich zuvor)? und Wer steht mir künftig (noch) nah? Zusammen mit dem eigentlichen Thema der Krise ist diese Gemengelage oft komplett überfordernd. Es lohnt also die Frage, wer einem nur deshalb nahe steht, weil man in einer Weise ‚er-scheint‘ wie es dem anderen gefällt, einem selbst jedoch nicht wirklich entspricht.

**Sich selbst nicht mehr genügend Aufmerksamkeit zu spenden.** Warum ist eine Veränderung in diesem Thema krisenpräventiv? Wenn Menschen sich für sich selbst zu wenig Zeit nehmen, dann entsteht schleichend ein Zustand, den wir ‚mangelndes Selbstgefühl‘ nennen. Dann funktioniert man zwar, bestimmte Anteile [wie Kompetenz, Schnelligkeit, analytisches Denkvermögen, Organisationstalent usw.] werden auch immer nachgefragt – aber: in existenziell schwerer Lage muss man unbedingt dazu befähigt sein, gelernt zu haben, sich auf sich selbst zu besinnen. Wer sich aus dem Blick verliert und nicht mehr klar hat, mit was man selbst noch dann im Einklang steht, wenn



bestimmte Dämme brechen, der läuft Gefahr, sich in Krisen zu verrennen in noch mehr Selbstausschöpfung.

**Sich den schwachen Signalen nicht zu öffnen.** Warum ist eine Veränderung in diesem Thema krisenpräventiv? Weil viele Krisen irgendwann noch kleine Probleme waren. Ihre Energien wurden verdrängt, der Mut, sie zu hinterfragen, wurde nicht aufgebracht. Aus Scham, aus Sorge, aus Angst. Was man in existenziell schwerer Lage unbedingt wissen muss ist, welche Gefühle dazu führten, dass man Scheuklappen angelegt hat. Mit ihnen erst im Krisenprozess umgehen zu lernen, ist für viele Menschen eine emotionale Herkulesaufgabe. Wer zur Achtung seines Selbstwertes auch die subtilen Veränderungen in seinem Umfeld anschaut und anspricht, kann so manchem Überraschungseffekt ‚wie aus heiterem Himmel‘ von einer Situation konfrontiert zu werden, aus dem Wege gehen.

**Sich zu wenig mit potenziellem Fortschritt zu befassen.** Warum ist eine Veränderung in diesem Thema krisenpräventiv? Wenn man glaubt, allein mit Wahrung des Status Quo, mit Pflege der Kernkompetenz, mit Perfektionieren des Bestehenden oder anderen Prozessen dieser Art für das Leben gefeit zu sein, der wird in einer existenziell schweren Lage unbedingt zu lernen haben, dass ein Ausweg nur mit einem Fortschreiten aus der Zone des Bekannten einhergehen kann. Neben der Krise kommt nun auch noch das unbekannte Neuland hinzu – ein Paket, das für Menschen oft recht schwer zu heben ist. Warum also nicht rechtzeitig beginnen?

**Sich zu wenig mit der Bedeutung von Geld zu beschäftigen.** Warum ist eine Veränderung in diesem Thema krisenpräventiv? Weil die Währung, mit der Krisen weder ausgelöst noch gelöst werden, nicht Geld ist. Besser ist es, rechtzeitig zu reflektieren, für was Geld der Repräsentant ist. Für Freiheit? Oder Ruhe? Oder Macht? Wenn man weiß, was man tun muss, um durch den Mangel an Geld zu scheitern, dann weiß man auch, was man zu tun hat, um trotz Mangel an Geld dies zu verhindern.

**Sich nicht vom Stress der Welt auffressen zu lassen.** Warum ist eine Veränderung in diesem Thema krisenpräventiv? Weil man stets im Jetzt lebt. Ein Morgen erhoffe ich oder ich plane Dinge – gelebt wird eine morgige Stunde wieder in einem ‚Jetzt‘. In existenziell schwerer Lage ist es zwingend, für sich geklärt zu haben, dass das Bestmögliche stets im gegenwärtigen Moment zu tun ist. Ist eine solche Lebenseinstellung kultiviert, bleiben Pläne flexibel und der Stress der Welt wird mit einem Mal kleiner und verändert sich zu dem, was er als erfreuende Energie sein kann: zu einer Aufforderung, im Jetzt etwas Sinnvolles zu tun, damit sich die Optionen für morgen vergrößern. Eben in dieser Richtung arbeiten Therapeuten mit ihren Klienten, wenn es ernst ist. Es gibt keinen Grund, dies nicht auch präventiv zu tun.

**Sich nicht um seinen Körper zu kümmern.** Warum ist eine Veränderung in diesem Thema krisenpräventiv? Weil selbst der starke Körper in die Schwäche kommt, sobald die Psyche ihre Energie in einer Krise verzehrt. Psyche und Körper gehen hier parallele Wege, und ist mit dem Körper unachtsam umgegangen worden, dann ist in einer massiven Belastungssituation es bis zum STOP-Schuld nicht mehr weit.

**Sich nicht mit Vergangenheitsorientierten zu umgeben.** Warum ist eine Veränderung in diesem Thema krisenpräventiv? Weil man in existenziell schwerer Lage unbedingt akzeptieren muss, dass Gespräche mit Menschen, die einen immer und immer wieder in die Vergangenheit führen, einen in eine mentale Haltung locken, die zur Bewältigung von Zukunftsthemen niemals ausreichen kann. In einer Krise muss man die Fähigkeit mitbringen, Abstand zu halten zu Menschen, deren

Zeithorizont nicht passend ist für die Bewältigung des Erforderlichen. Gleichmaßen wichtig ist es, rechtzeitig den Kreis von Menschen zu vergrößern und zu pflegen, deren mentale Modelle passender sind.

**Sich Tausende von Stunden in einem beruflichen Umfeld aufzuhalten, das keine Lebensfreude vermittelt.** Warum ist eine Veränderung in diesem Thema krisenpräventiv? Weil es Menschen verbittert, wenn sie auf eine berufliche Etappe zurückblicken, in der ihnen Sinnhaftigkeit, Freude, Humor, Kooperation oder andere emotionale Qualitäten entsagt blieben – und an diesem Zustand nichts verändert haben. Etwa 1/6 des Lebens arbeitet der Mensch in einem beruflichen Kontext – das sollte dazu aufrufen, früh zu klären, was es braucht, um es zu einem erfüllenden Lebenssechstel zu machen. Die Methoden, diese Klärungsarbeit zu starten, gibt es.

**Sich von sich selbst alles gefallen zu lassen.** Warum ist eine Veränderung in diesem Thema krisenpräventiv? Erst war das Problem an sich noch zu bewältigen. Doch dann kam das eskalierte Gefühl dazu, in Form von Hass, Aggressivität, Ignoranz, Feigheit, Rache u.a. – der Mensch ließ sich von seiner Psyche alles gefallen und schon war sie da, die Krise. In existenziell schwerer Lage ist es ohnehin unabdingbar, sich aus den Fängen der Emotionalisierung zu befreien. Gelingt das nicht, potenzieren sich die Schwierigkeiten. Über seine Antreiber und roten Knöpfe Bescheid zu wissen, sie zu bändigen und in ein gesundes Maß zu führen, ist fraglos in belastungsarmen Zeiten leichter als unter dem Einfluss von Orientierungs- und Hilfslosigkeit.

**Sich nicht mit den Kindheitsschemata zu befassen.** Warum ist eine Veränderung in diesem Thema krisenpräventiv? Weil heutige Krisen häufig den Charakter eines Musters aus der Kindheit aufzeigen. Werden vom Kind entwickelte, unpassende Formen der Bewältigung von z.B. Angst durch den nun Erwachsenen nicht angepasst oder abgelöst, dann bleibt das Repertoire des Umgangs mit Krisen entsprechend dürftig. In existenziell schwerer Lage sowohl alte Schemata zu identifizieren und in ihrer Wirkung zu mindern als auch erforderliche neue Bewältigungsformen zu lernen, darf als ungleich schwieriger angesehen werden als zu Zeiten eines halbwegs entspannten psychischen Zustandes.

**Sich zu lösen von der Orientierung am Negativen.** Warum ist eine Veränderung in diesem Thema krisenpräventiv? In der Tat, die Psychologie weiß von Menschen, die sich erst dann motivieren, wenn sie Defizite, Mangel, Fehler, Unzulänglichkeiten wahrnehmen. Manche Berufe brauchen diese Form der 'negativen Selbstmotivation'. In eigener ‚Krisensache‘ jedoch wird diese Haltung zu einer harten Nuss. Menschen glauben so zum Beispiel, dass sie allein die Schuld an der Krise zu tragen haben, dass sie doch ohnehin Pechvögel sind, dass sie nie und nimmer wieder aus dem Tal herauskommen können. In existenziell schwerer Lage muss man also auf die Fähigkeit zurückgreifen können, sich nicht den Blick auf das ‚Gute trotz allem‘ zu verbauen. Das jedoch erst dann zu lernen, wenn die Belastung am größten ist, grenzt fast ein wenig an Aberwitz.

**Sich mit Konsumspaß an der Sinn-Investition vorbeizumogeln.** Warum ist eine Veränderung in diesem Thema krisenpräventiv? Weil man in existenziell schwerer Lage sich darauf verlassen muss, neuen Sinn finden zu können, indem man in Hingabe zu – durch die Krise noch – Verborgenen seine Werte verwirklichen kann. Spätestens im Moment dieser Erkenntnis weiß der Mensch, die präventiv vorgenommenen Investitionen in Sinnvolles [nicht in Egozentriertes], zu schätzen.

**Sich nicht einzureden, immer stark, perfekt, lieb usw. sein zu müssen.** Warum ist eine Veränderung in diesem Thema krisenpräventiv? Weil man in existenziell schwerer Lage mit fixierten Ver-

haltensmustern nicht weiterkommt, sie womöglich sogar ihren Beitrag zur Vehemenz der Situation leisten oder geleistet haben. Verhaltensgeschmeidigkeit zu entwickeln, gehört wohl zu den anspruchsvollsten Entwicklungsprozessen eines Menschen. Ist ein Mensch frei von Glaubenssätzen, so und nur so in dieser Welt zurechtzukommen, dann wird diese Beweglichkeit in Belastungssituationen günstige Wirkung zeigen.

### **Über sich hinausweisen ...**

Ein Unglück ist einem Menschen geschehen – und der Betroffene entwickelt eine Idee, wie vermieden werden kann, dass dies anderen Menschen auch passiert.

Ein Paar entzweit sich – und doch achten beide darauf, dass ihre Kinder in einem guten und gesunden familiären Klima weiterhin aufwachsen.

Ein Mensch kann durch Krankheit seiner beruflichen Tätigkeit nicht mehr nachgehen – und er überwindet seinen Verlust, indem er erkennt, dass er über Potenziale verfügt, die er in einem anderen Themenfeld konstruktiv einsetzen kann. ....

Selbsttranszendenz ist eine Fähigkeit des Geistes, sich über sich hinaus auf die Aufgabe und Frage zu beziehen, die das Leben dem Menschen in seiner Krise stellt. Viktor Frankl versteht diese Gabe als „anthropologischen Tatbestand, dass Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder es selbst ist, auf etwas oder auf jemanden: auf einen Sinn, den da ein Mensch erfüllt, oder auf mitmenschliches Sein, dem er da begegnet. Und nur in dem Maße, in dem der Mensch solcherart sich selbst transzendiert, verwirklicht er auch sich selbst; im Dienst an einer Sache – oder in der Liebe zu einer anderen Person! Mit anderen Worten: ganz Mensch ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine andere Person. Und ganz er selbst wird er, wo er sich selbst – übersieht und vergisst.“ [Frankl in: Ärztliche Seelsorge]

Selbsttranszendenz meint ‚Selbstvergessenheit‘, also eine Haltung, mit der der Mensch keine Zentrierung auf das eigene Ego zeigt, sondern sich offenhält für seine ‚Welt‘ mit ihren Möglichkeiten der Werteverwirklichung – auch dann, wenn durch eine Krise eben diese ‚Welt‘ verletzt oder erschüttert wurde.

## KRISENPRÄVENTION – 15

Nur die Fragen, die im Prinzip unentscheidbar sind – z.B. eine Frage, wofür genau ich mich entscheiden werde, wenn mein Haus abbrennt und alle Habe zerstört ist – können wir entscheiden. Absurd? Paradox? Dazu Heinz von Foerster:

*„Warum? Einfach, weil die entscheidbaren Fragen schon entschieden sind durch die Wahl des Rahmens, in dem sie gestellt werden, und durch die Wahl von Regeln, wie wir das, was wir ‚die Frage‘ nennen, mit dem, was wir als ‚Antwort‘ zulassen, verbunden wird. ... Aber wir stehen nicht unter Zwang, nicht einmal dem der Logik, wenn wir über prinzipiell unentscheidbare Fragen entscheiden. Es besteht keine äußere Notwendigkeit, die uns zwingt, derartige Fragen irgendwie zu beantworten. [Ob das der Grund ist, warum Krisenprävention ein solches Stiefkind ist? A.d.V.] Wir sind frei! Der Gegensatz zur Notwendigkeit ist nicht Zufall, sondern Freiheit. Wir haben die Wahl, wer wir werden möchten, wenn wir über prinzipiell unentscheidbare Fragen zu entscheiden haben. Das sind die guten Nachrichten, wie amerikanische Journalisten sagen würden. Nun kommen die schlechten. Mit dieser Freiheit der Wahl haben wir die Verantwortung für jede unserer Entscheidungen übernommen.“*

Auf Anraten seines Freundes Viktor Frankl, publiziert von Foerster 1948 seine Arbeit “Das Gedächtnis: Eine quantenphysikalische Untersuchung” – diese Arbeit wurde Foersters Ticket in die amerikanische Wissenschaftsszene. Für die sinnzentrierte Therapiearbeit hat die Forschung von Foerster bis heute Relevanz, insbesondere Frankls Warnung davor, dass Menschen – er nannte es Hyperreflexion – wieder und immer wieder über ihre Probleme, Defizite, Mängel, Sorgen usw. nachdenken und reflektieren und begrübeln und damit nicht vergessen, was aber zur Gestaltung eines gelingenden Lebens zu vergessen ist.

## KRISENPRÄVENTION - 16

in kaum einem anderen Land werden von Privatleuten so viele Versicherungen abgeschlossen wie in Deutschland. Und auch die Bereitschaft, sich medizinischen Vorsorgeuntersuchungen zu unterziehen, hat in den vergangenen Jahrzehnten zugenommen. Mit beiden Maßnahmen geht einher, dass im Schadensfall – hoffentlich – sofort von Extern geholfen wird. Mit der aufsteigenden Angst findet sich mit einer Police oder einem Arzt eine Möglichkeit, sich beruhigen zu können und Hoffnung zu schöpfen. Dennoch wird schnell klar, dass der eigene Umgang mit der Situation entscheidend ist. Bin ich bereit, den Bedingungen zu trotzen, oder gebe ich mich nur ,ab‘?

Individuelle Krisenprävention hilft dabei, sich frühzeitig die mentale Souveränität aufzubauen, um im Ernstfall handlungsfähig zu bleiben. Manchmal findet man Menschen, die sich eine solche Form der Prävention auch vornehmen. Geht der Vorsatz dann aber nicht in Taten über, wird meist mit ,wichtigeren Themen‘ und Zeitmangel argumentiert. Sprechen wir mit Psychologen über dieses bekannte Phänomen, so wird meist behauptet, die Personen hätten Angst, sich mit den potenziellen Krisenthemen und ihrem etwaigen Unvermögen, mit ihnen umzugehen, auseinander zu setzen. Sicher, eine solche Angst wird es auch geben – aber das Argument ist für uns dennoch zu kurz gegriffen. Wir glauben deshalb nicht so ganz daran, weil auch wir in Gesprächen mit Klienten und Patienten durchaus von der Bereitschaft hören, sich der Krisenprävention anzunehmen und wenn wir fragen, in welchen Lebensbereichen oder -themen dies zweckvoll wäre, erhalten wir auch konkrete Antworten. Und bieten wir unsere Strukturhilfen, Modelle und unser Krisenwissen an, dann entstehen handfeste und reflektierte ,Handlungsanweisungen in eigener Sache‘.

Wir glauben daher: Die meisten Menschen betreiben deshalb keine individuelle Krisenprävention, nicht weil sie Angst haben, sondern weil ihnen das methodische Werkzeug fehlt, das erforderlich ist, um sich nicht in der Welt möglicher Erschütterungen zu verlieren. Mit Life2Me wird dieses Werkzeug in Kürze verfügbar sein. Und zwar so, dass individuelle Krisenprävention am eigenen Schreibtisch vorgenommen werden kann, ohne Zeitdruck, individuell, wirtschaftlich und fokussiert.

## KRISENPRÄVENTION - 17

In Therapie und Coaching begegnen wir regelmäßig drei Gruppen von Menschen, die – bildlich gesprochen – in ihrem Lebenspaddelboot sitzen und auf dem Fluss ihrer aktuellen Lebensphase entlang fahren. Links und rechts am Ufer liegen die Aufgaben bereit, die der Mensch bewältigt – er legt sein Boot an, nutzt seine Erfahrungen und sein Wissen, erledigt dies und das und fährt weiter. Im Fluss lauern Stromschnellen, manche Steine aus Problemen und Konflikten verengen die Weiterfahrt, das Boot bekommt Kratzer, aber es geht weiter.

Gelegentlich fließt der Fluss langsam daher, dann konsolidiert der Mensch, mal spaltet er sich, wird schneller, entwickelt einen Seitenarm oder es kommt ein Fluss hinzu – dann ‚wächst‘ er. Und manchmal kommt ein reißender Wasserfall, ein Umbruch auf eine neue Ebene – und dann?

Die Menschen der einen Gruppe sagen sich: „Ich glaube, dass ich auf meinem Lebensfluss rechtzeitig an Land muss, um mein Boot zu schultern und zu Fuß nach unten zu laufen. Einiges an Bordgepäck werde ich zurücklassen müssen. Aber am Ende des Wasserfalls werde ich mein Boot wieder ins Wasser lassen.“

Die der zweiten Gruppe sagen: „Urplötzlich war er da, das war wohl Schicksal. Ich bin hinabgestürzt, ich lebe noch, bin aber arg verletzt, und mein Boot liegt in Trümmern. Jetzt muss ich sehen, wie es weitergeht. Ich werde das schon schaffen.“

Die ersten brauchen Blasenpflaster, Aufbaunahrung und einen Wegeplan, die zweiten brauchen Verbände, Medikamente, neues Holz und meist jemanden, der ihnen hilft, wieder auf die Beine zu kommen. Wie es dann weitergeht, liegt in den Händen beider. Beide sind erschöpft, aber beide anders.

Die Menschen der dritten Gruppe meinen: „Ich habe es zwar kommen sehen, aber irgendwie doch nicht wahrgenommen. Selbst in Anbetracht der immer klarer werdenden Lage meinte ich, ich könnte es schaffen. Wie konnte das bloß so aus den Fugen geraten? Ich bin völlig verzweifelt.“

### **Life2Me® unterstützt Menschen**

- \_ der ersten Gruppe, die für sich klären wollen, welches Bordgepäck sie zurücklassen müssen
- \_ der zweiten Gruppe, die wissen, wie anstrengend es war, wieder auf die Beine zu kommen
- \_ der dritten Gruppe erst dann, wenn nach Überwindung der Krise die Bereitschaft dazu besteht, einen Selbstaufklärungsprozess zu beginnen.

**Life2Me®** kann ein Ereignis nicht verhindern helfen, dessen Eintreten sich ein Mensch niemals wünschen mag. Aber es leistet einen wirkungsvollen Beitrag dafür, auf den Umgang mit den neuen Bedingungen derart vorbereitet zu sein, dass der Mensch in seiner Verantwortung stehend und mit seinem freien Willen Entscheidungen fällt und handelt. Schon Carl Gustav Jung kannte diesen Selbstlenkungsmechanismus und nannte ihn – statt sich dem ‚Schicksal‘ zu ergeben – ‚Machsals‘.

Dass jeder Mensch grundsätzlich über den freien Willen verfügt, sich ‚so oder so‘ den Bedingungen stellen zu können [und damit auch Bedingungen, von denen er weiß, dass er ihr Eintreffen nicht vollends ausschließen kann] stellt eine der Basisaussagen im Konzept von Life2Me® dar. Viktor Frankl hat dies in seiner Sinntheorie deutlich herausgestellt „die Freiheit allen *Entscheidens*, die Willensfreiheit, ist für den unvoreingenommenen Menschen eine Selbstverständlichkeit; er

erlebt sich unmittelbar als frei.“ Und so hält auch die von Frankl begründete sinnzentrierte Therapie „unerschütterlich an der Freiheit des Menschen von etwas und der Freiheit zu etwas, nämlich Werte zu verwirklichen, fest.“ Die Freiheit des Menschen, die ihm unbedingt bleibt, ist die *Freiheit zur Stellungnahme*, die Verantwortung des Menschen, die er unbedingt hat, ist die Verantwortung gegenüber etwas oder jemanden.

## **KRISENPRÄVENTION – 18**

Krisenprävention heißt, in einem Prozess der Selbstaufklärung nicht vollends auszuschließende Risiken wahrzunehmen, ihre emotionalen und kognitiven Wirkungen zu hinterfragen und konkrete Handlungsweisen vorzubereiten. In einer krisenbefreiten persönlichen Lage ist dies fraglos besser möglich als unter dem Druck einer bereits eingetretenen Krise. Die Zutaten einer Krisenprävention sind:

- Bereitschaft zum Heranlassen unangenehmer Lebenssituationen
- Reflexion emotionaler und mentaler Erstreaktionen
- Abgleich der Erkenntnisse mit individuellen Persönlichkeitsmerkmalen
- Einbettung dieser Informationen in einen entwicklungspsychologischen Zusammenhang
- Integration aller Ergebnisse in die vor der Person liegende Lebensphase
- Erarbeiten von Handlungs-Blaupausen im Sinne eines Erkenntnistransfers für die Zukunft
- Einsatz: Zeit und Selbstüberwindung
- Nutzen: Lebensgelassenheit

„Es ist kompletter Unsinn anzunehmen, man könne eine Krise heraufbeschwören, indem man sich mit ihrem möglichen Eintreten befasst. Die Realität zeigt, der in Berichten über individuelle Krisen so oft geschilderte ‚Fall ins Bodenlose‘ ist mit konzeptionell und strukturell klarer Krisenprävention vermeidbar. Krisenprävention braucht kein negatives Denken über das Leben, vielmehr eine konstruktive Zuwendung zu sich selbst.“

**Dr.Ralph Schlieper-Damrich – Krisenpräventionsberater**



## KRISENPRÄVENTION - 19

Kennen Sie auch Menschen, die sich von Ihnen abwandten, nur weil Ihre Verhaltensweisen nicht deren Loyalitätserwartungen entsprachen? Wenn Loyalität einen Beitrag zum Systemerhalt leisten soll, dann könnte man auf den Gedanken kommen, dass Illoyalität quasi den Bruch desselben beabsichtigt. Oft aber ist genau das Gegenteil der Fall und ebenso oft wird genau dies nicht verstanden.

In jedem System, ob unter Freunden, in der Familie, in Vereinen und Unternehmen, in der Gesellschaft und der Welt braucht es seelische Bindekräfte. Diese Kräfte können sich zeigen in Form von Versprechen der Liebe, der Treue, der Kundennähe, des Glaubens, der Hoffnung und anderen mehr. Wenn diese Bindungskräfte ‚erster Ordnung‘ nachlassen, dann rücken die der ‚zweiten Ordnung‘ nach, unter ihnen die Loyalität. Sie ist eine Art salvatorische Klausel, die eingehalten wird, selbst dann, wenn der Hauptvertrag seine Potenz verloren hat. Dann bleibt man wegen der Kinder zusammen, oder man tritt nicht aus der Kirche aus, obzwar ihre Funktion als Institution längst ihren Stellenwert im Leben des Menschen verloren hat. Oder man steht loyal zum Vorgesetzten, wengleich die Bereitschaft, für ihn durchs Feuer zu gehen, aufgrund durch ihn ‚erlittener Brandverletzungen‘ nicht mehr gegeben ist.

Loyalität dieser Qualität birgt das Risiko eines sozialen Krebsgeschwürs, in dem Selbstachtung oder der Mut zu einem Neuanfang kaum gelingen. Anders verhält es sich, wenn die seelischen Bindekräfte durchaus noch bestehen, ein Mensch aber merkt, dass sie Gefahr laufen, unter die Räder zu kommen. Bewusst dosierte Illoyalität vermag hier, das System mit einem erforderlichen Entwicklungsschub zu versehen.

Sich innerhalb des Unternehmens zu bewerben und damit dem Vorgesetzten anzuzeigen, dass es unter anderer Leitung auch gute Arbeitsergebnisse geben könnte, regt zur Neubelebung der Arbeitsbeziehung an. Einmal dem Partner vorzuschlagen, einen Urlaub nicht mit ihm verbringen zu wollen, auch. Einmal zu gehen, wenn der andere das Bleiben im inneren Protokoll festgeschrieben hat – in diesem Sinne fördert die Illoyalität das Bewusstsein um die eigene Person, die eigene Identität.

Dosierte Illoyalität schafft Freiheitsgrade. Und sie fördert das Verantwortungsbewusstsein für die Grenzen, die gewissenhaft nicht zu überschreiten sind, soll das System nicht absichtlich vor die Wand gefahren werden. Ein solches bewusst schädigendes Vorgehen hätte ehemals den Charakter massiver Energieverschwendung, da es allemal leichter wäre, durch eine klare Trennung anzuzeigen, dass auch die seelischen Bindekräfte ‚zweiter Ordnung‘ ihren Dienst versagen. Wer das nicht schafft, trägt zum Erhalt eines fundamentalen Problems in einem System bei und zeigt Unreife im Sozialverhalten an.

Anders die dosierte Illoyalität. Sie kann wachrütteln für mögliche Abwanderungen, Leistungsabfälle, Ungerechtigkeiten, nicht ausgeglichene Beziehungen. Sie setzt Kreativität frei, Freigeistigkeit, sie knabbert an Monopolansprüchen, fördert den Wettbewerb und ist ein probates Mittel der individuellen Krisenprävention. Dosierte Illoyalität zeigt im Kern den Wunsch an, etwas möge sich weiterentwickeln, ja, man kann sogar sagen, dass diese Form der Illoyalität auf mehr Nähe zu den Bindungskräften ‚erster Ordnung‘ hinweist als auf Trennung. Sie ist nicht voraussetzungslos. In der ‚Tüte‘ des so Agierenden muss etwas gegeben sein, das einen Beitrag zur Verbesserung auch leisten kann. Ist die Tüte leer, dann mutiert die Illoyalität zum Energieverschwendungsspiel.

Aber auch die Systemakteure sind gefordert. Lassen Sie den Abwehrmechanismen ihrer Psyche freien Lauf, dann erkennen sie nicht die ‚Botschaft‘, sondern empfinden sich in ihrer Welt angegriffen. Dies ist ein ewiges Problem, bei dem es der Illoyale unter Bezug auf systemisch- kommunikative Erkenntnisse leichter hat, denn: „Ich bin ganz verantwortlich für das, was ich sage, aber nicht für das, was Sie hören.“ [Humberto Maturana] Will sagen, der ‚Illoyale‘ kann nie mit Sicherheit sagen, wie ein anderer Mensch auf eine derartige ‚Verstörung‘ reagieren wird und ebenso wenig kontrollieren, ob das mit Verantwortung vollzogene Illoyale als solches ‚richtig‘ gedeutet wurde. In voller Kenntnis dessen ist bewusste, entwicklungsintendierte, nahe Illoyalität – ‚leicht‘. Ihr gegenüber stehen die ‚schweren Geschütze‘, die aufgefahren werden, um dieser Leichtigkeit Einhalt zu gebieten: Liebesentzug, Exkommunikation, Wettbewerbsklauseln, Kundenbindungsprogramme, lange Vertragslaufzeiten, Propaganda, Gerüchte, das Einreden von Schuldgefühlen, Drohgebärden, auch zu etwas verpflichtende Erbschaften und was Menschen sonst noch alles auf Lager haben, um sich selbst und Organisationen klein zu halten, weil sie nicht begreifen, dass Illoyalität nicht mit Wankelmut gleichzusetzen ist. Die Folge eines solchen Umgangs mit bewusster Illoyalität ist – die reife Trennung in Freiheit und Verantwortung.