

SCHICKSALSSCHLÄGE

„Ich krieg’ die Krise“

Ob Jobverlust, der Tod eines geliebten Menschen, eine Trennung oder eine tragische Diagnose – das Leben hält viele, auch unangenehme Überraschungen parat. So kann man lernen, damit umzugehen

Es kommt meist unverhofft und erwischt einen eiskalt: Von einem Tag auf den anderen ist man den Job los, ein geliebter Mensch oder man selbst erhält eine tragische Diagnose, oder eine Freundschaft oder sogar die Beziehung geht in die Brüche. Nicht ohne Grund heißt es: Das Leben ist eines der härtesten. Doch was uns zunächst den Boden unter den Füßen wegreißt, kann uns tatsächlich helfen. Denn aus jeder Krise gehen wir meist gestärkt wieder hervor.

LERNEN, MIT KRISEN UMZUGEHEN

Wissenschaftlern zufolge gibt es zwei Typen im Umgang mit Krisen. Die eine Gruppe scheint dauerhaft begleitet von Krisen und leidet schlimmstenfalls unter Depressionen. Die andere ist widerstandsfähiger und verkraftet Krisen schnell. Der Unterschied liegt laut Wissenschaft-

lern in der Resilienz. „Zunächst wurde der Begriff in der Physik für Stoffe benutzt, die sich verbiegen lassen und dann wieder in ihre Ursprungsform zurückspringen“, sagt Isabella Helmreich vom Deutschen Resilienz-Zentrum (DRZ). Mittlerweile wird der Begriff unter Psychologen auch für Menschen verwendet, die innerlich über eine große Widerstandsfähigkeit verfügen. Und auch wenn es kein Pauschalrezept für den Umgang mit Lebenskrisen gibt, lautet die gute Nachricht: Man kann lernen, mit Krisen umzugehen.

DIE VIER PHASEN EINER KRISE

Was die Krisen eint: Sie werfen uns zunächst aus der Bahn, reißen uns den Boden unter den Füßen weg, und wir sehen keinen Ausweg. Wir fühlen uns hilflos. Auch der Verlauf ist meist ähnlich. Gera-ten wir in eine Krise, wie Job- oder Woh-

Bedeutende Erfolge sind auch die Ergebnisse überwundener Krisen.“

Hans Arndt, Schriftsteller



Oft klammern wir uns an falsche Erinnerungen
und machen uns so
das eigene Vorankommen schwer.

4 Phasen der Krise

Oh nein! Ereilt uns eine Krise, reagieren Menschen sehr unterschiedlich. Der Verlauf ist jedoch oft gleich, auch wenn die Phasen unterschiedlich lang ausfallen können.

1. PHASE: SCHOCK – die Realität wird geleugnet.

2. PHASE: AKTIONSPHASE – wir stellen uns den schmerzlichen Tatsachen, Gefühle brechen auf und werden intensiv erlebt.

3. PHASE: BEARBEITUNGSPHASE – Abschiednehmen von der alten Realität, Aufarbeitung, Lösungswege zeichnen sich allmählich ab.

4. PHASE: Neuorientierungsphase – ein Arrangieren mit der neuen Situation, die innere Balance kehrt zurück.



WHY DOES IT ALWAYS RAIN ON ME?

Gemeint ist: Warum passiert das immer mir? Ob wir das so empfinden, ist eine Einstellungssache. Und wir können lernen, unser Glück selbst in die Hand zu nehmen.

„Eine Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“

Max Frisch, Schriftsteller

nungsverlust, eine schwere Erkrankung oder der Tod eines geliebten Menschen, tritt zunächst die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens ein. Wir verleugnen, was passiert, und wehren uns gegen die Veränderung – nach dem Motto: Es kann nicht sein, was nicht sein darf. Die zweite Phase ist geprägt von Wut, einem Gefühl der Machtlosigkeit oder auch Selbstzweifeln. Wir sind sauer und denken oft: Da komme ich nie wieder raus! Gemäß dem Spruch „Schließt sich eine Tür, öffnet sich woanders ein Fenster“ führt die dritte Phase schon etwas aus der Krise heraus. Wir suchen nach Lösungswegen, besinnen uns auf unsere Fähigkeiten und schmieden neue Pläne.

In der vierten Phase hat man idealerweise die neuen Lebensumstände akzeptiert und die neue Situation angenommen.

IN DER KRISE FESTSTECKEN

Doch oft genug kommt es vor, dass es an einem Punkt in der Krisenbewältigung nicht weitergeht, wir stecken fest in unserer Verzweiflung. Wut, Trauer oder Selbstzweifel bleiben, das Gefühl der Ohnmacht will nicht weggehen. Dann ist es ratsam, professionelle Hilfe aufzusuchen. Verharren wir in der Phase des Leugnens oder der Wut, kann es sein, dass wir in Selbstmitleid zerfließen, im schlimmsten Falle drohen Schlafstörungen, Unruhe und Depressionen. Die Krise

60

JAHRE
gibt es die Telefon-Seelsorge in Deutschland schon. Pro Jahr erreichen die Seelsorger rund 1,8 Mio. Anrufe. Viele rufen mehrmals an.



INTERVIEW

Angela Frauholz ist Coach und arbeitet in ihrer Praxis unter anderem an Burnout-Prävention, Krisenbewältigung und Stressmanagement.



FOTO: STOCKSY, SHUTTERSTOCK (4), PR

SO WIRD MAN STARK „Krisen gehören zum Leben dazu“

Gold: Krisen können vielgestaltig sein: Jobverlust, Krankheit, Trennung – gibt es etwas, das Krisen eint?

Angela Frauholz: Psychische Krisen zeichnen sich oft dadurch aus, dass Betroffene, aber auch Angehörige, nicht mehr in der Lage sind, angemessen zu handeln beziehungsweise das Ereignis angemessen zu bewältigen. Sei es, weil kein Weg gesehen wird, die Situation zum Positiven zu wenden, oder weil wir uns handlungsunfähig fühlen.

Wieso gibt es Menschen, die scheinbar leichter mit Krisen umgehen?

Menschen, die über genügend seelische Widerstandskraft, auch Resilienz genannt, verfügen, gelingt es besser, sich neuen Lebensumständen anzupassen und ins seelische Gleichgewicht zurückzufinden. Natürlich belasten Krisensituationen auch re-

siliente Menschen, dennoch bleiben sie innerlich beweglich und fallen nicht in eine Schockstarre. Statt zu hadern und sich als hilfloses Opfer der Umstände zu erleben, vertrauen sie weiterhin auf die eigenen Fähigkeiten und haben ein starkes Selbstwertgefühl.

Kann man diese seelische Widerstandskraft erlernen?

Ja, es gibt aber keinen für jeden passenden Masterplan zur Krisenbewältigung. Letztlich hängt viel von der eigenen Persönlichkeitsstruktur ab, wie wir Krisensituationen begegnen. Vertrauen wir auf unsere Fähigkeiten oder reagieren wir bei kleinsten negativen Erlebnissen mit einem Gefühl von Angst und Überforderung? Viele berichten, dass gerade die schmerzlichsten Krisenerfahrungen dazu beigetragen haben, dass das eigene Leben eine positive Veränderung erfahren hat.

Couch-Gespräch

und ihre Auswirkungen bestimmen unser Leben und unser Sein. Das ist nichts Ungewöhnliches, wie Angela Frauholz, Krisencoach, bestätigt: „Was vielen psychischen Krisen gemein ist, sind die möglichen Folgen, z. B. Erleben der Situation als ausweglos, innere Anspannung, Aufregung und Nervosität, Angst und Unsicherheit, manchmal auch Aggressivität und Gereiztheit, Niedergeschlagenheit bis hin zu Depressionen, Antriebslosigkeit, Realitätsverzerrung, Gefühl von Unwirklichkeit, unangemessenes Verhalten.“ Wichtig sei nur, einen Weg aus der Krise zu finden. Da kann es schon helfen, einen Schritt nach dem anderen zu tun, von Tag zu Tag zu leben und sich die Frage zu stellen, so Psychotherapeut Dr. Rolf Merkle: „Was kann ich heute für mich tun?“

DIE KRISE ALS CHANCE WAHRNEHMEN

Ganz drastisch formuliert ist es auch so: Krisen helfen uns oft, den inneren

Schweinehund zu überwinden. Denn wir erkennen in der Krise, dass die Grenzen, in denen wir leben und die wir uns selbst mal gesetzt haben, dehnbar und überwindbar sind. Dass unsere Emotionen tiefer gehen, intensiver sein können. Wir werden gezwungen, aus unseren Gewohnheiten auszubrechen und neue Lösungen für neue Probleme zu finden. Das kann stark machen! Und es weitet den Horizont. Wir nehmen Alltägliches nicht mehr als gegeben hin, sind wieder besser in der Lage, Kleinigkeiten zu schätzen. Oftmals erkennt man in einer Krise (Phase 3), dass man nicht nach seinen eigenen Bedürfnissen gelebt hat, und kann sie nun anpassen. „Die Verzweiflung schickt uns Gott nicht, um uns zu töten, er schickt sie uns, um neues Leben in uns zu wecken“, schrieb einst der Dichter und Schriftsteller Hermann Hesse. Das zu verinnerlichen mag nicht immer leicht erscheinen, es hilft aber, der Krise ihren Schrecken zu nehmen und sie als Chance zu begreifen. ■

13

MILLIONEN
Arbeitnehmer sind laut Schätzungen von Krankenkassen und Gesundheitsexperten von Burnout betroffen.

TRAUER Soziales Netz kann helfen

Stirbt ein wichtiger Mensch, reagieren wir ganz unterschiedlich. Doch was hilft, um wieder auf die Beine zu kommen? Lea Vogel ist Coach in Berlin und hilft Menschen in Krisensituationen. Sie rät: „Wichtig ist, dass man sich und der Trauer Raum und Zeit gibt, um die einzelnen Phasen durchlaufen zu können. Und die Emotionen zulässt, damit sie irgendwann weiterziehen. Emotionen wollen gefühlt werden, sie wollen uns nicht grundlos beherrschen – ein soziales Netz, dem man sich öffnen kann, ist sehr hilfreich in solchen Zeiten.“



ES BLEIBT EINE LÜCKE

Lea Vogel weiß, dass es einem den Boden unter den Füßen wegreißen kann, wenn man einen geliebten Menschen verliert.



Optimisten fällt die Krisenbewältigung leichter.

FOTOS: STOCKSY, SHUTTERSTOCK (3), PR

„Wenn einem das Wasser bis zum Hals steht, darf man *den Kopf nicht hängen lassen.*“

Ingrid Matthäus-Maier, SPD-Politikerin

7 Punkte-Plan für mehr Zuversicht

So stärken Sie Ihre eigene Widerstandskraft:

Folgende Punkte sind in der Krisenbewältigung besonders wichtig und helfen, aus Krisen gestärkt hervorzugehen.

1. SCHICKSAL ANNEHMEN

Leugnen hilft leider nicht weiter. Etwas Schlimmes, wie eine schwere Krankheit oder eine Trennung, herunterzuspielen auch nicht. Wer eine Krise bewältigen will, muss sie akzeptieren.

2. GUTES UMFELD

Wer ein gutes Netzwerk aus Freunden und Familie hat, die einem Rückhalt geben, nimmt Krisen meist leichter.

3. OPTIMISMUS BEWAHREN

Wer grundsätzlich daran glaubt, dass sich am Ende alles zum Guten wendet, kommt besser durch Krisen.

4. SELBSTWIRKSAM SEIN

Wer weiß, dass er Fähigkeiten besitzt und die auch einsetzen kann, vertraut darauf, mit schwierigen Situationen besser umgehen zu können.

5. SELBSTWERT ERKENNEN

Das grundsätzliche Vertrauen in den eigenen Wert und darin, ein Mensch zu sein, der geliebt wird, stärkt die Widerstandsfähigkeit.

6. LÖSUNG SUCHEN

Einigeln und mit dem Schicksal hadern? Keine gute Idee. Bei der Bewältigung von Krisen hilft es, aktiv nach Lösungen zu suchen, anstatt in der Opferrolle zu verharren.

7. EMOTIONEN HINTERFRAGEN

Auch wenn es eigenartig klingt: In einer Krise kann es helfen, die eigenen Emotionen nicht ungefiltert auszuleben, sondern mit Vertrauenspersonen zu hinterfragen und zu reflektieren.