



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

## Einführung

Seit über 30 Jahren begleite ich Menschen in Krisenzeiten. Dabei hat sich gezeigt, wie vielfältig die Auslöser sind: Ein schmerzhafter Verlust, eine Trennung, eine Kränkung, Arbeitslosigkeit, ein tragischer Unfall, eine Erkrankung oder eine Grenzverletzung bis hin zu Gewalt- und Missbrauchserfahrungen rufen unangenehme Gefühle und existenzielle Sorgen hervor. Daran ist nichts zu beschönigen, denn der Schmerz, die Verzweiflung und das Unrecht sind traurige Realität. Das Leben ist aus der Balance geraten. Viele Grundannahmen, die selbstverständlich waren, werden erschüttert.

Sogar vermeintlich positive Ereignisse können krisenhafte Entwicklungen in Gang setzen: Der Schritt in eine neue Beziehung («Wird das wirklich gutgehen?») kann Bindungsängste hervorrufen. Ein Wechsel des Wohnortes («Da kenne ich noch niemanden!«), ein anderer Arbeitsplatz («Komme ich vom Regen in die Traufe?») oder eine Beförderung («Bin ich den neuen Aufgaben gewachsen?») können verunsichern und destabilisierend wirken. Selbst ein großer Lottogewinn soll einen Glücklichen in die Bredouille gebracht haben, weil er von allen Seiten bedrängt wurde.

Einige Krisen gehören zur normalen menschlichen Entwicklung. Wir lösen uns aus der kindlichen Abhängigkeit und gewinnen an Autonomie. Die Trotzphase, die Pubertät und die Krise in der Lebensmitte sind die bekanntesten Entwicklungskrisen. In deren Verlauf bilden sich die eigene Persönlichkeit und Identität heraus.

Übergänge, wie die vom Elternhaus in den Kindergarten, in die Schule, die Ausbildung, den Beruf, in eine Beziehung, die Elternschaft, Großelternschaft und das nahende Lebensende,

bedürfen einer sensiblen Begleitung. Jede Schwellensituation kann sowohl mit Neugier und Freude, als auch mit Verunsicherung einhergehen. An diesen Schnittstellen sind jederzeit Komplikationen möglich.

Krisen führen uns die menschliche Verletzlichkeit vor Augen. Sie bringen uns aus dem seelischen Gleichgewicht, rufen Angst und Ungewissheit hervor. Sie können sich zuspitzen und als bedrohlich erlebt werden. Gleichzeitig fordern sie uns heraus und bieten die Chance zu einem Wandel. Nicht selten macht die Not eine Wende notwendig. Eine Anpassungsleistung ist unvermeidlich. Es gilt umzudenken und sich neu ein- und auszurichten. Die bisherigen Bewältigungsstrategien sind auf ihre Tauglichkeit zu überprüfen und bei Bedarf anzupassen.

Vor diesem Hintergrund hat sich die Idee der Krisenbewältigungskiste entwickelt. Die Karten greifen Themen auf, die jedem im Verlauf einer Krise begegnen können. Auf den Vorderseiten ist ein Leitgedanke formuliert. Die Rückseiten regen durch Fragen zur Reflexion an. Sie unterstützen die Suche nach individuellen Wegen, eine Krise zu bewältigen.

## **Zum Aufbau der Karten**

Die Karten sind in insgesamt 7 Themenfelder aufgeteilt:

- I. Sinn erforschen
- II. Gefühle sortieren
- III. Gedanken ordnen
- IV. Hindernisse überwinden
- V. Selbstwert pflegen
- VI. Bewältigen und lernen
- VII. Ziele setzen

Sie können chronologisch vorgehen oder die Themen einzeln bearbeiten.

## **Hinweise für TherapeutInnen**

Die Fragen können in den gemeinsamen Gesprächen thematisiert oder als Hausaufgabe eingesetzt werden. Bei der Nachbearbeitung und Vorbereitung einer Sitzung leisten sie wertvolle Dienste. In der Hilfe zur Selbsthilfe geben sie Denkanstöße.

Mitunter glaubt man als Begleiter, die Antworten zu kennen. Doch in einer Krise ist jeder Pionier! Wird eine Antwort nicht sofort gefunden, bleiben Sie ruhig und gelassen. In manche Antworten muss der Betreffende hineinleben.

Die Karten eignen sich auch zur Prävention, weil sie Ressourcen bewusst machen und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit anregen.

## **Hinweise für Menschen in Krisenzeiten**

Eine Krise kann milde oder turbulent verlaufen. Auf jeden Fall ruft sie Gefühle hervor, die eingeordnet werden wollen. Wenn Sie dazu neigen, viel mit sich selbst auszumachen, sollten Sie sich Hilfe holen. Die Karten bieten eine Grundlage, um ein Gespräch vorzubereiten und erste Ideen für eine Verbesserung Ihrer Lage zu erhalten.

Sie laden dazu ein, Antworten auf relevante Fragen zu finden. Das stärkt letztlich Ihren Selbstwert und fördert Ihre Autonomie – ein hohes Gut! Zusätzlich finden sich konkrete Hinweise, wie Sie an sich arbeiten können. So sind Sie letztlich besser geschützt und auf krisenhafte Zeiten vorbereitet.

»Geteiltes Leid, ist halbes Leid!« Nehmen Sie diese Devise ernst. Wenn Sie alleine nicht weiterkommen, suchen Sie sich einen geeigneten Gesprächspartner. Und glauben Sie nicht, Sie wären der Einzige auf Erden, der in emotionale Turbulenzen

gerät. Sich in einer Krise zu befinden, ist eine sehr menschliche Erfahrung. Tausende vor Ihnen haben ähnliche Situationen durchlitten – und bewältigt! Nicht perfekt, aber sie haben eigene Lösungen gefunden und sich wieder stabilisiert. Die Gedanken und Fragen auf diesen Karten unterstützen Sie auf *Ihrem* Weg. Sie schaffen das!

Um den Leser auf seinem Weg zu unterstützen, habe ich einen Ermutigungssong geschrieben. Darin finden sich viele Beschreibungen und Zitate von Menschen, die ich in einer Krise begleitet habe. Die Hamburger Sängerin Johanna Hanf hat »Du schaffst das!« liebevoll interpretiert. Der Song spendet Trost und macht Mut. Sie finden ihn auf Spotify® und Youtube. Hören Sie mal rein!

# Eine kleine Krisenkunde

Krisen unterscheiden sich genauso, wie die Menschen, die sie erleben. In unterschiedlicher Intensität kennt vermutlich jeder Mensch eine oder mehrere Formen der Krisen, die ich Ihnen im Folgenden vorstellen möchte:

## 1. Anforderungskrisen

### 1.1 Über-Stimulierungskrisen

Sie werden ausgelöst durch eine kurzfristige, meist anhaltende Überforderung. Es wird einem alles zu viel. Sie treten im Zusammenhang mit der Arbeit oder dem Privatleben auf. Die Anforderungen sind zu hoch und mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen nicht zu bewältigen. Die bisherigen Bewältigungsstrategien versagen. Der verzweifelte Versuch, sich noch mehr zu optimieren, begünstigt ein Burn-out.

Im Privaten spielen die Erwartungen des Partners, der Familie, Kinder und Freunde eine Rolle. Anhaltende Konflikte führen zu Reizbarkeit und emotionalem Stress. Man gewinnt den Eindruck, permanent zu versagen.

### 1.2 Unter-Stimulierungskrisen

Diese gehen mit einer offensichtlichen oder schleichenden Unterforderung einher. Es gibt zu wenig Anreize und Herausforderungen. Wie ein unsichtbares Gift lähmt es die Kräfte, die nicht mehr abgerufen werden. Man versauert, die Decke fällt einem auf den Kopf. Die eigenen Fähigkeiten verkümmern. Sinnlosigkeit, Unzufriedenheit und Frust machen sich breit und man verliert den Kontakt zu seinen Potenzialen. Es fällt schwer, sich selbst zu motivieren, man fühlt sich nicht gebraucht und wertgeschätzt. Wird man beispielsweise arbeitslos, verliert man außerdem die haltgebende Tagesstruktur.

Es fehlt der positive Stress, der mit jeder Tätigkeit einhergeht. Sozial isoliert zu sein und fehlende Anreize durch eine Beziehung oder einen Freundeskreis bringen die Gefahr mit sich, zu vereinsamen.

## **2. Verlustkrisen**

Sie treten ein, wenn wir etwas verlieren, das für uns wichtig ist. Eine ungewollte Trennung, eine Scheidung, der Verlust eines Kindes oder der Tod eines geliebten Menschen sind schmerzhaft und traurig. Eine Krankheit ist ein Verlust der Gesundheit. Ein Unfall beraubt uns des Gefühls, sicher und geschützt zu sein. Eine Behinderung kann uns schmerzlich einschränken.

Doch nicht nur negative oder ungewollte Verluste führen zu Krisen. Der Umzug in eine andere Stadt bedeutet einen Verlust des vertrauten Umfelds. Wohnung, Haus, Schule und Freundeskreis bleiben zurück. Eine Heirat beinhaltet den Abschied vom Single-Dasein mit all seinen Vor- und Nachteilen. Verlassen die Kinder das elterliche Haus, geht der tägliche Kontakt verloren, ein wichtiger Lebensinhalt fällt weg und neuer Sinn im Leben muss gefunden werden.

Verlustkrisen berühren uns tief, weil die Fragen nach unseren Lebenszielen, Werten und der Lebensplanung neu verhandelt werden.

Hinzu kommen die biologisch begründeten Krisen, die etwa mit dem Älterwerden und körperlichen Veränderungen einhergehen. Diese können als Verlust an Fähigkeiten empfunden werden. Man pendelt zwischen Nicht-Wahrhaben-Wollen und der allmählichen Einsicht, die Vorstellung ewiger Jugend loslassen zu müssen.