

Umgang mit Lebenskrisen

Verstehen – Begleiten – Bewältigen

Herausgegeben von

Hans-Peter Färber

Thomas Seyfarth

Annette Blunck

Ellen Vahl-Seyfarth

Joachim Leibfritz





Schriftenreihe der
Körperbehindertenförderung
Neckar-Alb

herausgegeben von
Hans-Peter Färber

Umgang mit Lebenskrisen

Verstehen · Begleiten · Bewältigen

Herausgegeben für die
Körperbehindertenförderung Neckar-Alb

von

Hans-Peter Färber

Thomas Seyfarth

Annette Blunck

Ellen Vahl-Seyfarth

Joachim Leibfritz



Books on Demand

Inhalt

Vorwort

Verstehen

Hans Stauß

Lebenskrisen

Wie aus der Erschütterung eine stärkende Erfahrung werden kann

Jutta Flatters

Krise als Herausforderung und Chance

Die Frage nach Sinn und dem, was wirklich wichtig ist

Gottfried Fischer

Trauma als Lebenskrise

Belastungsfaktoren, Schutzfaktoren & Ressourcen

Eduard Picker

Das Kind als Schaden

Medizinischer Fortschritt als zivilisatorischer Rückschritt?

Begleiten

Anne Dietrich

Lebenskrisen in anderen Kulturen

Entwicklung interkultureller Kompetenz im Gesundheitswesen

Martina Jotzo

Eltern zu früh oder krank geborener Kinder verstehen und begleiten

Die Folgen eines schweren Starts und ihre Bewältigung

Erika Myke

Krisenhafte Lebensverläufe durch häusliche Gewalt

Thomas Pfister

Drogenkonsum zur Krisenbewältigung

Nutzen und Nachteile

Angelika Schmitz

Krisen und Suizidalität im Alter

Christine Utecht

Arme Familien gut beraten

Auswirkung von Armut auf die Entwicklung von Kindern

Bewältigen

Ulrich Hufnagel

Was können wir tun, wenn wir meinen, nichts mehr tun zu können?

Zur Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen

Jutta Flatters

Mit Schicksalsschlägen gut weiterleben?

Steine und Brot, hinderliche und förderliche Lebenseinstellungen

Christoph Middendorf

Burnout

Erika Myke & Monica Jordan

Häusliche Gewalt

Hintergründe verstehen, Betroffene begleiten und unterstützen

Christel Ruckgaber

Clowns und Humor trotz Krankheit

Monika Schmidt

Dementiell erkrankt zu sein, bedeutet nicht bzw. muss nicht bedeuten, unglücklich zu sein

Wolfhard Schweiker

Handicaps in der Krisenbegleitung. Blindheiten sehen lernen

Marc Weinhardt

Krisenberatung online

Chancen und Grenzen medial vermittelter Hilfe

Autorinnen und Autoren

Vorwort

»Warum ich?« lautet oft die verzweifelte Frage von Menschen, deren Lebensplanung plötzlich von einem schwerwiegenden Ereignis zerschnitten wird. Unterschiedlichste Ereignisse können Lebenskrisen hervorrufen. Manche sind so belastend und scheinen so ausweglos, dass sie bei jedem Betroffenen eine Krise auslösen, andere führen nur vor dem Hintergrund einer besonderen Lebensgeschichte zur Krise.

Es heißt, man könne an einer Krise zerbrechen oder gestärkt aus ihr hervorgehen. Was ist hierfür jeweils verantwortlich? Wie kann man lernen, mit Lebenskrisen umzugehen, auf welche Stärken sollte man zurückgreifen können und was befähigt einen Menschen, andere Menschen in Krisenzeiten zu verstehen und zu begleiten? – Im Rahmen einer Fachtagung im November 2009 hat die Körperbehindertenförderung Neckar-Alb ein Forum zur Auseinandersetzung mit diesen Fragen geboten. Diese erfolgte in 19 Vorträgen und 13 Workshops, die sich den unterschiedlichen Facetten des Umgangs mit Lebenskrisen widmeten.

Dieses Buch dokumentiert die wichtigsten Ergebnisse der Fachtagung und erweitert die Schriftenreihe der Körperbehindertenförderung Neckar-Alb um einen siebten Band.

Im ersten Teil des Buches beschäftigt sich *Hans Stauß* mit der Frage, wie aus den Erschütterungen einer Lebenskrise stärkende Erfahrungen werden können.

Aus einem persönlichen Blickwinkel widmet sich auch *Jutta Flatters* diesem Thema. Sie fragt nach dem Sinn und dem was wirklich wichtig ist. *Gottfried Fischer* definiert sehr

deutlich das Trauma als Lebenskrise und zeigt, dass nicht jede Krise traumatisieren muss.

Eduard Picker fragt in seinem Beitrag »Das Kind als Schaden« aus juristischer Sicht, ob medizinischer Fortschritt zu zivilisatorischem Rückschritt führen kann.

Im zweiten Teil des Buches beschäftigen sich die Autoren mit Lebenskrisen in besonderen Lebenssituationen:

Anne Dietrich verdeutlicht, dass Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund auch unterschiedlich mit Krisen umgehen.

Im Beitrag von *Martina Jotzo* geht es um Eltern zu früh oder krank geborener Kinder. Die Autorin zeigt die Folgen eines erschwerten Starts in das Leben und wie diese Folgen bewältigt werden können.

Erika Myke erläutert in ihrem Beitrag, wie sich Lebensverläufe durch häusliche Gewalt krisenhaft verändern.

Der Frage, ob der Konsum von Drogen als Versuch einer Krisenbewältigung gesehen werden muss, und ob dies ein konstruktiver Weg sein kann, geht *Thomas Pfister* in seinem Beitrag nach.

Angelika Schmitz befasst sich mit Lebenskrisen, die Menschen im Alter treffen können, und dem einzigen Ausweg, den manche Menschen dann noch sehen: Krisen und Suizidalität im Alter.

Christine Utecht beschreibt in ihrem Beitrag die Auswirkung von Armut auf die Entwicklung von Kindern und spricht Hilfsansätze an, die dazu beitragen können, dass schwierige Lebenssituationen nicht zu Lebenskrisen führen müssen.

Im dritten Teil des Buches befassen sich die Autorinnen und Autoren mit Möglichkeiten zur Unterstützung von Menschen in unterschiedlichen krisenhaften Lebenssituationen:

Ulrich Hufnagel widmet seinen Beitrag der Begleitung von Menschen mit schweren und fortschreitenden Erkrankungen und stellt Ansätze der Palliativbetreuung und der Hospizarbeit vor.

Jutta Flatters zeigt, welche Rolle allgemeine Lebenseinstellungen spielen um mit Schicksalsschlägen gut weiterleben zu können.

Erika Myke und *Monica Jordan* zeigen in ihrem Beitrag über häusliche Gewalt Hintergründe auf und verdeutlichen, wie Betroffene begleitet und unterstützt werden können. *Christel Ruckgaber* erläutert den ganz speziellen Umgang der Klinik-Clowns mit Krisen und Krankheiten.

Nicht jede Krise, die wir bei anderen wahrzunehmen glauben, wird auch von den Betroffenen wirklich als solche empfunden. Dies zeigt *Monika Schmidt* in ihrem Beitrag »Dementiell erkrankt zu sein, bedeutet nicht bzw. muss nicht bedeuten, unglücklich zu sein«.

Wolfhard Schweiker fragt, wo sich Professionelle in der Konfrontation mit Schicksalsschlägen und Verlusterfahrungen sprachlos, gelähmt und förderbedürftig fühlen. Er weist auf die »Blinden Flecke« hin, die es gilt zu betrachten, um Menschen in Lebenskrisen adäquat unterstützen zu können. Ein bewusster Umgang mit sich selbst und den eigenen Ressourcen ist auch die Voraussetzung zur Vermeidung eines Burnout-Syndroms, mit dem sich *Christoph Middendorf* in seinem Artikel auseinandersetzt. *Marc Weinhardt* zeigt schließlich, dass auch die neuen Medien zur Bewältigung von Krisen beitragen können. In seinem Beitrag »Krisenberatung online« stellt er Chancen und Grenzen medial vermittelter Hilfe vor.

Wir freuen uns mit dem vorliegenden Band die Reihe der KBF-Publikationen fortsetzen zu können und wiederum wichtige Beiträge zu einem aktuellen Thema in der Förderung und Betreuung von Menschen mit Behinderung,

von Behinderung bedrohten Menschen und von alten Menschen vorlegen zu können.

Mössingen 2010

*Hans-Peter Färber
Thomas Seyfarth
Annette Blunck
Joachim Leibfritz
Ellen Vahl-Seyfarth*

Hans Stauß

Lebenskrisen

Wie aus der Erschütterung eine stärkende Erfahrung werden kann

Die Beschäftigung mit dem Thema Lebenskrisen geht zurück auf eine langjährige berufliche Tätigkeit des Autors in einer Einrichtung der Telefonseelsorge und einer Psychologischen Beratungsstelle für Familien-, Jugend-, Paar- und Lebensprobleme.

Die Telefonseelsorge war einmal eigens für Menschen in Krisensituationen eingerichtet worden (London 1953: »Before you commit suicide, ring me up!«) – rund um die Uhr, weil akute Krisen gefährlich sein können, und die Hilfe keinen Aufschub verträgt [Weber 2006].

Die Psychologische Beratungsstelle bietet Beratung im direkten Kontakt und über mehrere Sitzungen hin an und kann von einzelnen Personen, aber auch von Familien und Paaren in Anspruch genommen werden. Auch wenn sie keine spezielle Einrichtung der Krisenintervention sein kann, gehören Lebenskrisen, Familienkrisen, Paarkrisen doch in erheblichem Umfang zum Beratungsalltag.

Auf diesem beruflichen Erfahrungshintergrund sind meine Überlegungen zum Thema »Lebenskrisen: Wie aus der Erschütterung eine stärkende Erfahrung werden kann« zu verstehen.

1. Krise als existentiell erschütternde Erfahrung in einer Grenzsituation

1.1 Unsere Krisenanfälligkeit

Wenn ich von »Lebenskrise« spreche, meine ich eine »erschütternde« Erfahrung (»life-disrupting event«). In Krisen werden die Selbstverständlichkeiten brüchig, wir erkennen uns selber nicht wieder, sind nicht mehr »Herr im eigenen Haus« und stoßen an unsere Grenzen.

Eine junge Frau, die hübsche und tüchtige Tochter von weitläufigen Bekannten, sah ich noch neulich von weitem in der Stadt in der stolzen Haltung der Hochschwangeren vorbeigehen. Ich hatte gehört, sie sei frisch verheiratet und mit ihrem Medizinstudium gerade fertig. - Dann erfuhr ich, dass ihr Kind schwer behindert zur Welt gekommen ist. - Von einem Krankenbesuch kommend, sah ich sie in Richtung Kinderklinik gehen. Sie war auf den ersten Blick nicht wieder zu erkennen. So sehr hatte dieses Ereignis sie offensichtlich mitgenommen. »Es ist nichts mehr wie vorher«, war mein Gedanke.

In dem Buch »Mut und Gnade« beschreibt Ken Wilber die Situation nach Bekanntgabe der Krebsdiagnose seiner Frau Treya: Erst war es der Schock, dann die Erstarrung, dann der überflutende Schmerz. Er bemerkt dazu: »Seltsames widerfährt dem Bewusstsein im Augenblick der Katastrophe. Plötzlich war die Welt ein dünnes Seidenpapier, und dann riss jemand dieses dünne Seidenpapier vor meinen Augen von oben bis unten durch« [Wilber 1992].

Krisenerfahrungen sind Ausdruck unserer Erschütterbarkeit und drücken sich oft in starken Bildern aus. Sie machen uns bewusst, dass wir »auf dünnem Eis leben, das jederzeit einbrechen kann«, oder auf »erdbebengefährdetem Untergrund«. Oder mit einer Metapher Aaron Antonovskys, dem bekannten jüdischen Gesundheitsforscher und Begründer der »Salutogenese«: »Ich bin tief überzeugt, dass wir uns immer alle im gefährlichen Fluss des Lebens befinden und niemals sicher am Ufer stehen«. ...»Ich gehe davon aus, dass Heterostase,

Ungleichgewicht und Leid inhärente Bestandteile menschlicher Existenz sind, ebenso wie der Tod. Wir alle ... sind vom Moment unserer Empfängnis bis zu dem Zeitpunkt, an dem wir die Kante des Wasserfalls passieren, um zu sterben, in diesem Fluss.« [Antonovsky 1993]

Die Anfälligkeit für Gefahren teilen wir mit allen anderen Lebewesen. Aber nur der menschliche Säugling ist so abhängig von den Umgebungsbedingungen und so lange so angewiesen auf die engsten Bezugspersonen. Damit eng verbunden ist die Fähigkeit, uns weiter zu entwickeln als jedes andere Lebewesen, das wir kennen. - Doch diese Entwicklung hat auch ihren Preis: unsere erhöhte Verletzlichkeit, unsere lebenslange Anfälligkeit für Krisen und nicht zuletzt unser Wissen darum.

1.2 Was Menschen existentiell erschüttern und darum in die Krise geraten lassen kann

Definition des Krisenerlebens

Ich spreche von »Krise« dann, wenn jemand durch ein »kritisches Ereignis« aus seinem gewohnten bisherigen Lebensverlauf herausgerissen wird und dies als Bedrohung dessen erlebt, was ihm bisher Schutz, Halt und Sinn gegeben hat (»existentielle Bedrohung« seines Ichs in einem elementaren Lebensbezug). Da es keine absehbare Lösung gibt, gleichzeitig aber ein hoher Lösungsdruck erlebt wird, gerät der von der Krise Betroffene in eine unerträgliche Situation (»Dilemma«: »Es muss eine schnelle Lösung geben, aber es gibt sie nicht«). Das setzt einen Bewältigungsprozess in Gang, in dem auch ungewohnte, neuartige Wege beschritten werden, um der Ausweglosigkeit zu entinnen. Sie führen zu »Weichenstellungen«, die der Tendenz nach eine Gefahr (-) oder eine Chance (+) sein können.

Diese Definition des Krisenerlebens enthält 4 krisenspezifische Momente. Sie sind entscheidend für das Verständnis einer Person in ihrer Krise und ermöglichen damit dem Krisenberater, der an dem Prozess des Ratsuchenden so eng wie möglich anknüpfen will, einen sehr spezifischen Zugang. In [Abb. 1](#) werden diese 4 Momente im Krisenprozess verdeutlicht.

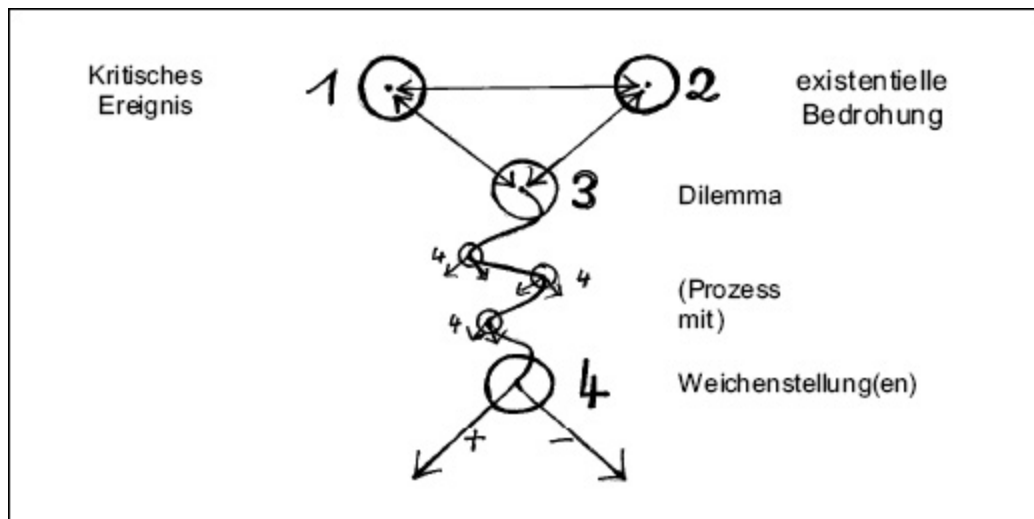


Abb. 1 Die 4 krisenspezifischen Momente.

1.3 Krisenklassifikation nach Art der existentiellen Bedrohung

Im Kern ist das Krisenerleben bestimmt durch die Erfahrung einer existentiellen Erschütterung. Deshalb macht es Sinn, Krisen danach zu unterscheiden, welche Art von existentieller Bedrohung erlebt wird.

Sieben elementarwichtige Lebensbezüge, in denen die grundlegenden Ressourcen liegen, in denen aber gerade deshalb auch Krisen einbrechen und zu den unterschiedlichen Bedrohungsgefühlen führen können, werden unterschieden:

- I. *Beziehungskrisen*: Gefühl von Verlassensein, Verlorensein, Entwertung als Person durch einen geliebten Menschen. Krisensituationen: Verlust eines wichtigen Menschen durch Trennung, Scheidung, Wegzug, Tod; Bedrohung der bisherigen engen Beziehung durch Hinzukommen eines Dritten (zum Beispiel Geburt eines Kindes) oder durch gravierende persönliche Veränderungen bei einer Bezugsperson.
- II. *Zugehörigkeitskrisen*: Gefühl von Ausgeschlossensein, Vereinzelung, Isolation.
Krisensituationen: Austritt oder Ausschluss aus einer bisherigen Bezugsgruppe; Umzug, Emigration, Vertreibung.
- III. *Misserfolgskrisen*: Gefühl von Entwertung der eigenen Fähigkeiten, Abstiegs- und Verarmungsängste.
Krisensituationen: (drohende) Arbeitslosigkeit, Verlust der bisherigen Aufgabe in Beruf und Familie (zum Beispiel wenn Kinder das Elternhaus verlassen, bei Berufswechsel, Beförderung, Pensionierung)
- IV. *Somatische Krisen*: Erleben von Krankheit, Behinderung, Altern als lebensfeindliche bis tödliche Bedrohung.
Krisensituationen: (drohender) Verlust körperlicher Unversehrtheit oder auch des Aussehens in sensiblen Bereichen (Unfall, Operation, Krankheit, Alterungsprozesse, Behinderung); lebensbedrohliche Situation.
- V. *Entwurzelungskrisen*: Gefühl des Unbehastseins, Erleben der Welt als unfreundlich und fremd.
Krisensituationen: Verlust einer vertrauten, emotional wichtigen Umgebung (z.B. Umzug, Emigration, Vertreibung); Natur- und Umweltkatastrophen, Krieg.
- VI. *Selbstorientierungskrisen*: Gefühl, sich selber fremd zu sein und sich zu entgleiten, sich auf sich selber nicht mehr verlassen können. Krisensituationen: mit dem Selbstbild unvereinbare Erfahrungen, Verlust zentraler

Wertvorstellungen durch unvereinbare Erlebnisse; psychische Erkrankungen; Dekompensation.

VII. *Spirituelle Krise*: Gefühl, von »guten Mächten« verlassen zu sein, Erleben von Leere, Verlorenheit (»transzendendale Obdachlosigkeit«), Sinnlosigkeit.

Krisensituationen: alle Ereignisse in den Lebensbezügen I-VI können sich steigern zu einer umfassenden Sinn- und Glaubenskrise.

Oft greifen Krisen in mehrere Lebensbezüge gleichzeitig ein und lösen dann unterschiedliche Bedrohungsgefühle aus. Diese Art der Krisenklassifikation hilft differenzierter wahrzunehmen, was die Bedrohung ursprünglich und in erster Linie ausmacht, und welche Bereiche mit tangiert werden, aber auch wo der Betroffene weiterhin seine Ressourcen hat, auf die er, wenn er sich denn dafür (wieder) öffnet, zurückgreifen kann.

2. Die Chance, die in Krisenerfahrungen für die Entwicklung von Selbsthilfefähigkeiten liegt: Stärkung von Widerstandskräften und persönliche Reifung

Krisen sucht man nicht, man stellt sich ihnen auch nicht freiwillig. Krisen sind die erzwungene Öffnung für Neues »vor der Zeit«, nicht aus der Neugier heraus, nicht wachstumsähnlich, sondern als Erschütterung der »Heimatbasis«. Sie lösen Angst und Schrecken aus, – und doch ist Entwicklung immer wieder nur so möglich. Meistens erzwingt eine Krise mehr oder weniger einschneidende Veränderungen. Sie führen zu einer Stärkung der Widerstandskräfte oder aber zu einer nachhaltigen Schwächung und Einengung.

Aber wie schafft es jemand, aus einer Krise unbeschadet, ja sogar gestärkt hervorzugehen? Oder auch: Wie schaffen

Menschen es, trotz schweren Belastungen »gesund« zu bleiben oder wieder »gesund« zu werden? Und können wir von ihnen lernen?

Mit diesen Fragen hat sich die Forschung in den letzten Jahren unter Begriffen wie »Ressourcenorientierung«, »Bewältigungsforschung«, »Salutogenese« [Antonovsky 1993], »Resilienz« [Werner 2001] intensiver befasst. Ich will mich an dieser Stelle auf das beschränken, was mir für das Krisenthema wichtig erscheint.

Ich gehe davon aus, dass jeder in eine Krise geraten kann, auch Menschen mit einer hohen Widerstandskraft gegenüber Belastungen (*Resilienz*). Sie erleben im Vergleich zu Menschen mit einer hohen Vulnerabilität zwar seltener eine Situation als Krise. Sie können kritische Situationen unter Umständen von Anfang an als Herausforderung erleben, und wenn es ihnen dann noch gelingt, innerhalb einer erträglichen Zeitspanne positive Bewältigungserfahrungen zu machen, bleiben sie von einer krisenhaften Erschütterung verschont. - Aber auch sie können an einem Lebensnerv getroffen werden und in die Krise geraten wie jeder andere.

Was »resiliente« Menschen dennoch von anderen unterscheidet, ist die Fähigkeit, sich nach einer relativ kurzen Zeitspanne aus der bedrohlichen Konstellation wenigstens soweit zu lösen, dass sie ein Stück Beruhigung erfahren und zu sich selbst als Zentrum des Erlebens zurückfinden können,

- ◇ teils aus der eigenen inneren Kraft heraus, die sie wieder mobilisieren können (interne personale Ressourcen),
- ◇ teils aus der Fähigkeit, sich an die weiterhin vorhandenen externen Ressourcen wieder anzuschließen oder neue zu erschließen,
- ◇ von denen die sozialen Ressourcen, hier die Unterstützung durch zumindest eine verlässliche, zugewandte,

einfühlsame Bezugsperson, einen besonderen Stellenwert haben.

Etwas ausführlicher gesagt, kommt es nach meiner Auffassung von Resilienz in Krisensituationen auf Folgendes an:

1. Die **Wiederherstellung der Fähigkeit zur Selbstberuhigung**: Krisen sind, weil sie an den Lebensnerv gehen, verbunden mit »unkontrollierbarem Stress«, also mit Gefühlschaos, Verwirrung, emotionaler Überflutung. Im Unterschied zu Kindern haben Erwachsene grundsätzlich die Möglichkeit, dass sie sich selber gegenüber eine haltgebende, fürsorgliche Beziehung einnehmen. Diese Fähigkeit geht im Krisenerleben vorübergehend verloren, auch bei »resilienten Menschen«, sonst wäre es keine Krise. Doch sie haben eine innere Fähigkeit, die immer wieder dafür sorgt, dass sie **sich** nicht aufgeben. Sie haben eine gute Beziehung zu sich selber, eine Art »innere Amme« [Reddemann, 2006], der sie sich letztlich anschließen können.
2. Die **Wiederverankerung bei (einem) anderen vertrauenswürdigen Menschen**: In Krisen wird der einzelne sehr auf sich selber zurückgeworfen. Krisen bergen deshalb die Gefahr in sich, dass sich der Betroffene von den anderen isoliert und damit abschneidet von wichtigen Hilfsmöglichkeiten. Andererseits können sich Menschen in einer Krisen den anderen gegenüber ungewöhnlich stark öffnen. - Die Resilienzforschung [Werner & Smith, 2001] hat gezeigt, dass selbst Kinder mit multiplen Risikofaktoren sich gut entwickeln können (ein Drittel der Kinder), wenn sie wenigstens **eine** erwachsene Bezugsperson haben, die sich ihnen konstant und liebevoll zuwendet (aber nicht ständig verfügbar sein muss, wie zum Beispiel ein Lehrer).

Auch für viele erwachsene Menschen, die sich in einer Krise befinden, dürfte das so sein. Entscheidend ist, ob sie die Fähigkeit haben, Unterstützung bei anderen zu mobilisieren, wann immer das nötig ist (»soziale Kompetenz«), und ob sie über ein ausreichendes soziales Netz verfügen.

3. Die Öffnung der **Wahrnehmung für die von der Krise nicht erfassten Ressourcen**: Ich gehe davon aus, dass die Krise in der Regel nicht alle Daseinsbereiche gleichermaßen erfasst, obwohl der von der Krise Betroffene es zunächst so erleben kann, dass alles, sein Überleben, auf dem Spiel steht. Der Blick, das Erleben, ist eingeeengt. In der suizidalen Krise wird diese Einengung besonders deutlich. Menschen mit Selbsthilfefähigkeiten können sich bewusst machen, was ihnen trotzdem bleibt, und die vorhandenen Ressourcen für sich nutzen.
4. Die **Wiedergewinnung von Vertrauen in die Selbstwirksamkeit**: Resiliente Menschen können, trotz aller Ohnmachtsgefühle, letztlich doch an der Grundüberzeugung festhalten, dass sie auf den Ausgang Einfluss nehmen oder auch eine schmerzliche Realität annehmen können (»reife Resignation«). In beiden Fällen erleben sie sich als Zentrum des Handelns (»Ich **habe** diese Krise«, nicht »Ich **bin** nur noch Krise«) und haben die Fähigkeit, zu einer gewissen guten Selbstdistanz und Selbstkontrolle zurückzufinden (»realistische Kontrollüberzeugung«).
5. Das Interesse am **Verstehen der Krise im Lebenszusammenhang**: Menschen mit Selbsthilfefähigkeiten verstehen die Krise letztlich als »Herausforderung« in ihrem Leben, das in einer ständigen Entwicklung ist. Dabei geht es einem nicht immer gut, und man versteht oft nicht den Sinn, aber Krisen gehören zum Leben, so schlimm sie sein mögen, und ergeben am Ende einen möglichen Sinn. So ist eine Krise auch eine Herausforderung, die eigene Biografie neu zu schreiben

und das zu entwickeln, was Antonovsky als »Kohärenzgefühl« oder »Kohärenzsinn« beschreibt (die biblische Gestalt des Hiob ist dafür ein eindrückliches Beispiel).

6. Das Entscheidende ist allerdings nicht das, was von außen angeboten wird oder durch bestimmte Strategien erreicht werden kann. Es kommt darauf an, ob jemand **sich innerlich öffnet** und von seinem Gegenüber innerlich erreichbar und berührbar ist – oder es wieder wird. Dazu ein Zitat des Neurobiologen G. Hüther [2006]:

»Und anrühren kann einen Menschen nur etwas, was eine alte Sehnsucht in ihm wiedererweckt, was etwas in ihm wachruft oder an etwas in ihm anknüpft, das ihm irgendwie abhanden gekommen oder von anderen Erfahrungen verschüttet worden ist...: seine Fähigkeit, die Welt wieder mit den Augen des Kindes zu betrachten, das er ja selbst einmal war – so offen, so vorurteilsfrei und so neugierig, wie das noch immer als frühe Erfahrung in den damals heraus geformten und inzwischen ›nach unten abgesackten‹ und von anderen Erfahrungen überlagerten Schichten seines Gehirns verankert – und deshalb auch wieder reaktivierbar – ist. Diese frühen Erfahrungen, dieser Schatz der frühen Kindheit, ist bei den meisten Menschen nur noch als ein Gefühl wachrufbar, als ein Gefühl, das wir Sehnsucht nennen. Aber es ist eben – gerade weil es als grundlegende Erfahrung so früh im Hirn verankert wurde – ein sehr starkes Gefühl. Es lässt sich nicht herbeireden und auch nicht antrainieren. Es muss als Sehnsucht geweckt werden: durch Berührung. Deshalb müssen Menschen berührt werden, um zur Besinnung zu kommen. Einmal geweckt, entfaltet die Sehnsucht eine ungeheure Kraft, eine Kraft, die die Fesseln all der vielen Ideen und Vorstellungen zu sprengen im Stande ist, die sich

jeder Mensch im Lauf seines Lebens zu eigen gemacht hat.«

Darauf müssen wir als Krisenhelfer immer wieder setzen, ja darauf vertrauen. Was nicht heißt, dass wir nicht unser Möglichstes tun.

3. Die Chance, die in der Krisenberatung liegt: schützende Beziehung, schützender Rahmen, Ermöglichung von konstruktiver Auseinandersetzung mit der Krise und Mobilisierung von Selbsthilfekräften

Resilienz ist keine unveränderbare Lebenskonstante, sie kann durch neue Erfahrungen gestärkt oder geschwächt werden. Wer eine oder mehrere Krisen erfolgreich bewältigt hat, und sei es mit fremder Hilfe, hat gute Voraussetzungen für die Bewältigung neuer Krisen.

Menschen mit fragilem Selbsthilfepotential sind auf Hilfe von außen stärker angewiesen. Wenn sie sich in der Krise einem vertrauenswürdigen Menschen gegenüber öffnen können, dazu noch zu dem für sie richtigen Zeitpunkt, ist viel gewonnen. Allein schon die Präsenz eines vertrauenswürdigen Anderen zum richtigen Zeitpunkt ist von großem Wert. Erst recht, wenn der Krisenhelfer in der Lage ist, die Chancen, die ein Krisengespräch bietet, gut zu nutzen.

Ich verwende das Gesprächsprozessmodell in [Abb. 2](#), um zu verdeutlichen, welche Aufgaben der Krisenberater (**B**) als Moderator des Gesprächs hat und welche Wechselbewegung nötig ist, wenn das Gespräch mit dem Ratsuchenden (**RS**) gelingen soll:

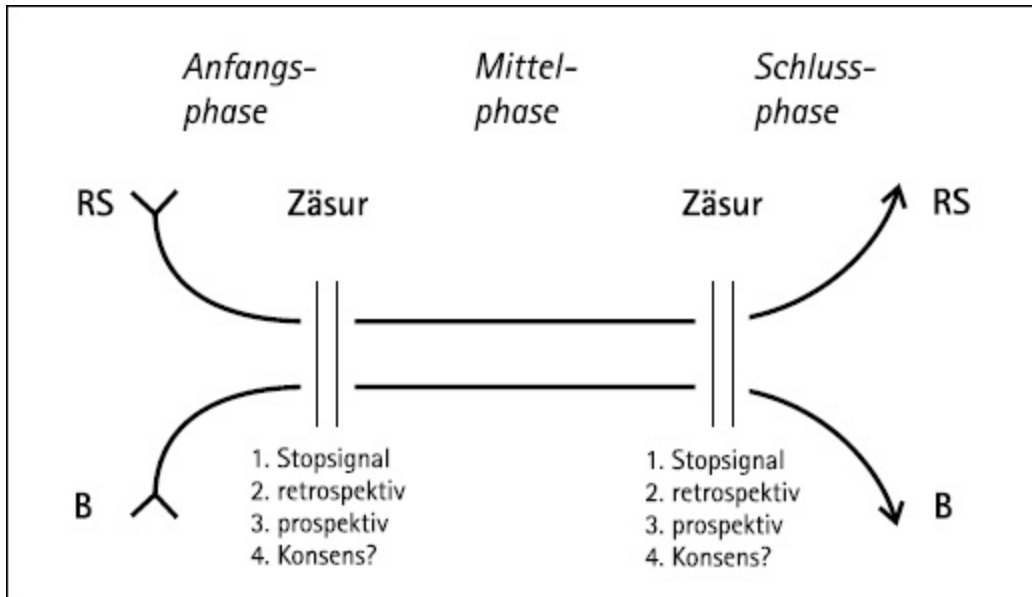


Abb. 2 Vorschlag zur Strukturierung eines Krisengesprächs.

3.1 Sich berühren lassen, aber dann einen Schritt zurücktreten, sich wahrnehmen und artikulieren (*Anfangsphase mit Zäsur*)

Eine Schwierigkeit der Anfangsphase, wenn es zur ersten Begegnung mit Menschen in einer Krise kommt, ist sicherlich, dass sich die emotionale Überflutung oft spontan auch auf den Helfer überträgt. Er kann selber erschrecken, kommt selber unter Druck und erlebt ebenfalls Ohnmachtsgefühle. – Deshalb wird den Helfern oft geraten, sich nicht zu sehr einzufühlen, um die Distanz nicht zu verlieren. Ich halte das für keine gute Empfehlung. Einmal lassen sich die eigenen spontanen Reaktionen nicht so leicht kanalisieren. Und es ist menschlich, sich berühren zu lassen. In der Identifikation mit dem andern kann man außerdem viel von ihm spüren. – Genauso wichtig aber ist, dass ich aus der starken eigenen Betroffenheit heraustreten kann: indem ich innehalte, durchatme, mich zurücklehne, mich gedanklich sortiere und damit wieder ein »Gegenüber« bin, das mitdenkt und mitfühlt, **als ob** ich der andere wäre

(»Empathie« im Unterschied zur »Identifikation« - nach Rogers 1977). Deshalb mein Vorschlag, schon bald nach der ersten Konfrontation mit der Krise ganz bewusst eine Zäsur zu setzen und damit die Anfangsphase der Begegnung abzuschließen. Ein französisches Sprichwort sagt »*Man muss einen Schritt zurücktreten, um besser springen zu können*«.

3.2 Vorsorge treffen, indem ich als Beraterin und Berater das Gespräch so strukturiere, als gäbe es nur dieses eine (*Anfangsphase mit Zäsur 1 und Zäsur 2 mit Schlussphase*)

In der Krisenhilfe gibt es Situationen, in denen man den Betroffenen, auch wenn er sonst ein mündiger Erwachsener war und vielleicht schon bald wieder sein wird, ganz direkt beruhigen, beschützen, versorgen, in Sicherheit bringen muss. Im Extremfall sogar gegen seinen Willen (Selbst- und Fremdgefährdung, Dekompensation). - Wann immer jedoch die Chance gegeben ist, miteinander zu sprechen und vom Gespräch zu profitieren (nicht im Sinn einer raschen Lösung, sondern erleichternder Bedingungen als Voraussetzung für einen Klärungsprozess), sollte man dem unbedingt Raum geben.

Aber hat man den Spielraum angesichts des von der Krise ausgehenden Entscheidungsdrucks? - Ja, wenn ich als Berater von vornherein so moderiere, als gäbe es nur dieses eine Gespräch, und deshalb

1. ganz bewusst sehr begrenzte, realistisch mögliche Ziele verfolge (zum Beispiel Entlastung durch das Sprechen, in der Beziehung zum Gegenüber einen gewissen Rückhalt finden, gefährliche Entwicklungen erkennen und benennen) - und darüber schon früh einen Konsens herstelle (Zäsur 1) und

2. für ein gutes, sorgfältiges Abschließen des Gesprächs
sorge (Zäsur 2 mit Schlussphase) durch
- die Auswertung der Gesprächserfahrung (Wie geht es Ihnen jetzt am Ende des Gesprächs? Was war hilfreich für Sie, was erschwerend oder auch enttäuschend?)
und
 - eine vorausschauenden Planung (Wie geht es Ihnen im Blick auf die nächsten Stunden/Tage/Wochen? Vereinbaren wir einen neuen Termin? Was ist bis dahin zu beachten, zu tun - und jetzt zu vereinbaren?)

3.3 Raum geben für das klärende Gespräch mit dem Fokus auf die Krise (*Mittelphase*)

Wenn das Krisengespräch eingebettet ist in ein Vorher und Nachher, also gewissermaßen einen schützenden Rahmen bekommen hat, wird Raum frei für einen intensiveren Klärungsprozess.

Was der von der Krise Betroffene braucht, ist ein mitfühlendes **und** mitdenkendes Gegenüber, das sich von der Grundüberzeugung leiten lässt, dass der Betroffene immer mehr Möglichkeiten hat als er denkt, ja dass die Krise zu einer Herausforderung für die Weiterentwicklung in neue Dimensionen werden kann.

Dazu einige Gesichtspunkte, die mir besonders wichtig geworden sind:

- ◇ Allein schon die **Gegenwart eines Menschen**, der zuhört und Verständnis zeigt, keine Ratschläge gibt, nicht wertet, ist für den Betroffenen von unschätzbarem Wert und führt in aller Regel zu einer spürbaren Entlastung. »Aus meiner Sicht sind Helfende gefordert, präsent und zugewandt zu begleiten, sodass die andere Person aus sich selbst heraus ihre Möglichkeiten entdecken und sich ihrer erwachsenen

Kompetenzen bewusst werden kann. Dazu gehört Vertrauen in selbstregulative Kräfte« [Reddemann, 2006].

- ◇ In der Krisenberatung ist die **Konzentration auf das Hier und Jetzt** ein wesentlicher Gesichtspunkt, um als Berater sehr nahe am Prozess des Ratsuchenden zu sein und die Dringlichkeit des Prozesses nicht aus dem Auge zu verlieren.
- ◇ Bei genauerem Hinsehen haben Krisen immer einen akuten Auslöser (**Krisen-Moment 1**): ein **kritisches Lebensereignis**, das einen Bruch im bisherigen Leben markiert, oder auch einen weniger gewichtig erscheinenden Anlass, der aber »das Fass zum Überlaufen« gebracht hat. – Die Betroffenen sind in der Anfangszeit immer und immer wieder mit dem beschäftigt, was passiert ist. Das hilft ihnen, das Unfassliche nach und nach zu realisieren. – In der Krisenberatung muss es möglich sein, dass der Betroffene immer wieder schildern kann, was passiert ist. Das dient der Realitätswahrnehmung und ist als solches schon ein Bewältigungsschritt.
- ◇ Krisen sind verbunden mit Gefühlen der existentiellen Bedrohung. Es sind intensive, starke, heftige Gefühle, um die es geht. Man spürt sie indirekt, aber meist werden sie in einem solchen Gespräch auch ausgedrückt. Dann ist man als Beraterin und Berater gefordert, damit umzugehen, das heißt die **Gefühle der existentiellen Bedrohung (Krisen-Moment 2)** wahrzunehmen, sie in Worte zu fassen und **tiefer zu verstehen**. – Diese zentrale Dimension von Krisen wird oft wenig beachtet und viel zu undifferenziert wahrgenommen mit der Folge, dass die Krise im Kern unverstanden bleibt. Deshalb soll an dieser Stelle ein Vorschlag zur Differenzierung der unterschiedlichen Möglichkeiten von existentieller Bedrohungserleben in den jeweiligen elementaren Lebensbezügen unterbreitet werden:

- I. die Ur-Angst, verlassen zu werden und verloren zu gehen (»mutterseelenallein«),
- II. die Ur-Angst, von den »eigenen Leuten« ausgeschlossen, verachtet, geächtet zu werden und in der Heimatlosigkeit zu verelenden,
- III. die Ur-Angst, nicht mehr von der menschlichen Gemeinschaft und Gesellschaft gebraucht zu werden und vor sich und den andern als Versager dazustehen und zu verarmen,
- IV. die Ur-Angst, durch Behinderung, Krankheit und Tod vom Leben teilweise oder ganz abgeschnitten zu werden,
- V. die Ur-Angst, sich der Welt, in der wir leben, nicht mehr anvertrauen zu können und unbehaust, entwurzelt, von Gefahren bedroht zu sein,
- VI. die Ur-Angst, sich selbst als Zentrum des Erlebens und Handelns zu verlieren und in die geistig-seelische Verwirrung/Desorientierung zu geraten,
- VII. die Ur-Angst, von allen guten Mächten verlassen zu sein (»transzendente Obdachlosigkeit«).

- ◇ Einen Menschen in der Krise begleiten heißt auch, **ihn in seinem Dilemma, seiner erlebten Ausweglosigkeit, zu begreifen und auszuhalten** in der Haltung »Ja, so ist es einem zumute, wenn man in diese Lebenssituation geraten ist« und gleichzeitig in dem Wissen, dass es immer mehr Möglichkeiten gibt, als man zunächst denkt (**Krisen-Moment 3**).
- ◇ Schließlich geht es darum, sich klar zu machen, dass alles, was der Betroffene tut oder lässt, ein Bewältigungsversuch ist, geboren aus der verzweifelten und gleichzeitig auch kreativen Suche nach einer Lösung (**Krisen-Moment 4**). Im Gespräch geht es darum, die Lösungsversuche als solche zu benennen, genauer zu verstehen und zu einer **Bewertung**, wann immer möglich, durch den Betroffenen selber zu kommen. Dabei darf nicht vergessen werden,

dass auch das aktuelle Gespräch ein solcher Bewältigungsversuch ist.

4. Zusammenfassung und Ausblick

Krisen werfen ein Licht auf die »Bedrohtheit des menschlichen Lebens«, seine Erschütterbarkeit. Es ist nicht immer möglich, an Krisen zu wachsen. Es gibt auch so etwas wie ein Recht auf Verletzlichkeit, Überforderung und mögliches Scheitern. Und es ist nicht nur eine persönliche, es ist auch eine gesellschaftliche Aufgabe, Menschen mit Beschädigungen einen selbstverständlichen Ort in ihrer Mitte zu geben, sodass sie sich trotzdem zugehörig fühlen können.

Krisen sind aber auch eine Herausforderung, unsere Widerstandskräfte zu mobilisieren, unsere Kraftquellen neu zu entdecken und uns weiterzuentwickeln.

Mit unserem individuellen Leben sind wir eingebettet in eine »große Entwicklung«. Die größeren Zusammenhänge durchschauen wir nie wirklich, aber so viel ist klar: Entwicklung vollzieht sich nicht nur stetig-wachstumsähnlich (Homöostase-Modell), sondern schließt Brüche, Abgründe, Krisen mit ein (Heterostase-Modell).

In Krisen erfasst uns die Angst vor dem Zerstörerischen in unserem Leben. Dabei ist das destruktive Potential nicht nur um uns, sondern auch in uns. – Es ist daher umso wichtiger, dass wir uns ihm nicht völlig ausliefern, auch wenn, wie in einer Krise, zunächst nur die Ohnmacht erfahren wird. Wir brauchen Schutz und Trost sowie konkrete Hilfe, und wenn wir uns nicht selber helfen und trösten können, sind wir auf Mitmenschen und gegebenenfalls auf professionelle Helfer angewiesen.

Unser »Ich«, diese jüngste Errungenschaft der Evolution, leistet ungeheuerlich viel. Es kann in die Überforderung geraten und – nach schweren traumatischen Erlebnissen geradezu unvermeidlich – beschädigt werden. Dagegen gibt

es nicht die »sichere Krisenprävention«. Uns allen stellt sich die persönliche Aufgabe, mit Verletzungen fertig zu werden, mit Verwundungen und manchmal dauerhaften Beschädigungen zu leben. Es gibt aber immer auch Ressourcen, aus denen man lebt. Die wichtigste persönliche Ressource ist meines Erachtens etwas höchst Subjektives: die Offenheit für die eigenen inneren Kraftquellen und das Vertrauen in sie.

Ich möchte dies noch um die spirituelle Dimension ergänzen: Es geht gleichermaßen darum, sich einer höheren Kraft anvertrauen zu können und sich mit seinem kleinen »Ich« in einem »Großen Selbst« aufgehoben zu fühlen.

Literaturhinweise

Antonovsky, A [1993]. *Gesundheitsforschung versus Krankheitsforschung*. In: Franke, A & Broda, M (Hrsg.). *Psychosomatische Gesundheit*. dgvt-Verlag, Tübingen.

Hüther, G [2006]. *Wann und unter welchen Voraussetzungen hinterlässt eine Beratung Spuren im Gehirn?* Zeitschrift Fokus Beratung.

Reddemann, L [2006]. *Überlebenskunst*. Klett-Cotta Verlag, Stuttgart.

Rogers, CR [1977]. *Therapeut und Klient*. Fischer Verlag, Frankfurt a.M.

Weber, T (Hrsg.) [2006]. *Handbuch Telefonseelsorge*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.

Werner, E & Smith, R [2001]. *Journeys from Childhood to Midlife. Risk, Resilience and Recovery*. Cornell University Press, Ithaca.

Wilber, K [1992]. *Mut und Gnade*. Scherz Verlag, München.

Jutta Flatters

Krise als Herausforderung und Chance

Die Frage nach Sinn und dem, was wirklich wichtig ist

1. Einleitung

Mit meinem von Geburt an schwerbehinderten Kind habe ich als Mutter viele sehr unterschiedliche Erfahrungen, die krisenauslösend waren, gemacht. Krisen unterbrechen unseren Alltag mehr oder weniger jäh, und die Geburt eines behinderten Kindes bringt sicher eine noch schwerwiegendere *Unterbrechung* mit sich. In Krisenzeiten werden wir mit Menschen, Dingen oder Umständen konfrontiert, die uns herausfordern, uns mit etwas zu befassen, das wir vorher ausgeblendet haben: Krankheit zum Beispiel oder eben auch Behinderung. Oft sehen wir uns gezwungen umzudenken, weil wir in der Krise gewahr werden, dass wir nicht einfach weitermachen können wie bisher. Dieses *Umdenken* kann sehr schmerzlich sein; es kann misslingen und uns verzweifeln lassen, es kann aber auch eine Chance sein, über manches im Leben neu nachzudenken und neue Entscheidungen für unser Leben zu treffen. Ich bin mir nicht sicher, ob man das von jeder Krise sagen kann, aber ich denke, dass die krisenauslösende Konfrontation mit Behinderung in diesem Sinne *Herausforderung und Chance* zugleich ist – oder sein kann.

Dass ich dieses Thema mit der *Sinnfrage* verbinde, hat mit eigenen Erfahrungen zu tun, aber auch damit, dass ich Theologin bin. Die Theologie legt es nahe, *Lebenskrisen* als Krisen zu verstehen, die unser Leben insgesamt betreffen

oder umwälzen und nach dem Sinn dessen, was uns widerfährt, zu fragen. Letztlich geht es dabei nicht »nur« um die Bewältigung von Lebensbrüchen, sondern um den Sinn unseres Lebens überhaupt, und um das, was (uns) letztlich wirklich wichtig ist. Fertige Antworten freilich werde ich nicht geben: Die möchte ohnehin niemand hören. Ich werbe vielmehr um Offenheit für die vielen Fragen, die sich stellen und Krisen auslösen können, wenn jemand plötzlich mit Behinderung leben muss.

Zunächst sollen in einem ersten Schritt einige Krisenerfahrungen von Eltern behinderter Kinder benannt werden.

In einem zweiten Schritt werde ich diese Erfahrungen in Zusammenhang mit den in unserer Gesellschaft vorherrschenden Vorstellungen von dem, was ein gutes, normales Leben ausmacht, bringen. Meine These ist, dass wir diese Vorstellungen alle mehr oder weniger verinnerlicht haben. Aber weil sich diese kaum oder gar nicht mit einem Leben mit Behinderung vereinbaren lassen, haben wir das Gefühl, plötzlich vom normalen Leben abgeschnitten zu sein – es ist eine krisenhafte Erfahrung, die viele Fragen aufwirft.

Diese Fragen werde ich in einem dritten Schritt mit Blick auf die Chancen, die mit dem notwendigen Umdenken verbunden sind, aufgreifen: die Chance vor allem, eigene Wertvorstellungen und Prioritäten im Leben zu klären und sie auch der Umwelt gegenüber kritisch anzumahnen.

Weit ausführlicher als hier möglich, habe ich diese und andere Fragen in meinem jüngst erschienenen Buch behandelt: »Anders als man denkt. Leben mit einem behinderten Kind« [2009]. Wer mehr Beispiele und Rückbindung an konkrete Erfahrungen sucht, möge bitte darin nachlesen.

2. Krisenerfahrungen von Eltern behinderter Kinder