



Krise als Chance

Nach einer Krise geht es uns besser als zuvor? Kommt ganz auf uns, aber auch auf andere an. Krisen können bewältigt werden und sich sogar als Chancen erweisen. Wichtig dabei sind die eigenen Ressourcen sowie die Hilfe von außen. Text: Roswitha Jauk Foto: www.photocase.com

Es gibt Ereignisse im Leben, die einen Menschen so hart treffen, dass er kaum weiß, wie er weiteratmen, wie er sie überstehen soll. Tod, Krankheit, Trennung, der plötzliche Verlust aller Lebensgrundlagen etc. sind oft so extreme, schmerzhaft Erfahrungen, dass kein Mensch auf sie vorbereitet, geschweige denn davor gewappnet sein kann. Das Leben erscheint ausweglos und unerträglich. Viele Menschen haben das Gefühl, orientierungslos ins Leere zu rasen. Dennoch gibt es unter diesen vielen Menschen nicht wenige, die nach einer gewissen Zeit wieder ein gutes, zufriedenes, stabiles Leben führen, ja noch mehr, die in gewisser Weise ein besseres Leben führen als davor. Eine positive Ironie des Schicksals? Jedenfalls bemerkenswert. Möglichkeiten, die Hoffnung machen. „Kennen Sie das Schriftzeichen, das die Chinesen für Krise verwenden? Es ist zweiteilig, wobei das eine Zeichen für Gefahr, das andere für Chance steht“, sagt Susanne Presinger (siehe auch das Interview auf S. 6). Es scheint zu sagen: „Hüte dich vor der Gefahr, aber erkenne die Gelegenheit!“ So überzeugt die

Psychotherapeutin von den Möglichkeiten der Genesung ist, so sehr will sie aber auch klarstellen, dass es an Krisen nichts zu beschönigen gibt. Gerade die erste Phase der Krise sei ein Schock. „Die erste Phase wird oft als eine emotionale Ertäubung beschrieben: Man kann das Geschehene nicht annähernd fassen, alles erscheint unwirklich, nicht glaubhaft; man selbst erlebt sich wie betäubt. In weiterer Folge wechseln Zeiten von Gefühlsüberwältigung und Verleugnung einander ab. Dieser Wechsel ist normal und dient einer allmählichen Annäherung und Akzeptanz des Geschehenen. Erst nach einiger Zeit sind eine emotionale Stabilisierung, die Be- und Verarbeitung der Ereignisse und schließlich eine Neuorientierung möglich.“ Sich Zeit zu lassen und die Gefühle, die man hat, auch zuzulassen, ist ein wichtiger Schritt im Prozess der Stabilisierung, sagt auch die psychologische Forschung. Den Emotionen einen Raum zu geben und sich Zeit zu nehmen, um für sich Gefühle wie Ärger, Trauer, Angst oder Wut bewusst wahrzunehmen, kann helfen, die emotionale Situation in der Krise besser zu bewältigen. In



dieser Phase sollte aber niemand allein und ohne Unterstützung sein. Im Idealfall sind jetzt Freunde und Familie, aber auch professionelle Hilfe zur Stelle. „Es braucht immer Zeit, um eine gewisse Distanz zum Geschehen zu gewinnen, der Weg der langsamen Neuorientierung und Neubewertung wird durch eine empathische Unterstützung durch gute Freunde oder Fachpersonen wie Psychotherapeutinnen, Seelsorger etc. aber sicherlich erleichtert“, weiß Susanne Presinger.

Einfach Krise. Krise heißt aber nicht immer, dass etwas Schlimmes passiert sein muss. Lebenskrisen können auch ohne tragische Ereignisse auskommen. Beispiel Stimmungstiefs. Immer sind sie gekommen und gegangen, was tun, wenn sie auf einmal bleiben? „Zuerst einmal abklären, ob sie körperliche Ursachen haben“, meint Susanne Presinger, die auch Allgemeinmedizinerin ist, und dann erkennen, dass eine psychische Krise vorliegt, die an sich neutral ist, denn sie kann sowohl ein Vorbote und Anstoß für positive Veränderungen im Leben sein; sie kann aber auch in eine Negativspirale geraten und in eine psychische Erkrankung münden. Diese Negativspirale zu stoppen, ist ein klassisches Einsatzgebiet der Verhaltenstherapie. „Der Kopf ist rund, damit das Denken seine Richtung ändern kann!“, zitiert Presinger gern den französischen Schriftsteller und Maler Francis Picabia, der mehrfach seine Stilrichtung wechselte

Diese Form der Krise nennt die Fachwelt Veränderungskrisen. Darunter werden gemeinhin Lebenssituationen verstanden, in denen die bisherigen Erfahrungen und vorhandenen Möglichkeiten einer Person (oder eines Unternehmens) nicht ausreichen oder die Problemlösungsmechanismen eines Menschen überfordert werden. Diese Krisen haben noch stärker und noch deutlicher die Zweiheit von Gefahr und Chance in sich. Einerseits fühlen sich Existenz bzw. Identität bedroht, aber um dies zu überwinden, ist es notwendig, neue Erkenntnisse,

„Es ist wichtig, die Krise und die damit verbundenen Gefühle erst einmal zu akzeptieren.“

Informationen, Möglichkeiten und Verhaltensweisen einfließen zu lassen. In diesem Sinn ist jede Krise mit Veränderungsprozessen verbunden, in denen immer Lern-, Reifungs-, Bewusstseins- und Entwicklungspotenziale liegen.

Mehr Bewusstheit. „Menschen, die aus ihren Krisen lernen, sind danach stärker als zuvor“, meint auch der Psychologe und Coach Anton Prettenhofer, der sich u. a. mit Krisenmanagement im beruflichen Umfeld befasst (siehe auch das Interview auf S. 7). „Viele Menschen lernen oft erst in den Phasen der Krisenbewältigung das gesamte Ausmaß ihrer Ressourcen kennen. Sie können sie in Zukunft bewusster einsetzen. Das Entdecken dieser eigenen Stärke und Kräfte ist Aufgabe des Coaches.“

Dazu gehört auch neues Bewusstsein, z. B. darüber, wie man am besten vorgeht, wenn sich das Gefühl einstellt, man steuert auf Stromschnellen zu, die mehr sind als vorübergehende Schwierigkeiten. „Fasten seat belts!“, rät der Experte. „Das rechtzeitige Erarbeiten von Szenarios und das Befassen mit möglichen Lösungsalternativen hilft prophylaktisch.“

Krisenprävention ist das Stichwort. Es geht dabei darum, kritische Entwicklungen wahrzunehmen, wenn nicht gar vorzusehen, und im Ernstfall schnell, gezielt und richtig zu reagieren, ohne dabei in eine permanente Übervorsicht zu verfallen. Im Falle eines Burn-out-Geschehens könnte das heißen, erste Warnsignale wahr- und ernst zu nehmen und gleich gegenzusteuern. Gefragt nach den persönlichen Methoden, Stress abzubauen und neue Energie zu mobilisieren, antwortet Anton Prettenhofer: „Mir nützen hier zwei wichtige Hebel: das Alleinsein bei sportlicher Betätigung wie Berglaufen und Bergsteigen und das Zuzweitsein mit einem Partner/einer Partnerin bei Reflexion und Austausch von Ideen, Einstellungen, Handlungsabsichten.“



Mag. Anton Prettenhofer, Studium der Psychologie an der K.-F.-Universität in Graz, langjährige Managementenerfahrung, Gründung der Unternehmensberatung pluswert mit Schwerpunkten im Bereich Personalentwicklung, Coaching und Improvement-Management. www.pluswert.at

„In Krisen entdeckt man seine Ressourcen“

aktiv&gesund: Was ist wichtig, um Krisen als Chancen nutzbar zu machen?

Anton Prettenhofer: Eine Krise erfasst den Großteil der Betroffenen unvorbereitet. Daher werden diese Situationen traumatisch erlebt. Der Perspektivenwechsel von Bedrohung zur Chance kann aus diesem Grund nur schrittweise erfolgen. Zuerst ist es wichtig, den Zustand der Krise zu akzeptieren. Erst im weiteren Prozess gilt es, die Krise zu analysieren, deren Botschaften zu verstehen und seine eigene Person in diesem Kontext zu reflektieren. Die Krise „von außen“ zu betrachten, hilft Distanz zu schaffen und aus dem Bewusstsein der eigenen Ressourcen erste Lösungsansätze und Alternativen zu formulieren. Wichtig dabei ist auf jeden Fall die externe Begleitung dieses Bewältigungsprozesses durch eine Vertrauensperson oder einen Coach.

aktiv&gesund: Eine Indianerweisheit lautet: „Wenn du entdeckst, dass du ein totes Pferd reitest, steig ab!“ Warum ist das oft so schwer?

Anton Prettenhofer: Krisen kommen selten über Nacht. Leider werden die ersten Signale häufig nicht wahrgenommen oder bewusst übersehen. Denn: Was nicht sein darf, kann nicht sein! Das Festhalten an gewohnten Problemlösungsstrategien ist in sich rasch ändernden Zeiten nicht die erfolgreichste Strategie. Operative Hektik und Atemlosigkeit im Tagesgeschäft verhindern auch oft die Reflexion der eigenen Person in Krisen- und Problemsituationen.

aktiv&gesund: Welche Aufgabe übernehmen Sie als Coach?

Anton Prettenhofer: Meine Aufgabe als Coach ist es, in diesen kritischen Situationen den Coaching-Prozess zu führen, ihn sorgsam und konsequent in Richtung Ziel zu steuern. Oft ist die reflexive Analyse, also die genaue Beschreibung und Aufarbeitung des

gesamten Problembereiches, schon die erste wichtige und hilfreiche Intervention. Parallel müssen die teilweise sehr starken Emotionen, die hier wirken, positiv auf die sachliche Lösungsarbeit umgelenkt werden. Die Mobilisierung der eigenen Ressourcen und Selbstmanagementkompetenzen liegt dann im gesamten Prozess im Vordergrund. Das führt mich zum zentralen Punkt im Coaching: Es geht hier nicht um externes Vorgeben von Fremdlösungen, sondern um die Begleitung des Kunden im Aufbauprozess eigener Lösungsmöglichkeiten, also Hilfe zur Selbsthilfe.

aktiv&gesund: Haben Sie auch in Ihrer persönlichen Laufbahn gravierende Krisen erlebt?

Anton Prettenhofer: Ja, zum Glück nicht nur erlebt, sondern auch als Chance wahrgenommen. Ein Coach muss aber nicht wirklich alle Probleme seiner Kunden selbst durchlebt haben, um gut sein. Trotzdem ist die eigene manchmal erlebte Erschütterung sehr hilfreich im kompetenten und authentischen Begleiten von Menschen in Krisenzeiten.

