

## **Umgang mit Krisen**

Nahezu jeder Mensch erlebt in seinem Leben Krisen: vorübergehende, als unangenehm empfundene Zustände von Instabilität. Meist sind sie mit Gefühlen von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ratlosigkeit verbunden, werden als bedrohlich erlebt. Zeitlich dauern sie in der Regel Tage bis Wochen, seltener Monate. Krisen hängen mit Veränderungen zusammen und sind somit wie diese nahezu unvermeidlich. Sie werden von aussen ausgelöst, beispielsweise durch eine Nachricht oder ein Erlebnis. Auch innere Vorgänge vermögen eine Krise zu verursachen. Etwa eine Sinneswahrnehmung, wie z.B. ein Herzstolpern, oder ein Gedanke, beispielsweise dass man alt wird. Erstaunlich ist, dass auch angenehme Veränderung Krisen erzeugen, etwa die Geburt eines Kindes, eine Beförderung, eine Pensionierung.

Der Umgang mit Krisen ist prinzipiell individuell. Nichtsdestotrotz gibt es typische Reaktionsmuster. Weit verbreitet sind unbewusste Massnahmen wie Verdrängung, reine Ablenkung, Schuldzuweisung an andere. Leider sind diese meist unproduktiv, verschlimmern oder verlängern die Krise gar noch. Erfolgsversprechender ist ein bewusstes Vorgehen; hierfür gibt es allgemein gültige Empfehlungen, die den Weg aus der Krise verkürzen und angenehmer machen können.

## **Anzeichen einer Krise**

Eine Krise führt zu einer Reihe von psychischen Veränderungen, die individuell unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Zudem kommen oft körperliche Beschwerden hinzu. Und meistens verändert sich in der Folge das soziale Verhalten. Im Zentrum stehen Befindlichkeitsstörungen und eine Verminderung der Lebensqualität.

### **psychische Anzeichen**

- o Gefühl der Überforderung, Ratlosigkeit, Hilflosigkeit
- o Verunsicherung, Angst, Empfinden einer Bedrohung
- o Ohnmacht, unter Umständen Verzweiflung
- o Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- o Schwierigkeit klar zu denken und Entscheidungen zu treffen
- o Nervosität, innere Anspannung
- o Lustlosigkeit, allgemein verringertes Interesse

### **körperliche Veränderungen**

- o Schlafstörungen, nächtliches Schwitzen
- o Müdigkeit, Schlappeheit
- o Verdauungsprobleme, Appetitmangel
- o Hautausschläge
- o unter Umständen Herzbeschwerden

## **soziales Verhalten**

- o Rückzug, Teilnahmslosigkeit, im Extremfall komplette Isolation und Apathie
- o Gereiztheit, Ruhelosigkeit, seltener Aggressionen

Kommt es während der Krise nicht bald zu einer Entlastung, droht sich ein ‚Teufelskreises‘ zu entwickeln. So vermindern Konzentrationsstörungen die Fähigkeit klar zu denken und verstärken das Gefühl der Orientierungslosigkeit. Schlafstörungen steigern die Müdigkeit und wirken sich ebenfalls negativ auf die Denkfähigkeit aus. Auf diese Weise kann sich eine Krise beschleunigen und im schlimmsten Fall verselbständigen. Professionelle Hilfe, in der Regel psychiatrischer Art, ist dann unumgänglich.

## **Resistent gegen Krisen?**

Obwohl jeder Mensch mit Krisen konfrontiert wird, sind die Auswirkungen davon bei den Betroffenen sehr unterschiedlich. Die einen bemerken die Krise kaum, andere wachsen daran nach einer schwierigen Zeit, weitere tragen Folgeschäden davon und schliesslich gibt es Menschen, die an einer Krise zerbrechen. Woran liegt es, dass die einen mit Krisen besser zu Rande kommen als andere? Heute ist bekannt, dass Krisenresistenz kein Zufall ist, sondern das Resultat von eigenem Verhalten und günstigen äusseren Faktoren. In diesem Zusammenhang spricht man von Ressourcen (Fähigkeiten) und im besonderen von Widerstandsfähigkeit (Resilienz).

Krisen hängen immer mit Veränderungen zusammen. Diese wiederum gehen meist einher mit Verlust von Bekanntem, d.h. auch Verlust von Sicherheit. Die Anpassungen an die neuen Umstände sind noch nicht abgeschlossen. Wenn eine betroffene Person nun beispielsweise nicht offen ist für Neues, wird es ihr sehr schwer fallen, Schritte in eine ihr unbekannte Zukunft zu machen. Sie wird stattdessen beim Alten verharren, versuchen daran festzuhalten. In der Regel ist dies jedoch wenig hilfreich und verstärkt das Leiden.

## **Fähigkeiten für krisenresistentes Verhalten**

Jede der folgenden Verhaltensweisen steigert die Wahrscheinlichkeit, dass mit einer Krise sinnvoll und lösungsorientiert umgegangen werden kann. Erfolgreiche und emotional stabile Menschen verfügen über mehrere der genannten Fähigkeiten.

**Positives Selbstwertgefühl:** Die Überzeugung, etwas wert zu sein. Kann an erfolgreiche Leistungen gebunden sein, muss aber nicht. Oft auch der Glaube an sich selbst, eine schwierige Situation zu meistern.

**Positive Bewertung der eigenen Leistungen:** Sich selbst Erfolge in der Vergangenheit zuschreiben. Daraus lässt sich Kraft schöpfen für gegenwärtige Schwierigkeiten. Dabei geht es nur um die eigene Meinung, d.h. die Leistung muss nicht objektivierbar sein.

**Stabiles Selbstbild:** Während laufenden Veränderungen einen Teil in sich selbst wahrnehmen, der Bestand hat. Beispielsweise trotz eines Misserfolges sich seiner beruflichen Fähigkeiten bewusst sein.

**(Selbst-) Vertrauen:** In sich selbst, in das Leben oder eine höhere Macht. Die Vorstellung, dass man sich selbst stabilisieren kann oder Unterstützung erhält – und dass es eine Lösung gibt, mit der man leben kann. Damit verbunden ist auch **Zuversicht:** Die Fähigkeit, in unsicheren Zeiten einen positiven Ausgang zu erahnen. Diese Ahnung beruht nicht auf Wissen, sondern auf einem Gefühl.

**Sinn für Sinnhaftigkeit:** Die Fähigkeit, in unangenehmen Situationen einen tieferen Sinn zu entdecken oder diesen mindestens zu erahnen. Im Gegensatz zu vielen anderen mehr emotional-intuitiven Fähigkeiten kann diese auch sehr rational sein und bewusst gefördert werden (vgl. Logotherapie). Eine weit verbreitete Form, Sinn zu verwirklichen, ist durch **Altruismus**. Sich weniger um sich selbst und sein Leiden zu kümmern, stattdessen an andere Menschen zu denken und sich für diese einzusetzen. Dies beinhaltet Ablenkung und Erfolgserlebnis gleichzeitig. In übersteigerter Form ist Altruismus beim ‚Helfer-Syndrom‘ zu finden.

**Aktives Vorgehen:** Von sich aus in Bewegung kommen, die Initiative ergreifen, auf andere Menschen zugehen. Dadurch bewirkt man selbst Veränderungen und erlebt sich nicht als Opfer. Dafür notwendig ist die Überzeugung, eine Situation mindestens teilweise unter **Kontrolle** zu haben und somit beeinflussen zu können. Dies führt zum Erleben von **Selbstwirksamkeit**, d.h. das Gefühl, dass das eigene Verhalten spürbare Auswirkungen hat auf die eigene Situation und auf andere Menschen.

**Rationalität:** Trotz schmerzhafter Gefühle klar und effizient denken; Pläne schmieden, wie man mit der Situation umgehen will um dann überlegt zu handeln. Die Fähigkeit, Gefühle zurückzustellen und sich auf das Handeln zu konzentrieren, ist in der akuten Krise hilfreich, als einzige langfristige Verarbeitungsstrategie jedoch wenig geeignet.

**Wissen:** Vergangene Erfahrungen wirken sich positiv auf die Bewältigung von Krisen aus; ebenso ein hohes Abstraktionsvermögen und allgemein Intelligenz. Auch Wissen um Anlaufstellen, wo Hilfe zu finden ist, gehört dazu.

**Offenheit:** Eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten. Nicht alle davon sind gleich schlimm, manche haben sogar positive Konsequenzen. Ebenso wichtig ist die Bereitschaft, offen für neue Erfahrungen zu sein. Diese Offenheit basiert auf Vertrauen und oft auch auf vergangenen positiven Erfahrungen.

**Annehmen:** Die Fähigkeit, angebotene Hilfe von Freunden, Fachstellen, etc. anzunehmen. Voraussetzung dazu ist, dass man die eigenen Grenzen sieht und sich diese eingesteht. Dies kollidiert gelegentlich mit dem Bild von sich selbst, alles alleine lösen zu können oder zu müssen.

**Geduld:** Bedürfnisse zeitweise zurückstellen, warten können oder auch sich ablenken. In der westlichen Gesellschaft hat die Ungeduld den höheren Stellenwert, da sie zu mehr Leistung antreibt.

**Körperliche Konstitution:** Gesundheit, Kraft und Vitalität verbessern die Aussicht, psychische Krisen zu bewältigen.

**Gesundheitsförderndes Verhalten:** Der Mensch braucht Energie, um körperliche und emotional-soziale Anforderungen erfüllen zu können. Obwohl das einleuchtet, vernachlässigen Viele ihren Körper. Eine gesunde Ernährung, ein ausgewogenes Bewegungsprogramm sowie genügend Regeneration und Entspannung stellen die Basis dar.

Es wird rasch deutlich, dass sich die genannten Faktoren gegenseitig unterstützen. So fällt es jemandem leichter, selbst Veränderungen in Gang zu setzen, wenn er diesbezüglich bereits positive Erfahrungen gemacht hat oder daran glaubt, dass er unterstützt wird. Andere Faktoren wiederum hängen mit der eigenen Grundhaltung zusammen: Wenn jemand sehr demütig oder abwertend erzogen wurde, wird er Mühe haben, eigene Erfolge zu sehen und stolz auf sich selbst zu sein – was es ihm wiederum erschwert, ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen. Die Einstellung ‚Eigenlob stinkt‘ ist psychohygienisch definitiv falsch.

Als ‚**äussere Ressourcen**‘ kommen weitere Faktoren hinzu, die mit der Person selbst nichts zu tun haben, diese aber in wertvoller Weise stärken:

**Unterstützung** durch das soziale Umfeld, beruflich und privat, Kollegen, Fachpersonal, etc. Somit auch Zugang zu medizinischer Versorgung.

**Wohn- und Lebensraum:** Entspannung gelingt leichter in einer ruhigen, grosszügigen Wohnung als in engen Räumen, in einem lärmigen Umfeld. Zudem fördert der Zugang zu **Naherholungsgebieten** wie Wald, See, oder Berge die seelische und körperliche Erholung. Natürlich nützen alle vorhandenen Möglichkeiten nichts, wenn sich die betroffene Person in den eigenen vier Wänden verschanzt. Hier sind erneut Fähigkeiten wie Offenheit, Annehmen und aktives Vorgehen gefragt, um ein bestehendes Angebot nutzen zu können.

## **Krisen vorbeugen**

„Jeder Verzweiflung geht eine Vergötzung voraus“ meinte vor Jahrzehnten Prof. V. Frankl, Psychiater und Experte für Krisenbewältigung. Tatsächlich ist es gefährlich, sein Leben auf nur eine Säule abzustützen, z.B. auf den Partner, die Familie, den Beruf oder ein bestimmtes Hobby. Genau wie finanzielle Investitionen sollte auch das soziale Leben ‚diversifiziert‘ werden. Das bedeutet, neben der Arbeit auch zwei bis drei Hobbies auszuüben, neben der Partnerschaft und Familie auch andere soziale Kontakte zu pflegen. Generell sollte man entsprechend der Zeit, die man für Leistung aufbringt, genügend Regenerationszeit einberechnen. Zum Stressabbau empfiehlt es sich nicht nur Sport zu treiben, sondern auch musische Tätigkeiten zu pflegen, Gespräche mit Freunden zu führen und beim Nichts-tun die Seele baumeln zu lassen. Auf diese Weise stärkt man ganz nebenbei im Alltag die eigene psychische Stabilität.

Selbstverständlich ist es möglich, darüber hinaus ganz gezielt die eigene Krisenresistenz zu fördern. Dazu verwendet man die oben beschriebenen Fähigkeiten als **Checkliste** und beurteilt sich diesbezüglich Punkt für Punkt selbst. Transparenz und Ehrlichkeit sind hierbei selbstverständlich. Entdeckt man dann auf dieser ‚Fähigkeiten-Landkarte‘ weisse Flecken, hat man beispielsweise sein kollegiales Umfeld vernachlässigt oder traut man sich nichts zu, kann man die entsprechenden Bereiche gezielt fördern. Sollten Sie mit Ihren Ideen nicht weiter kommen, besprechen Sie sich mit Freunden oder einer Fachperson.

## **Krisen bewältigen**

Trotz Stabilität und vieler Fähigkeiten kann es zu einer Krise kommen. Es gibt Zeiten, in denen man verletzlich ist, und es gibt Themen, die bringen jeden Menschen an seine Grenzen. Wenn Sie folgende Punkte beachten, haben Sie schnell wieder Boden unter den Füßen. Die ganze Krisenbewältigung dauert allerdings häufig länger.

### **Akzeptanz**

Gestehen Sie sich ein, dass Sie wirklich in einer Notsituation sind. Vermeiden Sie, sich dafür zu schämen oder zu verurteilen. Auch Bagatellisieren und Verdrängen helfen kaum.

### **Angehen**

Überlegen Sie, was für Sie akut am schlimmsten / bedrohlichsten ist. Auch wenn viel zusammen kommt, fokussieren Sie sich auf das Wesentliche. Suchen Sie ein bewusstes, aktives Vorgehen, um die Belastung zu reduzieren.

### **Ressourcen**

Machen Sie sich klar, auf welche Fähigkeiten oder Unterstützung Sie zurückgreifen können. Auch während einer Krise bleibt Ihnen viel erhalten. Lösen Sie sich vom Gedanken, alles alleine klären zu müssen. Das kostet Sie viel Kraft, die Sie sinnvoller einsetzen könnten.

## **Unterstützung**

Falls Sie sehen, dass die persönlichen / privaten Unterstützungsmöglichkeiten begrenzt sind, suchen Sie sich professionelle Hilfe. Diese sollte ziel- und lösungsorientiert sein. Es ist wenig hilfreich, während einer akuten Krise die Kindheit aufzurollen.

Es gibt Zeiten, in denen man auf intensive Unterstützung angewiesen ist. Scheuen Sie sich in einem solchen Fall nicht davor, in eine Klinik zu gehen.

Wenden Sie sich bei Unklarheiten an Ihre/n Hausarzt/ Hausärztin. Diese/r kann in kurzer Zeit wesentliche Fragen klären und Sie beraten.

Beachten Sie: Je schneller eine Krise zielorientiert angegangen wird, desto kürzer dauert sie. Es ist keine Schande, an die eigenen Grenzen zu kommen – nur dort kann man über sich selbst hinaus wachsen.