

BALANCE

PSYCHOLOGIE & GESUNDHEIT & FITNESS

DIE
GROSSE
BALANCE-
SERIE
Teil 3



Wenn einem alles
über den Kopf
wächst, kann man
leicht die Orientie-
rung verlieren

DAS GEHEIMNIS, KRISEN ZU MEISTERN

Niemand bleibt von persönlichen Rückschlägen und schwierigen Lebensphasen verschont. Doch während manche Menschen am Boden liegen bleiben, stehen andere schnell und sogar gestärkt wieder auf. Was machen sie anders?

TEXTE & INTERVIEW CAROLA KLEINSCHMIDT FOTOS KYLLI SPARRE

Lieber kämen wir ohne Nackenschläge durchs Leben. Doch auch, wenn man es kaum glauben kann, da man gerade am Verzweifeln ist: Schwere Zeiten machen uns stark – im Rückblick manchmal sogar glücklicher. Wenn man weiß, wie man damit umgeht.

Noch die Generation unserer Großeltern und Eltern legte über jede Krise ein verschämtes Mäntelchen des Schweigens. Ehekrise? Sinnkrise? Trauer? Die Devise lautete: Darüber sprechen wir lieber nicht. Vielleicht war diese Abwehr noch ein Erbe aus dem Krieg, denn in diesen schweren Jahren hatte vermutlich fast jeder einen guten Grund, sein Leben als krisenhaft zu empfinden. Aber man musste funktionieren, und so hieß es meist: Augen zu und durch. Heute ist das glücklicherweise anders. Psychologen und Therapeuten erkennen die Krise längst als das, was sie ist: ein Notfall der Seele, dem man sich am besten mit Herz und Verstand widmet, um sie Schritt für Schritt zu bewältigen und, im besten Fall, gestärkt daraus hervorzugehen.

Psychologen, die sich mit der psychischen Widerstandskraft (Resilienz) des Menschen beschäftigen, konnten in Studien zeigen, dass die allermeisten Menschen eine Krise tatsächlich als Entwicklungsmotor nutzen können. Der Resilienz-Forscher George Bonanno, Professor an der Columbia Universität in New York, untersuchte dieses „post-traumatische Wachstum“ eingehend und kommt zu dem Schluss, dass 60 bis 80 Prozent der Menschen, die eine heftige Krise durchlebten, dadurch langfristig zufriedener und stärker wurden. Denn wenn das Leben mit uns Achterbahn fährt, fangen wir automatisch an, uns auf das Wesentliche zu kon-

zentrieren: Wir spüren, was wir wirklich wollen, was wir tatsächlich brauchen.

Das Wort „Krise“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „trennen“ und „entscheiden“. Wer in der Krise steckt, ist aufgefordert, etwas loszulassen, was nicht mehr ist oder nicht mehr passt. Er ist gezwungen, sich von alten Ansichten zu trennen – vielleicht auch von Erwartungen an sein Leben. Und diese Trennung ist schmerzhaft. Doch wenn es einem gelingt, die Phase von Wut, Verzweiflung und Trauer zu überstehen und loslassen zu können, was nicht mehr ist, verändert man sich tiefgreifend. Man ist nicht mehr die gleiche Person. Sondern eine stärkere, entwickelte Version seiner selbst.

WAS BEDEUTET RESILIENZ?

Das Schlagwort „Resilienz“ hört man sehr häufig, wenn es um Menschen geht, die Krisen gut bewältigen. Es leitet sich von dem englischen Wort „resilience“ ab, was so viel wie Spannkraft, Widerstandsfähigkeit, Elastizität bedeutet. In der Psychologie umschreibt die Fähigkeit zur Resilienz, dass Menschen mit Belastungen und Lebenskrisen so umgehen können, dass sie nicht daran „zerbrechen“, sondern diese Krise psychisch unbeschadet überstehen, im besten Fall an den Erfahrungen sogar persönlich wachsen. Bereits seit den 1950er-Jahren erforschen Psychologen das Wesen der psychischen Widerstandskraft.

„JE MEHR WIR VERDRÄNGEN, UMSO STÄRKER HOLT ES UNS EIN“

Die Psychotherapeutin Dr. Mirriam Prieß weiß, wie man schwierige Zeiten durchsteht. Regel Nummer eins: Verzweiflung zulassen

BRIGITTE: *Frau Prieß, eine Bekannte von mir war am Boden zerstört, als ihre Katze starb, und weinte zwei Wochen durchgehend. Hat sie nicht ein wenig übertrieben?*

Dr. MIRRIAM PRIESS: Ich würde eher sagen, Ihre Freundin hat alles richtig gemacht. Zu akzeptieren, wenn mich eine Situation bis ins Mark erschüttert, ist der erste Schritt, wenn ich möchte, dass es mir bald wieder besser geht.

Es wäre nicht gesünder gewesen, wenn sie sich abgelenkt oder rational klargemacht hätte: Ist doch nur eine Katze?

Eine Krise zeigt immer, dass wir an die Grenzen unserer Bewältigungsfähigkeit gekommen sind. Wir fühlen uns ohnmächtig, unsere Gefühle überrollen uns, wir wissen nicht weiter. Oft streikt sogar der Körper. Dieses innere Chaos macht die Krise aus. In welchen Situationen wir an diese Grenze stoßen, ist sehr individuell. Den einen haut es um, wenn er die Arbeit verliert, den anderen, wenn der Partner geht. Aber auch der Tod eines Haustieres kann einen an diese Grenze bringen. Sich gegen die Krise zu wehren oder das innere Chaos zu ignorieren, macht alles nur noch schlimmer.

Warum ist das so?

Wenn man nicht spüren möchte, dass man mit einer Situation nicht umgehen kann, kann man natürlich auf Abwehr schalten und sich sagen „Ist doch nicht so schlimm“ oder „Augen zu und durch!“ Aber diese Abwehr kostet enorm viel

ACHTUNG, KRISE!

Wenn Sie folgende Anzeichen an sich bemerken, stecken Sie tiefer in einer Krise, als Sie wahrhaben möchten. Handeln Sie - zur Not mit therapeutischer Unterstützung.

OHNMACHTSGEFÜHLE: Sie haben schon seit einiger Zeit das Gefühl „Es geht mir beschissen, aber ich kann daran nichts ändern“.

FLUCHTVERHALTEN: Ohne mehrere Gläser Wein oder Bier am Abend können Sie nicht mehr abschalten. Sie betäuben zudem Ihre innere Stimme mit ständigem Arbeiten oder anderen Aktivitäten.

RIGIDITÄT: Sie spüren selbst, dass Sie sich als Argument immer häufiger auf Ihre Rolle oder offizielle Position berufen: „Ich bin schließlich Deine/Ihre...“ Es könnte sein, dass sich in Ihrem Leben gerade etwas grundlegend verändert, was Sie nicht wahrhaben wollen.

MAUERN: Sie ziehen sich häufig ins Schweigen zurück oder verneinen Probleme einfach. Vermutlich haben Sie sogar das Gefühl, die anderen bedrängen Sie, wenn sie Sie darauf ansprechen.

DAS GEFÜHL „ICH BIN WENIGER WERT“: Sie haben in letzter Zeit öfter das Gefühl, dass andere Menschen irgendwie über Ihnen stehen oder dass eine Situation „stärker als Sie“ ist. Dieser Verlust der Augenhöhe ist ein typisches Anzeichen für eine Krise.

Kraft und bringt einen keinen Schritt weiter. Im Gegenteil: Das, was ist, ist – je länger wir es verdrängen, umso stärker die Wucht, mit der es uns einholt. Außerdem verhärtet man innerlich. Viele rutschen so immer weiter in die Krise, manchmal bis zur völligen Erschöpfung.

Haben Sie dafür ein konkretes Beispiel?

Gestern kam eine Frau völlig aufgelöst zu mir in die Praxis, die ich schon länger in ihrer Scheidung begleite. Am Tag zuvor war ihr Mann ausgezogen, nach vielen Monaten Streit. Sie hatte fest damit gerechnet, dass sie sich wahnsinnig darüber freut, aber stattdessen fühlte sie sich jetzt traurig und einsam. Sie redete sich ein, dass ihre Trauer doch Quatsch sei, weil sie doch froh sein könne, dass er jetzt endlich weg ist. Aber sie hatte die ganze Nacht gegrübelt und nicht geschlafen und saß nun plötzlich mit einem Weinkrampf vor mir. Je mehr sie sich mit Händen und Füßen dagegen wehrte, wie sie sich fühlte, umso ohnmächtiger wurde sie.

Und dann?

Mit meiner Unterstützung konnte sich die Frau den eigenen Gefühlen ohne Verbote stellen. Sie gestand sich ein, dass sie trotz aller Streitigkeiten mit ihrem Ex tieftraurig war, als nun wirklich alles vorbei war. Erst als sie diese Trauer und ihre Angst vor der Einsamkeit zulassen konnte, ohne sich dafür zu verurteilen, wurde sie nach einer Weile ruhiger. Ich kann jedem, der in einer Krise feststeckt, deshalb nur raten: Sie müssen raus aus

DIE SIEBEN SÄULEN DER KRISEN- FESTIGKEIT

Ja, die seelische Widerstandskraft kann man trainieren – um für das nächste Mal besser gewappnet zu sein

1. AKZEPTANZ

„Es ist wie es ist.“ Wer diesen schlichten Satz zu seinem Mantra in Krisen macht, stärkt sich selbst. Eine Situation zu akzeptieren, heißt nicht, dass man sie auch okay finden muss. Es ist jedoch ein Unterschied, ob ich akzeptiere, dass mich mein Partner verlassen hat und ich darüber traurig bin. Oder ob ich gar nicht zum Trauern komme, weil ich immer nur denke: Wenn ich mich anders verhalten hätte, wäre das nicht passiert! Nur wer eine Situation akzeptiert, kann auch aktiv mit ihr umgehen.

SO STÄRKEN SIE IHRE FÄHIGKEIT ZUR AKZEPTANZ:

Üben Sie, Dinge anzunehmen wie sie sind, statt innerlich gegen sie anzukämpfen – auch, wenn sie Ihnen nicht gefallen. Übungsfelder gibt es genug. Die Warteschlange an der Kasse, der meckernde Nachbar. Verabschieden Sie sich von dem Gedanken „Das darf doch nicht wahr sein!“ und sagen Sie sich: „Es ist wie es ist.“ Lassen Sie den Widerstand los und erforschen Sie stattdessen neugierig, was die Situation in Ihnen auslöst. Ungeduld? Erinnerungen an einen nervigen Onkel? Die Fähigkeit, mit sich selbst in Kontakt zu gehen, stärkt Ihre Seele.

2. OPTIMISMUS

Optimistische Menschen wissen: Jede Krise geht irgendwann vorbei. Sie gehen davon aus, dass sich die Dinge mit einiger Wahrscheinlichkeit zum Guten entwickeln. Dabei sind sie nicht naiv oder blauäugig; sie nehmen durchaus wahr, wenn sie schwierige Zeiten durchleben. Doch sie ziehen sich nicht noch zusätzlich mit Schwarzmalerei runter.

SO STÄRKEN SIE IHRE FÄHIGKEIT ZUM OPTIMISMUS:

Denken Sie an schwierige Zeiten, die Sie bereits durchgestanden haben: Welche positiven Entwick-

lungen haben sich letztlich für Sie aus diesen Krisen ergeben? Sorgen Sie auch in schwierigen Zeiten für positive Gefühle und tun Sie kleine Dinge für sich, die Sie erfreuen.

3. PERSÖNLICHE ZIELE

Wer weiß, was ihm selbst wirklich wichtig ist, findet auch in schwierigen Zeiten Halt und Orientierung. Wenn man sich dagegen in einer verfahrenen Situation an sehr allgemeinen Zielen orientiert oder an solchen, die andere einem vorgeben, verliert man schnell den Kontakt zu sich selbst – und damit den Zugang zu seinen Kräften.

SO STÄRKEN SIE IHRE FÄHIGKEIT, PERSÖNLICHE ZIELE ZU ENTWICKELN:

Wenn Sie an eine Situation denken, die Sie derzeit schwierig finden – zum Beispiel ein Konflikt im Beruf oder in der Familie –, fragen Sie sich: Welche Veränderung würde Sie ganz persönlich entlasten? Es kann beispielsweise gut sein, dass Sie angesichts der ständigen Auseinandersetzungen mit Ihrem pubertierenden Sohn denken, Sie müssten diesen Konflikt von Grund auf klären. Mit dem Blick auf Ihr ganz persönliches Ziel stellen Sie aber vielleicht fest, dass es für Sie zu diesem Zeitpunkt schon entlastend wäre, wenn Ihr Sohn verlässlich zwei Aufgaben im Haushalt übernehmen würde.

4. VERANTWORTUNG FÜR DIE EIGENE ROLLE ÜBERNEHMEN

Häufig haben wir in einer Krise das Gefühl: Ich kann gar nichts tun, ich bin ein Opfer der Umstände. Diese Ohnmachtsgefühle sind normal – aber auf Dauer auch ein kräftezehrender Zustand.

SO STÄRKEN SIE IHRE FÄHIGKEIT, DIE OHNMACHT ABZUSCHÜTTELN:

Wer in Ohnmachtsgefühlen feststeckt, hat meist einen Haufen Schuldzuweisungen an andere im Kopf: „Wenn X dies und jenes anders machen würde, ginge es mir besser.“ Ein sehr einfacher Trick hilft, aus dieser Opferhaltung und der passiven Rolle rauszukommen: Formulieren Sie den Satz so um, dass er sich auf Sie selbst bezieht. Da stünde dann: „Wenn ich dies und jenes anders machen würde, ginge es mir besser.“ Meist stellen wir mit dieser Umformulierung fest, dass auch an dieser Aussage etwas Wahres dran ist – und wir switchen von der Ohnmacht in eine eigenverantwortliche Rolle.

5. POSITIVE SICHT AUF SICH SELBST

Studien zeigen immer wieder: Wer an sich und seine Stärken glaubt, dem gelingt auch mehr, weil er mutig Schritt für Schritt vorangeht. Ständige Selbstkritik raubt dagegen Kraft und Mut. Deshalb ist es gerade



DIE 2
SÄUL
DER I
FESTI

Eine Krise zu ignorieren oder gegen sie anzukämpfen, ist, wie gegen einen Wasserstrudel anzuschwimmen: absolut erschöpfend und aussichtslos. Die einzige Chance: sich nicht wehren, sondern erst mal zur Ruhe kommen

der Selbstverurteilung und rein in das Zulassen, Annehmen und Verstehen Ihrer Gefühle und Gedanken.

Und wie entgeht man dann der Gefahr, dass man sich in seiner Trauer, Enttäuschung oder Wut verliert?

Stellen Sie sich vor, Sie geraten beim Schwimmen in einen Wasserstrudel. Wer gegen den Strudel anschwimmt, wird sich nicht befreien, sondern nur erschöpfen und irgendwann ertrinken. Die einzige Chance dagegen ist: Sie müssen Luft holen und nach unten schwimmen – bis auf den Grund, wo der Sog am schwächsten ist. Nur dort können Sie zur Seite wegtauchen und neben dem Strudel wieder an die Wasseroberfläche auftauchen. Für den Umgang mit Krisen heißt das: Nur, wer dem Sog seiner Gefühle und Gedanken folgt, kommt zu dem ruhigen Punkt in sich, der ihm erlaubt, wieder aufzutauchen. Aber das heißt eben auch, dass man irgendwann die Seitwärtsbewegung machen muss, um nicht am Boden zu bleiben und in seinem Leid zu versacken. Man muss sich am ruhigen Punkt der Situation zuwenden und schauen:

Was brauche ich? Was ist mir wirklich wichtig? Dabei nähert man sich schon Ideen, wie man mit der Situation umgehen könnte. Und dann muss man sie auch beherzt Schritt für Schritt umsetzen.

Menschen, die mit Krisen gut umgehen können, lassen also trotzdem erst mal alle Gefühle der Verzweiflung zu?

Ja. Wenn sie in eine Situation geraten, die sie nicht bewältigen können, wehren sie sich nicht dagegen. Sie akzeptieren alles, was ist, auch dass sie mit ihrem Latein am Ende sind. Und dann verwenden sie alle Kraft, die sie noch haben, auf sich selbst. Sie wenden sich bewusst ihren Gefühlen und Gedanken zu und widerstehen dem Impuls, sofort zu agieren. Nach einiger Zeit kommen sie innerlich zur Ruhe. Und das erlaubt ihnen, nun zu handeln.

Welche persönlichen Fähigkeiten sind hilfreich, um Krisen besser zu meistern?

Menschen, die neugierig und offen sind, haben es leichter. Sie sehen in schwierigen und schmerzhaften Situationen keine Bestrafung, sondern ihre Chance zu wachsen. Das hilft ihnen, sich nicht als Opfer zu fühlen. Sie entdecken auch

leichter Möglichkeiten zum Handeln in dieser neuen Situation. Empathie für sich selbst ist auch wertvoll. Wer dazu neigt, sich für seine Gefühle zu verurteilen, dreht sich weiter in die Krise rein. Und Glauben ist wichtig. Nicht unbedingt religiöser Glauben. Aber feste Werte bieten Halt und helfen, um in schwierigen Situationen nicht den Mut zu verlieren.

Woran merke ich, dass die Krise wirklich durchgestanden ist?

Eine Krise hat man durchgestanden, wenn es nicht mehr wehtut – und man für sich erkennen kann, was man daraus gelernt hat. Wenn Sie nichts gelernt haben, haben Sie die Krise nicht für sich genutzt. Rückblickend sind viele Menschen ja sogar dankbar für ihre Krisen. Weil sie spüren, dass sie daran gewachsen sind.



Die Ärztin und Psychotherapeutin **DR. MIRRIAM PRIESS** arbeitet als Coach in Hamburg. Ihr aktuelles Buch heißt: „Resilienz. Das Geheimnis innerer Stärke“ (192 S., 19,99 Euro, Südwest).

in schwierigen Situationen sinnvoll, sich seine starken Seiten ins Gedächtnis zu rufen.

SO STÄRKEN SIE IHRE POSITIVE SICHT AUF SICH SELBST: Machen Sie sich eine kleine Liste von Problemen, die Sie in Ihrem Leben bereits gelöst haben. Notieren Sie daneben: Diese Fähigkeiten von mir haben mir geholfen, die Herausforderung zu meistern.

6. HILFE ANNEHMEN

Unterstützung durch andere ist eine der stärksten Kraftquellen, die Menschen haben. Häufig schämen wir uns jedoch, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn es uns schlecht geht. Oder wir kommen gar nicht darauf, dass jemand helfen könnte.

SO STÄRKEN SIE IHRE FÄHIGKEIT, HILFE ZU SEHEN:

In jeder Krise lohnt die Überlegung: Welche Person könnte mich darin unterstützen, mit dieser Situation umzugehen? Brauche ich jemanden, der einfach gut zuhören kann? Jemand, der von ganz konkreten Dingen mehr Ahnung hat als ich? Überlegen Sie, wer von Ihren Freunden mal in einer ähnlichen Situation war und sie gut gemeistert hat. Suchen Sie sich so für Ihr Problem „Experten“.

7. HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN ERKENNEN UND NUTZEN

Eine große Fähigkeit der Krisenfesten ist, dass sie immer einen Weg finden, um ihr Schicksal aktiv in eine positive Richtung zu lenken. Sie sehen in jeder Lage immer noch eine (vielleicht kleine) Möglichkeit, selbst zu handeln. Und wer ins Handeln kommt, vertreibt das lähmende Gefühl der Ohnmacht.

SO ERKUNDEN SIE HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN:

Wenn Sie das nächste Mal vor einem schier unlösbaren Problem stehen: Markieren Sie auf dem Boden zwei Felder. In das eine Feld legen Sie einen Zettel mit der Aufschrift „Unveränderbare Dinge“. Das zweite Feld beschriften Sie mit „Veränderbare Dinge“. Stellen Sie sich in das erste Feld und spüren Sie in sich hinein: Was fällt Ihnen dazu ein? Dann treten Sie in das andere Feld, „Veränderbare Dinge“, und stellen sich dieselbe Frage. Die Idee dahinter: In Krisensituationen bleiben wir häufig gedanklich nur an den Gegebenheiten hängen, die unveränderbar sind. Mit dieser Übung werden Sie klarer sehen, welche Dinge Sie im Moment tatsächlich nicht verändern können – aber Sie werden ebenso klar Ihre Handlungsmöglichkeiten erkennen. 