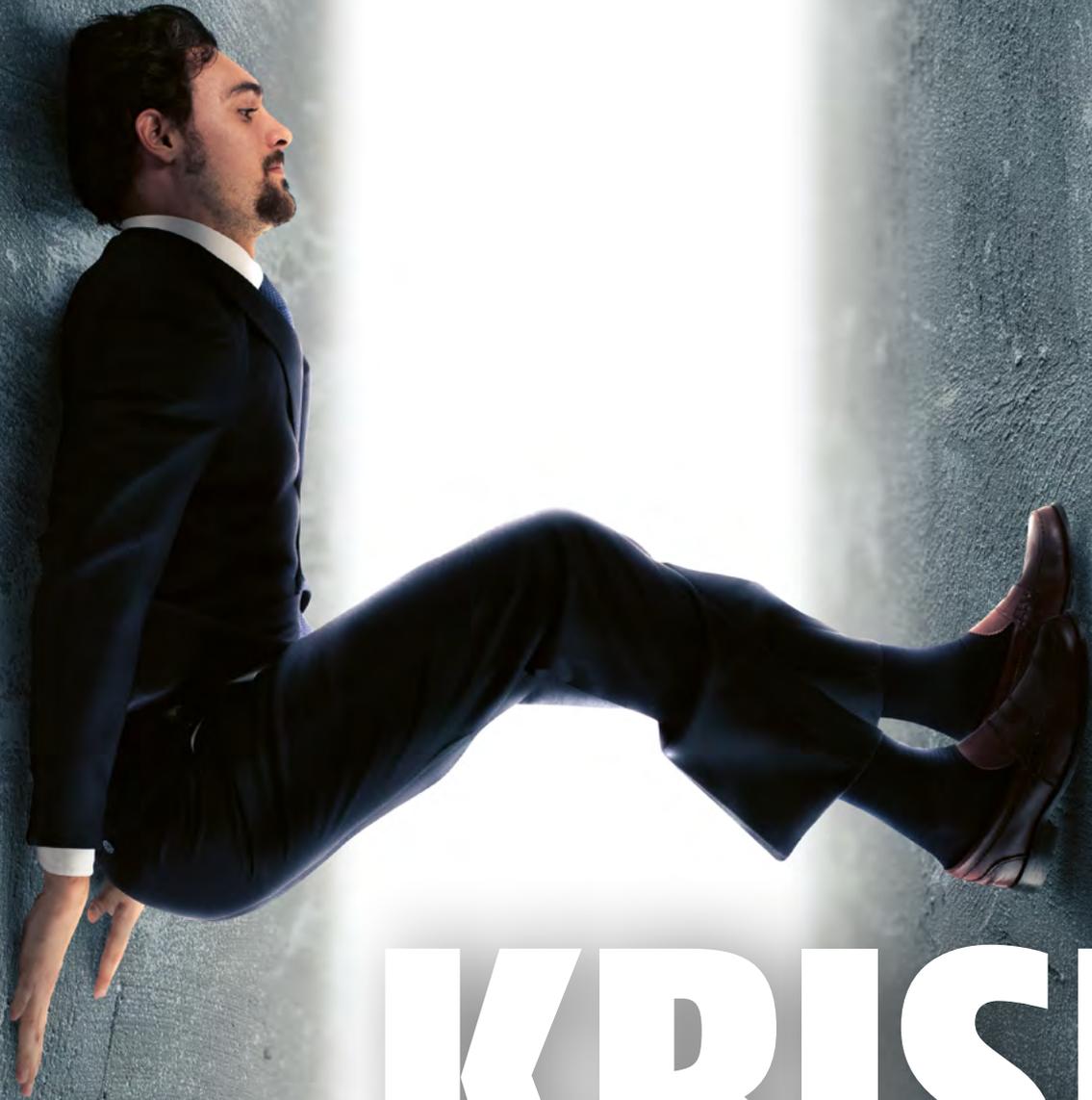


LEBEN & TOD

4
23

FORUM FÜR NEUE KULTURELLE DIMENSIONEN



KRISE

EMOTIONALER AUSNAHMEZUSTAND

- Krisen sind biographische Wendepunkte
- Künstler halfen in der Hungerkrise
- Die neue Angst vor der Zukunft
- Die Kraft, die aus der Krise wächst
- Optimismus kann man lernen
- Pubertät: die größte Krise des Lebens
- Beim Pilgern innere Klarheit finden
- Drama am Nanga Parbat
- In Krisenzeiten sind Menschen anfälliger für Esoterik
- Resilienz - Kraft aus der Krise schöpfen

Verkaufspreis: 4,50 €



ISBN 978-3-86397-177-9



»Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.«

Max Frisch

Es fängt bei uns selbst an

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

»Bei so vielen Krisen kriegt man die Krise.« Dieses Zitat aus einem der Beiträge in diesem Heft fasst sehr schön unsere derzeitige Stimmung in der Gesellschaft zusammen. Erst gab es die Pandemie-Krise, dann kam der Krieg in der Ukraine hinzu, der Sommer hat uns die Klimakrise wieder erneut massiv vor Augen geführt, und dazu kommen noch all die persönlichen Krisen in unserem Leben, die zum Teil mit diesen »äußeren Krisen« gar nichts zu tun haben. Da könnte man doch glatt verzweifeln!

Ja – das ist eine Möglichkeit darauf zu reagieren. Wir wollen Ihnen in diesem Heft jedoch auch optimistischere, konstruktivere Umgangsweisen mit Krisen näherbringen. Eine Krise ist immer eine Entscheidungssituation – es kann sich zum Schlechteren, aber auch zum Besseren wenden und das haben wir ganz oft in unserer eigenen Hand! Wenn wir diese Selbstwirksamkeit nicht reflektieren, kann sehr schnell Angst, Unsicherheit und zunehmende Aggression unser Leben bestimmen. Wir erleben ein Zeitalter, in dem unsere über Jahrzehnte relativ satte Gesellschaft wehrhaft werden muss, nach außen, politisch nach innen, aber auch wehrhafter gegenüber eigenen Verlustkrisen bis hin zu den Themen Sterben, Tod und Trauer (Gesundheitskompetenz ist ein allbekanntes Schlagwort, diese gibt es jedoch auch für die Themen Sterben, Tod und Trauer – Death Literacy).

Es gibt die nette Geschichte eines Professors, der mit seinen Studierenden einen Test machen möchte. Er teilt weiße Blätter aus und bittet die Studierenden dann mit dem Kugelschreiber einen schwarzen Punkt in die Mitte des Blattes zu malen und das, was sie sehen, dann in einem kleinen Aufsatz zu beschreiben. In der Besprechung dieser Aufgabe wird er feststellen, dass alle Studierenden den schwarzen Punkt beschrieben haben, keiner hat sich der großen Fläche des weißen Blattes angenommen. Es kommt also immer darauf an, wie wir persönlich solche Krisen wahrnehmen. Es fängt also bei uns selbst an.

Wir alle können persönlich auch gegen die großen Krisen einen kleinen Beitrag leisten, denken wir zum Beispiel an die Klimakrise und das eigene Verhalten, wenn wir reisen oder was wir essen. Aber auch mit den eigenen persönlichen Krisen wie Krankheit können wir positiv umgehen. Dr. Neil Calman, der Mitbegründer des Institute for Family Health in New York, hat einmal gesagt: »Wir sind gesund, wenn wir glücklich mit unseren Krankheiten leben« – eine tolle Sichtweise darauf, wie wir diese Krise wahrnehmen und mit unserem eigenen Schicksal umgehen können.

Krisen sind nicht schicksalhaft zur Katastrophe hinführende Ereignisse. Krisen können wir auch im Kleinen persönlich mit beeinflussen, es kommt darauf an, wie wir sie wahrnehmen. »Krise ist ein produktiver Zustand«, sagte schon Max Frisch, »man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.« Ob dies gelingt, hängt ganz von uns selbst ab, das können nur wir entscheiden.

Nehmen Sie daher aus diesem Heft gerne für sich wichtige Anregungen mit.

Im Namen der Herausgeber
Prof. Dr. Raymond Voltz



**»BEI
SO VIELEN
KRISEN
KRIEGT MAN
DIE
KRISE«**



10 Jahre
2010-2020
CHARTA zur Betreuung
schwerstkranker und sterbender
Menschen in Deutschland



{ KLAUS GERTOBERENS }

Foto: rangizz - stock.adobe.com

Aus Krisen lernen

Gerade die schwierigen Erfahrungen sind es, die unsere Widerstandsfähigkeit kräftigen.

Krisen sind unvorhersehbare Ereignisse, die einen aus der Bahn werfen – und die Auslöser dafür sind vielfältig: der Verlust einer geliebten Person, Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, Probleme in der Beziehung, finanzielle Not. Gemein haben Krisen lediglich eines: Sie treffen einen immer unvorbereitet.

Über die Coronakrise wird oft gesagt, dass sie uns wie ein Vergrößerungsglas die Schwachstellen unserer Gesellschaft aufgezeigt hat. Tatsächlich können Krisen auch in Bezug auf uns selbst etwas Ähnliches bewirken: Toxische Bewältigungsstrategien, ungesunde Gewohnheiten oder Abhängigkeiten – Probleme, die wir im Alltag vielleicht ignorieren und unter den Teppich kehren können, kommen in einer Krise an die Oberfläche. So wirkt eine Krise wie ein Brennglas, sie führt Missstände, Probleme und Ungleichheiten unübersehbar vor Augen.

Im alltäglichen Sprachgebrauch wird das Wort »Krise« meistens benutzt, die Erregung über ein Ereignis auszudrücken oder um die Zuspitzung eines Problems zu verdeutlichen. So zum Beispiel in den Formulierungen: »Ich krieg 'ne Krise« oder »Krisensitzung«, wobei es sich hierbei selten um wirkliche ernste Krisen handelt.

Der oder die Betroffene erlebt Angst, Panik, Hilflosigkeit, Ausweglosigkeit und fühlt sich in seiner ganzen Identität und Kompetenz bedroht. Es entsteht ein gefühltes Ungleichgewicht zwischen der subjektiven Bedeutung des Problems und den Bewältigungsmöglichkeiten, die einem zur Verfügung stehen.

Durch die existenzielle Not, die derjenige spürt, baut sich in ihm ein unabänderbarer Druck auf, der eine Veränderung von Verhaltens- und Erlebensweisen erzwingt. Menschen, die sich

in einer Krise befinden, ziehen sich meist zurück, um sich auf sich selbst und das Problem mit ihrer ganzen Kapazität konzentrieren zu können, was dann nicht selten sozialen Ausschluss bedeutet.

Eine weiteres, häufig anzutreffendes Merkmal einer Krise sind die Schuldgefühle, die Betroffene wegen ihres vermeintlichen Verschuldens an ihrer Situation oder des »etwas Versäumthaben« empfinden. Schuldgefühle dienen dazu, uns darauf aufmerksam zu machen, wo wir in unserem Leben etwas verändern sollten. Sie können Hinweis auf wesentliche eigene Lebensmöglichkeiten sein, die wir bisher noch nicht genutzt haben, werden aber manchmal neurotisch und damit unproduktiv, was bedeutet, dass unsere Gedanken nur noch um unsere »Schuld« kreisen, anstatt konstruktiv etwas zu ändern.

So unangenehm Krisen auch sein mögen, auf lange Sicht haben sie oft etwas Gutes. Krisen reißen uns aus der Gleichgültigkeit, wecken Kraftreserven, helfen erkennen, dass unsere eigenen Grenzen noch lange nicht erreicht sind und fördern so die persönliche Entwicklung. Und Krisen geben immer auch Denkanstöße für Verbesserungen, Fortschritte und positive Entwicklungen.

Krisen kommen und gehen. Aber sie gehen nicht von selbst. Man muss schon etwas dafür tun. Man muss eine Entscheidung treffen.

**IM SCHMERZ
VON GESTERN
LIEGT DIE KRAFT
VON HEUTE.** Paulo Coelho

Was genau eine Krise ist, das definieren unterschiedliche Fachgebiete voneinander relativ unabhängig. Eine Krise kann zum Beispiel als Höhepunkt eines Konflikts zwischen zwei oder mehreren Menschen, sozialen Systemen, zwischen zwei Staaten oder auch in einer Person selbst – als innerer Konflikt – bezeichnet werden. Im

politischen Bereich werden Spannungssituationen, bei denen die Gefahr einer bewaffneten Situation droht, als politische Krisen bezeichnet. Auch im Finanzwesen kann es zu Krisen kommen.

Hier wollen wir aber die psychosoziale Krise in den Mittelpunkt stellen.

Da ist eine Menge zusammengekommen in den vergangenen Jahren: Coronapandemie, Flutkatastrophe, Angriffskrieg auf die Ukraine, Energieunsicherheit, Inflation, Krankheitswellen, dazu der globale Klimawandel und die vielen Flüchtlinge.

Es vergeht kaum ein Tag ohne beunruhigende Nachrichten. Aus Ausnahmeständen ist gefühlt längst eine Dauerkrise geworden. Sie verändert unsere Lebensumstände, wirft uns aus der Bahn – schürt Unsicherheit und Angst.

Menschen reagieren unterschiedlich auf diese Situation. Viele sind verzweifelt, fühlen sich hilflos und resignieren. Manche glauben, nicht mehr die Kapazitäten zu haben, sich um alle Krisen zugleich zu kümmern. Sie nehmen eine Opferrolle ein, schreiben anderen die Schuld für ihre missliche Lage zu und ziehen sich zurück. Andere verfolgen bis tief in die Nacht die Nachrichten im Internet,



{ SUSANNE SCHRÖDER }

DIE KRAFT AUS DER KRISE

Ob Klimawandel, Flüchtlingskrise, Ressourcenmangel, Urbanisierung oder Stress am Arbeitsplatz – Resilienz wird als ein Konzept gehandelt, das erfolgversprechende Antworten für unterschiedliche Herausforderungen und Krisen in sich birgt. Ein Gespräch mit Donya Gilan vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz

Frau Gilan, was versteht man unter Resilienz?

Der Begriff kommt aus der Materialkunde und beschreibt das Phänomen, dass Stoffe nach einer Verformung wieder in ihre Ausgangslage zurückkehren können. In der Psychologie und Medizin versteht man unter Resilienz die »seelische Widerstandskraft«. Der Begriff bezeichnet die Fähigkeit, dass Menschen ihre psychische Gesundheit trotz widriger Lebensumstände aufrechterhalten oder sie nach einer Krise zurückgewinnen. Die heutige Resilienzforschung ist das Resultat eines Paradigmenwechsels: Lange Zeit lag der Fokus

auf der Ursachenforschung und Behandlung von bestehenden Krankheiten. 1978 verabschiedete die Weltgesundheitsorganisation die Deklaration »Health for all«, ein Jahr später entwarf der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky sein Konzept der Salutogenese. Beides leitete einen Perspektivwechsel in der Medizin ein: Statt nur die Pathogenese – also die Frage, was den Menschen krank macht – ins Zentrum zu stellen, konzentrierte man sich stärker auf die Frage, was gesund hält.

Ist seelische Widerstandskraft angeboren, oder

kann der Einzelne Resilienz auch erlernen?

Die Kunst der Krisenbewältigung ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Sie hängt von vielen Faktoren ab: Familiäre Erfahrungen gehören dazu, Freunde, Gene, Werte, Glaubensvorstellungen und die konkrete Lebenssituation. Ein Patentrezept für Resilienz gibt es also nicht. Aber wir haben Hinweise darauf, dass die Resilienz eines Menschen formbar ist. Sicherlich gibt es Menschen, denen es aufgrund ihrer genetischen Veranlagung leichter fällt, optimistisch in die Zukunft zu blicken. Die gute Nachricht für alle ist aber: Resilienz

ist erlernbar. Sie entsteht durch Interaktion mit der Umwelt im wirklichen Leben, Tag für Tag. Wie reagiere ich bei Stress und in Krisen? Wie kann ich trotz großer Belastung meine Emotionen steuern? Wie bewerte ich alltägliche Stresssituationen, Misserfolge, aber auch Erfolge? Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation und Bewältigungsstrategien sind keine Mechanismen, die man von heute auf morgen erlernt – es geht hier um einen lebenslangen Lernprozess. Resilienz ist nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Wir kommen alle ständig mit kleineren oder größeren Krisen zurecht.

Was ist dann das Besondere?

Für die Forschung interessant ist, warum manche Menschen in extremen Krisen eine besondere Widerstandskraft zeigen. Dafür scheint es einige Mechanismen zu geben: Vielfach wurde in Studien beobachtet, dass besonders resiliente Menschen nicht so lange in einer Passivität verharren, sondern früh nach Möglichkeiten suchen, die ihre Situation positiv verändern könnten. Sie sehen in Niederlagen oder kritischen Situationen ein Entwicklungspotenzial und versuchen, dem Geschehen einen Sinn zu geben: So

Wir alle sind Pilger, die auf ganz verschiedenen Wegen einem gemeinsamen Treffpunkt zuwandern.

Antoine de Saint-Exupéry

Nikola Hollmann war Chefredakteurin einer Monatszeitschrift und hatte ihren Beruf immer geliebt. Doch im Jahr 2017 starb ihre Kollegin und beste Freundin Barbara. Zu dem Schock und der tiefen Trauer über den Verlust des geliebten Menschen kamen jetzt auch Probleme am Arbeitsplatz. Nach fast zwanzig Jahren guter Zusammenarbeit mit der Geschäftsführung fühlte sich Hollmann plötzlich angefeindet und gemobbt. In dieser Krise entschied sich die 50-Jährige zu einem einschneidenden Schritt: Sie kündigte ihre Stelle, packte ihren Rucksack und ging auf Pilgerschaft. »Ich hatte einfach das Gefühl, dass ich mich jetzt auf den Weg machen muss«, erinnert sie sich. »Ich musste mich erst mal leer machen, bevor ich wusste, wie mein Leben weitergeht.«

Wie Nikola Hollmann verlassen jährlich hunderttausende Menschen für eine Weile ihr Zuhause, um mit einem Minimum an Gepäck auf einen langen, beschwerlichen Pilgerweg zu gehen. Während die kirchliche Bindung in der Bevölkerung rapide nachlässt und die Gottesdienste immer leerer werden, erlebt die uralte religiöse Praxis des Pilgerns eine Renaissance.

Am sichtbarsten wird dies auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela in Spanien. Bereits in den 1990er-Jahren stieg dort die Zahl der Pilgernden kontinuierlich an. Als der Entertainer Hape Kerkeling 2006 über seine Pilgerreise in einem

Buch berichtete (»Ich bin dann mal weg«), wurde der Jakobsweg zum Schauplatz einer spirituellen Massenbewegung. 2019 verzeichnete man einen Rekord von knapp 270 000 amtlich registrierten Pilgerinnen und Pilgern.

Die sieben Typen des Pilgerns

Wie ist das zu erklären? Um das zu erforschen, hat der Soziologe Christian Kurrat 2010 selbst die Wanderschuhe geschnürt. Er hat auf dem spanischen Jakobsweg Feldforschung über die biografische Bedeutung des Pilgerns betrieben und darüber 2015 in einem Buch berichtet. Seine Versuchspersonen fand er entlang des Wegs, in den Herbergen zwischen Pamplona und Finisterre, wo er Pilger und Pilgerinnen an der Rezeption ansprach oder sich von den Herbergseltern Gäste vermitteln ließ. Er befragte sie mit der Methode des »narrativen Interviews«, das die Befragten dazu anregt, aus dem Stegreif ihre Lebensgeschichte zu erzählen.

Anhand der Interviews mit 24 internationalen Pilgernden zwischen 24 und 93 Jahren erstellte Kurrat eine »Pilgertypologie«. Er unterscheidet sieben Typen: »Pilger bilanzieren ihr Leben,