

Umgang mit Krisen und Rückschlägen

Die Krise ist allgegenwärtig, man braucht nur die Zeitung auszuschlagen und findet Berichte über Krisen ohne Ende: Finanzkrise, Wirtschaftskrise, Konkurse, Aktienverfall, Autounfall, Scheidung, Todesfall in der Familie, Diagnose Krebs, Tod eines Kindes, Einbruch, Hochwasser, Hausbrand, Trennung, Autounfall mit Blechschaden, Führerscheinentzug, Flugzeug versäumt, bei einer Prüfung durchgefallen, Beinamputation, Schirennen nicht gewonnen, Weltrekord verpasst, Verlust des Arbeitsplatzes.

Jeder Mensch erlebt im Lauf der Zeit Krisen, von den leichten, die nach kurzem wieder vergessen sind, bis hin zu den schweren, nach denen das Leben völlig verändert ist. Ich möchte im Folgenden aufzeigen, welchen Gesetzmäßigkeiten Krisen üblicherweise folgen und wie man als Betroffener damit umgeht. Da Sie auch schon Ihre Krisen überstanden haben, kennen Sie natürlich so manches aus eigener Erfahrung. Es ist aber hilfreich, wenn unbewusstes Wissen in bewusstes umgewandelt wird, weil es so besser zur Verfügung steht.

Eine meiner Krisen wurde durch einen Unfall im Schulturnen im Alter von 17 Jahren ausgelöst. Nach einem missglückten Salto landete ich Kopf voran in der Matte und zog mir dabei eine Querschnittslähmung zu.

Dadurch veränderte sich mein Leben von Grund auf. Vieles, was vorher selbstverständlich war und keines Gedankens bedurfte, war von einem Augenblick auf den anderen ein unüberwindbares Hindernis. Das Leben im Rollstuhl bedeutet nicht nur den Umgang mit baulichen Barrieren, sondern auch den mit Barrieren und Vorurteilen in den Köpfen, meinen eigenen mit eingeschlossen.

Auslöser für eine Krise

Am Anfang jeder Krise steht ein Ereignis, das sie auslöst. Manche dieser Auslöser werden als große Katastrophen angesehen, nach denen nichts mehr so ist wie vorher und sich die Gegebenheiten völlig verändern. Andere werden im Allgemeinen als banal gewertet, weil man über kurz oder lang so weiter leben kann wie bisher, man ist nur um eine Erfahrung reicher. Gemeinsam ist diesen Ereignissen aber, dass sie mehr oder weniger schwere Krisen auslösen. Und ob diese Krisen als schwer erkannt werden, liegt im Gefühlsleben dessen, der sie erlebt.

Dr. Christoph Etlstorfer

Paralympics Sieger, Teilnehmer an sieben Paralympics (1984-2008), Sportler des Jahres; Studium Wirtschaftsingenieurwesen Technische Chemie; Absolvent der Sportakademie Linz, Fortbildungen im In- und Ausland; Trainer von österreichischen und internationalen Athleten; Referent zu Sportthemen (u.a. Akademie für Physiotherapie, Universitätslehrgang Sportphysiotherapie); Referent für die Wirtschaft zum Themenbereich Motivation, Erfolg, Umgang mit Krisen und Rückschlägen;

www.erfolgslauf.at

Viktor Frankl schrieb einmal, Leid sei wie ein Gas, es fülle jeden zur Verfügung stehenden Raum aus. Der Verlust des Führerscheins bestimmt das ganze Denken und füllt den ganzen Kopf aus. Wenn dann noch ein Todesfall in der Familie eintritt, dann haben wir immer noch nur den gleichen Kopf, der sich mit diesem Problem auseinandersetzt. Für das persönliche Erleben ist es also unerheblich, wie andere den Auslöser der Krise einschätzen.

Wir können uns aber auch bewusst und mit Absicht einer Krise aussetzen. Normalerweise haben wir in unserem Leben Ordnung, Routine, klare Strukturen. Diese Ordnung gibt uns Halt und Sicherheit. Wenn diese Strukturen aber zu starr werden, dann fühlen wir uns schließlich eingeeignet. Um etwas Neues zu beginnen, müssten wir aber zuerst die alte Ordnung zerstören. Davor haben wir Angst, weil wir uns auf etwas Ungewissens einlassen müssen. Eine Weile ertragen wir das. Aber irgendwann müssen wir viel Energie aufbringen, um auszubrechen, diese Ordnung zu zerschlagen. Dann haben wir eine Weile Unordnung, Durcheinander, eine Krise. Aber erst jetzt können wir etwas Neues beginnen. Das ist der normale Weg, der laufend zu kleinen Krisen führt.

Auch Ziele, die man nicht erreicht hat, lösen Krisen aus. In dem Fall ist es sinnvoll, das Geschehene zu analysieren und herauszufinden, was daneben gegangen ist. Daraus kann man lernen, wie man etwas

in Zukunft besser macht. Das negative Gefühl, dass mit dem Versagen einhergeht, sollte man aber schnellstens wieder entsorgen.

Krisen durchlebt man aber nicht nur nach Rückschlägen, Niederlagen und Enttäuschungen, sondern paradoxerweise auch nach Erfolgen, auf die man lange Zeit hingearbeitet hat. Dies kann die Matura sein, ein Studienabschluss, der Bau eines Hauses oder ein anderes Langzeitprojekt. Diese Konzentration auf ein Ziel gibt dem Leben Sinn. Wenn man das Ziel dann erreicht, steht man vor der Leere. Wo soll man die Energie jetzt einsetzen? Wofür soll man sich engagieren? Man muss erst erneut ein Ziel suchen und finden, um wieder die gewohnte Tatkraft zu finden und Energie einsetzen zu können.

Ablauf einer Krise

- Phase des Schocks:

In jedem Fall will man im ersten Schock diese Krise bzw. die Ursache dafür nicht zu Kenntnis nehmen. Man verweigert sich und will sich nicht damit auseinandersetzen. Man erkennt, zwar, dass etwas anders ist als es sein sollte, geht aber noch fest davon aus, dass dies nur ein vorübergehender Zustand ist und sich alles wieder einpendeln werde.

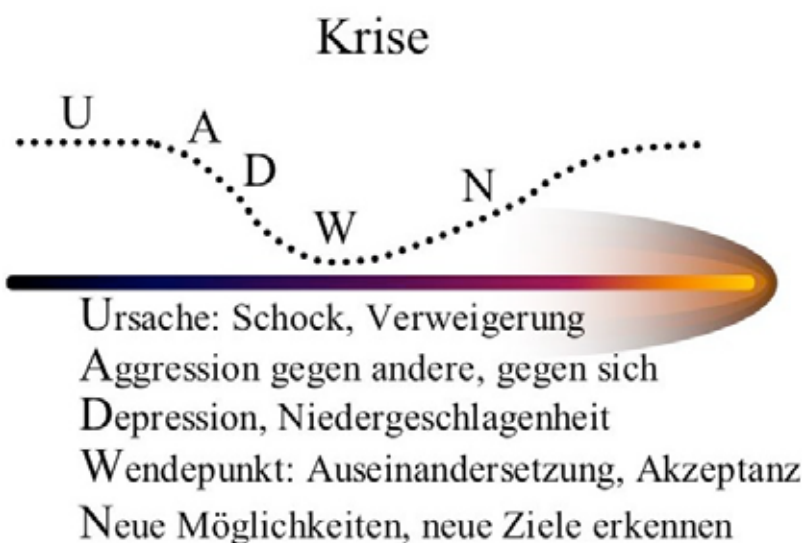
In diesem Fall nehmen wir die Zerstörung der Ordnung zunächst nicht zur Kenntnis, wir klammern uns an das gewohnte Bild. Wir verwenden viel Energie darauf, es aufrecht zu erhalten. Vielleicht haben wir Glück und jemand stößt uns mit der Nase auf dieses Scheinbild und zerreißt es für uns. Diese Person wird sich bestimmt unbeliebt machen, weil sie uns mit den Tatsachen konfrontiert. Besonders

schwer ist es, wenn man die Scheinbilder von Vorgesetzten zerstören soll. Aber zumindest mittelfristig zeigt sich, dass diese Personen, diese Mitarbeiter, sehr wertvoll sind. Nach der Zerstörung des Scheinbildes sind wir oft wie befreit und es wird sehr viel Energie frei, um die neuen Aufgaben anzugehen, um die neue Ordnung zu schaffen.

Solange man die Krise bekämpfen will, geht es um die Erhaltung der alten Strukturen, die aber durch den Auslöser der Krise bereits ge- oder zerstört wurden. Man muss diese Zerstörung akzeptieren und neue Strategien entwickeln.

Zunächst war nach meinem Unfall der Gedanke an eine bleibende Veränderung weit weg. In den ersten Wochen im Krankenhaus und im Rehazentrum war ich überzeugt, dass diese Einschränkung der Beweglichkeit nur ein vorübergehender Zustand sei. So wie man nach einem Beinbruch einen Gips bekommt und wenige Monate danach wieder seinen vorher gewohnten Alltag leben kann, so stellte ich es mir auch hier vor.

Diese Vorstellung wurde durch die Aussage eines Physiotherapeuten erschüttert. Er meinte, es sei unwahrscheinlich, dass ich wieder gehen werde. Ich solle jetzt einmal rollstuhlfahren lernen. Wenn ich wieder gehen lerne, könne ich mich freuen. Wenn nicht, könne ich wenigstens mit dem Rollstuhl fahren. Nun, das war sicher nicht das, was ich hören wollte. Aber durch diese Aussage kam ein Prozess ins Laufen, durch den ich mich diesen Veränderungen stellte.



- Aggressionsphase:

Man begibt sich auf die Suche nach dem Schuldigen und entwickelt dabei Aggressionen auf andere, weil man es ihnen verdankt, dass man in der Krise ist. Diese Phase wird abgelöst von der Aggression auf sich selber, wo man sein eigenes Handeln bedauert und ver wünscht.

Es hilft unmittelbar in der Krise wenig, wenn man nach dem Schuldigen sucht. Wenn man ihn gefunden hat, dann ist die Krise immer noch nicht beendet. Man wird dafür viel Zeit und Energie aufwenden, die man besser verwenden würde, um die Krise aufzuarbeiten. Es ist sicher gut, wenn man das herausfindet, nachdem man die Krise ausgestan-

den hat, um den Fehler in Zukunft vermeiden zu können. Unmittelbar in der Situation hilft es nicht. In die gleiche Richtung geht die Suche nach dem Grund für die Krise, nach dem Sinn, nach dem Warum. Dieser Sinn ist oft nicht leicht ergründbar und erst mit zeitlichem Abstand erkennbar bzw. interpretierbar. Wenn man aber erst an der Krise zu arbeiten beginnt, wenn man den Sinn erkannt hat, wird man auch wieder viel Zeit verlieren und länger untätig und damit unglücklich sein.

- Phase der Depression:

Der nächste Schritt ist die Phase der Depression und der Niedergeschlagenheit. Die Aggressionen sind abgebaut und verpufft. Jetzt merkt man, dass man der ärmste Mensch auf der ganzen Welt ist, weil einem das Leben so schlimm mitspielt und alle gegen einen sind. Man ist noch völlig auf die derzeitige Lage fixiert, hadert mit dem Schicksal, ist aber noch nicht bereit, aktiv zu werden und die missliche Lage zu verändern.

Auf den letzten zwei Stationen war man lageorientiert, das heißt, man konzentriert sich auf die Lage, auf die Situation, in der man sich befindet. Man hadert mit dem Schicksal, das es so schlecht meint.

An die Phase der Aggression kann ich mich nicht erinnern, sehr wohl aber an das Gefühl der völligen Niedergeschlagenheit und der Ungewissheit, wie das jetzt weiter gehen wird.

- Wendepunkt:

Wenn man beginnt, sich mit der Situation auseinander zu setzen und nach Lösungen zu suchen, dann kommt man an den Wendepunkt. Man schwenkt von der Lageorientierung zur Handlungsorientierung um und überlegt sich, was man ändern kann, was man selber tun kann, um sich wieder besser zu fühlen. Erster Ansatzpunkt muss dort sein, wo man die größte Wirkung erzielt, auch wenn die Schäden an anderer Stelle größer sein mögen. Man erkennt, dass zwar die Umstände widrig sein mögen, dass man es aber selber in Hand hat, etwas daraus zu machen. Kurz, man übernimmt die Verantwortung für das eigenen Wohlergehen und handelt nach dem Motto: Ändere, was sich ändern lässt, und akzeptiere, was sich nicht ändern lässt.

Die Gewöhnung an dieses neue Leben wird im Rehasentrum etwas erleichtert, weil man dort nicht der Einzige ist, der sich im Rollstuhl fortbewegt. Dadurch hat das fast etwas Normales, Alltägliches. Man kann sich dieser neuen Situation stellen, sich damit auseinandersetzen und Pläne entwickeln und Ziele erfassen.

- Erkennen neuer Möglichkeiten, Setzen neuer Ziele:

In dieser Zeit der Auseinandersetzung mit der neuen Situation wird man so nach und nach die eigenen Schwächen und Einschränkungen nicht nur erkennen, sondern sie vor allem akzeptieren. Man kann sie nicht ableugnen, und es kostet nur Energie, sie zu kaschieren und vor sich selber und vor anderen zu verstecken. Deshalb ist der beste Umgang damit, sie zu akzeptieren. Der nächste wichtige Schritt ist, zu erkennen, wo man Stärken hat, mit denen man arbeiten kann. Diese Stärken zu erkennen ist deswegen so schwierig, weil sie uns so selbstverständlich und banal erscheinen, weil wir damit mühelos arbeiten. Für andere sind sie meist leichter zu erkennen.

Dabei ist es gar nicht wichtig, eine lange Liste dieser Stärken aufzustellen, einige wenige sind ausreichend. Und genau damit beginnt man dann zu arbeiten. Die Aufgaben, wo man Einschränkungen und Schwächen hat, diese delegiert man sinnvollerweise an andere, die genau dort ihre Stärken haben. Ist die Akzeptierung der eigenen Schwächen schon schwierig, so ist das Erkennen der Fähigkeiten oft noch viel schwerer. Das erfordert manchmal ein radikales Umdenken und Brechen mit lieb gewonnenen Gewohnheiten.

Paul Watzlawick schrieb einmal: Wenn du immer wieder das tust, was du immer schon getan hast, wirst du immer wieder das bekommen, was du immer schon bekommen hast. Wenn du etwas anderes haben willst, musst du etwas anderes tun. Und wenn das, was du tust, dich nicht weiterbringt, dann tu etwas völlig anderes, statt mehr vom gleichen Falschen.

Und aus dieser Kenntnis der eigenen Stärken setzt man sich Ziele, auf die man unter Einsatz dieser Fähigkeiten hin arbeitet.

Ich hatte bald ein neues Ziel erfasst: Ich wollte das Rehasentrum möglichst schnell verlassen, um in der Schule kein ganzes Jahr zu verlieren, sondern mit den Schulkollegen, die ich seit mehr als drei Jahren kannte, die Schule auch zu beenden und Matura zu machen. Auf dem Weg dahin gab es klar definierte Ziele, nämlich all das zu lernen, was für das selbstständige Leben außerhalb des Rehasentrums notwendig ist. Dies sind zum größten Teil ganz banale Tätigkeiten, über die ich mir vor dem Unfall nie Gedanken gemacht habe. Wie kann ich mich im Bett selber umdrehen? Wie kann ich mich anziehen? Wie kann ich mich fortbewegen? Wie komme ich vom Bett in den Rollstuhl? Wie fahre ich mit dem Rollstuhl? Wie komme ich vom Rollstuhl in die Badewanne, in die Dusche, auf die Toilette? Wie kann ich einen Gehsteig oder eine Rolltreppe hinauf oder hinunter fahren? All das waren damals in den ersten Monaten große Hürden, die es zu bewältigen galt. Zu der Zeit wurde ich 18 Jahre alt, das Lernen für den Führerschein war zur Abwechslung einmal etwas nicht so banales. All diese Ziele waren Bausteine auf dem Weg zum großen Ziel, Matura wie geplant nach fünf Jahren. Und diese Ziele gaben mir die Richtung vor, wie ich meine Energie und meine Kraft einzusetzen hatte.

- Nachwirkung der Krise

Die Kurve im Diagramm geht nur zufällig wieder auf das gleiche Niveau wie am Ausgangspunkt. Sie könnte auch auf tieferem Niveau weiter gehen, wenn man mit dieser neuen Situation überhaupt nicht zu recht kommt. Sie könnte sich aber auch auf ein höheres Niveau bewegen, wenn man aus dieser neuen Situation so viele neue Möglichkeiten erkennt, dass man das Gefühl hat, dass das durchlebte Unbill für etwas gut war und man nach Aufarbeiten der Krise besser dran ist als vorher, man hat sich also weiter entwickelt.

Der Literaturnobelpreisträger Imre Kertész, der als Kind im zweiten Weltkrieg die Internierung im KZ überlebte, schreibt, dass man sogar dort Glück empfinden kann:

Es gibt keine Absurdität, die man nicht ganz natürlich leben würde, und auf meinem Weg, das weiss ich schon jetzt, lauert wie eine unvermeidliche Falle das Glück auf mich. Denn sogar dort, bei den Schornsteinen, gab es in der Pause zwischen den Qualen etwas, das dem Glück ähnlich war. Alle fragen mich immer nur nach den Übeln, den Gräueln: obgleich für mich vielleicht gerade diese Erfahrung die denkwürdigste ist. Ja, davon, vom Glück der Konzentrationslager, müsste ich ihnen erzählen, das nächste Mal, wenn sie mich fragen.

Schlussgedanken

Krisen sind nie angenehm. Sie bringen uns oft an den Rand unserer Fähigkeiten, manchmal auch darüber hinaus. In Krisen lernen wir unser Potential auszuschöpfen, wir lernen auch, um Hilfe zu bitten. Wir erkennen, dass die Verantwortung für unser Leben vor allem in unseren eigenen Händen liegt. Auch wenn die Umstände noch so widrig sind, es liegt an uns selbst, wie wir damit umgehen.

Eine mögliche Erkenntnis kann sein, dass man sich freuen soll, wenn etwas eine Weile gut läuft. Es wird sehr bald wieder unangenehmer werden und wir sind wieder mit Widrigkeiten konfrontiert. Man kann aber auch erkennen, dass man in eine höhere Macht vertrauen muss, weil man mit den eigenen Mitteln nicht mehr weiter kommt.