

BRIGITTE DORST

LEBENSKRISEN

Die Seele stärken
durch Bilder, Geschichten
und Symbole

WALTER

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar. © Walter Verlag 2010. Bibliographisches Institut GmbH, Dudenstraße 6, 68167 Mannheim. Druck: Druckerei Theiss GmbH, Am Gewerbepark 14, 9431 St. Stefan im Lavanttal, Österreich. Alle Rechte vorbehalten. Umschlagmotiv: © iStockphoto. Umschlaggestaltung: init. Büro für Gestaltung, Bielefeld. ISBN 978-3-530-50606-8. www.walter-verlag.com

Einleitung 7

Teil I: Lebenskrisen verstehen und bewältigen 9

1. Was sind psychische Krisen? 11
Die Bedeutung des Begriffs »Krise« – Was Krisen auslöst und sie verstärkt – Die Bedeutung von Angst in Krisen – Schutzkräfte der Seele: Über Vulnerabilität, Resilienz und Selbstwirksamkeit – Stress in Krisensituationen
2. Krisen und die Suche nach dem Lebenssinn 21
Die Frage nach dem Sinn – Sinnfindung und Selbstwerdung in der Analytischen Psychologie – Sinnsuche in der Krisenbegleitung
3. Krisen haben viele Gesichter 30
Krise, kritisches Lebensereignis, Trauma, Anpassungsstörung: Unterschiede und Gemeinsamkeiten – Die verschiedenen Arten von Krisen
4. Trennungs- und Verlustkrisen 34
5. Reifungs- und Entwicklungskrisen 44
6. Krisen in der Partnerschaft 52
7. Krisen bei lebensbedrohlichen Erkrankungen 56
8. Krisen durch Burn-out 63
9. Suizidale Krisen 69
10. Umgang mit Sterben, Tod und Trauer 75
11. Hilfe in Krisen – Krisenintervention 85
Grundsätzliches über Krisenhilfe – Kriterien einer guten Krisenhilfe – Krisenintervention in der Praxis

Teil II: Die Seele stärken – praktische Hilfen 99

1. Mit Symbolen die Seele stärken 101
Was ist ein Symbol? – Das Symbolverständnis der Analytischen Psychologie – Symbolarbeit: Wie man sich auf Symbole einlassen kann – Krisenhilfe durch Arbeit mit Symbolen – Hilfreiche Symbole entdecken

- 6
2. Der Weg: Unterwegs auf den Straßen des Lebens 110
 3. Das Haus: Rundgang durch das Haus des Lebens 113
 4. Der Baum: »Wer möchte leben ohne den Trost der Bäume!«
(Günter Eich) 116
 5. Der Berg: Schwierige Aufgaben bewältigen 121
 6. Die Sonne: Die innere Sonne wieder hervorlocken 124
 7. Das Wasser: Die Lebensquellen wiederfinden 127
 8. Der Regenbogen: Symbol des Neubeginns 131
 9. Spirale und Labyrinth: Sich umwenden und zur Mitte
finden 133
 10. Faden, Band und Seil: Hängt es am seidenen Faden oder
ist es sicher verknotet? 138
 11. Das Herz: Der Weisheit des Herzens trauen 142
 12. Märchen und Geschichten als Lebenshilfe 149
*Tiefenpsychologische Zugänge zu Märchen – Beziehungs-,
Burnout- und Entwicklungskrisen gespiegelt im Märchen:
Froschkönig, Rumpelstilzchen und Frau Holle – Das Märchen
von den Bremer Stadtmusikanten oder: »Etwas Besseres als
den Tod findest du überall.« – Das Märchen Der goldene
Schlüssel – Geschichten als Quellen der Weisheit*
 13. Imagination und Intuition als Hilfsmittel 163
*Was sind Imagination und Intuition? – Einen sicheren inneren
Ort finden – Unterstützung durch innere Helferfiguren – Das
innere Theater – Das Programm wechseln – Den Rucksack lee-
ren – Mein Erste-Hilfe-Kasten – Optimismus: Sich zum Pol der
Lebensfreude bewegen – Begegnung mit der inneren Ratgeberin*
 14. Meditation und Selbstbesinnung 175
*Anleitung zur Meditation – Nachdenken über Ruhe und Stille –
Steinmeditation – Kerzenmeditation – Gönn dich dir selbst:
Sich selber gut sein – Umgang mit der Lebenszeit –
Nachdenken über mich selbst*

Schluss: An Krisen wachsen 183

Nachwort 185

Anmerkungen 187

Literatur 190

Hilfreiche Adressen 194

Zitat- und Bildnachweis 200

Kritische Lebensphasen und Lebensereignisse gibt es in jedem Leben. Das Leben ist nur bedingt planbar.

Lebenskrisen sind gekennzeichnet durch das Herausfallen aus den gewohnten, Sicherheit gebenden Alltagsabläufen. Sie können durch sehr unterschiedliche Ereignisse und Schicksalsschläge ausgelöst werden, z.B. durch eine unerwartete Kündigung, den Vertrauensbruch eines nahestehenden Menschen, eine schwere Erkrankung oder den Eintritt in eine neue Lebensphase, die Umorientierung verlangt.

Krisen, Veränderungen und Verluste sind ein Teil des Lebens. Daher ist es wichtig, dass wir lernen, mit ihnen umzugehen, »krisenkompetent« zu werden. Menschen sind jedoch in ihrer seelischen Verwundbarkeit und in ihren Möglichkeiten, eine Krise zu bewältigen, sehr unterschiedlich.

Noch vor wenigen Jahren galten Krisenhilfe und Krisenintervention als etwas Spezielles, das vor allem die Arbeitsbereiche von Ärzten, Psychotherapeutinnen und Pfarrern betrifft. In letzter Zeit sind Notwendigkeit und Dringlichkeit der Krisenintervention in vielen gesellschaftlichen Bereichen zunehmend anerkannt und weiterentwickelt worden. Notfallpläne, Krisendienste und entsprechende Netzwerke ebenso wie Selbsthilfeinitiativen sind an vielen Orten entstanden. Aber oft wird zuerst Hilfe im unmittelbaren Umfeld, bei Freunden und Verwandten gesucht. Die Angefragten wissen oft nicht, wie sie hilfreich reagieren und einem Menschen in der Krise beistehen können. Hierfür bietet das Buch wichtige Hinweise an.

Vor Krisen kann man sich nicht schützen. Wohl aber kann man Menschen helfen, Krisen zu bewältigen, ihr Leben auf die veränderten Lebensumstände hin neu auszurichten und die Hilfsmittel im Innen und Außen zu finden, die sie benötigen. Dazu gehört vor allem auch, ein Verständnis für den besonderen psychischen Ausnahmezustand, der mit einer Krise verbunden ist, zu entwickeln.

Das Buch verfolgt also zwei Zielsetzungen:

1. Menschen das notwendige Wissen über existentielle Krisen zu vermitteln und ein tieferes Verständnis für Chancen und Gefahren der Krise zur Verfügung zu stellen;

- 8 2. zahlreiche Zugangswege zu den notwendigen Ressourcen aufzuzeigen und die individuellen Fähigkeiten zur Bewältigung der Krise zu stärken und zu erweitern.

Anhand von Beispielen aus unterschiedlichen Lebenssituationen soll aufgezeigt werden, wie Menschen auf kritische und traumatische Lebenssituationen reagieren. Die Leserinnen und Leser sollen so ermutigt werden, eigene Wege aus der Krise zu suchen und die Herausforderungen des Lebens anzunehmen. Das Buch bezieht sich auf Möglichkeiten der Selbsthilfe in Krisensituationen und ermutigt ebenso, sich professionelle Hilfe in Krisenzeiten zu suchen. Hierzu vermittelt es notwendige Sachinformationen und Orientierungshilfen.

Neu und eine Besonderheit im Repertoire der möglichen Kriseninterventionen ist in diesem Buch die Arbeit mit Symbolen, um eigene Lösungsansätze zu finden. Dabei geht es um hilfreiche Symbole, Rituale und Geschichten, die zum Nachdenken anregen, Orientierung geben können und zum Verstehen der gegenwärtigen Situation beitragen. Sie ermöglichen, Antworten auf existentielle Sinnfragen zu suchen, und zeigen mögliche Entwicklungs- und Reifungsaufgaben auf, die das Leben in der jeweiligen Situation stellt.

Symbole stimulieren das schöpferische Potential der Psyche und regen Phantasie und Intuition an. »Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.« (Hölderlin) Symbole sind besonders hilfreich, wenn es darum geht, in kritischen und schwierigen Lebenssituationen mit Tiefenschichten der Psyche in Kontakt zu kommen. Sie können helfen, die zerrissenen Fäden und Verbindungen des Lebens wieder zu ordnen und das Gewebe des eigenen Lebens neu zu knüpfen.

Noch eine Erklärung zum Dilemma unserer männlich dominierten Sprache: Im Versuch, eine geschlechtergerechte Sprache zu finden und auch ständige Doppelnennungen zu vermeiden, habe ich weibliche und männliche Sprachformen in freiem Wechsel benutzt.

Teil I
Lebenskrisen verstehen und bewältigen

Kapitel 1: Was sind psychische Krisen?

Unerwartete und plötzliche Lebensveränderungen versetzen viele Menschen in einen Zustand von Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht. Sie verlieren das innere Gleichgewicht, das Vertrauen ins Leben ist erschüttert, die Ordnung des Lebens ist gestört. Gefühle werden wie im Auf und Ab einer Achterbahnfahrt erlebt: Angst, Wut, Verzweiflung, Zorn, Ohnmacht, Optimismus und Hoffnung folgen in raschem Wechsel.

Die Betroffenen sind oft nicht in der Lage, sich auf die veränderte Situation einzustellen und die notwendigen Handlungsschritte zu unternehmen. Sie fühlen sich überfordert, da die Lebensveränderungen mit den bisherigen Fähigkeiten nicht einfach bewältigt werden können und als bedrohlich erlebt werden. So geraten sie in einen psychischen Krisenzustand.

Die Auslöser für eine seelische Krise können sehr unterschiedlich sein:

- der Diebstahl von Geld und Ausweispapieren in der Straßenbahn,
- die Diagnose Krebs bei einer Routineuntersuchung,
- die Ankündigung der Trennung durch einen Partner,
- der Verkehrsunfall, bei dem ein Familienmitglied schwer verletzt worden ist,
- ein unerwarteter Arbeitsplatzverlust durch die Insolvenz des Arbeitgebers,
- ein Suizid im Freundeskreis,
- der Umzug ins Altersheim.

Von seelischen Krisenzuständen ist der ganze Mensch in Leidenschaft gezogen; Körper, Geist und Seele sind betroffen und müssen daher bei der Krisenhilfe und Krisenintervention berücksichtigt werden. Wer Menschen in Krisen Hilfestellung geben will, muss daher physische, psychische, soziale und spirituelle Aspekte aufgreifen.

Die Bedeutung des Begriffs »Krise«

Es ist heute nicht leicht, mit dem Wort »Krise« adäquat umzugehen. Dieser Begriff wird in der Alltagssprache enorm inflati-

onär gebraucht: Wir sprechen von Beziehungskrisen, rufen: »Ich krieg' die Krise«, wenn uns etwas extrem nervt, oder sagen etwas salopp über einen gestressten Bekannten: »Mit dem kannst du im Moment nicht rechnen, der ist total in der Krise.« Auch in den Tageszeitungen taucht das Wort »Krise« in mannigfachen Zusammenhängen auf: Wir lesen immer wieder von der globalen Wirtschaftskrise, von Strukturkrisen, Krisenstäben, Krisensitzungen. Das Wort »Krise« ist eines der Hauptschlagworte unserer Zeit. Wir befinden uns heute auf diesem Planeten in einem Krisenzustand, der alle Lebensbereiche berührt: Gesundheit, Umwelt, Wirtschaft, die Pflanzen- und Tierwelt, Politik, Religion, nicht zuletzt die menschlichen Beziehungen. Von diesen weltweiten Krisen und Umbruchsituationen sind alle Menschen betroffen, auch wenn viele es nicht wahrhaben wollen.

Im Bereich der Psychologie sind Krisen ein zentrales Thema. Lebenskrisen entstehen in psychischen Konfliktsituationen. Teilweise sind sie in der körperlichen und seelischen Entwicklung vorprogrammiert, wie z. B. Pubertätskrisen, Alterskrisen und die Krisen in der Lebensmitte; teilweise werden sie durch äußere Ereignisse mitbedingt, wie z. B. Arbeitslosigkeit, Trennung, Krankheit, Verlust eines Partners oder eines Kindes, Tod. Krisen können auch durch die Spannungen und Konflikte verursacht werden, die zwischen den Polaritäten des Lebens entstehen: Freiheit und Bindung, Autonomie und Abhängigkeit, Werden und Vergehen, Liebe und Hass, Vereinigung und Trennung.

Krisen haben immer mit notwendigen Veränderungen und Wandlungsprozessen zu tun. Die alten Chinesen haben um diese Zusammenhänge gewusst: Ihre taoistische Philosophie bringt ein besonderes Verständnis für Wandlung und Veränderung im Kräftespiel der Polaritäten Yin und Yang zum Ausdruck. Das chinesische Wort für Krise »Wei Jii« setzt sich aus den Schriftzeichen für »Gefahr« und »gute Gelegenheit, Chance«, zusammen. Krisenzeiten sind also immer Gefahren- und Chancenzeiten. Krisen sind Grenzsituationen, Zeitpunkte, in denen der Mensch als Ganzes in Frage gestellt ist und eine Veränderung erfährt, aus der er bzw. sie als ein anderer hervorgeht.

Eine Krise bedeutet: Gefahr, Entscheidung, Höhepunkt, Umschlagpunkt, und auch wenn man sie positiv als Chance für Entwicklung, Wachstum und Reife sehen kann, wird sie von den Betroffenen keineswegs als positiv erlebt. Sie ist eine Zustandsänderung, vor der sich niemand schützen kann, und wenn sie einen Menschen trifft, fühlt er sich aus der Bahn geworfen, ist er hoffnungslos und verzweifelt. Krisen sind Situationen der Zuspitzung, in denen Menschen oft von Panik und Angst ergriffen werden und keinen Ausweg mehr sehen. Eine existentielle Krise betrifft die gesamte Lebenssituation. Sie verändert:

- das Selbstbild eines Menschen und seine Beziehung zu sich selbst, sein Selbstvertrauen,
- die Beziehungen zu anderen, die Gefühle der Verbundenheit und Zugehörigkeit,
- den Körper, der mit unterschiedlichen Symptomen auf eine Krise reagiert,
- das Gefühl von Sicherheit, Integrität, Vom-Leben-gehalten-Sein, das verloren geht,
- die Kontinuität des Lebens, die unterbrochen ist.

Es gibt verschiedene Arten von Krisen, z. B. Entwicklungs- und Reifungskrisen, Anforderungskrisen, suizidale Krisen, Verlust- und Trauerkrisen, Krisen bei lebensbedrohenden Krankheiten, spirituelle Sinnkrisen. Wie Menschen verschiedene Krisen erleben und damit umgehen, wird in den folgenden Kapiteln noch deutlich.

Was Krisen auslöst und sie verstärkt

In der psychologischen Forschung hat man untersucht, welche Ereignisse und Situationen als besonders krisenhaft erlebt werden. Es wurden bestimmte Krisenwerte ermittelt und die Situationen in einer Skala entsprechend aufgelistet.¹ An erster Stelle, mit dem Wert 100, steht in der von Holmes und Rahe erarbeiteten Liste der Tod des Ehepartners, danach folgen Scheidung und Trennung vom Partner, Tod eines nahen Angehörigen, eigene Erkrankungen und Verletzungen, der Verlust des Arbeitsplatzes bzw. der Rückzug aus dem Arbeitsleben, finanzielle Nöte wie Schulden, Schwierigkeiten mit Familien-

angehörigen, Gefängnisstrafen, Schwangerschaften (insbesondere unerwünschte), Wohnungswechsel, Umzüge, Schulwechsel, Schulbeginn, Ausbildungs- und Studienabschlüsse, der Auszug von Söhnen und Töchtern aus der Familie, und im unteren Skalenbereich dann kleinere Gesetzesübertretungen, Urlaub und Weihnachten. Letztere Krisenauslöser sind keineswegs zu unterschätzen, wie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Ehe- und Lebensberatungsstellen wissen.

Die Stressbelastung durch ein kritisches Lebensereignis ist umso höher, je mehr dieses Ereignis das gewohnte Leben verändert und je schwieriger die Wiederanpassung an die veränderte Situation ist. Die von Holmes und Rahe bereits in den 70er Jahren erstellten Ereignislisten sind seither vielfach adaptiert, kritisiert und erweitert worden. So sind in ihrer Skala noch keine Ereignisse erfasst, die durch Traumatisierung aufgrund von Gewalterfahrung ausgelöst wurden, z.B. nach sexuellem Missbrauch oder bei Mobbing im Beruf.

Die Bedeutung von Angst in Krisen

Angst ist ein typisches Begleitphänomen von Lebenskrisen. Angst kennen wir alle. Sie ist eine Grunderfahrung von Beginn des Lebens an. Angst kann vor Gefahren warnen und war für die Menschen früherer Zeiten eine wesentliche Überlebenshilfe: Sie erhöht Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, mobilisiert im Organismus Flucht- bzw. Kampfbereitschaft und ist somit ein biologisch sinnvolles Reaktionsmuster, das dem Leben dient – von der Geburt bis zum Tod.

Obwohl Angst ein ebenso natürliches Grundgefühl ist wie Freude, ist das Eingestehen von Ängsten in unserer Gesellschaft schwierig. Ängste werden heute schnell in den Bereich der Störungen geschoben, und Angst zu haben und zu zeigen ist unangenehm. Ängste widersprechen dem zeitgemäßen Ideal, immer fit, immer gut drauf zu sein, selbstbewusst die Dinge anzufassen, nicht zu zeigen, wenn man sich ängstlich und bedroht fühlt. Angst gilt als Schwäche, die nicht eingestanden werden darf. Vermeidung, Verdrängung und Leugnung werden daher oft als Abwehrmechanismen eingesetzt.

Angst wird häufig im sozialen Rückzug bis zur Isolation verborgen, z.B. bei Selbstmordgefährdeten. Angst vor Leis-

tungsansprüchen und Versagen wird vielfach mit Hilfe von Medikamenten überdeckt. Schon Schulkinder nehmen in erschreckendem Maße Beruhigungsmittel, um dem wachsenden Schulstress und der Versagensangst weniger ausgeliefert zu sein. Erwachsene betäuben ihre Ängste oft mit Alkohol, ohne verhindern zu können, dass ihnen die Angst in Krisensituationen den Boden unter den Füßen wegzieht und sie wie eine Flutwelle erreicht und zu überschwemmen droht.

Von solchen Angstsituationen sprechen auch schon die Psalmen des Alten Testaments. Psalm 68, ein jahrtausendealter Text, ist der Hilfeschrei eines Menschen in einer Situation angstvoller Not und Verzweiflung:

Gott, hilf mir,
denn das Wasser geht mir bis an die Kehle.
Ich versinke im tiefen Schlamm,
wo kein Grund ist.
Ich bin in tiefe Wasser geraten,
und die Flut will mich ersäufen.

Aber viele heutige Menschen können eine göttliche Macht nicht mehr so selbstverständlich ansprechen, auch wenn ihnen das Wasser bis zum Halse steht und die Angst sie zu überwältigen droht.

Der Philosoph Sören Kierkegaard beschreibt die Angst als etwas, das Menschen zur Auseinandersetzung mit ihrer Existenz zwingt. Er unterscheidet zwischen Angst und Furcht: Furcht als etwas, das sich auf ein bestimmtes Objekt richtet, und Angst als letztlich die Angst vor dem Nichts, aber auch als ein Anruf des Transzendenten. Die Angst, so Kierkegaard, löst den Menschen aus vermeintlichen Sicherheiten und Täuschungen, stellt ihn in die Möglichkeit der Freiheit, in die Möglichkeit, den Sprung in das ganz Andere, Transzendente, zu machen.

Angst ist eine der größten Schwierigkeiten bei einschneidenden Lebensveränderungen, die eine Neuorientierung und Neuanpassung an das Leben erfordern. Es sind vielfältige Ängste: dem Neuen nicht gewachsen zu sein, Angst vor Verlusten, vor Misserfolgen, Angst vor Kritik, Angst, sich zu

blamieren, Angst vor Katastrophen... Zuweilen steigert sich die Angst auch zu einer Angst vor der Angst.

Gerade bei Entwicklungs- und Reifungsschritten, die Neues von uns fordern, ist es wichtig zu akzeptieren, dass diese Schritte mit der Angst gewagt werden müssen und dass nicht gewartet werden kann, bis man sie ohne Angst gehen kann. Manchmal ist es hilfreich, sich schrittweise der Angst zu nähern und zu prüfen, inwieweit die Angst mit alten Erfahrungen gekoppelt ist, also unter Umständen mit der neuen Situation wenig zu tun hat. Manchmal ist es auch wichtig, die Angst als Warnsignal anzunehmen und sich die Frage zu stellen: »Ist es jetzt der richtige Zeitpunkt, oder warnt die Angst davor, etwas zum falschen Zeitpunkt zu versuchen?« Auch die Frage: »Was ist denn das Schlimmste, das passieren könnte?«, hilft oft, sich gedanklich anders auf die Situation und mögliche Folgen einzustellen.

Die wichtigste Einstellungsänderung im Umgang mit persönlichen Ängsten ist: die Angst als Begleitgefühl zu akzeptieren und gleichwohl der Hoffnung Raum zu lassen gemäß dem ermutigenden Satz von Václav Havel: »Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, ohne Rücksicht darauf, wie es ausgeht.«

Schutzkräfte der Seele: Über Vulnerabilität, Resilienz und Selbstwirksamkeit

Menschen können in sehr verschiedenem Ausmaß von Krisen und kritischen, lebensverändernden Situationen betroffen sein. Sie sind aufgrund von ererbten Dispositionen und bisherigen Lebenserfahrungen unterschiedlich verletzbar und belastet. In der Psychologie sprechen wir von der je spezifischen seelischen Verwundbarkeit eines Menschen, von seiner Vulnerabilität, und seinen seelischen Widerstandskräften, der Resilienz. Resilienz ist eine Fähigkeit zur Selbstregulierung, die bei Störungen des Wohlbefindens und des seelischen Gleichgewichts ausgleichend wirken kann. Auch in der Krisenhilfe ist es wichtig, nicht nur das Ausmaß der seelischen Beeinträchtigungen zu sehen, sondern ebenso das Widerstands- und Selbstheilungspotential eines Menschen.

Seelische Krisen sind immer ein subjektives Phänomen. Nicht die objektive Schwere eines Problems ist entscheidend, sondern das subjektive Erleben. In der Psychologie sprechen wir dann von einer Krise, wenn ein Ungleichgewicht besteht zwischen der subjektiven Bedeutung, die ein Problem für den Betroffenen hat, und den Bewältigungsmöglichkeiten, die ihm zur Verfügung stehen. Was den einen Menschen in eine tiefe Krise stürzt, kann ein anderer verarbeiten, ohne in einen Krisenzustand zu geraten.

Es gibt Menschen, die eine Trennung durchleben, ihren Arbeitsplatz verlieren, in einen schweren Verkehrsunfall verwickelt werden und die diese Lebenserfahrungen verkraften können, ohne in eine schwere Krise zu geraten. Auch wenn das Leben sie beutelt, scheinen sie über seelische Kräfte und Schutzfaktoren zu verfügen, die sie vor krisenhaften Zusammenbrüchen bewahren. Andere dagegen sind schon unter Normalbedingungen belastet und bei kleinen und mittleren Alltagsärgernissen seelisch angegriffen und verletzt. Ihre seelische Verwundbarkeit ist besonders hoch.

Forschungen haben aufgezeigt, dass nicht alle Kinder, die in schlimmen und sehr belastenden Familiensituationen aufgewachsen sind, als Erwachsene besonders geschädigt sind.² Sie verfügen über psychische und physische Stärken, die es ihnen ermöglichen, ihr Leben ohne langfristige Beeinträchtigungen zu bewältigen. Sie fühlen sich auch nicht als Opfer. Rosemarie Welter-Enderlin nennt es »Gedeihen trotz widriger Umstände«³. Menschen mit hoher Resilienz sind auch eher in der Lage, bei großem Kummer und Schmerz selbst nach Lösungsansätze für ihre Probleme zu suchen, sie können sich auch leichter Unterstützung holen. Aktuelle Studien zeigen aber auch auf, dass Resilienz nicht einfach auf angeborene Faktoren zurückzuführen ist, sondern auch durch Lernen gefördert werden kann, und zwar in jedem Lebensalter.

Ein besonders wichtiger Bestandteil der Resilienz ist die Einstellung, nicht einfach Opfer ungünstiger Umstände oder des Schicksals zu sein, sondern das eigene Leben positiv beeinflussen und gestalten zu können. Dies gilt auch für Menschen, die traumatische Erfahrungen machen mussten. Nicht jeder Betroffene erleidet ein Trauma mit posttraumatischen

Belastungsstörungen. Manche Menschen verfügen über eigene Ressourcen und Kompetenzen und sind in der Lage, ein gewisses Maß an Kontrolle über die jeweilige Situation auszuüben – in der Psychologie spricht man von Selbstwirksamkeit.

Selbstwirksamkeit bedeutet, fähig zu sein, in einer kritischen und beeinträchtigenden Situation das Erforderliche und Notwendige zu tun – mit dem Gefühl, selbst etwas bewirken und das eigene Leben bestimmen zu können. Sie ist daher eine wichtige Ressource für Resilienz. Selbstwirksamkeit hängt aber auch wieder davon ab, über welche persönlichen, sozialen und materiellen Ressourcen ein Mensch verfügen kann.

Das Wort »Ressource« (aus dem Französischen *source* = Quelle) steht für Fähigkeiten, Kenntnisse, Stärken, Kraftquellen, innere Bilder und Leitsätze, kurz, alles, was sich zur Bewältigung des Alltags als hilfreich erweisen kann, insbesondere in Krisensituationen. Gerade in Krisenzeiten, wenn Selbstwertgefühl und Sicherheit erschüttert sind, ist die Suche nach hilfreichen Ressourcen besonders wichtig.

Ressourcen sind alle Dinge, die Menschen für ihr Leben und ihre Lebensbewältigung benötigen und für wertvoll halten. Dies können materielle Dinge sein, z.B. die eigene Wohnung als Ort, an dem man sich wohl und geborgen fühlt, oder Mittel, um bestimmte Ziele zu erreichen, z.B. Geld für ein Studium oder eine Reise; es können bestimmte Lebensbedingungen und Faktoren sein wie eine tragfähige Lebenspartnerschaft, eine sichere Arbeitsstelle oder eine bestimmte berufliche Qualifikation. Ressourcen können aber auch psychische Faktoren sein wie das Selbstwertgefühl, Freundschaftsbeziehungen, soziale, künstlerische Fähigkeiten und Begabungen, Lernfähigkeit, Genussfähigkeit z.B. in Bezug auf Musik. Alles, was ein bestimmter Mensch als wertvoll, nützlich und hilfreich erlebt, kann zu einer Ressource für ihn werden.

Menschen mit wenigen sozialen Verbindungen und Ressourcen sind ganz besonders betroffen, wenn sie in eine Krise geraten, denn eine der wichtigsten Ressourcen in Krisensituationen ist soziale Unterstützung. Ressourcenaktivierung nimmt in allen zeitgemäßen Psychotherapieformen einen großen Raum ein. Dies gilt auch für die Traumabehandlung

und die Krisenhilfe. Wie wir aus der Psychotherapieforschung wissen, ist Ressourcenaktivierung ein entscheidender Wirkfaktor für Veränderungsprozesse. Ein wichtiger Schritt ist dabei, im Sinne einer Ressourcendiagnostik die jeweiligen persönlichen Stärken und Möglichkeiten eines Menschen herauszufinden und für den Prozess der psychischen Heilung oder Bewältigung einer Krise nutzbar zu machen.

Stress in Krisensituationen

Ein lebensveränderndes kritisches Ereignis kann ein hohes Maß an Stress-Reaktionen auslösen. Es entsteht eine starke Übererregung neuronaler Strukturen. Besonders betroffen ist das sogenannte limbische System, das man auch als »Emotionszentrum« bezeichnen kann. Es kommt zu einer akuten »Alarmreaktion«, da die Situation als bedrohlich und beängstigend wahrgenommen wird. Dabei kann die übliche Informationsverarbeitung so blockiert sein, dass Menschen nichts mehr aufnehmen können, Informationen sie überhaupt nicht erreichen. Dies kann z.B. bei der Mitteilung einer Krebsdiagnose passieren.

Im Kontext von Krisen kann man alle Ereignisse, die mit Gefühlen von Bedrohung, Verlust und mit psychischen Beschädigungen verbunden sind, als Stress auslösende Faktoren betrachten. Wie stark das Ausmaß an Stress-Belastung in einer kritischen Situation wird, ist jedoch von Person zu Person sehr unterschiedlich. Ein und dasselbe Ereignis kann im individuellen Lebenskontext höchst unterschiedlich erfahren und bewertet werden: Das Schulversagen eines Kindes wird in der einen Familie als außerordentliche Belastung mit hohem Stress erlebt, in einer anderen wird damit ruhiger und gelassener umgegangen, ohne dass es zur Krise kommt. Der Stress ist in der Regel umso höher, je mehr ein Ereignis die gewohnten Lebensabläufe verändert und je größer der Energieaufwand zur Bewältigung der Situation ist.

Stress in Krisensituationen ist ein Belastungserleben der ganzen Person, hat zu tun mit dem Missverhältnis zwischen dem, was die Situation erfordert, und den nicht verfügbaren Handlungsmöglichkeiten.

Die meisten körperlichen Stress-Reaktionen werden nicht

bewusst registriert, sondern laufen unbewusst ab. Der Körper steht unter Dauerbelastung, Hormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin werden vermehrt ausgeschüttet. Wenn dann in der Krisensituation keine Entspannungsphasen folgen, ist der Körper in einem Zustand von Daueralarm, der seine Energiereserven aufzehrt. Anzeichen für Stress sind vor allem: Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, Unruhe, die mit starker Angst verbunden ist, das Erleben der Anforderungen als Überforderung.

Grundsätzlich kann Stress zwar auch aktivierend und befreiend wirken. Diese Art Stress wirkt nicht schädlich und wird »Eustress« genannt. In kritischen Lebensphasen ist der situativ erlebte Stress jedoch vor allem Distress, »negativer Stress«, der sich auch auf das Immunsystem schädlich auswirken kann.