

*»Hoffnung? Ja, wenn sie leise bleibt.«*

Peter Handke

JOSEF EPP

*Wenn alles  
anders kommt*

Zwischen Erschütterung und Neuorientierung

Was mich durch Krisenzeiten trägt

Patmos Verlag

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-8436-1444-3

# Inhalt

7 **IM VORAUS**

11 **ALLEN MENSCHEN GEMEINSAM: KRISENERFAHRUNGEN**

- 11 Manchmal sagt ein Bild mehr  
15 Krisen sind unvermeidlich  
16 Alles ist im Wandel  
18 Wir sind immer begrenzt  
20 Wir sind vergänglich  
24 Die »eine« Krise gibt es nicht  
27 Die »großen« und die »kleinen« Krisen

31 **GANZ PERSÖNLICH: WENN ALLES ANDERS KOMMT (JOSEF EPP)**

39 **KRISEN-GEBIETE**

- 40 Vertrautes gerät in Gefahr  
41 Die Lebenskraft wird bedroht  
43 Zerwürfnis und Isolation  
48 Die Seele im Dunkeln  
51 Der schmerzliche Verlust  
53 Es hat keinen Sinn mehr

57 **GANZ PERSÖNLICH: PRINZIP HOFFNUNG –  
DER WEG DURCH DIE KRANKHEIT (SIGRID LOSERT)**

- 57 Krankheit nimmt ihren Lauf  
60 Ein neues Nachdenken über Einstellungen und Lebensweise  
62 Prinzip Hoffnung

63 **KNOTENPUNKTE AUF KRISENWEGEN**

- 65 Die Begegnung mit sich selbst  
70 Beziehungen in verändertem Licht  
74 Der Boden unter den Füßen

79 **GANZ PERSÖNLICH: ZWEIMAL EIN »SECHSER IM LOTTO« –  
DER WEG DURCH DIE PSYCHISCHE KRISE (ANGELA EBERHARD)**

89	<b>WEGGEPÄCK IN KRISENZEITEN</b>
89	Sich der Wirklichkeit stellen
93	Sich selbst nahekommen
98	Zur Ruhe kommen
102	Kräfte stärken
105	Entscheidungen treffen
109	Verbindungen pflegen
112	Hilfe zulassen
114	Dem Druck entgehen
117	<b>GANZ PERSÖNLICH: WENN DAS SCHICKSAL DIE LEICHTIGKEIT NIMMT – ALS KIND UND JUGENDLICHER KRISEN BEWÄLTIGEN (CLEMENS EPP)</b>
121	<b>AUF DER SUCHE NACH SINN</b>
121	Immer wieder suchen
125	Den inneren Menschen gestalten
128	Spuren der Zuversicht entdecken
130	Die Tiefe des Lebens erahnen
133	Unbegreiflicher Nähe vertrauen
137	Unfassbar und vielleicht doch gegenwärtig
141	<b>NACH DER KRISE</b>
147	<b>DANK</b>
149	<b>QUELLENVERZEICHNIS</b>
150	<b>ÜBER DEN AUTOR</b>

# Im Voraus

Krisen – sie ereignen sich im ganz persönlichen Lebensbereich und in globalen Zusammenhängen. Sie geschehen im Innersten unseres Herzens und in der Atmosphäre unseres Planeten. Wir kennen die individuelle Krise einer Person und die universellen Krisen der Menschheit. Wir erleben die intime und verborgene Beziehungskrise und die offensichtlichen, unübersehbaren politischen Krisen bis hin zum bedrohlichen Krieg. Manchmal schmerzen sie kurz und vorübergehend, doch genauso können sie anhaltend und von schier unerträglicher Dauer sein.

Krisen – sie begegnen uns völlig unsystematisch und unberechenbar. Sie zeichnen sich manchmal langsam ab und beschleichen unser Empfinden nach und nach. Sie schlagen aber auch ein wie ein Blitz, unvermutet und brutal, von einem Augenblick auf den anderen.

Krisen – wir erfahren sie in ganz verschiedenen Dimensionen. Sie stehen im sachlichen Zusammenhang einer politischen Entwicklung oder eines Unternehmens und verlangen nach sachgerechten Lösungen. Sie treffen aber auch Menschen in persönlichsten Bereichen und lösen Gefühlchaos, Ängste und Erschütterungen aus. Wie kann so eine Situation bewältigt werden?

Allein diese kurzen Überlegungen machen deutlich: Krisen kann man nicht systematisieren, sie folgen keinem nachvollziehbaren Konzept und wenn zwei von einer Krise sprechen, meinen sie meist etwas Verschiedenes. Und was wichtig ist: Es besteht ein fundamentaler Unterschied, ob man eine Krise von außen beobachtet und bespricht oder ob man sie unmittelbar erfährt und durchlebt.

Und doch ist es wichtig, über Krisen zu sprechen und nachzudenken. Warum? Weil es kein menschliches Leben und Zusammenleben ohne Krise gibt. Weil Krisen zu jeder Biografie gehören. Weil Menschen unter Krisen unendlich leiden und auch daran zerbrechen können und doch ein Weg in die Zukunft ersehnt wird. Weil Krisen Ausgangspunkte wichtiger künftiger Lebensschritte sein können.

Daher soll in diesem Buch über Krisen nachgedacht werden. Wichtiger Ausgangspunkt sind dabei sehr persönliche Krisenerfahrungen. Menschen aus meinem Umfeld und ich selbst sprechen von Krisen, die wir erfahren mussten. Nicht, weil wir unsere Erfahrungen höher gewichten als andere, sondern weil wir damit die Individualität des Themas ausdrücken und die Vielfalt der Erfahrungen respektieren wollen. Und weil wir eine wichtige Voraussetzung für ein Nachdenken über Krisen erfüllen möchten: Offenheit und persönliche Beteiligung. Die Zuschauerrolle von der Tribüne aus wird Krisen nicht gerecht.

Im Ausdruck solcher Erfahrungen kommen Gefühle und Fragestellungen, Prozesse und biografische Umbrüche zur Sprache. Der Blick all der anderen Betroffenen auf ihre Erfahrung kann damit korrespondieren. Ähnlichkeiten fallen auf, Unterschiede zeichnen sich ab. Fragen stehen im Raum. Dies kann helfen, eine eigene Krise bewusst wahrzunehmen und in ihrer Besonderheit zu betrachten. So kann ein wichtiger Prozess beginnen, der über die Krise hinausführt.

Diesem Prozess soll es auch dienen, einige Grunderfahrungen in Krisen zu reflektieren und kräftigende und ermutigende Impulse zu Wort kommen zu lassen. Keiner von ihnen ist ohne Erfahrungshintergrund und doch ist jeder dieser Gedanken nur ein Angebot, niemals ein Rezept.

Eine Absicht besteht darin, dass spürbar wird, wie schmerzhaft Krisen sein können und wie unverzichtbar es

ist, jede und jeden in dieser Situation zugewandt wahrzunehmen und in der je eigenen Erfahrung anzunehmen. Ein tiefer Wunsch ist es, dass sich Horizonte und Perspektiven eröffnen, die auf dem Weg durch das Leben in schwierigen Zeiten Licht und Stärkung sein können.





# Allen Menschen gemeinsam: Krisenerfahrungen

Manchmal sagt ein Bild mehr



*Käthe Kollwitz  
„An der  
Kirchenmauer“*

Ein unspektakuläres und doch vielsagendes Bild der großen Künstlerin Käthe Kollwitz (1867–1945), vermutlich 1893 als Radierung entstanden.

Eine alte Frau, der Kleidung nach aus dem einfachen Volk, hat sich auf den Boden gesetzt. Ihre Körbe – möglicherweise kommt sie vom Markt – hat sie neben sich abgestellt. Die Augen sind geschlossen, der Kopf in die linke Hand gestützt. Diese verbirgt den Großteil des Gesichts. Mit dem Titel verbindet die Künstlerin eine Ortsangabe: Die Frau sitzt an einer Kirchenmauer. In der Wandnische – kaum erkennbar – soll ein Marienbildnis angedeutet sein.

Käthe Kollwitz lebte in Berlin, ihr Mann betrieb am Prenzlauer Berg eine Arztpraxis und war als »Armenarzt« bekannt. Die Künstlerin erlebte die bittere Armut der Industrialisierungszeit, das Elend in den Arbeiterunterkünften, die Rechtlosigkeit der Frauen. Sie sah das Elend der Kinder und die hohe Kindersterblichkeit. Zugleich war sie Zeitzeugin der Friedlosigkeit, die in den furchtbaren Ersten Weltkrieg mündete und ihr persönlich großes Leid zufügte. Ihr Sohn Peter fiel mit 18 Jahren im Krieg. Krisenerfahrungen in großer Dichte. Schicksale, die an die Substanz gehen. Käthe Kollwitz verfiel nicht in Schweigen und Resignation. Trauer und Rebellion, Betroffenheit und Aufschrei legte sie in den Ausdruck ihrer Kunst. Dies war eine wichtige Art und Weise ihrer Auseinandersetzung.

Für Käthe Kollwitz lag es nahe, sich für die Arbeiter- und Frauenbewegung zu engagieren, den Krieg anzuklagen. Eine innere Suche und ein sensibler Umgang mit den tiefen Fragen von Menschen klingen in vielen Werken an. Ihr Schaffen war sozial engagiert und sensibel für ganz persönliche Fragestellungen. Sie agierte politisch laut und buchstäblich plakativ. Zugleich ließ sie Raum für das Leise und zeigte Behutsamkeit.

Das Bild der sitzenden Frau gibt keine Information über deren erlittenes Schicksal. Herkunft, besondere Ereignisse oder konkrete Probleme bleiben unausgesprochen. Aber es eröffnet einen Blick in die Situation eines Menschen in der Krise. Eigene Erfahrungen können wach werden. Der Betrachter kann aus seiner Sicht verschiedene Wahrnehmungen, Vermutungen und Geschichten mit der Person auf dem Bild in Berührung kommen lassen.

Da sitzt jemand an einer öffentlichen Stelle, vielleicht, weil die Füße nicht mehr tragen, weil die Kraft geschwunden ist. Menschen geraten durch die Erschütterungen des Lebens aus dem Tritt. Krisen entziehen den festen Boden unter den Füßen. Was einst feste Grundlage war, beginnt zu wanken. Einschneidende Ereignisse oder langwierige Prozesse nehmen den klaren Standpunkt und rauben die Kraft, etwas durchzustehen.

Die ganze Körpersprache drückt Müdigkeit und Erschöpfung aus, eine hohe künstlerische Ausdruckskraft teilt sich mit. Diese Frau kann nicht mehr, ist am Ende, will nur noch ihre Ruhe. Menschen in Krisen geraten vielfach an diese Grenze, an der nichts mehr geht. Kraftreserven sind aufgebraucht. Die Selbstüberwindung gelingt nicht mehr. Die Haltung kann nicht mehr bewahrt werden. Das Ringen um den äußeren Schein scheitert. Die Erfahrung abgrundtiefer Erschöpfung ist ein Wesenszug zahlreicher Krisen.

Die geschlossenen Augen sind ein aussagekräftiges Sinnbild. Ein Mensch kann nicht mehr hinschauen, will nicht mehr sehen, was ihn umgibt. Die Verbindung zur Außenwelt bricht ab, man zieht sich ganz in sich zurück. Es besteht keine Aus-sicht mehr, man blickt nicht mehr durch. Nirgends ist eine Perspektive zu sehen, die wieder auf die Beine helfen könnte. Da ist kein Weg erkennbar, der ermutigen und locken würde.

Auch das verborgene Gesicht verweist auf eine tiefe Bedeutung. Krisen treiben oft in die Isolation, in den Rückzug. Man will nichts mehr sehen und hören und man will sich selbst nicht mehr zeigen und nicht gesehen werden. Dies steht auch in Verbindung mit der Erfahrung des Gesichtsverlustes. Schwere Erschütterungen des Lebens, die in die Krise treiben, berühren das Selbstbild und die sozialen Bezüge. Man zweifelt an sich selbst und befürchtet den Verlust von Anerkennung und Wertschätzung. Scham und diffuse Schuldgefühle gesellen sich hinzu. Eine Grundhaltung der Vermeidung von Kontakten baut sich auf. Die Hand vor dem Gesicht will vor Blicken anderer schützen und eigene Mittelungen verbergen.

Der Titel des Bildes beschreibt den Ort der Situation, der sonst nicht zu erkennen wäre. Was bewegt die Künstlerin, diese Frau an der Kirchenmauer zu positionieren? Hinweis auf einen Ruheplatz, der allen Menschen offen stehen sollte? Verdeutlichung, dass auch dort, wo geistlicher Trost sein sollte, Menschen zerbrechen? Nähe zu einer möglichen Anlaufstelle an Tiefpunkten des Lebens? Begegnung mit Kirche als kaltem und leblosem Gebäude? Hoffnung auf eine Kraft, die uns eröffnet wird? Wir wissen es nicht. Krisen werfen Fragen auf. Deren Beantwortung liegt oft genug im Dunkeln.

Das Bild von Käthe Kollwitz ist schlicht, ohne äußeres Ereignis und szenischen Spannungsbogen. Es ist eine Momentaufnahme mit Tiefgründigkeit. Es zeigt einen Menschen in seiner Erschöpfung und Kraftlosigkeit, in einer wahrnehmbaren Not. Dies kann Hinweis auf Menschen in unserer Lebenswelt sein, die genau das erleiden. Es kann zugleich Spiegelbild der eigenen Verfassung sein und einen Anteil der eigenen Gefühls- und Erfahrungswelt zum Ausdruck bringen.

Wir müssen das Bild nicht interpretieren. Wir dürfen uns einfach von ihm ansprechen und die Bildsprache auf uns wirken lassen. Wir können bei Details verweilen oder unsere Gedanken schweifen lassen. Wir entdecken vielleicht Stimmungen und Ausdrucksformen, die uns wohlbekannt sind – aus der Begegnung mit anderen und aus der eigenen Erfahrung. Vielleicht ergreift uns eine Nachdenklichkeit über einen wichtigen Teil unserer Lebenswirklichkeit jenseits des Erfolgs, des Schönen, der großen Freuden unseres Daseins.

### **Krisen sind unvermeidlich**

Es mag banal klingen, aber nichts kann darüber hinwegtäuschen: Krisen gehören zum Leben und niemand gelangt krisenfrei durch sein Dasein. Kein Mensch sollte die Erwartung aufbauen, dass im eigenen Leben immer alles gut und glatt gelingen muss.

Nein, kein Daumen zeigt immer nur nach oben. Diese Hybris, die von der Realität wegführt, können wir uns ersparen. Es nimmt auch einen gewissen Druck von uns, immer alles schönzeichnen zu müssen und bestimmte Erfahrungen auf Distanz zu halten. Es ist nicht nötig, die Kluft zwischen der gewünschten und der tatsächlichen Lebenswirklichkeit aufwendig zu überbrücken. Der Versuch, die Fassade eines krisenfreien Lebens zu erhalten, kostet für sich schon viel zu viel Kraft. Er ist schlicht unehrlich.

Die Tatsache unvermeidlicher Krisen begründet sich aus drei allgemeingültigen Erfahrungen. Bei aller individuellen Verschiedenheit lassen sich diese Erfahrungen in jeder Lebensgeschichte entdecken und in ihrer je eigenen Art und Weise nachverfolgen.