

JENS FÖRSTER

Der kleine Krisenkiller

12 Wege,
schwierige Lebenssituationen
zu meistern

KNAUR 

*Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de*



Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2020
Knaur Taschenbuch
© 2017 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Lektorat: Sabine Wünsch
Covergestaltung: Isabella Materne
Coverabbildung: StudioLondon
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-78893-6

2 4 5 3 1

*Für Manfred und all die anderen Krisenkiller
meines schönen, wilden Lebens*

Inhalt

Einleitung – Die Krise trennt
das Vergangene vom Zukünftigen

11

1. Sport – den Körper stärken

21

2. Natur – Energie und
Wohlbefinden atmen

37

3. Freunde, Gleichgesinnte –
sich (mit)teilen

55

4. Coaching – Ressourcen
(wieder)entdecken

71

5. Achtsamkeit –
im Hier und Jetzt sein

85

6. Religion und Spiritualität –
Licht saugen

102

7. Spenden, Ehrenamt,
helfen – Gutes tun
120

8. Wellness für Körper und Seele –
sich etwas gönnen
135

9. Hobbys und Lernen –
Horizonte erweitern
150

10. Musik und Kunst –
sich mit Schöнем umgeben
169

11. Der Umgang mit der Krise –
konfrontieren oder meiden
189

12. Krisen einen Sinn geben
214

Nachwort
227

Danksagung
229

Literatur
231

»Wenn eine Tür zugeht, geht eine andere auf.«

Meine Mutter

Einleitung

Die Krise trennt das Vergangene vom Zukünftigen

Eine Freundin erzählte mir weinend, dass sie den Auszug des einzigen Sohnes nicht verkraftete. Ein Nachbar hielt mich auf dem Bürgersteig an und fragte mich, was ich ihm raten würde – seine Frau sei an multipler Sklerose erkrankt. Ein Manager zeigte mir seitenweise Ausdrucke eines Shitstorms, der gegen ihn lief. Ein Freund saß auf Kartons – seine Freundin hatte ihn verlassen. Eine Klientin war mit Kind und Studium sichtlich überfordert. Eine Studentin hatte ihren Vater bei einem Unfall verloren. Ich selbst stand vor dem Ende meiner Universitätskarriere, als mich obendrein eine Krebsdiagnose kalt erwischte.

Was kann man tun, wenn es einen hart trifft? Wenn das Schicksal zuschlägt? Wenn einem der Arsch auf Grundeis geht? Was würde ich Ihnen raten, mit meiner langjährigen Erfahrung als Psychologe in der Wissenschaft und in der Beratung? Was könnte Ihnen helfen?

In diesem Buch komme ich schnell zur Sache. Ich gehe davon aus, dass Sie in einer Krise sind und nicht viel Energie zum Lesen haben (alle anderen, die etwas über die Krise erfahren wollen, dürfen mitlesen, klar). Daher halte ich mich damit zurück zu berichten, welcher große Geist was zuerst gedacht hat und wessen Theorie dadurch widerlegt wurde. Zwar gründen die meisten meiner Gedanken auf wissenschaftlichen Be-

funden – das kann ich nach fünfundzwanzig Jahren Arbeit in der Wissenschaft auch gar nicht verhindern –, allerdings entstand die Idee zu einem Krisenratgeber ganz simpel durch einen Journalisten, der mir nach einem längeren Interview sagte: »Irgendwann müssen Sie mal erzählen, wie Sie diesen ganzen Mist so gut überstanden haben.« Ich werde also auch ein bisschen von mir berichten und dem, was ich aus meinen Krisen bisher gelernt habe.* Zudem beinhaltete mein Therapietraining am Institut für systemische Ausbildung und Entwicklung in Weinheim verschiedene Seminare zum Thema Krisen, die ich außerordentlich spannend fand. Eine vierte Quelle sind die vielen Beratungsgespräche, die ich als Coach und Therapeut mit Klienten führen durfte – von ihnen habe ich gelernt, dass sich viele Forschungsergebnisse mit ihren und meinen Erfahrungen decken. Ich erzähle Ihnen hier also einfach und direkt, was Sie einmal versuchen können, in der Hoffnung, dass Sie etwas Hilfreiches finden. Natürlich wird nach dem Lesen dieses Buches nicht der Weihnachtsmann aus Ihrem Kamin steigen und alles wieder gutmachen. Aber ich kann Ihnen die eine oder andere Tür öffnen, die Ihnen den Zutritt zu neuen Räumen bietet.

Stellen Sie sich vor, Ihr Leben sei ein Haus. Es ist ein schönes Haus mit vielen Räumen. Nehmen wir an, Sie kommen in Ihren Flur, hängen den Mantel an die Garderobe, gehen durch das Wohnzimmer, legen ihr Geld und Ihr Handy auf den Tisch und betreten dann das Arbeitszimmer. Sie stellen die Tasche auf den Schreib-

* Ich werde hier allerdings beim Thema Krisenbewältigung bleiben und an anderer Stelle eingehender auf den Skandal eingehen.

tisch, und plötzlich sehen Sie, dass ein Bienenschwarm an Ihrem Kronleuchter hängt. Sie sind in Panik, haben Angst um Ihr Leben und wissen nicht, was Sie tun sollen. Sie kriegen die Krise.

Es gibt einige Türen, die zu anderen Räumen führen; eine führt zur Küche, in der Sie einen Wasserschlauch deponiert haben, eine andere zum Flur, wo ein Feuerlöscher hängt, eine dritte geht in die Speisekammer, in der Sie Honig verstaut haben, und die vierte ist die Tür zum Wohnzimmer.

Sie sind richtig in Panik. Die Türen sind da, aber Sie sind total überfordert. Wie angewurzelt bleiben Sie stehen und denken an nichts anderes als die Gefahr. Obwohl die Türen zu Räumen leiten, in denen Lösungen liegen könnten, sind Sie nicht in der Lage, eine zu öffnen und etwas zu probieren.

Der Bienenschwarm soll nur ein Beispiel für alle möglichen Situationen sein, die uns stressen können. In Krisen sind wir häufig überfordert, wissen nicht ein und nicht aus. Wir bekommen einen Tunnelblick, der uns die Sicht auf mögliche Lösungen verstellt. Der eingengte Blick auf den Bienenschwarm hindert uns daran, die Vielfalt an Möglichkeiten zu erkennen, das Problem anzugehen. Vielleicht schaffen wir es noch, auf eine Tür zu schauen. Aber mehr ist oft nicht drin. Nehmen wir an, Sie sehen immerhin die Tür, hinter der der Wasserschlauch zu finden ist. Sie denken an nichts anderes als an den Schlauch. Wie Sie ihn anschließen, in welchem Winkel Sie ihn halten müssen, damit die Bienen durch ein bestimmtes Fenster gescheucht werden, wie Sie versuchen, den Kronleuchter zu schonen, indem sie knapp darunter spritzen ...

Menschen in Krisen halten häufig an einer Lösung fest, auch wenn sie nicht die beste ist – und sie sich dessen sogar bewusst sind. Kann ja sein, dass Sie schon einmal mit einem Wasserschlauch Bienen aus Ihrem Haus vertrieben haben und sich an die wahnsinnige Schweinerei danach erinnern – trotzdem: Sie denken nur noch an den Schlauch.

In einer Krise fallen einem naheliegende, andere Optionen gar nicht ein. Klar, wir wissen, dass Bienen Honig mögen, und so könnte es ja eine Idee sein, das Honigglas nach draußen zu stellen, um die Tiere hinauszulocken. Wir kennen diese Lösung, aber sie fällt uns einfach nicht ein.

Menschen mit Tunnelblick sind zudem alles andere als flexibel. Sie kämen gar nicht auf die Idee, im Wohnzimmer – zu dem Ihnen spontan gar keine Lösungsmöglichkeit einfällt – zu suchen. Dabei liegt dort das Handy, mit dem man einen Imker anrufen könnte – vielleicht sogar die beste Lösung, in dieser Lage.

In Krisen haben wir also oft *eine* Lösung, die uns nicht loslässt – wenn wir überhaupt eine haben. Dabei wäre es gerade in dieser Situation nötig, sich an *alle* Möglichkeiten zu erinnern, um sich die beste herauszusuchen zu können oder sogar neue Lösungen zu entwickeln. Da Sie das gerade nicht können, möchte ich Sie in diesem Buch an eine Vielzahl von Türen erinnern, die vielen Menschen schon geholfen haben, um Krisensituationen zu ertragen oder vielleicht sogar eine oder mehrere Lösungen zu finden. Einige dieser Türen waren vermutlich in Ihrem Leben bereits einmal Hilfen gewesen. Sie sind jetzt mit Ihrem Tunnelblick aber schlichtweg blind dafür, und meine Idee ist es, Ihnen

die Türen leise einen Spaltbreit zu öffnen, damit Sie leichter durchgehen können.

Der Raum, der Ihr Leben sein soll, hat in meiner Vorstellung mindestens zwölf Türen. Und es würde mich wundern, wenn Sie noch nie von diesen Türen gehört hätten. Es ist eine falsche Vorstellung, dass wir Psychologen unseren Klienten irgendeinen ihnen bis dahin vollkommen unbekanntem, geheimen Schlüssel mitgeben. Um Zauberkünste geht es niemals in der Psychologie. Aber wir haben wirksame Methoden entwickelt, unsere Klienten zu stärken und ihre Problemlösefähigkeit zu wecken. Wir können kaum etwas hinzufügen, was nicht schon da gewesen wäre, vielmehr erinnern wir unsere Klienten an vorhandene Strategien, begleiten sie bei ihrem individuellen Lösungsprozess und aktivieren ihre kreativen Potenziale. Wir kräftigen den Menschen durch ihn selbst, suchen in ihm nach Ressourcen, Talenten, Stärken, die es ihm ermöglichen, einen ganz persönlichen und damit besonders wirksamen Lösungsweg zu entwickeln. Mir hat diese Methode in den schlimmsten Situationen meines Lebens geholfen, hat mich Mobbing, Verleumdungen, Burn-out, den Tod eines geliebten Menschen, den Verlust des Arbeitsplatzes, Krankheit und Verrat von Freunden überstehen lassen, und ich habe viele Klienten begleitet, denen es jetzt besser geht.

Im Prinzip wissen wir alle, wie man Probleme löst, sonst wären wir niemals so alt geworden, wie wir heute sind. Wie viel Scheiße ist uns schon im Leben passiert! Die Vier in Englisch und wie wir uns dafür geschämt haben. Diese Beate, die wir so heiß fanden und die uns nicht wollte, weil wir mit sechzehn Pickel hatten. Wie

wir gemobbt wurden. Wie viel Stress uns ein Nachbar oder eine Bekannte gemacht hat, oder gar ein Freund. Und als wir das erste Kind bekamen und nicht wussten, wo uns der Kopf stand. Vielleicht haben wir schon einen geliebten Menschen zu Grabe getragen oder eine schlimmere Krankheit überstanden. Was haben wir nicht schon alles überlebt. Was haben wir nicht schon alles geschafft.

Und wenn wir ehrlich sind – Sie werden es jetzt nicht hören wollen, aber ich sage es trotzdem schon einmal vorweg –, was haben wir aus früheren Krisen nicht schon alles gelernt. Kaum ein Mensch verändert sich entscheidend, wenn es ihm gut geht. Warum auch? Wenn es läuft, läuft es. Never change a running system. Und selbst stressige Zeiten verlangen häufig keine Veränderung von uns. Wenn wir von unserem Chef mit Arbeit zugeschüttet werden und kurz davor sind auszurasten, animiert uns das nicht notwendigerweise, uns selbst zu hinterfragen. Stattdessen hoffen wir, dass das nur eine vorübergehende Phase ist, warten, bis sie vorbeigeht oder wir uns für abgestumpft genug halten, und machen dann wie gewohnt weiter. Die *Krise* aber, und das unterscheidet sie vom *Stress*, zwingt uns zur Veränderung. Sie bedeutet einen Umbruch. Sie stößt uns, ob wir wollen oder nicht, in eine neue Situation. In eine ungewohnte Situation. Unser Alltag, Routinen und Gewohnheiten werden infrage gestellt. Vielleicht müssen wir an einen anderen Ort ziehen, uns verkleinern, plötzlich allein leben oder, im Gegenteil, vergrößern und mit einem neuen Menschen, einem Kind oder mit den krank gewordenen Eltern zusammenziehen. Egal, ob wir uns durch die Krise eingeschränkt

fühlen oder überfordert, weil wir den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen: Im akuten Moment der Krise kommt es uns häufig vor, als seien wir in einer Schockstarre. In dieser Unbeweglichkeit können wir aber nicht bleiben. Wir müssen uns verändern, und dafür haben wir Angst. Das Neue macht uns Angst, und diese Angst gilt es zu überwinden. Das ist unsere Aufgabe: das Neue anzunehmen, das Neue zu wagen, das Neue irgendwann sogar als Chance zu betrachten.

Nehmen wir eine gesundheitliche Krise, wie Hautkrebs oder eine Lebensmittelallergie. Tritt diese plötzlich auf, sind wir zunächst einmal erschrocken. Wir sind zudem gezwungen, uns zu verändern. Vermutlich leben wir dann gesünder. Aber so einfach geht das natürlich nicht – für Sonnenanbeter ist es nicht leicht, auf den Strandurlaub zu verzichten, und jemanden, der gern Baguette isst, kann die Aussicht auf einen lebenslangen Verzicht auf Weizenmehlprodukte deprimieren. Oftmals haben solche Einschnitte ja auch noch soziale Folgen: Vielleicht kommt die Freundin, die gern weiter am Strand liegen möchte, nicht mit in den so hautschonend wie möglich geplanten Wanderurlaub, und vielleicht werden die gemeinsamen Essen mit der Abi-Clique weniger, wenn die anderen immer in Restaurants gehen wollen, in denen man selbst kaum etwas essen kann, und uns baguettemümmelnd von tollen, hippen Bäckern erzählen. Aber wir lernen dazu. Wir bemerken durch die Veränderungen neue positive Aspekte: Wir entdecken andere spannende Urlaubsorte, entwickeln neue Interessen und gehen sorgsamer mit Lebensmitteln um. Wir wissen plötzlich besser, was wir wirklich wollen, und wir realisieren, wer unsere

wirklichen Freunde sind. Vermutlich verändert sich nach solchen Ereignissen auch unser Bewusstsein für die Welt. Die Krise zwingt uns dazu, das Menschliche zu verstehen, den Sinn des Lebens zu hinterfragen, uns und unser Umfeld näher kennenzulernen.

Manche Krisen sind allerdings so heftig, dass es uns schwerfällt, darin auch nur irgendeinen Sinn zu sehen, oder eine Lernerfahrung. Stirbt ein geliebter Mensch, werden wir unheilbar krank, erleben einen starken Vertrauensbruch oder Verrat, dann ist unser Selbst manchmal derart erschüttert, dass wir länger brauchen, um wieder Mut zu fassen. Man spricht dann nicht mehr von Krise, sondern von *Trauma* oder *traumatischer Erfahrung*. Traumata gehören immer in die Hände eines Therapeuten, selbst wenn man immer mal wieder beobachten kann, dass Traumatisierte, meist in Ermangelung therapeutisch geschulter Experten, irgendwann von allein wieder ins Leben zurückfinden. Menschen scheinen selbst Ungeheuerliches überstehen zu können, und die menschliche Selbstregulation ist tatsächlich phänomenal. Allerdings kann ein Therapeut den Weg zurück ins Leben kompetent begleiten, indem er den Raum für Gestaltungsmöglichkeiten erweitert. Zudem weiß er, wie viel Zeit normalerweise nötig ist, um ein Trauma zu bearbeiten, und wird dieses Wissen zur Verfügung stellen – es ist nämlich nicht so, dass man jeden Menschen unter allen Umständen sofort wieder auf die Beine stellen kann. Mit traumatisierten Kindern zum Beispiel, so zeigen die Erfahrungen aus der Traumatherapie, kann und sollte man zunächst gar nicht therapeutisch arbeiten. Man kann sie nur stützen und stärken und ihnen Mut machen. Bei traumatisierten

Flüchtlingen oder missbrauchten Kindern dauert allein dieser Prozess Monate, manchmal Jahre. Erst wenn sie genügend seelische Kraft gesammelt haben, kann man therapeutisch mit diesen Menschen arbeiten, in dem Sinne, dass man gemeinsam neue Handlungswege entwickelt und bei der Verwirklichung ihrer eigenen Interessen hilft. Die *Krise* ist also etwas zwischen dem milderen *Stress* und dem heftigen *Trauma*. Wobei auch in der Krise manchmal ein Therapeut sinnvoll ist. Ein guter Coach wird Sie nicht hetzen und mit Ihnen selten in ein paar Stunden hundert Lösungen entwickeln, die Sie alle probieren sollen, sondern er wird Sie das Tempo bestimmen lassen und bei Bedarf zunächst Wege mit Ihnen finden, wie man Unerträgliches aushalten und Sie stützen kann. Erst wenn Sie gestärkt sind, wird er mit Ihnen den Zeitpunkt bestimmen, zu dem welche Veränderung und wie angestrebt werden kann.* Nun hat aber nicht jeder gleich einen Therapeuten bei der Hand, oder er muss vielleicht eine Wartezeit überbrücken, bis er eine Therapie beginnen kann – die Krise fragt jedoch nicht danach, wann es einem am besten passt. Und manche wollen sich nicht einem Therapeuten anvertrauen. Für alle diese Menschen ist dieses Buch gedacht, und in diesem Sinne sollten Sie auch das Lesen angehen: Wenn Ihnen erst einmal zum Heulen zumute ist, dann nehmen Sie sich die Zeit. Hetzen Sie sich nicht. Kommen Sie erst einmal zu Kräften. Verstehen Sie die

* Das heißt nicht, dass manchmal eine Stunde bei einem Coach genügen kann, um die Welt plötzlich anders zu sehen. Kurzzeittherapien können durchaus sehr wirksam sein, das habe ich selbst erlebt. Aber ich überlasse es den Klienten, die Zeit zu bestimmen, die sie brauchen.

einzelnen Kapitel bitte tatsächlich als Türen, durch die Sie gehen *können*, aber in keinem Fall gehen *müssen*. Sie entscheiden, was Sie tun wollen, Sie entscheiden, *ob, wann, wo* und *wie*. Ich stoße Sie nicht durch diese Türen, ich werde Sie Ihnen nur anzeigen und ein kleines bisschen öffnen, eigentlich nur anlehnen. Vielleicht sehen Sie ja nach dem Lesen des Buches gar eine dreizehnte oder vierzehnte Tür – auch das wäre wunderbar. Es ist ja *Ihr* Haus, und ich schreibe Ihnen hier nichts vor, sondern begleite Sie beim Gang hindurch. Diese Arbeitsweise hat sich bei mir im Kontakt mit Klienten als so nützlich erwiesen, dass meine Lieblingsberufsbezeichnung nicht »Therapeut« oder »Coach« ist, sondern *Begleiter*. Ich habe meine Klienten allesamt als freiheitsliebende Wesen kennen- und schätzen gelernt, denen man nichts vorschreibt, sondern mit denen man die Welt mit Licht und Schatten erkundet, beobachtet, erfährt.

Das Buch ist nicht nur für Menschen geschrieben, die akut in einer Krise stecken, sondern auch für solche, die sich für das, was immer da im Leben noch kommen mag, stärken wollen. Einer meiner Hauptgedanken ist die *Selbstregulation* – ich bin überzeugt davon, dass Psychologie die Selbstheilungskräfte des Menschen stärken kann, egal, in welcher Situation er sich befindet. Hinter all den Türen, die ich für sie anlehnen werde, finden Sie Schränke, Kommoden, Regale, in denen Nahrung für die Seele lagert, Soulfood im wahrsten Sinne des Wortes.

Was können Sie also tun in Krisenzeiten? Was meine ich denn konkret mit den »Türen«? Was steckt dahinter? Kommen Sie doch mal mit! Beginnen wir den Gang durch Ihr Haus.