

Krise – Herausforderung und Chance

Teil 2: Krisenbewältigungstypen: Merkmale und Therapie

Hans Lieb, Barbara Brink

Zusammenfassung

In diesem zweiten Teil des Beitrags¹ werden vier praktisch-empirisch ermittelte Krisenbewältigungstypen vorgestellt: „Schnelle Handler“ – „Einsame Wölfe“ – „Vernebelnde Differenzierer“ – „Chronische Krisler“. Deren Identifikationen haben sich sowohl in Selbstdiagnosen wie in Therapie und Beratung als nützlich erwiesen.

Jede Generation hat die ihrer Zeit gemäßen Bewältigungsstile

Unter Stress reagiert jedes System mit dem ihm eigenen Überlebensprogramm. Für den Bereich der „Kommunikation unter Stress“ hat Satir vier Stress-Kommunikationsmuster beschrieben (Beschwichtigen, irrelevantes Kommunizieren, Intellektualisieren, Beschuldigen) und unterscheidet diese normativ von einer „kongruenten“ Kommunikation (vgl. Satir 1991). Diese Stile korrelieren mit dem inneren Selbstwert.

In Krisen geht es zwar auch um Kommunikationsstile und Selbstwert, grundsätzlich aber um die Rettung einer bedrohten Identität. Das geschieht immer auch in einem kommunikativ-sozialen Raum, der Fokus liegt aber auf der Wiedergewinnung einer bedrohten Identität im innen und im außen.

Jeder Mensch hat vor dem Hintergrund seiner Lebenserfahrung, den Erfahrungen seiner Familie und deren Vorfahren mit Verlusten, Krankheiten, Vertreibungen, finanziellen oder anderen Nöten Strategien entwickelt, mit Krisen und Identitätsbedrohungen umzugehen. Wie die Grausamkeiten des Ersten und Zweiten Weltkrieges, des Faschismus und die Zeit danach erlebt und überlebt wurden, das hat diese und die nachfolgenden Generation geprägt. Es war in diesen Zeiten unmöglich, innezuhalten, zu fühlen und sich des Entsetzens über das Geschehene bewusst zu werden. Vielmehr ging es darum, handelnd zu überleben. So entwickelt jede Zeit ihre spezifischen Krisenbewältigungsformen, bei deren Bewertung immer die Zeit, der Kontext und die Hauptaufgabe des Überlebens berücksichtigt werden müssen.

1) Teil 1 des Beitrags: „Krisenbewältigung als schöpferischer Prozess“ erschien in *systema* 23 (1), S. 25-39.

Werden Krisenbewältigungsformen aus besonderen Notlagen einer Zeit unbedacht auf andere Zeiten übertragen oder werden frühere Bewältigungsarten aus der Perspektive späterer Zeiten bewertet, entstehen neue Probleme. Das ist z. B. der Fall, wenn Nachkriegsgenerationen von ihren Vätern und Müttern reflexives Innehalten mit Gefühlsäußerungen oder Schuldbekennnisse einfordern. Umgekehrt lösen alte Bewältigungsmuster neue Krisen in späteren Zeiten nicht, im ungünstigen Fall verschlimmern sie aktuelle Krisen. Kriegsüberlebensmuster sind in Friedenszeiten untauglich. Kindliche Hilferufe passen nicht für Erwachsene. Gelähmtes Schweigen im Schockzustand führt nicht zur Lösung einer beruflichen Krise. Umgekehrt wird man dem „Früheren“ nicht gerecht mit Schablonen des: „Warum habt ihr damals nicht ...?“.

Vier Krisenbewältigungstypen

Vor diesem Hintergrund haben die Autoren im Institut für Familientherapie Weinheim (IFW) Beobachtungen darüber zusammengestellt, wie sich heute Menschen unseres Kulturkreises in Krisen verhalten und wie das zu Mustern oder Typen komprimiert werden kann. Das Ergebnis waren drei der nachfolgend vorgestellten Typen, die von den Autoren später dann um eine vierte ergänzt worden sind. Praktisch war es Kollegen bisher immer möglich, sich selbst oder ihre Klienten primär einem dieser Typen zuzuordnen. Wie für die Kommunikationsformen von Satir (z. B. Satir 1991) gilt auch hier, dass jeder jeden Typ kennt. Mit wachsender Krisenerfahrung wird auch die „gute Krisenbewältigung“ vertrauter. Bei hohem Stress oder als zu durchlaufende Varianten auf dem unausweichlichen Weg zum „guten Bewältiger“ greifen wir im Alarmzustand aber stets auf die uns vertraute Hauptstrategie zurück. Bei der folgenden Typen-Darstellung handelt es sich um (wirklich beobachtbare) Stereotypen. Das Leben hält natürlich auch Mischformen bereit.

1. Die schnellen Handler

In der Psychologie würde man von einer „handlungs-“ statt einer „lageorientierten“ sprechen. Krisen sind für sie Probleme, die einer raschen Lösung bedürfen. Sie vermeiden das Wort „Krise“. Sie geben dieser und sich in dieser wenig Zeit. Sie nehmen die Herausforderung an, zu handeln, zu entscheiden und dafür die Verantwortung zu tragen. Wenn sie anderen in Krisen begegnen, geht ihr Blick in deren Zukunft. Dafür haben sie dann auch Lösungsvorschläge parat. Sie geben sich und anderen wenig den als unnütz verstandenen Raum, innezuhalten und den Zustand der Ungewissheit mit darin enthaltener Angst zu ertragen oder gar sich darin liegenden Kräften zu überlassen. Sie vertrauen am liebsten sich selbst und ihrem Handeln. Handlungsorientierung und Handlungsfähigkeit ist ihre größte Ressource.

Fragt man sie nach ihren Erfahrungen mit diesem Stil, berichten sie:

Auf die Frage²: „Wovor habe ich in der Krise Angst?“ von ihrer Angst vor Ohnmacht, vor Kontrollverlust; davor, „unterzugehen“, ausgeliefert zu sein, ins Bodenlose zu fallen, etwas ertragen zu müssen statt es durch Handeln im Griff zu haben; sich aufzulösen; von der Angst vor unendlicher Einsamkeit und davor, abhängig von etwas oder von jemandem zu werden; auch von ihrer Angst vor zu dichter Nähe zu denen, die sich ihnen in ihrer Not zuwenden könnten.

Auf die Frage: „Was würdest du spüren, wenn du innehältst?“ berichten sie von einem angstbesetzten „bei mir selbst ankommen“, von bedrohlich erlebter Trauer oder Schmerz, aber auch von der Sehnsucht nach Gemeinschaft mit anderen in der Not, nach Beistand durch andere. Und auch das wird erzählt: „Wenn wir innehalten, werden wir wieder lebendig. Wir entdecken, dass wir nicht untergehen und nicht alleine sind und dass uns Leute gut tun, die uns anhalten und uns (er)tragen.“

2. Die Nebler

„Ergebnisoffene Differenzierer“ könnte man diese Gruppe auch etwas netter nennen. Man erkennt ein Gespräch mit einem Nebler daran, dass man im Verlauf dessen nicht mehr weiß, wovon es eigentlich geht. Sie vermeiden, konkret zu werden, und bevorzugen unverbindliche allgemeine Äußerungen. Viele vermeiden im Gespräch längeren Blickkontakt. Wenn dieses verbindlich wird, wird weggekuckt, relativiert oder Gesagtes wieder zurückgenommen. Es wird mehr gemeint als gesagt, weil Meinen unbestimmter bleibt. Das Gespräch verliert sich in Nebensächlichkeiten. „Nebelgespräche“ werden zu einem eigenen System mit einer sie kennzeichnenden Dynamik: Je mehr die einen auf Sachlichkeit, Konkretheit und Verbindlichkeit drängen, desto unklarer, relativierender und Festlegungen vermeidender werden die Nebler. Solche Gespräche können oft nicht enden, weil die Beendigung zu verbindlich wäre. Nebler lieben das „jetzt ist alles gesagt“-Ende eines Gesprächs nicht. Aber auch ihre Kommunikationspartner meiden in der Regel die auch sie unzufrieden hinterlassende Beendigung eines Nebel-Gesprächs mitten im Nebel. Im Geist aller herrschen Verwirrung, im Gefühl Angst und Wut. Nebler beherrschen die Kunst, Gespräche am Laufen zu halten. Sie schützen sich und andere vor voreiligen Schlussfolgerungen und zu frühen Entscheidungen. Sie kommen dabei nur schwer zu einer Entscheidung – oft fällen dann andere eine.

Über ihre Erfahrungen befragt berichten sie:

Auf die Frage: „Wovor haben wir Angst in der Krise?“ von ihrer Angst vor einer „falschen“ Entscheidung, vor der unwiderrufbar erlebten Endgültigkeit von Entscheidungen; davor, sich festzulegen oder, noch schlimmer, festgelegt zu werden; vor Unveränderbarem, vor Ableh-

2) Die im Folgenden zitierten Antworten entstammen Berichten von Teilnehmern in „Krisenseminaren“, die die Autoren durchgeführt haben. Die Teilnehmer haben sich selbst jeweiligen Typen zugeordnet und gemeinsam Antworten auf die gestellten Fragen gegeben.

nung durch andere, wenn sie sich festlegen; von ihrer Angst, anderen durch eine Festlegung wehzutun; von ihrer Angst, an sich oder an anderen schuldig zu werden bzw. den Status der Unschuld zu verlieren: „Lieber Nebel als Schuld!“

Auf die Zusatzfrage „Wie erzeuge ich meinen Nebel?“ antworten sie: Durch viele und lange Gespräche, durch Zurückstellen eigener Ideen, durch viele lange Selbstgespräche, durch ständige Absicherung eigener Gedanken und Haltungen durch andere oder durch nicht endende Anreicherung des Geistes durch Literatur, Lesen, Fernsehen.

Auf die Frage: „Was geschieht, wenn ‚es‘ sich lichtet?“: Dann folgt zuerst die Anerkennung von Angst und Ohnmacht, später die Anerkennung der Unvermeidbarkeit von Schuld und Verantwortung und schließlich der Verzicht auf Unschuld. Es kann dann auch ein klares Eingestehen eigener Fehler geben, die man akzeptieren und meistens auch korrigieren kann mit der nun eingestandenen Angst, von anderen dafür verurteilt zu werden. Berichtet wird auch von der Erkenntnis der dem Nebeln manchmal innewohnenden Anmaßung, entscheiden und Beziehungen steuern zu können, ohne dabei verantwortlich und „schuldig“ zu werden. Wenn der Nebel sich lichtet, wird deutlich, „wie klein wir uns fühlen“. Es folgt dann auch die Bereitschaft, der Krise ihre Zeit zu geben, die damit verbundene Einsamkeit zu akzeptieren, und die heilsame Einsicht, dass Entscheiden und Festlegen Abschied und Gewinn bedeutet.

3. Die chronisch Kriselnden

befinden sich in chronischer Krisenstimmung, wandern von einer Krise zur anderen. Krisenthemen wechseln, der Krisenzustand bleibt. Dafür hält das Leben eine unendliche Fülle potenzieller gehabter, gegenwärtiger oder zukünftig möglicher Krisen bis Katastrophen bereit: Beziehungen, Finanzen, potenzielle körperliche Krankheiten, Turbulenzen im Innenleben. Jede Krise wird als Original erfahren mit Angst, Hilflosigkeit und Wut.

Chronisch Kriselnde ziehen Krisen-Helfer an oder bieten arbeitssuchenden Krisenmanagern (v. a. solchen, die ihren Selbstwert daraus ziehen) Gelegenheit zur Arbeit – zum Helfen und Retten. Bei „Chronischen“ als Klienten enden Stunden oft mit der Klärung oder Lösung einer Krise, auf die in der nächsten Stunde gar nicht mehr zurückgekommen wird, weil es eine neue gibt.

Das soziale oder professionelle Umfeld erfährt von ihnen zunächst Zuneigung und Bestätigung für deren Kunst des Helfens, wird aber dann, wenn es die versprochene Dauerlösung doch nicht gibt, selbst verwirrt, dann unzufrieden und schließlich wütend. Für die sich nun beim Retter einstellende Helferkrise wird dieser vom chronisch Kriselnden dann oft enttäuscht abgewertet. Bei den Rettern folgen Gefühle des Zornes über den Kriselnden und über die eigene Retter-Ohnmacht mit der Gefahr dann oft radikal vollzogener Kontaktabbrüche. Das wiederum schürt natürlich das Krisenerleben der „Chronischen“.

In und um Kriselnde herum wird es nie langweilig. Alle sind sehr engagiert. Chronisch Kriselnde tun sich nicht schwer, um Hilfe zu bitten. Wenn einer aufgibt, klopfen sie beim nächsten an. Die Kehrseite ist, dass sie sich in diesem Muster innerlich auf Dauer hilflos und ohnmächtig fühlen. Sie erfahren keine Selbstwirksamkeit. Man darf davon ausgehen, dass unter all den Krisen eine „eigentliche“, meist sehr existenzielle verborgen ist – mit einer noch nicht getroffenen grundsätzlichen Entscheidung durch den Kriselnden oder durch jemand anderen in dessen Leben: Oft geht es beim „chronisch Kriselnden“ um die Entscheidung, seinen Platz im Leben oder in einem System einzunehmen (und sich z. B. nicht umzubringen) oder darum, dass ihm wichtige andere seinen Platz geben statt diesen immer wieder in Frage zu stellen. Solche „Grundkrisen“ haben stets mit dem Gefühl einer tiefen, oft existenziellen Einsamkeit des Kriselnden zu tun. Im Extremfall ist es das Gefühl, „auf dieser Welt eigentlich nicht gewollt oder vorgesehen“ zu sein. Wenn man von dieser Isolation erfahrenen Einsamkeit durch Appelle an andere loskommen will, erzeugt man dadurch ein Gefühl angstmachender Abhängigkeit: Ein Krisenteufelskreis. Im Therapie- und Beratungsprozess kommt es hier darauf an, diese innere Not des „Chronischen“ nicht zu übersehen, sowie darauf, mit dem Kriselnden nicht in dessen Krisen unterzugehen. Die „eigentliche“ Krise braucht einen passenden Namen und fordert meistens zu einer heilsamen Entscheidung heraus (nicht als Einmalentscheidung – eher als wiederkehrende Entscheidungsschritte), sei es im Hinblick auf die Positionierung in einem aktuellen System (z. B. die Entscheidung, in der Partnerschaft oder in einem Team zu bleiben), auf eine solche im Herkunftssystem (z. B. das dort in einem bestimmten Systemzustand erhaltene Leben mit einem bestimmten Preis für jemand anderen, in einer bestimmten Geschwisterposition oder mit damaligen traumatischen unveränderbaren Erfahrungen anzunehmen) oder ganz grundsätzlich auf eine Positionierung „in dieser Welt“ („Ich bleibe hier – ich gehöre dazu!“).

Hinsichtlich ihrer Erfahrungen berichten „chronisch Kriselnde“:

Auf die Frage: „Wovor haben wir in der Krise Angst?“: Von ihrer Angst vor Veränderung; von Angst davor, grenzenlos zu verfallen oder sich aufzulösen; von Angst, nicht dazuzugehören, allein zu sein oder für immer allein zu bleiben, nicht wahrgenommen zu werden, keinerlei Aufmerksamkeit mehr zu erhalten, was einem ‚sozialen Tod‘ gleich käme. Von ihrer Angst vor immer währendem Leid und Schmerz. Sie erwähnen Angst davor, einer bestimmten „Wirklichkeit“ ins Auge zu sehen, und befürchten schlimme Desillusionierungen über sich oder andere; sie haben Angst davor, ihre Ordnung zu verlieren und im Chaos zu versinken.

Ihre Antwort auf die Frage: „Wie erhalten wir uns unsere Krisenstimmung aufrecht?“: „Wir können uns und anderen immer und überall Druck machen, denn es gibt stets etwas zu beklagen, zu prophezeien, zu befürchten, vor allem in Beziehungen. Wir finden in jeder Beziehung ein Problem, auf das es sich konzentrieren lässt. Wir gehen damit weg von einem Grundthema, dem wir uns eigentlich stellen müssten. Wir steuern uns mit unseren kleineren Krisen

durchs Leben und lenken uns und andere so von einer größeren ab. Wir sind streng und abwertend mit uns selbst. Wir halten aus, halten durch und haben dafür viele Durchhalteparolen parat. Wir schieben notwendige Entscheidungen und die dazugehörigen Handlungsschritte auf. Dafür machen wir die Umstände oder andere verantwortlich und erzeugen so die nächste Krise. Wir übernehmen keine Verantwortung für unsere Entscheidungen und tun lieber so, als würde über uns entschieden. Es darf nie zu schön werden und wir passen auf, dass es nicht zu schrecklich wird. Wir haben Angst vor „Mittelmaß“. Wir mögen es nicht „einfach“ und lieben das „Exklusive“. Dabei geraten wir in Panik und Aktionismus und sehnen uns doch nach dem, wovor wir Angst haben: Dass es endlich Ruhe gibt.“

4. Die einsamen Wölfe

Man erkennt ihnen von außen nicht an, wenn sie sich in einer Krise befinden. Sie betreiben „business as usual“. Sie sagen, es sei alles o. k. oder allenfalls, sie seien mit diesem oder jenem beschäftigt, was aber nicht besonderer Aufmerksamkeit durch andere wert sei. Innerlich sind sie – manchmal gut vor sich selbst versteckt – depressiv, traurig, ängstlich. Sie wollen in ihrer fürsorglichen Komponente andere nicht mit ihren Themen belasten. In ihrer überheblichen Komponente trauen sie anderen gar nicht zu, helfen oder etwas Sinnvolles zu ihrer Krisenlösung beitragen zu können. Ihre Krisen entstehen und enden für andere oft unbemerkt. Oder diese sind überrascht von der Vehemenz und manchmal von der Radikalität ihrer Entscheidungen (im Extremfall ein Suizid). Diese Radikalität hängt damit zusammen, dass der Rückzug einsamen Wölfen nicht ermöglicht, ihre Krisenbewältigungsoptionen durch Beiträge anderer anzureichern.

Ein Vorteil dessen ist, dass ihr soziales Umfeld nicht belastet wird, zumindest nicht mit dem Inhalt ihrer Krise. Ein Nachteil ist ein oft für alle Seiten belastender und nicht verstandener lauter und offener oder innerer Kontaktabbruch. Hilfsangebote an einsame Wölfe gehen oft ins Leere. Das sorgende Umfeld erhält keine Antwort auf sein Anklopfen, also auch keine Validierung dafür, ob das Gefühl, mit dem einsamen Wolf „stimme etwas nicht“, stimmt. Das erhöht auf deren Seite oft wieder die Angst um den Wolf, sie erleben stellvertretend dessen Angst und sie versuchen, sich ihm neu zu nähern. Der Wolf bekommt dann das unerträgliche Gefühl, man wolle ihm auf den Pelz rücken. Tief innen lebt in vielen einsamen Wölfen auch die Sehnsucht danach, in ihrer Not erkannt und entdeckt zu werden. Sie brauchen dann ein Gegenüber, das ihnen gegenüber eine gute Balance wahrt zwischen respektvoller Distanz einerseits und zumutend-zugewandter Positionierung andererseits. Diese Balance signalisiert: „Ich respektiere deine Autonomie und mir liegt etwas an dir, weshalb ich mich nicht durch dein ‚Es ist schon o. k.‘ ablenken lasse!“ Professionelle Helfer müssen dann oft entgegen dem offiziellen Auftrag des Einsamen dazu stehen, dass sie in ihm eine Not vermuten, zu deren Erhellung kein offizieller Auftrag vorliegt. Damit gehen Helfer das Risiko ein, zurückgewiesen zu werden oder sich in ihrer Unterstellung

einer Not zu irren. Man weiß ja nie genau, wann man zu vorsichtig und wann zu penetrant ist. Also braucht man als BeraterIn und TherapeutIn Risikobereitschaft und bleibt selten unschuldig.

Hinsichtlich ihres Erlebens berichten einsame Wölfe:

Auf die Frage: „Wovor haben wir Angst?“ davon, dass sie sich, wenn ihre Not entdeckt würde, dafür schämen würden; sie haben Angst davor, abhängig zu werden, wenn sie ihre Hilfsbedürftigkeit äußerten; sie befürchten, zu Dank verpflichtet und gebunden zu sein, würden sie Hilfe zulassen; ein Wolf schäme sich dafür, wenn er nicht weiterwisse; er befürchte, vor sich und anderen blamiert zu sein, weil er sich bisher ja als problemlos dargestellt habe.

Auf die Frage: „Was möchten wir nicht, dass andere an uns entdecken (müssen)?“, berichten sie: Einsame Wölfe sprechen über die Not in der Krise erst dann, wenn sie das Problem gelöst haben, die Krise vorbei ist oder wenn Ereignisse in ihrer Not sie dazu zwingen. Sie möchten nicht, dass andere an ihnen Angst, Scham oder Hilfsbedürftigkeit entdecken oder entdecken müssen. Dabei schonen sie sich ebenso wie andere vor dieser Entdeckung. Auch wenn und gerade weil sie sich danach sehnen, trauen sie sich nicht, Zuwendung und Hilfe zu erbitten. Sie sähen sich dann unterlegen oder abhängig – und das würde nach außen sichtbar. Die Kehrseite ist, dass sie anderen nicht zumuten wollen, dass sie sie brauchen, dass sie ihnen eine Last sein könnten. Oder dass sie heimlich glauben, andere können ihnen ja eh nicht das (lösende) Wasser reichen – auch dieser stille Größenwahn könnte sichtbar werden. Und sie berichten von der Angst, für all diese Veröffentlichungen dann fallen gelassen oder gar verachtet zu werden.

Jeder dieser vier Typen stellt ein Lösungsmuster für Krisen dar. Jeder ist Krisenbewältigung, sonst gäbe es ihn nicht. Aber jeder bezahlt auch einen hohen Preis. Jeder kann etwas, was den anderen fehlt. Man kann sich den Weg zur normativ „guten Krisenbewältigung“ dann als einen vorstellen, bei dem diese Stile voneinander lernen mit dem Ergebnis, dass etwas Neues dabei herauskommt – und das dürfte mit ziemlicher Sicherheit die im ersten Teil des Beitrags unter „gute Krisenbewältigung“ beschriebenen Elemente enthalten. Das beinhaltet dann: Eine Krise als Zustand zu akzeptieren; eine Krise „Krise“ zu nennen und sie passend zu bezeichnen; die anstehende Entscheidung reifen zu lassen und diese dann auch zu wagen und die Verantwortung dafür zu tragen; die chaotischen Gefühle in der Krise mit angstbesetztem Ohnmachtszustand auszuhalten. Krisen sind immer mit Ängsten verbunden, die nicht zuzulassen Kraft kostet. Manche können von anderen lernen, sich beizeiten helfen zu lassen und so den Blick auf neue erwerbbar Ressourcen frei zu machen. Andere lernen, mit der Lösung der eigenen Krise nicht irgendwelche Retter zu beauftragen. So wird der Weg zur „guten Krisenbewältigung“ auch zu einem kollektiven. Oft hilft es schon, den eigenen Krisentyp und die genannten Verhaltensweisen und Befürchtungen zu erkennen und zu benennen, weil das bereits Distanz zu eingeschliffenen Krisenmustern schafft.

Manche lernen, dass Handeln und Sich-Festlegen heilsam ist, und manche, dass man sich Zeit lassen und auf etwas außer sich vertrauen darf.

Heilsames: Beratertipps

Für schnelle Handler

Da sie sich mehr auf sich als auf andere verlassen, fehlt ihnen eine Vertrauensebene: Ein „Etwas“, dem sie sich anvertrauen dürfen. Das kann eine spirituelle Ebene, die vergehende Zeit, eine andere Person oder auch etwas anderes in sich selbst sein als ihre „Handlungskompetenz“. Da sie Angst haben, unterzugehen und die Kontrolle zu verlieren, hilft es ihnen, wenn sie jemandem die Hand reichen und sich führen lassen.

Tipps für Berater: Man lasse dem schnellen Handler dessen Tempo, renne aber nicht mit. Man atme ruhig, wenn er hechelt. Man setze Stoppzeichen, wenn er zu schnell wird. Man mache es ihm schmackhaft, Zeiträume zu schaffen – z. B. durch den Vorschlag, für eine bestimmte Zeit keine Entscheidung zu treffen als Erlaubnis für eine Phase der Nichtentscheidung. Man frage nach seinen Gefühlen beim Innehalten. In der Bewertung ihres Stiles gilt es deren Bereitschaft anzuerkennen, verantwortlich handeln zu müssen. Man kann ihnen aufzeigen, dass das Nichthandeln anderer in ihrem Umfeld auch ein Handeln ist und diese dem Handler damit oft die Verantwortung für ihr Nicht-Entscheiden und ihr Nicht-Handeln zuschieben. Schnellen Handlern tut es gut, wenn sie in ihrer Angst vor Kontrollverlust verstanden und darin nicht pathologisiert werden. Oft steht eine Kindheitserfahrung dahinter, in einer Not sich selbst überlassen worden zu sein.

Für Nebler

Da sie Angst haben sich festzulegen brauchen sie ein Wissen, dass nach einer Entscheidung wieder neue und andere kommen, man Entscheidungen auch wieder zurücknehmen kann. Dass vor diesem Hintergrund Festlegung Freiwerden bedeutet. Dass Standpunktbeziehen Kontakte festigt und nicht zum Abbruch führt. Dass Verantwortung für eine Entscheidung nicht bedeutet, dafür vor einem Tribunal zur Rechenschaft gezogen zu werden. Dass Entscheidung Scheidung *und* Gewinn bedeuten.

Tipps für Berater: Man frage ggf. auch nach im Nebel manchmal verhüllter Aggression: Bei den Vernebelnden gegen andere oder sich selbst – bei den Vernebelten meistens gegen den nicht fassbaren Vernebler. Wenn Vernebelte ihre Aggressionen äußern oder dem Nebler *wohlwollend* gezeigt wird, wie er durch Verweigerung von Festlegungen andere rasend machen kann, lichtet es sich.

Man muss ihnen aber auch – begrenzten – Raum für Differenzierungen lassen und sie nicht voreilig zu einer Festlegung drängen. Sie brauchen die Möglichkeit, unterschiedliche As-

pekte darzustellen, vielleicht auch bildlich (damit es Struktur bekommt). Der Berater muss inhaltlich führen: Themenbereiche sortieren, Abweichungen davon im Gespräch markieren und auf das Kernthema zurückführen, also fokussieren: „Was Sie sagen, ist wichtig, aber keine Antwort auf meine Frage!“ Wenn Berater auf Nebler wütend werden, können sie sich auch fragen: Habe ich seine Aggression übernommen? Habe ich mich nicht getraut, rechtzeitig zu unterbrechen, zu fokussieren oder Stellung zu beziehen und mache verärgert mein Gegenüber für meine Unterlassungen verantwortlich? Nebler brauchen Anerkennung für ihre kreative intellektuelle Fülle und ihre Differenziertheit. Man muss sie darauf hinweisen, dass sich nicht zu entscheiden auch eine Entscheidung ist. Manchen hilft es, deren Konflikt zwischen „Autonomie und Abhängigkeit“ aufzuzeigen: Einerseits ist ihnen Ungebundensein heilig, denn solange alles offen ist, sind sie an nichts gebunden, können für nichts verantwortlich gemacht und (vermeintlich) nicht schlecht bewertet werden. Andererseits – und das ist ihnen in der Regel weniger bewusst – geben sie potenziellen negativen Bewertungen oder Kritiken durch andere eine große Bedeutung, also Macht über sie, was sie von Bewertungen abhängig macht. Eine tiefe Sehnsucht, in der „Nebler“ gesehen, verstanden, beachtet und dafür nicht pathologisiert werden sollten: Sie möchten am liebsten entscheiden ohne jegliche Konsequenz – also im Paradies der Unschuld bleiben.

Zur Grunderfahrung in der Entwicklungsgeschichte eines Neblers gehört oft eine solche mit einer folgenschweren Entscheidung: Entweder jemand hat eine Entscheidung getroffen, die für ihn als Kind schlimm und bei deren Bewältigung er alleingelassen war (z. B. nach einem Suizid, nach einer Trennung, nach einem Umzug) – oder von ihm als Kind oder Jugendlicher wurde eine Entscheidung abverlangt, für die er nicht reif war und dessen Konsequenzen er nicht tragen konnte (z. B. die Entscheidung, bei welchem Elternteil nach Trennung er leben wolle oder welchem Elternteil er als Kind bei deren Streit recht gibt).

Für chronisch Kriselnde

Sie haben Angst zu vereinsamen oder ausgeschlossen zu werden. Diese wird größer, wenn kein Retter in der Nähe ist. Sie haben Angst, dieser Angst in sich grenzenlos ausgeliefert zu sein bzw. sich darin aufzulösen. Und sie haben Angst, bei selbstständig getroffenen Entscheidungen oder Abgrenzungen für immer verlassen zu werden. Deshalb ist es für sie besonders heilsam, wenn sie – langsam – die Einsamkeit als Element des Lebens akzeptieren und verstehen lernen und dass das dann in „bezogenes Alleinsein“ (analog H. Stierlins „bezogener Individuation“) mündet: Ich bin allein *und* im Kontakt.

Tipps für Berater: Man vermittele „Chronischen“, dass Kontakte auch in „Zeiten ohne Krise“ fortbestehen. Deshalb ist es wichtig für sie zu erfahren, dass das Ende der Krisen nicht das Ende einer Beziehung ist – z. B. nicht der therapeutischen. Berater sollten neben und auch im Krisenverhalten selbst die Stärken dieser Gruppe finden: z. B. die Fähigkeit, sich Hilfe zu

holen und sich in Not zu zeigen. Man darf in den offenen Darstellungsformen ihrer Krisen auch einen *Lebensstil* sehen, der in einer Gesellschaft, für die rasches „Handeln und Lösen“ besonders hohe Werte sind, einen energievollen lebendigen Kontrapunkt setzt (viele Medien leben davon!). Man kann also den Wert hervorheben, den dieser Stil für das soziale Zusammenleben hat: Ohne sie wäre es oft emotional kalt. Und man sollte sie auch als Handelnde erkennen: Im Krisen-Outing und in ihren kleinen Veränderungsschritten sind Sie aktiv.

Retter-Therapeuten seien davor gewarnt, ihnen ihre Krisenstimmung, die Verantwortung für ihre Krisenbewältigungen oder die Einsamkeit in ihrem Leben abnehmen zu wollen. Therapieprozesse brauchen Zwischenbilanzen und müssen langfristig auf Endlichkeit hin konzipiert sein, ohne damit dem Patienten mit Abbruch zu drohen. Hinsichtlich deren Stärke sollten Therapeuten erkennen, dass „Chronische“ mit Krisen schon lange leben und damit zu leben gelernt haben. So gesehen haben sie bereits eine fundierte Krisenüberlebenskompetenz erworben. Umgekehrt muss man sie ermutigen, kleine Schritte der Selbstverantwortung zu gehen – und sei es nur die, einmal Stunden oder eine Nacht trotz Krisenstimmung alleine zu verbringen.

Man kann sie anregen, ihre Katastrophenfantasien zu überprüfen: Was ist „wirklich“ geschehen, wer hat „wirklich“ was genau gesagt, was könnte realistischere „wirklich“ passieren, was denken andere „wirklich“? Um für den Kriselnden und vor allem für die Retter einen sichereren Boden zu bereiten, sind Nonsuizidverträge auf Zeit wichtig. Aber auch die andere Seite: Dass Experten innerlich auch wieder gehen und den „chronisch Kriselnden“ gehen lassen können. Das gilt auch, wenn diese sich suizidieren könnten oder wenn sich im Extremfall jemand tatsächlich suizidiert hat (wenn ein Therapeut oder Berater das nicht kann, gerät er immer selbst in Krise, wenn ein Klient Suizidgedanken andeutet).

Das dauernde Krisengefühl und die wechselnden Krisenthemen können und sollten genutzt werden, so etwas wie eine „Grundkrise“ zu finden und zu benennen. Diese hat meistens damit zu tun, dass jemand seinen Platz in einem System/in dieser Welt nicht einnimmt, sich selbst nicht zuspricht oder dass er ihn von anderen nicht zugesprochen bekam oder bekommt. Zur Sehnsucht eines chronisch Kriselnden gehört es, einen solchen festen Platz zu haben unabhängig davon, ob es gerade harmonisch oder konflikthaft zugeht – ob er gerade geliebt wird oder andere nervt. Es ist die Sehnsucht nach einem Platz, den es nicht mehr infrage zu stellen gilt. Das wäre für ihn eine Art „Grundberechtigung“, da zu sein – egal, ob er für andere oder diese für ihn gerade bequem oder unbequem sind. Hinsichtlich systemischer Verstrickungen könnte man erforschen, ob es im Mehrgenerationenspektrum ein Verbot gibt, glücklich zu sein – angesichts des Unglücks anderer. Vielleicht hat das Glück des einen einmal einen anderen unglücklich gemacht hat. Vielleicht ist der chronische

Kriselnde auch identifiziert mit jemandem, der ein schlimmes Schicksal hatte. Man kann mit chronischen Kriselnden auch einen Vertrag machen, für eine bestimmte Zeit einfach keine Krise zu haben.

Für einsame Wölfe

Insofern ihnen die Bekundung von Not Selbstverlust bedeutet, brauchen sie jemanden, der den Mut zum Anteil nehmenden Kontakt hat auch ohne expliziten Wolf-Auftrag dazu – bei Respekt vor seiner Autonomie. Das klingt und ist widersprüchlich. Man kann nicht gleichzeitig nachfragen und jemanden in Ruhe lassen. Man muss Wölfen gegenüber also das Risiko eingehen, das Falsche zu tun. Aber ohne Risiko läuft oft gar nichts. Eine heilsame Erfahrung für Wölfe kann es sein, wenn sie sich in ihrer Not (endlich) „einreihen“ dürfen (oder manchmal auch müssen) in die Reihe anderer notdürftiger Kollegen, Geschwister, Peers etc.

Tipps für den Berater: Eine heilsame Botschaft für einen einsamen Wolf kann lauten: „Du bist mir wichtig – deshalb lass ich dich nicht alleine (und manchmal nicht in Ruhe)!“ Man sollte ihre Fähigkeit, alleine zu sein und anderen zu ersparen, sich mit ihnen beschäftigen zu müssen, sehen, benennen, anerkennen und nicht pathologisieren (was kommunikativ orientierte Psychotherapeuten gerne tun). Dass und wenn ein einsamer Wolf in Beratung oder Therapie ist (auch wenn er das ungern oder nur gezwungenermaßen tut), sollte das als neuer und für ihn ungewöhnlicher, evtl. mutiger Schritt gesehen und gedeutet werden. Natürlich kommt zu viel Ressourcenlob („Das haben Sie aber gut gemacht ...“) einer Verletzung der Wolfsautonomie gleich, weshalb wohl eher mit sparsamen Dosen operiert werden muss. Der Respekt vor der Autonomie sollte sich in einer genauen Auftragsklärung ausdrücken (allerdings ohne sich dann durch gegebene Aufträge von Nachfragen nach nicht auftragsbezogenen Themen abhalten zu lassen). Die Feinabstimmung, wie weit es „o. k.“ ist, wenn man in das Revier ihrer Not explorierend eindringt, und wo es dem Wolf definitiv zu eng wird, ist wichtig. Ein zu rasches Eindringen in ihre Seele verjagt sie – ein zu vorsichtig lockendes Warten lässt sie sich selbst überlassen. Aber man kann das im Dialog auch klären: „Wie merke ich, wenn ich Ihnen zu nahe komme? Und wie, wenn ich eine unausgesprochene Not übersähe?“

Wölfe sehnen sich auch danach, sich fallen lassen zu dürfen, und dass für sie gesorgt wird, auch wenn sie nicht darum gebeten haben. Vermutlich ist es für viele von ihnen eine Kindheitserfahrung, dass andere Personen so mit sich und ihrer eigenen Not beschäftigt waren, dass für Fürsorge und Seelsorge des „jungen Wolfes“ keine Kraft oder Zeit da war. Auf keinen Fall sollte man die Einsamkeit pathologisieren. Schädlich für männliche einsame Wölfe sind weibliche Figuren, die sich zur Lebensaufgabe gemacht haben, „Männer zum emotionalen Sprechen zu bringen“. Und man bedenke als TherapeutIn oder BeraterIn last not

least: Ein einsamer Wolf kann eine Beratung/Therapie vorschnell für erfolgreich beendet erklären, weil es ihm sonst zu dicht wird, weil er nicht weiter zur Last fallen will oder weil er nicht glaubt, dass bei Offenbarung seiner tieferen Not der andere standhält. Manchmal muss auch eine überhebliche Seite des Wolfes erforscht werden: Ob er anderen überhaupt zutraut, für ihn kompetent und hilfreich sein zu können. Ob er sich vorstellen kann, dass andere etwas Relevantes beisteuern können, das er selbst noch nicht bedacht hat. Zu vermeiden ist also einerseits, einen Wolf binden zu wollen („Sie brauchen mich doch ...!“) – und andererseits, ihn in seiner nichtgeäußerten Not alleinzulassen. Man kann diese Ambivalenz im Wolfskontakt auch offenlegen, damit beide Seiten transparent für den Beraterprozess Verantwortung tragen.

Veränderungen: Vom Bezeichnen zum Handeln

„Ich weiß jetzt, welcher Krisentyp ich bin – aber wozu nutzen mir solche Zuordnungen – was kann ich tun?“

Beschreibung und Bezeichnung von Krisenbewältigungstypen mit ihren inneren Vorgängen sind eine Sache; Veränderungen sind eine daraus allein nicht notwendig folgende andere. Neue Beschreibungen bergen aber stets Veränderungspotenziale in sich. Zwei davon seien kurz beschrieben: Die eine folgt der banalen Weisheit, dass, wer etwas verändern will, etwas verändern muss. Die andere entspringt dem Weg „back to the roots“.

„Wenn du etwas verändern willst, musst du etwas ändern!“

Jeder Stil hat seine charakteristischen Verhaltensweisen: Schnelle Handler drücken aufs Gas und schmieden Lösungen, Nebler wägen ab und differenzieren, chronische Krisler entwerfen vor sich und anderen immer neue Krisenszenarien, einsame Wölfe schweigen kriselnd um sich selbst kreisend. Diese Muster schützen ein inneres Kind, nehmen anderen etwas ab oder schieben ihnen etwas zu; alle haben neben ihren netten auch ihre kritischen Seiten. Wenn Menschen zusammenleben und -arbeiten, stoßen die verschiedenen Stile aufeinander. Meistens weiß dann der eine Stil besser, wie sich der andere zeigt. Jeder weiß, was vom anderen ihm gut tut und was ihn belastet – gefiltert durch den eigenen Stil und dessen Interessen. Deshalb weiß der eine Stil besser, was der andere ändern könnte (vorausgesetzt, dieses Wissen ist nicht gerade selbst ein interaktionelles Manöver in einem Konflikt). Man kann also andere fragen, was an Kleinem oder Größerem man anders machen könnte, will man das Wagnis einer Typen-Veränderung eingehen. Der schnelle Handler kann z. B. dem Rat folgen, einmal einen anderen das Tempo bestimmen zu lassen. Der Nebler kann sich probeweise einmal festlegen und beobachten, was passiert. Der chronische Krisler kann entscheiden, für eine bestimmte Zeit keine Krise zu haben, einer beruhigenden Botschaft zu glauben oder seine üblichen kriseninduzierenden Fragen für eine bestimmte Zeit einmal

nicht zu stellen. Der einsame Wolf kann andere mit einer „Auskunft“ über sich oder mit einer sich offenbarenden Frage überraschen und diesen probeweise unterstellen, sie könnten damit etwas Sinnvolles anfangen. Das wären genug Veränderungen, die verändern. Da Menschen keine trivialen Maschinen sind, weiß natürlich niemand, wo das endet. Und wegen der rekursiven zirkulären Kausalität sozialer Interaktionen können kleinen Änderungen große Wirkungen folgen.

„Back to the Roots“

Ein anderer Veränderungsweg ist der, vom Ursprung ausgehend Neues zu wagen. Jeder Stil hat sich biografisch als Lösung für schwierige Situationen und Kontexte entwickelt, sei es im eigenen oder im Leben der Vorfahren. Hinter jedem Stil steckt also mindestens eine Lebensgeschichte mit Schicksalen, die es zu bewältigen galt und für die dieser Stil eine Lösung war. Wer sich für eine solche Sicht auf Ursprünge öffnet, kann Fragen stellen, die zu den Lebensgeschichten, zu den darin lebenden primären Gefühlen und zu den Nöten innerer Kinder führen. Hier einige **Fragen**, die **Wegweiser zu den Quellen** einzelner Stile sind:

Für schnelle Handler:

- Wer hat dich wofür lobend hervorgehoben?
- Von wem hättest du wofür Lob gebraucht (z. B. für deine Art, Dinge in die Hand und so anderen etwas abzunehmen)?
- Von wem fehlt dir dafür eine Anerkennung?
- Für wen hast du gehandelt oder für wen etwas getragen? Wen hast du entlastet? Wem, der selbst belastet war, hast du so eventuell die Last, sich in seiner Not auch noch um deine Not kümmern zu müssen, abgenommen?

Für die Nebler:

- Wer hat dir gedroht, dich bestraft, dir Angst gemacht für den Fall, dass du etwas tust oder sagst, was er/sie nicht will?
- Wer hat dich zur ungunstigen Zu-Mutung erklärt? Oder für wen wärest du eine gewesen, wenn es nach deinen kindlichen Bedürfnissen gegangen wäre?
- Gab es einen Tyrannen, der nicht zugelassen hat, dass es andere Sichtweisen gab als die seinen? Hat jemand Loyalität von dir gefordert nach der Logik: „Wenn du für mich bist, bist du gleichzeitig gegen jemand anderen“ oder „wenn du für jemand anderen bist, bist du gegen mich“?
- Trägst du einen alten Groll in dir, der dir nicht erlaubt wurde, den du nicht äußern durftest und den du in Nebel zu hüllen gelernt hast (z. B. ein Groll darüber, dass dir jemand etwas weggenommen hat)?
- Trägst du vielleicht einen Groll, Hass oder Vorwurf von jemand anderem in dir, der dir nicht gehört, der dir und anderen Angst macht und deshalb vernebelt werden muss?

Für die chronischen Krisler:

- Wann begann deine bedrückende Einsamkeit?
- Schon mit der Geburt? Später? Nach welchem Ereignis?
- Von wem hättest du die Botschaft gebraucht: „Du gehörst zu uns!“? Wer hätte dir einen Platz geben sollen oder können? Wer oder was hat dich später daran gehindert, deinen Platz selbst einzunehmen?
- Wie und seit wann erzählt man dir oder du dir selbst, dein Leben sei für andere eine Belastung, eine Krise? Gibt es jemand anderen, der keinen guten Platz bei euch hat, mit dem du innerlich verbunden bist?

Für die einsamen Wölfe:

- Fühltest du dich von jemandem in deiner Not im Stich gelassen? Von wem?
- Hast du eine Erfahrung damit gemacht, dass du öffentlicher Demütigung ausgesetzt wurdest?
- Wer hätte dich damals schützen können? Schützen sollen?
- Hast du mit deinem Rückzug jemandem abgenommen, sich um dich kümmern zu müssen (der selbst in Not war oder so erschien oder dem du gleichgültig warst)? Gibt es jemanden, dem du genau dadurch nahe stehst, dass du ihn vor deinen Wünschen und Sehnsüchten nach ihm verschonst?
- Hat dir jemand beigebracht, du seiest etwas Besonderes? Du könntest nur auf dich hören, weil andere dir das Wasser nicht reichen können?
- Hat deine Mutter deinen Vater oder dein Vater deine Mutter vor dir/euch Kindern klein gemacht und dich dabei auf den Thron des „Du bist der Bessere“ gesetzt (auf den Thron der erhabenen Einsamkeit oder des Ersatzpartners)? Wenn ja: Wer? Gegen wen? Um welchen Preis?

Solche Fragen können zu wichtigen Wurzeln führen: Zu Menschen, die wichtig waren und es noch immer sind. Zu Personen, Orten oder Dingen, die man vermisst hat. Zu Menschen, um die oder vor denen man Angst hatte – v. a. wenn man sich ihnen mit eigenen Nöten zeigte. Zu Schuld, die jemand hat oder vermeiden wollte, in die man selbst geraten ist oder zu geraten befürchtet hat. Zu Systemmitgliedern in Not, die ausgeschlossen wurden und mit denen man sich verbunden fühlt. Zu solchen, die unerlösten Zorn oder Hass in sich tragen. Zu Personen, die einem etwas weggenommen haben und die man dessen nicht bezichtigen durfte. Zu Menschen, die einem Gewalt angetan oder solches zugelassen haben und denen man nicht verzeihen kann, nicht verzeihen darf. Oder zu solchen, an denen man selbst schuldig geworden ist und wofür verurteilt zu werden man seither fürchtet. Zu jeder solchen Begegnung gehört dann ein primäres Gefühl: Ein Schmerz, allein zu sein. Eine Angst, jemanden zu verlieren. Eine Sehnsucht nach jemanden. Ein Zorn auf jemanden. Eine Trauer um jemanden. Ein Mitgefühl mit jemanden. Eine Angst vor jemanden oder vor Strafe. Ein

Wunsch nach einer Erlaubnis für etwas oder ein Verlangen, von etwas freigesprochen oder aus etwas entlassen zu werden. Eine Sehnsucht nach einer schützenden Hand. Ein tiefer Zorn auf jemanden, der ungesühnt einem selbst oder jemand anderem weh getan hat. Eine Sehnsucht, jemand gleichzeitig hassen und lieben zu dürfen. Eine archaische Wut, die jemand anderem gehört. Ein Verlangen nach Rache und dahinter Schmerz und Trauer.

Das Ankommen bei solchen Quellen ist eine Veränderung. Ihm entspringen fast von selbst neue Wege: Wenn ein primäres Gefühl z. B. nicht mehr in Form bindender Vorwürfe, ängstlicher Zurückhaltung, dienender Unterwerfung, unterdrückender Freundlichkeit präsentiert, in sich gänzlich übergangen oder in sekundäre Gefühle umgewandelt wird (vgl. Greenberg 2005), erwachsen daraus neue Handlungsmöglichkeiten und Lösungen. Dann erweist sich dieser Weg „back to the roots“ als Weg zu Ressourcen: Man kann dann die Geschichte zu diesen Primärerfahrungen passend (und nicht „irgendwie“ lösungsorientiert) umschreiben, woraus wieder neue Gefühle und neue Beziehungen entstehen. Man kann Personen aufsuchen, fragen, ihnen von sich und den primären Gefühlen erzählen, ihnen Briefe schreiben, Rituale allein oder mit anderen durchführen, sie kritisieren, ihnen danken, sie um etwas bitten, ihnen etwas abschlagen usw. Und das alles hat dann unaufhaltbar Auswirkung auf heutige Beziehungen. Dann ermöglicht der Weg zu den Wurzeln Veränderungen im Heute.

Literatur

- Greenberg, L. (2005). Emotionszentrierte Therapie: Ein Überblick. *Psychotherapeutenjournal* 4/2005, pp. 324-337.
- Satir, V. (1991). *Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz*. Paderborn: Junfermann.

Dr. Hans Lieb
Barbara Brink