

## Krise – Herausforderung und Chance

### Teil 1: Krisenbewältigung als schöpferischer Prozess

Hans Lieb

#### Zusammenfassung

*Im ersten Teil des Beitrages werden Kernmerkmale, Arten und potenzielle Inhalte von Krisen beschrieben mit einer sich normativ daraus ergebenden „guten Krisenbewältigung“. Es folgen Konsequenzen für Krisenintervention und Krisenbewältigung in Therapie und Beratung. Bei der Darstellung der „Innenansichten“ von Krisen werden diese in Anlehnung an Verena Kast als potenziell schöpferische Prozesse verstanden. In diesen erweist sich die Begegnung mit darin enthaltenen „primären Gefühlen“ als Ressource. Im zweiten Teil 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.*

#### I. Definition: Was ist Krise?

##### **Herausforderung und Chance?**

Nach Carl Jaspers fordern Krisen zu Entscheidungen heraus. Zur Krisenbewältigung gehöre demnach einerseits, sich Zeit zu nehmen und die Entscheidung reifen zu lassen, und andererseits der Mut, sie dann auch zu treffen. Wer die Entscheidung nicht treffen will, über den würde dann entschieden.

„Krise“ bedeutet im Griechischen (crisis) Chance und Gefahr zugleich; weiterhin Scheidung, Streit, Entscheidung, Urteil. Die Krise bezeichne daher Höhe- oder Wendepunkt einer Lebensentwicklung (Veränderungskrise). Sie kann auch aus der Herausforderung durch ein unvorhergesehenes Ereignis (Trauma) bestehen, das eine Person oder ein System zu verkraften hat (Traumakrise). Verkraften bedeutet bei Krisen durch äußere Ereignisse Adaption – d. h. Anpassung eines Systems an eine veränderte Umwelt im Unterschied zur Assimilation, bei der Umweltereignisse in der Weise gedeutet werden, dass diese keine systeminternen Veränderungen erfordern.

Jaspers (Zitiert nach V. Kast 1988) führt hierzu aus: „Im Gang der Entwicklung heißt Crisis der Augenblick, in dem das ganze einem Umschlag unterliegt, aus dem der Mensch als Verwandelter hervorgeht ... Die Lebensgeschichte geht nicht zeitlich ihren gleichmäßigen

Gang, sondern gliedert ihre Zeit qualitativ, treibt die Entwicklung des Erlebens auf die Spitze, an der entschieden werden muss ... Die Crisis hat ihre Zeit. Man kann sie nicht vorwegnehmen und sie nicht überspringen. Sie muss wie alles im Leben reif werden“ (in Kast 1988, S. 20).

### **Selbstbewusstheit: Voraussetzung für Krisen**

Das Erleben von Krisen setzt voraus, dass Systeme sich ihrer selbst irgendwie bewusst sind. Das gilt vor allem (oder nur?) für Personen: Diese haben ein Bild von sich selbst, einen Lebens- und Sinnentwurf mit dazugehörigen Erwartungen, Verhaltens- und Bewältigungsmustern. Krise ist systemtheoretisch ein Zustand der Psyche und nicht des Körpers. Die Chemie des Hirns kennt keine Krise. Ein Körper funktioniert in seiner Autopoiese oder er überlebt nicht. Ihm Krankheiten oder „Krisen“ zuzusprechen, ist eine Kategorie des Beobachters des Körpers, seien es andere oder die eigene „Psyche“ in ihrer beobachtenden Koppelung an das eigene Soma. Die Psyche hat dann ggf. *ihre* Krise mit ihrem Bild vom Körper, nicht der Körper. So gesehen kann auch ein Paar keine Krise haben, wohl aber die Psyche der Partner in ihrem Bild vom Paar oder voneinander. In der Krise ist das bisherige Selbstkonzept mit all seinen Aspekten – vor allem in der Vision einer sinnvoll-heilsamen Zukunft – in Frage gestellt und ein neues Bild von sich selbst mit einer neuen Zukunft ist noch nicht entwickelt. Krise ist die Zeit dazwischen: Das „Alte“ ist oder scheint verloren, das Neue noch nicht entworfen und vor allem noch nicht gelebt.

### **Welche Arten von Krisen gibt es?**

Wir können mit G. Sonneck (1997) Veränderungskrisen und Traumakrisen unterscheiden.

**Veränderungskrisen** sind das Resultat unvermeidbarer und meist natürlicher Lösungen bzw. Entwicklungen eines Systems, an die es sich anzupassen gilt: Übliche oder unübliche, geplante oder ungeplante Veränderungen im Lebenszyklus – z. B. der Übergang vom Kind zum Jugendlichen oder vom Jugendlichen zum Erwachsenen; von der Partnerschaft ohne Kind zur Familie mit Kind, vom Verlust bisher identitätsstiftend eingenommener Rollen oder Lebenskonzepte (z. B. von eingefahrenen Rollen in Partnerschaften) zu neuen Sinnentwürfen. Eine Person kann mit sich oder anderen in Krise geraten durch ihre eigene „system-interne“ Weiterentwicklung, etwa wenn die Emanzipation der Frau sie aus ihrer tradierten Rolle in der Ehe hinaustreibt oder wenn die Entwicklung neuer Denk- und Handlungsweisen eines Kollegen in einem Team dessen traditionelle Denkschemata in Frage stellt. In beiden Fällen kommt es in der Regel zu Krisen in Personen des dazugehörigen Systems (Partnerschaft; Team) – es sei denn, das System hat für solche „Abweichungen“ aus früheren Erfahrungen Transformationsoptionen im Repertoire.

**Traumatische Krisen** folgen auf elementare Veränderungen „von außen“, die das System nicht assimilieren kann und die dessen Sinn-Raum grundsätzlich erschüttern (zum Sinn-Begriff bewusster Systeme vgl. etwa Simon 2006, S. 94f. oder ausführlicher Luhmann 1984): Z. B. der Tod eines Angehörigen; die Diagnose einer schweren Krankheit; plötzliche Arbeitslosigkeit; die physische oder psychische Unversehrtheit verletzende Ereignisse (Unfall; Vergewaltigung).

### **Phasen von Krisen**

Es lassen sich drei Phasen voneinander unterscheiden: *Präkritische Phase*, *Krisenphase* und *postkritische Phase*. Vor der Krise („prä“) liegt der vertraute stabile Zustand, in dem es zwar auch Probleme gibt, für die aber immer tradierte Lösungen bereit stehen. Zur Definition des Begriffes „Problem“ gehört denn auch, dass man die Idee einer Lösung schon hat, wenn man etwas ein ‚Problem‘ nennt. Traumatische Krisen treten plötzlich und durch ein Ereignis in der System-Umwelt ein. Bei Veränderungskrisen nähern wir uns dieser langsamer mit zunehmendem Unbehagen: ahnend, spürend oder wissend, dass „es“ nicht so bleiben wird, wie es war. Zur Krisenphase selbst (zu der es nicht gehört, dass Betroffene dieser auch den Namen „Krise“ geben) gehören Phänomene der Angst, der Unruhe, der Verzweiflung, des Zornes, der Suche nach Schuldigen, der Schlaflosigkeit usw. Nach der Krise („post“), zu deren Bewältigung nach Jaspers auch eine Entscheidung gehört, bildet sich allmählich eine neue Form der Stabilität heraus, von der *in* der Krise niemand vorhersagen kann, wie sie aussehen wird.

### **Schematische Darstellung der Krisenphasen**

- präkritisch:
  - Klarheit in Selbstkonzept und Lebensentwurf
  - Entstehung von Ungewissheit / Unbehagen
- Krise:
  - Verwirrung und ängstlich erlebtes Chaos mit Krisensymptomen: emotional Angst, Wut, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit; kognitiv Katastrophen-Gedanken, Suche nach Schuldigen; physiologisch: Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit (oder auch „Esslust“); Verhalten: „Weitermachen wie bisher“, Rückzug in Passivität; exzessive Ratsuche; andere entscheiden lassen wollen usw.
  - Übergang zur Krisenbewältigung: Akzeptanz der Krise; Auseinandersetzung mit anstehender Veränderung; Zulassen oder Entwickeln eines neuen Selbstverständnis, neuer Interaktionsformen und Regeln; Entscheidung: Loslassen und Neues wagen.
- postkritisch
  - Stabilisierung des Neuen

### Veränderungskrisen versus Traumakrisen: Aspekte ihrer Bewältigung

Änderungskrisen und Traumakrisen haben bei ihrer Bewältigung verschiedene Schwerpunkte (vgl. Sonneck 1997):

Solche der Bewältigung von *Veränderungskrisen* sind *Konfrontation* mit der anstehenden (beängstigenden) Veränderung; Zulassen der Angst, zu versagen bei immer wieder versuchtem Festhalten am Alten; Wut und Hoffnungslosigkeit im Wechsel mit Loslassen und Hoffnung; *Mobilisierung von Veränderung* als Auseinandersetzung mit der Herausforderung; *Entscheidung und Entwicklung eines neuen Selbstbildes* mit neuem Verhalten – *Stabilisierung im Neuen* (Selbstbild/Verhalten).

Schwerpunkte der Bewältigung von *Traumakrisen* sind:

- *Schockphase* (die Wirklichkeit oder die Bedeutung der veränderten Wirklichkeit wird aus Selbstschutz fern gehalten (aktiv) oder nicht wahrgenommen (passiv) – ggf. mit Dissoziationsphänomenen,
- *erste Reaktionsphase*: das Wahrhaben der veränderten Realität wird unvermeidlich – das Neue wird zugelassen mit starken emotionalen Reaktionen;
- *Übergang in die Bearbeitungsphase*: aktive Auseinandersetzungen mit der durch das Trauma erfolgten inneren oder äußeren Veränderung und mit dadurch nun notwendigen weiteren Veränderungen. Das dürfen wir mit Jaspers auch als Entscheidung verstehen, das Schicksal anzunehmen. Es folgt die
- *Akzeptanz der Veränderung* mit deren Auswirkungen und dann *nach*
- *Integration/Akzeptanz* der durch das Trauma veränderten Welt eine Phase der
- *Stabilisierung in dieser „neuen Welt“* – also ein „Leben nach und mit dem Trauma“ (bei Tod eines Angehörigen z. B.: Verabschiedung und innere Integration des Gegangenen).

Nach diesem Prozess ist das System nicht mehr das gleiche – es hat an Erfahrung gewonnen und ist daher „reicher“ im Sinne des Lebensrepertoires, auch wenn es etwas Bedeutendes verloren hat.

### Problem versus Krise: Ziel oder Sinn

In der Krise sollten wir eine Person nicht nach ihrem Ziel fragen, wie wir das sonst in Beratungen/Therapien tun. Die Krise fordert ja zur unbekanntem Veränderung heraus – und das ermöglicht uns zunächst „nur“, ihr im Hinblick darauf einen *Sinn* zu geben. Der Sinn-Inhalt entfaltet sich erst langsam durch die Begegnung mit der Krise selbst – systemtheoretisch also „emergent“. Man kann sich zwar Ziele setzen – und wir tun das auch. Aber das Ziel wird per Definitionem immer dem präkritischen Sinnraum entnommen. Das bewusst formulierbare Ziel in der nicht bestellten Krise heißt ja eher: „Es soll wieder so sein, wie es vorher war.“ Die

Frage nach dem Ziel ist in der Betreuung von Menschen in Krisen für TherapeutIn und KlientIn zwar gut, um kommunikativ aneinander anzudocken. Für die Krisenbewältigung ist sie aber wenig hilfreich. Besser ist hier die Frage nach dem potenziellen „Sinn“ der Krise. Deshalb ist es wichtig, den Zustand einer Krise nicht „Problem“ zu nennen. Mit dem Begriff Problem operieren soziale Systeme auf dem Gebiet bekannter „IST-SOLL“-Differenzen: Es ist nicht, wie es sein soll, und man weiß, wie es sein sollte. Ist und Soll sind bekannt oder in Klärungsprozessen identifizierbar. Das Ziel ist als Soll-Entwurf im System vorhanden. Wer ein Problem hat, kennt daher die Lösung. Er weiß nur den Weg dorthin nicht oder es gibt Hindernisse dorthin. Krisen werden durch dieses Problemrationale weder verstanden noch gelöst, weil die Systemzukunft bzw. das zukünftige Zusammenspiel von System und Umwelt ungewiss sind. Es kann dem bisherigen Leben nicht entnommen werden.

### Säulen der Identität und die Intensität der Krisen

Vereinfacht gesagt, hängt die Intensität einer Krise davon ab, wie viele Säulen unserer Identität betroffen sind. Nach Petzold basiert diese auf fünf Säulen:

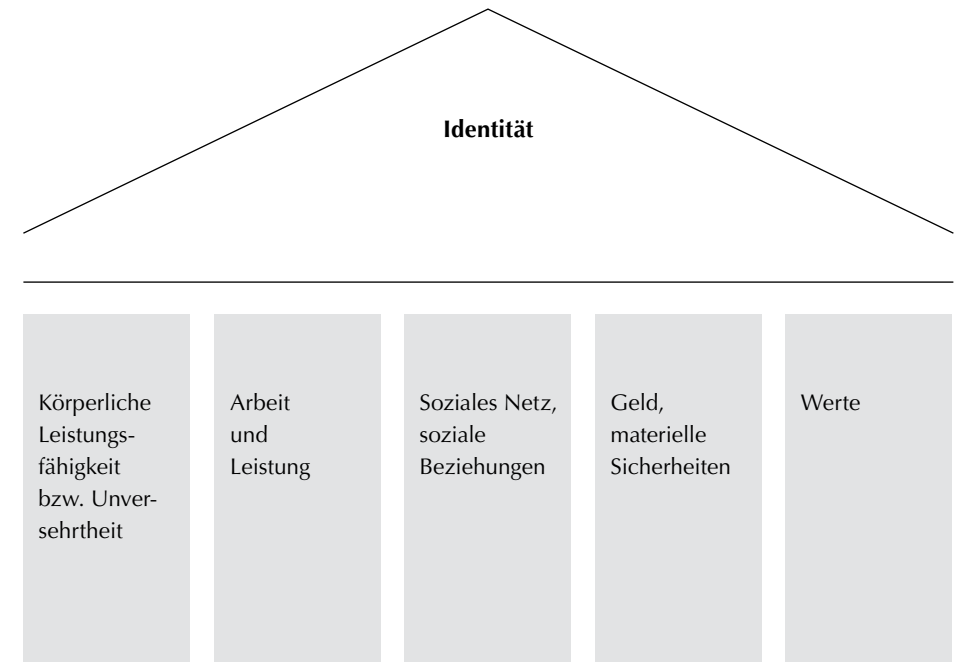


Abb. 1: Die Säulen der Identität nach Petzold (1984)

Schlimme Krisen berühren viele Identitätssäulen und sind deshalb besonders intensiv und bedrohlich. Beispiel: Bei einem Autounfall verliert jemand ein Bein mit der Folge einer kompletten Veränderung seiner gesamten bisherigen Freizeit; er kann seinem Beruf nicht mehr nachgehen; seine sozialen Kontakte verändern sich (v. a. wenn diese in gemeinsamem körperlichen Bewegen bestand (Sport, Wandern)); seine Möglichkeit, an gesellschaftlicher Arbeit und Leistung teilzunehmen, ist schwer beeinträchtigt. Je nach Versicherungslage drohen erhebliche finanzielle Einbußen. Erhält er Sozialleistungen, wird er im sozialen Wertgefüge zum „Nehmenden“, wo er sich vorher vielleicht als „Gebender“ konstituiert hat. Im moralischen Werte-Gefüge ist sein ihn tragendes Gefühl, in einer gerechten Welt zu leben, verletzt („Warum – und warum ich?“).

## II. Was ist gute Krisenbewältigung?

Diese Überschrift geht bewusst von der wertenden Unterscheidung „gut – schlecht“ aus. Die Gefahr eines solchen normativen Ansatzes liegt darin, zu vergessen, dass wir uns hier auf der Beschreibungs- und Bewertungsebene eines Systems befinden und nicht bei diesem selbst. Das System selbst bewältigt, solange es lebt, und das weder gut noch schlecht. Es überlebt oder überlebt nicht. Als Fremd- oder Selbstbeobachter von Krisen schaffen wir es allerdings kaum, nicht zu werten. Die im Folgenden vorgestellte Norm liefert dafür mögliche *Bewertungskriterien*. Alle Systembewertungen werden zum Problem, wenn man „gut“ und „schlecht“ für Merkmale der bewerteten Systeme selbst hält und deshalb glaubt, es gebe wirklich „gute“ und „schlechte“ Krisenbewältiger. Die von Beobachtern aufgestellte Norm einer explizit guten Krisenbewältigung kann aber, wie andere Bewertungsmaßstäbe auch, als Wegweiser verstanden werden für Betroffene und vor allem für BeraterInnen / TherapeutInnen beim Navigieren durch Krisengebiete.

Zur ein System langfristig in einen guten Zustand führenden Krisenbewältigung gehören demnach:

- Der Krise Zeit zu lassen.
- Die Herausforderung zur Entscheidung akzeptieren (statt damit zu hadern) und diese schließlich beizeiten zu treffen.
- Die Konsequenzen der Entscheidung (auch der Entscheidung, nicht zu entscheiden) zu akzeptieren und in diesem Sinne Verantwortung dafür zu tragen.
- Soweit das hilfreich ist, andere an der eigenen Krise Anteil haben lassen (heißt nicht: anderen die relevanten Entscheidungen zuzuschieben) und sich als „Kriselnden“ anderen ggf. zuzumuten bzw. ihnen zuzutrauen, dem auch standzuhalten.
- Etwas in sich oder außer sich zu haben, zu finden oder zuzulassen, worauf man in der Krisenzeit vertrauen darf oder muss (z. B. eine spirituelle Ebene).

Man merkt diesen Punkten den Unterschied zum üblichen Problemlösekonzept an: Das Ziel fehlt. Der Ausgang ist offen. Das System muss außer auf sich auch auf „etwas“ oder die „Zeit“ oder sonst was vertrauen.

### Tipps für BeraterInnen, TherapeutInnen, SupervisorInnen

Transformieren wir diese Normen in „Dos“ und „Don'ts“ für TherapeutInnen und BeraterInnen, können wir daraus einige Aspekte für die Krisenbewältigung destillieren. Man stelle sich hierzu ein Gegenüber in einer Krise vor: In erheblicher Sorge; ohne Wissen, wie es weitergeht; orientierungslos; im Extremfall panisch. Dann gilt für Helfer:

#### Tipps für Helfer: Der Krisenhandwerkskoffer

- *Zentrierung: Der Krise einen Namen geben (lassen): Worum geht es?*
- *Zeit haben, Zeit lassen, Zeit gewinnen (z. B. durch die Planung der nächsten Stunden oder Tage in der akuten Krisenphase).*
- *Den Prozess verlangsamten (statt rasch nach Lösungen zu suchen).*
- *Vielleicht festlegen, wie lange keine Entscheidung getroffen wird oder werden muss.*
- *Dafür sorgen, dass der Betroffene „trotzdem“ gut schläft – ggf. auch mit medikamentöser Hilfe –, gut isst, Freunde trifft: „Krisenauszeiten organisieren“.*
- *Ggf. für Entlastung sorgen durch entlastende Einbeziehung der Umwelt (Wer betreut die Kinder? Wer macht den Haushalt?).*
- *In der akuten Krise: Inhaltlicher Fokus auf die aktuelle Situation (in der akuten Phase nicht nach dem „Sinn“ der Krise fragen!).*
- *Klarheit und Ehrlichkeit: Wann z. B. sind Gespräche oder Termine möglich und wann nicht (keine unrealistischen Hilfsversprechungen).*
- *Konkretheit und Sachbezogenheit bei der Besprechung anstehender Themen – keine schwammige oder zu metaphorische Rhetorik (z. B. in der Strukturierung der nächsten Zeit oder bei Klärung der Frage: Wie genau kam es zu dieser Krisensituation?).*
- *In der Beziehung zum Kriselnden: Gleichermaßen Anteil an der Krise (Empathie) und Distanz (d. h., die Krise des anderen nicht zur eigenen werden lassen).*
- *Der Berater nimmt eine aktive Rolle ein (also Warnung vor einer hier kontraproduktiven Form der Ressourcenorientierung nach dem Muster: „Sie sind der Experte“ für Ihre Situation, wenn der andere nicht mehr weiterweiß).*
- *Trauer, Ohnmacht und andere Aspekte der Not oder der Verzweiflung erfragen, benennen, als „normal“ anerkennen.*
- *Den Kriselnden in Distanz zu seiner Krise bringen: Durch Benennung seines aktuellen Zustandes als Krise (Diagnose), durch gemeinsame Betrachtung der vergangenen Stufen,*

wie es zur Krise kam (Vorphase) (Zeitlupenperspektive schafft Distanz!), durch Zukunftsprojektionen, weil der Blick aus der Zukunft auf die Krise Distanz zu ihr schafft.

- Der Blick nach hinten: Erfahrungen aus früheren Krisen aufgreifen: Darin erworbene Ressourcen für die jetzige Krise?
- Der Blick nach vorne: Wie sieht die jetzige Krise aus der Zukunft aus – worin könnte ihr Sinn gelegen haben?
- Eine andere Art der Distanzierung sind Verschlimmerungsfragen: Wie könnte es noch schlimmer werden?
- Klären: Wessen Krise ist es eigentlich? Wie viele Krisenbereiche sind es? Zu wem gehört welche Krise und zu wem welche nicht?
- Suizidalität soll kein Tabu sein: Gibt es Gedanken, sich umzubringen? Wenn diese „erlaubt“ sind: Einen Nonsuizidvertrag mit sich oder anderen schließen, zumindest auf Zeit?
- Wenn es ganz schlimm wird: „Auszeiten in Sicherheitszonen“ organisieren: Stationäre Therapie? Wohin auf Zeit unterschlupfen oder aussteigen / wo Kräfte sammeln?

### Krisenintervention versus Krisenreflexion

Für BeraterInnen leitend ist die Unterscheidung zwischen *aktueller Krisenintervention* und *Krisenbearbeitung* nach der akuten Krise. In aktuellen Krisenphasen geht es darum, die „nächste Zeit“ zu strukturieren und zu überleben. Wer gerade von einer schlimmen Nachricht getroffen wurde, kann nicht darüber sprechen, welchen Sinn dieser Zustand für sein späteres Leben haben könnte. Erst nach der akuten Krisenphase ist es möglich, sich der äußeren und inneren Bedeutung der Krise und eventuell anstehenden Entscheidungen zuzuwenden.

### III. Innenansichten: Krise als schöpferischer Prozess – Primäre Gefühle als Ressourcen

Ausgangspunkt der folgenden Ausführungen war die Frage, ob, wie und warum für die Bewältigung von Krisen ein therapi geleitetes Sich-Einlassen auf den intrapsychischen Teil des Krisenprozesses hilfreich und notwendig ist oder ob man aus *lösungsorientierter* Sicht dabei nicht in eine „*Problemtrance*“ fällt oder diese induziert.

Den hierzu vorgestellten Gedanken liegt das oben geschilderte normative Konzept einer guten Krisenbewältigung zugrunde, deren Überlebensmuster-Satelliten der schnellen Handler, der Nebler, der chronisch Kriselnden und der einsamen Wölfe in Teil II dargestellt werden.

Für manche lösungsorientiert arbeitenden Kolleginnen und Kollegen ist der Gedanke, es sei heilsam, sich auf schmerzhaft Gefühle einzulassen, fremd. Sie sehen dies als konträr zur Ressourcenorientierung. Ihnen könnte im Folgenden mit Hölderlin geantwortet werden: **„Wo die Not ist, wächst das Rettende auch!“** Oder weitergehender: In der Not wächst auch das Rettende.

Der eingangs vorgestellten Definition von Krisen zufolge muss rein logisch auch für die Ressourcenperspektive gelten, dass zu deren Bewältigung andere Ressourcen, andere Lösungen wichtig sind als die, die man bewusst abrufbar für Probleme im bisherigen Leben kennt. Denn das ist ja gerade ein Merkmal von Krisen, dass die bekannten Bewältigungsmuster nicht zur Lösung dienen (vgl. oben: Problem versus Krise: Ziel versus Sinn). Das Neue und das Kräftige ist also nicht als bekannte Ressource abrufbar im System neben der Not bereitgestellt. Es muss *in* der Not / *in* der Krise gefunden oder aus ihr heraus entwickelt werden. Damit kommen wir zu der logisch zunächst befremdlichen Schlussfolgerung, dass der Krisenzustand selbst eine System-Ressource ist. Die hierzu nun vorgestellten Gedanken sollen vor zu schnellen, zu oberflächlichen Krisenlösungen schützen, die nur ein „Mehrdesselben“ bisheriger Problemlöseformen wären. Und sie sollen vor therapeutischen Lösungsorientierungen schützen, die voreilig eine „gelöste“ Zukunft ansteuern, eine wahrhafte Begegnung mit der inneren Not vermeiden und so einer kontraproduktiven Abwehr der Klientennot durch Therapeuten dienen, weil diese aus theoretischen oder persönlichen Gründen eine Begegnung mit der Not nicht zulassen.

Bei den folgenden Überlegungen werden *drei Konzepte aufgegriffen*: Das Konzept der *Krise als schöpferischen Prozess* von Verena Kast, das *des inneren Kindes* und das der Unterscheidung zwischen *sekundären und primären Gefühlen*.

### Verena Kast: Krise als schöpferischer Prozess

Auch Verena Kast versteht Krise als Übergang von einer stabilen, geordneten Zeit in einen anderen, noch unbekanntem und ungewissen neuen Lebensabschnitt. Das Alte ist nicht mehr – das Neue noch nicht bekannt.

Wie und warum das Alte ‚verschwindet‘ – ob durch äußere (manchmal traumatische) Ereignisse oder durch innere Veränderungen, ob laut oder leise, erwartet oder unerwartet –, darf hier vernachlässigt werden (vgl. hierzu Sonneck 1997).

Kast teilt die Phasen dieser Übergangszeit analog denen aller kreativen Prozesse in vier Stufen ein. Es handelt sich hier nicht um die Zeiten vor, während und nach der Krise, sondern um Phasen der Krise selbst. Wir sind also im Auge des Sturms:

1. Vorbereitungsphase
2. Inkubationsphase
3. Einsichtsphase
4. Verifikationsphase.

In *Phase eins* – die Krise ist „da“ – „stochern wir herum“, sammeln als Betroffene oder als Therapeuten Material zum Problem oder zum Krisenthema, beleuchten aus vielen Perspektiven, untersuchen bisherige Lösungen, kommen dabei oft in einen Zustand der Verwirrung angesichts der Vielfalt, finden Klarheit und verlieren sie wieder. In dieser Phase stehen die Klienten unter Spannung – sie und ihre Berater haben oft das Gefühl, nichts zu verstehen.

Dem folgt die für das Entdecken des Rettenden in der Not wichtige *schöpferische Phase der Inkubation*: Das Problem gärt, im „Unbewussten“ findet ein Wandlungsprozess statt, den wir nicht steuern können, da die uns vertrauten Lösungen immer der Vorkrisenzeit angehören. Nach Kast ist das eine unruhige und frustrierende Zeit: „Problemlösungen scheinen auf, werden wieder verworfen; man gerät durch das Problem in immer größeren Druck, hat auch das Gefühl, man brüte etwas aus, fühlt sich aber ineffektiv, inkompetent und leidet an der Vergeblichkeit der Bemühungen, zweifelt letztlich an seinem Selbstwert. Das Problem beginnt einen fast völlig mit Beschlag zu belegen. Und trotz aller Vergeblichkeit hat man den Eindruck, dass sich etwas tut, dass es nur noch nicht fassbar ist. In dieser Phase muss man aufgeben, bewusst die Sache in den Griff bekommen zu wollen. ... (es geht) darum, geschehen zu lassen, darauf zu vertrauen, dass ein Einfall das Chaos ordnen wird. Diese Phase des schöpferischen Prozesses ... entspricht der Krisensituation, in der ein Mensch sich befinden kann; und wenn der ‚Kriselnde‘ darauf vertraut, dass er etwas ausbrütet, dass er nur aktiv darauf warten muss, welche Zeichen ihm von seinem Körper, von seiner Seele (Anmerkung von H. L.: Oder von anderen Instanzen – z. B. von einem Menschen, dem man vertraut) gegeben werden, dann bleibt die Krise erträglich.“ (Kast 1988, S. 30.) In diesen auch normativ orientierten Zeilen sind wesentliche Merkmale der oben beschriebenen „guten Krisenbewältigung“ enthalten: Der Krise vertrauen, sich auf das Chaos einlassen, dem ganzen Zeit geben.

*Phase drei und vier* können wir hier kurz behandeln. Aus diesem Einlassen in Phase zwei leuchtet nach Kast schließlich in Phase drei eine *Erkenntnis* auf. Aus ihrer tiefenpsychologischen Sicht nennt sie das die Einsichtsphase: „In ihr wird eine deutlich sinnvolle Erkenntnis gefunden. Man atmet auf, das Chaos hat sich geordnet“ (S. 31). Aus anderer Sicht würde man vielleicht eher auf eine Entscheidung hinweisen, die in Phase drei möglich und notwendig wird. In der nachfolgenden Phase vier – der der *Verifikation* – geht es darum, dass man mit dieser Einsicht wieder klarer in Kommunikation mit anderen Menschen treten, diese mitteilen kann. Es geht also darum, sie in Handlung überzuführen nach dem Motto, dass eine Veränderung erst abgeschlossen ist, wenn sie sich in Handlung zeigt.

Für das Anliegen, die „innere Not als Ressource“ zu verstehen, ist der Kernpunkt dieses Phasen-Konzeptes der, dass es eine Art „*Umschlagpunkt in der Krisensituation*“ gibt, der offenbar in Phase zwei vorbereitet wird und sich in Phase drei ereignet. Er kann weder zeitlich noch inhaltlich programmiert werden. Und er hat *eine Begegnung mit der inneren Not*, dem inneren Chaos, der Angst, der Unkontrollierbarkeit *zur Voraussetzung*.

Dieser ganze Prozess braucht, soll er fruchtbar sein, nach Kast (1988, S. 32) einen Kontext von Wissen und Können, eine gewisse innere Freiheit und ein tragendes Gefühl von Geborgenheit. Als Berater müssen wir demnach bereit sein, den Kriselnden *in* seiner Krise zu betreuen und uns nicht vom Bemühen leiten lassen, ihm diese zu ersparen oder sie ihm abzunehmen: „Ob eine Krisenintervention gelingt, ob es also gelingt, auf die Weise zwischen den ‚Kriselnden‘ und seine Krise einen Abstand zu legen, dass der von der Krise Erfasste in eine Beziehung zu seiner Krise kommt, so dass er das schöpferische Entwicklungsthema, das ... letztlich die Krise bewirkt hat, aufnehmen kann, hängt davon ab, wie alle Beteiligten mit der vorhandenen Angst umgehen können; andererseits aber auch davon, ob es dem Helfenden gelingt, einen Kontakt zu dem Menschen in der Krise herzustellen. Menschen in der Krise treten in Kontakt mit ihrer Krise, indem sie auch zu einem Menschen wiederum in Kontakt treten.“ (Kast 1988, S. 212.)

### ***Begegnung mit dem inneren Kind in Not***

Das „innere Kind“ ist ein Liebling der Therapeuten aller Schulen geworden, über das auch viel geschrieben wird (vgl. z. B. Chopich und Paul 2003; Bunz-Schlösser 2003).

Für die Krisenbewältigung kann man davon ausgehen, dass ein Sich-Einlassen auf die innere Seite der Krise und damit auf Angst und Ungewissheit auch eine Begegnung mit diesem inneren Kind ist. Das ist sicher nicht mehr der Fall, wenn jemand mit vielen stabilisierenden vergangenen Krisenbewältigungen im Rücken einer neuen Krise nun gelassen und offen begegnet. Dann „sind“ wir nicht die Krise, sondern *begegnen* ihr im inneren und nach außen kräftig, fühlend, wartend, zuversichtlich, vertrauend und dem inneren und äußeren Chaos standhaltend im Kontakt mit einer in früheren Krisen erworbenen Kraft. Das Erleben der anderen Krisenüberlebensstile (siehe Teil II: schnelle Handler, Nebler, chronische Kriselnde, einsame Wölfe) ist anders: Hier beherrscht die Krisenstimmung offen oder verdeckt den Kriselnden – er „ist“ in Krise. Diese Stile können wir auch als Überlebensmuster des inneren Kindes in Not verstehen.

*Beispiel: Eine Frau hat Angst vor ernsthafteren Konflikten mit ihrem Mann (obwohl diese Beziehung bereits seit 12 Jahren besteht) und zieht sich bei Konfliktgefahr von ihm in sich zurück. Ihre Eltern hatten sich während ihrer Kindheit getrennt. Wie sehr sie sich damals von ihrem aus*



*der Familie gehenden Vater im Stich gelassen gefühlt hatte, hat sie weder sich noch ihrer Familie zugestehen dürfen. Das merkt sie erst bei der Frage an sie als „Einsamer-Wolf-Typ“, wer sie im Leben in einer Not im Stich gelassen haben könnte. Ihr Ringen um eine Antwort auf diese Frage wurde ihr zur Begegnung mit ihrem „inneren Kind“: Dem Verlassenen, dem, das still mit dem Schmerz des Vaterverlustes umgegangen ist, um mit ihrer Trauer die vom Vater ja auch verlassene Mutter nicht noch mehr zu belasten. Ihre Sehnsucht nach ihm behält sie für sich. In ihr lebt aber um so mehr die Angst weiter, Konflikte könnten erneut zu einem Verlust führen. Eine Partnerkrise wäre also für dieses innere Kind gefährlich; gleichzeitig wird jeder ernstere Konflikt mit ihrem Mann auf ihrer inneren Bühne zu einer solchen bedrohlichen Krise. Nun kann sie für dieses Kind in sich neue Lösungen finden: Sie kann sich diesem heute selbst als Erwachsene zuwenden, es trösten, ihm die Lage erklären, beruhigen. Und wenn „es“ sich ängstlich während eines Konfliktes der erwachsenen Frau mit ihrem Mann „meldet“, kann sie neue Wege beschreiten: Das Kind beruhigen („es geht nicht mehr um Mama und Papa!“), einen Konflikt mit dem Partner ein paar Tage „ungelöst“ stehen lassen; sich nicht einsam zurückziehen, sondern Gefühle, Wünsche und Anforderungen deutlich äußern – auch die Angst, dass er dann gehen könnte; dem noch lebenden Vater heute als erwachsene Tochter erzählen, wie schmerzhaft sein Weggang damals für sie als Kind war und welche Sehnsucht nach ihm in ihr weitergelebt hat (heute ohne Vorwurf, einfach als Tatsache). Wichtig im Zusammenhang mit der „inneren Not als Ressource“ ist, dass diese Lösungen nicht oder nur schwer gefunden werden könnten, wenn dazu nicht das im Krisenstil der einsamen Wölfin lebende „innere Kind“ mit seinen Gefühlen und Sehnsüchten angehört, gesehen, einbezogen worden wäre.*

Das heißt nicht, dass der Weg zur inneren Not immer beschritten werden muss! Es geht auch ohne. Man kann auch anders zu Ressourcen und Lösungen kommen. Die Gefahr liegt aber darin, dass ohne diesen Weg Ressourcen gefunden oder angeboten werden, die an der „eigentlichen“ inneren Not der Kriselnden vorbeigehen und so den Kern nicht treffen oder nicht von Dauer sind. Oft handelt es sich bei den Lösungen, die der inneren Not selbst erwachsen, um solche, die wichtige, bisher verborgene Kehrseiten von Personen berühren: stille Sehnsüchte; Angst vor Strafe, vor Ausschluss, vor Trennung, vor Demütigung, vor Abwertung, vor psychischer oder physischer Gewalt; oder auch versteckte aggressiv-wütende Seiten oder uneingestandene Abhängigkeiten von etwas oder jemandem.

Hier ist eine Anmerkung zum Thema **Auftragsklärung** angebracht: In jeder vernünftig geplanten Therapie werden Klienten nach ihren Aufträgen gefragt und eine Therapie daran orientiert. Anderenfalls arbeitet man an ihnen vorbei. Nach dem hier vorgestellten Konzept geht es in der therapeutischen Betreuung von Menschen in Krisen aber ebenso darum, in dem von ihnen offiziell formulierten Auftrag oder im Duktus, wie dieser vorgetragen wird, auch die potenzielle Präsentation eines bestimmten Krisenbewältigungsstiles mit der darin

verborgenen Not zu erkennen. Schnelle Handler fragen nach raschen Lösungen, Nebler geben keinen klaren Auftrag, einsame Wölfe tun so, als gäbe es nur beiläufig etwas zu erledigen, und chronische Krisler vermitteln, es gehe schon wieder um Leben oder Tod. Diese Stile können aus diesen selbst heraus nur selten den Auftrag erteilen, der Therapeut möge die darin verdeckten Nöte erkennen und dafür Lösungen suchen. Ein solcher Auftrag hätte etwas Paradoxes: Wer das so formulieren könnte, hätte bereits eine gesunde Distanz zur Not, zur Krise, zum inneren Kind, zum Krisenstil und deshalb den Auftrag mit der Auftragsformulierung schon fast erledigt. Es geht also neben den expliziten Aufträgen auch um den Krisenstilen immanente oder implizite „Aufträge hinter den Aufträgen“. Man kann, muss diese Sicht aber nicht als unheilsame Deutungshoheit über Patienten missbrauchen.

### Primäre Gefühle

Manche psychotherapeutischen Ansätze unterscheiden zwischen sekundären und primären Gefühlen (vgl. zusammenfassend Greenberg 2005). Das Sich-Einlassen auf das Chaos der Gefühle, auf die Angst, auf die innere Not in der Krise kann aus dieser Perspektive zum heilsamen Ankommen bei primären Gefühlen und damit „bei sich selbst“ werden. Man muss – dort angekommen – dann nichts Weiteres tun. Man kann in diesem Zustand die Dinge, sich selbst und andere nehmen, wie sie sind. Man muss nicht kämpfen. Es gibt keinen Vorwurf. Es ist, wie es ist, auch wenn es schwer ist. Und man kann warten, was sich Neues daraus entwickelt.

Dieses innere Ankommen geschieht immer, wenn wir von unklarer Spannung, von Verstrickung, von hadernder Wut, von festgefahrener Trauer (die nichts löst) – kurz: von sekundären Gefühlen, deren Er- und Ausleben nicht befreit, – zu primären Gefühlen kommen. Üblicherweise werden zu diesen gerechnet: Ekel, Schmerz, Trauer, Liebe, Freude und manchmal auch eine „primäre Wut“ (die ob ihrer Klarheit befreit und nicht ob ihres Haderns bindet). Den Unterschied zwischen sekundären und primären Gefühlen erkennt man daran, dass erstere Unerfüllbares verlangen, binden, verstricken, symbiotisch verkleben und dass deren Artikulation oder gar deren Ausagieren diese verstärken und nicht beruhigen. Primäre Gefühle lösen und verbinden zugleich, behaupten sich selbst ohne Kampf und Destruktivität mit sich oder anderen. Sie sind deshalb selbst in ihrer gelegentlich aggressiven Form friedvoll mit sich und der Welt.

Da aus systemischer Sicht Gefühle immer „transitorisch“, d. h. *auf jemanden bezogen* sind, ist das Ankommen bei primären Gefühlen immer auch eine ruhig machende Begegnung mit uns *und* mit anderen. Deshalb gehören zu diesen Primärgefühlen oder -erfahrungen *auch die Sehnsüchte*, die das innere Kind an andere hatte und noch hat und die nicht gestillt wurden, oft gar nicht gestillt werden konnten und die auch im reifen Ankommen bei sich

heute nicht mehr stillbar sind. Aber als heute unstillbar angenommene wirken sie dann beruhigend, nicht mehr schmerzhaft hadernd oder fordernd.

Für die Krise als schöpferischem Prozess, für das Finden neuer Lösungen und neuer Ressourcen aus ihr heraus ist es wichtig zu verstehen, dass und wie die Begegnung mit primären Gefühlen zu *neuem Handeln* frei macht. Dieses Neue kann auch die *Unterlassung* von etwas Altem sein: Es ist nicht mehr nötig, zu streiten, vorzuwerfen, zu klagen, zu betteln, zu argumentieren, zu drohen, zu verletzen, zu verzeihen, zu verschwinden, zu vernebeln, zu übereilen, zu dramatisieren. Es wird möglich, sich zu vertreten *und* die anderen zu lassen, wie sie sind. Was von den Eltern vermisst wurde an Trost, Beistand, Zuversicht, Lob, Ermunterung, Erlaubnis kann erkannt, deren früheres Verhalten und das Vergangene neu verstanden und als unveränderbar angenommen werden. Was dieses Vermissen für das innere Kind bedeutet hat an Schmerzhaftem, kann *nach-geföhlt* statt davon wieder überwältigt zu werden. Es kann und muss nichts revidiert werden: Die Vergangenheit darf sein, wie sie war. Dafür kann man sich heute selbst um dieses „innere Kind“ kümmern: Erwachsene können es *in sich* trösten, ertragen, beschützen, ermuntern. Im Wissen um das innere Kind und im Ankommen beim primären Gefühl kann die Gegenwart anders gestaltet werden. Es wird möglich, aus dieser Erfahrung heraus zu Menschen, die früher wichtig waren und heute wichtig sind, neu und freier in Kontakt zu treten: Man kann ihnen von diesem inneren Kind erzählen oder Briefe darüber schreiben; die Sehnsüchte mitteilen, die man hatte oder hat („Du hast mir damals sehr gefehlt ...“), sich endlich still oder laut abgrenzen, Unerwünschtes und Schädliches standhaft abweisen. Aus Dramatischem wird so Ruhiges. Aus dem als Katastrophe befürchteten wird eine zu bewältigende Herausforderung, aus Nebel wird Klarheit, aus Hektik wird Zuversicht, aus Einsamkeit wird Begegnung.

Das alles wird hier leicht geschrieben bzw. gelesen; viele Menschen in Krisen haben das möglicherweise schon oft gehört oder sich selbst gesagt („Das ist doch nicht so schlimm, nimm dich nicht so ernst, hör auf zu hadern, sag endlich nein, bleib ruhig, vertrete dich, liebe deinen Nächsten wie dich selbst usw. ...“) Nur: Wer sich das selbst ohne grundlegende Begegnung mit der inneren Not sagt oder von anderen vorgesagt bekommt, erreicht sich oft selbst nicht oder wird nicht erreicht. Als Floskel machen solche Sprüche dann für das „System in Krise“ keinen Unterschied, der einen Unterschied macht.

### Literatur

- Bunz-Schlösser, G. (2003). Hand in Hand mit dem inneren Kind. München: myg.  
 Chopich, E., Paul, M. (2003). Aussöhnung mit dem inneren Kind. Berlin: Ullstein.  
 Greenberg, L. (2005). Emotionszentrierte Therapie: Ein Überblick. Psychotherapeutenjournal 4/2005, pp. 324-337.

- Kast, V. (1988<sup>4</sup>). Der schöpferische Sprung. Vom therapeutischen Umgang mit Krisen. Olten: Walter.  
 Luhmann, N. (1984). Soziale Systeme. Grundrisse einer allgemeinen Theorie. Frankfurt: Suhrkamp.  
 Petzold, H. (1984). Wege zum Menschen. Methoden und Persönlichkeiten moderner Psychotherapie. Paderborn: Junfermann.  
 Simon, F. B. (2006). Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus. Heidelberg: Carl-Auer.  
 Sonneck, G. (Ed.) (1997). Krisenintervention und Suizidverhütung. Wien: Facultas-Verlag.

Dr. Hans Lieb