



Das Potenzial der Krise

In unserer Rubrik „Wege zur Transformation“ zeigt uns die Diplom-Psychologin und Autorin Anke Precht ab dieser Ausgabe – jeweils passend zum Titelthema –, wie wir die typischen Herausforderungen des Alltags aus psychologischer Sicht meistern können. Im ersten Teil der neuen Reihe geht es um Dankbarkeit, die ihr zufolge nicht allein durch positives Denken zustande kommt, vor allem dann, wenn wir gerade in einer Krise stecken oder vor besonderen Herausforderungen stehen. Dennoch können wir schwierige Erfahrungen als Motor für unsere Entwicklung nutzen. Was uns dabei helfen kann, zeigt Anke Precht in diesem Beitrag.

Text: Anke Precht, Foto: Jefras / Photocase, aus moment by moment 1/2023, S. 79 – 84

Der Vorschlag „Sei doch dankbar, es ist sicher für etwas gut!“ ist für einen Menschen, dem das Leben gerade den Boden unter den Füßen weggezogen hat, in etwa so ermutigend wie die klassische Aufforderung an einen Depressiven, doch mal positiv zu denken, die Sonne scheine ja, und darüber könne man sich doch freuen. Oder wie die Aufforderung an ein Kind, den Teller leer zu essen mit dem Argument, es gäbe schließlich Kinder, die gar nichts zu essen hätten und dankbar für den ekligen Grünkohl wären.

Warum Appelle an die Dankbarkeit so wehtun, wenn alles den Bach hinuntergeht? Weil gerade der Schmerz dominiert, die Enttäuschung, die Angst, vielleicht Wut. Wenn mein Gegenüber dann von der schönen Sonne redet, empfinde ich darüber nicht nur keine Dankbarkeit, sondern fühle mich unverstanden. Vielleicht bin ich sogar sauer auf den Zeitgenossen, der doch nur helfen wollte. Und der denkt sich: Der ist nicht zu helfen; selbst schuld, wenn es ihr dreckig geht. Aber: Dankbarkeit lässt sich genauso wie gute Laune oder Spontanität nicht auf Knopfdruck herbeizaubern. Selbst wenn wir manchmal den Eindruck haben, das müsste so sein, und uns der ein oder andere das einredet.

Darum bin ich schon immer skeptisch gewesen, wenn ich die Ermutigungen zum Dankbarsein gehört habe, die leider auch in der Psychologie en vogue sind. Dankbarkeit als Allheilmittel für alle psychischen Notlagen, so wie im Mittelalter der Aderlass (wenn man einen Bader gefragt hat) oder die Ablasszahlung (wenn man einen Priester gefragt hat). Wer dankbar ist, ist glücklich.

Mag sein, jemand ist der Überzeugung, es wäre gut, dankbar zu sein statt nachtragend – das Gefühl stellt sich jedoch nicht auf Befehl ein, und oft umso weniger, je mehr wir es wollen. Am

allerwenigsten, wenn uns das Leben gerade einen Arschtritt gegeben hat. Damit meine ich nicht die kleinen Arschritte, die uns ständig im Alltag begegnen und die die meisten von uns mit Humor oder Gelassenheit nehmen – sondern die großen, die wirklich schmerzhaften, die uns das nehmen, was uns am meisten bedeutet: unser Zuhause, einen geliebten Menschen, die Gesundheit, die Perspektive, auf die wir so lange hingelebt haben. Du hast ein Kind verloren? Sei dankbar für die gemeinsame Zeit, die euch geschenkt worden ist – zynischer geht es kaum, wenn jemand vor Schmerz kaum weiß, wohin mit sich, und der gerade das Leben, das Schicksal und den Autofahrer verflucht, der es überfahren hat. Wenn das Leben so richtig hässlich ist, ist Dankbarkeit nicht das passende Konzept. Und das ist auch in Ordnung so, finde ich.

Wir wissen aber gleichzeitig: Dankbarkeit ist ein mächtiger Heiler. Sie gibt dem Antlitz Tiefe und Heiterkeit, den Gefühlen Intensität, dem Alltag Freude, der Seele Freiheit. Deshalb möchte ich tiefer auf die Frage eingehen: Wie komme ich dahin, dass ich dankbar sein kann für mein Leben, einschließlich dessen, was mich aus der Bahn geworfen hat? Was führt dazu, dass manche Menschen vor Dankbarkeit strahlen, während sie anderen nie zu gelingen scheint? Denn Ersteres ist möglich, es hängt davon ab, wie wir mit unseren Erfahrungen umgehen. Dankbarkeit ist das Ergebnis eines Prozesses.

Das Leben verläuft in einer Spirale

Die Idee vom Glück als Zustand fortwährender Abwesenheit von Problemen haben die meisten von uns schon lange aufgegeben. Gut so. Denn das Erreichen zu wollen, ist der Königsweg zum Unglück. Sind wir doch dauerhaft in einer unerreichbaren Erwartung, die von der Realität täglich aufs Neue enttäuscht wird. In Wirklichkeit bewegt sich das Leben in Wellen. Oder genauer: in einer Spirale, die immer wieder die gleichen vier Phasen durchläuft. Bei Ihnen, bei mir, unausweichlich.

Zeit der Harmonie

Es gibt Zeiten, in denen die Welt in Ordnung ist. Alles läuft rund, und wir sind da, wo wir hinwollten, absichtlich oder unabsichtlich. Wir denken: So ist es gut; so kann es bleiben.

Unzufriedenheit und Disharmonie

Nach und nach gerät aber Sand ins Getriebe. Vielleicht wird uns in der harmonischen Welt ein bisschen langweilig. Oder die perfekte Partnerin offenbart ein paar unangenehme Macken. Oder der neue Job ist doch nicht so toll, wie wir dachten. Unzufriedenheit macht sich breit oder Disharmonie. Meistens versuchen wir, das Rad zurückzudrehen. Wir möchten wieder in die Harmonie und tun einiges dafür. Aber es klappt nicht. Schleichend wird es schlechter. Und doch halten die meisten Menschen diese Phase länger aus, als ihnen guttut.

Krise

Die Krise ist der Punkt, an dem nach der langsamen quantitativen Verschlechterung der vorigen Phase eine qualitative Veränderung eintritt. Etwas kippt. Eskaliert. Endet. Es geht nicht mehr so weiter. Wir bekommen eine Diagnose. Etwas ist kaputt. Oder wir bemerken: So, wie es ist, halten wir es nicht mehr aus. Und dann ändern wir etwas. Sprechen eine Wahrheit aus, die immer unter den Teppich gekehrt wurde. Brechen aus. Trauen uns etwas. An diesem Punkt gerät das Leben aus den Fugen. Wir haben große Angst, und gefühlt stürzen wir ins Bodenlose. **Je länger wir die Krise vermieden haben, ohne wirklich etwas zu verändern, umso heftiger schüttelt uns die Krise.**

Neuausrichtung

Haben wir akzeptiert und verstanden, dass das Verlorene verloren ist, kommt plötzlich Energie auf.

Obwohl wir in der Phase der Unzufriedenheit kraftlos waren und die Krise Energie gekostet hat, sind wir nun voller Kraft und Lebendigkeit. Als wäre ein zu enger Panzer abgesprungen, als hätte wir uns von einer alten Haut befreit und könnten uns endlich wieder bewegen. Wir sind mutig, lernen neue Menschen kennen, machen neue Erfahrungen, laufen viel und unser Übergewicht schmilzt weg, wir legen eine Sucht ab, gegen die wir vorher lange angekämpft haben, wir verändern uns rasant. Entschlossen packen wir neue Projekte an, beginnen neue Beziehungen, wagen etwas. Und wir merken: Auch um uns herum verändert sich die Welt schnell und gravierend. Wir richten uns neu aus und wachsen. Wir werden nicht nur stärker und im übertragenen Sinne größer – wir werden anders. Die Raupe ist zu einem Schmetterling geworden. Wir fühlen uns wunderbar, frisch und neu.

Und dann gelangen wir an den Punkt, an dem es perfekt passt. Die Welt ist in Ordnung. Wir sind bei uns angekommen. Da bleiben wir. Autsch. Wir gehen schon wieder in die Falle. Denn da bleibt es nicht. Die Bewegung geht weiter. Das Leben ändert sich. Es wird ungemütlicher. Disharmonie oder Unzufriedenheit tauchen auf, erst zaghaft, dann immer spürbarer, und zeigen: Die nächste Entwicklung steht an.

Ohne Krisen keine Entwicklung

Was hat das mit Dankbarkeit zu tun? Gleich zweierlei. Erstens zeigt uns dieses Modell, dessen Zyklen wir alle in unserem Leben immer wieder durchlaufen, dass Krisen Teil dessen sind, was uns wachsen lässt – und Wachstum nicht ohne Krisen möglich ist. Dass die Energie, die sie freisetzen, notwendig ist, um den Sprung zu schaffen. Man kann die Krisen, die Archritte, nicht überspringen oder umgehen. Ohne Brüche wachsen wir nur scheinbar, wie die immer dicker wird, aber eben eine Raupe bleibt, statt ihrer Bestimmung zu folgen. Es braucht die Verwandlung, und die braucht den Moment des Sterbens. Ohne ihn kann nichts Neues geboren werden – auch nicht in der Seele. Krisen sind notwendig. Sie sind, mitsamt den Schmerzen und Ängsten, die sie auslösen, Einladungen, sich zu entwickeln. Solche Einladungen serviert das Leben selten auf dem Silbertablett. Meistens tun sie weh, sie sind nicht willkommen, aber unausweichlich. Haben wir die Krise bewältigt und befinden uns in der neuen Welt, dann können wir dankbar zurückschauen. Aber erst dann.

Was will das Leben jetzt von mir?

Zweitens können wir uns schon heute damit beschäftigen, was uns befähigt, in Krisenzeiten die richtigen Dinge zu tun. Entwicklung ist kein Selbstläufer. Es reicht nicht, zu wissen, dass es Krisen gibt, und sie irgendwie auszusitzen. Es geht darum, anzunehmen, was sie uns bringen, den Schmerz, die Verwirrung, den Mut, die neuen Impulse. Es gilt, sie zu spüren und ihnen zu folgen und zu schauen: Wo geht die Lebendigkeit hin? Was will das Leben jetzt von mir? Dabei brechen wir mit alten Überzeugungen und Erwartungen und oft auch mit unserem bisherigen Selbstbild. Genau diese Schritte brauchen Mut. Habe ich meinen Partner verloren, bin aus der gemeinsamen Wohnung geflogen und höre plötzlich eine leise Stimme im Hinterkopf, die mir sagt: „Jetzt könntest du doch endlich mal mit dem Rucksack losziehen, keiner ist da, der dich braucht, du musst eh keine Miete mehr zahlen, und einen Job findest du danach schon irgendwie wieder“, macht es Sinn, dieser Stimme Raum zu geben und zu beobachten, was passiert, wenn ich mich darauf einlasse. Fühle ich mich ängstlich und gleichzeitig belebt? Aufgeregt oder nervös? Kann ich das?

Wunderbar! Da geht die Lebendigkeit hin!

Fühle ich mich aber bei der Vorstellung sicher und zufrieden, dann ist es die alte Welt, da findet kein Wachstum statt. Dann wäre die Reise die Rückkehr in eine alte Komfortzone, in die Zeit der

steigenden Unzufriedenheit, und die nächste Krise würde sich auf dem gleichen Niveau schon anbahnen. Das Leben lässt nicht mit sich handeln.

Folge ich den lebendigen Impulsen, ist das keine rein mentale Sache. Schnell wird klar: Es ist Zeit, auch wirklich und entschlossen zu handeln. Ich nehme mein Leben in die Hand. Ich verändere etwas. Spreche Menschen an, die zu neuen Freunden werden. Trenne mich von anderen. Treffe Entscheidungen. Tue Dinge, die andere nicht von mir erwartet hätte, vielleicht nicht einmal ich selbst. Ich mute mir etwas zu, übernehme neue Verantwortung, gebe andere ab. Ich gestalte aktiv und bewusst. Ich werde wirksam.

Dankbarkeit entsteht

Selbstwirksamkeit ist eine Erfahrung, die durch Handeln entsteht: durch die Erkenntnis, dass ich meinem Leben eine Richtung geben kann. Dass ich darüber hinaus auch um mich herum Dinge beeinflussen und verändern kann. Dass, das, was ich tue, mit darüber entscheidet, wie meine Zukunft aussieht. Und vieles, was über meinen eigenen Tellerrand hinausgeht. Selbstwirksamkeit verbindet mich mit meinen Fähigkeiten, ich erlebe: Ich habe etwas geschafft. Ich kann mir helfen. Ich bin kompetent. Ich gestalte. Und ich empfinde Dankbarkeit den eigenen Fähigkeiten gegenüber, meinem Mut, meiner Lebendigkeit und der tiefen Kraft meiner Seele, die mich mit einem klaren Gefühl dafür ausgestattet hat, wo es hingehet – ausgesetzt, ich bin durch die Krise gegangen. Erst nämlich kommt der Zusammenbruch – dann die neue Ausrichtung. Und da ist alles klar. Dankbarkeit entsteht dann wie von selbst. Sie ist in diesem Zusammenhang eine Nebenwirkung des bewusst und intensiv gelebten Lebens. Der Bereitschaft, auch unter dem Teppich zu kehren, selbst wenn das manchmal bedeutet, dass die Welt zusammenbricht. Die Bereitschaft, als Raupe zu sterben, um als Schmetterling wiedergeboren zu werden. Und als Schmetterling zu sterben, um als etwas noch Schöneres wiedergeboren zu werden. Immer wieder neu. Dann kann Dankbarkeit zu etwas Großem wachsen: Dankbarkeit für die eigene Kraft und Schönheit und das Wertvolle, das in uns liegt. **Dankbarkeit für das Leben, das immer wieder zur Entwicklung auffordert und uns mit so viel Wertvollem beschenkt: mit Menschen, die bereit sind, an unserer Seite zu gehen, wenn wir sie lassen. Mit einem Sonnenaufgang oder einem guten Essen.** Mit einem neuen Tag und vielen Atemzügen. Mit allem, was uns in Verbindung sein lässt und uns hilft, nach und nach das zu entfalten, was in uns liegt. Dankbarkeit für die Freiheit, die uns ermöglicht, jeden Tag erneut zu entscheiden, wie wir mit dem umgehen, was da ist. Und was wir daraus machen.

Anke Precht, Wenn dir das Leben in den Arsch tritt, nutze den Schwung, Gräfe und Unzer, 2021

www.ankeprecht.de