

Resilienz in Krisenzeiten – Viktor Frankl

Menschen gehen mit Krisensituationen verschieden um. Alle kommen aber damit in Kontakt, dass die bisher erfolgreichen Problemlösungsstrategien durch die Krise außer Kraft gesetzt sind. In der Phase des Schocks realisieren wir, dass die normalen Verhaltensweisen, das „Alte“ und „Gewohnte“ nicht mehr funktionieren. Hier sind wir unsicher und haben vielleicht das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Der Schockphase folgt die Phase der Abwehr und Verneinung. Durch die Freiheitseinschränkungen, die mit der Corona-Krise einhergehen, ist dies die Phase in der wir mit Widerstand, Abwehr (Reaktanz) reagieren: „Mich wird es nicht treffen. Ich mache weiter, wie bisher“. Vielleicht auch: „Diese Kontaktregeln halte ich nicht ein!“ und Ähnliches.

In der Krisensituation ist Akzeptanz gefordert, theoretisch begreifen wir zunächst „im Kopf“ (rational), bevor die Einsicht uns auch emotional erreicht: „Es geht nicht weiter wie bisher“. Die Phase der Akzeptanz ist wichtig, um neue Lösungs- und Bewältigungsmuster zu entwickeln, die uns in der jetzigen ungewohnten Situation weiterhelfen und die wir integrieren können. Hier gehört auch dazu zu experimentieren und neue Dinge auszuprobieren.

In der Theorie klingt das einleuchtend und vielleicht kennen Sie dieses Modell. Real pendeln wir oft zwischen einzelnen Phasen hin und her oder verharren in Abwehr und Vermeidung.

Gerade die Phase der *Akzeptanz* stellt uns vor emotionale Herausforderungen. Hier möchte ich Möglichkeiten vorstellen, um optimistisch zu bleiben und sich einen Sinn aus dem Krisenerleben zu schließen.

Die Aussagen von *Viktor Frankl* sind, so glaube ich, hilfreich. In bedrohlichen Situationen können uns starke Zweifel und Angst begegnen. Die Zweifel kann ich durch meine Haltung noch verstärken.

Ich kann mich also fragen: „*Warum sind meine Lebensbedingungen gerade so schwierig, bedrohlich oder ungerecht?*“. Frankl hat beobachtet, dass Menschen die so denken in ihrem Leben ihre Sinnbezüge und damit ihre innere Motivation verlieren und aufgeben. Eindrucksvoll belegt ist das in seinen Erfahrungen, die er während seiner Gefangenschaft in vier Konzentrationslagern gemacht hat. Mit-Gefangene, die ihren Lebenssinn in dieser Art verloren hatten, haben meist nicht überlebt. Die Frage nach dem Sinn können wir nach Frankl nicht ans Leben stellen, weil wir uns damit selbst befragen. *Wir sind also diejenigen, die immer in der Verantwortung stehen die Sinnfragen des Lebens zu beantworten.*

Das heißt, wir als mit einem Geist ausgestattete Lebewesen können unsere Einstellung zu Situationen durch *denken* verändern und bewusst beeinflussen. Das kann uns Orientierung geben.

Auch können wir davon ausgehen, dass wir den Sinn eines Ereignisses nie ganz erfassen können. Frankl stellt die These auf, dass Sinn immer gegeben ist, als eine Art Über-Sinn, der oft über unsere Erfassungsgabe hinausweist. Manchmal spüren wir das, wenn wir etwas selbstloses tun und anderen helfen.

In jedem Fall geht es darum, vor allem in der Krise nicht eigene Erwartungen (z.B.: „Das habe ich mir so vorgestellt und so will ich, dass es kommt!“) an das Leben zu formulieren, sondern *die Erwartungen, die das Leben in dem Moment an mich selbst stellt zu erkennen und zu beantworten.* Das ist gelebte Selbstverantwortung.

Ein anderer möglicher Weg wäre nach Frankl also selbstverantwortlich zu denken, in etwa: **„Mein Leben ist momentan eingeschränkt und die Zukunft ist ungewiss. Aber: Was erwartet das Leben gerade von mir? Welchen Sinn kann ich in dieser Krisensituation finden? Was ist zu tun?“**

Hier geht es um eine bewusste Sinnsuche, die sogar Entwicklung ermöglicht. Vielleicht denken Sie gerade in die Richtung: „Mein Leben ist momentan eingeschränkt und die Zukunft ist ungewiss!“

Es kann sein, dass *Akzeptanz und Optimismus* an dieser Stelle helfen. Eine kleine Übung zum Notizen machen:

- Wann war ich schon einmal vor einer ungewissen Situation gestanden, die ich schließlich bewältigt habe?

Die Situation kurz gedanklich herholen: ein kurzes „Andenken“

- Welche Befürchtungen hatte ich dabei?
- Wie kam es dann aber wirklich? Wurden meine Befürchtungen wahr?
- Wahrscheinlich kam es besser, als während der Situation gedacht. Schreiben Sie alle Faktoren auf, die Sie in der Situation vielleicht unterschätzt haben. Schreiben Sie doch auch Ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen auf, die Ihnen in der damaligen Situation geholfen haben, diese gut zu bewältigen! *Auf was davon können Sie sich auch jetzt wieder verlassen?*
- Lassen Sie das alles doch noch einmal wirken und nehmen Sie auch das gute Gefühl mit, dass Sie dabei vielleicht bekommen.

Frankls Über-Sinn versteckt sich in solchen Situationen, also der Gedanke: Ich vertraue darauf, dass die Erfahrung, die ich mache Sinn macht, auch wenn ich diesen im Moment noch nicht erfassen kann.

Wenn Menschen sich fragen, welchen Sinn Sie in dieser Krisensituation für sich finden können, könnten folgende Impulse etwas sein:

- Legen Sie ihre Aufmerksamkeit bewusst auf kleine Dinge, die sich durch die Corona-Situation im positiven Sinne verändern:
 - Wo läuft momentan etwas ganz anders als sonst?
 - Was finde ich daran gut?
 - Was kann ich dafür tun, dass das was ich gut finde auch nach der Ausnahmezeit erhalten bleibt?

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen nicht nur zu überwinden, sondern auch als Anlass für Wachstum zu nehmen. Dieser kleine Artikel soll einen Beitrag zu diesem möglichen Wachstum leisten.

Ihnen eine gute Zeit!

Jens Walter

Duplex-Coaching und Supervision (DGSv)

www.duplex-coaching.de

Literatur

Schechner, J., Zürner, H. (2011/2013). *Krisen bewältigen. Victor E. Frankls zehn Thesen in der Praxis 2.*, korrigierte und überarbeitete Auflage. Wien: Braumüller.