

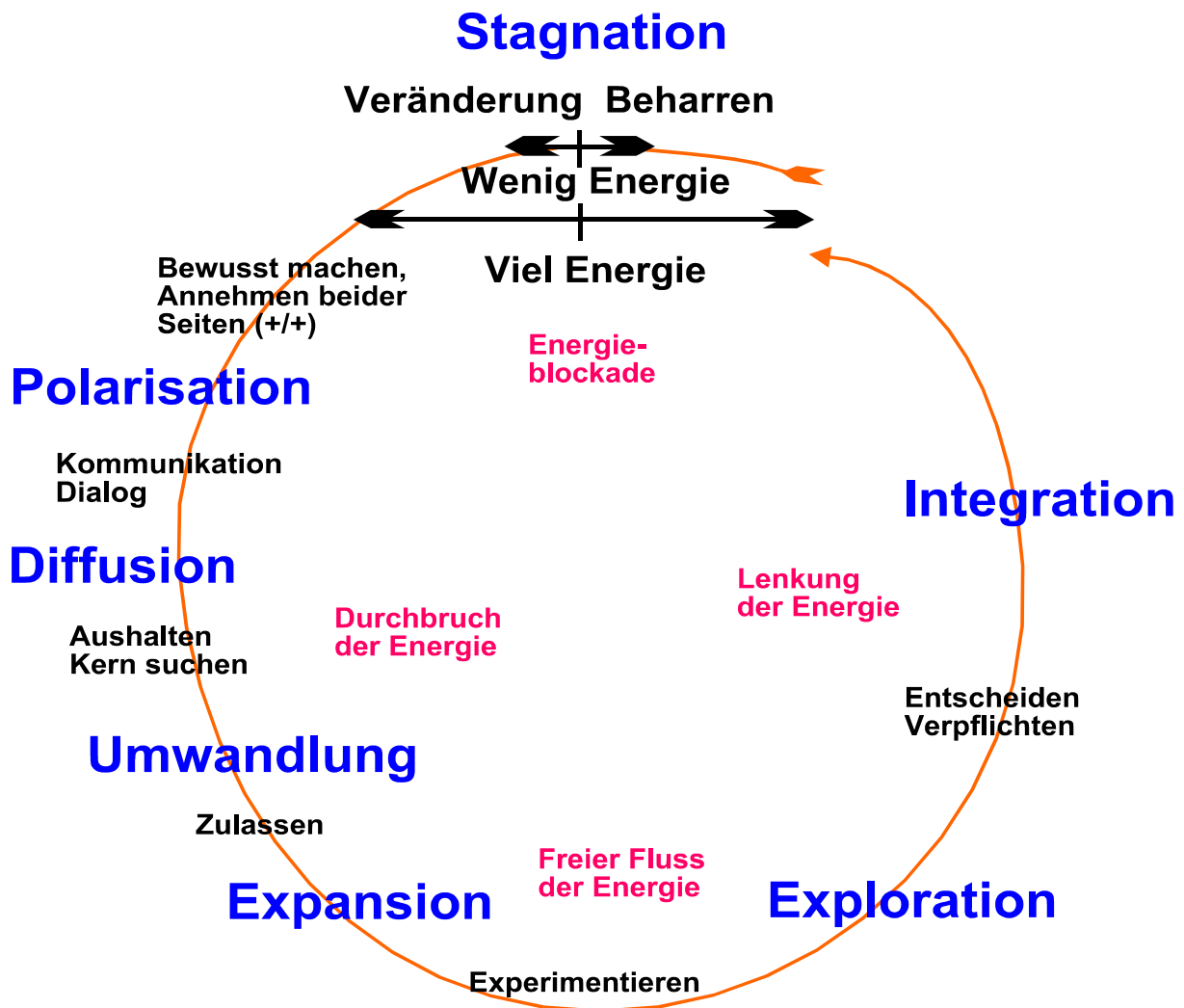
# Der Weg durch die Krise

Ein Krisenmodell auf der Basis der Heldenreise

© Franz Mittermair 2004

In diesem Artikel gebe ich einen Überblick über die einzelnen Phasen auf dem Weg durch die Krise, wie ihn mein Krisenmodell auf der Basis der Heldenreise beschreibt. Ich beziehe mich dabei auf innerpsychische Krisen. Wie diese Phasen in Beziehungs- oder Organisationskrisen in Erscheinung treten, behandle ich in einem späteren Artikel.

Die folgende Grafik bildet das komplette Modell ab. Die einzelnen Phasen werden dann näher beschrieben.



© Franz Mittermair 2004

## Stagnation

Die erste, die Ausgangsphase, ist durch einen unbewußten oder bewußten, eingefrorenen oder lebendigen Widerstreit entgegengesetzter Kräfte gekennzeichnet: einer veränderungsbereiten und einer beharrenden Kraft. Eine Krise liegt immer dann vor, wenn ein notwendiger Veränderungsprozess nicht abgeschlossen ist. Ein Teil unserer Psyche will diese Veränderung vervollständigen, will sich zum Beispiel von den Eltern abnabeln und selbst bestimmt werden, ein anderer Teil hat Angst davor, die Liebe zu verlieren und blockiert.

Je nach Grad der Bewußtheit und Dringlichkeit kann man potentielle, latente und akute Krisen unterscheiden.

### **Potentielle Krisen – ich bin nicht glücklich, aber was soll's**

Potentielle Krisen sind in der Regel nicht bewußt. Wir haben zwar den anstehenden Entwicklungsschritt nicht bewältigt, sind zum Beispiel nach der Adoleszenz nicht wirklich erwachsen geworden, haben nicht wirklich Verantwortung für unser Leben übernommen, es ist uns aber gelungen, uns damit zu arrangieren und uns in den Alltag einzurichten. Vielleicht ahnen wir, dass da ungestillte Sehnsüchte, ungelebte Träume sind, wir spüren vage, dass etwas fehlt. Uns diesen Bedürfnissen wirklich zu stellen macht aber Unbehagen, vielleicht sogar Angst.

Möglicherweise gehen wir Partnerbeziehungen generell aus dem Weg, weil sie zumindest nach der anfänglichen Verliebtheit unangenehm werden. Vielleicht haben wir es auch geschafft, uns auf einen Partner einzulassen. Wie Partner es in der Regel tun, stellt er uns immer wieder vor Probleme, aber wir sind Meister darin, kritische Themen zu vermeiden und Auseinandersetzungen aus dem Wege zu gehen.

Wir wenden einen Großteil unserer Energie dafür auf, uns selbst ruhig zu stellen, unsere Wünsche, Bedürfnisse, all unsere Gefühle so weit zu unterdrücken, dass wir sie kaum oder gar nicht mehr wahrnehmen. Um weniger zu fühlen, atmen wir wenig, entwickeln wir chronische Muskelspannungen oder Verhaltensweisen, die uns erlauben, Gefühlen aus dem Weg zu gehen. Eine andere Möglichkeit, sich selbst aus dem Wege zu gehen, besteht in der Flucht in Aktivität. Wir tun und tun, um nicht zu spüren, was wir wirklich brauchen. Dabei ist uns nicht bewußt, was wir mit uns selbst machen und wir führen unsere Müdigkeit oder Gereiztheit auf äußere Faktoren zurück, greifen zu „Rationalisierungen“: so ist es eben, das Leben.

Da wir in unserer Gesellschaft wenig Unterstützung bei der Bewältigung von Übergangskrisen und der Bearbeitung psychischer Probleme erhalten, tragen so gut wie alle Menschen potentielle Krisen mit sich herum. Dies ist sozusagen der Normalzustand. Entsprechend normal ist, dass die meisten Menschen kleinere oder größere psychische und körperliche Beschwerden haben und dass nur wenige entspannt und „in ihrer Energie“ sind.

Der „Leidensdruck“ ist nicht so hoch, dass wir auf die Idee kommen, eine Krise zu haben und sie zu bearbeiten. Doch unser Körper will unbelastet sein. Unsere Seele will, dass wir wachsen, uns weiterentwickeln. Beide spüren, was nicht stimmt. Und so arbeitet unser Unbewußtes hartnäckig daran, die Krise zu verschärfen, um sie schließlich zu lösen. Effektiver und leichter ist es allerdings, dies freiwillig und bewußt zu tun.

Das Energieniveau ist bei potentiellen Krisen sehr niedrig. Wir haben uns selbst eingefroren, um nicht zu spüren, dass uns etwas fehlt. Schon gar nicht wissen wir, was wir vermissen. Will ich mit potentiellen Krisen arbeiten, ist die richtige Strategie, Öl ins Feuer zu gießen. Oder erst einmal zu zündeln. Alles ist hilfreich, das dazu beiträgt, die Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte bewußt zu machen. Genauso wichtig ist es, die beharrenden Kräfte, den „Widerstand“, ernst zu nehmen und zu akzeptieren. Beide Seiten sind gleichwertig und für die Krisenbearbeitung unentbehrlich. Der einzige Weg, aus potentiellen Krisen herauszuführen, ist, sie bewußt zu machen.

### **Akute Krisen – ich weiß nicht mehr weiter**

Akute Krisen sind leichter zu erkennen als potentielle. Das Kind ist bereits in den Brunnen gefallen. Körper oder Psyche zwingen uns mit dem „Holzhammer“ dazu, uns mit ungelösten Dingen auseinanderzusetzen.

### Körperliche Krankheit

Häufig wachsen sich die psychischen oder körperlichen Beschwerden, die daraus entstehen, dass wir unsere Gefühle und Bedürfnisse zu stark und dauerhaft unterdrücken, zu einer ernsthaften Krankheit aus. Wir zwingen unseren Körper in die Krise und der Körper rächt sich. Trotzdem leugnen wir oft weiter, dass wir in einer persönlichen Krise stecken. Wir verstehen uns als Opfer der äußeren Umstände, lehnen unsere Eigenverantwortung ab. Leider werden wir von der Schulmedizin in dieser Sichtweise unterstützt. Sie interessiert sich nur für die Symptome und allenfalls für die „Ursachen“ auf der körperlichen Ebene, nicht für den psychischen Hintergrund von Krankheiten. Meiner Erfahrung nach sind so gut wie alle körperlichen Beschwerden psychisch mit verursacht. Ein Beispiel: wenn ich meine Gefühle, vor allem meinen Ärger ständig „hinunterschlucke“ belaste ich damit meinen Magen. Ich setze ihn körperlich unter Dauerstreß, da ich mein Zwerchfell und die Muskeln im Bauchbereich

chronisch verkrampfte. Blutzufuhr und Versorgung mit Lebensenergie sind herabgesetzt. Bin ich zusätzlich in diesem Bereich aufgrund meiner genetischen Disposition anfällig, entwickle ich mit der Zeit Magengeschwüre oder Krebs.

Bei ernsthaften Erkrankungen steht zuerst einmal die medizinische Behandlung im Vordergrund, um das Schlimmste abzuwenden. Möglichst bereits parallel dazu oder notfalls anschließend ist unsere Aufgabe, den psychischen Hintergrund zu erforschen, die zugrundeliegende seelische Krise bewußt zu machen und zu verarbeiten, die Krankheit als Chance zu begreifen, die nötigen Entwicklungsschritte zu gehen. Die Art der Krankheit gibt interessante Hinweise, welcher Konflikt zugrunde liegt. Bleibt die Krise ungelöst, sind die Chancen für eine dauerhafte Heilung gering.

### Unfälle

Unfälle hängen meiner Erfahrung nach häufig mit persönlichen Krisen zusammen. Man kann sie als unbewußte Lösungsversuche verstehen. Wir katapultieren uns aus dem Alltagszusammenhang heraus und geben uns Raum, über unser Leben nachzudenken. Natürlich sind Unfälle nicht gerade wünschenswert. Häufig führen sie zu dauerhaften Schäden. Deshalb ist es auch weitaus besser, potentielle Krisen aktiv zu bearbeiten, damit es gar nicht so weit kommt. Ist der Unfall aber einmal geschehen, können wir ihn als Chance für die Krisenbearbeitung nützen.

### Die Zerreißprobe

So nenne ich den Zustand, wenn wir von widersprüchlichen Gedanken und Gefühlen gebeutelt, manchmal schier zerrissen werden. Wir handeln impulsiv und chaotisch, versuchen auszubrechen und werden anschließend von Selbstvorwürfen geplagt. Es scheint, als hätten wir keinen Boden mehr unter den Füßen. Auf einem sehr hohen Energieniveau stehen sich Bedürfnis und Widerstand feindlich gegenüber und führen Krieg miteinander. Ich habe zahlreiche Menschen kennengelernt, bei denen die Zerreißprobe so weit ging, dass sie zu ernsthaften psychischen Erkrankungen führte, die als Depression oder in anderen Fällen als Psychose diagnostiziert wurden.

In diesem Zustand ist wichtig, die psychische Belastung erst einmal zu senken. Rückzug und Ruhe verhelfen dazu, das Energieniveau zu senken und das Ich zu stabilisieren. „Erdung“ hilft dabei, überschüssige Energie abzuführen. Dann können wir beginnen, durch die Krise zu gehen und sie zu lösen.

## **Latente Krisen – ich möchte gerne, aber ...**

Latente Krisen sind relativ bewußt. Wir spüren unsere ungestillte Sehnsucht. Wir wünschen uns zum Beispiel dringend Kontakt und Nähe oder befriedigende Sexualität. Wir würden gerne ein ganz anderer Mensch sein, an einem ganz anderen Ort. Wir würden uns gerne völlig frei und ungezwungen fühlen. Wir möchten uns von Abhängigkeiten befreien. Wir wollen gesund sein. Wir wollen spirituell wachsen.

Weniger bewußt ist häufig unser innerer „Bremsen“, unser Widerstand, durch den wir verhindern, das zu bekommen, was wir uns wünschen. Hinter ihm verstecken sich Glaubenssätze und Ängste, die wir in unserer Kindheit übernommen oder aufgebaut haben.

Eine latente Krise ist ein sehr positiver Zustand. Er ist der optimale Ausgangspunkt, um mit einer Krise zu arbeiten. Unsere Unzufriedenheit ist uns klar genug, um unsere Energien in Richtung der Krise zu lenken. Unsere Kräfte sind nicht durch die Auswirkungen einer akuten Krise gebunden. Wir können es in Ruhe angehen.

## **Polarisation**

Die Polarisation beginnt damit, dass wir uns sowohl unserer Sehnsucht und unserer Bedürfnisse als auch unseres „inneren Bremsers“ so bewußt wie möglich werden. Daß wir beide Seiten gleichermaßen annehmen und wertschätzen.

Das ist gar nicht so einfach, denn je deutlicher uns die entgegengesetzten Kräfte werden, desto mehr erkennen wir auch den erst einmal unlösbar erscheinenden Konflikt zwischen beiden. Auf der Ebene des Verstandes gibt es keine Lösung der Krise zwischen diesen beiden Seiten, denn die Bedürfnisse erscheinen als absolut gegensätzlich. Und unser Verstand tut sich sehr schwer, mit Konflikten zu leben, die er für unlösbar hält.

Häufig schwanken wir hin und her. Eine Weile tendieren wir eher in Richtung Sehnsucht, dann holen uns die Ängste oder unsere Konzepte, wie wir sein sollten wieder ein und treten in den Vordergrund. Dieses Wechselspiel ist anstrengend und aufreibend. Das Bedürfnis kann sehr groß sein, eine der beiden Seiten zu ignorieren und in die andere Richtung auszubrechen.

Erster Holzweg: die Depression

Ein scheinbarer Ausweg besteht darin, sich voll auf die Seite des „Bremsers“ zu schlagen. Die unerfüllten Bedürfnisse sind eben nicht erfüllbar, die Sehnsucht ist utopisch, Freiheit gibt es unter den bestehenden Bedingungen nicht. Aus, Basta. Menschen, die mit ihrer Krisenbearbeitung begonnen haben, werden oft von ihren Partnern, Kollegen und Freunden zu dieser Pseudolösung gedrängt. Dahinter steht der Wunsch, dass sie doch so schnell wie möglich wieder funktionieren sollen wie vorher. Doch dieser Holzweg wird teuer erkaufte: im Grunde ist er nichts als ein Rückschritt in die Phase der Stagnation mit allen Folgen, die ich bereits skizziert habe. Körper und Seele werden früher oder später zu härteren Mitteln greifen, um zu ihrem Recht zu kommen.

### Zweiter Holzweg: der Befreiungsschlag

Die andere Möglichkeit besteht darin, alle Bedenken und Ängste zu ignorieren und in Richtung „Befreiung“ zu gehen. Für viele scheint dies der einzig mögliche Weg aus der Krise zu sein. Anfangs kann dies auch durchaus erfolgreich erscheinen. Da persönliche Krisen häufig nach außen, auf andere Menschen, projiziert werden, geht so ein Befreiungsschlag oft mit Trennungen einher. Wir werfen die Beziehung zu unserem Partner hin, da er an unserer Krise schuld ist, kündigen unsere Arbeitsstelle, weil wir dort nie Erfüllung finden werden usw. Früher oder später kommt dann das kalte Erwachen. Da wir uns nicht verändert haben, inszenieren wir uns die Krise wieder aufs Neue. Der neue Partner ist wie der alte, auch die neue Arbeit ist nicht befriedigender. Und manches sehr wertvolle ist vielleicht unwiederbringlich verloren.

Die erfolgreiche Strategie besteht in der Phase der Polarisierung darin, die Seite der Bedürfnisse, der Sehnsucht und die Seite der Bedenken, der Ängste möglichst deutlich und bewußt zu machen. Je weiter diese Pole auseinander liegen, je unvereinbarer sie sind, desto besser. Beide sind sehr wertvoll, beide haben uns wichtiges zu sagen. Und je deutlicher jede Seite sich darstellen kann, ohne von der jeweils anderen beeinträchtigt zu werden, desto intensiver und gründlicher kann die Krise bearbeitet werden.

Der nächste Schritt ist dann, diese beiden Pole in Kontakt miteinander zu bringen. Beide Teile müssen in Konfrontation zueinander treten. Dabei ist wichtig, dass keine ihre Position vorzeitig verlässt und aufgibt. Der Verstand würde gerne eine Lösung auf seiner Ebene finden und sucht nach Kompromissen oder rationalen Entscheidungskriterien. Doch die gibt es in der Regel nicht, sonst gäbe es keine Krise.

Der Kampf darf durchaus hart sein. Wichtig ist, dass die Konfrontation zunehmend den Charakter einer konstruktiven Kommunikation, eines Dialoges bekommt. Das bedeutet, einfacher gesagt, dass sich beide Seiten wirklich zuhören und dass sie ihre Gefühle ins Spiel bringen. Gerade für die weniger

bewußte Seite ist es sehr wichtig und heilsam, gehört zu werden. Ein Beispiel: unsere Bedenken und Ängste stammen meist aus der Kindheit. Nehme ich sie nie wirklich ernst, bleiben sie weitgehend unbewußt und können sich nicht weiterentwickeln. Sie bleiben kindlich und eher irrational. Erst wenn ich sie annehme und höre, können sie reifen und die kindlichen Ängste werden zur Fähigkeit des reifen Erwachsenen, sich zu schützen, wo es nötig ist.

Am Ende der Polaritätsphase sind Bedürfnis und Widerstand bewußt, sie stehen im Dialog und wir haben keinerlei Lösung. Perfekt für den nächsten Schritt, die Phase der Diffusion.

## **Diffusion und Kontraktion**

Bis hierher ist der Prozess der Krisenbewältigung relativ leicht nachvollziehbar. Mit der Phase der Diffusion oder Auflösung beginnt ein geheimnisvollerer Bereich, der erst einmal nicht so einfach zu fassen ist.

Wird der Kampf zwischen Bedürfnis und Widerstand mit viel Energie geführt und dauert er lange genug, ohne dass eine Lösung gefunden wird, beginnt das alte Konzept sich aufzulösen. Wenn wir feststellen, dass wir unser Problem auf der Ebene des Verstandes nicht lösen können, werden wir dazu gezwungen, loszulassen.

Erfahren wird dieser Moment häufig als Verzweiflung, als Ohnmacht, als Orientierungsverlust. Dies, weil wir den Sinn dieser Phase nicht verstehen. Die alte Vorstellung, das alte Konzept führt nicht weiter. Wir meinen, vor einer unlösbaren Aufgabe zu stehen. Doch dies ist sie nur scheinbar, da die Lösung auf einer anderen Ebene liegt und erst sichtbar wird, wenn wir diese Ebene erreichen.

Bei persönlichen Krisen können sich, sobald sich der Konflikt auf der Oberfläche des Verstandes, des „Ich's“, der „Maschen“ totgelaufen hat, tiefere Schichten der Persönlichkeit melden. Zum Vorschein kann einerseits kommen, was die Krise letztlich verursacht hat, eine festgefahrene Konzept dessen, wer wir sind oder wie wir sein sollten oder auch eine tiefsitzende Angst, die meist von einem frühkindlichen Trauma verursacht wurde.

Andererseits kann sich unser Persönlichkeitskern bemerkbar machen, kann unser „Selbst“ in Erscheinung treten, das uns zur Lösung führen kann und will.

Ein Beispiel: Andreas hat in seiner Kindheit gelernt, dass er nur Aufmerksamkeit erhält, wenn er auffallend wird und andere provoziert. Später wurde er dafür bestraft und er hat zusätzlich gelernt, sein Bedürfnis zu unterdrücken, andere zu sticheln. Jetzt sitzt er in der Klemme. Gibt er seinem Bedürfnis zu provozieren nach, bekommt er Angst, bestraft zu werden, gibt er dem Bedürfnis nicht nach,

bekommt er keine Aufmerksamkeit. Auf dieser Ebene ist das Problem nicht zu lösen. Den Konflikt wirklich lösen kann Andreas, wenn er erkennt, dass er Aufmerksamkeit als Erwachsener in seiner jetzigen Situation auch bekommen kann, indem er offen und positiv auf andere Menschen zugeht. Sein eigentliches, tieferes Bedürfnis ist nicht, andere zu reizen, sondern Aufmerksamkeit zu erhalten. Das alte Konzept, wie Aufmerksamkeit zu bekommen ist, muss zusammenbrechen, damit die Krise gelöst werden kann.

Häufig ist die Phase der Diffusion mit dem verbunden, was Stämmeler und Bock „Kontraktion“ nennen. In der Gestalttherapie gibt es dafür auch den Begriff des „Engpasses“. Liegt der Krise letztlich eine unverarbeitete traumatische Erfahrung zugrunde, so kann sich diese zeigen, kann sie deutlich werden, wenn der Widerstand sich in der Konfrontation gegen das Bedürfnis aufgerieben hat. Dies ist der Moment, in dem eine entscheidende Wendung eintreten kann. Erleben wir die schwierige Erfahrung als Erwachsener und mit den Ressourcen eines Erwachsenen neu, so kann sich die Angst vor ihr auflösen. Es ist nicht das Trauma selbst, das uns einschränkt, sondern die Angst vor den Gefühlen, die damit verbunden sind. Erleben wir die Gefühle aufs neue, ohne dass wir von ihnen überwältigt werden, können wir die Angst abbauen und uns von unseren Einschränkungen befreien.

Unterstützen können wir den Prozess der Krisenbewältigung in der Diffusionsphase, indem wir den Zustand des Orientierungsverlustes aushalten und uns für den Kern unserer Persönlichkeit öffnen. Inmitten des Chaos der unlösbaren Situation still zu werden, lautet die Devise. Hilfreich ist, sich von der Alltagswelt zurückzuziehen, zu meditieren oder zu beten. Bei verschiedenen Indianervölkern gehen Menschen zum Beispiel auf „Visionssuche“, wenn sie eine Krise zu bewältigen haben. Sie setzen sich ohne jede Abwechslung, ohne Essen und zum Teil ohne Trinken der Natur aus und warten darauf, durch eine Vision zu erfahren, wie die Krise zu bewältigen ist. Ähnliche Dienste leisten Retreats bei östlichen Religionen oder Exerzitien im Christentum. Ohne Verbindung zu unserer „Seele“, unserem „Selbst“ oder wie immer der Kern unseres Wesens genannt wird, sind Krisen nicht wirklich zu bewältigen.

## **Umwandlung (Transformation) und Expansion**

Was wir also in der Diffusionsphase zu tun haben ist, die Orientierungslosigkeit auszuhalten und immer mehr zu unseren Kerngefühlen fortzuschreiten, die Verbindung mit unserem Wesenskern zu suchen. Es gilt offen zu sein und zu warten. Dann wird die Chance sehr groß, dass das „Wunder“ der Umwandlung, der Transformation geschieht.

Tatsächlich ist die Transformation kein Wunder. Die Energie, die bisher zwischen Veränderung und Beharren gelähmt war, sucht sich eine neue Bahn. Sie beginnt frei zu fließen. Und gerade was bisher



sehr vermisst wurde, was ungestilltes Bedürfnis war, ob Liebe, Freiheit, Kraft, all das ist plötzlich da. „Alles was ich brauche ist in mir“. Das ist die wesentliche Erfahrung in dieser Phase. Wir erkennen und erleben plötzlich, dass alles, was not-wendig ist, was nötig ist, um unsere Not zu wenden, tatsächlich in uns ist. Wir müssen es nur zulassen.

Wir haben Liebe, Freiheit, Energie, wir sind Liebe, Freiheit, Energie und wir können das alles teilen.

Die Phase der Transformation und Expansion ist dem sexuellen Orgasmus ähnlich. Anfangs bauen wir Spannung, Energie auf. Wir steigern sie bis zu einem gewissen Punkt, an dem es entscheidend ist, loszulassen. Stimmen Energieniveau und Timing, dann bricht sich die Energie Bahn und überschwemmt uns mit ekstatischem Gefühl. Der Orgasmus ist umso umfassender, je mehr Spannung ich vorher aufbaue und je vollständiger es mir gelingt, im entscheidenden Moment nichts mehr zu wollen und nur noch Allem seinen Lauf zu lassen.

Der plötzlich sehr starke Energiefluss macht vielen Menschen Angst. Sie befürchten, die Kontrolle vollständig zu verlieren und sich im Orgasmus aufzulösen. Genauso besteht eine gewisse Gefahr in der Expansionsphase der Krisenbewältigung, dass wir Angst vor den starken positiven Gefühlen bekommen, die uns plötzlich überschwemmen. Hier ist sehr wichtig, der Energie wirklich freie Bahn zu lassen und alle Gefühle anzunehmen, wie sie kommen. Die Erfahrung kann absolut ekstatisch sein. Das Göttliche kommt herein, was „Ekstase“ von seiner griechischen Wortwurzel her bedeutet.

## **Exploration**

Die Energie, die in der Phase der Stagnation auf niedrigem oder hohem Spannungsniveau blockiert war und in der Transformations-/Expansionsphase durchbrach, fließt nun frei. Das, was uns fehlte, haben wir selbst und sind wir selbst. Was wir nie bekommen haben, können wir uns selbst geben.

Damit sind wir frei, auf Entdeckungsreise zu gehen. Es ist jetzt angebracht, auszuprobieren, was wir mit den neuen Möglichkeiten erleben können. Dies kann in Visionen geschehen, in Phantasievorstellungen, in Gedankenspielen, im Ausprobieren in einer Gruppe, vielleicht auch in einem Bereich der Alltagswelt, in dem Experimente möglich sind, weniger jedoch im persönlichen Alltag. Denn die Gefahr ist groß, das, was gefunden wurde, im Alltagszwang wieder zu verlieren, wenn es zu wenig Zeit und Möglichkeit hatte, sich zu festigen.

Mit der Lösung der Energie und dem Erreichen einer neuen „Dimension“ öffnet sich häufig eine neue Welt. Diese Welt ist vielschichtig, gehorcht anderen Gesetzen, hat neue Horizonte. Wenn Andreas aus dem obigen Beispiel entdeckt, dass er auch und noch mehr Zuwendung und Anerkennung erhält, wenn

er offen auf andere zugeht, statt sie zu provozieren, steht eine riesige Auswahl an Möglichkeiten offen, wie er dies tun kann. Manche sind erfolgreicher, manche weniger, manche vielleicht auch erfolglos. Die Welt der Möglichkeiten ist weiter geworden, der eigentliche Erfahrungs- und Lernprozess beginnt erst jetzt.

## **Integration**

Jetzt kommt die langwierige und mitunter schwierige Aufgabe, die Ernte nach Hause zu bringen. Dabei gibt es zwei Gefahren: die anderen zu betrügen und sich selbst zu betrügen.

Wichtig sind jetzt zwei Schritte: Entscheiden und sich selbst verpflichten.

Bei der Entscheidung, wie wir in Zukunft handeln, wie wir nach der Krise weiterleben wollen, müssen wir die eigenen Bedürfnisse und die der anderen angemessen berücksichtigen.

Vielleicht steht tatsächlich eine Trennung an, vom Partner oder vom Beruf, fast immer ist es jedoch erst einmal besser, dem Umfeld die Chance zu geben, auf die Veränderung zu reagieren. Sehr häufig spielen wir mit unseren Partnern oder auch mit Arbeitskollegen Spiele auf Gegenseitigkeit, leben wir in gegenseitiger Abhängigkeit. Verändern wir uns, werden wir selbst bestimmter und erwachsener, kann der Partner seinerseits in eine Krise kommen, da sein Spiel nicht mehr funktioniert. Und diese Krise kann für ihn die Chance sein, sich zu verändern.

Ich schlage deshalb vor, sich erst einmal nicht gegen den Partner, die Arbeit zu entscheiden, sondern für sich. Zu versuchen, so weit wie irgend möglich zur Veränderung zu stehen und sie mitzuteilen, zu kommunizieren. Und eine gute Weile abzuwarten, was daraus entsteht.

Groß ist auch die Gefahr, sich selbst untreu zu werden. All die guten Ideen, Vorhaben und Vorsätze aus der Experimentierphase bleiben leicht auf der Strecke. Wir lassen uns wieder in den Alltag ziehen und vergessen unseren Prozess. Mit dem Ergebnis, dass wir nach einer Weile die Krise erneut durchleben müssen.

Ein Vertrag mit sich selbst kann helfen, dieser Gefahr zu begegnen. Je konkreter und überprüfbarer dieses Abkommen ist, desto besser.