

Ein Hoch auf das Tief

In einer Krise stecken mag kaum jemand. Doch: Im Grunde genommen sind Krisen keine Tiefs, sondern Höhepunkte – wenn man denn weiss, die darin liegenden Schätze zu bergen.

Roger Marti

«Du bist in einer Krise. Herzlichen Glückwunsch. Jetzt wird alles gut!» Das ist eine Aufeinanderfolge von Sätzen, die irritiert. Wer gratuliert schon zu einer Krise? Und warum, bitte schön, soll die Krise alles zum Guten wenden?

Die Sätze respektive deren Aneinanderreihung stammen von Anastasia Umrik: Ihr Buch heisst so. Die 35-jährige leidet seit ihrem 7. Lebensjahr an einer schweren Muskelerkrankung (Spinale Muskelatrophie); in ihrer Pubertät ist sie oft angeeckt wegen ihres scharfen Sinnes und Gespürs für Mitmenschen. Erst eine grosse Lebenskrise, in der körperlich und psychisch kaum mehr was ging, liess Umrik den Weg zurück zu sich selbst finden und gehen – wie sie in ihrem Buch eindrücklich schreibt.

Wenn die Krise das Zepter übernimmt

Beziehungskrisen, Job-Krisen, die Krise zur Lebensmitte oder Sinn-Krisen – es sind Phasen, die neue intensive Erfahrungen ins Leben bringen und den Betroffenen oftmals den Boden unter den Füissen wegziehen. Seelische und körperliche Belastungen führen dazu, dass der Alltag zäh läuft oder nur noch schwer prästiert werden kann. Gefühle von Trauer, Sorgen, Angst oder gar Wut ziehen Energie ab, wollen gehört und verstanden werden.

Oftmals geht der Prozess schleichend voran. Die Stimmung sinkt immer mehr in den Keller, man mag nicht mehr, fühlt sich energielos und erschöpft. Oder man leidet immer häufiger an emotionalen Überreaktionen – schon Kleinigkeiten lassen einen aus der Haut fahren. Der Gang unter Menschen wird so zu einer immer grösseren Herausforderung, man isoliert sich.

Tiefpunkt oder eine Frage der Perspektive?

Nun gibt es drei Möglichkeiten: Option A wäre, die Krise einfach auszusitzen, in der Hoffnung, dass sie von allein vorbeigeht und die Zufriedenheit alsbald wieder zurückkommt. Option B wäre, nach einem Schuldigen im Aussen zu suchen, dabei in eine Opferhaltung zu gehen und sich der Situation ausgeliefert fühlen. Oder man wählt Option C: die Ursachensuche bei sich selbst. Die Suche nach dem, was im Leben nicht stimmt, was der Grund dieser Krise ist und was geändert werden muss.

Die richtige Antwort versteckt sich bereits in der Wortherkunft. Krise stammt vom Griechischen *krisis* ab und bedeutet Entscheidung oder entscheidender Wendepunkt. In der hippokratischen Medizin verwies der Begriff «Krise» auf den Höhe- oder Wendepunkt eines Krankheitsgeschehens: Entweder führte die Krankheit in den Tod, oder aber die Krise ging in eine Besserung über. Die Krise ist demzufolge als



In krisengeplagten Zeiten liegt ein grosses Potenzial zur Heilung und Selbstentfaltung verborgen. Bild: Unsplash

eine Phase der Neuorientierung oder Weggabelung auf dem Lebensweg zu verstehen, die es bewusst zu gestalten gilt. Es ist eine Chance, dem Leben eine Wendung zum Besseren zu geben.

Der Weg hindurch ist der Weg hinaus

Doch klar ist: Die Krise verwandelt sich nicht per se in eine grosse Lebenschance. Entscheidend ist, wie mit der Krise und den damit einhergehenden Gedanken und Gefühlen umgegangen wird. Wahrlich, es ist verführerisch, sich abzulenken und die Verstimmungen, allenfalls Gefühle von Trauer, Wut oder Angst, nicht fühlen zu müssen. Eine beliebte Verdrängungsstrategie ist der Konsum, sei dies von Unterhaltung, Medien, Essen, stimmungsaufhellenden Medikamenten, Drogen oder von Arbeitsleistung. Ebenso beliebt sind Veränderungen im Aussen: eine neue Partnerin, ein Jobwechsel oder der Kauf von Luxusgütern.

Nachhaltig sind diese Flüchte aber nicht, denn irgendwann bricht sie wieder durch, die Krise. Unterdrückt bedeutet nicht überwunden, sondern auf später verschoben; und je mehr nicht durchlebte Krisen sich ansammeln, umso brisanter wird die Mischung – die an einem gewissen Punkt unweigerlich explodieren wird.

Ein erster wichtiger Schritt raus aus krisenhaften Zeiten ist demnach die Akzeptanz dessen, was ist. Gefühle und Gedanken wollen wahrgenommen werden.

Dafür braucht es fest eingeplante Auszeiten vom Alltag, in dem Mann und Frau zur Ruhe kommen – sogenannte Räume der Innenschau und Einkehr. Gleichfalls gilt es, in diesen Momenten Fragen zu stellen und nach Antworten zu suchen:

- Welcher Weg hat mich in diese Krise geführt?
- Wo liegen die Ursachen begraben?
- Was blieb bis anhin ungelebt?
- Was darf im Leben geändert werden?

Diese Suche nach Erkenntnissen braucht Zeit und Geduld. Es lohnt sich aber, sich zu dieser mit einer Schatzsuche zu vergleichenden Antwortfindung aufzumachen und im Alltag (auch ohne Krisen) regelmässige, bewusste Auszeiten dafür zu schaffen.

Denn neue Lebensgestaltungen oder Lebenswege zu suchen und zu finden, dafür eignen sich Krisen bestens. Der österreichische Arzt, Psychologe und Erfinder der Psychoanalyse Sigmund Freud war davon überzeugt, dass insbesondere Leid und Unlust zu kreativen Höchstleistungen anstacheln. Und so schrieb er: «Man darf sagen, der Glückliche phantasiert nie, nur der Unbefriedigte. Unbefriedigte Wünsche sind Triebkräfte der Phantasien.»

Roger Marti arbeitet im Seminar- und Praxisort CURAVIDA als Osteopath, Schattentherapeut und Seminarleiter. www.curavida.ch

Ratgeber Gesundheit

Heute: Dr. med. Michael Watson, Leiter Zentrales Ambulatorium und Leitender Arzt, PDAG



gesund
heit
aargau

Wird meine Tochter Schaden von mir davontragen?

Ich fühle mich sechs Monate nach der Geburt meiner Tochter immer noch nicht als Mutter. Sie schaut mich immer wieder ernst an und weint auch oft. Dann fühle ich mich schuldig, nicht glücklich mit ihr zu sein, wie es andere Mütter sind.

Frau S. R. aus A.



Unglücklich nach der Geburt? Holen Sie sich Hilfe. Bild: Getty

Es ist nicht selten, dass sich die freudige Erwartung eines Kindes nach der Geburt in andere Gefühlslagen kehrt, sogar bis hin zur Ablehnung. Hält die Erschöpfung nach der emotionalen und körperlichen Herausforderung der Schwangerschaft und Geburt kurz an, spricht man vom Baby-Blues. Dauert es länger, kann eine Postpartale Depression vorliegen, wofür Sie fachliche Unterstützung benötigen. Hebammen, Frauenärztinnen, Mütter- und Väterberater können Ihnen eine geeignete Fachstelle resp. Fachperson nennen. Auch der Selbsthilfeverein (www.postpartale-depression.ch) ist eine empfehlenswerte Anlaufstelle.

Als Kinder- und Jugendpsychiater, spezialisiert auf 0- bis 5-Jährige, kann ich bei der Frage zu Ihrem Kind weiterhelfen. Die gute Nachricht: Alle Beziehungen und Interaktionen Ihres Kindes mit dem Vater, der Familie, Freunden und Menschen im Umfeld unterstützen es bei seiner Entwicklung. Die andere Seite ist die enge Bezogenheit des Kindes zur Mutter. In dieser prägenden Beziehung lernt Ihr Kind sich mit Ihrer Hilfe selbst kennen und seine Gefühle und

inneren Zustände zu regulieren. Gerät dies aus dem Takt, kann das lange anhalten, selbst wenn Sie später wieder «zwäg» sind. Hier braucht es Fachpersonen, die Ihnen helfen, die Zeichen Ihres Kindes (wieder) lesen zu können. So lernt auch Ihr Kind sich selber verstehen. Es schaut nicht mehr fragend seine Mutter an oder weint, wenn sie sich «abwesend» anfühlt.

Heute gilt allgemein: Mütter und Väter mit Säuglingen und Kleinkindern sollten unter Leute gehen. Knüpfen Sie aktiv Freund- und Bekanntschaften auch mit denjenigen, die kleine Kinder haben – auf Spielplätzen und Eltern-Kind-Treffs von Vereinen, Gemeinden, Familienzentren. Gemeinsam sind wir meist stärker und können uns gegenseitig unterstützen.

Kontakt und weitere Informationen: 056 462 20 10
kj.zentrale@pdag.ch
www.pdag.ch

Ratgeber Gesundheit

Sie fragen – Fachleute antworten. Richten Sie Ihre Fragen an: Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau
aargaugesundheit@chmedia.ch www.gesundheitaargau.ch

KSA Kantonsspital
Aarau

Kantonsspital Baden



PDAG
Für Ihre psychische
Gesundheit

Patientenstelle
AG/SO

«Ratgeber Gesundheit» ist ein von der Redaktion unabhängiges PR-Gefäss. Für den Inhalt sind die mit ihren Logos präsenten Gesundheitsdienstleister verantwortlich.

ANZEIGE

KSA Kantonsspital
Aarau

Kantonsspital Baden



PDAG
Für Ihre psychische
Gesundheit

Patientenstelle
AG/SO

Partner Gesundheit Aargau – Ihre Gesundheitsspezialisten
gesundheitaargau.ch

gesund
heit
aargau