



Institut für Beratung,  
Seelsorge und Coaching

## Umgang mit Krisen – aufmerksam auf Signale achten

---

Das Wort Krise ist in aller Munde. Ökologische Krise, Finanzkrise, Beziehungskrise, Lebenskrise, Glaubenskrise, Unternehmenskrise. Krise, vom altgriechischen Wort „Krisis“ abgeleitet, heißt so viel wie: trennen, unterscheiden. Wir verstehen unter Krise heute einen längeren Zeitraum, der sich durch anhaltende Störungen massiv auf das Leben auswirkt.

Was also tun, um aus Krisen herauszukommen? Denn einfach wegschauen, verdrängen und alles so weiterlaufen lassen, wie es ist, ist nicht die Lösung.

Also:

**Wo und wie auch immer: Krisenbewältigung ist angesagt.** Lösungsorientiert denken und handeln statt in Lähmung und Resignation zu verfallen nach dem Motto: „Es hat ja doch alles keinen Sinn.“ Oder: „Ich kann ja eh nichts machen.“

Wer meint, „eh nichts machen“ zu können, ist dabei, sich selbst aufzugeben.

Ich halte mich gerne an die alte Weisheit, die als Gebet formuliert ist: „Gott, gib mir die Kraft zu verändern, was zu ändern ist, die Gelassenheit, das zu lassen, was ich nicht verändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Mit anderen Worten: Ich kann zwar die Welt nicht verändern, aber für den persönlichen **Veränderungsspielraum, den ich habe, kann ich Verantwortung übernehmen.** Und das nicht nur in akuten Krisensituationen. Überall dort, wo es „hakt“ und „knirscht“ habe ich einen Gestaltungsfreiraum, den ich nutzen kann. Das gilt für jedes System, in dem ich arbeite, und ebenso für meinen persönlichen Lebensbereich. „Wer rastet, der rostet“, sagt der Volksmund. Wer stehen bleibt, den überholt das Leben. Der bleibt irgendwann „auf der Strecke“.

Hilfreich im Umgang in Krisen und belastenden Situationen sind:

- **aufmerksam leben**
- **Themen, die mir zu schaffen machen, möglichst früh zur Sprache bringen**
- **die unterschiedlichen Botschaften (warnende und ratende) der „inneren Stimmen“ wahrnehmen und herausfinden, was gut für mich ist**
- **auf meinen Körper achten**, der mir zeigt, was mit mir los ist  
(Auch das hat die Volksweisheit gut in Sprache gebracht, wenn es heißt: „Das liegt mir schon lange im Magen“; „das geht mir an die Nieren“; „darüber zerbreche ich mir schon so lange den Kopf“; „das schnürt mir regelrecht die Kehle zu“; „das lastet schwer auf meinen Schultern“; ...)
- **ein Gespür dafür entwickeln, wo etwas (oft langsam aber sicher) aus dem Gleichgewicht gerät** und es anfängt zu „kriseln“

„Was ist los mit dir? Du bist in der letzten Zeit irgendwie anders!“ – „Wie – anders!? Was meinst du damit?“ – „Du wirkst irgendwie abwesend, unkonzentriert, als seiest du mit deinen Gedanken ganz woanders.“ Fast täglich werden solche Sätze gesprochen. Von Freundinnen und Freunden, guten Bekannten, von Menschen, die einen aufmerksamen Blick füreinander haben. Mag sein, dass solche Fragen zunächst unangenehm sind. Menschen, die mich kennen, spüren, dass da was „in mir arbeitet“. Ich fühle mich ertappt und will nicht wahrhaben, dass bei mir „was“ nicht mehr im Gleichgewicht ist. „Nein, nein, es ist nichts“, ist dann oft die erste Reaktion. Aber auf den zweiten Blick ist dann doch „etwas“. Ich will es mir selbst nur nicht eingestehen, nicht wahrhaben. Ich will irgendwie alleine damit „fertig“ werden. Doch was es auch immer ist: Es beschäftigt mich, ich nehme es mit in den Beruf und mit in mein Privatleben. Es raubt mir Energien, weil ich „es“ nicht loswerde. Das muss nicht gleich die große Krise sein. Aber ein Signal ist es allemal. Dieses Signal ernst zu nehmen, heißt: **Ich nehme mich selber ernst.**

Oft ist schon hilfreich, jemandem, dem ich vertraue, das, was mich bedrückt oder beschäftigt, zu erzählen. Indem ich es ausspreche, kommt es „auf den Tisch“; ich kann es anders – sozusagen „von außen“ - anschauen. Und im Reden miteinander werden auch blinde Flecken deutlich. Was ich alleine nie entdecken kann, kann mir mein Gegenüber spiegeln. „Du hast recht. So habe ich das noch nie gesehen.“ „Wir hätten viel früher miteinander reden sollen. Dann hätten wir uns manchen Kummer

erspart.“ Eine Alltagserfahrung; wenn nicht selbst schon gesagt, dann sicher oft genug gehört.

In der Tat: Manchmal machen wir uns das Leben selbst schwer, indem wir alles Mögliche mit uns herumtragen, statt offensiv und mutig für Klärung zu sorgen.

Das chinesische Schriftzeichen für Krise hat die Bedeutung von Gefahr und Chance. So verstanden kann jede Krise, ja, jede Störung, die wir wahrnehmen, eine Chance für persönliche Entwicklung sein. Ich kann damit beginnen, indem ich

- **unbrauchbar gewordene Verhaltensweisen über Bord werfe**
- **neue Verhaltensmuster lerne, die mir helfen, mein Lebensumfeld hilfreich zu gestalten**
- **für Klarheit Sorge und mich von einem Druck befreie, der mich permanent belastet**
- **neue Ein-sichten gewinne, die vom eigenen „Tunnelblick“ befreien**

Arthur Pfeifer SAC  
Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Vielleicht hat dieser Newsletter Ihnen Anregungen und Anstöße geben können.

---

Wenn Sie diese im Beratungsgespräch vertiefen möchten, melden Sie sich an das

**Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching**

**Telefon: 0261 6408-400**

**E-Mail: [mitarbeiterberatung@marienhaus-stiftung.de](mailto:mitarbeiterberatung@marienhaus-stiftung.de)**

**[www.institut-beratung-seelsorge-coaching.de](http://www.institut-beratung-seelsorge-coaching.de)**