

MUT ZUR ZWEITBESTEN LÖSUNG

Wie geht man mit Krisen um? Wie kommt man wieder ins Handeln? Psychologe und Krisenexperte Günther Höhfeld aus Dolgesheim bei Mainz über Kampf, Flucht und Schockstarre – und über die Erkenntnis, dass die erste Idee nicht immer die beste ist.

Es ist ein Satz, den man so nicht erwartet. „Dass die Krise immer auch eine Chance ist: Das ist Unsinn“, sagt Günther Höhfeld. Er ist Psychologe und Experte für Resilienz und Krisenkompetenz, hat täglich mit Menschen in Krisen zu tun. Nein, sagt er – Krisen sind, was sie sind, eben Krisen. Eine Krise besteht darin, dass das Alte stirbt und das Neue nicht geboren werden kann. Gewohntes kann in Frage gestellt oder sogar zerstört werden. Entscheidend ist, wie die oder der Einzelne zur Krise in Beziehung tritt. Und das kann sehr unterschiedlich sein, kommt auf die eigene Lebens- und Lerngeschichte an, auf die Erfahrungen aus der Kindheit, auf die Anlagen. Bei manchen Menschen ist die Vulnerabilität, die emotionale Verletzbarkeit, sehr hoch, die Belastbarkeit ist eher gering. Andere sind resilienter, können schneller die gewünschte Ursprungssituation wieder herstellen oder etwas, was mit der Ursprungssituation vergleichbar ist, entwickeln kreative neue Ideen. „Wenn ich eine Krise als Brennglas und Verstärker für Veränderungen wahrnehme, dann bin ich schon weit. Dann habe ich solche Muster schon früh erworben. Aber: Krisen standzuhalten lässt sich lernen.“

Mit Krisen einher geht meist ein Erleben von großer Unsicherheit, Dringlichkeit und Zeitdruck. Betroffene erleben die kritische Situation als bedrohlich und gefährlich, sie haben sie nicht mehr unter Kontrolle. „Dieses Gefühl bedeutet Stress, Angst, Zweifel, Ohnmacht – das zeigt sich psychisch und emotional. Man weiß einfach nicht, wie man wieder Herr der Lage werden soll.“ Gerade während

Zur Person

Günther Höhfeld ist Beratungspsychologe und Experte für Resilienz und Krisenkompetenz. Der studierte Theologe und Psychologe lebt und arbeitet zusammen mit seiner Frau Karin Döll-Höhfeld auf Höhfelds Hof, Zentrum für Selbst- und Gesundheitsmanagement, in Dolgesheim bei Mainz.



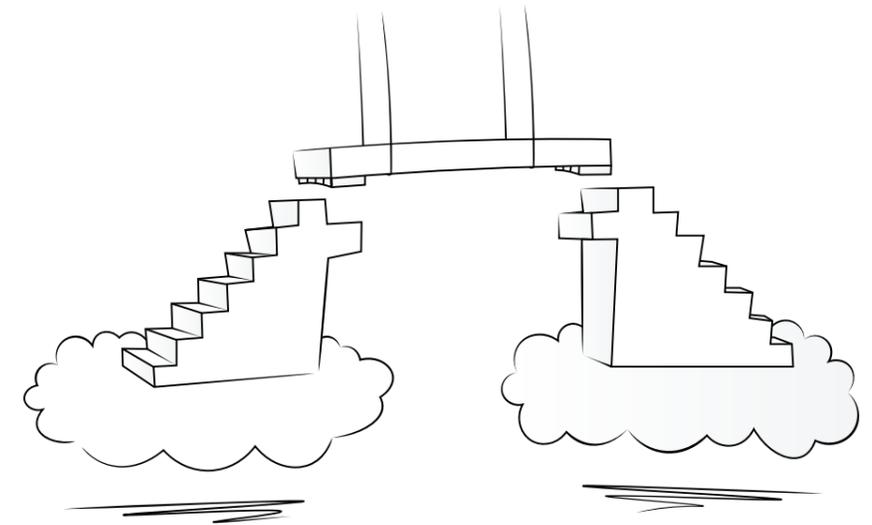
www.hoehfelds-hof.de

der Pandemie hat Günther Höhfeld viele Menschen beraten, die sich zudem grundlegende Fragen gestellt haben: Wer bin ich? Was zeichnet mich aus? Und auch: Welche Potenziale habe ich noch? Besonders in dieser Zeit hat sich für ihn immer wieder das gezeigt, was ohnehin in einem Menschen eingebrannt ist durch Anlage und frühe Erfahrungen. „Es gibt in der Regel drei generelle Reaktionen, plakativ ausgedrückt: fight, flight, freeze, also kämpfen, flüchten,

» Manchmal muss man einfach den Fuß vom Gas nehmen, nicht immer einen Quick-Fix suchen, nicht sofort jede Lücke stopfen.«

Günther Höhfeld

Beratungspsychologe und Experte für Resilienz und Krisenkompetenz



einfrühen. Wenn Schwierigkeiten auftauchen, kämpfen die einen erst recht und werden laut, andere verdrängen die Situation, flüchten quasi, und Dritte fallen in eine Art Schockstarre, in eine Ohnmacht.“

Er rät dazu, Krisen zielführend zu machen, sie für sich zu nutzen, sich zu einem bewussten Umgang mit Widrigkeiten zu entschließen und sich zu fragen: Welche Krisen habe ich schon gemeistert? Was habe ich schon geschafft und wie? „Jeder, wirklich jeder Mensch hat schon größere Krisen in seinem Leben gemeistert. Auch Menschen mit einer hohen Vulnerabilität – sie sollten sich bewusst machen, was sie in ihrem Leben bisher geleistet und erreicht haben.“ Er plädiert dafür, sich auf die „Muster des Gelingens“ zu fokussieren und den Blick auf die Möglichkeiten zu lenken, die man tatsächlich hat. Nicht immer denken: Was wäre, wenn das Haus noch da wäre, wenn der Partner noch da wäre. „Das sind Sehnsuchtsziele. Man ist eingeladen loszulassen, allmählich Abschied zu nehmen, sich auf Neues einzulassen. Natürlich braucht das Zeit. Seele braucht Zeit“, so Günther Höhfeld. „Manchmal sollte man einfach den Fuß vom Gas nehmen, nicht immer einen Quick-Fix suchen, nicht sofort jede Lücke stopfen.“ Hilfe annehmen, das ist für ihn auch ein Kern bei der Bewältigung von Krisen. „Das ist kein Zeichen der Schwäche.“ Es ist also wichtig, die schwierige Situation als solche wahrzunehmen und durchaus emotional damit umzugehen. „Verdrängen ist Gift für die Seele. Auch Menschen, die vom Typ her eher resilient sind, können Angst haben und traurig sein. Gerade in Krisen, gerade wenn man Hab und Gut verliert oder sogar Menschen, gibt es Verlusterlebnisse. Es ist, wie es ist.“

Auf der Suche nach einer Lösung hat Höhfeld einen ungewöhnlich klingenden Tipp: nicht die erstbeste, sondern die zweitbeste Lösung wählen. Nicht sofort impulsiv handeln, sondern um die Ecke denken. Ist es wirklich am besten, die krisengeplagte Firma wieder in den Ursprungszustand zurückzubringen? Oder ist vielleicht eine Umstrukturierung, ein neuer Standort, ein neues Produkt auf Dauer viel besser? Ist diese zweitbeste Lösung am Ende die Chance in

der Krise? „Es kann nur das verwandelt werden, was man sich zuvor angeschaut hat, und das braucht Zeit. Man sollte einen Realitäts-Check machen. Ist es wirklich sinnvoll, sofort ein neues Haus zu kaufen? Oder kommt man, wenn man sich die Situation in Ruhe angeschaut hat, vielleicht langsam zu dem Ergebnis, dass es ganz andere Möglichkeiten gibt? Vielleicht in eine andere Stadt zu ziehen, in der die eigenen Kinder leben? Das meine ich mit der vermeintlich zweitbesten Lösung, die manchmal tatsächlich die beste ist.“

Und dann kommt er wieder auf das „Krisen-als-Chance-Unsinn“-Thema zu sprechen. „Wenn man nicht richtig damit umgeht, ist eine Krise tatsächlich eine Krise, eine Gefahr. Nimmt man die Angst aus der Krise, und sie wird zur Chance. Nimmt man die Chance aus der Krise, und sie wird zur Gefahr. Aber ja, natürlich kann die Krise eben auch die Chance sein, etwas zu verändern, und darauf sollten wir fokussieren. Wir sind als Menschen auf Zukünfte hin angelegt, auf die tausend Möglichkeiten, die wir haben. Wir strecken uns immer nach Möglichkeiten aus, und so sollten wir uns auch von Krisen einladen lassen“, sagt er. „Aber mit Bedacht. Und das ist mein Credo: Bleiben Sie Ihrem Leben und sich selbst zuversichtlich zugewandt – mit allen Schwierigkeiten, aber auch allen Möglichkeiten!“ |

