

# 1

---

## Einleitung

### 1.1 Technik oder Haltung

Die Absicht dieses Buches ist es, eine praxisbetonte Einführung in das zu geben, was Gesprächstechnik genannt wird, aber im Zusammenhang mit Lebenskrisen lieber Gesprächskunst heißen sollte. Die Kunst ist es, *Kontakt* zu schaffen, und Kontakt wird durch *Aufmerksamkeit* und *authentische* (echte) Anwesenheit hergestellt. Eigentlich kann diese Kunst nur gelernt werden, indem sie praktiziert wird, und am effektivsten geschieht das Erlernen, wenn sie unter kundiger Anleitung praktiziert wird, so dass die eigenen Missverständnisse und Einseitigkeiten nicht wiederholt werden, ohne dadurch klüger zu werden.

Wozu ein Buch über dieses Thema beitragen kann, ist eigentlich nur, ein Treffen mit dem Mitmenschen vorzubereiten und eine eventuelle Orientierungshilfe (Supervision) für dieses Treffen zu geben. Die Vorbereitung besteht darin, mit der *Haltung* zu *arbeiten*, unterstützt durch praktische Beispiele. Diese sollen als *mögliche* Antworten zu verschiedenen Aussagen von Menschen, die es schwer haben, verstanden werden. Sie sind nicht die *richtigen* Antworten. Eindeutig richtige Antworten kann es in Gesprächen, die mit Menschen über ihr Leben geführt werden, kaum geben, und erst recht nicht im Voraus. Echte Gespräche sind etwas, was im Augenblick des Kontakts geschieht. Für das echte Gespräch gibt es deshalb keine Checkliste. Da ist nichts, was immer richtig ist, und da ist nichts, was immer verkehrt ist – abgesehen von dem Versuch, immer »das Richtige« sagen zu wollen statt des Spontanen und Echten.

Der Sinn der angegebenen Beispiele, die im Übrigen alle aus der Realität stammen und sich in bestimmten Situationen bewährt haben, ist es:

- ♦ eine *Haltung* zum Hilfesuchenden zu illustrieren, die
- ♦ die *Wahrscheinlichkeit* fördert, dass die Gespräche mit den Betroffenen zu
- ♦ *Aufmerksamkeit* auf das Wesentliche im Zusammenhang führt und zu
- ♦ *Kontakt* von Mensch zu Mensch.

## 1.2 Krise

Eine Krise ist eine Reaktion auf einen Verlust oder einen drohenden Verlust von etwas, das für die Betroffenen von bedeutendem Wert ist. Es kann sich bei dem Verlust um etwas Handgreifliches – ein »äußeres« Objekt – oder um etwas »Inneres«, das heißt etwas

Psychisches oder Geistiges, handeln. Häufig wird es eine Kombination beider Teile sein, wo es sich zeigt, dass ein konkreter Gegenstand, eine Fertigkeit oder eine Person eine symbolische Bedeutung für die Krisenbetroffenen als Ausdruck z.B. für Liebe, Freiheit oder Selbstwert hat.

Sprachlich hängt das Wort »Krise« mit dem griechischen Wort »krinein«, was »zu urteilen« bedeutet, zusammen. Dieser Zusammenhang zeigt, dass die Krise mit schwierigen, aber auch mit wichtigen und konstruktiven Dingen im Leben, wie Beurteilung, (Neu)einschätzung, Werten und Wahl, zu tun hat. Es ist nicht nur ein Unglück, sich in einer Krise zu befinden. Unsere Krisen sind auch Wachstumspunkte. Wenn sich große Veränderungen ergeben, sowohl positive als auch negative, kann es geschehen, dass unsere bisherigen Lebensmuster und unser bisheriges Lebensverständnis mehr oder weniger unzureichend werden, was sehr angstausslösend, aber auch entwickelnd sein kann.

Die Krise kann dadurch ausgelöst werden, dass die Lebensmöglichkeiten geringer geworden sind, wie z.B. bei einer Amputation oder wenn wir einen unserer Angehörigen verlieren. Aber sie kann auch dadurch ausgelöst werden, dass wir selbst es sind, die größer werden, wie z.B. in der Pubertät oder wenn wir zu Hause ausziehen. In beiden Fällen geschieht es, dass wir mit unseren Augen sehen und mit unseren Ohren viel hören, wofür uns die Gewohnheit vorher blind und taub gemacht hat, was sich aber als nützlich erweisen kann, wenn wir darauf aufmerksam werden. In beiden Fällen führt die Krise zu mehr Weisheit und neuer Kreativität bei uns. Die Krise ist deshalb nicht nur etwas Krankes, das wir loswerden sollen. Sie ist ein Stück Leben, das durchlebt werden soll. Sie ist hervorgerufen durch eine Schwierigkeit, durch die wir hindurch wachsen, und sie ist in sich selbst eine Schwierigkeit, durch die wir wachsen werden. Krisenhilfe ist deshalb keine Behandlung oder Problemlösung; Krisenhilfe ist Hilfe zum Wachstum.

Das Augenmerk wird im Folgenden darauf liegen, wie ein Mensch daran mitwirken kann, so ein Wachstum bei anderen an-

zuregen. Es ist wichtig zu erkennen, dass die Helfenden dies nur auf *indirekte* Art und Weise, d.h. nicht so sehr dadurch, was sie *tun*, sondern vielmehr durch das, was sie *sind*, können. Es geht darum, dass sie als Helfer:

- ♦ anwesend sind und zur Verfügung stehen für die anderen als die Personen, die sie sind;
- ♦ den anderen aufmerksam folgen, d.h. sie sehen und hören;
- ♦ und mit den anderen in passendem Umfang teilen, was mit ihnen selbst während des Treffens geschieht.

## 1.3 Angst und Grundgefühle

### Verdrängungsangst

Das *Erleben* einer Krise ist in erster Linie das Erleben von *Angst*. Ein Teil dieser Angst ist die sogenannte *Verdrängungsangst*, die kleiner wird, wenn sie sich in die Grundgefühle *Freude*, *Trauer*, *Wut* und *Furcht* auflöst, und wenn die Krisenbetroffenen den *Beschluss* fassen, den sie *wollen*.

Dass diese Gefühle Grundgefühle sind, bedeutet, dass eines oder mehrere in alle anderen Stimmungslagen, die wir im täglichen als Gefühle bezeichnen, einfließen. Diese können mit der Art und Weise verglichen werden wie die Grundfarben, die in verschiedener Stärke und Mischung in allen anderen Farben vorkommen.

Der übrige Teil der Gefühlszusammensetzung ist kognitiven Ursprungs. Es sind Erinnerungsbilder, Gedanken und die Erwartungen, zu denen die Gedanken und Erinnerungen uns Anlass geben. Z.B. ist Vaterlandsliebe ein komplexes Phänomen, aber es beinhaltet den einfachen Kern der Grundgefühle: Wir freuen uns, wenn wir heim kommen in das Land; wir trauern, wenn wir gezwungen sind, aus dem Land zu flüchten; wir werden wütend, wenn das

Land uns enttäuscht; und wir bekommen Angst, wenn andere es bedrohen.

Zu sehen, zu hören, zu spüren und nach den Grundgefühlen zu fragen, sowohl bei uns selbst als Helfende als auch bei den anderen als Hilfesuchende, ist wichtig. Die Grundgefühle geben nämlich die Richtung und den Gegenstand der psychischen Energie an und leiten zu der wesentlichen Frage hin: was *willst* du? Diejenigen, die auf sich selbst aufmerksam sind, Verantwortung dafür übernehmen, was sie rein faktisch *fühlen* (nicht fühlen »sollten«!) und *wollen* (wünschen, nicht »sollen«!) und dies an der passenden Stelle den Krisenbetroffenen im Gespräch mitteilen, sind lebendig und wirklich anwesend im Gespräch. Dadurch geben die Helfenden automatisch den anderen die Hilfestellung, eine gleiche Aufmerksamkeit für sich selbst zu entwickeln, was eine gute Hilfe für Wachstum während der Krise ist.

## Existenzielle Angst

Die Verdrängung der Grundgefühle und grundlegender Willensbezeugungen (wünschen, hoffen) sind Angst schaffend, und dieser Teil der Angst wird kleiner, wenn einer Person, wie vorher erwähnt, bewusst wird, was sie fühlt und will. Selbst die bewusst gemachte *Furcht* ist eine Erleichterung im Verhältnis zur Angst, weil die Furcht im Gegensatz zur Angst konkret ist und in einem angemessenen Verhältnis zu einer bestimmten Gefahr steht. Dennoch gibt es einen Teil der Angst, der nicht verschwindet. Das ist der Teil, der als existenziell bezeichnet wird, weil er unlösbar mit dem *Existieren* verbunden ist, d. h. zu sein als die, die wir sind, in einer Welt, die so ist, wie sie ist. Das Leben ist und bleibt begrenzt und unsicher für uns: Wir können die anderen, zu denen wir Kontakt suchen, immer nur teilweise erreichen, und wir wissen niemals, wann wir sie verlieren werden. Wir kommen auch nicht darum herum, die ganze Zeit zu *wählen* und für unsere Wahl *Verantwortung/Schuld* zu übernehmen. »Auch nicht zu wählen, ist eine Wahl«, wie

Sören Kierkegaard (1813–1855), dänischer Philosoph, gesagt hat. Die Wahl geht blind vor sich, weil wir die Umstände der Zukunft, der wir versuchen, uns anzupassen, nicht kennen. Wie wird das Wetter morgen? Wie sind die Liebsten in zwanzig Jahren?

Die Unsicherheit im Hinblick darauf, was ich fühle und *gerade jetzt* will, kann weniger werden. Das kann sie in erster Linie durch ein kontaktvolles Gespräch mit einem Mitmenschen. Der Kontakt und die Selbsterkenntnis macht die *Verdrängungsangst* kleiner. Aber die Unsicherheit gegenüber der Welt, dem Leben und dem Tod, besteht und damit auch der existenzielle Teil der Angst.

*Diese existenzielle Angst ist keine Krankheit, und es gibt keine Behandlung, die dabei hilft.* Sie kann auch *nicht weg getröstet werden*. Im Gegenteil, die existenzielle Angst ist eine Form von Gesundheit: Sie ist ein Zeichen dafür, dass wir entdeckt haben, wie unsicher und unkontrollierbar das Leben eigentlich ist. Das Einzige, was wir tun können, um nicht in dieser Angst zu ertrinken, ist, ihr ins Auge zu sehen und das Leben, das wir jetzt gerade haben, zu leben. Dann halten wir auf, nach einer Macht über Leben, Tod und Liebe zu greifen, die wir sowieso nicht bekommen können.

Dies gibt die Richtung für die Hilfe für die Betroffenen an: Es geht im Prinzip darum, *in die Wirklichkeit hinein* zu helfen, so schwierig sie auch ist, und nicht aus ihr *heraus*. Wenn wir versuchen, die existenzielle Angst zu verdrängen, erreichen wir nichts anderes, als dass *Verdrängungsangst* noch zusätzlich darübergerlegt wird: Das ist die Angst, die entsteht, wenn wir Heimlichkeiten vor uns selbst haben, oder anders ausgedrückt, uns nicht in die Wirklichkeit begeben wollen, so wie sie ist. »Angst entsteht davon, nicht da zu sein, wo du bist«, wie der amerikanische Psychiater und Psychotherapeut Fritz Perls gesagt hat.

Das folgende Kapitel soll vertiefen, was hier über eine kontaktschaffende *Haltung* zu Menschen in einer Krise und damit zu Angst gesagt wurde.

# 2

---

## Praktische Richtlinien

### 2.1 Es ist einfacher, als du denkst

*Selbst, wenn das Thema kompliziert ist, braucht es das Gespräch nicht sein. Wenn es als »schwer« erlebt wird, zusammen zu sprechen, liegt es meistens daran, dass es ein Thema gibt, um das du versuchst drum herum zu reden.*

#### Einfach oder leicht

»Einfach« bedeutet nicht unbedingt »leicht«. Wenn das Pflegepersonal es als schwer empfindet, in einer bestimmten Situation an-

wesend zu sein, dann ist es natürlich schwer für diejenigen, die es erleben, und soll nicht bagatellisiert werden. Es wird deshalb als einfach bezeichnet, damit präzisiert werden kann, worin das Schwere liegt. Wenn es schwer ist, ein existenzielles/geistiges Gespräch zu führen, ist es nicht, weil es kompliziert ist. Es ist möglicherweise schwer aus einem ganz anderen Grund, nämlich, weil der Schmerz über die Schwierigkeiten der Betroffenen und/oder der Schmerz über die eigene Machtlosigkeit in der Situation nicht auszuhalten ist. Es ist also *dieses* Schwere, womit die Helfer umgehen müssen. Zum Beispiel können sie – ganz einfach – dem anderen im Gespräch erzählen, was gerade mit ihnen selbst passiert.

## Hilfe heißt nicht immer Rat geben

Wenn die Helfer glauben, dass das Schwere der komplizierten Natur des »Problems« geschuldet ist, ist es das, weil sie das existenzielle/geistige Gespräch mit Beratung verwechseln. Wenn sie einen Rat für den anderen finden wollen, wird es kompliziert. Sie kennen nicht alle Prämissen des Gegenübers; sie sind nicht unbedingt klüger als die Betroffenen; sie haben nicht mehr Macht über die existenziellen Vorgaben, die Leben, Tod, Verlust, Liebe und Schuld heißen. Und letztendlich: Sie werden häufig einen frustrierenden *Widerstand* bei den anderen erleben, einen erteilten Rat – selbst da, wo die anderen direkt darum gebeten haben – anzunehmen. Das Muster wird »*Appell und Ablehnung*« genannt, und es haben schon viele Helfer graue Haare bekommen, wenn der andere auf diese Art und Weise um Hilfe bittet und sie abweist. Werden die Helfer mit diesem Muster konfrontiert, brauchen sie nicht über ihre eigene Unfähigkeit und Machtlosigkeit zu verzweifeln. Es ist auch nicht notwendig, auf die anderen wütend zu werden, weil diese sie in diesen Zustand der Frustration bringen. Stattdessen können sie über ihre eigene Verbohrtheit, dass sie meinen, sie können tüchtig sein (an Stelle der Betroffenen) und Macht haben (über das Leben der Betroffenen), lächeln. Dies ist eigentlich ein



kleines Stück Größenwahn! Eventuell können sie den anderen etwas über dieses Stück Selbsterkenntnis erzählen, z. B. etwas in dieser Richtung:

*Nun merke ich, dass ich wieder einmal der Versuchung erlegen bin, gute Ratschläge zu erteilen, aber es hat den Anschein, dass du genauso wenig die Erfahrung anderer gebrauchen kannst wie ich selbst, so nun will ich damit aufhören.*

Folgendes ist im Prinzip *einfach*, selbst wenn es möglicherweise in der Praxis für eine gewisse Person schwer sein kann (gefühlsmäßig):

- ♦ Den anderen nach seinen Grundgefühlen (Freude, Trauer, Wut und Furcht) zu fragen.
- ♦ Den anderen zu fragen: »Was willst (wünschst, hoffst) du?«.
- ♦ Den anderen zu fragen: »Was tust du oder kannst du dabei tun?«
- ♦ Und dem anderen erzählen, was du selbst wahrnimmst, fühlst, denkst, willst (wünscht) und was du gerade in der Situation machst als Helfer.

## **Persönlich und Privat**

Es ist anzumerken, dass die Informationen über die Helfer, an dem die Betroffenen Freude haben, die sind, die mit dem nahen Kontakt zu tun haben. Im Gegensatz dazu sind Details aus dem Leben der Helfer eher irritierend. Wenn dieser Unterschied aufrechterhalten wird, wird es möglich, dass das Gespräch *persönlich* wird, *ohne privat* zu werden. Wenn die Helfer meinen, dass es »schwer« ist, über das Fühlen, das Wollen oder das Tun zu sprechen, ist das, wie gesagt, weil etwas dabei ist, was sie nicht *mögen* und nicht, weil es kompliziert ist. In diesem Fall ist es dieses Unwohlsein, eventuell die Furcht, mit der in der eigenen Arbeitsweise und Selbstreflektion gearbeitet werden sollte.

## 2.2 Alle wesentlichen Ressourcen, um die Krise zu überwinden, liegen bei den Krisenbetroffenen selbst oder im Feld zwischen euch

*Du bist der »Geburtshelfer« für die Klarheit und die Wahl der Hilfesuchenden. Du sollst nicht die Wahl treffen oder »die Lösung« für sie finden.*

### Was ist wesentlich?

Einige Ressourcen, um Schwierigkeiten zu überwinden, liegen bei den Helfenden, aber die *wesentlichen* Ressourcen liegen bei den Krisenbetroffenen. Das Wesentliche ist, dass die Betroffenen Klarheit über ihr Leben bekommen und die Verantwortung dafür übernehmen. Man kann auch sagen, dass es wesentlich ist, dass die Hilfesuchenden ihre Entscheidung treffen. Dazu können die Helfenden im besten Fall mit ihrer Empathie, ihren klaren Fragen und ihren Lebenserfahrungen *beitragen*. Diese Beiträge von der Seite der Helfer sind wichtige Ressourcen für den anderen, auch wenn sie nicht entscheidend sind.

Andere sehr wesentliche Ressourcen finden sich an einer häufig übersehenen »Stelle«, die weder bei den Krisenbetroffenen noch bei den Helfern liegt. Es ist das *Feld*, das sich aus den *beiden Gesprächspartnern und dem Raum zwischen ihnen* bildet. Das Feld funktioniert wie ein großes Ganzes, wo alle Teile sich berühren (einander bedingen), und wo Veränderungen an dem einen Teil sofort dazu führen, dass das ganze Feld verändert ist.

In der Praxis bedeutet das, dass das Wirksame beim helfenden Kontakt die *Interaktionen* sind, das heißt im Austausch und dem Prozess zwischen den Sprechenden. Beide sind aktiv, im Gegensatz zu der Auffassung, dass der eine etwas *am* anderen macht. Der