

KRISEN SIND WELLEN ...

... und du entscheidest, ob du surfst oder untergehst. Wir alle haben schon einmal eine Krise gehabt und werden mit Sicherheit auch noch die eine oder andere weitere erleben. Aber was ist eigentlich eine Krise, und warum tun sie manchmal auch sehr gut?

REDAKTION: SOPHIE SCHATTSCHNEIDER
VIELEN DANK AN PSYCHOLOGIN DR. LAURA STOIBER (STOIBER-PSYCHOLOGIE.AT)

Nichts läuft gerade so, wie man sich das vorstellt. Der Job nervt, die Wohnung ist zu klein, in der Beziehung kriselt es – wer kennt das nicht? Die Stimmung ist dann dementsprechend schlecht, und generell ist in solchen Phasen irgendwie alles und jeder schlecht, oder? Aber ist das schon eine Krise? Kann ich überhaupt selbst beurteilen, ob und wann ich mich in einer befinde?

KRISE IST NICHT GLEICH KRISE

Ein schlechter Tag muss nicht gleich in eine gravierende Lebenskrise ausarten – das weiß auch Psycho-

„
Es liegt letzten Endes an uns, was wir aus einer Krise machen.“

login Dr. Laura Stoiber und erklärt: „In der Psychologie bezeichnet man den Begriff Krise als negative Reaktion auf eine einschneidende Lebenssituation. Eine Krise ist quasi dann eine Krise, wenn der Betroffene das psychische Gleichgewicht nach einem

bestimmten Ereignis verliert. Dies kann durch verschiedene Lebensumstände passieren, wie beispielsweise eine Trennung, Krankheit oder Tod. Dann gibt es noch kleinere Krisen, die können wir meist selbst bewältigen, wie eine nicht bestandene Prüfung im Studium.“ Es muss also unterschieden werden zwischen Ereignissen, die unsere psychische Gesundheit maßgeblich beeinträchtigen, und jenen, die wir vermutlich schnell auch wieder selber klären können. Nicht selten werfen wir mit Begriffen wie Krise, Burn-out, Quarterlife-Crisis um uns, ohne uns wirklich im Klaren zu sein, was diese eigentlich bedeuten und

bestimmten Ereignis verliert. Dies kann durch verschiedene Lebensumstände passieren, wie beispielsweise eine Trennung, Krankheit oder Tod. Dann gibt es noch kleinere Krisen, die können wir meist selbst bewältigen, wie eine nicht bestandene Prüfung im Studium.“ Es muss also unterschieden werden zwischen Ereignissen, die unsere psychische Gesundheit maßgeblich beeinträchtigen, und jenen, die wir vermutlich schnell auch wieder selber klären können. Nicht selten werfen wir mit Begriffen wie Krise, Burn-out, Quarterlife-Crisis um uns, ohne uns wirklich im Klaren zu sein, was diese eigentlich bedeuten und



welche Auswirkungen sie haben können. Ein Burn-out beispielsweise ist eine anerkannte psychische Krankheit, die man nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte.

„Unter einem Burn-out versteht man körperliche und emotionale Erschöpfung, welche zumeist berufs- oder leistungsbezogen ist. Es wird auch als Ausgebranntsein bezeichnet und kann zu Panikattacken, Depressionen sowie zum totalen psychischen und körperlichen Zusammenbruch führen“, erklärt Dr. Stoiber. Es ist also kein Begriff, den wir leichtfertig verwenden sollten. Es gibt laut der Psychologin drei wesentliche Elemente, die ein Burn-out-Syndrom charakterisieren: emotionale Erschöpfung, Zynismus (negative Gefühle gegenüber dem eigenen Umfeld sowie Mitmenschen) und reduzierte Leistungsfähigkeit. Wenn diese drei Punkte zutreffen, dann rät Dr. Stoiber dazu, unbedingt professionelle Hilfe zu suchen. Oft ist es aber nicht leicht, diese Entwicklungen bei sich festzustellen. Kann man überhaupt selbst objektiv über seinen Gemütszustand urteilen und einen Durchhänger von einem ernst zu nehmenden psychischen Problem unterscheiden?

NUR EINE KLEINE KRISE?

Oft wissen wir zwar, dass wir uns in einer Krise oder in einer krisenähnlichen Situation befinden, wissen aber nicht, wie ernst wir diese nehmen sollen. Herunterspielen sollten wir aber keine davon. Die Psychologin erklärt, dass ein kleinerer Durchhänger meist einen konkreten Auslöser hat, während sich ein Burn-out eher schleichend entwickelt. Wenn wir uns also einmal von unserem Alltag, unserem Job oder unserem Studium erschöpft und ausgebrannt fühlen, sollten wir beobachten, ob dieses Gefühl bloß temporär ist oder dauerhaft anhält, und gegebenenfalls einen Experten aufsuchen. „Bei einer kleineren Krise geht es uns zwar psychisch schlecht und wir wissen, dass das aufgrund eines bestimmten Ereignisses so ist, wir können diese aber selber wieder bewältigen. Ein Burn-out hingegen ist länger anhaltend und entsteht meist durch zu hohe Belastung,

chronischen Stress und extremen Leistungsdruck“, erzählt Dr. Stoiber. Gerade bei jungen Menschen entwickelt sich häufig eine sogenannte Quarterlife-Crisis, in der irgendwie alles und jeder infrage gestellt wird. Ist das Studium das richtige für mich? Soll ich das Jobangebot annehmen? Möchte ich die Beziehung noch weiterführen? All das sind Fragen, die wir uns in so einer Situation oft stellen – aber was ist eine Quarterlife-Crisis denn nun genau? „Bei einer Quarterlife-Crisis handelt es sich oft um eine Sinnkrise. Dabei stellt man sich selbst und bisherige Lebensentscheidungen und Leistungen infrage. Auch, wenn es nur einen kritischen Bereich gibt, wird die Krise auf andere Bereiche übertragen und wir sehen alles negativ“, erklärt die Psychologin. Solche emotionalen Tiefs sind ja eigentlich immer negativ behaftet, aber eine kleinere oder größere Krise kann für den späteren Lebensverlauf manchmal wirklich eine positive Veränderung hervorrufen.

NICHT ALLES IST SCHLECHT

„Eine Krise ist immer sowohl ein Hinweis auf eine Gefahr, aber gleichzeitig auch immer eine Aufforderung zu einer Neuorientierung“, erklärt die Psychologin. Wir sollten uns also nicht von Krisen einschüchtern lassen, sondern die Situation annehmen und sie als Aufforderung sehen, etwas zu ändern, auch, wenn das manchmal nicht so leicht ist. Nach so einer überstandenen Krise, weiß auch die Psychologin, wissen wir das Leben meist mehr zu schätzen und lernen, die Freuden und uns selbst wichtiger zu nehmen sowie Prioritäten im Leben anders zu setzen. Fakt ist: Wir alle hatten schon einmal eine Krise und werden wahrscheinlich auch wieder eine erleben, aber Fakt ist auch, dass wir aus jeder Situation für uns etwas Gutes herausfiltern können. Im Nachhinein macht vieles Sinn und nur durch dieses Bewältigen und Sich-neu-Entdecken können wir uns weiterentwickeln und an Stärke gewinnen. Auch Dr. Laura Stoiber weiß: „Wir müssen erkennen, dass Veränderung nichts Negatives ist, sondern eine große Chance für uns darstellt.“



DR. LAURA STOIBER ERKLÄRT, WIE WIR POSITIV MIT EINER KRISE UMGEHEN

● FINDE UND AKZEPTIERE DIE URSACHE

Zuerst müssen wir uns vor Augen führen, was passiert ist, und uns klar darüber werden, welche Gefühle und Gedanken wir haben und zu welchem Verhalten diese wiederum führen. Selbstreflexion ist hier ein großes Stichwort, denn die brauchen wir, um die Situation akzeptieren zu können. Das ist sehr wichtig, um später auf dieser Basis positive Handlungsmöglichkeiten in Betracht ziehen zu können – und auch umzusetzen.

● GIB DEINEN EMOTIONEN RAUM

Gerade bei diesem Prozess ist es

wichtig, jegliche Emotion nicht zu verdrängen – vor allem die negativen. Diese holen uns sonst später wieder ein. Es ist wichtig, negative Emotionen zuzulassen und zu verarbeiten. Am besten, wir suchen uns dazu einen sicheren Ort, an dem wir uns wohlfühlen. Wir müssen mit Altem abschließen, um Neues beginnen zu können.

● SUCHE MENSCHLICHEN KONTAKT

Oft isolieren wir uns von unseren Beziehungen, wenn wir uns in einer Krise befinden, aber genau das ist der falsche Ansatz! Positiver menschlicher Kontakt fördert die Bewältigung einer Krise. Wir brauchen Menschen, die uns Halt

geben und die für uns da sind, wir dürfen uns nicht isolieren. Außerdem sollten wir Dinge tun, die uns Freude und Spaß bereiten, am besten mit unseren Liebsten.

● HAB KEINE ANGST, UM HILFE ZU BITTEN

Nicht in jeder Situation kann das private Umfeld zu einer Krisenbewältigung führen. Wenn negative Gefühle über mehrere Wochen anhalten, sollten wir psychologische Hilfe suchen. Ein Gespräch mit einer außenstehenden Person, der man sich anvertrauen kann, ist ein guter Schutz gegen gefährliche Entwicklungen in schwierigen Phasen.