

Verena Kast

Der schöpferische Sprung

**Vom therapeutischen Umgang
mit Krisen**

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Erweiterte Neuausgabe der 11. Auflage des 2016 im Patmos Verlag erschienenen gleichnamigen Titels. Erstmals erschienen 1987 im Walter Verlag, Olten u. a.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: Macrovector / shutterstock.com
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1007-0

Meinen krisen-freundlichen Freunden

Inhalt

- 9 *Vorwort*
- 10 *Einleitende Bemerkungen*
- 14 *Die Krise als Chance*
- Entwicklungs-, Anforderungs-, Verlustkrisen 15
 - Charakteristik in der Krise 16
 - Krise als Umschlagspunkt 20
 - Angst und Krise 22
 - Ziele der Krisenintervention 27
 - Krise und schöpferischer Prozeß 29
- 35 *Reifungskrisen*
- Auslöser und Grundproblematik 35
- 46 *Über- und Unterstimulierungskrise*
- Umgang mit Emotion und Hemmung 46
 - Beispiel für eine Überstimulierungskrise 47
 - Beispiel für eine Unterstimulierungskrise 56
- 66 *Krisenintervention bei Suizidgefährdung*
- Krisenintervention am Telefon 76
 - Das präsuizidale Syndrom 81
 - Entwicklung zur Suizidhandlung 83
 - Krisenintervention bei einem Suizidanten 86
- 101 *Krisenintervention bei einer Trauerkrise*

- 125 *Krisenintervention bei der Diagnosestellung einer lebensbedrohenden Krankheit*
Der Trauerprozeß bei einer lebensbedrohenden Krankheit 126
Beispiel einer Krisenintervention 142
Exkurs: Krisenintervention und Kurztherapie 170
- 173 *Krisenintervention bei einem eskalierenden Streitpaar*
- 189 *Krisen im psychotherapeutischen Prozeß*
Abwehrzentriertes Arbeiten – konfliktzentriertes Arbeiten 189
Die natürliche Krise 197
Die provozierte Krise 198
Schleichende Krisen 204
- 212 *Positive Veränderungen durch das Bewältigen von Krisen*
Posttraumatic Growth 213
Der Schicksalsschlag 214
Wachsen an einem Schicksalsschlag 216
Vom Grübeln zum Verstehen 219
- 223 *Abschließende Bemerkungen*
- 227 *Anmerkungen*
- 230 *Literatur*

Vorwort

Ich freue mich, daß dieses Buch, das vor allem vom praktisch therapeutischen Umgang mit Krisen handelt, neu aufgelegt wird, ergänzt durch ein Kapitel, das auf positive Veränderungen und Entwicklungen aufmerksam macht, die eintreten können, wenn man sich den Krisen stellt. Diese Sichtweise ist mir sehr wichtig.

Ich bedanke mich beim Patmos Verlag dafür, das Buch ergänzt durch ein Kapitel neu aufzulegen, und ich bedanke mich bei der Lektorin, Dr. Christiane Neuen, für gute Ideen und wie immer eine sehr erfreuliche Zusammenarbeit.

St. Gallen, im Februar 2017
Verena Kast

Einleitende Bemerkungen

Dieses Buch handelt von der Möglichkeit und der praktischen Durchführung von Krisenintervention in der psychotherapeutischen Praxis. Es geht dabei um eine spezielle Form der Krisenintervention, die sich von der, wie sie in Kriseninterventionszentren betrieben wird, unterscheidet.

Menschen in Krisen werden in die therapeutische Praxis meistens vermittelt, etwa vom behandelnden Arzt, oft auch vom Pfarrer. Zudem können auch innerhalb schon laufender therapeutischer Prozesse Krisen entstehen, die zu einer Krisenintervention Anlaß geben. Innerhalb der psychotherapeutischen Praxis haben wir es aber im allgemeinen eher mit verschleierte Krisen zu tun, auf die die Bezeichnung «Krise» im engen Sinne nicht mehr zutrifft, da sich diese Krisen nicht mehr in ihrer vollen Dramatik zeigen, sondern sich allenfalls etwa in anhaltenden Problemsituationen, wie unerklärbarer Müdigkeit, Lustlosigkeit oder in psychosomatischen Beschwerden äußern.

Auch wenn Kriseninterventionen nicht das ganz alltägliche Brot einer Therapeutin in eigener Praxis ist, meine ich einiges zur Praxis der Krisenintervention beitragen zu können.

Es geht mir einmal darum, typische Lebenssituationen, die Krisen auslösen können, anhand von praktischen Fallbeispielen zu beschreiben sowie auch die spezielle Psychodynamik der jeweiligen Krisen. Natürlich hat jeder Mensch seine je eigene Krise, dennoch bestehen – gesamthaft gesehen – beschreibbare Unterschiede etwa zwischen einer Verlustkrise im engeren Sinne und einer Suizidkrise.

Diese Krisen mit ihren Hintergründen als typische psychi-

sche Prozesse wie auch die in ihnen liegende Entwicklungsmöglichkeiten möchte ich beschreiben.

Dabei ist mir außerordentlich wichtig, unsere eigenen Gefühle, die wir als Therapeuten diesen Krisen gegenüber haben, mit in meine Überlegungen einzubeziehen: Ein Mensch in einer Krise löst zunächst schon ganz bestimmte «Krisengefühle» in uns Mitmenschen aus; entweder werden wir angesteckt von den Panikgefühlen, oder wir sind gerade ganz konzentriert, ganz da, weil wir spüren, daß das nun eine Situation ist, bei der es «drauf ankommt», oder aber wir wehren die Krise ab, bagatellisieren sie usw. Unsere Reaktion hängt davon ab, wie wir uns selbst in unserem Leben zu Krisen ganz allgemein stellen, wie krisenfreundlich, wie krisenverträglich oder wie krisenallergisch wir sind, dann aber auch, was die einzelnen speziellen Krisen in unserer Psyche an Ängsten, an Bedrohung wachrufen und wie wir damit gelernt haben, umzugehen.

Es stellt sich dabei heraus, daß es eine eher typische Reaktion auf bestimmte Krisen gibt, die viele Menschen miteinander teilen, also sozusagen eine kollektive Form der Gegenübertragung. Dazu haben wir aber auch unsere ganz persönlichen Reaktionen auf einzelne Krisen, die zum Teil über das Gelingen oder Mißlingen von Kriseninterventionen, aber auch über unseren methodischen Zugang zu den entsprechenden Krisen entscheiden.

Diese «Gegenübertragungsgefühle», wie ich sie hier nenne, betrachte ich als relevant für die Krisenintervention.

Ich verstehe unter Gegenübertragung zunächst all die Gefühle, die der Analytiker/die Analytikerin in bezug auf den «kriselnden» Menschen hat und die er in irgendeiner Form festzuhalten versucht¹. Diese Gefühle des Analytikers können den Gefühlen des Analysanden genau entsprechen und so einen direkten Zugang zu den Gefühlen des «Kriselnden», zu deren empathischem Verstehen darstellen. Viel häufiger aber erleben wir in uns die Abwehr der Gefühle, die in uns durch

den Analysanden geweckt worden sind. Indem wir unsere Abwehr empathisch wahrnehmen, werden wir spüren, welche Bedrohung uns erfaßt hat, und das ist dann eben meistens die Bedrohung, unter der auch der «Kriselnde» bzw. der Analysand steht².

Aber nicht nur Emotionen werden in der Gegenübertragung erlebt: Oft haben wir den Eindruck, fast unter einem Zwang stehend in ein bestimmtes Verhalten, in eine bestimmte Rolle, in ein bestimmtes Beziehungsmuster hineingedrängt zu werden, gegen unsere bessere Absicht. Wir sprechen dann etwa davon, daß der Analysand, der «Kriselnde», uns manipulieren wolle. Es ist dies wohl – wie Sandler³ immer wieder anführt – der Versuch, ein Beziehungsmuster, das einmal im Leben dieses Menschen bedeutsam war und Sicherheit vermittelte, wieder herzustellen, nun aber in einer außerordentlich beängstigenden Lebenssituation, in der Sicherheit über alles geht, in der dieses Lebensmuster notwendige Sicherheit bietet.

Bei all diesen Gegenübertragungsaspekten ist wesentlich, sie als Ausdruck dafür zu begreifen, daß das Unbewußte des Analysanden und das Unbewußte des Analytikers miteinander kommunizieren⁴, daß das Unbewußte des einen – besonders in Situationen, die wie jede Krise ganz von Emotionen bestimmt sind – angesteckt wird von der Emotion des anderen Menschen, und daß mit dieser Ansteckung umgegangen werden muß.

Ein dritter, wesentlicher Punkt ist, aufzuzeigen, wie in solchen Krisensituationen, die sehr von Ängsten geprägt sind, therapeutisch gehandelt werden kann. Um mein Vorgehen nachvollziehbar zu machen, habe ich oft die Interventionen und Gesprächssequenzen, wie ich sie vom Tonband abgeschrieben habe, wörtlich – allerdings vom Schweizerdeutschen ins Hochdeutsche übersetzt – angefügt. Es handelt sich dabei also nicht um «Modell-Interventionen», sondern um tatsächliche Interventionen, wie sie in der jeweiligen thera-

peutischen Situation von mir durchgeführt worden sind. Ich füge sie an, um so konkret wie möglich Einblick in therapeutisches Vorgehen zu geben, wohl wissend, daß es Aspekte therapeutischen Geschehens gibt, die sich aller Darstellung entziehen.

Die Krise als Chance

Wir wissen, daß Krisen auch Chancen sind, Chancen zur größeren Entfaltung der Persönlichkeit, wenn wir uns innerhalb der vielen möglichen Krisen der Menschen hier auf die Krise im persönlichen Bereich beschränken wollen. Mit dieser Ansicht, daß Krisen auch Chancen sind, kann man dem, der gerade in einer Krise steckt, diese auch schmackhaft zu machen versuchen. Zugleich aber können wir uns mit diesem Ausdruck auch darüber hinwegtäuschen, daß viele Krisen solche Chancen sind, die nicht genutzt werden und nicht genutzt werden können.

Ob eine Krise zu einer Chance für ein neues Erleben unserer Identität werden kann, ob wir aus einer Krise mit neuen Verhaltensmöglichkeiten, neuen Dimensionen des Selbst- und Welterlebens hervorgehen, vielleicht sogar mit neuen Sinn-erfahrungen und mit dem Bewußtsein, kompetent geworden zu sein im Umgang mit dem Leben, diesem Leben also nicht länger einfach ausgeliefert zu sein: das hängt wesentlich davon ab, ob wir die Krise als eine Lebenssituation zu sehen vermögen, in der für unser Leben existentiell Wichtiges sich ereignet und entscheidet, oder ob wir die Krise nur als lästiges Beiwerk des Lebens sehen, das wir so rasch als möglich vergessen wollen. Zu wissen, daß jede Krise eine von möglichen grundsätzlichen Wandlungen herbeiführen kann, ist wesentlich. Ob wir die Möglichkeiten, die uns in einer Krise sowohl an Erlebnis- wie auch an Verhaltensmöglichkeiten im persönlichen und im sozialen Bereich ergreifen können, wahrnehmen können, hängt weiter davon ab, ob wir wirklich mit unserer Krise in Kontakt kommen können. Kriseninter-

vention meint zunächst einmal, mit der Krise in Kontakt zu kommen. Aber auch dann noch kann die Krise stärker sein als wir, auch dann noch können wir an einer Krise scheitern.

Entwicklungs-, Anforderungs-, Verlustkrisen

Jedem Menschen stellen sich immer wieder neue Lebensprobleme, die er zunächst mit den erlernten «alten» Erfahrungskategorien und den gewohnten Problemlösestrategien zu fassen und zu lösen versucht. Neue Lebensprobleme stellen sich uns auch als Folge unseres immer fortschreitenden Lebensalters. So kennen wir die Entwicklungskrisen, die mehr oder weniger dramatisch verlaufen können, von der Pubertätskrise bis hin zur Alterskrise. Wir kennen aber auch die Krisen, die uns aus Anforderungen, denen wir uns nicht gewachsen fühlen, erstehen. Meist sind wir der Ansicht, daß diese Anforderungen von außen stammen, berufliche Anforderungen, Forderungen der Familie, Arbeitslosigkeit, Umzüge, Pensionierung usw. Die Anforderungen müssen aber nicht nur von außen kommen. Die jedoch wirklich von außen kommen, können auch deshalb so dringend, so überfordernd werden, weil wir im Blick auf sie von uns selbst zu viel verlangen. Diese Anforderungskrisen stehen natürlich auch im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Entwicklungen und Bedrohungen im großen Rahmen. Schließlich erleben wir auch Verlustkrisen in ihren mannigfaltigen Formen, Verluste durch Tod, durch Trennung, durch Veränderung des eigenen Körpers, durch Krankheit, durch Alter; schwer wiegt aber auch der Verlust der Arbeit.

Die hieraus entstehenden Krisen lassen sich nicht so leicht voneinander unterscheiden – und das ist auch nicht notwendig, wie es jetzt vielleicht den Anschein hat. So stecken etwa hinter vielen Anforderungskrisen eigentlich Reifungskrisen. Eine Anforderung wird für uns oft nur deshalb so ängstigend,

weil wir einen längst fälligen Entwicklungsschritt noch nicht gemacht haben. Die Krise zwingt uns nun, diesen Schritt – so gut wie möglich – nachzuholen. Auch haben sehr viele Anforderungen, die zu Krisen führen, mit Verlust im engeren oder weiteren Sinne zu tun. Wenn wir uns zum Beispiel nicht so wohl fühlen, wie wir es üblicherweise tun, kann uns eine Anforderung, die uns normalerweise eher herausforderte, herauslockte, unser Bestes zu geben, uns sogar mit Freude erfüllte, durchaus zu einer Überforderung werden.

Wenn ich von bestimmten Kategorien von Krisen spreche, tue ich es vor allem deshalb, um darauf hinzuweisen, daß das auslösende Moment einer Krise, eine erhöhte Anforderung etwa, ein schwerer Verlust, noch nicht das entscheidende Lebensproblem verkörpern muß, das letztlich hinter der Krise steckt. Es geht dabei aber gerade darum, sich zu fragen, welches grundlegende Lebensproblem mit dem entsprechenden Entwicklungsanreiz auch hinter einer Krise verborgen ist.

Charakteristik der Krise

Von einer Krise sprechen wir dann, wenn ein für den «Kriselnden» belastendes Ungleichgewicht zwischen der subjektiven Bedeutung des Problems und den Bewältigungsmöglichkeiten, die ihm zur Verfügung stehen, entstanden ist. Der «Kriselnde» fühlt sich in seiner Identität, in seiner Kompetenz, das Leben einigermaßen selbständig gestalten zu können, bedroht. Da die Erfahrung, das Leben gestalten zu können, für uns einen sehr hohen Wert darstellt, der nun in Gefahr ist, reagieren wir auf Krisen mit großer – ausgedrückter oder nicht ausgedrückter – Angst. Gerade diese Angst aber lähmt uns noch zusätzlich. Die Vergeblichkeit unserer Bemühungen und die wachsende Angst bringen uns dazu, all die uns vertrauten Strategien, die wir bereits angewendet haben, irgendwann fahren zu lassen und auf einen neuen Einfall zu

hoffen, auf einen Anstoß, auf eine neue Idee. Das Problem kann zum Beispiel neu formuliert werden, die Ansprüche an sich selbst können innerhalb der Problembewältigung neu bestimmt werden. Damit hätte dann übrigens bereits ein schöpferischer Prozeß stattgefunden. Man hätte die alten, in dieser Situation untauglichen Verhaltens- und Bewältigungsstrategien aufgegeben und hat einen Einfall, eine Idee gefunden, die für die Bewältigung des anstehenden Problems adäquater zu sein scheint.

Wenn nun aber das Problem trotzdem bestehenbleibt oder wenn es nicht gelingt, in diese vorübergehende Ohnmacht einzuwilligen und auf einen Einfall zu warten – was bei der großen Angst, die mit einer Krise verbunden ist, durchaus passieren kann –, dann nimmt die Angst immer noch mehr überhand, und die Panik erfaßt die ganze Persönlichkeit, die ganze Existenz. Hier muß dann wohl in der einen oder anderen Weise Krisenintervention erfolgen. Vielleicht hat nun der «Kriselnde» das durchaus vorkommende Glück, daß nun der richtige Mensch am richtigen Platz das richtige Wort sagt, die richtige Geste macht oder daß ein Traum einen erlösenden neuen Weg zeigt; vielleicht aber braucht er nun auch die Hilfe eines Kriseninterventionszentrums oder eines Therapeuten.

Intervention meint also, daß ein Mensch so zwischen den «Kriselnden» und seine Krise tritt, daß der in die Krise Gera-tene ein wenig Abstand bekommt und daher in Kontakt mit seiner Krise treten kann, so daß die Krisensituation «aufgehalten» wird und die Möglichkeiten, die in der Krise stecken, genutzt werden können.

Grundsätzlich bedeutet «crisis»: Scheidung, Streit, Entscheidung, Urteil. Die Krise bezeichnet einen Höhepunkt, aber auch einen Wendepunkt, einen Umschlagspunkt eines Geschehens. Insofern ist der Ausdruck «Krise» ein Ausdruck für die spezielle Qualität einer Veränderung in Form einer Zuspitzung, in unserem Fall einer psychischen Veränderung.