

Martin Hartmann

Krisen bearbeiten – in Krisen coachen

Kreativ und anregend die Kraft
starker Zitate nutzen

60 Karten
und Booklet
inklusive digitaler
Version



BELTZ

Nutzungsrecht

Die digitale Ausgabe dieses Kartensets ist für den eigenen, persönlichen Gebrauch bestimmt. Im Rahmen Ihrer beruflichen Tätigkeit können Sie ausgewählte Kartenvorderseiten und Kartenrückseiten an Ihre Klientel versenden. Es empfiehlt sich, jeweils eine begrenzte Kartenanzahl einzusetzen – vermutlich profitieren die meisten Anwenderinnen und Anwender mehr, wenn sie eine kleine Zahl von Karten zu einem für sie relevanten Thema bearbeiten und sich daran orientieren.

Auswahl und Zusammenstellung von Karten

Gehen Sie über Datei/Drucken und die Druckerwahl: Print to PDF. Geben Sie die Seitenzahl der Seiten an, die Sie einzeln als Datei vorliegen haben oder die Sie zusammenfassen möchten, und klicken Sie auf Drucken. Sie erhalten so eine PDF-Datei mit den von Ihnen ausgewählten Karten.

Inhaltsverzeichnis

Mit starken Zitaten Bilder erzeugen und Krisen bearbeiten	3
Krisen erfahren, erleben, bewältigen	5
Phasen in der Krise	7
Das Krisenökosystem – viele »Helferlein«	10
Die Arbeit mit den Karten in der Krise	14
Aufbau und Einsatz der Karten	16
Und wenn der Coach im Urlaub ist? Eigenarbeit	20
Die Kategorien der Karten	21
Die Auswahl der starken Zitate und Dank	23
Literatur und Quellen	25
Der Autor	27

Mit starken Zitaten Bilder erzeugen und Krisen bearbeiten

»Ein Bild sagt mehr als tausend Worte?« Akzeptiert! Aber: Ein richtig guter Satz, ein komplexes, vielleicht auch verstörendes Zitat oder ein quergedachter Spruch erzeugen ebenfalls eine Menge Bilder im Kopf! Wirkungsvolle Sätze erschaffen ganze Bildwelten: bunt, vielfältig, mitreißend. Die meisten Menschen kennen das Phänomen der »enttäuschenden Literaturverfilmung«. Das Buch hatte bei den Leserinnen und Lesern ganz eigene, wunderbare Bilder geschaffen – und dann die Ernüchterung vor der Leinwand: »So hatte ich mir das aber nicht vorgestellt!«

Starke Sätze, Zitate, Aphorismen, Sprüche: Sie erzeugen Bilder und Gefühle. Sie können verstören, ermutigen, zum Nachdenken anregen, neue Perspektiven, Erkenntnisse oder Lösungen ermöglichen. Das gilt in entspannter Alltagssituation, noch viel mehr aber in emotional aufgeladenen und intellektuell herausfordernden Zeiten, wie dies Krisen jeglicher Art darstellen. Dafür sind diese Coaching-Impulskarten gemacht. Einsatz finden sie

- in der Therapie,
- im Beratungsgespräch,
- im Coaching mit professionellen Helferinnen und Helfern,

- aber auch im »Selbstcoaching«, also in einer sensiblen und ehrlichen Auseinandersetzung mit sich selbst.

Sie sollen Menschen dabei unterstützen, die komplexe eigene Krisensituation, den individuellen Krisenverlauf, aber auch die Kommunikation mit den vielen Krisenbeteiligten und -helfern mit anderen Augen zu sehen, mit veränderten Perspektiven zu verstehen, mit neuen Worten zu beschreiben und mit vielfältigen Anregungen zu gestalten.

Auf diese Weise können sich Menschen in der Krise auf bisher vielleicht ungewohnte Weise den eigenen Gefühlen nähern. Zudem ermöglichen die Karten einen spielerischen, kreativen, aber auch »wortgewaltigen« Zugang zu eigenen Mustern, Antreibern, Werten, Glaubenssätzen, Narrativen sowie zu eingefahrenen, bisher nicht erkannten oder wenig hinterfragten Gewohnheiten. Gerade in der Krise werden diese auf den Prüfstand gestellt nach dem Motto: »To make people aware of their thought patterns and learn how to change them« (Wilson 2011).

So werden sich die Anwenderinnen und Anwender der eigenen Kompetenzen, Ressourcen und Kraftquellen viel stärker bewusst und können in Krisen besser bestehen. Mit Mut und Zuversicht erkennen sie Handlungsalternativen und können neue Wege einschlagen.

Krisen erfahren, erleben, bewältigen

»Krise« – ein Allerweltswort? Jeder kennt sie, jeder hat sie: »Ich hab' die Krise!« »Gleich kriege ich die Krise!« Ist Krise schon dann, wenn der Akkuladestand des Smartphones unter zehn Prozent rutscht?

Für die bekannte Krisenforscherin Verena Kast machen folgende Merkmale eine Krise aus: »Die emotionale Gleichgewichtsstörung muss schwer, zeitlich begrenzt und durch die dem jeweiligen Individuum normalerweise zugänglichen Gegenregulationsmittel nicht zu bewältigen sein« (Kast 2014).

Nicolas Hoffmann, ebenfalls Therapeut und Krisenforscher, attestiert Lebensereignissen Krisenqualität (Hoffmann 2000), wenn sie

- eine massive Veränderung in der Lebenssituation mit sich bringen. So ist nicht vorauszusagen, wie sich alles entwickeln wird. Sicher ist nur: Nach einer Krise wird nichts mehr so sein, wie es bisher war.
- das Gleichgewicht, mit dem Menschen sich in der Welt eingerichtet haben, massiv stören und etwas Neues entstehen lassen.
- starke Gefühle hervorbringen: beispielsweise Unsicherheit, Zweifel, Angst, Wut, Scham, Niedergeschlagenheit mit den dazugehörigen körperlichen

Stressreaktionen, später vielleicht aber auch Zuversicht und Hoffnung.

- die Betroffenen zwingen, sich möglichst schnell mit der neuen Lage zu beschäftigen, sich an diese Lage anzupassen, sie hoffentlich auch in den Griff zu bekommen, um Nachteile zu minimieren und die Situation langfristig vielleicht sogar zu verbessern.

Beispiele für Krisen können sein: die Diagnose einer schweren Krankheit wie Multiple Sklerose oder Krebs bei den Betroffenen selbst oder der Partnerin beziehungsweise dem Partner, der Verlust eines geliebten Menschen, ein schwerer Unfall, bei dem man selbst oder ein anderer Mensch zu Schaden kommt, der Verlust des Arbeitsplatzes, das Scheitern in einer Prüfung, der Eintritt ins Rentenleben, der Auszug der Kinder aus dem Haus, die Insolvenz des ersten Start-ups, das Übergangenerwerb bei einer fest eingeplanten Beförderung.

Ein Ereignis wird allein dadurch zur Krise, wenn es von Betroffenen als Krise empfunden wird. Dabei spielt es keine Rolle, wie andere die Situation bewerten. Jeder Mensch »tickt« da anders, je nach Persönlichkeit, Lebens- und Krisenerfahrung, Wertekorsett, Glaubensmuster und vieles mehr. So wird das Scheitern in einer Prüfung von manchen zügig unter »Shit happens« abgelegt, für andere dagegen bricht eine Welt zusammen.

Phasen in der Krise

Krisenforscherinnen und -forscher haben in den letzten Jahrzehnten unterschiedliche Vorschläge für Phasen gemacht, die die meisten Menschen in einer Krise durchleben. Zusammengefasst lassen sich drei Phasen beschreiben:

Erste Phase: Gefühlschaos. Das Ereignis ist eingetreten, der Schock ist da, alles wird infrage gestellt, ein Gefühlschaos aus Angst, Panik, Verzweiflung, Scham, Wut oder sogar Hass entsteht.

- Ein »Nicht-wahrhaben-Wollen« kann sich einstellen: »Es darf doch nicht sein, dass gerade mir ...«
- Oder Gefühle von Schuld kommen hoch: »Wie konnte ich denn nur ...?«
- Auch Resignation kann sich einstellen: »Das war's dann wohl ...«

Dem kann eine Zeit des (auch sozialen) Rückzugs, der Starre und inneren Leere folgen. Trauer über den Verlust von liebgewonnenem Alten oder einer wie immer gedachten Zukunft treten auf. So langsam beginnt aber auch die innere Verarbeitung, mal mehr oder weniger intensiv begleitet von Menschen aus der Familie, dem Freundes- und Bekanntenkreis und/oder professionellen Helferinnen und Helfern.

Zweite Phase: Krise benennen und akzeptieren. Die neue Situation wird nicht mehr geleugnet, sondern kann mit noch etwas Zittern in der Stimme benannt und akzeptiert werden. Vor allem wird sie zunehmend reflektiert, in ihrer Komplexität beschrieben und auf Handlungsspielräume hin durchdacht und ausgelotet. Vielfältiges praktisches Handeln ist angesagt, Misserfolge müssen verdaut, erste Erfolge können »gefeiert« werden.

Dritte Phase: Veränderung. Irgendetwas ist anders geworden. Der oder die Betroffene hat sich verändert, hat eine neue Sicht auf sich bekommen, einen neuen Selbst- und Weltbezug. Erkenntnisse können formuliert werden. Manchmal kann dem, was da geschehen ist, auch ein besonderer Sinn zugeschrieben werden. Die Zeiten der negativen Gefühle werden etwas weniger, mehr und mehr stellen sich Zuversicht und Zufriedenheit ein.

Diese Phasen werden nicht in jeder Krise und bei jedem Menschen genau auf diese Weise ablaufen. Sie können sich überlagern, zeitlich unterschiedlich lang sein und gefühlsmäßig von Person zu Person anders erlebt werden. Sie weisen aber auf etwas Wichtiges hin: Krisen entwickeln sich über die Zeit weiter! Das Eingangsgefühl, in Worte gefasst mit »Jetzt geht die Welt unter und es gibt absolut keine Rettung, kein Morgen, keine

Zukunft, kein gar nichts mehr ...« wird schon in den darauffolgenden Tagen anders sein, und Wochen später nochmals anders. Menschen mit Krisenerfahrung wissen das, helfende Begleiterinnen und Begleiter ebenfalls. Damit lässt sich im Umgang mit einer Krise gut arbeiten.

Die Darstellung einzelner Phasen in der Krise soll keineswegs suggerieren, dass jede Krise sofort im ersten Anlauf erfolgreich zum Guten gewendet werden kann. Manche als besonders schwer erlebte Krisen können lange Zeit unbewältigt bleiben. Es können sich in und aus einer Krise heraus auch Krankheiten entwickeln: posttraumatische Belastungsstörungen, Depressionen, Suchtverhalten und vieles mehr, die möglichst früh eine ärztliche Behandlung erfordern. Und auch hier ist ein positiver Ausgang nicht garantiert.

Das Krisenökosystem – viele »Helferlein«

Was auch die Coronakrise eindringlich gezeigt hat: In Krisen verlangen Menschen nach anderen Menschen. Und bei aller Sympathie für Chatorgien und Kacheltreffen via Bildschirm: Die Digitalisierung von Kommunikation bildet nur einen unzureichenden Ersatz für die Direktheit der Körper, den Atem, den Geruch, das Innehalten mit Luftanhalten, das Spannung erzeugende Sprechen, Schmunzeln und Schweigen, das Vibrieren

Begleitung in der Krise – die »Helferlein«

Persönliches Umfeld

Familienmitglieder, Partnerinnen und Partner,
Freundinnen und Freunde, Bekannte

Fachexperten

beispielsweise
Juristinnen
und Juristen,
Technikerinnen
und Techniker,
Ärztinnen
und Ärzte



Helfende für Geist, Seele und persön- liche Entwicklung

Therapeutinnen und
Therapeuten, Heilprak-
tikerinnen und Heil-
praktiker, Trainerinnen
und Trainer, Coaches

der Luft zwischen zwei miteinander ringenden Personen in einem Krisengespräch. In Krisen suchen Betroffene mal mehr oder weniger motiviert, intensiv, systematisch und erfolgreich Gruppen von Begleitern und Helfern – nennen wir sie mit viel Sympathie »Helferlein«.

Fachexperten: Da sind zum einen die professionellen Experten, die in der Regel gegen Bezahlung mit Fachwissen und Rat in der Sache unterstützen. Dazu gehören Arbeitsrechtler, Berufsberaterinnen oder Personalberater im Falle einer verwehrten Weiterentwicklung oder Kündigung, aber auch die Hausärztin und die unterschiedlichen Fachärzte für Diagnose, Genesung, »Second Opinion«, die Sozialberatung, die Physiotherapeutin und andere im Falle einer Erkrankung.

Persönliches Umfeld: Zum zweiten positionieren sich um die Krisengeplagten mal mehr oder weniger viele Familienmitglieder, Freundinnen, Freunde und Bekannte in der Krise mit Ratschlägen, Tipps und Tricks, emotionaler Anteilnahme oder konkreter handfester Hilfe. Dazu gehören ebenso die Partnerin und der Partner. Sie alle agieren ohne Bezahlung.

Und hier gibt es nichts, was es nicht schon gegeben hat: Gute alte Freunde meiden einen plötzlich und verweigern die Umarmung aus Angst, dass Krebs doch ansteckend sein könnte. Die vom eigenen Mitleiden

überwältigten Kümmerer sehen im »Opfer« einen ewigen Versorgungsfall. Dann gibt es die Schadenfrohen: »Das habe ich dir schon immer gesagt ...«; die Krisenmanager: »Du musst jetzt, und musst dann und musst danach, vor allem aber musst du ...«; die Schwarzseher: »Ganz schlimm, ich habe das mal im Internet recherchiert, du glaubst ja nicht ...«; und diejenigen, die viel Kraft kosten und nach jedem Gespräch ein Gefühl von Schuld oder Leere oder Wut oder Angst zurücklassen.

Es gibt aber auch andere: Das sind Menschen, mal weiter weg, mal näher dran, die sich Schritt für Schritt zu einer wertvollen Stütze in der Krise entwickeln. Sie hören zu, schaffen den Perspektivenwechsel, bleiben unaufdringlich, ehrlich, loyal und vermitteln ein Gefühl von realistischem Aufbruch und Zukunft – die ermutigende, beglückende Einsicht: »Wir schaffen das – Ich schaffe das!«

Helfende für Geist, Seele und persönliche Entwicklung:

Die dritte Gruppe bilden die Helferinnen und Helfer für die persönliche Entwicklung, die Arbeit an der Seele. Sie arbeiten gegen Bezahlung, sind hoffentlich gut ausgebildet und haben im besten Falle viel Erfahrung im Umgang mit Krisenbetroffenen:

- Heilpraktikerinnen, die beispielsweise Meditation, Autogenes Training oder Atemtherapie anbieten.
- Psychiater oder Psychotherapeuten, die Krankheits-

bilder wie beispielsweise Depressionen, Traumata oder Angstzustände behandeln.

- Coaches oder Trainerinnen, die Menschen bei ihrer Selbsthilfe in Krisen wie Arbeitsplatzverlust, Scheidung, Intrigen oder öffentliche Anfeindungen unterstützen können.
- Zu dieser Gruppe können auch Seelsorger unterschiedlicher religiöser Konfessionen gehören, die – in der Regel ohne Bezahlung, häufig mit Zusatzausbildungen in der Beratung oder als Therapeuten oder Coaches – bei der Sinnsuche Halt und Stütze in Krisen sein können.

Auf die Frage »Was braucht man eigentlich?« antworten viele: »Man braucht nur einen Menschen, der einem zur Seite steht, der da ist.« Im Krisenökosystem tummeln sich zudem viele Menschen, die sich in der Begleitung während einer Krise ergänzen, gegenseitig verstärken, positiv beeinflussen, aber manchmal auch gegenseitig behindern oder auf die Füße treten können.

Arbeiten an und in der Krise – dabei können vor allem die »Helfenden für Geist, Seele und persönliche Entwicklung« zur Seite stehen. Und genau diese Arbeit unterstützen die Karten »Krisen bearbeiten – in Krisen coachen«. Einige Karten helfen auch, die Auswahl der »richtigen Menschen« für den Weg durch die schwere Zeit zu treffen.