

ANKE PRECHT

# JETZT STARK WERDEN!

---

WIE DIE **CORONA-KRISE** ZUR  
CHANCE FÜR UNSER  
INNERES WACHSTUM WIRD

---



G|U

# Krise ist nicht gleich Krise - oder doch?

Gehen wir nun den Krisen noch ein klein wenig auf den Grund, bevor wir uns die Psychologie der Krise genauer anschauen, in der so viel unglaubliches Potenzial liegt. Es gibt nämlich verschiedene Arten von Krisen, die uns ganz unterschiedlich fordern. Die besondere Herausforderung bei Corona ist, dass mehrere davon zeitgleich aufeinanderprallen. Allen ist jedoch gemein, dass sie uns zu Veränderungen zwingen, die wir nicht unbedingt wollen. Sie holen uns aus unseren Komfortzonen heraus und zwingen uns, unsere Identität zu verändern.

## *Wachstums- und Identitätskrisen*

In eine Wachstumskrise geraten wir immer dann, wenn wir in einen neuen Lebensabschnitt eintreten, der mit einer neuen Rolle verbunden ist - oder mit dem Verlust einer Rolle, die lange wichtig für uns war. Damit verändert sich nämlich auch unsere Identität. Wenn zum Beispiel ein Kind zum Jugendlichen heranwächst, bezeichnen wir die damit verbundene Krise in der Regel als Identitätskrise. Sie verläuft in verschiedenen Phasen, während der der junge Mensch mehr und mehr definiert, was für ein Erwachsener er sein möchte. Diese Entwicklung trifft an vielen Stellen auf Widerstand, sodass Abgrenzung nötig ist. In vielen Fällen müssen auch Misserfolge eingesteckt und unangenehme Erfahrungen gemacht werden, die immer wieder zu notwendigen Anpassungen führen oder erfordern, dass der junge Mensch sich »streckt« und entwickelt.

Auch der Übergang aus der finanziellen Abhängigkeit in die Selbstständigkeit, in der Regel nach Abschluss der Ausbildung, kann in eine Krise führen, auch wenn dieser Schritt in der Regel nicht unerwünscht ist. Im Gegenteil: Die meisten jungen Menschen sind glücklich darüber. Zugleich verändern sich aber Freundeskreise und die Beziehung zu den Eltern, die vielleicht nur ungern loslassen, oder Liebesbeziehungen zerbrechen, weil die Veränderung dazu führt, bisherige Lebensmodelle zu hinterfragen. Oft spürt man dann: Die Leute, mit denen ich bisher zusammen war, passen nicht mehr zu mir, wie ich jetzt werde.

Später kann der Wechsel der Arbeitsstelle zu einer Krise führen, besonders wenn zum früheren Arbeitgeber eine hohe Loyalität bestand oder der Jobwechsel mit einer neuen Funktion einhergeht. Wieder geht es dann darum, in eine neue Rolle hineinzuwachsen, die noch nicht da ist, noch nicht erprobt wurde, in der man scheitern kann und für die man noch viel lernen muss.

Die Geburt eines Kindes und die neue Rolle als Mutter oder Vater kann das Leben ebenfalls vollständig auf den Kopf stellen. Bleibt eine Frau (erst einmal) zu Hause, nachdem sie sich vorher viele Jahre mit ihrem Beruf identifiziert hat, sind die Auswirkungen für sie häufig besonders einschneidend - gerade weil von außen erwartet wird, dass sie in der neuen Rolle sofort überglücklich

aufgeht. Die Verzweiflung in der neuen Rolle kann durchaus als Identitätskrise verstanden werden.

Wenn Kinder das Haus verlassen, Menschen in den Ruhestand wechseln, ein wichtiges Ehrenamt übernehmen oder eine Ehrung erhalten und plötzlich in der Öffentlichkeit stehen, wenn sie den Beruf wechseln und noch einmal von vorne anfangen oder wenn sie wegen ihrer Meinung, Herkunft oder sexuellen Orientierung Gegenwind oder Zuspruch erhalten, ist die Identität gefordert, sich an die neue Realität anzupassen. Je weniger sich ein Mensch innerlich auf eine solche Veränderung eingestellt hat, umso heftiger ist die Krise.

### **Was versteht man überhaupt unter Identität?**

In der Regel verstehen wir unter Identität das, was uns echt und unterscheidbar macht. Wir halten sie für eine Konstante, und das finden wir auch in vielen klassischen Definitionen von Identität wieder: Die Identität eines Menschen ist das, wie er ist.

Einer meiner wichtigsten Lehrer, der Arzt für Psychotherapie Dr. Wolf Büntig, sagt dagegen: »Identität ist das, wovon wir glauben, dass wir es sind.« Für ihn ist Identität also eine Vorstellung, das, wofür wir uns halten - nicht das, was wir wirklich sind, mit unserem ganzen Potenzial. Doch obwohl sie eigentlich nur eine Illusion ist, verteidigen wir diese Identität, weil sie uns Stabilität und Orientierung gibt. Ich teile diese Sichtweise, denn immer wieder erleben wir gerade in Krisen, wie Teile dieser Identität zusammenbrechen. Da lügt ein Mensch, der überzeugt war, absolut ehrlich zu sein, plötzlich, um einer Notlage zu entkommen. Ein anderer, der sich für nicht korrumpierbar hielt, macht auf einmal faule Kompromisse, um sein Kind zu retten. Ein Dritter, der sicher war, unter keinen Umständen zu töten, findet sich unerwartet in einer Situation, in der er sich zwischen dem eigenen Tod und dem eines anderen entscheiden muss. In einer Krise geht es vielen Menschen einfach so schlecht, dass sie einen Teil ihrer bisherigen Prinzipien über Bord werfen und plötzlich Dinge tun, die sie kurz vorher noch zutiefst verurteilt hätten.

Zur Identität gehören auch diejenigen Dinge, die wir mit unseren Rollen, unserer gesellschaftlichen Position oder Bedeutung verbinden und an denen wir festhalten wollen. Doch auch das kann sich von einem Tag auf den anderen zerschlagen: Jemand fühlt sich als Vater, erfährt dann aber, dass »sein« Kind nicht von ihm ist. Jemand hält sich für heterosexuell, spürt aber großes Interesse für das eigene Geschlecht, und hat das bisher verdrängt. Jemand hält sich für einen Wohltäter, bis er merkt, dass seine »Hilfe« anderen geschadet hat. Jemand fühlt sich als Unternehmer und hat plötzlich kein Unternehmen mehr ...

### **Je starrer die Identität, umso gravierender die Krise**

Je mehr deine Identität an äußeren Merkmalen hängt, umso mehr gerät sie in Krisen in Gefahr. Denn wenn du einen Teil deiner Identität verlierst, also das, wofür du dich gehalten hast, musst du dich neu finden und erfinden. Wer bist du, wenn nicht das, wofür du dich bisher gehalten hast?

Wer nicht gerade in einer Krise steckt, findet das vermutlich, ganz theoretisch betrachtet, fantastisch. Man kann sich selbst neu erfinden und zu einem neuen Menschen werden.

In der Praxis jedoch bedeutet der Verlust der Identität oder eines Teils davon einen großen Bruch, der mit Schmerzen, Angst und häufig auch starker Gegenwehr einhergeht. Es fühlt sich an wie das Ende und in einer gewissen Hinsicht ist es das ja auch. Dieser gemeinsame Nenner zieht sich durch alle Krisen, die diesen Namen wirklich verdienen.

Genau darin liegt aber auch das große Potenzial der Krise. Nur wo sich etwas Altes auflöst, ist schließlich Raum für etwas Neues. Man kann nicht gleichzeitig der Mensch sein, der immer stark ist und sich damit identifiziert, und sich gleichzeitig schwach fühlen. Wenn man sich das erlauben möchte, vielleicht weil es notwendig ist, muss man sein gesamtes Selbstbild verändern. In der Krise liegt die einzigartige Chance zu schnellem innerem Wachstum. Vielleicht hält das Leben auch deshalb so viele Krisen für uns bereit.

## *Existenzielle Krisen*

Existenzielle Krisen treffen uns völlig unerwartet und stellen nicht nur unsere Identität infrage, sondern die gesamte Existenz. Das ist zum Beispiel dann der Fall, wenn eine lebensbedrohliche Krankheit diagnostiziert wird. Der Moment der Diagnose ist der Augenblick, ab dem alles anders ist als vorher. Das schlechte Wetter, das einen gerade noch aufgeregt hat, ist plötzlich wunderschön, der Regen duftet erfrischend und alles sieht anders aus. Dabei ist es relativ egal, um was für eine Diagnose es sich handelt: Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall oder auch eine Erkrankung mit Covid-19 machen auf einen Schlag klar: Dein Leben ist endlich und es kann jeden Moment vorbei sein. Ab jetzt ist jede Minute besonders. Nicht wenige Menschen sagen wohl auch deshalb, dass ihnen ein zweites Leben geschenkt wurde, wenn sie eine lebensbedrohliche Krankheit überstanden haben.

Auch wenn Menschen einen sicheren Arbeitsplatz verlieren und ganz unerwartet in die Situation geraten, die Raten für ihr Haus nicht mehr bezahlen zu können, kann das eine existenzielle Krise auslösen. Die wirtschaftliche Lebensgrundlage ist in Gefahr. Gefühlt stehen wir in so einem Moment vor dem Nichts und haben keine Kontrolle mehr.

Eine politische Umwälzung kann ebenfalls die Grundlage des bisherigen Lebens zerstören. Während die Wiedervereinigung Deutschlands für die meisten Menschen ein großes Fest war, haben sie andere als existenzielle Krise erlebt - besonders Menschen aus dem Osten, von denen damals viele mit der Freiheit ihre berufliche Basis, ihr Ansehen und ihre Perspektiven verloren haben. Sie mussten sich noch einmal komplett neu orientieren, was nicht allen gut gelungen ist.

Natürlich kann auch eine Trennung in eine existenzielle Krise führen. Je stärker sich jemand am Partner orientiert oder sich sogar über ihn identifiziert,

umso heftiger zieht sie ihm den Boden unter den Füßen weg. Ein schwerer Unfall, eine schwere Verletzung oder das Erleben einer Naturkatastrophe hat ähnliche Wirkungen - und natürlich ein schwerer Verlust, wie der eines jung verstorbenen Partners oder eines Kindes.

Existenzielle Krisen lösen massive Angst aus und führen manchmal zu sehr heftigen Reaktionen - bis hin zum Suizidversuch. Je größer das subjektive Gefühl der Hilflosigkeit oder Bedrohung ist, umso radikaler kann die Reaktion ausfallen. Gerade in diesen Krisen ist es daher besonders wichtig, so schnell wie möglich für gute innere Stabilität zu sorgen und sich seelisch wieder zu fangen, auch wenn man im ersten Moment überzeugt ist, dass alles vorbei ist und das Leben nie wieder gut werden kann.

## *Bilanzkrisen*

Als wären Identitäts- und Existenzkrisen nicht genug, kommt im Lauf des Lebens noch die ein oder andere Bilanzkrise dazu und inmitten eines geordneten Lebens machen sich unangenehme Gedanken breit: Ist das Leben, das ich habe, wirklich dasjenige, das ich will? Bin ich am richtigen Platz? Bin ich der Mensch, der ich eigentlich sein will? Ist mein Leben sinnvoll?

Die bekannteste Bilanzkrise ist die berühmte Midlife-Crisis. Sie befällt Menschen in der Regel um die Lebensmitte, wenn schon viele Ziele erreicht sind. Menschen, die alles erreicht haben, was sie wollten, sind besonders anfällig für eine Bilanzkrise. Manchmal wird sie ausgelöst durch den Tod eines Gleichaltrigen im Freundeskreis oder eines ehemaligen Schulkameraden. Bei Frauen läutet manchmal der Beginn der Wechseljahre die Midlife-Crisis ein oder der Auszug der Kinder. Bei Männern können es Schwierigkeiten mit der Potenz sein oder die Erfahrung, plötzlich nicht mehr so attraktiv zu wirken, vielleicht auch die Tatsache, dass der neue Vorgesetzte zehn Jahre jünger ist als man selbst. Häufig ist es einfach auch ein runder Geburtstag, also eigentlich nichts Dramatisches, bei dem klar wird: Meine Lebenszeit ist begrenzt. Mein ganz persönliches Leben ist endlich. Irgendwann ist es vorbei. Das wissen wir natürlich alle, aber meist ist es nur ein theoretisches Wissen. In der Midlife-Crisis wird es erlebbar. Jetzt tut es weh. Jetzt spüren wir: Entweder leben wir das Leben, das wir wirklich wollen, oder es ist zu spät dafür.

Uns wird bewusst, dass wir älter werden und wir uns von der Illusion verabschieden müssen, dass immer noch alles möglich ist, wenn wir es nur wollten. Die Gelegenheiten, die Weichen neu zu stellen, werden weniger. Wir können, wenn überhaupt, vielleicht nur noch ein einziges Mal neu anfangen. Die Illusion, alles im Leben erreichen zu können, dass es keine persönlichen Grenzen gibt, dass alles möglich ist, wenn man es nur wirklich will, zerfällt und stellt sich als Wunschtraum heraus.

Wer diese Bilanzkrise ernst nimmt und sie nicht mit einer Schönheits-OP, einem jugendlichen Lover oder einer blutjungen Freundin um ein paar Jahre

nach hinten zu verschieben versucht, ändert sein Leben manchmal noch einmal sehr nachhaltig, wechselt vielleicht den Beruf, zieht um, befreundet sich anders, engagiert sich politisch, sozial, künstlerisch oder spirituell. Manche Menschen wachsen auch innerlich, ohne dass dies auf den ersten Blick auffällt: Interessen verändern sich genauso wie das Konsumverhalten, der Fernseher wird ab- und Wanderschuhe oder ein Meditationskissen angeschafft ... Die Bilanzkrise fordert dich auf, dich nicht mehr mit Belanglosigkeiten aufzuhalten, sondern dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

### ***Darum geht es bei der Bilanzkrise***

*Die zentrale Frage in den Bilanzkrisen ist die nach dem Sinn des Lebens. Habe ich wirklich wichtige Ziele erreicht oder ist das, was ich bisher wollte, vielleicht gar nicht so wichtig? Gibt es andere, wichtigere Dinge, um die ich mich schleunigst kümmern sollte, anstatt mein Leben mit Belanglosigkeiten zu verschwenden?*