

Mit Schwung aus der Krise kommen?!

Vortrag von Esther Pauchard, Politforum 2022

Mein Job ist, Ihnen in zehn Minuten aufzuzeigen, wie man aus psychiatrischer Sicht Krisen bewältigt. Kein Problem.

- **Umgang mit Krisen**

- Wie sehr man unter Krisen leidet, hängt ähnlich (wie beim Schmerz) von unserer individuellen Bewertung ab.
- Sich fragen: Welche Haltung habe ich rein zu der Tatsache, dass es Krisen/Veränderungen gibt?-> Matchentscheidend.
 - «Das darf nicht sein» oder «das gehört zum Leben»? «Das ist zerstörerisch» oder «das ist eine Chance»?
 - Statische vs dynamische Anteile: in welchem Verhältnis?
 - Entwicklung passiert immer ausserhalb der Komfortzone. Krisen sind Autobahnen auf dem Weg zu Entwicklung.
 - -> Haltungen kann man ändern, man hat die Wahl.
- Wie verändert man eine Haltung? Prozess in drei Schritten:
 - Unzensuriert Wahrnehmen, radikale Ehrlichkeit, davon ausgehen (dort starten), was IST (nicht was sein *sollte*). -> Gefühle und Gedanken wahrnehmen und ernstnehmen und benennen.
 - Dann Freundlichkeit zu sich selbst, Verständnis, «es ist eine schwierige Situation, das gehört zum Leben» (statt sich noch die Peitsche überzuziehen, weil man nicht cool genug ist)
 - Dann innerlich einige Schritte zurücktreten: Welche Geschichte erzähle ich mir dazu? Wo will ich jetzt hin? Sich auf das Ziel ausrichten. Analogie Strassenverkehr: Nicht auf den Lastwagen starren, sondern aufs Ziel!
 - 3 Schritte: Nicht ein Durchgang, sondern unzählig viele! Das DAUERT und artet in Arbeit aus, ehe man eine Einstellung nachhaltig ändern kann.

- **Das Leiden an den anderen: Umgang mit Aggression und Unvernunft**

- Ungefähr 30% Widerständige gibt es immer und überall, scheint ein Naturgesetz zu sein, und es liegt nicht unserer Verantwortung, Naturgesetze zu ändern. Nicht mit sich selbst darüber diskutieren, ob es andere Meinungen geben darf: Ist so.
- Wie kann ich deeskalieren, statt noch Öl ins Feuer zu giessen?
 - Stichwort «assertives Verhalten» -> ruhige Klarheit vs Nachgiebigkeit vs selbstgerechte Sturheit und Rechthaberei
 - NICHT auf der Sachebene streiten, macht keinen Sinn.
 - *Fakt ist: Es gibt keine objektive Wahrheit, es gibt nur subjektive Perspektiven.*

- Aber: Werte statt Positionen, gibt es eine Ebene der Verständigung, einen kleinsten gemeinsamen Nenner? Eine Verbindung? Emotionen statt Inhalt!
 - Schaffen wir es, auch diesen Menschen die Würde nicht abzusprechen, Respekt zu bewahren trotz unterschiedlicher Meinung?
 - Jeder von «den anderen» hat das genau gleiche Recht wie ich, Mensch und Schweizer oder Thuner zu sein.
 - Wir machen es so oder so gemeinsam, ob wir wollen oder nicht, es gehören ALLE zum «Wir», nicht nur die, die uns passen
 - Nicht vergessen: Der «advocatus diaboli» hat innerhalb einer Gesellschaft einen Wert. Was ist das Körnchen Wahrheit?
- **Umgang mit der eigenen Angst**
 - Veränderungsprozess in drei Phasen! Schritt drei: Wo gehe ich hin mit meiner Angst?
 - Reptilienhirn vs Schwarmintelligenz, Kooperation
- **Und wenn kein Ende in Sicht ist? – Durchhalten**
 - Die Nulllinie bei dem setzen, was ist.
Widerstand und ein permanentes «es sollte/ man hätte besser/ man müsste» verbrät Energie wie wahnsinnig.
 - Sich gegen den «wind of change» stemmen oder ihn zum Segeln nutzen – der Wind weht, ist einfach so, aber ich entscheide, was ich mit ihm mache. Das ist NICHT einfach, aber lohnend.
 - Sich auf das konzentrieren, was in Griffnähe und damit beeinflussbar ist (Cave Nachrichten aus aller Welt).
 - Was tut mir gut, was nährt mich, welche Tätigkeiten, welcher Umgang? Was nicht? Hören Sie auf sich! Folgen Sie Ihrem Gefühl, nicht dem, was «man denken/tun sollte».
- **Schwung gewinnen nach der Krise**
 - Versöhnung, nicht nachtragend sein
 - Auch Selbstkritik zulassen, allerdings nicht ätzend – auch sich selbst gegenüber versöhnlich sein. Nein, wir waren nicht immer cool und souverän. Mussten wir aber auch nicht sein.
 - Was können wir aus der Krise lernen? JA, guter Gedanke, ABER: ACHTUNG MIT DEM RETROSPEKOSKOP! Im Nachhinein klüger sein ist keine Kunst, das kann jeder Depp.
 - Motzer versus Macher -> gehören wir zu den Machern und lassen die Motzer motzen.

Krisen gehören zum Leben: Das Leben hat nichts damit zu tun, breitbeinig und stabil auf Betonboden zu stehen. Das Leben ist ein Seiltanz, es gibt immer Störungen, aber wir können lernen, rasch zu reagieren und im Störfall das Gleichgewicht wiederzugewinnen.