

Persönliche PDF-Datei für Schlenker N.

Mit den besten Grüßen vom Georg Thieme Verlag

www.thieme.de

Krisen – Wendepunkte im Leben?

JuKiP - Ihr Fachmagazin für Gesundheits- und

Kinderkrankenpflege

2020

71–74

10.1055/a-1101-6709

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kollegen und zur Verwendung auf der privaten Homepage des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.



Verlag und Copyright:
© 2020 by
Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14
70469 Stuttgart
ISSN 1439-2569

Nachdruck nur
mit Genehmigung
des Verlags

Krisen – Wendepunkte im Leben?

Nila Komalasari Schlenker

Verlusterfahrungen, Angst oder Gewalterlebnisse sind nur einige von vielen möglichen Belastungen, denen Kinder und Jugendliche ausgesetzt sein können. Die Krise, die die Betroffenen dann durchleben, können sie nur dann bewältigen, wenn ihnen geeignete Strategien dafür zur Verfügung stehen.



Belastungen wie Trennungserfahrungen können bei Kindern und Jugendlichen schnell zu Überforderung führen. (Quelle: Paavo Blåfield/Thieme Gruppe)



CNE (Certified Nursing Education) ist das multimediale Fortbildungsangebot von Thieme. Es wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Deutschen Pflegerat e.V. (DPR) entwickelt. Weitere Informationen finden Sie unter cne.thieme.de

Was ist Krise?

Unter Krise versteht man allgemein einen Wendepunkt im Leben. Allerdings kann man sie erst als Wendepunkt benennen, wenn die Krise bereits überwunden ist. Die Anlässe für eine Krise können verschieden sein: Arbeitslosigkeit, schwere Krankheit, Sinnverlust, Tod eines geliebten Menschen oder Schuldgefühle. Wer eine Krise durchlebt, fühlt sich schlapp, dumpf, überfordert, kraftlos. Er leidet an Schlaflosigkeit und ist nicht fähig, sich ein Urteil zu bilden oder gar eine Entscheidung zu fällen. Aber Krise bei Kindern und Jugendlichen? Ist das nicht ein Widerspruch in sich? Gelten Kindheit und Jugendalter nicht doch eher als eine unbeschwerte und behütete Zeit im Leben?

Leider zeigt die Wirklichkeit ein anderes Bild. Kinder und Jugendliche sind heutzutage mit vielen unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert. Belastungen gehören zum Leben. Wenn Bewältigungsstrategien nicht früh eingeübt werden, dann können Belastungen bei Kindern und Jugendlichen schnell zu Überforderungen, ja sogar bis zu erheblichen Entwicklungsstörungen führen. Vor allem wenn die Belastungen psychischer Art sind, wie Angststörungen, Verlust- oder Gewalterlebnisse, ist eine frühzeitige psychologische Intervention unabdingbar.

Existenz, Krise, Sinn, Transzendenz

Karl Jaspers, ein Psychiater und Philosoph, behauptet, die Existenz sei kein Phänomen, das sich unmittelbar zeige, sondern man könne sie nur begrifflich umschreiben. Für Jaspers ist Existenz das menschliche Sein auf der Grenze. Wenn wir diese Grenze erleben, wie durch Krankheit, Tod, Schuldgefühl oder Sinnverlust, dann werden wir uns unserer Existenz gewahr. Für Jaspers ist das Erleben dieser Grenze und Existieren dasselbe [1].

Das menschliche Dasein bzw. die Existenz ist für Jaspers immer durch eine „Zerrissenheit im Sein“ gekennzeichnet, die sich nicht aufheben lässt, sondern ausgehalten werden muss. Sterben zu müssen, kämpfen zu müssen, dem Zufall ausgeliefert zu sein, schuldig zu werden – das sind für Jaspers Grundsituationen des Menschen. „Diese Grundsituationen werden zu Grenzsituationen, wenn sie aus dem bloß Allgemeinen heraustreten und für das Individuum zur erschütternden Erfahrung werden.“ [1]

Braucht Existenz Sinn? Entsteht Sinn erst aus der Krise?

Die Existenz hat einen Sinn, wenn sie ein Ziel oder eine Bestimmung hat. Nun kann man aber auch ohne bewusstes Ziel existieren. Die Frage nach dem Sinn stellt sich oft erst ein, wenn wir uns nicht mehr sicher sind, ob wir unser Leben weiterhin so leben wollen wie bisher. Insofern braucht Existenz nicht unbedingt Sinn. Im Lebensvollzug existiert man.

Etwas ergibt Sinn, wenn darin Zusammenhänge zu sehen sind. Wenn Dinge bzw. Gedanken keine Zusammenhänge aufweisen, dann erscheinen sie uns als sinnlos.

Menschen im Zustand der Sinnlosigkeit bzw. des Sinnverlusts befinden sich an einer Grenze. Das, was vorher im Leben getragen hat, seien es Überzeugungen, Ideen oder Lebensanschauungen, bricht zusammen und damit auch das Gefühl der Sicherheit. Der Betroffene verliert den Boden unter den Füßen. Um wieder auf die Beine zu kommen, braucht der Betroffene ein neues Lebenskonstrukt. Aber das neue Konstrukt ist noch nicht da. Den Zustand zwischen dem zusammengebrochenen Konstrukt und dem neuen Konstrukt bezeichnet man als Krise.

Existenzielle Krisen prägen unsere Persönlichkeitsentwicklung. Fragen wie „Wer bin ich?“ oder „Wer ist mein wahres Selbst?“ tauchen auf. Das Bedürfnis nach Klärung dieser Fragen wird dringender. Das Philosophieren mit anderen Menschen hilft sich zu orientieren. Das gilt sowohl für Erwachsene als auch für Kinder und Jugendliche.

Wie verhält sich Existenz zu Transzendenz?

Transzendenz stammt vom Lateinischen *transcendere* und bedeutet hinübersteigen. Es beschreibt den Glauben an etwas, das die Grenzen unserer Sinneswahrnehmung und Erfahrungswelt übersteigt und alles umfasst, was überhaupt ist und sein kann.

Wir sind mehr als nur biologische Wesen, die ihren körperlichen Bedürfnissen unterworfen sind. Wir haben die Fähigkeit, nicht nur über die Welt, sondern auch über uns selbst zu denken. Wir sind auch in der Lage, über uns hinaus – das Ganze, das Umfassende – zu denken. Der Anblick des bestirnten Himmels oder der alpinen Berge weckt ein Gefühl des Erhabenen in uns [2] – ein gemischtes Gefühl, das die Bedeutungslosigkeit unserer eigenen Existenz aufzeigt und gleichzeitig auf unsere Zugehörigkeit zu einer ewigen Ordnung hinweist. Dieses Gefühl der Zugehörigkeit zum Ewigen erhebt unser Gemüt und macht uns frei. Es schenkt uns innere Gewissheit, Seinsvertrauen, Ruhe und Gelassenheit, trotz Leiden und Krise. Die Verknüpfung der eigenen Existenz mit Transzendenz verortet uns in der Welt und gibt uns Sinn. Den Bezug von Existenz auf Transzendenz nennt Karl Jaspers „philosophischer Glaube“ [3].

Krise als Chance?

Friedrich Nietzsche sagt: „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.“ [4] Doch woran entscheidet sich, ob wir an Krisen zerbrechen oder wachsen?

Nach Nietzsche gibt es zwei Optionen, die als Wege aus der Krise führen können [5]. Erstens all die Faktoren, die in die Krise geführt haben, rückschauend analysieren. Zweitens das Vorausdenken des neuen Zustands, in

dem die Krise überwunden sein wird. Diese beiden Optionen sind eng miteinander verknüpft. Da ein Festhalten an der Vergangenheit und deren Überbewertung eher zum Scheitern führen, rät Nietzsche zum Vorausdenken einer Zukunft, in der die Krise überwunden sein wird. Das ist eine aktive Tätigkeit, die Kraft zur Imagination und Mut erfordert.

Doch nicht jede Krise muss umgehend überwunden werden. Gerade wenn die Zustände den Betroffenen zu sehr schwächen, könnte jeder Schritt zu Veränderungen ins unmittelbare Scheitern führen. Nietzsche spricht vom Krisen-Paradox: Die Strategien, die in höchster Not das Überleben sichern können, verhindern zugleich auch, wahrhaft aus der Krise hervorzugehen. „*Die Kunst des Überdauerns ist gerade nicht die des Überwindens.*“ [5] Deshalb rät Nietzsche in dieser Spanne des Überwindens, möglichst viel über die Frage nachzudenken, welches Leben einem Lust, Freude und Produktivität schenken würde, und gleichzeitig auf die kleinen Zufälle und Öffnungen, die noch die verfahrenste Lebenssituation bereithält, zu achten.

Ermöglicht eine Krise wahre Selbstfindung? Ja, ist die Antwort von Jaspers. Denn das wahre Selbst zeigt sich in Grenzsituationen. Die Krise legt frei, welcher Mensch sich hinter den Lebenskonstruktionen verbirgt und wozu er fähig ist.

Gilt „Krise als Chance“ auch für psychisch Erkrankte?

Für psychisch Erkrankte kann die Schwelle zwischen Alltag und Grenzsituationen verschoben sein, denn sie sind besonders empfindsam für Verflechtungen bestimmter Lebenssituationen [1]. Schon relativ harmlose und äußerlich unscheinbare Widerfähnisse können den psychisch Erkrankten in eine Grenzsituation bringen, die pathologisch und für ihn schwer erträglich ist. Wenn diese seelische Erschütterung nicht verarbeitet wird, dann ist die Krise ein Risiko und kann nicht als Chance genutzt werden.

Um Grenzsituationen zu erkennen braucht man Mut, Festigkeit und Reflexionsvermögen, woran es psychisch Erkrankten oft mangelt. Sie sind gefangen in sich selbst. Um „Krise als Chance“ zu erkennen, bedarf es einer Distanz zu sich selbst und zu den Problemen. Die professionelle Hilfe eines Psychiaters oder eines Psychotherapeuten kann dazu beitragen, dass der Patient eine „Grenzsituationskompetenz“ [1] für sich entwickeln kann und die Kraft bekommt, seine Situation zu ertragen.

Bei Kindern und Jugendlichen, vor allem bei psychisch Erkrankten, ist die Anwendung des Erwachsenenspruches „Krise als Chance“ eher kritisch zu betrachten. Mangels Lebenserfahrung verfügen Kinder und Jugendliche über weniger Ressourcen, sich im Leben zurechtzufin-

den. Sie bedürfen der Hilfe von Erwachsenen, die ihre Sorgen ernst nehmen und ihnen aktiv zuhören, damit sie Lebenskompetenz und Widerstandskraft entwickeln können [6].

Suizid als letzter Ausweg aus der Krise? Ist Suizid ein philosophisches Problem?

Bei Immanuel Kant ist Suizid zwar ein philosophisches Problem, aber er steht nicht im Vordergrund. Für ihn ist der „Kategorische Imperativ“ als moralisches Gesetz wichtig. Der „Kategorische Imperativ“ besagt: „*Handle so, dass die Maxime deines Willens jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könne.*“ [7] Verkürzt heißt das: Du sollst immer so handeln, dass der Grundsatz deines Handelns für alle Menschen gelten kann. Es soll niemand durch dein Handeln benachteiligt oder verletzt werden. Dazu gehört auch das Verbot des Suizids. Denn nach Kant verletzt man durch Suizid sich selbst und andere. Als Mensch hat man eine moralische Verpflichtung nicht nur gegenüber anderen, sondern auch gegenüber sich selbst [8].

Hingegen schreibt Albert Camus: „*Es gibt nur ein wirklich ernstes philosophisches Problem: den Selbstmord*“ [9]. Ihm geht es darum, die Frage zu beantworten, ob das Leben es wert ist, gelebt zu werden. Das ist für Camus die Grundfrage der Philosophie überhaupt. Camus verdeutlicht das am Beispiel von Sisyphos, einer Figur aus der griechischen Mythologie. Sisyphos wurde von den Göttern verdammt, sein ganzes Leben lang einen Felsblock einen Berg hinaufzuwälzen. Sobald er den Gipfel erreicht, rollt der Felsblock wieder hinab und das Ganze fängt von vorn an. Kann man diesem Schicksal entinnen? Camus' Antwort ist Nein. Denn die Existenz besteht aus Widersinnigkeit, die es auszuhalten gilt. Statt das tägliche Steinerollen als Gottes Strafe zu empfinden, konzentriert man sich auf das Tun. Man widmet sich seiner Tätigkeit mit Hingabe. Für Camus gibt es kein Leben in der Zukunft, sondern letztlich nur den Tod. Aber Camus zieht daraus eine andere Konsequenz: Nicht den Tod befürwortet er, sondern das Leben. Man soll nicht für die Zukunft leben, sondern immer so leben, als wäre es der letzte Tag. „*Lebe tief und innig*“, das ist der Aufruf von Camus. Das Leben ist es wert, gelebt zu werden.

Sowohl bei Kant als auch bei Camus ist der Mensch autonom. Das bedeutet, er bestimmt sein Leben selbst. Gilt das auch für Suizid als Erlösung vom Leiden? Wenn ein Mensch autonom lebt, dann kann er doch auch sein Leben selbst beenden? Der freie Mensch kann selbst entscheiden, wann das Leiden für ihn die Grenze des Unerträglichen überschritten hat.

Der andere: Nähe als Chance?

Wenn jemand in einer tiefen Krise steckt, dann braucht er keinen Rat von anderen. Vielmehr braucht der Betroffene

ne die Empathie des anderen. Empathie bedeutet die Fähigkeit, sich in eine andere Person einzufühlen, um deren Gedanken und Motive nachzuvollziehen und zu verstehen. Der Betroffene braucht jemanden, der ihm in seinem Kummer zuhört. Das ermöglicht eine besondere Nähe zwischen dem Betroffenen und dem Helfer. Der Betroffene gewinnt Vertrauen und kann sich öffnen.

Es hat keinen Sinn, mit dem Betroffenen über die Legitimität von Suizidgedanken zu diskutieren oder ihm sogar seinen Suizidgedanken auszureden. Hilfreicher ist es, ihm zuzuhören, geduldig und aufmerksam zu sein, ihn in seiner ganzen Art zu akzeptieren – im Gespräch zu bleiben. Dazu gehören auch Nachfragen, die Interesse zeigen, ohne zu bewerten. Miteinander im Gespräch zu bleiben, eröffnet Möglichkeiten der Bewältigung sowohl für den Betroffenen als auch für den, der helfen will. Dem Helfer hilft es am meisten, sich auf seine Intuition zu verlassen. Intuition ist ein feines Gespür für das, was der Betroffene braucht. Intuition ist ein gutes Instrument, um wirklich zu helfen.

Für Eltern ist es schwierig, eine Krise bei ihrem Kind zu ertragen. Der Zugang zum Kind ist in der Krise oft verschlossen. Eltern, die ihr Kind durch Selbstmord verloren haben, sind untröstlich. Ihre Trauer übertrifft alle anderen Verluste, denn der Lebenszyklus hat sich verkehrt. Angst, tiefe Verzweiflung, Schuld, Ohnmachtsgefühle und Wut beherrschen den Alltag. „Der Tod eines Kindes wird wie der Verlust eines eigenen Körperteils erlebt.“ [10] Auch die überlebenden Geschwister leiden darunter. Sie können bewusst oder unbewusst für die Eltern zum Ersatz des Verstorbenen werden. In so einem Fall können vor allem Psychologen der betroffenen Familie helfen.

Wozu über Krise sprechen? Eine Ermutigung

Über eine Krise zu sprechen ist wichtig. In der Krisensituation wird unsere Existenz bewusst wahrgenommen. Wir stellen durch die Krise fest, dass unsere Existenz in der Zerrissenheit unseres Daseins besteht. Es gibt keine Einheit im Leben. Belastungen und Widersprüchlichkeiten kennzeichnen das Leben. Es gilt sie auszuhalten. Durch die Krise wird das, was im Alltag selbstverständlich läuft, infrage gestellt. Die Krise legt die Widersprüchlichkeiten des Lebens frei. Man muss sich entscheiden, wie es weitergehen soll. Die Krise kann auch auf einen Weg zu sich selbst führen, zu der eigenen Seinsweise. Das befreit.

Die Fähigkeit, Transzendenz zu denken, gibt uns Stärke und Seinsvertrauen, die aus unserem tiefsten Inneren her-rühren.

Wenn eine Krise doch in Suizid mündet, obwohl wir intensiv versucht haben, den Betroffenen aus seiner seelischen Gefangenschaft zu befreien, dann müssen wir seine

Entscheidung, sich selbst zu töten, respektieren und akzeptieren.

Autorinnen/Autoren



Nila Komalasari Schlenker M. A.

Leiterin von Kursen „Philosophieren mit Kindern“ an Schulen und an der Hector-Kinderakademie in Stuttgart, Leiterin philosophischer Workshops für Erwachsene, freie Philosophin. Seit 2019 Trainerin für philosophische Gesprächsführung mit Kindern,

Jugendlichen und Erwachsenen. Mehrere Jahre als Medizinisch-technische Radiologieassistentin tätig.

E-Mail: nila@schlenker.org

Literatur

- [1] Fuchs T. Existenzielle Vulnerabilität. Ansätze zu einer Psychopathologie der Grenzsituationen. In: Hügli A, Kaegi D, Weidmann B (Hrsg.). Existenz und Sinn. Karl Jaspers im Kontext. Heidelberg: Winter; 2009, S. 37, 38–9, 42, 56
- [2] Kant I. Kritik der Urteilkraft. Hamburg: Meiner; 2006, S. 105–53
- [3] Hügli A. Glaube, Unglaube und Wissen – ein Leitthema in Jaspers' Baseler Jahren. In: Schulz R, Bonanni G, Bormuth M (Hrsg.). „Wahrheit ist, was uns verbindet“ – Karl Jaspers' Kunst zu philosophieren. Göttingen: Wallstein; 2009, S. 180
- [4] Nietzsche F. Götzen-Dämmerung. Frankfurt/M.: Ullstein; 1969, S. 389
- [5] Eilenberger W. „Was mich nicht umbringt ...“. Philosophie Magazin 2015, 02: 44–7
- [6] Filipp SH. Geleitwort. In: Wempe C (Hrsg.). Krisen und Krisenintervention bei Kindern und Jugendlichen. 2. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer; 2019, S. 6
- [7] Kant I. Kritik der praktischen Vernunft. Hamburg: Meiner; 2003, S. 41
- [8] Kant I. Grundlegung der Metaphysik der Sitten. Stuttgart: Philipp Reclam jun.; 1984, S. 34–5
- [9] Camus A. Der Mythos des Sisyphos. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch; 1997, S. 10
- [10] Hagen M. Tod und Trauer. In: Wempe C (Hrsg.). Krisen und Krisenintervention bei Kindern und Jugendlichen. 2. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer; 2019, S. 116

Bibliografie

DOI <https://doi.org/10.1055/a-1101-6709>

JuKiP 2020; 9: 71–74

© Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

ISSN 1439-2569