

Wissen auf den Punkt gebracht.

**30 MINUTEN**

Mit starker Psyche Krisen meistern

Matthias Spörrle
Oliver Herrmann
Rainer Klose

GABAL

30 Minuten

**Mit starker Psyche
Krisen meistern**

Matthias Spörrle

Oliver Herrmann

Rainer Klose

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.

ISBN 978-3-96739-126-8

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Silke Martin, Kriftel
Autorenfoto Matthias Spörrle: Peter Bekk
Autorenfoto Oliver Herrmann: Norbert Ittermann
Autorenfoto Rainer Klose: Norbert Ittermann
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2022 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.gabal-magazin.de
www.twitter.com/gabalbuecher
www.facebook.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de



Wir übernehmen Verantwortung! Ökologisch und sozial!

- Verzicht auf Plastik: kein Einschweißen der Bücher in Folie
- Nachhaltige Produktion: Verwendung von Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern, PEFC-zertifiziert
- Stärkung des Wirtschaftsstandorts Deutschland: Herstellung und Druck in Deutschland

Wissen auf den Punkt gebracht

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt zu dem Thema, das Sie besonders interessiert.
- **Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.**
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.

Inhalt

Vorwort	6
1. Warum wir uns auf weitere Krisen vorbereiten sollten 9	
Wann kommt die nächste Krise?	10
Sind wir gut vorbereitet auf Stress und Krisen?	12
Brauchen wir Stress?	14
2. Wie wir die Basis unserer Krisenbewältigung setzen .19	
Schlaf.....	20
Bewegung	25
Abhängigkeiten kontrollieren.....	29
3. Wie wir mit unseren Emotionen gut umgehen39	
Emotion – was ist das?	40
Warum haben wir (nicht immer) Emotionen?	42
Konsequenzen negativer Stress-Emotionen	46
Kompetenter Umgang mit Emotionen.....	51
4. Wie wir Krisen miteinander bewältigen59	
Individualismus nimmt zu – gut für uns?.....	60
Soziales Verbundensein als Schutzfaktor	63
Kollegen und Teams	66

5. Wie Organisationen bei der Krisenbewältigung	
helfen.....	71
Hybrides Arbeiten gesund gestalten.....	72
Gesundheitsfördernder Arbeitsplatz.....	76
Team together – miteinander arbeiten	79
Sinn finden	82
Fast Reader	87
Die Autoren	93
Weiterführende Literatur	94
Register	95

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie haben es sicherlich schon gemerkt: In Krisen und unter damit einhergehendem Stress sind wir anderen und auch uns selbst oftmals keine Freundin und kein Freund mehr. Wenn es hierbei um wenige und kurze Episoden geht, ist das Aushalten solcher Momente etwas, was das eigene Leben und auch eine Beziehung sogar bereichern kann. Ist es aber ein Dauerzustand, weil wir von einer Krise in die nächste schlittern, nehmen wir selbst und unsere Beziehungen nachhaltig Schaden.

Dieses Buch soll dazu beitragen, diese Schäden für Sie, liebe Leserinnen und Leser, zu reduzieren und im Idealfall zu verhindern. Wir sind nicht immer unmittelbar verantwortlich für alle Krisen, die in unserem Leben sind und sein werden. Aber wir alle sind zumindest etwas dafür verantwortlich, wie wir all diesen Herausforderungen begegnen, wie wir sie bewältigen (oder sogar nutzen), wie wir mit uns und anderen in Krisenzeiten umgehen. Danke, dass wir Sie hierbei etwas begleiten dürfen. Wir werden Ihnen hierzu auch von uns gelebte Anregungen geben, die wissenschaftlich fundiert und praktisch bewährt sind.

Einige unserer Mitmenschen haben durchaus gemerkt, dass sie unter Stress sich selbst und den Menschen in ihrem Umfeld schaden. Sie verkennen aber, wie wichtig es in unserer Zeit geworden ist, dass sie bestehende Kenntnisse

erwerben und dann auch nutzen, um ihre Stressbewältigungskompetenzen professionell zu erhöhen. Sie denken: „Gereizt und unachtsam bin ich ja nur unter Stress. Normalerweise bin ich ja eine nette Person, die auch auf sich achtet.“ Das mag stimmen. Aber das hilft uns immer weniger in einer Welt, in der der von außen verursachte Stress hoch ist und wahrscheinlich noch stetig zunehmen werden wird. Die nahtlose Aneinanderreihung von stressauslösenden Herausforderungen und Krisen wird dann zur Normalität.

Aus dieser Perspektive heraus ist dieses Buch eine Einladung an uns alle zum Überdenken und zur Professionalisierung unseres Umgangs mit Stress, gerade in diesen unsicheren Zeiten.

Lassen Sie es uns zusammen besser machen.

*Gutes Gelingen,
Ihr Autorenteam*

Warum gehören Krisen zum Leben?

Seite 10

Warum sind wir bereits auf Krisensituationen vorbereitet?

Seite 12

Warum brauchen wir ab und zu Stress?

Seite 14

1. Warum wir uns auf weitere Krisen vorbereiten sollten

„Ich hab' sie gar nicht kommen sehen, plötzlich stand sie da, groß wie ein Riese. Sie sagte: „Hallo, guten Tag, mein Name ist Krise.““*

Obwohl sich die Entwicklungen, die zu manchen Krisen führen, oftmals schon früh abzeichnen, werden wir doch immer wieder überrascht, wenn sie eintreten. Bevor wir uns jetzt deswegen abwerten und belächeln: Dahinter stecken auch positive Mechanismen. Denn immer wegen jeder möglicherweise problematischen Entwicklung für die jeweils daraus resultierende Krise (also den akuten und gefährvollen Höhepunkt einer kritischen Entwicklung) vorbereitet sein zu wollen und wegen ihr besorgt zu sein, ist kein guter Umgang mit unseren körperlichen, geistigen und sozialen Ressourcen. Also sollten wir uns besser fragen, wie gut wir grundsätzlich vorbereitet sind, wenn die nächste Krise kommt.

* Textpassage aus dem Lied „Krise“ von Annette Humpe und Max Raabe

1.1 Wann kommt die nächste Krise?

Eine Krise im psychologischen Sinne kann definiert werden als ein als unangenehm erlebter Belastungs- und (versuchter) Anpassungszustand, der bezogen ist auf eine kritische und (zumindest individuell) relevante Situation. Das Krisenerleben geht häufig mit Stress einher.

Unabhängig davon, ob eine psychische Krise nun der Höhepunkt einer lange bekannten Entwicklung ist (z. B. die Klimakatastrophe oder eine Hautkrebsdiagnose nach kontinuierlichen Sonnenstudio-Besuchen) oder sich überraschend einstellt (z. B. Opfer eines Meteoriteneinschlags oder eines Überfalls zu werden): Krisen gehören zum Menschsein dazu, sei es auf individueller Ebene, auf Ebene unserer sozialen Netzwerke (Freunde, Familie, Arbeitsgruppe ...) oder auf Ebene unserer Gesamtgesellschaft.

Wir alle lösen Krisen aus

Einige Krisen sind natürlich von uns selbst verursacht. Mit „uns“ sind sowohl „andere Menschen“ gemeint, denen wir zumindest nicht Einhalt geboten haben, als auch wir selbst persönlich. Sei es, dass wir alleinverantwortlich (z. B. wenn wir einen Unfall durch Übermüdung oder Drogeneinfluss verursachen) oder mitverantwortlich sind (z. B. die Ressourcenüberbeanspruchung der Erde durch Überkonsum, zu dem fast alle von uns beitragen).

Krisen werden häufiger

Hier zeigt sich auch ein gewisses Überfordert-Sein des Menschen:

- Wir leben nach Prinzipien, die Krisenpotenzial haben (etwa die Individualisierung von Gewinnen bei gleichzeitiger Vergemeinschaftung von Kosten und Risiken).
- Wir verfügen über Möglichkeiten, die wir alleine als Einzelperson nicht mehr vollständig durchschauen können (z. B. die kumulative technologische Kultur).
- Wir haben Prozesse implementiert, die Verursacher von der persönlich erlebten individuellen Verantwortung für ihr Tun befreien (z. B. kann starke Nachfrage ein Unternehmen dazu bringen, ein Produkt illegal zu fertigen oder hierbei Straftaten zu begehen, was der Nachfrager persönlich nie getan hätte und das Unternehmen ohne die Nachfrage auch nicht).

Allein auf Basis dieser drei genannten Gründe sollten wir nicht nur von weiteren Krisen ausgehen, sondern auch von einer Erhöhung ihrer Auftretenshäufigkeit. Angesichts dieser Vorhersage ist es wichtig, zu wissen, ob wir körperlich, geistig und sozial vorbereitet sind auf diese Entwicklung.

Eine Krise im psychologischen Sinne ist ein häufig als belastend wahrgenommener innerer Zustand, mit dem wir auf eine als kritisch wahrgenommene Situation (ebenfalls manchmal Krise genannt) reagieren. Krisen auf individueller, sozialer und gesellschaftlicher Ebene begleiten uns seit Beginn der Menschheit. Durch von uns selbst gemachte Entwicklungen ist davon auszugehen, dass Krisen weiter zunehmen und immer mehr zu unseren Lebensbegleiterinnen werden.

1.2 Sind wir gut vorbereitet auf Stress und Krisen?

Da uns Krisen seit langer Zeit begleiten, sind wir in der Tat auf sie vorbereitet. Allerdings eher auf die Krisen, die uns in unserer Menschheitsgeschichte schon lange beschäftigt haben. Unser Körper hat sich beispielsweise an Hungersnöte recht gut angepasst: So setzen wir in Zeiten des Nahrungsüberangebots leicht Fett an, sind also in der Lage, unsere Nahrung im Körper mitzutransportieren für magerere Zeiten.

Kaum angepasst hingegen sind wir an die gleichzeitige Verarbeitung mehrerer nicht-sozialer Informationen (wir denken an komplexe Messwerten, dynamische Verkehrssituationen ...), die uns gleichzeitig präsentiert werden. Diese Gleichzeitigkeit (Multitasking) ist mit einer erhöhten Fehlerrate und einem Leistungsabfall verbunden, fast nie mit einer Leistungszunahme. Solche nicht-sozialen Informationsüberflutungen sind kein Bestandteil unserer Stammesgeschichte.

Wir lernen: Ja, wir können mit Herausforderungen bereits in unserer Basiskonfiguration kompetent umgehen, je länger sie uns schon begleiten, desto besser. Je neuer eine Herausforderung ist, desto höher ist aber das Risiko, dass wir sie nicht so gut (oder zumindest intuitiv) bewältigen können und dass dadurch bei uns eine Krise ausgelöst wird.

Stress ist hilfreich

Mit Krisen geht Stress einher, er ist eine körperlich-geistige Anpassungsreaktion, mit der wir auf die Bewältigung der

Krise vorbereitet werden sollen. Stress ist also in seiner Intention etwas Gutes, ein Hilfsmittel, das beispielsweise bestimmte Fähigkeiten von uns erhöht (z. B. Wahrnehmung von Bedrohungen), andere hingegen erniedrigt (z. B. Immunabwehr bei Infektionen, Verdauungsqualität). Stress bedingt also eine Verschiebung unseres Gleichgewichts, unserer Homöostase.

Mit dieser Stressreaktion gehen einige Vorteile zur akuten Problembewältigung einher, wichtig ist aber auch: Wenn der Stress zu lange anhält (oder zu stark ist), ist das mit Risiken verbunden, denn für lange (und zu starke) akute Stressperioden sind wir nicht gemacht.

Es ist also wichtig, der nächsten Krise zu sagen, dass sie sich nicht unmittelbar an die vorangehende anschließen darf und noch etwas warten muss. Nun ja, ganz so einfach ist das natürlich nicht. Die meisten Krisen scheren sich nicht um uns. Hier ist es wichtig, Selbstverantwortung zu übernehmen. Regelmäßige selbst initiierte Auszeiten und schrittweises Runterkommen sind essenziell.

Wir sind grundsätzlich mit Krisen vertraut. Davon ausgenommen sind Herausforderungen, die uns stammesgeschichtlich erst seit Kurzem begleiten. Der Körper hat für die Krisenbewältigung eine Anpassungsreaktion entwickelt, den Stress. Er verschiebt unser körperlich-geistiges Gleichgewicht, setzt die Schwerpunkte auf akute Krisenbewältigung und stellt andere, eher langfristig wichtige Dinge hinten an. Kurzfristig ist das genau richtig so, als Dauerzustand allerdings kritisch.

1.3 Brauchen wir Stress?

Wer jetzt eine philosophische Diskussion dieser Frage erwartet, wird enttäuscht werden. Die Antwort kann sehr konkret auf physiologischer Ebene gegeben werden. Ja, wir brauchen Stress, weil wir nur durch eine erfolgreich gemeisterte Stresssituation an Bewältigungskompetenz für die nächste Krise gewinnen können.

Stresstoleranz durch Krisenerfahrung

Ist Ihnen schon aufgefallen, dass Sie, wenn Sie Lauftraining machen, nach einigen Trainingseinheiten (= selbstinduzierten Stressoren) weiter laufen können als zuvor? Haben Sie schon gemerkt, dass Dinge, die Sie beim ersten Mal erschrecken lassen, bei weiterer Exposition nur noch ein müdes Lächeln auslösen? Und sicherlich haben Sie schon festgestellt, dass ein nerviger Ton von der Baustelle nebenan nach einer Weile von Ihnen (zumindest etwas) ausgeblendet werden kann.

Hinter all diesen Phänomenen liegen Gewöhnungs- und Anpassungseffekte, die auch auf Stressoren zutreffen. Durch Stress werden wir stressresistenter.

Ein junges Mädchen, das beim lokalen Kirchenkonzert nach dem Falschspielen einer Note erstarrt weint, wird später problemlos eine entspannte Kirchenmusikerin, die den Ausfall eines Registers beim Domkonzert einfach überspielt. Sie nennen es Lebenserfahrung, die Psychologie nennt es Stresstoleranz durch wiederholte und zunehmende Krisenexposition. Beides ist an dieser Stelle dasselbe.

Wachsam sollten wir aber sein bei zu lange anhaltendem, in seiner Dauer unabsehbarem, zu intensivem und durch uns nicht kontrollierbarem Stress. Worum es bei diesem geht, ist erstens ein klares Bewusstmachen seines kritischen Störpotenzials und zweitens ein Aktivieren der Ressourcen, um die es in diesem Buch gehen wird.

Eine konkrete Empfehlung: Wissen Sie, warum ein Saunagang, eine Trainingseinheit, Fasten oder ein kaltes Bad uns stärken? Weil es Stressoren sind, aber eben Stressoren, die in unserer Kontrolle liegen, mit klarem Ende und (das wissen wir, während wir sie erdulden) jederzeit von uns unterbrechbar, wenn es zu viel werden sollte. Stressoren, die diese Merkmale erfüllen, sind die, die uns guttun und unsere Stresskompetenz erweitern. Je eher wir damit anfangen, desto höher ist unsere Stresstoleranz, wenn die nächste Krise da ist.

Nur Fehlgeleitete sagen: „Ich habe in meinem Leben schon so viel Stress von außen, da brauche ich nicht auch noch selbst gemachten Stress durch Sport, Fasten und Ähnliches.“ Das Einzige, das unser Körper und unsere Psyche durch ein solches Vorgehen lernen, ist: „Aha, Stress kommt immer von außen. Wenn es Stress ist, liegt es stets nicht in meiner Macht.“ Das ist also eine gute Strategie für selbst gemachte gelernte Hilflosigkeit.

Gesunde Stressoren im Leben verankern

Wie integrieren Sie gesunde Stressoren in Ihr Leben? Tun Sie dies zusammen mit anderen (dies macht den Stressor attraktiver und Ihr Kneifen unwahrscheinlicher). Zudem sollten Sie diese Stressoren als Routinen etablieren; wenn Sie einen Stressor immer wieder einzelfallba-

siert in den Alltag integrieren müssen, wird es anstrengend.

Eine Routine kann leichter wachsen, wenn wir für sie einen Hinweisreiz in unserem Leben haben. Ein Sporthilfsmittel wie ein Latexband neben dem Arbeitsplatz ist ein gutes Beispiel für einen solchen Auslöser (unser Punkt ist hier nicht, dass Sie ein solches Hilfsmittel brauchen für einen guten körperlichen Stressor, es geht lediglich darum, in unserem Leben einen leicht wahrnehmbaren und verfügbaren Hinweisreiz für unsere Stressor-Routine zu haben). Beginnen Sie mit dem Einbau von Stressoren in Ihrem Leben, die weniger als fünf Minuten dauern. Ihre Leistung ist am Anfang nicht das Meistern des Stressors, sondern dass Sie mit diesem überhaupt anfangen. Wenn das Routine geworden ist, können Sie erweitern. Setzen Sie sich konkrete Zwischenziele, die beim Erreichen eine unmittelbare Belohnung mit sich bringen (aber nicht mit etwas, was die Vorzüge des Stressors aufhebt, z. B. ein Gelage nach einer Fastenzeit).

Krisen begleiten uns seit Beginn der Menschheit. Wir alle tragen dazu bei, dass Krisen häufiger werden. Mit zunehmender Erfahrung und durch gezielte Stressexposition entwickeln wir aber unsere Stresstoleranz.

Krisen und Stress lassen sich durch folgende Eigenschaften charakterisieren:

- Eine Krise ist ein als belastend erlebter innerer Zustand, mit dem wir auf eine als kritisch wahrgenommene Situation (ebenfalls manchmal Krise genannt) reagieren.

WISSEN TEILEN – MENSCHEN VERNETZEN



➔ Im GABAL MAGAZIN

Aktuelle Themen und Trends aus
Wirtschaft, Business & Karriere sowie
persönliche Weiterentwicklung



Schauen Sie vorbei!
www.gabal-magazin.de

➔ Auf Social Media

Alle Infos rund um unsere neuen
Bücher und unsere AutorInnen
sowie spannende Einblicke in das
Verlagsleben



Folgen Sie uns auf
unseren Social-Media-Kanälen!