

# Einführung

*Wenn du lange in einen Abgrund blickst, blickt der Abgrund auch in dich hinein.*

Friedrich Nietzsche

Es ist wirklich schade, dass man erst relativ alt werden muss, um zu erkennen und zu realisieren, was man im Leben alles so falsch gemacht hat, meinen Sie nicht auch? Würde der Mensch als welterfahrenes Wesen – oder gar als studierter Psychologe oder Therapeut – auf die Welt kommen, würde uns und unseren Mitmenschen auf diesem Planeten wohl vieles erspart bleiben. Nichtsdestotrotz lernen wir Menschen am allermeisten aus unseren Fehlern, und davon machen wir im Laufe unseres Lebens ja weiß Gott genug (der eine mehr, der andere weniger).

„Fehler machen ist erlaubt“, hatte ich meinem damaligen Tennis-Doppel-Partner mal gesagt, einfach um ihn vor einem wichtigen Spiel zu beruhigen und ihm einen Teil seiner Nervosität und des Drucks zu nehmen. Im Hinterkopf hatte ich allerdings auch die unausgesprochene Hoffnung – bitte nicht zu viele davon! Die beiden anderen Grundregeln lauteten: „Nicht an den aktuellen Spielstand denken, nur der nächste Ball ist wichtig und wir wollen hier nichts anderes als Spaß haben, bekommen für das Tennisspielen sowieso kein Geld.“

Am Anfang lief es noch gut, aber dann stieg die Fehlerquote im Verlauf des Spiels bei uns beiden doch stetig an, denn durch Gutzureden alleine (ist nicht nachhaltig genug) kann man sich leider nicht vor technischen Defiziten schützen. Unser Glück damals war, dass die damaligen Gegner nicht übermächtig waren, sie mehr unnötige Fehler machten als wir (die beiden waren wohl noch nervöser als wir, es spielte hier ja „Not gegen Elend“) und wir am Ende dann doch die Nase knapp vorne hatten.

Mit Drucksituationen umzugehen lernt man in der Regel mit der Zeit, das liegt hauptsächlich am Wiederholungseffekt. Je öfter man sich in solchen Situationen befindet, desto mehr werden sie zur Gewohnheit, man stumpft quasi damit ab. Dabei ist gar nicht entscheidend, wie und ob man diese meistert, sondern dass man sich ihnen stellt. Können Sie sich noch an ihre erste Rede vor einem größeren Publikum erinnern? Welche Gefühle oder Emotionen haben Sie im Vorfeld gequält? Wie wurden diese bis kurz vor dem Auftritt sublimiert? Keine Schande, wenn der ein oder andere die ersten Momente keinen Ton hervorbrachte oder einfach nur Blödsinn erzählte! Auch hier gilt die Faustregel, „Übung macht den Meister“ und das ein oder andere Präsentationstraining ist hilfreich, um sich dann ständig zu verbessern. Eine gewisse Nervosität oder Anspannung vor jedem Auftritt haben auch erfahrene Redner noch, das zeigt an, dass der Vortragende sich in freudiger Erregung vor seinem Einsatz befindet und seine Zuhörer auch ernst nimmt, da er ihnen das Thema so gut wie möglich übermitteln möchte, für das sie anwesend sind und ihre wertvolle Zeit opfern.

Aber zurück zum Hauptthema diesen Buches. Angstzustände, Konflikte oder Konflikte meistern hat auch etwas mit

Erfahrung und dem Einsatz eigener Ressourcen und Stärken zu tun. Menschen mit einem sprichwörtlichen „dicken Fell“ müssen nicht zwangsläufig besser mit Krisensituationen umgehen können als solche, die man bisher eher als sensibel eingeschätzt hat. Oft zeigen Menschen nicht ihr wahres Gesicht, sondern verschanzen sich hinter einer selbst erschaffenen Fassade, wollen damit vielleicht Härte, Stärke oder Souveränität zeigen, aber früher oder später zerbricht dieses Selbstbild oder -konzept, und sie brechen danach völlig zusammen. Am Ende ist es das Erkennen (eigenständig oder durch externe Hilfe) von Ursachen der Krise und dessen, was künftig zu tun ist, damit man aus dieser Lage schadlos herauskommt.

Es ist sehr leicht gesagt (vor allem, wenn es um Themen geht, bei denen man über die Jahre festgefahrene Einstellungen, Grundannahmen und Glaubenssätzen aufgebaut hat): „Versuch doch eine andere Einstellung oder Sichtweise auf die aktuelle Situation oder auf bestimmte Aspekte während der Krise oder des Konfliktes zu bekommen!“ Aber welcher akut Betroffene kann das schon von sich aus leisten – und falls man davon schon mal etwas gehört hat, kann man es dann, wenn es benötigt wird, auch spontan abrufen? Der ein oder andere wohl schon, vielleicht deshalb, weil er damit eben schon mehr Erfahrungen hat?

Die meisten Menschen in Krisensituationen oder mit eigenartigem Verhalten sind medizinisch gesehen nicht krank, sogar völlig normal. Obwohl man darüber streiten kann, wo die Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit verläuft (siehe International Classification of Diseases der Weltgesundheitsorganisation, WHO). Wer stirbt am Ende seines Lebens denn schon gesund? Aber wenn man nicht

frühzeitig aus einem seelischen Ungleichgewicht wieder herauskommt, kann die Gesundheit leiden. Unwohlsein, Burn-out und am Ende Depressionen können die Folgen sein und spätestens dann wird es Zeit, etwas zu unternehmen, bevor sich womöglich Suizidgedanken einstellen.

In diesem Buch finden Sie die ein oder andere hilfreiche Anregung, wie und was Sie wann tun können, um sich anbahnende bedrohliche Situationen besser zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren oder solche am besten erst gar nicht aufkommen zu lassen. Der Königsweg ist nicht, bei den ersten Anzeichen von „seelischem Unwohlsein“ zu einem Psychologen oder Psychotherapeuten zu gehen (setzt natürlich voraus, dass Sie nicht wirklich krank sind!). Hilfe zur Selbsthilfe stellt eine weitaus bessere Methode dar, um mit Krisensituationen und Konflikten künftig besser umgehen zu können.