



# KRISEN MEISTERN

Herausforderungen und Krisen begegnen uns immer wieder im Leben. Damit solche Wendepunkte zur Chance werden, ist es wichtig sich Hilfe zu holen. Die Fähigkeit, schwierige Zeiten zu meistern (Resilienz) hilft dabei.

**E**gal ob in Fernsehen, Radio oder Internet und Social Media: Krisen, Konflikte oder Katastrophen sind in unseren Medien nicht erst seit Corona allgegenwärtig. Sie können Einzelne genauso treffen wie Gemeinschaften, Staaten oder Systeme. Nicht immer ist eine Krise für uns in ihrem Ausmaß erfassbar. Sie kann Angst machen, vorhanden Ängste verstärken und bleibende Ängste hinterlassen. Aber was ist eine Krise eigentlich? Und was kann man machen, um damit gut umzugehen?

## Krisen sind Wendepunkte

Krisen beschreiben immer eine schwierige Lage, Situation oder Zeit. Das Wort „Krise“ oder „Krisis“ leitet sich aus dem Griechischen ab. Es bedeutet Unsicherheit, bedenkliche Lage, Zuspitzung, Entscheidung und Wendepunkt. Darin kann auch die Möglichkeit liegen, alles zum Besseren zu wenden. Mag.<sup>a</sup> Anneliese Aschauer-Pischlöger, Klinische und Gesundheitspsychologin, Coach, Organisationsberaterin, erklärt: „Jede Krise beinhaltet immer Herausforderungen. Aber nicht jede Herausforderung ist immer eine Krise.“ So ist die Corona-Pandemie für Familien unter anderem eine große Herausforderung, aber nicht für jede Familie eine Krise. So vielfältig Familien und ihre jeweilige Lebenssituationen sind, so vielfältig sind auch die Herausforderungen und Formen des Umgangs mit Krisen. Die Psychologin kennt solche Wendepunkte aus ihrer Praxis: „Wendepunkte sind Übergänge in neue Entwicklungsstufen und Veränderung kann auch in hohem Maß verunsichern. Gleichzeitig bieten Wendepunkte aber auch die Möglichkeit zur Entwicklung neuer Fähigkeiten. So können frische Kommunikationsformen und eine andere Qualität der Begegnung entstehen.“ Für Mama Nicola und ihre damals siebenjährige Tochter war die Scheidung von ihrem Ex-Mann so ein Wendepunkt. Die Mama erzählt: „Nach meiner Scheidung wollte meine Tochter nicht bei meinem Ex-Mann übernachten, obwohl beide ein super Verhältnis hatten. So verweigerte sie auch den ersten Urlaub mit ihm. Bei Nachfrage warum, konnte sie es damals nicht erklären.“ Es war eine Krise für alle Beteiligten, begleitet

Fotos: www.kanizaj-manija.com



Herausforderungen und Krisen gibt es in jeder Familie. Wenn man aber zusammenhält und miteinander redet, findet man Lösungen, um sie gut zu überstehen.

durch Verunsicherung. Die geschiedenen Eltern fanden trotzdem einen Weg: „Wir haben ihr dann Zeit gegeben und sie selbst entscheiden lassen, wann sie bei ihrem Vater übernachten will. Heute, ein Jahr später ist sie zwei Tage in der Woche bei ihm. Hätten wir sie damals gezwungen, wäre es sicher zu einem Vertrauensbruch gekommen.“

## Neue Situationen annehmen

Solche Krisen treten häufig bei Lebensübergängen auf - also in Situationen, wo wir mehr als sonst gefordert oder belastet sind. Typische Beispiele dafür sind Einschulung, Pubertät, erste Partnerschaft, Berufseinstieg oder Jobwechsel, Familiengründung, Geburten, Trennungen oder Todesfälle, Wechseljahre oder auch der Pensionsantritt. In all diesen Phasen sind wir mit neuen Situationen konfrontiert. Wir müssen lernen, damit zurechtkommen.

Was uns dabei hilft, ist die sogenannte Resilienz (die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen). Man kann auch sagen: die psychische Widerstandskraft. Mag.<sup>a</sup> Anneliese Aschauer-Pischlöger macht gerade mit Kollegen Dr. Peter Hofer eine Studie zu „Resilienz und Befinden in der Corona Krise“.

## Zuversicht, Sinn und Selbstwert

Das Team erforscht, wie sich die Corona-spezifischen Belastungen auf Menschen auswirken und welche Resilienzfaktoren einen besonders unterstützenden Einfluss haben. Mitmachen können Erwachsene unter [www.resilienzstudie.at](http://www.resilienzstudie.at). Nach Beantwortung der Fragen erhält man eine Auswertung seiner Gesamtresilienz und der Faktoren. Denn, so Mag.<sup>a</sup> Aschauer-Pischlöger: „Es gibt aus



Kinder und Jugendliche sind in Krisen besonders gefährdet. Eltern können sie mit Stabilität und Zuversicht unterstützen.

meiner Erfahrung und aus unseren Forschungsergebnissen nicht „DIE“ Resilienz. Es gibt unterschiedliche Resilienzfaktoren, nämlich 12. Allen voran eine zuversichtliche und optimistische Lebenseinstellung. Dazu gehört auch, Chancen und Lösungen in schwierigen Situationen zu erkennen, das eigene Leben sinnvoll zu gestalten und den eigenen Selbstwert zu entfalten oder auch in schwierigen Phasen, dran zu bleiben.“ Gerade die Familie bietet dafür eine Chance. Sie kann ein Ort sein, wo man all das auch gemeinsam lernen und leben kann. 😊

*»Begegne dem, was auf dich zukommt, nicht mit Angst, sondern mit Hoffnung.«*

FRANZ VON SALES

Krisen treten häufig an Lebensübergängen auf. Wenn man ihnen positiv begegnet, können sie zu Chancen werden.





## ZWEI UND MEHR- Angebote für Familien



### ZWEI UND MEHR FAMILIEN- & KINDERINFO

8010 Graz, Karmeliterplatz 2  
 Öffnungszeiten:  
 Mo, Mi, Do, Fr: 8:00–13:00 Uhr  
 Di: 12:00–16:00 Uhr  
 und nach Vereinbarung!  
 Ferienöffnungszeiten: Mo-Fr: 8:00-13:00 Uhr  
 Aktuell nach telefonischer Voranmeldung  
 unter 0316/877-2222  
[info@zweiundmehr.at](mailto:info@zweiundmehr.at)

### ZWEI UND MEHR- INTERNETPLATTFORM

[www.zweiundmehr.steiermark.at](http://www.zweiundmehr.steiermark.at)

### ZWEI UND MEHR AUF FACEBOOK

[www.facebook.com/zweiundmehrsteiermark](https://www.facebook.com/zweiundmehrsteiermark)

### ZWEI UND MEHR-ELTERN TREFFS

Die Elterntreffs finden aktuell digital statt.  
[www.elterntreff.steiermark.at](http://www.elterntreff.steiermark.at)

### ZWEI UND MEHR RECHTSBERATUNG

Vertrauliche rechtliche Erstberatung in  
 Fragen rund um die Familie  
 Mag.<sup>a</sup> Astrid Kokoschinegg  
 Tel: 0316/877-3395  
[astrid.kokoschinegg@stmk.gv.at](mailto:astrid.kokoschinegg@stmk.gv.at)

### ZWEI UND MEHR-NEWSLETTER

Der Newsletter informiert vierteljährlich über die  
 neuesten Angebote und Themen des Referates Familie,  
 Erwachsenenbildung und Frauen.  
[www.zweiundmehr.steiermark.at/cms/ziel/50571714/DE/](http://www.zweiundmehr.steiermark.at/cms/ziel/50571714/DE/)



Mag.<sup>a</sup> Anneliese Aschauer-Pischlöger  
 Klinische- und Gesundheitspsychologin

## EXPERTINNEN-MEINUNG

Mag.<sup>a</sup> Anneliese Aschauer-Pischlöger ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Coach, Organisationsberaterin und Geschäftsführerin der IGEMO KG, Institut für Gesundheit und Entwicklung von Mensch und Organisationen. Ihre Schwerpunkte sind Resilienzforschung, Stress- und Burn-out, Krisenbegleitung, Trauma-Therapie, Hypno-Therapie, PEP (Process Embodiement-Psychology), Achtsamkeit und Mindfulness, Führungskräfte-Entwicklung und Konfliktbegleitung. Sie ist verheiratet und Mutter zwei erwachsener Kinder.

### Was ist der Unterschied zwischen Herausforderung und Krise?

Krisen sind Ereignisse oder auch Lebensphasen, die unsere bisherigen Bewältigungsstrategien übersteigen und uns überfordern können. Sie ziehen uns den Boden unter den Füßen weg. Wir verlieren also unsere Sicherheit im Leben. Häufig stellen sie einen Wendepunkt dar. Im Chinesischen wird „Krise“ mit einem Schriftzeichen aus 2 Symbolen beschrieben: Das eine steht für Gefahr – das andere für Chance. Das spüren wir auch in Krisen: Gefahr, Verlust, Trauer, Festhalten-Wollen und die Neugier auf das, was sich entfalten kann bzw. die Chancen.

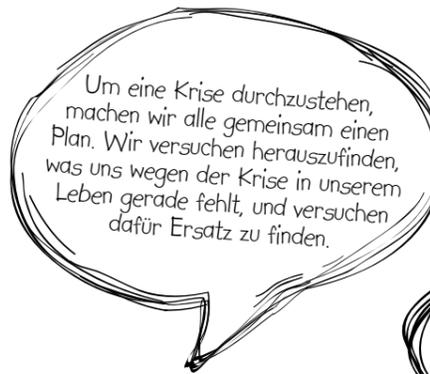
### Welche Krisen sind bei Familien häufig?

Das sind die klassischen Entwicklungskrisen wie Geburt der Kinder, Eintritt in Kindergarten oder Schule, Pubertät oder Loslösung vom Elternhaus. Krisen bedeuten also immer, etwas Altes loslassen und zusätzliche oder andere Kompetenzen zu entfalten. Loslassen heißt daher auch Trauern über Verlorenes, Loslassen von Geliebtem und Zulassen von Neuem. Das „Empty-Nest“-Phänomen (leeres Nest-Syndrom) betrifft häufig Eltern, wenn die Kinder ausgezogen sind. Viele Paare sind dann enorm gefordert. Sie müssen sich als Beziehungs- und Liebespaar auf neuer Ebene wiederfinden oder neue Wege gehen.

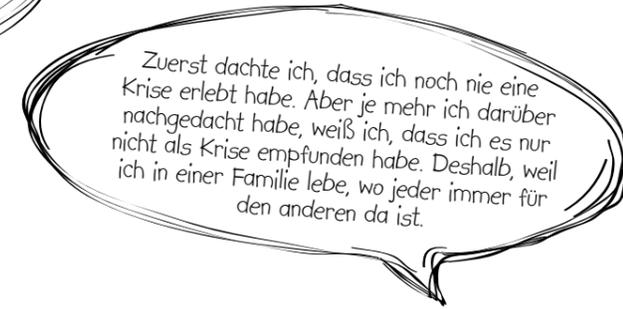
### Wie kann man einer Krise begegnen?

Zunächst wird man in Krisen zumeist mal ordentlich durchgerüttelt. Man fühlt sich nicht mehr so sicher. Häufig betrifft dies auch solche Fragen: Wer bin ich? Wer und wie will ich jetzt sein? Mit wem will ich jetzt zusammen sein? Was kann ich? Was muss ich neu lernen?

## WIE GEHEN SIE MIT EINER KRISE UM?



Renate, verheiratet,  
Sohn (10)



Margit, in einer Lebensgemeinschaft  
und Mehrgenerationenfamilie,  
Tochter (4,5)



Nicola, in einer Lebensgemeinschaft,  
Patchworkfamilie,  
Tochter (9), Sohn (11)

Was wir zuerst in einer Krise benötigen, sind Orientierung und Leitplanken, damit wir wieder Sicherheit erleben. Dann müssen wir mit den eigenen Ressourcen und Kompetenzen in Kontakt kommen, die Krise als eine solche erkennen und annehmen. So kann man langsam wieder in die konkrete Gestaltung gehen. Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit sind wichtige Krisenkompetenzen – d.h. sich zu fragen: Was konkret kann ich hier gestalten? Wo liegen Chancen und Potentiale? Wovon muss ich mich trauernd verabschieden? Und, was in Krisen besonders wichtig ist, dabei Menschen zu haben, die einen wohlwollend begleiten und unterstützen. Denn gerade in Krisen brauchen wir ein starkes Du und Wir.

### Was ist Resilienz?

Sie beschreibt unsere seelische Widerstandsfähigkeit, unsere Fähigkeit, Krisen, Herausforderungen aber auch die täglichen Belastungen unbeschadet und im Idealfall sogar mit persönlichem Wachstum zu bewältigen. Gerade im Rückblick beschreiben „resiliente“ Menschen, dass sie gerade an den Krisen – auch wenn diese anspruchsvoll und schwierig waren – gewachsen sind und

tiefgehende persönliche Entwicklung möglich geworden ist.

### Kann man Kindern helfen, Resilienz zu entwickeln?

Resilienz kann man auf alle Fälle über die ganze Lebensspanne hinweg entwickeln. Sie kann auch aufgrund von massiven Lebensereignissen erschüttert werden und muss sich dann wieder neu entfalten. Kinder kann man sehr wohl in ihrer Resilienzentwicklung unterstützen. Ich denke, das ist eine Kernaufgabe für Eltern, Großeltern und andere Bezugspersonen. Resilienz hat, gerade in den ersten Lebensjahren, gute Entwicklungschancen, vor allem durch erlebte Liebe und Geborgenheit. Wir brauchen die gespürte Erfahrung, dass das Leben um uns herum sicher ist. Und wir brauchen mindestens eine Bezugsperson, die an uns glaubt. Die vor allem unsere Stärken und Potentiale sieht und zu der wir absolutes Vertrauen haben. Kinder benötigen neben Liebe vor allem Orientierung und Klarheit, Unterstützung bei der Formulierung erreichbarer Ziele und bei der Stärkung der eigenen Fähigkeiten. Eltern sind gefragt in der Entwicklung von Werten und Verantwortungsbewusstsein. Dazu müssen Kinder auch angeregt wer-

den, Probleme eigenständig zu lösen und Grenzen zu erleben. Dann kann sich Robustheit und Selbstwertgefühl entwickeln. Wichtig ist die Vorbildwirkung der Erwachsenen: wie authentisch leben diese ihre Werte und Grundhaltungen vor, wie gestalten diese ihr Leben und den Umgang mit wichtigen Lebensfragen, wie werden Konflikte ausgetragen, wie sorgen Erwachsene gut für sich und andere. Erwachsene sollten niemals ihre Vorbildwirkung unterschätzen.

### Was kann man noch tun, um Krisen positiv zu bewältigen?

Es gibt ein Sprichwort: „Wir können die Blätter nicht an den Bäumen halten“. Oft geht es darum, Veränderungsdynamiken und Krisen anzunehmen und den Blick immer wieder auf die eigenen Ressourcen zu lenken. Jede und jeder von uns hat in seinem Leben schon viel bewältigt – wir haben einen reichen Schatz an Erfahrungen und Stärken, diesen wieder zu entdecken und neben dem Abschiednehmen auch die Chancen zu erkennen, sich immer wieder neu zu entdecken und die nächsten Schritte bewusst zu gestalten. Das bringt Energie und Gestaltungskraft.



### Nur Mut! Vom Umgang mit Ängsten Angelika Rohwetter

Gleich, worauf sich die Ängste richten: Betroffene können selbst einen besseren Umgang mit Gefühlen der Panik, der sozialen oder phobischen Angst erreichen. Das Buch zeigt mit vielen Übungen, wie Auslösern und Hintergründen auf die Spur zu kommen ist und wie man wirksam gegensteuert.

Klett-Cotta Verlag | ca. 17,50 €

