

# Hilfe! Ich falle.

*Wenn uns das Leben zum Narren hält. Über den Umgang mit Lebenskrisen*

*Margrit Schafranek*

Vielleicht erinnern Sie sich noch an Sommertage im Freibad. Man steht auf dem Sprungbrett. Es wird gedrängelt und geschupst. Man versucht, die Füße fest auf dem Boden zu behalten, will sich auch nicht von der Stelle bewegen. Vielleicht ist auch viel Respekt vor dem kalten Wasser dabei. Und irgendwann- meist überraschend- gibt es den entscheidenden Stoß und dann der Schrei: Hilfe, ich falle!

Das war vielleicht gewollt, aber noch nicht geplant, jedenfalls jetzt noch nicht. Dann ist man im Wasser. Erst einmal tief untergetaucht, aufgetaucht, nach Luft geschnappt und dann hilft nur noch eins: schwimmen. Jetzt muss man schwimmen und selber aktiv werden. Man muss die Richtung finden, um wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen.

Wer diese Szene kennt und auch den Zustand der Unfreiwilligkeit dabei, weiß wie erschreckend das sein kann. Manchmal passiert das freiwillig aus dem Spiel heraus. Man fordert es sozusagen heraus. Das trifft uns anders. Aber unfreiwillig sind wir geschockt.

**Jetzt nehme ich Sie noch einmal mit in eine andere Landschaft:**

Wir besteigen einen Berg. Wir haben einen langen Weg gehabt. Der Aufstieg war nicht ohne. Wir kommen auf dem Gipfel an. Lang ersehnt. Wir stellen uns hin und sagen aus ganzem Herzen: Hurra, ich stehe! Ich bin angekommen, habe das Ziel erreicht. Meine Sehnsucht ist gestillt.



Beide Bilder finden sich symbolisch in unserem Leben wieder. Auf dem Gipfel des Erfolgs zu stehen, am Ziel der Wünsche angekommen zu sein, den schwierigen Aufstieg der Karriere überstanden, den Höhepunkt erreicht zu haben. Und wir kennen auch die andere Seite. Keinen Halt mehr zu finden, aus dem Gleichgewicht zu kommen, den Boden unter den Füßen verloren zu haben. Kennen das Gefühl, wenn die Dinge ins Rutschen geraten sind, total am Schwimmen zu sein. Dann nicht unterzugehen und sich wieder an Land zu bringen. Menschen, die diese Situation im Leben erfahren, kommen dann in die Beratung mit den Sätzen: „Ich weiß nicht mehr, wo ich stehe.“ „Ich habe völlig den Halt verloren.“ „Habe mich selbst verloren.“ „Bin völlig am Schwimmen.“

**So formuliert sich eine Krise!**

## Das Ich- Bewusstsein und die Krise

Wir sind es gewohnt, zu wissen, wo wir stehen. Darauf wurden wir hingeführt. Darin wurden wir ausgebildet. Wir sind alternativ oder konservativ. Wir sind rot, grün oder schwarz. Wir sind provokativ oder liberal. Wir sind in einer Gesellschaft aufgewachsen, die uns geschult hat in Disziplin und Ordnung, Pünktlichkeit und Verlässlichkeit, zielorientiert und leistungsstark zu sein. Darauf baut das System auf und darin bildet es den Bürger/in aus. Wir bilden uns aus im Beruf. Wir legen unsere Lebensform an nach diesen Prinzipien, ob mit oder ohne Familie. Wir laufen in Bahnen, die vorgegeben sind. Prüfungen und Bewertungen zeigen den jeweiligen Stand der Dinge an. Auszeichnungen und Belohnungen festigen die Bahnen.

**Das trägt uns. Das sichert uns.**

Wir wissen, was oben und unten ist. Anfangs noch etwas überrascht und zugleich beglückt fangen wir aber dann auch an, diese gefundenen Bahnen zu festigen und zu sichern.

**So soll es bleiben! So ist es gut!**

Alles wird zur Gewohnheit. Der Beruf, der Alltag, das Familienleben. Man beginnt, das Leben zu bewahren.

In Goethes Faust ist das der springende Punkt. Wenn Faust sagen würde: „Oh, Augenblick, verweile doch, du bist so schön.“ hätte er seine Seele dem Mephisto verschrieben. Denn: Das Leben ist immer in Bewegung. Der gesunde Lebensfluss ist niemals starr. Unser Herzschlag ist immer unregelmäßig. Wenn wir also etwas festschreiben für immer, handeln wir gegen das Lebensgesetz. Leben ist Entwicklung, Bewegung und Fließen. Wenn wir das Leben bewahren und halten wollen, werden wir selber starr und unbeweglich. Wir müssen uns anstrengen. Wir schaffen uns Gesetze und Regeln. Zwänge stellen sich ein. Kontrolle wird ausgeübt. Bloß keine Veränderung! Aber das Leben ist Veränderung, ist Entwicklung. Es fängt an, sich zu wehren. Es bringt uns Überraschungen, die nicht geplant sind. Schafft Verwirrungen, die verunsichern.

**Es narrt uns!**

## Der Archetyp des Narren

Früher gab es an den Höfen den Hofnarren. Er diente dem König dazu, nicht zu überheblich zu werden, nicht zu starr zu werden, die eigene Menschlichkeit nicht aus den Augen zu verlieren. Der Hofnarr spiegelt den König, um ihn beweglich zu halten. Er ist sein Gegenüber, sein Gegensatz. Oft ist er auch der gute Berater für den König.

Der Narr ist vom Urbild her der ewige Wanderer. Er ist immer unterwegs. Er ist auf keine Rolle festgelegt. Im Tarot ist er die 0 oder die 22. Er ist der Anfang und das Ende der Figuren. Beim Romme ist er der Joker, der jeden anderen Platz einnehmen kann. Und er ist ein Trumpf. Er ist beweglich, macht seine Sprünge, wie es ihm passt. Er ist farbig gekleidet, hält sich an keine Konventionen. In seiner Begleitung ist oft ein Hund oder ein Affe. Der Narr handelt instinktiv und unmittelbar. Er ist irritierend und ganz ursprünglich. Er ist das Gegenbild des Königs, des herrschenden Prinzips. Für uns symbolisiert der Narr die Qualität des Lebens, die uns überrascht, verrückte Ideen eingibt, inspiriert und auf die Reise schickt. Wenn unser gebildetes Bewusstsein das merkt, sagt es gerne: Jetzt spinnst du ja total! Bist du jetzt verrückt geworden? Wann wirst du endlich vernünftig! Dabei ist es nur gesund, wenn wir diese Seite im Leben zulassen. Der Narr ist ein guter Entwicklungshelfer. Wir werden ihn im Weiteren noch entdecken. Doch erst einmal hat der Narr keinen Platz im gesicherten Leben. Er stört den geordneten Ablauf. Wir als gesicherte Bürger und Bürgerinnen wollen ihn nicht. Schon gar nicht als **Entwicklungshelfer**.

## Natürliche Lebenskrisen

Da unser Leben aber auf Entwicklung angewiesen ist, zeichnet sich so die **Krise** ab. Krisen wollen wir nicht und brauchen wir auch nicht. Dabei vergessen wir, dass das menschliche Leben ganz **natürliche Krisenzeiten** hat. Sie gehören zur Entwicklung dazu und wir wären arm dran, wenn die Krisen nicht wären.

### Welche Krisen sind das denn?

Erst einmal ist es die **Geburt eines Kindes**. Nach einer Geburt ist nichts mehr wie vorher. Alles scheint gewandelt. Dann ist es die Zeit der **Pubertät**. Aus Kindern werden Leute, ob man will oder nicht. Das macht die Natur. Alte Formen des Zusammenlebens müssen aufgegeben werden, Machtverhältnisse im Familienleben werden aufgelöst.

Die **Wechseljahre** sind auch so eine Krisenzeit. Die Identität mit dem Naturrhythmus wird aufgehoben. Eine neue Identität will gefunden werden. Ebenso ist der **Alterungsprozess** eine natürliche Krise in unserem Leben, die wir bewältigen müssen. Wehren wir uns gegen diese Entwicklungen, stellen sich vermehrt Schwierigkeiten ein.

Hat ein Ehepaar vor der Geburt eines Kindes eine feste gesicherte Lebensform gelebt- finanziell und beruflich- dann provoziert das Kind eine Wandlung dieser Form. Man muss erfinderisch werden, flexibel, sich neu entdecken. Wehrt man das ab und versucht, das Alte zu halten, ist das Leben mit dem Kind nur Belastung und Stress.

Haben Familien vor der Pubertät eine Form gefunden, die nun behauptet werden will, dann wird der Narr hier kräftig herumwirbeln. Alles hatte doch seinen Platz, war geordnet und gesichert. Feste Strukturen herrschen vor. Auch darin, wer hier das Sagen hat.

Nun bricht die Pubertät manchmal leise und manchmal auch sehr polternd da hinein. Hat der Narr schon immer mitgelebt am „Familienhof“, kann es gut gehen, denn jetzt muss viel gesprungen werden im Alltag. Soll aber alles so bleiben wie vorher, ist es „gar nicht mehr schön bei uns“, „tanzen einem die Kinder auf der Nase herum“, „machen lauter Quatsch und sinnloses Zeug“, „machen, was sie wollen“. Besser kann man den Narren gar nicht beschreiben, der ja auch herum tanzt und macht, was er will.

Wenn Eltern in dieser Lebenskrise in die Beratung kommen, können ihre ersten Sätze sein. „Wir wissen nicht mehr, wie das noch weitergehen soll.“ „Das Familienleben ist total kaputt.“ „Es ist wohl besser, wenn er/sie endlich auszieht.“

Das ist dann der Versuch, die Wandlung, die durch die Krise ins Haus gekommen ist und die nach einer neuen Form fragt, diese Wandlung soll abgewehrt werden. Man blendet den Krisenherd aus und möchte alles wieder in den alten Zustand bringen.

Auch die Wechseljahre sind so eine Wandlungszeit mit vorheriger Krise. Naturgemäß bin ich als Frau fruchtbar, kann Mutter werden, habe darin meine Identität. Auch meinen Selbstwert habe ich daraus gewonnen über viele Jahre. Es war immer so.

Der natürliche Einbruch mit den Wechseljahren bedingt die Frage nach einer neu zu findenden Identität: Wer bin ich denn jetzt? Bin ich noch eine ganze Frau? Was macht mein Frausein überhaupt aus? Als letzte natürliche Lebenskrise ist es die Zeit des Älterwerdens. Ohne es zu bemerken, haben wir uns festgezurret in der Jugend, in der ewigen Jugend. Da hinein brechen nun die Zeichen des Alters: Erschöpfungen, Kraftverlust und vieles anderes. Vor allem das Wissen um die eigene Endlichkeit. Mit viel Aufwand versucht der moderne Mensch das aufzuschieben, anzuhalten. Anti-Aging wird zum Trend.

Der Narr als Entwicklungshelfer hätte jetzt den Part des alten gelassenen Weisen. Diesen Aspekt hat der Narr auch. Deshalb verstehen sich die Jugendlichen und die Alten oft sehr gut, weil beide den Narren an ihrer Seite wissen.

Der weise Alte hat die Einsicht in das Lebendige, das nicht an Raum und Zeit gebunden ist. Im Angesicht des Sterbens sich neu zu finden.

Wenn das gelingt, dann kann es eine sehr wichtige Zeit im Leben werden mit einem gesunden Schuss Humor dabei. Alle diese Lebenskrisen sind natürlich bedingt. Sie geschehen uns und wir lernen darin zu bestehen. **Es sind vom Leben aufgetragene Entwicklungszeiten.**

Lebenskrisen widerfahren uns aber genauso im Lebensalltag. Berufskrisen, Beziehungskrisen, Identitätskrisen. Auch hier scheint es vom Leben eine Entwicklungsforderung an uns Menschen zu sein.

### Wie zeigt sich eine Krise und wie verläuft sie?

Wir haben gelernt, mit Schwierigkeiten umzugehen. Gelernt, Dinge zu bewältigen. Von einer Krise sprechen wir dann, wenn dieses nicht mehr greift. Wenn wir „nicht mehr aus noch ein wissen“, wenn „wir feststecken“, „keinen Halt mehr haben“. Wenn die **Angst** uns überfällt.

Denn die Angst zeigt an, dass unsere bisherigen Muster nicht mehr greifen, unsere Bahnen zu eng geworden sind und wir nicht wissen, wohin es weitergehen kann. Das kann uns passieren im

**Beruf**, der zu einseitig geworden ist. Kann uns passieren in der **Beziehung**, in der man ein gemeinsames Wachsen aus den Augen verloren hat. Auf einmal wird deutlich, dass zu vieles schon festgeschrieben war und das Leben fährt dazwischen. Vielleicht mit einer Affäre, einem Ausstieg nach draußen oder mit einer Depression, einem Ausstieg nach innen. Auf beiden Seiten verlässt man die zu eng gewordenen Strukturen in der Beziehung. Auch nach dem **Verlust einer Arbeitsstelle** kann eine Krisenzeit auftauchen. Eine Identität ist aufgelöst. Eine neue noch nicht gefunden. Ängste stellen sich ein.

Ebenso kann eine Krise ausgelöst werden durch eine unerwartete **Krankheitssituation**. Wenn alles beim Alten bleiben soll, wird es schwierig. „Werd bloß bald gesund“, sind abwehrende Haltungen zu der Wandlung, die vom Leben gefordert wird. Die Wandlung wird damit blockiert. Verlieren wir einen geliebten Menschen über **Trennung oder Tod** ist die Krise angezeigt. Über einen Trauerprozess in eine neue Lebenshaltung zu kommen, ist eine große Herausforderung.

## Phasen einer Lebenskrise

Immer, wenn wir in Lebensmomenten nicht mit unseren eingeübten Verhaltensmustern reagieren können, tritt **Panik** auf. Wir bekommen **Angst**. Angst, es nicht mehr bewältigen zu können. Die Angst kann uns total lähmen. Wir haben keinen Abstand mehr zum Geschehen. Wir geraten in eine enorme Anspannung. Das zeichnet die erste **Phase** der Krise aus. Die **Spannung** ist groß.

Man denkt alles gleichzeitig, ist innerlich total durcheinander.

Man kann auch das Problem noch nicht richtig formulieren. Man kann es nicht fassen. Steht wie unter Schock. Fragen Sie mal jemanden in einer akuten Krise nach Verlust eines Menschen oder einer Arbeit, was denn los sei. Sie bekommen oft zur Antwort: „Ich weiß es nicht.“ Und diese Antwort entspricht genau dem inneren Zustand. Es gibt keine Orientierung und keine Klarheit mehr. Nach dieser Spannung, die aus dem Schock oder Schreck oder auch schleichend sich eingestellt hat, taucht als **nächste Phase** die **Zeit der Unruhe** auf.

Im Trauerprozess ist das die Phase der chaotischen Gefühle. Man ist frustriert, unruhig, zweifelt an sich selbst, hat kein Vertrauen mehr in die eigene Kompetenz oder in die Kompetenz der Anderen. Das Problem spitzt sich zu. Im kreativen Prozess, der auch einer Krisenzeit gleicht, ist das die **Brütezeit**.

Diese Phase ist die schwierigste, denn alles wartet auf Erlösung, Erleichterung und Entspannung. Diese Phase wird gerne übersprungen oder abgekürzt. Sie ist auch schwer auszuhalten. In Beziehungskrisen sind jetzt Schuldzuweisungen an der Tagesordnung. Man klagt, man jammert. „Warum musste das so kommen?“ „Das hätte nicht passieren dürfen.“

Aber keine Krisenphase darf übersprungen werden. Denn alles hat seine Zeit. Körperlich können sich jetzt Schlafstörungen einstellen und Anfälligkeit für Infekte. Man sitzt im **Stau**.

Um in die dritte Phase zu kommen, braucht es den Moment der **Einsicht**. Wenn es stimmt, dass Krisen zur Entwicklung und zur Reifung des Lebens dazugehören, wäre jetzt der Moment zu sagen: „Es ist, wie es ist und es ist gut so.“ Damit beginnt die **Phase der Einsicht**.

Man lernt den Sinn dieses Einbruchs in das gewohnte Leben zu suchen und zu verstehen. Man wehrt sich nicht mehr gegen die Situation. Es beginnt eine Zeit, das Geschehene anzunehmen. Ohne diese Krise gäbe es keinen neuen Entwicklungsschritt, kein neues Leben.

Es ist ein wenig wie bei der Geburt. Ohne die Wehen, ohne den Schmerz und das Leiden, aber auch ohne das bewusste Zutun der Gebärenden mit dem Impuls „Ja, ich will das,“ gäbe es keinen neuen Lebensimpuls, keine Geburt. So genau ist es auch beim Durchgehen einer Krisenzeit. Es ist die Möglichkeit, eine neue Haltung in und zu den Dingen zu finden, ob in der Beziehung, der Arbeitswelt oder zum eigenen Körper.

### Krisen sind Reifungszeiten und Entwicklungsphasen.

Wenn uns der Durchgang durch die Phasen der Spannung, des Staus und der Einsicht gelingt, kann es eine große Erleichterung sein und ein neuer Blick auf das Leben. Zu Beginn haben wir uns die Bilder vom Fallen ins Wasser und dem Stehen auf der Bergspitze angeschaut.

Zum Abschluss gebe ich Ihnen noch ein Bild mit:

*Haben Sie schon einmal einem Kind zugeschaut, dass Laufen lernt. Es steht und strahlt, dann schwankt es und fällt. Wenn es weich fällt, strahlt es auch dabei. Denn der nächste Impuls ist wieder aufzustehen und die nächsten Schritte zu tun.*

*Stehen, Fallen, Aufstehen und Gehen gehören zu einem Bewegungsfluss. In keiner Form bleibt das Kind hängen. Nichts bleibt starr.*

### Ein schönes Bild für unseren Umgang mit Krisen.

#### Hinter jeder Krise steht die Wandlung.

Einer Wandlung zuzustimmen, heißt eben auch: Ich akzeptiere die Krisen mit all ihren Phasen von Panik und Angst. Ich komme in eine Spannung, sitze im Stau, im Chaos meiner Gefühle, brüte das Ganze aus, finde den Weg oder Sprung daraus und entbinde etwas Neues.



**Margrit Schafrank** hat zunächst Germanistik, Theologie, Philosophie und Sport studiert und anschließend als Gymnasiallehrerin gearbeitet. Mit ihrer Familie lebte sie einige Jahre in Finnland und Ägypten - ihr Mann war dort als Pastor im kirchlichen Dienst tätig. Frau Schafrank hat in der Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos Rütte gearbeitet und ein Studium der Analytischen Psychologie am C G Jung Institut in Zürich abgeschlossen. Seit 1990 arbeitet Frau Schafrank in eigener Praxis für analytische Psychotherapie in Dorfmark, mit den Schwerpunkten auf Paarberatung, Traumarbeit, Tanz und Bewegung. Ausbildungen in Tanz und Körperausdruck sowie Schauspielseminare am Tschechow Institut in Berlin gehören ebenso zum Lebensweg Margrit Schafranks wie ein spannendes Miteinander in der Familie - mit Mann, 4 Kindern und 12 Enkeln.