

Wissen

Die fatale Eigendynamik von Sinnkrisen

Der Winter tritt in die entscheidende Phase. Das ewig schlechte Wetter dämpft die Laune. Manchmal wird aus einer kleinen Verstimmung plötzlich ein Flächenbrand.

Als Georg nach unruhigen Träumen in seinem Bett erwachte, wusste er, dass irgendetwas nicht mehr stimmte. «Was ist mit mir los?», fragte er sich. Er erinnerte sich noch, wie er schlecht gelaunt eine Bar betreten und dort den ersten Wodka-Orange bestellt hatte. Dass ihn der Wirt drei Stunden später mit festem Griff an den Taxistand geleitete, wusste er aber nicht mehr. Und dass er sich dort erst einmal tüchtig übergeben hatte, auch nicht mehr. Aber jetzt, da er rücklings im Bett lag, wurde ihm klar, dass irgendetwas nicht mehr stimmte. Und so war es auch.

Denn für Georg begann mit diesem Besäufnis eine Art Metamorphose zum Schlechten. Fortan ging alles schief. Streit mit dem Chef. Lungenentzündung. Autopanne im Gotthardtunnel. Fast täglich stopfte der Postbote Mahnungen des Steueramtes in Georgs Briefkasten, wo sich die gelben Zettel mit den niedergeschriebenen Hasstiraden seiner Exfreundin paarten. Und so weiter.

Bald brannten in Georgs Leben so viele Feuer so lichterloh, dass er einfach nicht mehr konnte. Sein Dasein war ein Felssturz.

Schicksalhafte Verkettung

«Ein Unglück kommt selten allein.» Der Volksmund kennt die Dynamik von persönlichen Krisen schon lange. Oft beginnen sie mit einem scheinbar unbedeutenden Ereignis und werden plötzlich zur Lawine. Viele Menschen verbinden mit dieser Verkettung etwas Schicksalhaftes. Aber Forscher sehen das anders. Sie beschäftigen sich immer intensiver mit psychologischen Flächenbränden, ihren Auslösern und ihrer Ausbreitung und versuchen neue Erklärungsversuche zu entwickeln. «Denn bei vielen Patienten beobachten wir tatsächlich, dass Sinnkrisen eine fatale Eigendynamik annehmen», sagt Eva Zimmermann, Fachpsychologin FSP und Spezialistin für Krisenintervention.

Wenn das Unwohlsein von einem Lebensbereich in einen anderen rüberschwappt, nennen Wissenschaftler dies «Krisentransfer», wie Jens Gaab vom Psychologischen Institut der Universität Zürich erklärt. Er benennt Gründe für die Ansteckung.

«Wir verstehen die Persönlichkeit eines Menschen als seine kumulierte Erfahrung», sagt er. Die Spielregeln für schwierige Lebenslagen, die man sich selber gibt, erwachsen seiner Ansicht nach einer so genannten generalisierten Erfahrung, die wir bei Hunderten von kleineren oder grösseren Problemen erworben haben. Daraus entwickelt sich in uns mit der Zeit die generalisierte Erwartung, dass wir in der Lage sind, Probleme anzugehen und sie zu lösen. Ein Selbstbewusstsein, das uns sagt, dass uns nichts wirklich aushebeln kann.

Und plötzlich geschieht es doch.

Man strauchelt, wird gekündigt, vom Lebenspartner verlassen oder merkt, dass man sich schleichend mit vielen Freunden gleichzeitig verkracht hat. Die meisten laden dann ihr althergebrachtes Krisenbewältigungsprogramm runter. Gehen mit den Kumpels auf ein paar Bier, Billard spielen, im Wald spazieren oder legen sich einen Hund oder ein Hobby zu. Bis sie merken, dass sich das neue Problem mit den alten Rezepten partout nicht lösen lässt. Die Lage spannt sich an. «Wenn eine generalisierte Eigenschaft, von der man gemeint hat, man könne ihrer sicher sein, Kratzer bekommt, zieht das Kreise», sagt Gaab.

Die Betroffenen reagieren verunsichert und verängstigt, fühlen sich bedroht, wie Jäger in der Wildnis, die plötzlich kein Messer mehr haben, um sich zu wehren. Die Hilflosigkeit gebiert Stresssymptome. Und zwar nicht in einem diffusen, psychologischen, sondern in einem realen, chemischen Sinn. Die Adrenalin- und Cortisolwerte, der Blutdruck und der Puls sind andauernd zu hoch. Kopf- und Rückenschmerzen stellen sich ein. Schlafen wird zum Problem, die Erschöpfung zum Dauerzustand. In der Bewältigung des Alltags schleichen sich Fehler ein - neue Probleme entstehen. «Von da an beginnt sich die Krise selber zu ernähren und auszuweiten», sagt Norbert Semmer, Arbeitspsychologe an der Uni Bern.

Jens Gaab vergleicht den Menschen in dieser Situation mit einem See, aus dem Wasser abgelassen wird. Überall kommen neue Steine zum Vorschein, neue Unsicherheiten, neue Fragen zur eigenen Identität. Je mehr Probleme die Krise sich selber schafft und je nutzloser die konventionellen Abwehrmanöver verpuffen, desto radikaler wird die eigene Persönlichkeit in Frage gestellt.

Das sei der Zeitpunkt, zu dem viele überhaupt zum ersten Mal realisierten, dass ihre ganze Lebensführung zur Debatte stehe. Überhaupt sei es erstaunlich, wie erbittert sich viele gegen die Erkenntnis wehrten, dass bei ihnen etwas falsch laufe, sagen Experten. «Es gibt Menschen, die das erst dann merken, wenn sie zusammenbrechen», sagt Gaab. Dasselbe weiss Tony Styger, Leiter der Zürcher Stelle der Dargebotenen Hand, zu berichten. Täglich suchen rund 100 krisengeschüttelte Zürcherinnen und Zürcher Hilfe bei der Nummer 143. «Viele nehmen das Problem lange nicht ernst, bis es plötzlich richtig ausbricht», sagt er. «Sie haben Angst vor Dingen, die ans Tageslicht kommen könnten.»

Wenn sie in diesem Stadium angekommen seien, würden sich Menschen meist für eines von zwei Mustern entscheiden, meinen Experten.

Manche wählen die Isolation. Die Geisteshaltung, die hinter diesem Rückzug steckt, kennt man aus dem Studium von Depressiven ziemlich genau. «Die Leute fangen an zu glauben, es gäbe ein Gesetz, das besagt, dass es ihnen immer nur schlecht geht», sagt Eva Zimmermann.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Depressive im Schnitt etwa gleich viel gute und schlechte Erfahrungen machen wie Gesunde. Aber sie bewerten die Situationen ganz anders. «Wenn ihnen etwas gelingt, haben sie einfach nur Glück gehabt, wenn ihnen aber etwas Schlechtes widerfährt, glauben sie, sie seien selber schuld», sagt Zimmermann.

«Generalisierte Hoffnungslosigkeit», nennt Jens Gaab diesen Zustand, der meist dadurch zementiert wird, dass sich Angehörige von den Betroffenen zurückziehen,

weil sie die anhaltend düstere seelische Grosswetterlage nicht ertragen. «Manche Leute finden da nie mehr raus», sagt Tony Styger von Telefon 143.

Doch längst nicht bei allen endet der seelische Tauchgang in der Lethargie. Manche gehen in die Offensive und suchen nach den Ungereimtheiten, die in erster Linie zum Kollaps des Kartenhauses geführt hatten.

Überlieferte Wertvorstellungen

Viele fänden dabei heraus, dass sie zu lange ein Verhalten an den Tag gelegt hätten, das ihrem Naturell eigentlich widerspreche, sagt Psychotherapeutin Margarethe Letzel. Sie würden Wertvorstellungen folgen, die sie von der Familie vorgelebt bekommen hätten, und nicht den eigenen. «Wenn man das zu lange tut, kann das eine Reihe von negativen Konsequenzen nach sich ziehen, die sich wie ein schicksalshafter Rattenschwanz anfühlen können», sagt sie. «Scheinbar wie aus heiterem Himmel hat man einen Herzinfarkt. Es lohnt sich aber gerade dann, auch nach selbst gemachten Anteilen zu suchen.» Denn viele Menschen würden lange einseitig Neigungen fördern, die dem beruflichen Werdegang zugute kämen.

Plötzlich fange aber bei ihnen etwas Anderes an «im Untergrund zu rumoren». Viele Felssturzkrise hätten damit zu tun, dass da noch irgendetwas sei, dass sich schon lange habe entfalten wollen, bisher aber nicht zum Zuge gekommen sei, sagt Margarethe Letzel. «Wenn jemand in einer Lebenssituation ist, in der er wichtige Teile von sich selber nicht umsetzen kann, kann sich das auch körperlich niederschlagen.» Das Unruhegefühl einer Krise sei im Prinzip nichts Anderes als ein Anstoss, der einem sagen wolle: «Hey, mach mal was.»

«Deshalb ist es wichtig, Krisen nicht einfach nur zu ertragen», sagt Letzel. Wenn man während des Lebens einfach nur den Atem anhalte und die Schotten dichtmache, verpasse man womöglich die Chance, dem, was in einem rumort, endlich genug Platz zu geben. Selbst wenn der Wille zur Veränderung gewachsen sei, sei der Weg dorthin schwierig genug, sagt Notfallpsychologin Johanna Hersberger. In Therapien erkläre sie den Patienten, dass das alltägliche Verhalten neuropsychologischen Autobahnen folge. «Manchmal ist der Zeitpunkt plötzlich reif, wo wir uns wie im Dschungel neue Trampelpfade bahnen müssen.» Trampelpfade, die zu den Werkzeugen führen, mit denen wir die nächste Krise bewältigen.

Reto Kohler