

Die Krise und ihre Bewältigung

Was ist eine Krise?

Eine Krise ist definiert als eine schwierige und als problematisch empfundene Situation, in der die bisherigen, erprobten Verhaltensmuster nicht mehr greifen. Eine Krise kann auf individueller Ebene in einer Person auftreten oder in der Partnerschaft bzw. Familie oder in organisatorischen (geschäftlichen/beruflichen) Systemen und in internationalen staatlichen bzw. wirtschaftlichen Systemen.

Krisen auf den verschiedenen Systemebenen kommen regelmäßig vor, sie sind Teil der Lebensprozesse der Systeme. Eine Krise im internationalen staatlichen und finanziellen System ist gerade aktuell weltweit direkt zu beobachten. Im beruflichen und privaten Bereich sind Krisen den Menschen vertraut, jeder hat schon mal bei nahe stehenden Personen oder an sich selbst eine erlebt.

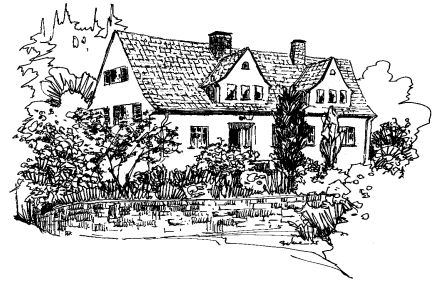
Zu einer Krise kommt es, wenn grundlegende Bedingungen im System oder im Umfeld des Systems sich verändert haben und die bisherigen grundlegenden Verhaltensmechanismen des Systems regelmäßig nicht mehr die erwarteten Wirkungen erzielen. Das System steht vor der Notwendigkeit, sich neu zu orientieren und sich anders zu organisieren.

Die Vorzeichen werden nicht wahrgenommen

Es kann sein, dass sich in der Partnerschaft oder Familie wesentliche Aspekte der Beziehungen verändert haben, die Beteiligten möchten das nicht wahrhaben und können sich nicht rechtzeitig neu aufeinander einstellen, es kommt zu einer persönlichen bzw. einer familiären Krise. Oder im beruflichen / geschäftlichen Bereich: Vielleicht haben sich die Markt- oder Finanzungsverhältnisse grundlegend transformiert und der Betrieb und die Mitarbeiter hoffen aber, dass sie mit den bisherigen Strategien weiter Erfolg haben werden. Wer sich auf die Veränderung durch eigene Transformation rechtzeitig eingestellt hat kann die Krise wesentlich leichter bewältigen als diejenigen, die es unvorbereitet trifft. Gegenwärtig ist dies gut zu beobachten beim Vergleich deutscher mittelständischer Unternehmen mit Betrieben in einigen anderen europäischen Ländern.

Die bestehende Finanzkrise ist von einigen wenigen Fachleuten vorher gesagt worden, in den damals relativ guten Zeiten wollte niemand die Warnung ernst nehmen, die meisten traf die Krise völlig überraschend. Selbst die Wirtschafts- und Finanzwissenschaften haben keine Krise erwartet.

Es ist immer wieder zu beobachten, dass gerade Menschen, die privat und / oder berufliche erfolgreich unterwegs sind, Gefahr laufen, Signale zu ignorieren, die auf Veränderungsbedarf hindeuten. Es dominiert die Vorstellung, dass sich der Erfolg auch in Zukunft einstellen wird, wenn man so weiter macht wie bisher. Und wenn es einmal eng wird, dann muss man halt nur etwas mehr



Gas geben, dann wird das schon. Auf diese Weise schlittern Menschen leicht ohne es zu wollen aber auch weil sie Warnsignale nicht wahrnehmen in eine Krise.

Eine wesentliche Fähigkeit der Krisenbewältigung ist daher die Achtsamkeit und Wachsamkeit bezüglich der Signale für Veränderungen im Umfeld und im eigenen Befinden. Denn der eigene "Bauch" ist in der Regel der empfindlichste Seismograph bei scheinbar unsichtbaren Veränderungsprozessen.

Aber auch dann wenn eine Ahnung aufkommt, dass da etwas auf einen zu kommt, kann es sehr schwierig sein, zu erkennen, was das ist und was man dagegen tun kann. Als unmittelbar Betroffener ist man manchmal "betriebsblind" für die zunächst oft schleichenden Prozesse. Gerade die grundlegenden Verhaltensmuster, die dann plötzlich in Frage stehen, sind ja auch diejenigen Muster, die als selbstverständlich gelten und schon in "Fleisch und Blut übergegangen" sind. Man spürt dann vielleicht, dass irgend etwas anders ist als früher, kann aber nicht erkennen, was es ist, und kann sich deshalb nicht rechtzeitig darauf einstellen.

Es gibt dazu ein etwas drastisches Bild vom Frosch im Tümpel, dem langsam das Wasser verloren geht, weil der Tümpel austrocknet. Der Frosch nimmt das möglicherweise erst wahr, wenn es ihm weh tut oder wenn die Insekten als Nahrung ausbleiben. Aber auch dann ist es schwer für ihn, herauszufinden, aus welchem Grund der Tümpel austrocknet und ob der Wassermangel vorübergehend oder von Dauer sein wird. Vielleicht ist ja der Zulauf wegen Bauarbeiten nur vorübergehend gesperrt worden und morgen ist das Wasser wieder da? Oder der Ablauf wurde vorübergehend verstärkt und wird morgen wieder gebremst, so dass sich das Wasser im Tümpel wieder stauen kann? Oder das Klima bringt eine lange Trockenphase mit sich? Welche Gründe auch immer, für den Frosch ist es schwer, sie herauszufinden. Was bleibt ihm zu tun?

Er wird wahrscheinlich das tun was er und seine Vorfahren immer schon getan haben: Er gräbt sich zunächst ein und wartet ab. Oder er macht sich auf die Suche nach einem anderen Tümpel.

Vielleicht hat er Glück und überlebt mit den alten Strategien des Frosches.

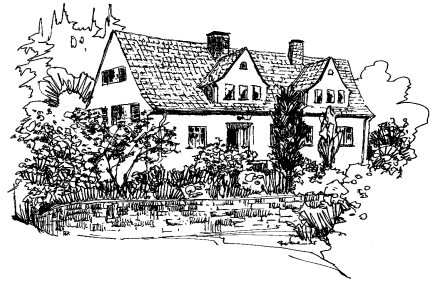
Vielleicht mutiert er aber auch zu einem Vogel, fliegt auf den nächsten Baum und betrachtet das Ganze aus einer anderen Perspektive. Es ist zu erwarten, dass ihm dann neue Erkenntnisse kommen. Und man kann sicher sein, dass sich ihm dann vollkommen neue Handlungsoptionen eröffnen. Er kann als Vogel ja fliegen und hat damit ganz neue Möglichkeiten, mit der Situation umzugehen.

Die Bewältigung von Krisen ist sehr schwierig

Hier soll auf keinen Fall der Mensch mit einem Frosch verglichen werden, aber manchmal kann etwas mit so einer Parabel deutlicher gemacht werden. Wenn eine Krise nicht bewältigt wird kann dies sehr drastische Folgen nach sich ziehen. Im großen System der Finanzkrise kann man auch das aktuelle geradezu schulmäßig beobachten. Auf der Ebene eines Betriebes kann eine Insolvenz die Folge sein. Im privaten Bereich führen unbewältigte Krisen manchmal zu psychischen oder organischen Erkrankungen.

Johann Schweißgut IKS GmbH

Institut für Komplexe Systeme



www.iks-siegen.de
www.psychologie-dialog.de

Neben der bereits oben beschriebenen Achtsamkeit im Vorfeld besteht die wichtigste Strategie zur Bewältigung einer Krise darin, möglichst schnell eine Position und Haltung einzunehmen, aus der heraus sich ein anderer, neuer, ungewohnter Blick auf die Situation ergibt. Daraus ergeben sich immer neue Erkenntnisse und Handlungsoptionen, die zur Bewältigung der Krise beitragen. Am leichtesten gelingt die Bewältigung, wenn der neue Blickwinkel bereits im Vorfeld entstanden ist.

Das mit dem neuen Blick ist allerdings leichter gesagt als getan. Tatsächlich ist es nicht einfach, sich aus der Rolle des Betroffenen heraus einen neuen Blickwinkel zu verschaffen. Zu groß ist die Gefahr, dass die eigene „Betriebsblindheit“ einen daran hindert. Dann ist es gut, wenn man andere Menschen hat, die einen zu neuen Sichtweisen verhelfen können. Das können Kollegen oder Geschäftspartner, Verwandte oder gute Freunde sein oder es kann ein professioneller Berater sein, der sich mit der Bewältigung von Krisen auskennt.

Siegen, im Mai 2013 Johann Schweißgut