

Prof. Dr. Susanne Ehmer und Mag. Herbert Schober-Ehmer

## TIPPS ZUR SELBSTSTABILISIERUNG IN KRISEN:

**Für der Einzelnen lautet die zentrale Frage:** wie erhält man oder wie gewinnt man Stabilität, wenn der Eindruck entsteht (oder suggeriert wird), rundherum ist nicht nur alles im Fluss, sondern völlig unberechenbar und Lösungswege sind nicht mehr einschätzbar.

Die Antworten sind manchmal erstaunlich einfach und dennoch wirksam, zuerst Hinweise für sich selbst:

**Tipp 1:** eine Minute innehalten und richtig Aus- und Durchatmen. Damit reduziert man die mit Stress einhergehende und diesen verstärkende Kurzatmigkeit und gibt dem Körper und dem Geist die „Information“, man steht real auf festem Boden und ist wieder „geerdet“.

**Tipp 2:** aus der gewonnenen Ruhe nochmals die Situation genau betrachten und neu bewerten: welche der Ereignisse, die man mit den Begriffen „unerwartet – nicht vorhersehbar – nicht wirklich bewältigbar“ charakterisiert hat, sind möglicherweise solche, deren Wirkung und Nebenwirkung man übersehen hatte oder nicht wahrhaben wollte? Das ist zwar frustrierend, aber es zeigt auf, die Ereignisse gehören nicht zum unabwendbaren Schicksal, zur Willkür böser gesonnener Götter, sondern sie sind inhärenter Bestandteil des Systems oder der eingeschlagenen Strategie (das Problem liegt nicht außerhalb all unserer Erfahrungen). Daher ist die Chance nicht so gering neue Antworten und Lösungen entwickeln zu können

**Tipp 3:** für eine wirksame „Selbststabilisierung“, sich an Erfahrungen, Kompetenzen und Ressourcen erinnern, z.B.:

Jeder einzelne (und die „Menschheit als solche“) ist krisenerfahrener als man beim unmittelbaren Auftreten des „Unerwarteten“ bedenkt. Die meisten Situationen erfordern eine Wahl zwischen mehreren Optionen, wobei wir nicht immer vorausberechnen konnten, was es bedeutet den einen Weg zu gehen und den anderen auszuschließen. So haben wir gelernt zu entscheiden und dem Leben unsere Gestalt zu geben. Die Unsicherheit ist die Voraussetzung für Freiheit und Gestaltung.

**Tipp 4:** gerade, wenn in Phasen von umfassenden Veränderungen und Brüchen der Glaube an den inneren Navigator verloren geht (man weiß ja wirklich nicht, ob die dritte Ausfahrt rechts wirklich weiter führt, in einer Baustelle, oder in einer Sackgasse endet) ist es klug inne zu halten, statt hektisch und mit noch höherer Geschwindigkeit los zu fahren. Meist stellt sich heraus, nicht das ganze Verkehrssystem ist zusammengebrochen, sondern nur manche Wege sind nicht mehr befahrbar und einige Verkehrsregeln passen nicht mehr.

**Tipp 5:** sich an die eigene Lernfähigkeit und an die Erkenntnisse der Hirnforschung erinnern. Diese nennen unser Gehirn „plastisch“ und möchten damit verdeutlichen – wir können immer auch anders denken, neue Verknüpfungen herstellen. Wir sind also nicht untrainiert, wenn wir zu einem neuen Spiel aufgefordert werden. Auch wenn die Routinen nicht mehr passen, die Spielzüge, Ballannahme und Weitergabe nun bewusster entschieden, das Spielfeld anders beobachtet, neue Regeln erst entdeckt oder entwickelt werden müssen, kann die Rückbesinnung auf die eigene Lernfähigkeit stimulierend wirken.

**Tipp 6** ist ein semantischer Trick. Statt das Wort Krise zu verwenden, empfehlen wir von der „Aktuellen Situation“ zu sprechen. So reduziert man den Grad an Verunsicherung, ohne die mögliche Dramatik zu verleugnen und eröffnet schon frühzeitig die Möglichkeit, Potenziale im neuen IST zu erkennen. (Ein Beispiel aus einer Vorstandsklausur: „Meine Damen und Herrn, wir alle wissen, dass die aktuelle Situation von uns ganz neue Überlegung und Bewertungen erfordert, wir müssen nicht nur unser Geschäftsmodell überdenken, auch zentrale Werte in unserer Organisation stehen zur Disposition. Uns steht für diese Herausforderung aber sehr viel zur Verfügung, wir haben unsere Kreativität, das Wissen um die Wirksamkeit unserer offenen und kritischen Dialogfähigkeit,.....“)