



Leseprobe aus: Hoffmann, Hofmann, Anpassungsstörung und Lebenskrise, ISBN 978-3-621-28414-1  
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28414-1>

## 2 Modul 1: Die eigene Befindlichkeit annehmen und eine Auszeit nehmen

### 2.1 Einleitung für Therapeuten

#### Ausgangslage

Menschen in der Krise sind in vielerlei Hinsicht in einer Ausnahmesituation, die wir im Folgenden kurz charakterisieren werden.

**Selbstdiskrepanz und emotionale Übererregung.** Menschen in einer Krise erleben sich oft in einem Zustand, in dem die Selbstkognitionen von Unstimmigkeit und Widersprüchlichkeit gekennzeichnet sind. So kann sich jemand z. B. aufgrund früherer Erfahrungen als tüchtig, mutig und selbstwirksam ansehen, stellt aber fest, dass er im aktuellen Zustand zögerlich, kraftlos und mutlos agiert. Das Erleben solcher Diskrepanzen über einen längeren Zeitraum hat eine Reihe von negativen Folgen. Die wichtigsten sind innere Unruhe, Angst, Desorientierung, das Gefühl festzusitzen, negative Zukunftsprognosen sowie die Verzögerung von Kräfteregeneration und Umorientierung. Für Menschen, die in ihrem Leben gelernt haben, sehr leistungsbetont zu sein, bedeutet eine Krise mit ihren von Schwächen zeugenden Symptomen eine sehr schmerzhaft Situation, mit der sie sich sehr schwer, und sei es nur für eine gewisse Zeit, abfinden können.

**Dysphorische Ruminationen.** Dabei kreisen die Gedanken um die eigenen Gefühle, um die eigene Person oder um die persönlichen Implikationen der neu entstandenen Probleme. Das Grübeln über die eigene Situation aktiviert negative Assoziationen und Gedächtnisinhalte, wodurch die aktuelle dysphorische Gefühlslage noch verschärft wird. Zudem bindet selbstbezogenes Ruminieren kognitive Ressourcen. Dadurch wird auch die Bearbeitung aktueller Aufgaben beeinträchtigt.

**Überzogene Ansprüche an das Selbst.** Das Selbstsystem kann sich in einer Krisenzeit vor Diskontinuität und Destabilisierung schützen, indem es den Anspruch an die eigene Leistung zeitweise an die inneren Gegebenheiten anpasst und reduziert. Einigen Menschen fällt das besonders schwer. Im Gegenteil dazu scheint sich eine Art Kompensationsdenken zu etablieren: Je schlechter es mir geht, desto energischer muss ich versuchen, wieder den alten Zustand zurückzuerlangen. Je degradierter meine Situation ist, desto schneller und radikaler muss ich versuchen, alle Schäden wieder rückgängig zu machen. Das Ergebnis dieses Denkens ist eine völlig unrealistische Anspruchshaltung an die eigene Person, ungefähr nach dem Motto: vom Rollstuhl zum Marathon.

Einmal ist eine solche Fehlhaltung mit viel unnötigen Energieausgaben verbunden. Zum anderen kann es zu schlecht vorbereiteten und durchdachten Hau-Ruck-Aktionen kommen, die im schlimmsten Fall die Lage nur noch verschlimmern. Die perma-

nent erlebte Diskrepanz zwischen den eigenen Ansprüchen und der Wirklichkeit wird dann zur permanenten Quelle von schmerzhaften und erschöpfenden Ruminationen.

## 2.2 Veränderungsziele und Patientenmaterial

**Emotionale Beruhigung.** Ein erstes wichtiges Ziel bei der Betreuung von Patienten mit Anpassungsstörungen besteht darin, eine gewisse Beruhigung zu erzielen. Solange sie sich permanent die eigenen Schwächen vor Augen führen und sich mit Gefühlen »bombardieren« wie Ohnmachtsempfindungen, Hilflosigkeit und Verzweiflung, die ihre existenzielle Position bedrohen, werden sie in einem Zustand sein, der jedes angemessene Angehen von Problemen stark beeinträchtigt. Um eine emotionale Beruhigung zu erreichen, verfügen wir über die folgenden Möglichkeiten:

(1) Wir bieten dem Patienten die Gelegenheit, ausführlich über seine Lage, aus seiner Sicht, und über seinen Zustand zu reden. Das entspricht bei ihm einem tiefen inneren Bedürfnis und sollte nicht als Jammern oder dergleichen diskreditiert werden. Dadurch, dass der Patient über das, was ihn bewegt, redet, wird er gezwungen, eine erste Ordnung in sein oft diffuses Erleben zu bringen. Dadurch, dass er es in Worte kleidet, ist er gezwungen, Prioritäten zu setzen, auszuwählen, Verknüpfungen herzustellen usw. Dazu kann folgendes Material eingesetzt werden:

- ▶ Arbeitsblatt 1: Lebenskrisen
- ▶ Arbeitsblatt 2: Wie Sie feststellen können, ob Sie sich in einer Lebenskrise befinden
- ▶ Arbeitsblatt 3: Bestandsaufnahme

Der Therapeut bespricht ausführlich mit dem Patienten dessen Eintragungen, versucht durch Fragen zusätzliche Informationen zu gewinnen usw.

(2) Der Patient soll vor allem dazu ermutigt werden, primäre Emotionen wie Angst, Trauer, Wut usw. festzuhalten und auszudrücken, damit sie nicht »wegfließen« und gleich durch sekundäre bewertende Gefühle wie Aussichtslosigkeit, Hilflosigkeit, Verzweiflung und Ohnmacht ersetzt werden, die ihn oft in der Krise festsitzen lassen. Das Ausdrücken solcher Gefühle verbraucht einen Teil ihrer Energie. Der Druck lässt mehr und mehr nach und eine erste Erleichterung tritt ein. Dazu kann folgendes Material eingesetzt werden:

- ▶ Arbeitsblatt 2: Wie Sie feststellen können, ob Sie sich in einer Lebenskrise befinden
- ▶ Arbeitsblatt 3: Bestandsaufnahme

Im Interesse dieser Zielsetzung werden insbesondere die emotionalen Aspekte der Krise geklärt und intensiv ausgewertet.

**Annehmen des eigenen Zustandes.** Eine erste Anpassungsleistung an eine Krise besteht darin, den eigenen Zustand erst einmal »auszuhalten« und anzunehmen. Geschieht das in unzureichendem Maße, so kann eine sekundäre Krise, eine Art »Pfropfkrisis« auf die erste aufsetzen. Der Patient leidet dann z. B. nicht nur daran, dass er seine Arbeit verloren hat, sondern zusätzlich daran, dass er erst einmal desorientiert

ist und aus der Balance gerät, statt mit aller Energie die Situation gleich in Ordnung bringen zu wollen. Er muss erst einmal akzeptieren, dass er nicht wie ein Automat funktioniert, sondern dass er eigene Gefühle hat, die sich als Trauer, als Selbstzweifel oder als Angst vor der Zukunft manifestieren. Er muss sich auch damit abfinden, dass seine Kräfte statt zu wachsen, wie es seine Lage erfordern würde, erst einmal schwinden und dass er in einen inneren Ausnahmezustand geraten ist.

In einer solchen Lage an alten Ansprüchen festhalten zu wollen, würde den Kräfteverschleiß nur verschlimmern, zu neuen Frustrationen führen und das Selbstwirksamkeitserleben noch mehr schwächen. Dazu wird folgendes Patientenmaterial eingesetzt:

- ▶ Arbeitsblatt 4: Ziele, die Ihrem jetzigen Zustand angemessen sind
- ▶ Arbeitsblatt 5: Reduzierung von Ansprüchen und Relativierung von »absoluten Werten«
- ▶ Arbeitsblatt 6: Umgang mit Grübeleien

**Eine Auszeit nehmen.** Menschen in der Krise neigen oft dazu, nach dem Alles-oder-nichts-Prinzip eine Lösung erzwingen zu wollen, bevor sie dann leider oft erschöpft und frustriert von der Erfolglosigkeit ihres Anspruchs in eine Depression hinübergleiten. Sie sollten stattdessen dazu gebracht werden, erst einmal eine Auszeit zu nehmen, um kräftemäßig zu regenerieren. Was wir also vermitteln, ist ein prozesshaftes Modell der Krisenbewältigung. Dazu wird folgendes Patientenmaterial eingesetzt:

- ▶ Arbeitsblatt 7: Eine Auszeit nehmen
- ▶ Arbeitsblatt 8: Krisenbewältigung

### Kritische Lebensereignisse

Dass das menschliche Leben nicht ereignislos verläuft, erfahren wir jeden Tag, im Guten wie im weniger Guten. Manche Ereignisse beschäftigen uns nur für einen kurzen Augenblick und werden dann durch andere abgelöst. Sie stellen einen Moment »gelebtes Leben« dar und hinterlassen keine erfahrbaren Spuren in uns. Andere Ereignisse prägen sich zumindest in unser Gedächtnis ein und wir erinnern uns später an Momente des Glücks oder des Erfolges, aber auch an konkrete Augenblicke, bei denen uns eine schreckliche Angst oder eine tiefe Trauer überfielen. Ein Mensch, dem wir nur ein einziges Mal kurz begegnet sind, bleibt unvergessen durch die Art, wie er uns angeschaut hat. Von einem anderen bleibt eine einzige Bemerkung haften, die wir so abstoßend fanden, dass uns heute noch Ekel und Abscheu packen, wenn wir uns daran erinnern. Aber unser Leben gerät dadurch nicht ins Wanken, wir behalten solche Momente in Erinnerung als starke Erlebnisse, aber mehr passiert nicht.

Andere Ereignisse hingegen erweisen sich als so bedeutsam und folgenschwer, dass sie in der psychologischen Forschung als »kritische Lebensereignisse« bezeichnet werden. Es handelt sich dabei um Episoden oder Entwicklungen, die zu einem beträchtlichen Teil dafür mitverantwortlich sind, dass wir uns in einer bestimmten Richtung verändern. Sie reichen von »persönlichen Katastrophen« (wie der Tod eines geliebten Menschen oder eine eigene schwere Erkrankung) bis hin zu Ereignissen, wie zum Beispiel ein Umzug, die auf den ersten Blick unscheinbare Alltagsvorkommnisse darstellen, die aber, wie sich im Nachhinein herausstellt, doch eine sehr starke Wirkung ausgeübt haben.

**Eigenarten von kritischen Lebensereignissen.** Kritische Lebensereignisse, wenn sie diese Bezeichnung verdienen, weisen eine Reihe von Eigenarten auf, auf die wir kurz eingehen möchten:

- ▶ Es sind solche, die eine Veränderung der Lebenssituation mit sich bringen. Wenn es auch schwer ist vorherzusagen, wie die Dinge sich entwickeln werden, so wissen wir doch genau im Anschluss an bestimmte Ereignisse: Egal wie es weitergeht, es wird nicht mehr so sein, wie es war.
- ▶ Kritische Lebensereignisse stören ein Gleichgewicht. Der Zustand vor ihrem Eintreffen war meist dadurch gekennzeichnet, dass wir uns auf irgendeine Weise mit der Welt arrangiert hatten. Auch wenn bei diesem Arrangement unsere Wünsche und Bedürfnisse nicht immer zufriedenstellend zum Tragen kamen, die Lage war zumindest erträglich. Die Lebenssituation nach kritischen Ereignissen ist aber eine andere geworden. Das vorherige Gleichgewicht ist gestört, und es wird etwas Neues entstehen.

- ▶ Kritische Lebensereignisse sind stressreich. Sie versetzen uns zeitweise in einen inneren Aufruhr, einen Ausnahmezustand, der viele gewohnte Abläufe stört.
- ▶ Solche Störungen sind für die Person erlebbar und manifestieren sich durch starke Gefühle. Die wichtigsten sind Unsicherheit, das Gefühl der Bedrohung, Zweifel bis hin zur Angst, Wut oder Niedergeschlagenheit.

Auf die Art gefordert, müssen wir uns so schnell wie möglich innerlich wie äußerlich an die neue Lage anpassen, um wieder einigermaßen ein Gefühl der Sicherheit und der Zuversicht gegenüber der Zukunft herzustellen. Wir sollten auch, so gut es geht, unsere Lage so in den Griff bekommen, damit wir nicht zu viele Nachteile erleiden bzw. unsere Situation unter Umständen sogar verbessern. Dazu ist es allerdings erforderlich, dass wir unsere Situation beobachten, annehmen, analysieren und verstehen. Wir müssen uns umorganisieren und neue Wege entdecken, um die Lage zu meistern. Dabei ist es oft notwendig, umzulernen, dazuzulernen, sich anzustrengen und oft genug auch zu verzichten.

Die Entwicklungspsychologie ist der Teil der Psychologie, der sich mit dem Werden der Menschen beschäftigt. Die neuere Sichtweise geht nicht mehr davon aus, dass sie sich lediglich in der ersten Phase ihres Lebens, etwa vom Säugling bis zum Erwachsenen, entwickeln. Veränderungsprozesse halten ein Leben lang an. Kritische Lebensereignisse, und vor allem durch sie ausgelöste Lebenskrisen, spielen daher als Motor von Entwicklungsschüben eine ganz zentrale Rolle.

**Chronische Belastungen und Überforderung.** Neben den destabilisierenden Auswirkungen von kritischen Lebensereignissen bilden auch chronische Belastungen einen Faktor, der sehr bedeutend ist, wenn es darum geht, die Auslöser von Lebenskrisen zu identifizieren. Es kann sich dabei um Momente handeln, wie konfliktreiche Partnerschaften, Überforderung im Berufsleben, häufige unerfreuliche Auseinandersetzungen am Arbeitsplatz, das ständige Gefühl, nicht genug gewürdigt zu werden, soziale Isolation, schwere persönliche Erkrankung usw. Wenn es nicht gelingt, bei solchen chronischen Belastungen rechtzeitig Abhilfe zu schaffen, dann können sie sich als wahre »Energiefresser« erweisen. Sie verdunkeln die Stimmung, das gesamte Denken wird in Form von Sorgen von ihnen beherrscht und die nicht zum Ziele führenden Bemühungen, um sie zu beseitigen, kosten enorm viel Kraft.

### **Was sind Lebenskrisen oder Anpassungsstörungen?**

In vertrauten Situationen sind Menschen in der Lage, relativ gut angepasst auf die jeweiligen Anforderungen, die an sie gestellt werden, zu reagieren. Ihre Art, mit den täglichen Problemen umzugehen, hat sich einigermaßen bewährt und wird auch in Zukunft ausreichend erfolgreich sein. Darauf vertrauen sie. Wenn sich dieser ausgeglichene Zustand durch kritische Lebensereignisse oder durch vermehrte Belastungen stark verändert, so entsteht eine innere Unordnung. Eine Umorganisation wird unentbehrlich und es herrscht Handlungsbedarf. Gelingt sie einigermaßen schnell und ist weitgehend erfolgreich, so wird man nicht davon ausgehen müssen, dass jemand in eine Krise geraten ist.

Von einer Lebenskrise oder Anpassungsstörung sprechen wir dann, wenn ein Betroffener Ereignisse und Erlebnisse über einen längeren Zeitraum nicht sinnvoll bearbeiten und bewältigen kann. Der Verlust des seelischen Gleichgewichtes, der kurzfristig auf jedes wichtige Lebensereignis oder auf jede Zunahme von Belastungen und Anforderungen folgt, überschreitet ein kritisches Ausmaß an Dauer und Intensität. Der Betroffene »sitzt erst einmal fest« in einer höchst unbefriedigenden Lebenslage und ist zunächst nicht in der Lage, diese zum Positiven zu verändern.

Ein solcher Zustand ist höchst unbefriedigend und kann zu beträchtlichem Leid führen. Er trägt auch die Gefahr von noch gravierenderen krankhaften seelischen Zuständen in sich. Wie solche krankhaften Entgleisungen vermieden werden können und wie es darüber hinaus sogar möglich ist, Krisen zum Anlass von neuen positiven Entwicklungen zu machen, wollen wir ausführlich beschreiben.

Es gibt sehr starke Anhaltspunkte dafür, dass Sie sich in einer Lebenskrise befinden, wenn Sie die meisten der nachfolgenden Fragen mit einem »Ja« beantworten:

- Hat es in den letzten 6 Monaten Ereignisse oder Entwicklungen in Ihrem Leben gegeben, die zu einem deutlich spürbaren Qualitätsverlust oder zu einer Vermehrung von Stress und Belastungen geführt haben? Mögliche Ereignisse dieser Art sind z. B. Verluste, etwa durch Tod oder Trennung, oder ein Prestigeverlust, wie eine schwere Kränkung. Andere Ereignisse oder Entwicklungen sind z. B. vermehrte unerfreuliche Auseinandersetzungen in einer Partnerschaft oder Mobbing am Arbeitsplatz. Auch Überforderungen jeglicher Art, z. B. durch eigene Krankheit oder die eines Angehörigen oder aber durch die Übernahme eines neuen Arbeitsplatzes, können sich derart auswirken.
- Haben Sie das deutliche Gefühl: So wie es jetzt ist, kann es nicht weitergehen?
- Spüren Sie eine starke Unsicherheit bezüglich der Zukunft? Können Sie sich einen wirklich befriedigenden Zustand nur schwer vorstellen, oder wenn doch, haben Sie starke Zweifel, ob Sie ihn je erreichen können?
- Ist Ihre Stimmung insgesamt schlechter geworden? Verspüren Sie einen schnellen Wechsel von Stimmungen? Treten bei Ihnen vermehrt negative Gefühle auf, wie Trauer, Angst, Ärger, Bitterkeit, Neid usw.?
- Fühlen Sie sich insgesamt zögerlich und unsicher?
- Sind Sie unentschlossen, wenn es darum geht, etwas zu planen und es auszuführen? Fühlen Sie sich manchmal sogar richtiggehend entmutigt bei dem Gedanken, wichtige Veränderungen zustande zu bringen? Haben Sie keinen klaren Plan, kein Konzept dafür oder wechseln diese ständig?
- Wechseln sich bei Ihnen Phasen der hektischen Aktivität ab mit solchen der Müdigkeit bis hin zu Erschöpfung?
- Verspüren Sie eine zunehmende Tendenz, über Ihre Lage nachzugrübeln und sie zu bedauern, statt zu handeln?
- Fühlen Sie sich immer stärker auf sich selber zurückgeworfen, einhergehend mit einem Interessenverlust an anderen Menschen und anderen Dingen?

- Vermeiden Sie soziale Kontakte, weil es Ihnen zu viel wird und zu viel Kraft kostet? Klammern Sie sich stattdessen an einen oder wenige andere Menschen, bei denen Sie die Möglichkeit sehen, Ihr Leid zu klagen und Trost zu suchen?
- Leiden Sie vermehrt an innerer Unruhe, Nervosität, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit und ähnlichen körperlichen Beschwerden, die Sie früher nicht gekannt haben?
- Hat Ihr Nikotin-, Alkohol- oder Tablettenkonsum in letzter Zeit zugenommen? Essen Sie öfter zu viel und unkontrolliert?

Sollten Sie aufgrund der Einschätzung Ihrer momentanen Lage anhand dieser Fragen zu dem Schluss kommen, dass Sie mit Ihren aktuellen Lebensbedingungen schlecht zurecht kommen und sich deshalb in einer Krise befinden, so ist das kein Grund, die Flinte ins Korn zu werfen. Sie werden eine ganze Reihe von hilfreichen Maßnahmen kennenlernen, die Ihnen über Ihre schwierige Lage hinweghelfen.

Es ist zunächst ratsam, eine Bestandsaufnahme der momentanen Situation anhand verschiedener Faktoren vorzunehmen.

### Körperliches Befinden

Wie sehr wird Ihre aktuelle Befindlichkeit durch folgende Zustände geprägt?

	stark	mittel	fast gar nicht
Müdigkeit			
Innere Unruhe			
Entspannung			
Erschöpfung			
Wohlbefinden			
Energielosigkeit			
Verspannung			
Gefühl der Kraft			
Druckgefühl			
Schmerzen			
Beengung			

### Stimmungen und Gefühle

Stimmungen bilden sozusagen den atmosphärischen Hintergrund unseres Erlebens. Sie sind meist von längerer Dauer als Gefühlsregungen, die sich direkt auf Personen oder auf Situationen beziehen. Stimmungen hingegen sind eine Art Barometer unserer inneren Lage. Wie sehr treffen die folgenden Zustände auf Ihre aktuelle Stimmung zu?

	stark	mittel	fast gar nicht
Niedergeschlagenheit			
Heiterkeit			
Gereiztheit			
Schwermut			
Verdrossenheit			
Gleichgültigkeit			
Verbitterung			
Apathie			
Gelassenheit			
Ausgeglichenheit			

Vielleicht bemerken Sie in letzter Zeit, dass Ihre Gefühle intensiver geworden sind, als es sonst der Fall ist. Manchmal erleben Sie eine Art »Gefühlsverklumpung«, bei der es Ihnen schwer fällt, die einzelnen Anteile auseinander zu halten. Wie sehr treffen die folgenden Gefühle auf Ihre aktuelle Lage zu?

	stark	mittel	fast gar nicht
Liebe			
Hoffnung			
Hass			
Zufriedenheit			
Mitgefühl			
Angst			
Glück			
Scham			
Trauer			
Stolz			
Überraschung			
Müdigkeit, Leere			
Erleichterung, Entspantheit			
Neid			
Anspannung, Unruhe			
Freude			
Verachtung			
Ekel			
Schuldgefühl			
Niedergeschlagenheit			
Lustgefühl			
Geborgenheit			
Eifersucht			
Ärger, Wut			
Einsamkeitsgefühl			
Zweifel			

### **Gedanken und Grübeleien**

Manchmal haben Sie richtiggehend den Eindruck, dass eine Art »Gedankenkarussell« in Ihrem Kopf abläuft. Manche, meist unerfreuliche Gedanken wie »Niemand braucht mich mehr« oder »Das schaffe ich nicht« kehren immer wieder, verdüstern Ihre Stimmung oder lösen starke Gefühlsregungen aus. Dann kommt es wieder zu Gedankenketten, die sich um bestimmte, meist schmerzhaft Themen drehen. Man bezeichnet sie als Grübeleien. Auch sie treten immer wieder auf und belasten die Betroffenen sehr, ohne dass sie das Gefühl dabei hätten, in der Sache weiterzukommen.

Häufig wiederkehrende Gedanken bei mir sind:

.....  
.....  
.....

Grübeleien drehen sich bei mir um folgende Themen:

.....  
.....  
.....

Sie haben bisher eine Art Bestandsaufnahme über Ihre Befindlichkeit gemacht. Dabei ist Ihnen sicher manches deutlich geworden, das nicht erfreulich, ja ausgesprochen schmerzlich ist. Vielleicht fühlen Sie sich abwechselnd wie innerlich aufgewühlt, dann wieder wie leer, d. h. ohne jegliches Gefühl. Oft wechseln sich auch eine große innere Unruhe und ein Gefühl der Lähmung ab. Sie verspüren manchmal geradezu den Drang, etwas zu unternehmen, um »alles« zu ändern, aber das verpufft sehr schnell und mündet in Ratlosigkeit und Resignation.

Aber wir wollen nicht übersehen, dass Sie trotz Ihrer Sorgen und Probleme sich manchmal noch relativ wohl fühlen, dass Ihnen manches gut gelingt und dass Sie sich bei bestimmten Aktivitäten richtig entspannen können.

Solche Momente waren in letzter Zeit:

.....  
.....  
.....