

## PEERLE – Brief 4 / 2020 „Krisenerfahrung ist Kompetenz“

*‘Wir sind Blüten inmitten eines erblühenden Universums’. Dies war das letzte Haiku von Soen Nakagawa Roshi (1907-1984). Umgeben von anspruchsvollen Stimmungen, fühle ich mich auch in dieser Zeit Nakagawas heiterer Grundhaltung sehr nah. Der jahrzehntelange Umgang mit Ungewissheit, Instabilität und Krisen lehrt mich unentwegt. Eine Einladung zum Perspektivenwechsel.* Lukas Huppenbauer

Mein Leben ist auch heute noch eine Wanderung auf schmalen Grat. Links die finstere Tiefsee, rechts der Absturz, hinten die Sümpfe, vorne verschiedene Realitäten und unter den Füßen unsichere Grund. Trotzdem **und deswegen** bin ich ein Glückspilz, zur Zeit im Vorteil und darin kompetent. Ich bin männlich, zwischen 50 und 60, Raucher, meine Listen der einzunehmenden Medikamente, somatischer und psychiatrischer ‘Vorerkrankungen’ füllen eine gute A4-Seite. Ich könnte wie ein Kaninchen vor den nahenden Scheinwerfern erstarren, so sehr Corona-Risikogruppen bin ich.

**Und doch rufe ich mir und anderen Krisenerfahrenen zu: Erinnert euch eurer Kompetenz und eurer Stärke!** Wir wissen wie Leben mit Einschränkungen, Behinderungen, Belastungen geht. Wir kennen Not, Isolation, Allein-Sein, Zwang, ob von innen oder von aussen. Viele von uns sind Meister\*innen des Überlebens, teilweise jahrzehntelang. Das was jetzt an Einschränkung vorgeht, sind im Vergleich dazu Kleinigkeiten. **Jeder krisenerfahrene Mensch ist unter anderem deswegen auch kompetent und in der Lage jetzt seine Erfahrung abzurufen und zu teilen. Das ist eine Ressource und keine Schwäche. Lassen wir uns nicht verrückter machen, als wir sind.**

Meine Erfahrung im Umgang mit ‘posttraumatischen Belastungsstörungen’ lehrt mich, dass Krisen Raum & Zeit brauchen. Aktivismus, Lösungen aus zweiter Hand, übergestülpte Programme, gut gemeinte Aktivitäten, entsprechende Unruhe waren oft störend. Natürlich, wir sind alle Menschen in einer Gesellschaft, die sich über Optimierung, Leistung, Wachstum und Fortschritt definiert. Doch eigentlich fühlen wir alle, dass Krisen nicht so funktionieren. Mensch darf auch mal liegen bleiben. Im Zimmer sein. Schlafen, erholen, nichts tun, durchatmen, zulassen, einlassen, ankommen. Das Stille, Offene, Unfertige aushalten. Darf sinnfrei, ratlos, unproduktiv sein. Alles in seiner Zeit. Es

ist gut so. **Und ich rufe beunruhigten Menschen zu: Nehmt euch Zeit!** Lasst euch ein. Findet Ruhe. Manchmal Bewegung. Sei es im Kleinen. Sei es im Grossen. Betrachtet euch. Wenn es heute ein schwieriger Tag ist, macht es wie wir es in anderen Krisen gelernt haben: Tag um Tag, Schritt um Schritt, Atemzug um Atemzug. **Wir können das.**

«Die (armen) Menschen mit einer psychischen Erkrankung leiden unter dieser Situation besonders.»  
Gewiss: Angebote, Möglichkeiten, Zugänglichkeit sind enorm wichtig. Aber dieser Blick auf Menschen mit emotionalen Instabilitäten entspricht nicht dem Geist der Selbstermächtigung und beschwört Abhängigkeiten! Stützende, helfende, begleitende Strukturen und Menschen neigen vielleicht dazu, traditionell handeln und übernehmen zu wollen und die Betroffenen mögen dies ebenso oft auch gerne annehmen. Eine sich gegenseitig erfüllende und bedingende Dynamik entsteht. Die vielen Jahrzehnte im Umgang mit Krisen haben mich gelehrt, dass die Lösung nicht von aussen und auch nicht erst nach der Krise kommt. Die Krise **bringt** die Lösung und diese ist in den Krisenträger\*innen selbst vorhanden. Diese Lösungen sich entfalten, -wickeln und -decken zu lassen, braucht Raum und Zeit. **Deshalb rufe ich den Begleitenden zu: Mutet den Menschen Selbstwirksamkeit und sich selbst zu!** Stellt ihnen Raum und Zeit zur Verfügung. Einfache Strukturen, kleine Dinge genügen, blosser Präsenz. Haltet das selbst auch aus. Es ist Balsam, Freiraum und Geschenk für die Begleiteten. Seid ihnen leerer Raum, in den sie sich geben und erfüllen mögen. Und bei Bedarf seid ihnen Resonanz, mit eurem Erfahrungshintergrund und Wissen. **In der Tat: Weniger ist erfahrungsgemäss mehr.**

Mir ist bewusst, dass wir Phasen, die wir nicht mögen, gerne überbrücken und Hoffnungen auf bessere Zeiten und Welten projizieren. Aber wir alle wissen, wie kraftvoll eingefleischte Muster und althergebrachte Mechanismen sind. Es braucht meist wiederholt systemrelevante Krisen, um nachhaltige Veränderung zu bewirken. Und das Wesentliche an Krisen ist nicht die Flucht nach vorn, sondern im Gegenteil die ungeteilte Aufmerksamkeit in der Gegenwart. Für eine Zeitspanne spielt anderes keine Rolle. Ich erinnere mich, wie schwierig es war, bevor ich

zum ersten Mal in eine Suchtklinik ging, ohne Gewissheit über die Richtigkeit und das Resultat der Massnahme, hingegen mit dem Wissen drum, dass damit finanzielle, existenzielle Konsequenzen nicht nur für mich einhergingen. Das sind krisentypische Momente, die es auszuhalten gilt. Die Ungeduld, die inneren und äusseren Stimmen ohne Sinn für das aktuell Wesentliche, die auf eine umgehende Rückkehr zur Normalität drängen und immer gute Argumente haben, kenne ich auch nur zu gut. Es gilt umsichtig zu sein, was in Krisen und dem Stimmengewirr nicht immer einfach ist. Doch alles in allem bin ich heute ein recht gelassener Mensch, und anstelle von Hoffnung trägt mich meist eine milde Zuversicht. Eine stationäre Sucht-Reha dauert heutzutage etwa 12 Wochen und war am Ende immer zu kurz. Zudem dauert keine Krise ewig. Selbst wenn der gesellschaftlich verordnete Rückzug 12 Wochen anhält, ist das nur 2.7 Promille der durchschnittlichen Lebenserwartung. Das sollten zu schaffen sein, oder?!

Gewinn ziehe ich heute auch aus meinen Erfahrungen mit 'Depressionen', welche mir vor 41 Jahren zum ersten Mal diagnostiziert wurde: Wenn die schon da und hartnäckig Teil von mir sind, wähle ich sie (statt Opfer zu sein) und gestalte sie (im Rahmen des mir möglichen). Ich kenne das enorme Bedürfnis, aus der Finsternis zu entkommen. Denn sie ist manchmal beängstigend, fürchterlich und schier unerträglich. Doch – habe ich mir in den letzten Jahren gesagt - in der Nacht sind viele Tiere aktiv und in der lichtfernen Tiefsee lebt mehr Biomasse, als am Sonnenlicht. Anhand dieser Bilder habe ich mich zu der Erkenntnis durchgerungen, dass das Lichtlose auch lebenswert, Lebenszeit, Leben sei. Selbst wenn ich ihn nicht mag, diesen Tag, er ist ein Tag meines Lebens. Heute ist - auch wenn er dunkel ist - **der** Tag meines Lebens. Und soweit ich es vermag, stehe ich am Morgen auf und versuche ihn zu gestalten. Sei es nur ein einziger Sonnengruss. Oder ein offener Blick in die Dunkelheit.

Diese Zeit nun ist gesellschaftlich gesehen und von den persönlichen Einschränkungen her, weit davon entfernt, nur dunkel zu sein. Selbst wenn wir missmutig sein mögen, **so rufen ich euch zu: Lasst uns jeden Tag als den Tag unseres Lebens verstehen und im Bereich des Möglichen heiter und zuversichtlich gestalten!**

Und zu guter Letzt, das Wort meinem alten Freund, Beschützer und Lehrmeister, dem Schmerz, der mich seit über 40 Jahren begleitet: «Bleib in Bewegung.». Mag die Einschränkung noch so gross scheinen, es gibt immer einen kleinen Zeh, den ich noch bewegen kann.

**So rufe ich euch allen zu: Bleibt in Bewegung! Im Körper, erst recht im Herzen und immer im Kopf.**

Wir sind für und mit euch da.

Euer PEERLE-Team: Claudia, Ulrike, Lukas

PS. Teilt uns weiter eure Erfahrungen mit! Zeichnungen, Worte, Photos an [u.kaiser@traversa.ch](mailto:u.kaiser@traversa.ch).

Unsere weiteren persönlichen Adressen:

[c.schmidiger@traversa.ch](mailto:c.schmidiger@traversa.ch) [l.huppenbauer@traversa.ch](mailto:l.huppenbauer@traversa.ch)


**PEERLE-Infos:** (Kontaktdaten PEERLE siehe Fusszeile)

[Bisherige PEERLE-Briefe. Peer-Arbeit traversa, Luzern](#)

Virtuelle Selbsthilfegruppen Schweiz:

[info@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch) 061 333 86 01

[www.selbsthilfeschweiz.ch/corona](http://www.selbsthilfeschweiz.ch/corona)

Kennst du [www.ted.com](http://www.ted.com)? Eine wunderbare Plattform für die Beweglichkeit in Herz und Kopf! Mit dem Icon  im TED-Bildschirm unten rechts, kannst du Untertitel in deiner Sprache einfügen. Hier einige ermutigende Beispiele zum Thema 'Krisenerfahrung ist Kompetenz':

[Die legendäre Temple Grandin: Hirn ölen, warm anziehen, los geht's! Autismus: «Wir brauchen die verschiedene Arten zu denken.»](#)

[Brilliant. Eleanore Longden: Stimmen im Kopf.](#)

[Die Schönheit darin, Aussenseiterin zu sein. Grossartige Lidia Yuknavitch.](#)