

## Mit Leichtigkeit die Krise meistern

Workshop mit Prof. Dr. Barbara v. Meibom

Krisen sind unvermeidlich. Sie gehören zum Leben. Umso wichtiger ist es, eine Ahnung davon zu bekommen, was Krisen hervorruft und welche Ressourcen ein Mensch hat, sie zu meistern.

Was eine Krise ist, entscheidet sich in der eigenen Wahrnehmung und deren Bewertung, nur sekundär in äußeren, vermeintlich objektiven Tatsachen. Deswegen haben wir uns in dem Workshop als erstes auf die Suche gemacht, welche Botschaften wir aus dem Unbewussten darüber bekommen, was jeweils als Krise erlebt wird.

Im ersten Schritt wurden daher nach einer kurzen Einstimmung die knapp 30 Teilnehmer und Teilnehmerinnen eingeladen, ein Krisensymbol aufsteigen zu lassen. Die Palette der Krisensymbole war so vielfältig, wie der Kreis der Teilnehmenden. Hier einige Beispiele:

- Eimer
- Faust
- zerberstender Turm
- Geier
- Schwert
- Panzer
- Wollknäuel

Symbole sind Botschaften des Unbewussten, die in diesem Fall einen Hinweis darauf gaben, was als krisenhaft erlebt wird. Diese Symbole wurden individuell darauf hin befragt, was sie über das jeweilige Erleben von Krisen und von dessen Ursachen aussagen. Außerdem suchte jede und jeder drei Alltagsbereiche, in denen sich Krisen im eigenen Erleben manifestieren. In Kleingruppen bestand sodann die Möglichkeit zum Austausch.

Im zweiten Schritt ging es darum, eine Vorstellung davon zu entwickeln, was es bedeutet, *meisterlich* mit einer Krise umzugehen. Dabei sollte das *Symbol als ein Wegweiser* genutzt werden. Im Beispiel: Wenn das Krisensymbol ein Geier ist, der als ausbeuterisch und bedrohlich erlebt wird, könnte meisterlicher Umgang mit Krise heißen, Grenzen gegen Ausbeutung zu setzen – im Bild gesprochen, sich die Fähigkeit des Geiers zur Unterscheidung von „gut und schlecht“ zunutze zu machen.

Nachdem die Teilnehmenden eine klarere Vorstellung davon entwickelt hatten, wie mit dem eigenen Erleben einer Krise meisterlich umgegangen werden kann, wurde die Juwelenübung aus dem wertschätzenden Ansatz (vgl. Barbara [Mettler-]v. Meibom: Wertschätzung. 2 Bde. Kösel 2. Auflage 2008/2009) durchgeführt. Bei der Juwelenübung geht es darum, aus der Energie des Mangels, in die Energie der Fülle, aus dem Defizit zur Eigenkompetenz, vom Bewusstsein der Schwäche zu dem der Stärke zu kommen. Ein Juwel ist eine Erfahrung, bei der ein Mensch bereits das gelebt hat, wonach er sich sehnt. Im vorliegenden Fall galt die Juwelensuche also einer Krise, die bereits meisterlich bewältigt worden war.

Im dritten Schritt wurden die Teilnehmenden daher auf eine Juwelensuche geschickt, d.h. auf die Suche nach einem konkreten Ereignis, bei dem sie eine individuelle Krise meisterlich gelöst hatten. Bei der geführten Imagination wurden Antworten zu folgenden Fragen eingeladen:

- Was machte die Situation zum Juwel, was war das Besondere?
- Worin äußerte sich der meisterliche Umgang?
- Gab es einen inneren oder äußeren Widerstand dagegen, meisterlich mit der Krise umzugehen?
- Welche inneren oder äußeren Ressourcen konnten aktiviert werden, um die Krise meisterlich zu bewältigen?
- Wie hat sich die betreffende Person gefühlt und was hat sie bzgl. der Gefühle der anderen mitbekommen?
- Wie war das Ergebnis der meisterlichen Krisenbewältigung (Win-lose; win-win; win-win-win-Lösungen?)
- Gab es eine immaterielle oder materielle Wertschöpfung durch die Art der Krisenbewältigung?

Nach der Imagination hatten die Teilnehmenden Zeit, sich dazu in Kleingruppen auszutauschen. Im Plenum wurde außerdem sichergestellt, dass alle Teilnehmenden auch wirklich **k o n k r e t e** Juwelen - **E r f a h r u n g** en mitbrachten. Nur dann rückt die eigene Kompetenz statt der eigenen Unzulänglichkeit ins Zentrum der Wahrnehmung.

Außerdem ging es darum, die eigenen **W i d e r s t ä n d e** und die eigenen **R e s s o u r c e n** zu identifizieren. Dabei zeigte es sich, dass Widerstände gegen einen meisterlichen Umgang mit Krisen meist aus geringer Selbstakzeptanz und Selbstwertschätzung sowie aus Angst vor Ablehnung oder negativen Bewertungen resultieren. Spiegelbildlich dazu wurde Meisterlichkeit besonders dann möglich, wenn angesichts der Krise Selbstwertgefühl, Mut und Achtsamkeit handlungsleitend wurden.