

Aus dem Inhalt

Vorwort	7
----------------------	----------

Der Mut zu leben.....	8
------------------------------	----------

Artikel von Anna Prouse, *Wiederaufbauteam-Leiterin im Irak*

Anna Prouse schildert Begegnungen, die sie im „Walter Reed Army Medical Center“, Washington DC, mit kriegsversehrten US-Soldaten hat. Sie kommt dort mit jungen Soldaten ins Gespräch, die ihren im Irakkrieg verstümmelten Leib neu zur Lebenstüchtigkeit erziehen und ihr von ihrer Lebenshaltung berichten. Anna Prouse schreibt voll Verwunderung von Lebensmut und Vaterlandsliebe der stationär untergebrachten Marines und geht im Gespräch mit den dort arbeitenden Therapeuten der Fragestellung auf die Spur, was die wirkliche Ursache für den erstaunlichen Lebensmut der jungen Menschen sein kann.

Die Tür zu einer neuen Welt öffnen.....	21
--	-----------

Interview mit Ulrich Meier, *Priester der Christengemeinschaft*
von Wolfgang Weirauch

Ulrich Meier spricht in diesem Interview aus der Sicht und Erfahrung des Seelsorgers über die Nöte und Chancen der Krise. Meier zeigt anhand von vier Phasen auf, wie sich das Verhältnis des Menschen zur Krise von absoluter Abwehr *gegen sie* bis hin zu völliger Neuorientierung *durch sie* verwandeln kann. Er wendet sich außerdem Ursachen und möglichem Sinngehalt von individuellen Schicksalsschlägen und weltweiten Krisenerscheinungen zu, wobei die Freiheits-, die Gottes- und die Schuldfrage berührt werden. Bestimmte Krisenformen führt er dezidiert auf die Krise des Systems Kapitalismus zurück; andere halten für das Individuum in seinen Augen eine Fragestellung bereit, die ihm ermöglicht, sich selbst ganz neu zu entwerfen.

Ein Erdbeben, das mich wachrüttelte	54
--	-----------

Interview mit Aileen Steinweg, *junge Mutter*
von Katharina von Bechtolsheim

Aileen Steinweg blickt in diesem Gespräch auf ihre eigene Lebenskrise als schmerzhaften, aber notwendigen Ausgangspunkt für inneres Wachstum: Aus Verzweiflung über beengte Verhältnisse und mangelnde Bewegungsfreiheit zieht sie sich nach einigen Selbstmordversuchen zunächst ganz und gar aus allem, was ihr wertvoll ist und was sie mit der Umwelt verbindet, zurück und schottet sich ab. Sie beginnt unmäßig zu essen und sich selbst zu verletzen. Der weitere Weg geht über Drogen und ausufernde Männerbekanntschaften in die absolute Isolation bei gleichzeitigem Aufrechterhalten eines Doppellebens – bis ein einschneidendes Erlebnis sie dazu bringt, ihr Leben bewußt zu ändern.

Krisen sind das Salz des Lebens 72

Interview mit Markus Treichler, *Psychotherapeut*
von Wolfgang Weirauch

Markus Treichler spricht aus der Sicht des Psychotherapeuten über die Lebenskrise, die in seinen Augen den Menschen an eine Grenze führt, auf die er noch nicht vorbereitet ist. Er berichtet aus seiner therapeutischen Arbeit und blickt dabei auf Verdrängungs- und Bewußtseinsprozesse, auf Traumata, Suizidgefahr, Bulimie und Anorexie als Krisenformen im Menschenschicksal, die das Individuum vor die Frage stellen, ob es die Herausforderung der Krise annehmen und ihren Ursachen im Zusammenhang mit der eigenen Biographie auf die Spur kommen will. Oft, so Treichler, kündigt sich in der Krise der Schatten eines Ereignisses an, das noch in der Zukunft liegt.

Das Wasser bis zum Hals 84

Gespräch mit Peter Zwegat, *Schuldnerberater*
von Katharina von Bechtolsheim

Der über die RTL-Sendung „Raus aus den Schulden“ berühmte Schuldnerberater Peter Zwegat beleuchtet in diesem Gespräch eingehend die Ursachen für die verheerende Krisenspirale, in die die Privatverschuldung den einzelnen stürzen kann. Er entwirft ein geschichtliches Bild des Konsumkredits und beschreibt die westliche Gesellschaft als Kreditgesellschaft, die sich auf mehreren Ebenen längst in eine Krisensituation manövriert hat, ohne es wahrhaben zu wollen. Ungeschminkt blickt er auf Globalisierung, Arbeitslosigkeit, politische Ratlosigkeit und wirtschaftliche Übermacht als Faktoren, die das Individuum in die Verschuldung stürzen. Konsumhaltung, mangelnde Bildung und Ideenlosigkeit tun das ihre dazu. Zwegat berichtet von seiner Beratungsarbeit mit überschuldeten Menschen und von der Notwendigkeit intensiver Öffentlichkeitsarbeit zur Frage der Überschuldung, um sich Gehör zu verschaffen, wo es im argen liegt.

Schleichende Vergiftung 105

Interview mit Mathias Wais, *Neuropsychologe und Sozialtherapeut*
von Wolfgang Weirauch

Mathias Wais beleuchtet in diesem Gespräch sexuellen und seelischen Mißbrauch als Auslöser meist verheererender Lebenskrisen, die oft unbearbeitet bleiben. Aus den Erfahrungen seiner Therapiearbeit entwirft er ein eindrückliches Bild bewußter und unbewußter Täterstrategien, beleuchtet Motive und Manipulationstechniken genauso wie die häufige Unfähigkeit des Täters zum Schuldbewußtsein, und er beschreibt den schleichenden Einzug des Täters ins Seelenleben des Opfers. Die biographischen Folgen für Mißbrauchopfer – meist Kinder und Jugendliche – bezeichnet er mit: Beschädigung der Ich-Funktion, übersteigerter Willenswahrnehmung, Bewußtseinsabspaltung, unbegründetem Schuldbewußtsein; und er zeigt Lösungswege und Therapiemöglichkeiten auf.

Immer einen Schritt voraus..... 134

Artikel von Brigitte Christiansen, *Diplompädagogin*

Brigitte Christiansen beschreibt eindrücklich die bedrückenden Verhältnisse der eigenen Kindheit: Der Vater, dessen Alkoholkrankheit totgeschwiegen wird, tyrannisiert und schlägt seine Kinder, vergewaltigt seine Tochter im Alter von 13 Jahren und ertränkt sie ein anderes Mal beinahe in der Badewanne. Die Folgen sind für das Mädchen Panikattacken, Schlafstörungen, heftige Migräne, seelische Verletzungen, eigene Suchttendenzen und Schmerzmittelabhängigkeit, mit denen sie im Laufe der Zeit lernt umzugehen, ohne sie deswegen zu beschönigen. Christiansen beschreibt Gewinn und Verlust, die sie aus den üblen Verhältnissen ihrer Kindheit und den daraus entstandenen Krisen ziehen konnte und mußte: Immer trifft sie im Außen auf Menschen, die sie in ihrem Eigenwillen bestärken und ihr Hilfestellung geben; Religiosität und Anthroposophie sowie Eigenständigkeit und Durchhaltekraft helfen ihr, den Lebensmut immer wieder zu erneuern.

Um Himmels willen 154

Interview mit vier Therapeuten und einem Arzt

von Peter Krause

Gemeinsam mit seinen fünf Interviewpartnern versucht Peter Krause in diesem Gespräch, der Fragestellung des Warum und Wie der Krise auf die Spur zu kommen. Die beteiligten Therapeuten deuten Krise als Geburtswehe, der die Frage zugrunde liegt: „Wie werde ich der, der ich bin?“, und beleuchten Krankheit und Krise als Indikator dafür, daß wesentliche, nicht artikulierte Bedürfnisse schmerzhaft ins Bewußtsein vordringen. Borderline-Erkrankung, Midlife-crisis, traumatische Zustände und andere Krisen- oder Krankheitsformen werden im Zusammenhang mit Äußerungen der Seele, Eingeständnis von Unzulänglichkeit, mit Leid und Inkarnationswillen behandelt, wobei immer wieder deutlich wird, daß in der Krise die gewohnten Strategien nicht mehr tragen: So wird das noch Fehlende zum möglichen Wegweiser ins Neue.

Disconnected 179

Artikel von Jürgen Peters, *Entwicklungsberater*

Anhand eigener Forschungsergebnisse und Beobachtungen zeichnet Jürgen Peters einen möglichen Weg aus der Lebenskrise. Was er beim Gang durch die Talsohle selbst erlebt hat, gliedert er in verschiedene Stadien, die übertragbar auf beinahe jede Lebenskrise sind. Anschaulich schildert er, wie die Krise mit dem Abgeschnittensein von den wahren, eigenen Impulsen beginnt und zuletzt bedeuten kann, die höchsten Lebensziele ganz neu zum Motiv werden zu lassen. In der Zwischenphase liegt in seinen Augen u.a. die völlige Leere, die in Kauf genommen und als Ausgangspunkt für den „noch nicht gedachten Gedanken“ genommen werden kann. Nur so entsteht das wirklich Erneuernde.

Auf der Suche nach ein bißchen Wärme..... 195

Artikel von Heidi Küblbeck, *Reittherapeutin*

Anhand der anschaulichen Schilderung der Umstände, die die jugendliche Peruanerin Chaska in eine Lebenskrise stürzten, weist Heidi Küblbeck in diesem kleinen Artikel auf die fruchtbare Arbeit der Reittherapie hin. Ein Mädchen aus armen Verhältnissen erleidet eine Kohlenmonoxidvergiftung und wird zu der Autorin gebracht – in der Hoffnung, daß Reittherapie sowohl ihrem Körper als auch der Seele zu neuem Gleichgewicht verhelfen kann. Der therapeutische Erfolg durch die Begegnung mit dem Pferd verhilft Chaska zu neuem Lebensmut.

Asphalt und Reichtum..... 202

Interview mit Dr. Thomas Maurenbrecher, *Schriftsteller*
von Katharina von Bechtolsheim

Anhand verschiedener selbstdurchlebter Krisen zeichnet Thomas Maurenbrecher das Bild einer Welt der scheinbaren Ausweglosigkeit, die ihm als Zeitgenossen zunächst keine Möglichkeit bietet, eigene Impulse an ihr zu erproben. Durch gesellschaftliche und erzieherische Prägung sieht er sich zur Anpassung ans Gegebene verklavt, will aber keinesfalls „Lakai im Reich der Verfestigung“ werden. Die Folge: Sich immer wiederholende Depressionszustände und zahlreiche Neuanfänge, aus denen sich nach und nach herauskonturiert, wie er sich ins Verhältnis zu Zeit und Gesellschaft setzen kann: durch die Kunst

Interviewer und Autoren 219

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn man in die Welt schaut und dabei nicht die Augen verschließt, erkennt man in weiten Teilen unserer Erde ein unvorstellbares Elend: Grausamkeiten, Hunger, Terror, Verschuldung, Versklavung und Krieg zerstören das Leben von Millionen Menschen. Die Menschheit – und mit ihr die Erde – befindet sich in einer akuten Lebenskrise.

Wendet man den Blick und schaut in die eigene Seele oder die Seelen anderer Menschen bzw. in ihr Schicksal, so entdeckt man auch hier Krise um Krise. Für immer mehr Menschen ist fast ihr ganzes Dasein eine einzige Lebenskrise. Ob das nun eine zerrüttete Partnerschaft, eine schwere Krankheit, der Tod von Angehörigen, eine Sucht, sexueller Mißbrauch, Arbeitslosigkeit oder eine ausweglose Überschuldung ist – irgendwann durchlebt fast jeder eine Lebenskrise.

Eine Lebenskrise ist meist tragisch und schmerzhaft; man wehrt sich gegen sie, man verzweifelt, sucht nach Auswegen – aber sie ist doch Teil des eigenen Schicksals. Soweit es eine persönliche Lebenskrise ist, liegt in jeder Krise aber auch eine Chance – die Chance der Überwindung, der mögliche Neubeginn von etwas Zukünftigem.

Wir möchten mit diesem Buch gemeinsam mit Ihnen den Blick auf verschiedene Lebenskrisen lenken. Konkret beschäftigen wir uns mit Schuldnerberatung, Krankheit, Partnerverlust, mit einem Weg aus den Drogen und mit dem immer noch herrschenden Tabu des sexuellen Mißbrauchs und der dahinterstehenden Täterstrategie. Wir schauen zu den Armen in Peru und zu den im Irak verstümmelten US-Soldaten und zeigen Ihnen, wie man in der Seelsorge und der Psychotherapie bei vielen dieser Probleme helfen kann.

Darunter finden Sie viele persönliche Schicksale, durch die wir Ihnen zeigen möchten, wie andere Menschen mit ihren Krisen umgehen, wie sie Wege gefunden haben, ihre Krise zu bewältigen, und wie sie den Blick auf eine neue Zukunft gerichtet haben. – Auch möchten wir Ihnen zeigen, daß Sie mit Ihrer Krise nicht allein sind. Denn selbst in der dunkelsten Situation des Lebens kann man noch einen neuen Pfad finden – man muß ihn nur finden wollen.

Es grüßt Sie

Ihre

Flensburger Hefte-Redaktion