

## **Krise als Zeit der Wandlung**

Vortrag am Tag der offenen Tür der Kriseninterventionsstation KIS, 18. Mai 2017

### 1. Der Wert KIS aus Sicht der niedergelassenen Psychiatrie:

Ich habe in den 70er Jahren Medizin studiert, das war eine Zeit des Umbruchs, Franco Basaglia öffnete in Italien die psychiatrischen Kliniken, Ronald Laing und David Cooper suchten in London neue Wege der therapeutischen Gemeinschaft. Wir waren fasziniert davon, die Ausgrenzung der psychisch kranken Patienten aufzuheben, luden diese Vorkämpfer für eine neue Psychiatrie (damals plakativ als Antipsychiatrie bezeichnet), zu uns an die Uni Basel und ins Theater ein. Ich gründete in den 80er Jahren im Jura zusammen mit jungen Kollegen eine Therapeutische Gemeinschaft, in Bern entstand die Soteria von Luc Ciompi, wir versuchten mit psychiatrischen Patienten möglichst ohne medikamentöse Unterdrückung der Symptome zu arbeiten, ihre Krisen zu begleiten und als notwendigen Schritt der Persönlichkeitsentwicklung zu verstehen. Die KIS entstand im Zuge dieser Entwicklung als eben nicht ausgegrenzte, sondern in die somatische Spitallandschaft integrierte Behandlungseinheit und wurde für unsere Psychiatriekultur zu einer zentralen und unverzichtbaren Institution. Die Schwelle ist viel niedriger für Patienten und ihre Angehörigen, sich da Hilfe zu holen, wenn sie in eine psychische Krise geraten und nicht gerade in eine psychiatrische Klinik eintreten müssen. Wir sind in Basel sehr stolz und glücklich, dass wir die KIS haben als erste Anlaufstation und Triagemöglichkeit und hoffen, sie wird noch lange Bestand haben, auch im ständigen Wandel und zunehmenden Kostendruck der Spitäler.

### 2. Krise als Zeit der Wandlung:

Krisis heisst auf Griechisch ursprünglich Entscheidung und bedeutet auch Wendepunkt. Etwas muss sich wandeln, das nicht mehr so weitergehen kann. Oft geschieht das natürlich durch schmerzhafteste Prozesse, Verluste, Trennungen, schwere Probleme in Beziehungen oder bei der Arbeit, Krankheiten und so fort.

Aber man kann generell die Evolution als Prozess verstehen, der nicht linear vor sich geht. Ich gebrauche oft das Modell von der stufenweisen Entwicklung zur Erklärung der Dynamik von Krisen. Wir bewegen uns auf einer Ebene und dann löst sich das bestehende Gleichgewicht auf eine chaotische Phase entsteht, wo alles durcheinandergerüttelt wird und sich neu zusammensetzen muss, bis sich schlussendlich ein neues Gleichgewicht auf einer höheren Ebene entwickelt hat.

Wichtig ist für unsere Patienten oft, dass wir ihnen mit einer positiven Umdeutung des für sie oft nur schlimmen Geschehens neue Hoffnung vermitteln können und einen Weg in eine bessere Zukunft eröffnen können.

Die Geschichte vom Loch aus dem tibetischen Buddhismus ist eine hilfreiche Metapher. Sie geht folgendermassen:

1.

Ich gehe die Strasse entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich falle hinein.  
Ich bin verloren... Ich bin ohne Hoffnung.  
Es ist nicht meine Schuld.  
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

2.

Ich gehe dieselbe Strasse entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich tue so, als sähe ich es nicht.  
Ich falle wieder hinein.  
Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.  
Aber es ist nicht meine Schuld.  
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

3.

Ich gehe dieselbe Strasse entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich sehe es.  
Ich falle immer noch hinein... aus Gewohnheit.  
Meine Augen sind offen.  
Ich weiss, wo ich bin.  
Es ist meine eigenen Schuld.  
Ich komme sofort heraus.

4.

Ich gehe dieselbe Strasse entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich gehe darum herum.

5.

Ich gehe eine andere Strasse.

In der dritten Strophe geschieht eine entscheidende Wendung: Wir werden aufgefordert, die Augen zu öffnen und zu sehen, wie wir in die Krise geraten sind. Nur so können wir lernen, wie wir um das Loch herumgehen und schlussendlich einen anderen Weg wählen können. Das wollen wir Menschen aber gerade nicht. Oft sehen wir uns in Krisen vorerst als Opfer. Burnouts sind oft mit Mobbing-situationen am Arbeitsplatz verbunden, der böse Chef ist schuld, in Beziehungskrisen ist auch meist der Partner der Schuldige und wir brauchen einen Therapeuten, der uns hilft, die Augen zu öffnen und unseren Anteil an der Krise zu sehen. Was kann ich aus dieser Krise lernen, ist eine entscheidende Frage dabei. Natürlich gibt es Krankheiten, Unglücksfälle, welche Krisen auslösen, wo wir gerade lernen müssen, dass wir keine Schuld haben am Geschehen. Aber auch da geht es letztendlich um die Frage, kann ich etwas lernen aus dem Schicksal, das mich ereilt.

Die Resilienz ist da ein wichtiger Begriff geworden, die Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und Krisen. Wie können wir die Resilienz stärken, ist eines der zentralen Anliegen der Krisenbewältigung.

Boris Cyrulnik, ein französischer Psychiater und Verhaltensforscher, hat mit seinem Team zu erforschen versucht, warum 50% der Strassenkinder in Brasilien, welche ohne Eltern auf der Strasse aufwachsen, eine positive Entwicklung haben, sehr früh selbständig und autonom werden und ein erfolgreiches Leben aufbauen können, während die andern 50% in der Misere landen, psychotisch, drogensüchtig oder kriminell werden. Er hat schlussendlich gesagt, dass der wichtigste Faktor, der entschied, ob die Kinder eine positive Entwicklung machten, war, dass sie einmal im Leben eine Bezugsperson hatten (beispielsweise ein Elternteil, ein Verwandter, ein Sozialarbeiter, ein Pfarrer), die an sie glaubte und sie unterstützte, wenn auch nur für kurze Zeit, während die andern Kinder das nie hatten. Eine tiefe gute, unterstützende Beziehung ist also entscheidend zur Entwicklung der Resilienz oder Krisenfestigkeit.

Manchmal sind wir Therapeuten diese Bezugsperson, die die entscheidende Wende zur Resilienz herbeiführen kann. Eine liebe Verwandte von mir litt als Jugendliche unter Magersucht und kam zum bekannten Professor Hottinger, Kinderarzt in Basel, in Behandlung. Er fragte Sie, was sie denn im Leben machen wolle und sie, die kurz vor der Matura stand, sagte, ja vielleicht Krankenschwester. Da fuhr er sie an, ob sie eigentlich von allen guten Geistern verlassen sei, sie dürfe niemals Krankenschwester lernen, sie müsse Medizin studieren. Jedes Mal, wenn sie wieder zu ihm in Kontrolle kam, begrüßte er sie mit den Worten, willkommen Frau Kollegin. Sie war bald geheilt von ihrer Magersucht und ist heute eine erfolgreiche Chefarztin eines Spitals. Das ist ein wunderbares Beispiel, wie gesehen werden und unterstützt werden die Resilienz in Krisen entscheidend entwickeln kann.

Neben der Einsicht und dem Verstehen der eigenen Verhaltensmuster und auch derjenigen der Umwelt gehört für mich das Prinzip der Achtsamkeit ganz zentral zu den wichtigen Errungenschaften in der Therapie. Ursprünglich eine Jahrtausende alte Lehre aus dem Buddhismus ist Achtsamkeit oder Mindfulness auf Englisch, in den letzten Jahren ein wichtiger Gegenstand der Neuroforschung geworden und man bietet unterdessen auch an unserem Unispital Kurse in MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) an. Die Untersuchung des achtsamen Gehirns zeigt uns, dass wir unser Stresssystem beruhigen lernen können durch Meditationstechniken, welche Buddha schon vor 2500 Jahren lehrte, und dabei einen inneren Frieden finden. Das entscheidende dabei ist, und das widerspricht der gängigen westlichen Auffassung, dass wir das nicht durch das Denken schaffen, sondern gerade durch das Nicht-Denken.

Der Bestseller vom Neuroforscher Antonio d'Amasio heisst deshalb Descartes Irrtum. Descartes sagte: "Cogito, ergo sum"; "Ich denke, also bin ich". Unsere Identität, unser Identitätsgefühl, Selbstwertgefühl kommt aber eben nicht vom Denken, es sind Gefühle und unsere Gefühle formen viel öfter unsere Gedanken als umgekehrt. Wie können wir also unser Stresssystem runterfahren lernen, unsere Sorgen und Ängste beruhigen. Wir müssen lernen unseren Geist und unsere Gefühle so zu beruhigen, dass es still wird in uns. Und, das ist das positive Resultat der Hirn-Forschung der letzten Jahre, wir können das lernen, es gibt gute Techniken dazu und unser Gehirn verändert sich entscheidend, wenn wir diese Techniken regelmässig anwenden. Im Präfrontalen Kortex werden mehr synaptische Verbindungen geschaffen, Pathways oder Schaltkreise, wie man sie in der Neurobiologie nennt, welche eben mehr Achtsamkeit, Gelassenheit, Ruhe, Frieden ermöglichen und unser Stresssystem effizient beruhigen.

Es gehört für mich entscheidend zur Krisenbewältigung, den Menschen wenn möglich Instrumente in die Hand zu geben, wie sie Ihr Neurosystem beruhigen können und wie sie künftige Krisen vermeiden lernen.

Wer zum Beispiel ein Burnout erleidet, sollte nicht nach überwindener Krise im gleichen Funktionsmodus an den Arbeitsplatz zurückkehren, in dem er früher funktionierte, sondern lernen, wie er entspannter, achtsamer, stressfreier durch den Tag gehen kann. Eine gute Übung ist es zum Beispiel, am Morgen den Tag zu visualisieren als eine Wanderung, die wir zurücklegen werden. Wie gehe ich diesen Weg, renne ich, hetze ich, so, dass ich nichts von meiner Umgebung mitbekomme und am Abend erschöpft am Ziel angelange oder gehe ich möglichst in Präsenz, in Gegenwärtigkeit und sehe die Blumen am Wegrand, höre die Vögel pfeifen, spüre die Sonne auf der Haut und rieche die Düfte der Natur. Das ist beste Burnout Prophylaxe, man kann lange wandern, wenn man in Präsenz wandert.

Entscheidend dabei ist es aber, dass wir uns selbst wahrnehmen während der Wanderung, unseren Atem, unseren Körper, unsere Gefühle, unsere Sinneserfahrungen und nicht nur in Gedanken versunken sind. Daniel Siegel zum Beispiel, ein bekannter Neuroforscher, der das Buch "das achtsame Gehirn" geschrieben hat, empfiehlt, regelmässig ein „Time In“ zu machen (anstatt einem „Time Out“) und sich selbst wahrzunehmen, wer bin ich, ein Körper, Sinneswahrnehmungen, Gedanken, Gefühle und all das im formlosen Bewusstsein, welches all das wahrnimmt. Wenn wir uns selbst immer wieder so wahrnehmen lernen, können wir uns auch steuern lernen, das bedeutet letztendlich Achtsamkeit. Und wenn wir mehr Achtsamkeit, Präsenz, Gegenwärtigkeit gewonnen haben durch eine Krise, wenn wir bewusster geworden sind, dann haben wir unser Leben qualitativ entscheidend bereichert, und die Krise war nicht sinnlos. Wir können dann um das Loch in der Strasse herumgehen oder sogar eine andere Strasse wählen.

**Dr. med. Peter Schindler**

Facharzt FMH für Psychiatrie / Psychotherapie

Eulerstrasse 17

CH-4051 Basel

Tel. +41 61 272 72 72 Praxis

Tel. +41 61 272 72 76 Privat

Fax +41 61 2772 72 86

[mail@peterschindler.ch](mailto:mail@peterschindler.ch)

[www.peterschindler.ch](http://www.peterschindler.ch)