



**Dr. Christoph Kolbe**

## **Übergänge als Krisen**

**Über das zuversichtliche  
Aushalten zwischen dem „Nicht  
mehr“ und dem „Noch nicht“**



# 1. Was heißt es, zu existieren?

Das Leben ist zu gestalten.

Das heißt,

- Entscheidungen zu treffen,
- dialogisch umzugehen,
- Unausweichlichem zu begegnen.



## 2. Was charakterisiert eine Krise?

### Existenzielle Charakteristika

- Kein Entkommen der situativen Zumutung
- Extreme Einschränkung des Möglichkeitsraumes



## 2. Was charakterisiert eine Krise?

Zum Wesen der Krise

- Störung der Stetigkeit
- Intensität
- Einbruch von Andersartigem
- Ungleichgewicht
- Neuausrichtung



## 2. Was charakterisiert eine Krise?

„Von einer unhaltbar gewordenen alten Ordnung geht es durch den Höllensturz der Verzweiflung über die lösende Entscheidung zu einer neuen Ordnung.“

Otto Friedrich Bollnow, Existenzphilosophie und Pädagogik, Stuttgart: Kohlhammer 1984, S. 34



## **2. Was charakterisiert eine Krise?**

Zu dieser Entscheidung wird der Mensch gegen seinen Willen gezwungen.

Dies mag erklären, warum die Krise eine solche Psychodynamik auslöst.



## 2. Was charakterisiert eine Krise?

### Psychologische Charakteristika

- Ohnmacht und Hilflosigkeit
- Verzweiflung
- (Todes-)Angst
- Zuflucht zu psychodynamischen Reaktionsmustern als Folge psychischer Labilisierung



### **3. Wie kann ein personaler Umgang mit einer Krise gelingen?**

#### **1. Wahrnehmen** dessen, was ist

Blick auf die Wirklichkeit unter Verzicht auf eigene Wünsche, Vorstellungen und Erwartungen





### **3. Wie kann ein personaler Umgang mit einer Krise gelingen?**

#### **2. Gelten lassen** dessen, was ist

Begegnung mit der eigenen  
Erschütterung und Ohnmacht,  
Hinnehmen und Aushalten



### **3. Wie kann ein personaler Umgang mit einer Krise gelingen?**

#### **3. Annehmen dieser Wirklichkeit**

Akzeptanz der Bedingungen vor dem Hintergrund innerer Gewissheiten



**3. Wie kann ein personaler Umgang mit einer Krise gelingen?**

**4. Gestalten** dieser Wirklichkeit

Sinnstiftende Möglichkeiten und Chancen sehen und ergreifen



### **3. Wie kann ein personaler Umgang mit einer Krise gelingen?**

Überblick

- 1. Wahrnehmen** dessen, was ist
- 2. Gelten lassen** dessen, was ist
- 3. Annehmen** dieser Wirklichkeit
- 4. Gestalten** dieser Wirklichkeit

Vgl. hierzu auch die personalen Aktivitäten der 1. GM nach A. Längle, Existenzanalyse, Wien: Facultas 2016, S. 99



## Schluss

Zu jedem Leben gehört die Begegnung mit der Grenze. Sich dem unabänderlichen Schicksal zu stellen, es auf sich zu nehmen und zu tragen, ist höchste menschliche Leistung.

vgl. V.E. Frankl, Ärztliche Seelsorge, Frankfurt/Main: Fischer 1985, S. 114