

Katharina Henz-Hölzl

# Von einer, die auszog, das Fürchten zu verlernen

## Ein systemischer Selbstversuch in Krisen- und Angstzeiten

Ich gestehe es: In den letzten Wochen und Monaten hat sich eine latente Verunsicherung bei mir eingeschlichen, in manchen Momenten sogar Angst (Panik bis jetzt noch nicht, aber wer weiß ...). Grund dafür ist das aktuelle Tages- und Weltgeschehen: Berichte von Krisenherden, Kriegsschauplätzen, gescheiterten politischen Versuchen zur „Eindämmung der Flüchtlingskrise“, parallel dazu das Heraufdämmern einer neuen politischen Rechten in Europa und die vielbeschworene Wirtschaftskrise – alles das lässt mich fürchten. Ich fürchte mich um mich, um meine Liebsten, um meine Familie, um meine Zukunft. Und ich bin damit nicht alleine. Viele meiner Freunde und Kolleg\_innen, aber auch meiner Klient\_innen<sup>1</sup> sind in Angst und Sorge. Fragen wie „Wird auch morgen noch genug für alle – für mich? – da sein?“ oder „Wen wird das Klima der Ausgrenzung als nächstes treffen – z. B. mich?“ geistern durch diverse Gastgärten und auch durch meinen Therapieraum. Ich bin also zweifach mit der Angst befasst: ganz persönlich, aber auch beruflich. Und dabei drängen sich weitere Fragen auf: Welche Auswirkungen haben gesellschaftspolitische Krisen auf den/die Einzelne? Sind Symptome von Angst und Verunsicherung (z. B. die alarmierende Zunahme von Panikstörungen) daher nicht immer auch auf der Makro-System-Ebene zu

lesen, nicht nur auf der individuellen oder familiären? Welche Position kann/darf/soll eine systemische Therapeutin dazu beziehen? Welche Beruhigungsideen greifen in Zeiten so einer strukturellen Verunsicherung? Was haben wir den derzeitigen Dystopien entgegensetzen? U.s.w. Aber vor allem – welche Ideen zur Selbstberuhigung fallen mir dazu ein? Für meine Klient\_innen, aber auch für mich selbst. (Zunächst einmal: diesen Artikel schreiben, laut denken, die Furcht/Sorge [mit]teilen dürfen.)

Angst, definiert Richard Lazarus (Lyons 2004) in seinem Stressmodell, ist eine Folge der subjektiven Bedrohungsinterpretation bei gleichzeitig geringer Bewältigungseinschätzung. Angst ist also ‚hausgemacht‘: Etwas passiert im Außen (etwa die Flüchtlingskrise), und jemand (in dem Fall: ich) interpretiert dieses Geschehen als bedrohlich. Gleichzeitig kann jemand (ich) noch keine Ideen entwickeln, wie mit diesem „Etwas“ umzugehen ist, welche Strategien man (ich) selbst also produzieren könnte, um selbstwirksam zu bleiben oder zu werden.

Das gleiche Szenario ließe sich natürlich auch umgekehrt denken: Etwas passiert im Außen (etwa die Flüchtlingskrise), und ich bewerte das Geschehen relativ gelassen, etwa im Sinne von „Europa hat schon ganz andere Krisen bewältigt“. Gleichzeitig erlebe ich mich als selbstwirksam: Ja, natürlich kann ich etwas tun. Ich kann an Demonstrationen gegen Rassismus und rechte Ideologien teilnehmen, ich kann pro bono

<sup>1</sup> Aus Gründen der Gender-Neutralität entscheide ich mich für das Binnen-I – ein wenig schwerer lesbar, aber dafür geschlechtergerecht.

Flüchtlingshelfer\_innen supervidieren. Ich kann mit meinen Kindern politische Diskussionen führen. Ich kann diesen Artikel schreiben. Etc.

Offenbar braucht es also zwei „Wirkstoffe“, um sich gegen die Angst zu wappnen: eine halbwegs gelassene Einschätzung der Situation und Ideen zur Selbstwirksamkeit. Beim Nachdenken darüber fällt mir natürlich auf, dass das für eine systemische Familientherapeutin so neu nicht ist. Schließlich arbeite ich mit Klient\_innen, die an einer Angst-/Panikstörung leiden an genau denselben Faktoren. Ich „normalisiere“ die Angst (bzw. versuche sie zu „reframen“, ihr also einen neuen, entspannteren Bedeutungsrahmen zu geben), und ich unterstütze die Klient\_innen dabei, sich aus der Lähmung zu lösen (Es passiert mir!) und stattdessen aktiv zu werden (etwa durch absichtliche Beobachtungen oder bewusstes Atmen etc.). Genau genommen habe ich als professionelle Entangsterin also einen Vorteil gegenüber meiner nicht-therapeutischen Umwelt. Na dann – vielleicht kann ich die Strategien, die bei meinen Klient\_innen hilfreich sind, ja auch bei mir anwenden ... (und eventuell sogar neue Ideen kreieren, wie der gesellschaftspolitisch motivierten Angst meiner Klient\_innen besser zu begegnen wäre).

## REFRAMING I – DIE BEDROHUNG IN EINEN NEUEN BEDEUTUNGSRAHMEN SETZEN (DIFFERENZIEREN, KONKRETISIEREN, NORMALISIEREN...)

Eine der ersten Interventionen, die ich mit Klient\_innen mit Panikstörungen anwende, ist die Unterschiedserzeugung (Differenzierung) des bedrohlichen Affektes: Ist jedes Fürchten schon eine Panik? Wie lassen sich Unbehagen, Bedenken, Verunsicherung, Beunruhigung, Sorge, Befürchtung, Furcht, Angst bzw. Panik (in dieser Abfolge) voneinander unterscheiden? Ist jede Panik gleich groß? Etc. Ich bitte sie also, bis zur zweiten Stunde die jeweiligen Situationen zu konkretisieren und zu skalieren. Die Absicht ist natürlich durchschaubar: Wird ein vormals potentieller Trigger für eine Panikattacke als „Unbehagen“ reframed (und nicht als „es geht schon wieder los!“), wird sich kaum Panik einstellen, sondern eher etwas anderes (z.B. die Suche nach Ideen, wie man sich wieder „behaglich“ fühlen könnte).

Die zweite Unterscheidung liefert uns die Psychologie: Begrifflich unterscheiden wir die objektunbestimmte Angst (lateinisch: *angor*) von der objektbezogenen Furcht (lateinisch: *timor*). Mit Klient\_innen nutze ich

diesen Unterschied, indem ich Ihnen anbiete, sich vorzustellen, sie säßen im Auto und der Wagen vor ihnen würde eine abrupte Vollbremsung hinlegen (objektbezogene Furcht) – ihre unmittelbaren Symptome würden sie dann wohl kaum als „Panikattacke“ deuten, sondern eher als „normale Reaktion“ (Herzrasen, schweißnasse Hände, Zittern, etc.). Was aber arbeitet in mir? Unbehagen, Beunruhigung, Sorge, oder Angst? (Eher Unbehagen und Sorge, selten wirkliche Angst.) Und wenn es Angst ist, sind es dann diffuse oder konkrete, objektbezogene Ängste, die mich umtreiben? Antwort: diffus. Dann wäre es vielleicht nützlich, auch meinen Ängsten einen neuen Bedeutungsrahmen zu geben? Ein beherzter Versuch:

Aus kognitiver Sicht entsteht Angst nach Aaron T. Beck, wenn die Auftrittswahrscheinlichkeit einer Gefahr als groß, die Kosten eines Schadens als hoch und eigene Copingstrategien und die Chance auf Hilfe von außen als gering eingeschätzt werden. (vgl. Beck 2004) Die Formel lautet also:

$$\text{Angst} = \frac{\text{geschätzte Wahrscheinlichkeit} \times \text{geschätzter Schaden}}{\text{Copingstrategien} + \text{mögliche Hilfe von außen}}$$

Ich versuche, die aktuelle politische Situation auf ihren objektiven Gehalt hin abzuklopfen: Die Auftrittswahrscheinlichkeit einer Gefahr (zum Beispiel die Etablierung eines faschistischen Regimes in Österreich) ist eher gering. Die Kosten wären zwar hoch, aber meine Copingstrategien blieben dennoch intakt (Demonstrieren, Widerstand leisten ... – hoffentlich!). Die Chance auf Hilfe von außen (EU) sind auch nicht zu unterschätzen, können also als eher hoch eingestuft werden. Unterm Strich: Wenig Grund, Angst zu haben.

Zweiter Versuch, inklusive einer Utilisierung meiner Ressourcen – ich bin schließlich auch Soziologin und Kulturwissenschaftlerin: Aus sozialwissenschaftlicher Perspektive geht es uns (Europäer\_innen) so gut, wie noch nie in der Geschichte der Menschheit. Seit Jahrzehnten gab es keinen Krieg in Europa, wir werden älter und gesünder als je zuvor, und selbst global gesehen sterben weltweit viel weniger Menschen an Kriegsfolgen als in allen Jahrhunderten vorher. Und wenn wir Fluchtbewegungen und staatliche Flüchtlingspolitik von der Aufnahme bis zur Integration historisch-vergleichend betrachten (und zwar von der Frühen Neuzeit, als Fluchtbewegungen überwiegend religiös motiviert wa-



**MAG.<sup>a</sup> KATHARINA HENZ-HÖLZL** ist Soziologin, Ethnologin; Lektorin an der Universität Wien, systemische Organisationsentwicklungsberaterin und Psychotherapeutin (SF) in freier Praxis. Gemeinsam mit Mag.<sup>a</sup> Claudia Bernt Organisation der Jours Fixes in der la:sf.

ren, über das 20. Jahrhundert, als politische Motive überwogen, bis in die jüngste Zeit) stellt sich heraus, dass Europa bzw. die Welt schon ganz andere Migrationsströme „verkräftet“ haben (von der Völkerwanderung einmal ganz abgesehen ...). Aleida Assmann, die große deutsche Kulturwissenschaftlerin formuliert das als Antwort auf die Frage, was die Kulturwissenschaft bei der aktuellen Krise für eine Rolle spielen könnte, so: „Indem sie nicht auf kurzfristige Konzepte setzt, sondern auch Erinnerung und Geschichte ins Spiel bringt. Das ist wichtig, damit wir das, was wir heute erleben, in längerer Perspektive sehen und nicht verengt in der Perspektive der Angst. Denn die Angst ist eine Form, in der wir alles auf den Gegenwartspunkt zusammenziehen, und da kann man nicht mehr

## BEOBSACHTUNGSAUFGABEN UND TEILARBEIT

Wer sich selber beim Fürchten zuschaut hat automatisch schon viel weniger Angst. Und damit meine ich nicht die Art der Beobachtung, die Klient\_innen mit Panikstörungen umtreibt. (Ist diese oder jene Körperreaktion schon eine Vorboten einer neuen Panikattacke? Kybernetik I) Ich meine vielmehr die Aktivierung eines gesunden, erwachsenen Selbstanteiles, der wohlwollend und gefasst jene Anteile beobachtet, die panisch sind oder verstören. (Beobachtung der Beobachterin, Kybernetik II) Viele systemische Autor\_innen haben diese Idee bereits beschrieben (vgl. Nardone 1997, Thoma 2009), und letztlich wende ich sie bei meinen Klient\_innen auch an: „Erzählen Sie mir doch

einmal genau, wie sich so eine Panikattacke bei Ihnen aufbaut!“ Im geschützten therapeutischen Rahmen wird so keine Assoziation mit, sondern eine Dissoziation von der Angst angeregt. Beim Schreiben dieses Beitrages zum Beispiel wird die Angst schon kleiner. Weil ich mich selbst beim „Angsten“ (vgl. Thoma 2009) beobachten kann.

Und zwar aus einer ressourcenreichen, rational orientierten Perspektive heraus. Ich kann mich fürchten, und ich kann mir quasi gleichzeitig furchtlos beim Fürchten zuschauen. Um das zu erreichen muss ich splitten: Offenbar habe nicht *ich* Angst, sondern nur ein Teil von mir (mein privates Selbst). Ein Teil bleibt gleichzeitig furchtlos (das professionelle Selbst). Ich beobachte (mich) also weiter.

Wikipedia sagt: „Als Steuerungsinstrumente gefahrenträchtigen Verhaltens und Warnimpulsgeber stellen die beherrschten, nicht krankhaften Angstformen eine unverzichtbare Grundausstattung im Rahmen des funktionierenden Selbsterhaltungstriebes dar.“ Angst macht also Sinn.

rational entscheiden. Das sehen wir aktuell bei den rechten und populistischen Bewegungen: Sie sind auf den Gegenwartspunkt der Angst ausgerichtet. Dagegen müssen wir unser Gedächtnis und unseren Horizont wieder erweitern, um weiter rational manövrieren zu können“. (orf.at 2016)

Weise Worte kommen auch von Frank-Jürgen Weise (sic!), dem Chef der deutschen Bundesagentur für Arbeit: Die aktuelle Flüchtlingskrise, sagt er, ist nicht die größte Belastung seit Gründung der Bundesrepublik. „Das Risiko von Krieg war in dieser Zeit seit Gründung der Bundesrepublik um ein Vielfaches höher und gefährlicher als die Situation durch Flüchtlinge“. Und er unterstreicht den Nutzen der Zuwanderung angesichts des demografischen Wandels sogar. Man rechne mit 800.000 Flüchtlingen pro Jahr, von denen etwa 40 Prozent in Deutschland blieben. „Daraus sind 70 Prozent erwerbsfähig“, sagte Weise. „Das ist eine gute Bereicherung unserer Arbeitswelt und unserer Gesellschaft, dass da nicht überall ältere graue Herren durch die Gegend laufen und langsam mit dem Auto auf der Autobahn rumfahren, sondern das wird eine lebendige Gesellschaft.“ (Die Welt, 29. 10. 15) Reframing der Verunsicherung („So kann man es auch sehen“): Funktioniert schon mal. Zumindest teilweise.

## DER ETHISCHE IMPERATIV – VERGRÖßERN DER WAHLMÖGLICHKEITEN

„Handle stets so, dass die Anzahl der Wahlmöglichkeiten größer wird!“ gibt uns Heinz von Foerster mit auf den systemischen Weg. Okay, ich versuch’s. Welche Wahlmöglichkeiten habe ich, wenn Sorge und Angst in mir aufsteigen? Zunächst einmal ganz schön viele (vgl. Warwitz 2001):

- Ich kann ein Vermeidungsverhalten praktizieren (also den Angst induzierenden Ereignissen ausweichen, etwa dem Lesen von Boulevardzeitungen.)<sup>2</sup>
- Ich kann bagatellisieren (also die als peinlich er-

<sup>2</sup> Frei nach Winston Churchill: „Ich habe so viel Schlechtes über den Alkohol gelesen, dass ich aufgehört habe – zu lesen!“

lebten Angstgefühle vor mir und meiner Umwelt herunterspielen. Tue ich auch manchmal, wenn ich es mit besonders mutigen und klugen Zeitgenoss\_innen zu tun habe).

- Ich kann verdrängen (also meine Ängste unterdrücken und wegschieben. Funktioniert zum Beispiel beim Wandern mit meinem Mann; wir reden dann über Gott und die Welt, aber eben nicht über die Krise).
- Ich kann leugnen (also die Angst aus meinem Bewusstsein ausblenden oder vor anderen verstecken, zum Beispiel vor meinen Klient\_innen; geht ja gar nicht anders).
- Ich kann übertreiben (also mich in gewissen Freundschaftsrunden richtig reinsteigern oder mir Sicherheitsvorkehrungen zur Beruhigung überlegen – „Was-wäre-wenn-Szenarien“ entwerfen ...)
- Ich kann generalisieren (mir also vor Augen halten, dass in Zeiten wie diesen Angst etwas ganz Normales ist und ich da sicher nicht die Einzige bin).
- Ich kann versuchen zu bewältigen (also die Angst auf ein realitätsgerechtes Maß herunterbrechen und realistische Handlungsoptionen durchspielen).
- Ich kann der Angst ins Gesicht lachen (also meiner Furcht mit Humor oder Ironie begegnen. Eine Strategie, die in totalitären Regimes oft und gerne angewandt wurde, wie etwa in den berühmten Flüsterwitzen im so genannten Dritten Reich. Die ur-wienerische Variante dazu ist wahrscheinlich der Satz „Z’Tod g’fürcht’ is’ a g’sorben!“).
- Ich kann heroisieren (also so etwas wie ein gewisses Heldinnentum empfinden bei der Vergegenwärtigung möglicher Krisenszenarien – ich als Therapeutin werde mutig vorangehen o. ä.).

Fast alle dieser Wahlmöglichkeiten habe ich und nutze ich. Wieder eine kleine Erleichterung. So ausgeliefert bin ich offenbar doch nicht.

Das Märchen *Von einem der auszog, das Fürchten zu lernen* (Gebrüder Grimm) ist übrigens eher ein „überkompensatorischer“ Versuch der Angstbewältigung (also das genaue Gegenteil dessen tun, was man als größte Bedrohung erlebt): Ein jüngerer Sohn wird vom Vater weggeschickt, weil er „sich nicht gruseln kann“. Auf der Suche nach der Angst stolpert er in allerlei scheußliche Situationen (Leichen am Galgen, Gespenster im Kirchturm, Kegeln mit Totenschädeln), aber immer noch kann er keinerlei Angst empfinden. Erst seine künftige Frau (natürlich eine Prinzessin!) schafft es in der Hochzeitsnacht,<sup>3</sup> ihm das Fürchten beizubringen ... Die erwachende Sexualität lehrt ihn also die Angst und macht so endlich einen Mann aus

ihm. Angst – so lehren uns also die Gebrüder Grimm – ist ein erwachsener Affekt – wer ihn nicht spüren kann, bleibt ewig Kind. Wir brauchen diese Emotion offenbar, um reif zu werden.

Wenn ich also ausziehe, um das Fürchten zu VERlernen, so müsste eigentlich der umgekehrte Sucheffekt eintreten: dreimal müsste ich in eher harmlosen Situationen große Angst haben, um beim vierten Mal in einer wirklichen Krisensituation angstfrei zu agieren. Und bei näherer Betrachtung stimmt das auch irgendwie: In objektiv ungefährlichen Situationen (abends, gemütlich vor dem Fernseher, morgens beim Zeitunglesen in der Straßenbahn) wird mir bang. In objektiv Angst erzeugenden Situationen jedoch (z. B. suizidale Krisen von Klient\_innen) scheint die Angst wie weggezaubert zu sein (und eher einer Art erhöhter Aufmerksamkeit Platz zu machen).

## REFRAMING II – VOM WEITEREN NUTZEN DER ANGST

Angst hat also offenbar (zumindest) einen Nutzen. Sie ist – so lese ich in Wikipedia – ein „Grundgefühl, welches sich in als bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgnis und unlustbetonte Erregung äußert. Auslöser können dabei erwartete Bedrohungen – etwa der körperlichen Unversehrtheit, der Selbstachtung oder des Selbstbildes – sein. Als Steuerungsinstrumente gefahrenträchtigen Verhaltens und Warnimpulsgeber stellen die beherrschten, nicht krankhaften, Angstformen eine unverzichtbare Grundausstattung im Rahmen des funktionierenden Selbsterhaltungstriebes dar.“ (Wikipedia 2016) Angst macht also Sinn. Und nicht nur für den Steinzeitmenschen, der schnell und unmittelbar auf den Säbelzahntiger reagieren musste. Sie ist eine Art Alarmanlage, eine Ampel (auch so Metaphern, die wir Systemiker\_innen bei unseren Klient\_innen gerne verwenden...) und hilft, alert zu sein, aufmerksam, im besten Fall „gewahr“. Aufmerksamkeit angesichts der bisher eher unglücklichen Reaktionen Europas auf die humanitäre Katastrophe im Nahen Osten ist durchaus angebracht (Stichwort Zivilgesellschaft). Aber eine Ampel allein ist noch kein Verkehrsunfall. Sie hilft uns nur, uns z. B. im Auto weniger mit dem Handy zu beschäftigen und mehr auf den Verkehr zu achten. Oder, mit den Worten Hugo von Hofmannsthal ausgedrückt: „Die Umstände haben weniger Gewalt uns glücklich oder unglücklich zu machen, als man denkt; aber die Vorwegnahme zukünftiger Umstände in der Phantasie ist eine ungeheure.“ Und unweigerlich fällt mir Virginia Satir dazu ein: „Ein Ereignis bestimmt nicht allein, wie ich darauf reagiere. Jeder kann Wahlmöglichkeiten des Reagierens lernen, die ein Ereignis beeinflussen und len-

<sup>3</sup> Die Gebrüder Grimm schreiben von „Wasser und kalten Fischen“, die sie ihm ins Gesicht schüttet: „Da gruselte es ihn!“ ...

ken können. Das heißt, dass der Umgang mit einem Ereignis ausschlaggebend ist und nicht das Ereignis an sich.“

### **WAS ICH MICH SONST NOCH FRAGE: EIN SELBSTGESPRÄCH**

Einige weitere Interventionen fallen mir ein, die ich im Therapieraum gerne anwende. Wenn einige (die meisten) davon bei meinen Klient\_innen wirksam sind, warum dann nicht auch bei mir? Ich beginne mich also zu fragen: Auf einer Skala von 0 bis 10 – wobei 0 für angstfrei steht und 10 für maximale Panik – wo würde ich mich aktuell einordnen? (Gar nicht so schlimm, eher bei 2 oder 3.) Und wie müsste ich es anstellen, um mich sofort um 2 Punkte mehr zu fürchten? (Nachdenkpause.) Ich müsste mehr Boulevardblätter lesen, und da vor allem die reißerischen Negativ-Aufmacher, ich müsste mehr fernsehen, und da vor allem gewisse Themenmagazine von Privatsendern. Und ich müsste vor allem bei jeder sich bietenden Gelegenheit über (relativ absurde) Horrorszenarien nachbrüten. Jede Unpässlichkeit meines Lebens (z. B. die Steuernachzahlung) müsste ich sofort mit „der Krise“ (bzw. den Krisen) in Verbindung bringen. Meine Alarmanlage müsste also doppelt so scharf eingestellt werden, und jede Ampel müsste mich an einen möglichen Autounfall erinnern. Okay. Damit hätte ich mir schon ein paar Antworten gegeben, wie ich – wenn ich das Gegenteil mache – auch relativ stabil auf 2 oder sogar darunter bleiben könnte (Unbehagen statt Angst). Indem ich eben eher auf das fokussiere, was gut funktioniert und wofür ich dankbar sein kann.

Ein weiterer Selbstversuch: Welche Ressourcen werden mir dabei helfen, kräftig, sicher, stabil und gelassen zu bleiben? Aus welchen Quellen kann ich dabei schöpfen? Selbst wenn die Zeiten sich verschlechtern, worauf kann ich bauen? Auch da fällt mir einiges ein: meine Familie, meine Freunde, meine Fähigkeit, auf Knopfdruck in einen professionellen Modus umzuschalten (alter Therapeut\_innentrick), aber auch mein Gerechtigkeitsinn, meine Lebensfreude, mein Humor usw. Und was ich mich noch frage: Unter welchen Bedingungen kann ich (immer wieder) in die Selbstwirksamkeit kommen? Beim Schreiben zum Beispiel, und das versuche ich ja auch gerade. (Bibliotherapie? Hauptsache, es macht einen Unterschied!)

Ganz am Ende fallen mir dann noch Situationen ein, in denen es nicht darum geht, kluge Fragetechniken oder gefinkelte Interventionen anzuwenden, sondern das Leid, die Trauer, die Angst von Klient\_innen einfach mit auszuhalten, sich dabei vielleicht sogar den „großen“ Fragen des Lebens anzunähern. Helmut de

Waal nennt das „Spiritualität“ im besten Sinne: „Aber wer in Not ist“, schreibt er, „ohne sichtbaren Ausweg (auch nicht mit therapeutischen Mitteln), für den ist das ein Thema (Klient), weil ja alles auf die eine Frage konzentriert ist – und auch für den Therapeuten, weil er nichts mehr tun kann als nicht davonzulaufen und weil all seine Kunst sich jetzt ausdrücken und zusammenfinden muss (Harry Merl: ‚Ich bin da, für dich und du bist es wert‘). Hier benötigt die Situation des Klienten die spirituelle Bereitschaft des Therapeuten. Wenn wir keine unserer üblichen Antworten haben, ist Mitgefühl das Einzige, was möglich ist und dem anderen gerecht wird.“ (De Waal 2010)

Wohll wollen, Geduld, Mitgefühl (und eben vielleicht auch „spirituelle Bereitschaft“) sind in solchen Momenten angebracht (zum Beispiel nach einem Todesfall oder angesichts einer letalen Diagnose) – und eigentlich könnte ich diese Qualitäten auch mir selber anbieten: es einfach aushalten (mit mir), selbst wenn ich gerade Angst habe oder irrationale Panik mich überkommt; mir erlauben, ab und zu auch Furcht zu erleben und davon ausgehen, dass diese in Wellen kommt und ebenso wieder abebben wird, wie sie anflutet; mich trösten, mir sagen, dass ich nicht alleine bin, achtsam und liebevoll sein mit mir selber. Und am Ende die Krise(n) vielleicht sogar in einen ganz großen Rahmen – einen spirituellen? – einbetten und damit mit einem neuen „Sinn“ verknüpfen.

### **FAZIT: AUSGEZOGEN, HEIMGEKOMMEN UND DAS FÜRCHTEN EIN BISSCHEN VERLERNT**

Ganz weggegangen sind sie nicht, das Unbehagen und die Sorge, und sie werden wahrscheinlich auch so bald nicht verschwinden.

Denn die Welt (zumindest so wie ich sie kenne) ist tatsächlich ein wenig aus den Fugen.<sup>4</sup> Aber dafür taucht eine neue Idee in mir auf. Ich nenne sie, in Anlehnung an den deutschen Philosophen Joachim Kahl, „konstruktive Resignation“: „Gemeint ist keine Resignation allüberall, sondern nur die Einwilligung in das wirklich Unvermeidbare, Unabänderliche. Gemeint ist die Haltung stoischer Gelassenheit, die es ermöglicht, Erfahrungen des Sinnwidrigen selbstversöhnt zu bestehen: zu überstehen, vielleicht sogar zu meistern.“ (Kahl 2006: 130) Diese neue Haltung wäre ein „humorvolles Trotzallem“ (ebenda).<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Dass die Zeit aus den Fugen sei, hat übrigens schon William Shakespeare in seinem Hamlet vermerkt. Gemeint war damit wohl, dass es offenbar einer Art „Einrenkung“ bedarf, einer neuen Herstellung von Gerechtigkeit ...

<sup>5</sup> Wie wunderbar klug, kreativ und ironisch man mit der Angst vor einem „Weltuntergang“ umgehen kann (der ja dann am Ende doch nie eingetroffen ist) lässt sich am besten bei Johann Nepomuk Nestroy (Der böse Geist Lumpazivagabundus) und Karl Kraus (Die letzten Tage der Menschheit) nachlesen.

Und das Schlusswort gehört Max Frisch: „Eine Krise ist ein produktiver Zustand. Mann muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“

#### BIBLIOGRAPHIE:

- Beck, A.T.: Kognitive Therapie der Depression. Weinheim u. a. 2004  
 De Waal, H.: Altern Teil 3 – über Spiritualität. (Systemische Notizen, 02/10)  
 Brüder Grimm: Kinder- und Hausmärchen. Ausgabe letzter Hand mit den Originalanmerkungen der Brüder Grimm. Band 3. Stuttgart 1994  
 Kahl, J.: Weltlicher Humanismus. Eine Philosophie für unsere Zeit. Münster 2006  
 Lyons, R.: Zukünftige Herausforderungen für Theorie und Praxis von gemeinsamer Stressbewältigung. In: Buchwald, P. u. a. (Hrsg.): Stress gemeinsam bewältigen. Ressourcenmanagement und multiaxiales Coping. Göttingen 2004  
 Nardone, G.: Systemische Kurztherapie bei Zwängen und Phobien. Bern 1997  
 Thoma, C.: Angsten und Ent-Angsten - Systemische Kurztherapie bei Angstdynamiken. Amstetten 2009  
 Warwitz, S.A.: Formen des Angstverhaltens. In: Ders.: Sinnsuche im Wagnis. Leben in wachsenden Ringen. Baltmannsweiler 2001  
 Wieselberg, L.: „Längere Perspektiven gegen die Angst“. Online unter: <http://sciencenv2.orf.at/stories/1768113/> (dl 2.4.16)  
 Die Welt, 20.10.2015: „So besonnen relativiert Weise die Flüchtlingskrise“

## BEZIEHUNG IN BEWEGUNG

Ein moderner Weg in der Beratung und Therapie von Paaren

Zertifizierte Weiterbildung für PsychotherapeutInnen, Psy III-ÄrztInnen, Klin. und GesundheitspsychologInnen. Qualifikation: umfassende Beratung und psychotherapeutische Behandlung von Paaren aufgrund einer fundierten, vom Bundesministerium für Gesundheit anerkannten körperorientierten Methode (KBT).

Start: 27.1.2017  
(Salzburg und München)

[www.beziehunginbewegung.at](http://www.beziehunginbewegung.at)  
Informationen/Broschüre:

Susanne Kloser, MSc  
office@susannekloser.at, 0043(0)699 105 12 116

#### Termine zum Kennenlernen:

- 10.9.2016: Wien: Sich in Beziehung verstehen lernen – Eine Einführung in die körperorientierte Paartherapie  
 8.10.2016: Salzburg: KBT und Paartherapie



## Wir starten unseren Lehrgang 33

Fachspezifikum Systemische Familientherapie Wien

Beginn: September 2017



#### LEITUNG:

**Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Wagner**, Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeutin, Lehrtherapeutin für Systemische Familientherapie an der la:sf, Supervisorin

**CO-LEITUNG: Dr. Gerald Binter**

und andere LehrtherapeutInnen der la:sf sowie FachreferentInnen

#### INFOABENDE:

Donnerstag, 19. Jänner 2017, 19.30–21.30 Uhr oder  
 Donnerstag, 23. Februar 2017, 19.30–21.30 Uhr  
 Ort: la:sf, 1130 Wien, Trauttmansdorffgasse 3a

#### AUSWAHLSEMINARE:

Dienstag, 9. Mai 2017, 9.30–20 Uhr oder  
 Mittwoch, 17. Mai 2017, 9.30–20 Uhr

1. Anmeldung bei der la:sf
2. 2 Einzelgespräche
3. Auswahlseminar

**Ausbildungsort:** la:sf, 1130 Wien, Trauttmansdorffgasse 3a

**Information und Anmeldung:** (01) 47863 00 oder Mail: [office@la-sf.at](mailto:office@la-sf.at)