

KÖNIGSWIESER & NETWORK

journal

Komplementäre Beratung und systemische Entwicklung | www.koenigswieser.net | Ausgabe Nr. 5 | September 2009



kurz & bündig

Was hat mir aus einer persönlichen oder beruflichen Krise geholfen? Wodurch habe ich einen Neuanfang geschafft?



Holger Eckstein, Frankfurt
(Netzwerkpartner von K&N)



Susanna Ulrich, Wien
(Netzwerkpartnerin von K&N)



Bassirou Ndiaye, Köln
(selbstständiger Unternehmer)



Dr. Andreas Matje, Wien
(Senior Vice President Corporate Controlling & Accounting, OMV AG)



Hans-Georg Hettich, Gaggenau
(Projektleiter, Manager Produktimplimentierung und Serienbetreuung, Daimler AG)



Dr. Marion Keil, Köln
(Netzwerkpartnerin von K&N)



Adrian Holter, Wien
(Netzwerkpartner von K&N)



Dr. Bernhard Koye, Wilen bei Wollerau
(Netzwerkpartner von K&N)



Univ.-Prof. Dr. Peter Heintel, Klagenfurt
(Prof. f. Philosophie und Gruppendynamik, Alpen-Adria-Universität Klagenfurt)



Herbert Schober-Ehmer, Kassel
(Netzwerkpartner von K&N)

Krisensituationen sind für mich erfahrungsgemäß besser zu bewältigen, wenn ich drei wesentliche Faktoren berücksichtige:

1. den Mut, die Sachverhalte realistische zu betrachten;
2. meine innere Stimme – ich nenne sie die Stimmigkeit, viele nennen sie auch das Gewissen –, die mir sagt, wohin die Reise gehen soll, ob das nun angenehm ist oder nicht;
3. mit Menschen zu sprechen – oder sie zumindest beobachten zu können –, die ähnliche Situationen gemeistert haben und darin kompetent sind.

Rückhalt in schwierigen Situationen – wie meinem Aufwachen im Ausland, meiner beruflichen Neuorientierung oder dem Spagat zwischen Beruf und Familie – hat mir immer eine feste Vorstellung von der Zukunft geboten: zu wissen, wohin ich gelangen möchte. Wichtige Faktoren sind dabei auch die Unterstützung durch nahestehende Personen, Selbstvertrauen und die Fähigkeit, Kritik von anderen anzunehmen. Gespräche mit meinen internationalen Freunden vermitteln mir neue Sichtweisen und Lösungsansätze. Meine Hauptantriebskraft sind jedoch meine Kinder, die ich in ihren Potenzialen und ihrem Werdegang unterstützen und denen ich ein Rollenvorbild sein möchte.

Ich habe schon viele Veränderungen erlebt. Die größte war es vielleicht, aus meinem Heimatland Senegal nach Europa zu gehen. Nicht aus Not – bei uns gehört es dazu, dass junge Männer sich in der Fremde bewähren. Aber es war härter als erwartet. Als ich in Spanien meine Arbeit verlor, dachte ich an meinen Vater, der immer sagte: „In einer Krise sei wie ein Huhn – das findet immer etwas, indem es suchend herumpickt.“ Ich habe also von meinem letzten Geld Zigaretten gekauft und mit ganz geringem Gewinn weiterverkauft. Meines Vaters zweiter Rat lautete: „Sei mobil wie ein Affe. Der schwingt sich von Baum zu Baum, wenn es kritisch wird, und behält so den Überblick.“ Also ging ich nach Deutschland, als ich hörte, dass es dort Arbeit gibt. Dabei half mir die senegalesische Gemeinschaft, denn egal in welche Großstadt ich kam, ich konnte immer einige Tage bei Landsleuten unterkommen. „L'union fait la force“ – die Gemeinschaft macht stark –, das habe ich dabei gelernt. Von dieser Haltung könnte Mitteleuropa wirklich mehr gebrauchen!

Sowohl in persönlichen Krisen als auch bei der Bewältigung beruflicher Herausforderungen hat mir nichts so sehr geholfen wie das Gespräch mit meiner Frau, mit Freunden bzw. Personen meines Vertrauens. Ich bin davon überzeugt, dass durch das Formulieren und Artikulieren von Gedanken vor einem Gegenüber sowohl die Analyse der zu bewältigenden Situation als auch mögliche Lösungen klarere Konturen annehmen, als dies durch die Bearbeitung allein mit sich im stillen Kämmerchen möglich wäre. Gleichzeitig erlauben es Gespräche, eigene Positionen zu hinterfragen und sich ein umfassenderes, differenzierteres Bild bezüglich eines Problems zu machen.

Ein Gedankenaustausch mit den Personen meines größten Vertrauens, die mir wieder bewusst gemacht haben, mit welcher wichtigen Fähigkeiten, Eigenschaften und Erfahrungen ich ausgestattet bin, hat mir schon oft geholfen. Hierdurch habe ich mein Selbstvertrauen und den Glauben an mich selbst wiedergefunden. Seither bewege ich mich auf dem Pfad der Veränderung, den zu begehen ein wunderbares Erlebnis ist.

Nicht von ungefähr orientieren sich die berühmten Change-Kurven am von Prof. Kübler-Ross entwickelten Phasenmodell, das den Umgang mit dem Schock nach dem Tod eines Angehörigen zum Thema hat. So war auch der Tod meiner Mutter, da war ich zwanzig, sicherlich der größte Krisenfall meines Lebens. Und letztens las ich, dass mit zunehmendem Alter der Menschen die Intensität ihrer Gefühle „verflacht“, weil so vieles schon bekannt ist. Auch ich empfand wohl mit zwanzig den Schmerz des Verlustes dramatischer, als dies heute wahrscheinlich der Fall wäre. Am liebsten wäre ich gestorben. Doch nach einer Weile sagte ich mir: Sterben kann ich ja immer, wenn ich will. Doch bis dahin will ich leben, und zwar einigermaßen so, dass ich jederzeit sterben könnte – in dem Bewusstsein: Ja ich habe wirklich gelebt, es hat sich gelohnt! Dieser Gedanke ist mir eine große Hilfe in Krisen. Da müsste schon sehr viel schief gehen, sollte ich aufs Leben verzichten wollen.

Für mich stand nach zwanzig Jahren operativer Verantwortung als Geschäftsführer und Unternehmer vor zehn Jahren fest, dass es an der Zeit war, mich beruflich neu zu orientieren. In Reflexionsschleifen mit guten Freunden und meiner Frau kam ich zu einer neuen Positionierung als Organisationsberater und Manager auf Zeit. Für diese Gespräche bin ich noch heute dankbar.

Eine Erfahrung durfte ich im Privat- wie auch im Berufsleben schon mehrmals machen: Immer wieder eröffneten sich mir neue Horizonte, wenn ich es in Krisenphasen „fließen“ lassen und dabei den Impulsen meiner inneren Stimme einräumen und diese aktiv umsetzen konnte. Einige „Stufen“ – wie es im gleichnamigen Gedicht von Hermann Hesse heißt – wären ohne diese Kraft nicht möglich geworden. Das Vertrauen in ihre Nutzung erscheint mir geradezu als Voraussetzung für wesentliche Entwicklungsschritte, die ich bisher durchlaufen konnte.

Sicherlich am allermeisten hat mir immer liebevolle Begleitung geholfen. Außerdem denke ich, dass die Art und Weise, wie man bereits vor der Krise Sinn definiert hat, welche Weichen man schon gestellt hat, sich auch in der Krise auswirken.

Tiefgreifende, scheinbar ausweglose Situationen, aus denen ich neue Wege fand, brachten mir hilfreiche Erfahrungen im Hinblick auf künftige Krisen. Das verfestigte allmählich mein Selbstvertrauen, und so entstand auch, durch systemisches Denken rational abgeduldet, eine neue Einschätzung von Ereignissen. Ohne Freunde, ohne professionelle Begleitung, ohne Begegnungen mit Menschen wie Heinz von Foerster, ohne philosophische und spirituelle Anregungen wäre mir dieser Weg vielleicht versperrt geblieben. Sich darauf einzulassen, sich auch tief verunsichern zu lassen, hilft mir, durch Krisen – nennen wir es – reifer zu werden.