

Krise, weil uns bewusst wird, dass wir im Leben etwas falsch gemacht haben, wenn wir ständig unter Strom stehen. Aber wenn die Krise da ist? Spielt er dann wirklich noch eine Rolle?

Ganz ehrlich betrachtet ist es doch so: Krisen begleiten uns durch das Leben. Sie wirbeln immer wieder alles durcheinander, werfen uns aus Komfortzonen, markieren die wichtigen Wendepunkte, lassen uns reifen, oft wider Willen, und letztlich machen sie uns stark. Kennst du einen beeindruckenden Menschen, der ein Leben ohne Krisen hatte?

Wenn aber klar ist, dass Krisen Teil des Lebens sind, und keiner von uns an ihnen vorbeikommt, sollte es an der Zeit sein, uns für sie zu interessieren, damit sie uns nicht komplett unvorbereitet treffen. So können wir wenigstens die aktuelle Krise leichter bewältigen und ihr volles Potential nutzen.

Die Krise als Chance

Als unvermittelt die Corona-Krise über uns hereinbrach, hat sich auch mein Leben innerhalb einer Woche komplett verändert. War ich vorher drei Tage pro Woche in ganz Deutschland unterwegs, hielt Seminare und Vorträge und unterstützte Unternehmen und Leistungssportler, stand plötzlich alles still. Die Volleyball-Bundesliga, in der ich ein Team coachte, wurde abgebrochen, Veranstaltungen auf Monate hinaus abgesagt und viele meiner Freunde, die selbstständig sind, kämpften plötzlich um ihre wirtschaftliche Existenz. Meine Mitarbeiterin war von einem Tag auf den anderen im Homeoffice, die Kinder mussten sich Mathe selbst beibringen und konnten ihre Freunde nicht mehr sehen. Die Tapete, die sich schon länger von der Wand im Badezimmer ablöst, ging uns allen plötzlich

richtig auf die Nerven. Wir machten uns Sorgen um meine Mutter, die nach einer schweren Herzoperation noch nicht wieder richtig fit war, sagten unseren Urlaub ab und krepelten stattdessen die Ärmel hoch, um zu überlegen, wie wir uns am besten aus den unerwarteten Widernissen befreien konnten. Einer meiner Söhne lag wegen einer ganz anderen Erkrankung im Krankenhaus und von einem Tag auf den anderen durfte ihn niemand mehr besuchen. Plötzlich war er auf sich allein gestellt, musste selbst den Ärzten alle wichtigen Fragen stellen und uns informieren, weil wir telefonisch kaum an Auskünfte kamen.

Auf einmal war das Thema »Krise« für alle Menschen um mich herum brisant, weil alle mehr oder weniger davon betroffen waren. Und ich überlegte mir: Warum nicht jetzt gleich, mitten in der Krise, genau

darüber schreiben? Um genau *jetzt* zu zeigen, was wir aus Krisen machen können? Denn Krisen sind nicht nur schlimm, sie sind auch psychologische Entwicklungsbeschleuniger. Nichts lässt uns schneller wachsen als eine Krise. Dabei ist relativ egal, um was für eine Krise es sich handelt: Je gravierender sie das Leben betrifft, je mehr sie es aus den Fugen hebt, umso dringlicher zwingt sie uns, über uns selbst hinauszuwachsen. Krisen sind, so sehr wir sie zum Teufel wünschen, für die menschliche Entwicklung ein Segen. Ohne Krisen würden wir unser Leben in geraden und langweiligen Bahnen verbringen. Krisen zwingen uns, wichtige Entscheidungen zu treffen, manchmal große Risiken einzugehen und Dinge zu wagen, die wir uns bisher nie zugetraut hätten. Wahrscheinlich würden wir ohne Krisen immer noch auf den Bäumen leben.

Gewappnet für die Krise

Was genau aber ist eigentlich eine Krise? Und welche Arten von Krisen gibt es überhaupt? Worin unterscheiden sie sich? Und was macht die Corona-Krise so besonders? Diesen Fragen gehen wir im ersten Kapitel dieses Buches nach.

Im zweiten schauen wir uns die Psychologie der Krise genauer an. Was passiert in der Krise, aber auch vorher und nachher mit uns? Warum setzt eine Krise so enorm viel Energie frei? Wie schafft sie es, uns so kreativ zu machen? Und warum hat sich schon nach mancher Krise der Freundeskreis verändert? Warum verfluchen wir Krisen zuerst und sind danach häufig dankbar für sie? Und was steht psychologisch dabei auf dem Spiel? Dabei hilft ein neues Modell zu tieferem Verständnis: der Krisenzirkel. Du wirst dich