

© Elke Endraß  
Journalistin  
Postfach 11 43 - 82001 Unterhaching  
Tel. 089/697 78 546 - Fax 089/678 47 936  
E-Mail: [info@elke-endrass.de](mailto:info@elke-endrass.de)  
Web: [www.elke-endrass.de](http://www.elke-endrass.de)

Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf, wenn Sie den gesamten Text oder nähere Informationen wünschen.

### **Leseprobe - Auszüge aus:**

KULTURKRITIK / „Diwan“ Bayern2Radio

#### **„Die Kraft, die aus der Krise kommt“**

*Das Geheimnis unserer seelischen Ressourcen*

Autor: Frederic F. Flach

Verlag: Herder, Freiburg 2003; 19,90

Rezensentin: Elke Endraß

Zusammenstellung und Moderation: Maria Klaner

Sprecherin: Irgendwann gerät jeder von uns in eine Lebenskrise. Niemand kann ihr wirklich entkommen. Krisen entstehen an den Wendepunkten des Lebens. Es ist die Zeit der Veränderungen. Manche davon sind vorhersagbar, wie der Eintritt ins Erwachsenenalter, die so genannte Midlife Crisis oder der Rückzug aus dem Berufsleben. Anders verhält es sich mit den persönlichen und geschäftlichen Schicksalsschlägen. Auch von ihnen bleibt kaum einer verschont, doch sie treffen uns meist völlig unerwartet. Dabei ist das Ausmaß der Veränderungen nicht immer gleich. Viele machen die schlimmste Krise ihres Lebens in der Pubertät durch, andere erst im mittleren Alter, für einen Dritten mag die Zeit irgendwann zwischen diesen beiden Altersphasen liegen. Die Frage ist, ob und wie wir mit unseren Krisen fertig werden. Hilfreich

kann es sein, zunächst einmal unsere Einstellung ihnen gegenüber zu ändern; denn in unserem Sprachgebrauch hat der Begriff ‚Krise‘ stets einen negativen Beigeschmack. Im Chinesischen dagegen setzt sich das Wort aus zwei Schriftzeichen zusammen: aus dem Zeichen für ‚Gefahr‘ und aus dem Zeichen für ‚Chance‘. Jede tiefgreifende Veränderung in unserem Leben ist eine Zerreißprobe: Die eine Kraft will die Dinge so belassen wie sie waren; die andere fordert uns auf, vorwärts zu gehen und Neues zu wagen. Das Chaos, in dem wir uns daraufhin meist befinden, ist notwendig, um alte Verhaltensmuster aufgeben zu können, die nun überholt und vielleicht schädlich sind. Weil aber solche Konflikte als äußerst schmerzhaft empfunden werden, ist das Risiko und die Versuchung groß, dass der Betroffene den Weg des geringsten Widerstandes wählt und somit seine Chancen nicht nutzt. Doch Krisen, die wir nicht erfolgreich bewältigen, werden zu Altlasten, die sich so lange anhäufen, bis wir eines Tages den Preis für unser Versäumnis zahlen müssen. Mitunter geschieht dies in Form eines dramatischen Zusammenbruchs, den viele irrtmllicherweise als Krankheit bezeichnen und nur allzu schnell mit Psychopharmaka behandeln. Frederic F. Flach, Arzt, Psychiater und Psychotherapeut ist da jedoch anderer Meinung. Der Autor des Buches „Die Kraft, die aus der Krise kommt“ ist davon überzeugt, dass Zusammenbrüche ein Zeichen für unsere geistige Gesundheit sind. Flach, der in New York lebt und arbeitet, glaubt, dass unsere Natur geradezu nach einem Zusammenbruch verlangt, um mit extrem belastenden Situationen fertig werden zu können.

.....

Zitator: Eine der bedrohlichsten Seiten eines Zusammenbruchs ist der Verlust der Kontrolle, der mit ihm einhergeht... Wir sind „Gewohnheitstiere“ und hassen Veränderungen... Wenn wir nur „in kleinen Dosen“ und für eine kurze Zeit mit belastenden Umständen konfrontiert sind und wenn sie uns nicht zwingen, größere Veränderungen in unserem Selbstbild vorzunehmen, in der Struktur, die uns umgibt, können wir die Dinge meistens mit einem Minimum an Anstrengung bewältigen, sofern uns die Entwicklung von Widerstandsfähigkeit zur Gewohnheit geworden ist. Doch wenn die Phase des Zusammenbruchs sehr schwer ist... oder sich über einen langen Zeitraum erstreckt, so können wir sicher sein, dass wir den Sinn, den wir unserem Leben gegeben haben, in Frage stellen werden. Und ebenso sicher können wir sein, dass wir... nach erfolgreich überstandener Krise am Ende einen neuen Sinn entdecken werden, der unser Leben bereichern und den Sinn neu gestalten, durch einen anderen ersetzen oder den bestätigen wird, den wir ihm zuvor schon gegeben haben.

Sprecherin: Frederic Flach belässt es nicht dabei, Krisen lediglich zu analysieren. Er zeigt auch die Voraussetzungen auf, die notwendig sind, um eine Lebenskrise erfolgreich zu überstehen.

*(Ende der gekürzten, auszugsweisen Fassung)*