

Geleitwort von Hanspeter Uster

Über eine Krise, die man erlebt hat, sprechen oder schreiben zu können, ist ein wichtiger Schritt der Verarbeitung. Das vorliegende Buch geht aber weit darüber hinaus: Es bietet eine konsistente Beschreibung der verschiedenen Phasen einer Krise sowie ihrer Bewältigung und zeigt, welche drei Persönlichkeitstypen es grundsätzlich gibt und welche unterschiedlichen Stress- und Krisenbewältigungsstrategien sie anwenden. Neben diesen theoretischen Ausführungen lebt das Buch aber auch von eigenen Erfahrungen der Autorin und des Autors und von zehn Interviews mit Betroffenen. Sie am Schluss des Buches lesen zu können, mit dem Wissen der vorangegangenen Kapitel, vertieft das Verständnis von Theorie und Praxis auf besondere Weise.

Gerade dank der erfahrungsgesättigten Grundlage lesen sich die Interviews sehr gut und zeigen eine Vielzahl unterschiedlicher Facetten, aber auch eine Reihe von

Gemeinsamkeiten. Ich verknüpfte diese mit eigenen Erfahrungen, die ich am 27. September 2001 und vor allem auch danach machte: Völlig überraschend wurde ich mit schrecklicher Gewalt konfrontiert. Ein Attentäter erschoss im Kantonsratssaal vierzehn Menschen, zehn verletzte er schwer, viele waren in einem seelischen Ausnahmezustand. Es war ein Ereignis, das über uns hereinbrach, aber keine Krise im klassischen Sinn, die sich wie in den meisten der in diesem Buch geschilderten Erlebnissen über einige Zeit entwickelt hatte. Doch die Betroffenheit der Angehörigen der Opfer sowie die der Überlebenden hielt über lange Zeit an und ist, in unterschiedlichem Ausmaß, immer noch präsent. Aber auch die Solidarität, das Mitgefühl und die Unterstützung waren in Zug und in der ganzen Schweiz riesig. Das hat uns – nicht nur in den ersten Tagen – getragen und bei allem Schmerz und Leid gestützt. Die dank dem Care-Team praktisch ohne Zeitverzug angebotene professionelle Betreuung war eine große Hilfe und ist es auch heute noch. „Es ist ganz normal, was Sie jetzt erleben“ von einem Psychologen zu hören, bringt Licht ins Dunkel der Verzweiflung. Unsere Angehörigen stützten uns, wo sie konnten, um bei der Heilung der seelischen Verletzungen zu helfen. Ganz wichtig war für mich auch das Sprechen über das Ereignis: Jedes Gespräch war ein Schritt auf dem langen Weg der Verarbeitung. Später kamen Interviews in Zeitungen oder in Buchform dazu und auch Referate im Rahmen von Informations- oder Lehrveranstaltungen zum Thema Krisenbewältigung. Doch es gab auch andere Strategien als meine. Ein Überlebender des Attentates sagt noch heute, das Einzige, was er mache, sei verdrängen. Wenn wir uns treffen, frage ich ihn jedes Mal, ob er immer noch verdränge, und er fragt zurück: „Hältst du immer noch

Referate?“ So unterschiedlich sind die Strategien des Weiterlebens und letztlich auch des Umgangs mit der posttraumatischen Belastungsstörung.

Eine Erfahrung hat sich jedoch nicht verändert, und sie kommt auch im Buch vor: Noch immer frage ich mich, wenn ich mich an etwas Vergangenes erinnere: War das vor oder nach dem Attentat? Je nachdem ist das Licht darauf anders, nicht dunkler oder heller, aber es kommt aus einer anderen Richtung. Dass ich überhaupt wieder Licht sehe, verdanke ich meiner Frau. Ohne sie hätte ich die Dunkelheit nicht verlassen können.

Achten wir auf die Sprache: Schon bei kleineren Problemen sagt man: „Der Bundesrat ist angeschossen“. Ich konnte lange Zeit zwischen metaphorischem und tatsächlichem „Angeschossensein“ nicht unterscheiden. Beides wollte ich um jeden Preis verhindern und vermied so gut wie möglich jede Konfliktsituation. Das Leben bringt uns jedoch beruflich wie persönlich immer in Konfliktsituationen, und ein Teil meiner Verarbeitung bestand – mit großer Unterstützung meines Psychologen – darin, wieder konfliktfähig zu werden und Auseinandersetzungen nicht mehr aus dem Weg zu gehen, sondern sie zu führen. Dieser Schritt war einer der wichtigsten auf dem langen, mehr als fünfzehn Jahre dauernden Weg. Das Buch zeigt auch diesen Aspekt – weg von der Überwältigung hin zur Bewältigung – sowohl im theoretischen Teil als auch in den Interviews sehr gut. Seine Lektüre lohnt sich: am besten vor einer Krise, aber spätestens dann, wenn man darin steckt.

Krisen erfolgreich bewältigen

Wie Führungskräfte in Wirtschaft und Politik

Schicksalsschläge überwinden

Enzler, R.; Schuler, E.

2018, XVII, 288 S. 14 Abb. Book + eBook., Softcover

ISBN: 978-3-662-54705-2