



LIFE 2 ME<sup>®</sup>

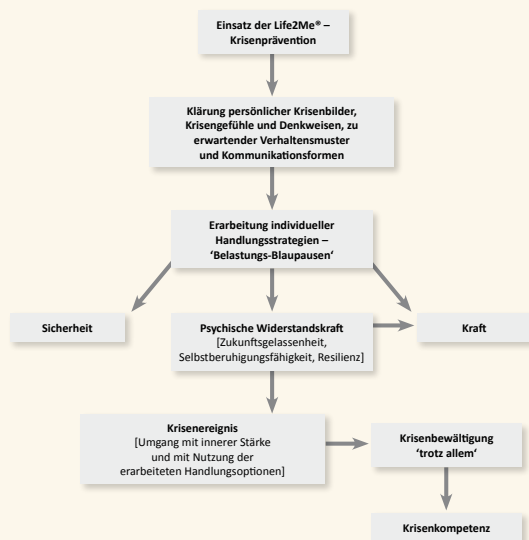
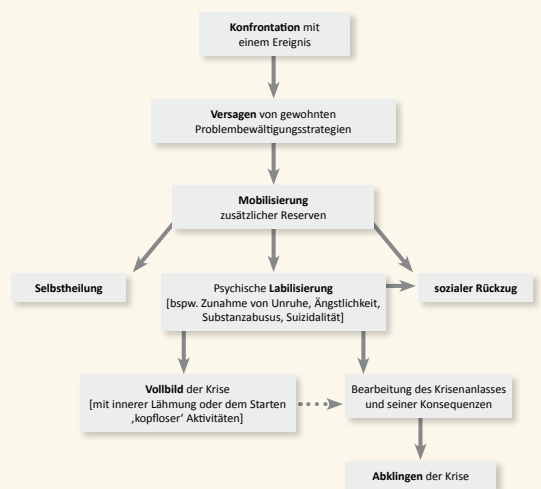
# LIFE 2 ME<sup>®</sup>

**Prävention** (von lateinisch *praevenire* ‚zuvorkommen‘, ‚verhüten‘): Vorbeugende Überlegungen und Maßnahmen, um eine unerwünschte Entwicklung zu vermeiden.

## Krisentheoretische Perspektive

Eines der gängigsten Krisen-Phasenmodelle entwickelte der kanadische Wissenschaftler Gerald Caplan. Zu Beginn steht die Konfrontation mit dem Krisenereignis, bei dem der Betroffene versucht, eine Minderung der Anspannung mit seinen vorhandenen Problemlösungstechniken zu erreichen. Gelingt dies nicht, dann kommt es zu einer massiven Spannungssteigerung, die mit psychischer Erregung und Hilflosigkeit einhergeht.

In der folgenden, der Mobilisierungsphase nimmt die Anspannung weiter zu und der Betroffene aktiviert alle weiteren inneren und äußeren Ressourcen. Meist versucht er sich an alternativen Problemlösungswegen, zum Beispiel indem er die Situation uminterpretiert, sich passiv verhält oder krisenbedingt nicht mehr erreichbare Ziele aufgibt. In dieser ‚aktiven Resignation‘ wird im Sinne von ‚Versuch und Irrtum‘ verfahren. Ist auch diese ‚Strategie‘ wirkungslos, dann spricht Caplan vom ‚Vollbild der Krise‘ mit unter Umständen dramatischen Folgen. Im günstigsten Fall kann der Betroffene – meist mit Unterstützung von anderen - neue, positive Problemlösungs- und Veränderungsstrategien erlernen. Dieser Prozess dauert erfahrungsgemäß einige Wochen bis Monate. Allzu häufig jedoch zeigt sich eine Fehlentwicklung mit negativer Veränderung, z.B. durch Absinken der Lebensfreude, durch eine psychische Erkrankung oder durch eine Persönlichkeitsveränderung. Seltener sprechen Betroffenen nach einer Krise davon, das frühere Gleichgewicht auf seinem ‚altem Niveau‘ wiedererlangt zu haben.



Das Krisenpräventionsmodell Life2Me<sup>®</sup> sieht in seiner Struktur ähnlich aus. In der ersten Phase nutzt der Anwender auf der Basis seiner aktuellen Lebensphase das heutige Wissen der Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie. Dabei wird dieses Wissen intelligent verknüpft mit persönlich nicht völlig auszuschließenden, zukünftigen Belastungsereignissen. Das wesentliche Ziel dieser Phase besteht darin, stimmige Handlungswegweiser zu erarbeiten, die den Umgang mit Krisen spürbar erleichtern. Dieses Fundament stiftet Sicherheit und Kraft und stärkt die psychische Widerstandsfähigkeit für Situationen, denen gegenüber man sonst weitgehend ungeschützt ausgesetzt wäre. Krisenkompetenz durch Life2Me<sup>®</sup> - ein sinnvoller Entwicklungsprozess. Theoretisch fundiert und praktisch bewährt.



### Die Präventions-Perspektive

Krisenprävention bedeutet Krisen und deren Auswirkungen zu erkennen, bevor diese auftreten. Dies ist immer leichter, als wenn der Handlungsdruck schon einen kritischen Wert erreicht hat, an dem die Nerven bereits blank liegen. In einer entspannten Atmosphäre können Krisen, sich ergebende Chancen und auftretende Risiken, leichter identifiziert werden. Mögliche Optionen können systematisch durchgespielt und Handlungsalternativen für den Ernstfall entwickelt werden.

*„Dass wir die Einsicht gewinnen, in welchem Maße alles, was uns geschieht, gestaltend und kräftigend zu unserem Leben, nämlich zu uns selber, gehört. Und dass es somit durchaus abwegig ist, sich über Missgeschick und dergleichen zu beklagen, weil wir es selber sind, die dies oder jenes Hindernis, das von außen auf uns zukommt, nicht etwa nur anziehen, sondern – so wir es nicht umzugestalten oder zu verwandeln vermochten – es fälschlicherweise als ungerechtfertigte Tragik oder als unüberwindliche Hürde betrachten. Stattdessen sollten wir es uns eingestehen, dass diese Hindernisse wir selber sind. Da sie in uns ruhen und da sie nur deshalb in Erscheinung treten, um uns darauf aufmerksam zu machen, was und worin unseres Lebens Leistung zu bestehen hätte.“*

*Jean Gebser ‚Vom Wert der Hindernisse‘*

Life2Me® ist entstanden aus der Wahrnehmung des Phänomens, dass Menschen durch den Einfluss einer Krise psychisch zusammenbrechen und in einer Weise leiden, wie es angesichts heutiger Möglichkeiten der Prävention nicht mehr erforderlich ist.

Wie lässt sich das Phänomen erklären? Vielleicht an etwas ganz Schlichtem: Wir verfügen über keine allgemeingültige Sprache, mit der Menschen ihre inneren Prozesse ‚erklären‘ können. Die Vermutung liegt nahe, dass Menschen dies nicht können, weil sie bis heute nicht wirklich lernen, sich selbst zu verstehen. Kommt ein Mensch nun zudem in eine Krise, so potenziert sich schlagartig das individuell Unerklärliche.

### Sinnzentrierte Perspektive

Der österreichische Sinntheoretiker und Begründer der ‚Dritten Wiener Schule der Psychotherapie‘, Viktor E. Frankl, hat seine ‚sinnzentrierte Therapie‘ mit einem humanistisch geprägten, empathischen wie forderndem Menschenbild unterlegt. Frankl formuliert darin das unbedingte Bekenntnis zum Sinn des Lebens, zur Freiheit des menschlichen Willens und zur Verantwortung des Menschen den Aufgaben gegenüber, die sein Leben ihm stellt.

Sich ‚so oder so‘ den Bedingungen stellen zu können – d.h., sich entweder als abhängig von den eigenen unbewussten Trieben ausgeliefert anzusehen oder sich ausgestattet mit einem gesunden, geistigen Bezug zum persönlichen Sinn im Leben zu wissen – liegt in der Hand des Einzelnen. Gerade in Krisen bewährt sich Frankls Perspektive. Seinem Leben Antworten auf ein ‚Darum‘ zu geben und nicht das Leben nach einem ‚Warum‘ zu befragen, gilt in der Begleitung von krisenbelasteten Menschen, aber auch in der Prävention als der Schlüssel zur lebensstärkenden Lösung. In einigen Arbeitsschritten des Life2Me®-Konzepts nutzen wir diese dem Menschen freundlich zugewandte Haltung.



## Die praktische Perspektive

Durchschnittlich macht jeder Mensch ...

- ▶ an jedem Tag eine **kleine negative Erfahrung** oder er erleidet eine sehr kleine Enttäuschung: Essen versalzen, Bier nicht gekühlt, Postbote zu spät, Regen während des Spaziergangs ...
- ▶ alle 10 Tage eine **kleine Enttäuschung**: Sportwettkampf verloren, Flugzeug verpasst, leichte Erkältung, Vorgesetzter fordert Mehrarbeit, ...
- ▶ alle 100 Tage ein **mittelstarkes negatives Ereignis**: Hauseinbruch, Blechschaden, Ehestreit, Prüfung nicht geschafft, Grippe, teures Geschenk zu Bruch gegangen ...
- ▶ alle 1.000 Tage eine **große Enttäuschung, negative Erfahrung**: Tod, Scheidung, schwere Krankheit, Kündigung, Verlust eines großen Auftrags, ...

## Soziologische Perspektive

Der Umgang mit Angst und Unsicherheit wird mehr und mehr zu einer Schlüsselqualifikation. Der Soziologe Professor Dr. Ulrich Beck fasste diese Meinung in seinem Bild von einer ‚experimentellen Biografie‘ zusammen. Der ‚moderne‘ Mensch in unserem Kulturkreis lebt in einer ‚Risikogesellschaft‘, seine Biografie ist gekennzeichnet von einer permanenten Angst vor dem Absturz. Diese Angst zu bändigen meint der Mensch nur durch ständige Neuinszenierung seiner Identität zu schaffen. Der ‚Hunger nach Selbstfindung‘ [Beck] führt so zum dauernden Fragen nach dem ‚Bin ich wirklich glücklich?‘ und ‚Bin ich wirklich erfüllt?‘

Tritt nun eine Krisensituation ein, so hat diese gesellschaftliche Entwicklung etwas Fatales: Jede Grenzsituation, die ein Mensch erlebt, wird zu einer komplett individuellen Situation. ‚Krise‘ verliert ihre Vergleichbarkeit, jede Krise wird zum Unikat und ebenso ihre Überwindung. Krise wird so zu einem einzigartigen Handlungsauftrag an den Menschen – nur gut, wenn er sich rechtzeitig dafür vorbereitet hat, um das Zepter der Handlung nicht aus seiner Hand geben zu müssen.

Wir nennen dies ‚Krisenprävention‘.

## Die psychische Perspektive

Krise ist ein psychisches Phänomen. Erlebt der Mensch auch körperliche Reaktionen, so gilt festzuhalten, dass der Körper als solcher keine Krise ‚kennt‘, ihm vielmehr über die Psyche – über Kognition und Emotion – eine Krise oder ein Anteil an einer Krise ‚zugesprochen‘ wird. Der Körper lebt oder er lebt nicht, und damit er lebt, durchläuft er selbstgesteuerte, biochemische Prozesse. Diese finden statt, unabhängig ihrer Interpretation durch die Psyche des Menschen.

Der Krise Heimat ist die Psyche. Krisenbewältigung ist daher Bewältigung von psychischen Prozessen und damit eine mehr oder minder entwickelte menschliche Fähigkeit, das in einer Krise aus dem Lot geratene Denken und Fühlen zu regulieren. Das Angebot von Life2Me® dient dazu, diese Fähigkeit robuster auszubauen, um sie dann in einer extremen Belastungssituation abrufen zu können.

## Werte-Perspektive

Weiß die Person nicht um ihre Werte, sprich, ist ihr Wertebewusstsein durch bisher mangelnde Reflexivität noch nicht hinreichend entwickelt, so fehlt ihr spätestens in einer Krisensituation ein wesentlicher innerer Kompass. Nur dieser Kompass aber kann sicherstellen, den trotz der Situation gegebenen Sinn zu entdecken und wertebasiert ‚selbstbewusste‘ Entscheidungen und Handlungen einzuleiten.

Ohne einen solchen Kompass gewinnen die belasteten Teile der Psyche die Oberhand über das Verhalten, die Handlungen und Entscheidungen des Menschen. Der Mensch erlebt sich ‚kopflös‘, ohne rechte Orientierung und anfällig für Verzerrungen, Verstörungen oder Verlockungen. Wenn ein Mensch sich derart ‚von sich selbst alles gefallen lässt‘, dann wird die Suche nach einem Ausweg aus der Krise immer energieraubender.

Kennen Sie jedoch Ihre Werte, dann kennen Sie sich selbst. Mit Ihren Werten im Einklang zu sein, ist eine der wesentlichen Aspekte der Krisenprävention. Denn Krisen verletzen Werte. Und umso stärker, je weniger der Mensch sich mit ihnen bewusst auseinandergesetzt hat. In einem Arbeitsschritt von Life2Me® stehen sie daher im Mittelpunkt.



## Lern-Perspektive

Aus der Resilienzforschung ist bekannt, dass es fünf Fähigkeiten bedarf, um einer starken Belastungssituation zu trotzen.

- Die Fähigkeit, sich an dramatisch geänderte Bedingungen anpassen zu können.
- Die Fähigkeit, sich von einem traumatischen Ereignis schnell erholen zu können.
- Die Fähigkeit, auf einen ‚Lebensplan B‘ zurückgreifen zu können.
- Die Fähigkeit, sich so zu verhalten, damit unwiederbringliche Verluste von Lebensqualität vermieden werden.
- Die Fähigkeit, im Einklang mit den eigenen Werten zu sein und offen zu bleiben für das, was sinnvoll zu tun ist.

*„Wir sollten unsere Überzeugungen nicht nach ihrer Plausibilität bewerten, sondern nach dem Schaden, den sie anrichten können.“*

*Nassim N. Taleb*

*Autor des Buches: ‚Antifragilität‘*

Dieser Satz macht deutlich: In einer Krise an seinen Lebensmustern zu kleben, ist zwar menschlich, jedoch nicht klug. Gerade dann, wenn man meint, man hätte alles im Griff, obwohl man in der eingetretenen Situation weiß, gänzlich unvorbereitet zu sein.

Die Pädagogik verschärft diese Perspektive noch, ‚denn Menschen, die ihre Lebenskrise ansprechen, wollen in dieser Situation kein neues Wissen für eine nachweisbare Qualifikation aufbauen, sondern in ihrer Ratlosigkeit an ihre Lebenserfahrungen und schon vorhandenen Wissensbestände anknüpfen.‘  
[nach Prof. Dr. Horst Siebert]

Das jedoch gelingt nur dann verständlicherweise, wenn sich der Mensch in krisenfreier Zeit darüber aufklärt, welches Wissen er über sich im Umgang mit Krisen hat und wie er es angemessen ausbauen kann. Dies genau ist der pädagogische Ansatz von Life2Me®

## Entlern-Perspektive

Sprechen Menschen über eine unerwartete, harte Lebenssituation, die sie zu überwinden hatten, dann hört man etwas wie: „ich habe etwas ‚für das Leben‘ gelernt“. Einer anderen Perspektive wird dabei kaum Beachtung geschenkt: Was musste der Menschen ‚entlernen‘?

Entlernfähigkeit zu entwickeln ist nach einem unverhofften Verlust eines geliebten Menschen, der eigenen Gesundheit, des eigenen Heims, eines Tieres oder einer bedeutungsvollen Aufgabe fraglos eine hohe Kunst. Aber sie ist unabdingbar.

Das Erfordernis des Entlernens ist mit Beginn einer Krise sofort gegeben. Liebgewordene Gewohnheiten, tiefe Beziehungsverwurzelungen, etablierte Denkmuster oder eng gerahmte Lebens- und Handlungs-routinen müssen Platz machen für das, von dem der Betroffene anfangs keine Ahnung hat, wie es ausschauen könnte. Zudem befindet sich die Seele in einem Ausnahmezustand. Chaos und Ungleichgewicht im Denken und Fühlen kosten Energie und verlangen zuerst nach einer meist langen Zeit der Stabilisierung und des Wiederaufbaus von Hoffnung.

Bewusst und rechtzeitig vollzogene Krisenprävention verschafft hier einen unschätzbaren Vorteil. Sie leistet ihren Beitrag durch den Aufbau psychischer Selbstheilungskräfte und hält damit den Raum offen für ein gelingendes Leben ‚trotz aller Widrigkeiten‘.



„Solange sich ein Mensch einbildet, etwas nicht tun zu können, solange ist es ihm unmöglich, es zu tun.“

Spinoza

Life2Me® ist eine eingetragene Marke.