



# Die Grundausrüstung des Lebens

**Warum Krisen** für unsere persönliche Entwicklung so wichtig sein können und warum sie immer auch eine Chance sind.

Foto: Adobe Stock

**Julia Voigt**

**G**ibt man das Wort „Krise“ in die Suchmaschine Google ein, werden in 58 Sekunden rund 68 000 000 Treffer ausgespuckt. Doch was ist die so oft beschriebene Krise eigentlich? Was hat sie mit uns selbst zu tun? Und was macht sie mit uns?

„Es gibt keinen Menschen, der ohne Umbrüche auskommt. Kein Leben verläuft geradlinig, sondern immer wellenförmig“, bringt es der Kieler Professor Dr. Bijan Amini auf den Punkt. Seit drei Jahrzehnten beschäftigt er sich mit dem Thema und ist Begründer der sogenannten „Krisenpädagogik“. In Einzelgesprächen begleitet er Menschen, die eine Zeit lang im Grenzbereich der Psyche leben. „Sie sind in einer Phase des Übergangs, also von einem Zustand in einen anderen. Viele sehen darin erst einmal den Untergang der Welt. Doch im Nachhinein wird klar, dass sie eine

Zeit der Entwicklung und Wandlung durchgemacht haben“, beschreibt es der 77-Jährige. Steckt doch bereits im griechischem Wort „Krisis“ die Bedeutung „entscheidende Wendung“.

## **Wenn die Seele leidet, wird der Körper krank**

Etwas, was gewesen ist, loslassen zu müssen, ist qualvoll. Das Alte ist vertraut, das Neue ungewiss. Doch eben in der Zögerlichkeit sieht Amini das größte Hindernis. „Wer sich der Veränderung verschließt, steht sich selbst im Weg.“ Oft ist es dann der Körper, der Signale schickt. „Wenn die Seele leidet, macht uns das auch körperlich krank. Erst wenn die Symptome verstanden werden, können wir heilen.“

Amini mobilisiert durch Dialog die inneren Kräfte und nutzt bei seiner Begleitung häufig die Traumdeutung. „Alle Antworten, die wir brauchen, haben wir in uns“, lautet seine Erklärung. Dabei unterscheidet der Experte zwi-

schen einer Krise und einer Depression. „Wenn die Seele nicht mehr klar kommt, sprechen wir von einer Depression. Bei einer Krise leiden wir vorübergehend an einer Situation.“

Den Schlüssel, um gut durch eine schwierige Zeit zu kommen, sieht der Erziehungswissenschaftler in der Suche nach der Bedeutung. „Wenn der Mensch einen Sinn findet und ihm klar wird, wozu er leidet, ist er schon über den Berg.“ Die meisten Menschen reagieren anfangs mit negativen Emotionen und einem „Warum musste das mir passieren?“ Der Krisenpädagoge empfiehlt, „nicht nach dem Warum zu fragen, sondern nach dem Wozu. Schon wendet sich der Blick von rückwärts nach vorne“. Amini nennt es aus dem „Schicksal“ ein „Machsals“ machen. „Wir lernen so die Aufgabe, die das Leben uns schickt, in eine aktive Form umzugießen“.

Eine Krise zwingt uns zwar in die Knie, doch Amini sieht aus dieser Position auch die ideale Möglichkeit für

einen Hochsprung: „In Krisen entwickeln wir eine seelische und mentale Widerstandskraft und die Fähigkeit, auch im scheinbar Sinnlosesten noch etwas Sinnvolles zu entdecken.“ Eine optimistische Einstellung sei daher immer auch ein Widerstand gegen das Übel.

**Ins Handeln kommen, positive Erlebnisse schaffen**

Ein wichtiger Baustein für den Professor ist die Zuversicht, dass die Krise zum Guten führen wird. „Das Leben ist lebenswert, wenn jeden Tag etwas Neues passiert“, lautet der Grundsatz des Pädagogen. So sollte man täglich eine Arbeit tun, die man sieht. Das kann beispielsweise Stricken, Handwerken oder Gartenarbeit sein. Ebenso stärkt es,

„Wenn die Seele leidet, macht uns das auch körperlich krank. Erst wenn die Symptome verstanden werden, können wir heilen.“

**Prof. Dr. Bijan Amini**  
Krisenpädagoge

sich jeden Tag ein positives Erlebnis zu schaffen. Das kann das Hören eines Lieblingsliedes sein oder einen Sonnenuntergang mitzuerleben.

Soziale Verbindungen und das Wissen „ich bin nicht alleine“ sind ein gutes Rüstzeug, um gesund durch Krisen zu kommen. Auch das sogenannte „Reframing“ gehört zum Handwerkszeug dazu: Sprache bewusst zu nutzen und die Situation positiv zu beschreiben, hilft unserem Gehirn, gelassener mit schwierigen Situationen umzugehen. Annehmen und zustimmen – ein Prozess, der uns den Umgang mit Unsicherheit erleichtert.

**Zur Person**



**Prof. Dr. Bijan Amini**

wurde 1943 im Iran geboren und war 32 Jahre an der Universität Kiel als Erziehungswissenschaftler tätig. Sein Hauptwerk ist die Krisenpädagogik. Der Autor hat zahlreiche Artikel und Fachbücher zum Thema veröffentlicht.

➔ Infos im Internet:  
[www.krisenpaedagogik.de](http://www.krisenpaedagogik.de)

**Hoffnung aus Mathematik**

*Björn und Sören Christensen*

Die Mathematik ist eine Art Spielzeug, welches die Natur uns zuwarf zum Troste und zur Unterhaltung in der Finsternis.“ Dieses vielleicht etwas überraschende Zitat geht auf den Genfer Philosophen, Schriftsteller, Pädagogen und Naturforscher Jean-Jacques Rousseau zurück. Bei „Troste und zur Unterhaltung in der Finsternis“ denken die meisten von Ihnen vielleicht eher an Religion oder vielleicht noch Literatur, aber offensichtlich kann der große Aufklärer Rousseau auch aus dem Betreiben von Mathematik Hoffnung ziehen. Und damit ist er nicht allein. Immer wieder ist historisch zu beobachten, dass Mathematik auch und gerade unter schwierigen Lebensumständen gedeihen kann. Nicht wenige berühmte Resultate der Mathematik sind etwa in Gefangenschaft entstanden.

Ein eindrucksvolles Beispiel für das Zusammenspiel zwischen äußeren Faktoren und Mathematik stellt die Sowjetunion dar. An der Lomonossow-Universität in Moskau, der größten Universität der Sowjetunion, und an anderen Orten forschten einige der bekanntesten Mathematiker des 20. Jahrhunderts. Die Erfolge der Mathematik hatten viele Ursachen, zum Beispiel den Nutzen für militärische und industrielle Fragen, sodass viele der knappen Ressourcen in die Mathematik flossen. So gehörten die Mathematik-Professoren in der Sowjetunion zu den best-

bezahlten Bürgern im Land. Mathematiker aus dem Westen versuchten sich ob der Fülle und Qualität an der Übersetzung der russischen Texte, um die in der Sowjetunion erlangten Erkenntnisse möglichst schnell nachvollziehen zu können.

$$\zeta(2) = \sum_{n=1}^{\infty} \frac{1}{n^2} = \frac{\pi^2}{6}$$



**Mathematik ist ideologiefrei**

Ein weiterer wichtiger Aspekt, der viele junge Menschen in die Mathematik trieb, war aber sicher deren Ideologiefreiheit. Ob ein mathematisches Resultat richtig ist oder nicht, hängt nicht von dem politischen System ab, in dem man arbeitet. Man kann in der Mathematik also Wahrheiten aussprechen, ohne in ideologische Konflikte zu geraten. Dies ist in anderen Fächern, etwa den Geisteswissenschaften, deutlich schwieriger, sodass es viele der klügsten Köpfe in den mathematischen Bereich zog. Ganz ähnlich argumentiert auch Angela Merkel, wenn sie auf ihrer Internetseite zu ihrem Studienfach Physik über sich schreiben lässt: „Angela Merkel entschied sich bewusst für die Naturwissenschaften, auch weil sich die DDR-Führung in Naturgesetze wenig einmischen konnte.“

Mathematik kann also tatsächlich in unterschiedlichen Situationen Hoffnung machen. Aber natürlich können Sie sich über Ostern auch dann gern mit Mathematik beschäftigen, wenn Sie die aktuelle Situation nicht als „Finsternis“ empfinden.

Illustration: Sönke Lundt.



**Björn Christensen** ist Professor für Statistik und Mathematik an der FH Kiel. **Sören Christensen** ist Professor für Stochastik an der Christian-Albrechts-Universität Kiel.

