GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS

Entdecken Sie mehr
auf www.gtvh.de

OLAV MEYER-SIEVERS

KRISENFEST

STÄRKE FINDEN IN SEELISCHER NOT

GÜTERSLOHER VERLAGSHAUS

INHALT

Vorwort
Extremerfahrung und Alltag **6**

KAPITEL 1
Das erste Mal **12**
Hilfe annehmen ist stark **20**

KAPITEL 2
Der Großeinkauf **23**
Dreimal um die Alster **35**
Realitäten akzeptieren, offene Fragen aushalten **44**

KAPITEL 3
Die letzte Tasse Kaffee **49**
Persönlichkeit statt Oberfläche **58**

KAPITEL 4
Chillen im Freibad **62**
Für 100 Euro Kleingeld **68**
Belastende Erfahrung oder Trauma? **74**

KAPITEL 5
Picknick am Feldrand **81**
Das Telefonat **90**
Einfach für andere da sein **93**

KAPITEL 6
Das Wunschkind **98**
Begegnungen mit dem Tod **103**

KAPITEL 7
Blaulicht, Presse, Fernsehen **107**
Verletzungen hinterlassen Spuren **111**

KAPITEL 8
Auslandseinsatz **123**
Mama schläft so lange **130**
Das persönliche Gleichgewicht halten **137**

KAPITEL 9
Der letzte Arbeitstag **142**
Gerahmte Vielfalt statt perfekter Konsens **152**

KAPITEL 10
Besuch aus Spanien **156**
Total abgebrannt **164**
Praktische Hilfe ohne große Worte **171**

KAPITEL 11
Schmucklos **175**
Es bleibt so: Immer anders als erwartet **182**

Nachwort
Mit dem Rucksack unterwegs **184**

Anmerkungen **190**
Danksagung **191**

EXTREMERFAHRUNG UND ALLTAG

Einige Menschen setzen sich bewusst herausfordernden Situationen aus. Sie bezwingen höchste Gipfel ohne Sauerstoff, überqueren den Ozean auf einem Floß oder wandern allein durch eine Wüste. Sie versichern, dass ihnen diese Extremerfahrungen wertvolle Impulse geben, die sich positiv auf ihr alltägliches Leben auswirken. Sie finden Kraft und Selbstvertrauen, einen klaren Geist oder unerwartete Einsichten.

Auch ich setze mich regelmäßig extremen Situationen aus. Dafür begebe ich mich aber nicht auf 7.000 Meter Höhe, tauche nicht hinab in die Tiefsee oder laufe bei klirrender Kälte durch die Polarnacht. Ich sammle diese Erfahrungen in einem ganz normalen Reihenhaus am Stadtrand, auf einer Verkehrsinsel mitten im Berufsverkehr, in der Kantine eines Unternehmens. Denn ich bin beim Kriseninterventionsteam. Ich betreue Eltern, die gerade von der Polizei erfahren haben, dass ihr Sohn bei einem Gleissuizid ums Leben kam; Passanten, vor deren Augen ein kleines Mädchen mit seinem Fahrrad unter einen Lastwagen geriet; Mitarbeiter, deren Kollege von einer umstürzenden Schwerlast erschlagen wurde. Das mache ich freiwillig, ehrenamtlich, in meiner Freizeit. Warum?

Es geht beim Kriseninterventionsteam – kurz KIT genannt – natürlich nicht um den Kick, den ein Fallschirmspringer erlebt, wenn er auf die Erde zusaust, oder um

die Überwindung der eigenen Grenzen in einer lebensfeindlichen Umgebung. Der Weg, der mich zum KIT brachte, führte allerdings auch durch unwegsames Terrain. Im übertragenen Sinn. Ich wurde in meinem Leben mit Krisen konfrontiert, die mich fast aus der Bahn fliegen ließen. Es gab Ereignisse, die meiner Seele so zusetzten, dass ich nicht mehr wusste, ob ich wieder Kraft und Lebenslust finden würde.

Doch das ist mir gelungen. Weil ich gelernt habe, dass es gut ist, sich den Themen zu stellen, die einen belasten. Und schlecht ist, Negatives zu verdrängen. Dann nämlich kann sich in den Tiefen der Seele eine bedrohliche Kraft entfalten und womöglich ganz das Ruder übernehmen – gegensteuern wird so immer schwieriger.

Die dunkle Macht, die ich zunächst verdrängen wollte, war: der Tod. Er war in mein Leben geplatzt, als ich 17 Jahre alt war. Meine Mutter hatte sich das Leben genommen. Ich versuchte, dieses tragische Ereignis einfach abzuhaken; einen Schnitt zu machen; nicht mehr daran oder an die Zeit davor zu denken. Ich wollte so tun, als wäre nichts geschehen und den Verlust einfach ignorieren. Doch das hat nicht funktioniert. Stattdessen geriet ich aus dem Gleichgewicht, konnte keine Perspektiven entwickeln, lebte ein Leben, mit dem ich mich nicht verbunden fühlte. Hätte ich diesem Leben eine Farbe zuordnen müssen, ich hätte Grau gewählt.

Als ich Jahre später wieder mit dem Suizid eines geliebten Menschen konfrontiert wurde, wollte ich anders damit umgehen – ohne Verdrängung. Ganz konkret: Ich wollte dem Tod ins Gesicht schauen, ihn und seine Auswirkungen besser kennenlernen. Ich sagte mir: »Okay, der Tod gehört

zu meinem Leben.« Und es zeigte sich: Der aktive Umgang mit dem Verlust war konstruktiv. Ich suchte nach Wegen aus der Krise und fand Stärken, die sich auf mein weiteres Leben positiv auswirkten. Ein wichtiger Schritt dabei war, Hilfe von außen anzunehmen. Jahre später konnte ich einige der Kompetenzen, die ich zunächst zur eigenen Stabilisierung erworben hatte, auch für andere Menschen hilfreich einbringen.

Ich begann, nebenberuflich als nicht konfessioneller Trauerredner zu arbeiten. Merkte, dass ich keine Berührungsängste mit trauernden Menschen hatte. Entdeckte, dass es mir gelang, die Themen zu finden und die Gefühle zu formulieren, die die Hinterbliebenen bewegten. Zu meinem Erstaunen war das gar nicht so weit entfernt von meinem hauptberuflichen Schwerpunkt. Auch als Kommunikationsberater für Unternehmen musste ich mich in deren Themen und Strukturen einarbeiten und nach Wegen suchen, wie man die Menschen in ihrem Umfeld am besten erreicht. Und ebenso wie in familiären Netzwerken gibt es natürlich auch in Unternehmen Konflikte und Widersprüche, bei denen es zu vermitteln gilt. Nicht nur im Krisenfall, auch bei den ganz normalen Herausforderungen des Alltags.

Dann hörte ich erstmals vom Kriseninterventionsteam. Ach, dachte ich, das sind wohl diejenigen, die nach Erdbeben oder Tsunamis in fernen Ländern humanitäre Hilfe leisten. Dass es auch hier bei uns Krisenteams gibt, die Menschen bei seelischen Erschütterungen zur Seite stehen, wusste ich nicht. Ich fragte mich: Wie wäre es wohl gewesen, wenn ich als Siebzehnjähriger nach dem Tod meiner Mutter Unterstützung durch Krisenhelfer bekom-

men hätte? Es gab sie damals noch nicht. Diese Hilfssysteme entstanden erst viel später, nachdem man erkannt hatte, dass seelische Verletzungen ebenso einer Versorgung bedürfen wie körperliche. Erste Hilfe für die Seele. Ich wurde neugierig auf das KIT. Wer macht da mit? Psychologen? Sanitäter? Ärzte? Ich erfuhr, dass im Prinzip jeder mitwirken kann, der für diese Arbeit geeignet ist und eine spezielle Schulung absolviert hat.

Mein Interesse wuchs. Doch: Wäre ich geeignet? Wäre ich der Herausforderung gewachsen, Menschen in seelischen Extremsituationen erste Hilfe zu leisten? Ich bewarb mich beim KIT, durchlief die Ausbildung und stellte mich dem Praxistest.

Seit vielen Jahren werde ich nun regelmäßig von der Polizei alarmiert, um Menschen in den vielleicht schlimmsten Stunden ihres Lebens zur Seite zu stehen. Ich mache diese ehrenamtliche Arbeit gern. Sie ist sinnvoll und gibt auch mir viel für mein alltägliches Leben: Gelassenheit, die Dinge so anzunehmen, wie sie nun mal sind – Flexibilität im Umgang mit außergewöhnlichen Herausforderungen und eine bessere Akzeptanz der eigenen Grenzen. Bei meinen Extremerfahrungen im Alltag einer Großstadt geht es also definitiv nicht um das Überschreiten menschlicher Leistungsgrenzen, sondern um einen achtsamen Umgang damit. Der Extremsportler sucht persönliche Grenzerfahrungen, die weit außerhalb seines Alltags liegen – der Krisenhelfer unterstützt andere dabei, nach schicksalhaften Grenzverletzungen wieder zu Alltäglichkeit zurückzufinden.

Mit diesem Buch möchte ich allen, die auf ihrem Lebensweg mit kleinen oder großen Krisen konfrontiert sind,

Mut machen, sich diesen Herausforderungen zu stellen. Was ist, das ist. Der erste Schritt in eine bessere Zukunft beginnt immer genau dort, wo wir gerade stehen. Möglicherweise mitten im seelischen Chaos.

Ich werde Ihnen von meinen Einsätzen beim Kriseninterventionsteam erzählen. Wir werden der Fünfjährigen begegnen, die morgens vergeblich versucht, ihre Mutter zu wecken; dem Rentner, der nach einem Glas Rotwein im Sonnenschein nicht zu seiner Frau zurückkehrt; der jungen Familie, die sich fragt, wie es denn ohne Papa überhaupt weitergehen kann. Und weiteren Menschen, die von Schicksalsschlägen hart getroffen wurden. Um die Privatsphäre der Betroffenen zu schützen, werde ich keinen meiner Einsätze eins zu eins wiedergeben, sondern Namen, Orte und Geschehnisse verfremden. Denn natürlich unterliegen wir beim KIT der Schweigepflicht.

Jeder Mensch, der mit einem erschütternden Drama konfrontiert ist, muss seinen individuellen Weg finden, das Geschehene in sein Leben zu integrieren. Neue Stärke zu finden in seelischer Not beginnt mit einem Suchprozess. Ich habe erfahren, dass es auf diesem Weg durchaus einige Eckpfeiler gibt, die Orientierungshilfe bieten können. Und ich bin mir sicher, dass das, was bei dramatischen Ereignissen hilfreich ist, auch bei der Bewältigung der kleineren Verwerfungen des Alltags nützlich sein kann.

Dieses Buch ist kein Ratgeber nach dem Motto: »Für immer seelisch stark in zehn einfachen Schritten«, sondern beruht auf meinen ganz persönlichen Erfahrungen beim KIT und auf meinem eigenen Lebensweg. Ich habe gelernt, dass schmerzhafte Verluste oder belastende Erfahrungen nicht dafür sorgen müssen, dass sich ein düs-

terer Schleier über das gesamte Leben legt. Das Traurige existiert neben dem Schönen, dem Fröhlichen, dem Guten. Leben sollte bunt sein und nicht grau in grau. Oder eben: bunt mit grauen Flecken.

So weit, so gut.

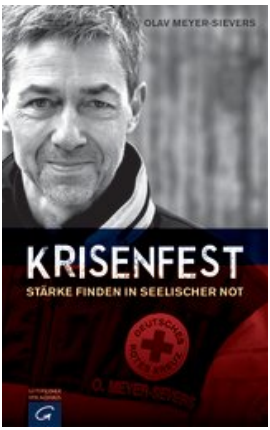
Genau drei Tage bevor der Startschuss zu diesem Buch fallen sollte, starb meine kleine Enkeltochter Nahla im Alter von sieben Monaten. Gemeinsam mit meinem Sohn und meiner Schwiegertochter erlebte ich die traurigsten Momente meines Lebens. Und nun sollte ich ein Buch schreiben, bei dem es um Lebenskrisen und seelische Stärke gehen sollte?

Das geht ja gar nicht, war mein erster Gedanke, ich muss sofort absagen.

Nach einiger Zeit merkte ich, dass sich trotz großer Trauer kein dunkler Schleier über alles legte; dass ich mich trotz des großen Schmerzes über schöne Dinge freuen konnte; dass sich trotz der belastenden Sorgen um meine Familie keine Perspektivlosigkeit breitmachte. Zu den bunten Farben meines Lebens waren neue, tiefschwarze Flecken hinzugekommen. Wäre mir dieses Drama früher begegnet, hätte es mich in grauem Nebel versinken lassen. Aber bunt blieb bunt. Hell mit dunklen Flecken. Kein grau in grau. So schmerzhaft diese Erfahrung auch war und noch immer ist, sie bewies mir: Ich habe auf meinem Lebensweg tatsächlich etwas gelernt.

Und genau deshalb schreibe ich dieses Buch.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Olav Meyer-Sievers

Krisenfest
Stärke finden in seelischer Not

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-579-07097-1

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Oktober 2015

Wie verletzte Seelen wieder Stärke finden können

Olav Meyer-Sievers ist als Notfallhelfer Zeuge erschütternder Schicksale und erster Ansprechpartner für Menschen in existenziellen Lebenskrisen. Um angesichts solchen Leids nicht selbst Schaden zu nehmen, bedarf es einer guten psychischen Widerstandsfähigkeit. Wie Olav Meyer-Sievers es schafft, seelisch im Gleichgewicht zu bleiben, verdeutlicht er in diesem Buch und gibt viele Anregungen zur Stärkung der eigenen Resilienz.

Der Titel im Katalog