

Wie nutze ich die Krise als Chance?

Adrian Schweizer

1. Einleitung:

Es wird gesagt, dass die Corona-Krise die grösste Krise seit dem 2. Weltkrieg ist. Was aber nur selten gesagt wird ist, dass wir in den letzten 70 Jahren in Europa eine Zeit genießen durften, die ziemlich einzigartig in der Geschichte ist: Keine grossen Kriege, wie der 1. oder 2. Weltkrieg, die gegen 100 Millionen Opfer gefordert haben. Keine Epidemien, wie die Spanische Grippe, welche auch gegen 50 Millionen Menschen umgebracht hat. Keine Hungersnöte, wie nach dem 30-jährigen Krieg, die Europa um 1/3 der Bevölkerung dezimiert haben. Diese Ereignisse haben unsere Vorfahren gelehrt, mit Krisen umzugehen, da diese Teil des Alltages waren. Diese Fähigkeit haben die wenigsten von uns erworben. Deshalb hier einige Tips, wie man mit Krisen umgehen könnte. Quasi im Schnelllernprogramm.

Die Tips sind bewusst anders und mehr als die Ratschläge, welche das Internet im Moment überfluten und uns vor allem davon abhalten, unseren Aktionismus zu unterbrechen, inne zu halten und uns zu überlegen, wie uns die Krise sogar nützen könnte. Nicht kurzfristig, sondern langfristig. Nicht nur materiell, sondern auch geistig.

Jede Krise ist eine Chance zur Neubesinnung und zur Frage, ob das, was man bis jetzt getan hat, überhaupt noch sinnstiftend ist. Dies hat sehr schön Marc Wallert in Spiegel vom 14. März 2020 dargestellt. Er war in einem Job in Luxemburg beschäftigt, der ihn nur gestresst hat. Im Jahre 2000 ging er mit Mutter und Vater auf einen Tauchurlaub nach Malaysia. Mit 20 anderen Geiseln wurde er von der Terrorgruppe Abu Sayyaf vier Monate lang gefangen gehalten. Gaddafi hat sie dann scheinbar für 25 Millionen freigekauft. Im Artikel und im Buch „*Stark durch Krisen. Von der Kunst nicht den Kopf zu verlieren*“, Econ, März 2020 beschreibt er, wie er es geschafft hat, die Entführung zu überleben. Die wahre Erkenntnis fand aber erst später statt: Nach seiner Befreiung ging er nach Luxemburg zurück und arbeitet gleich weiter wie bisher. Bis ihn ein Burn-Out lahm legte und er bemerkte, dass er die Krise nicht genutzt hat. Er gab seine bisherige Tätigkeit auf und überlegte sich, was es eigentlich sei, was er am meisten im Leben verwirklichen möchte? Er fand dies und meint heute, dass die Entführung wie eine **zweite Geburt** gewirkt habe und wünscht sich, dass viele Menschen die Chance der Krise nutzen. Eine Krise kann helfen, unser Leben dorthin zu steuern, wo es sich von innen heraus entwickeln möchte und nicht dahin, wo es, von äusseren Zwängen geleitet, gedrängt wird. Oder auch nicht. Es liegt an uns.

Was Marc Wallert schildert, ist eine tiefe Erfahrung, die Lebenskompetenz zeigt. Diese ist aber nicht allen Menschen sofort zugänglich. Für viele braucht es Zeit. Deshalb sind die aufgeführten Ratschläge in 2 Gruppen gegliedert: Was kann man in der Isolation tun, um nicht verrückt zu werden? Und dann, wenn man das geschafft hat, könnte man sich die unter 3. aufgeführten Fragen stellen, um seinem eigenen Leben etwas näher zu kommen.

2. Was kann ich in der „Quarantäne“ tun, um nicht verrückt zu werden?

2.1. **20 gute Erinnerungen notieren:** Sich jeden Tag 20 Situation in Erinnerung rufen, wo es Ihnen besonders gut ging und diese notieren. Schafft Laune und vertreibt trübe Gedanken. Wenn Ihnen nichts mehr einfällt oder die Liste 200 Situation aufweist:

2.2. **20 erreichte Ziele:** Sich jeden Tag 20 Situation in Erinnerung rufen, wo Sie Ihre Ziele erreicht haben. Schafft Optimismus, vertreibt Pessimismus.

2.3. **Zuhause weiter arbeiten:** Daneben: Einfach von zuhause aus weiter arbeiten wie gewohnt. Wenn es nichts mehr zu tun gibt:

2.4. **Pendenzen abtragen:** In welchen Gebieten wollte ich schon lange etwas machen, bin aber wegen dem Tagesgeschäft nicht dazu gekommen?

2.4. **Voraus planen:** Wie könnte ich meine Tätigkeit in Zukunft optimieren? Wie sähe ein kundenorientierterer Service aus? Wie eine Marketingstrategie, die noch besser auf die Kundenwünsche eingeht? Wie finden wir Mitarbeiter, die wirklich zu uns passen? Wo ist Potential noch flexibler zu arbeiten? Wo könnten sogar agile Prinzipien erprobt werden? Wenn wir uns mit diesen Fragen beschäftigen, sind es doch nur die Phantasie und die Kreativität, die uns Grenzen setzen, oder? Wenn diese erreicht sind:

2.5. **Ziele mit Leichtigkeit erreicht:** Sich jeden Tag 10 Situation in Erinnerung rufen, wo Sie das Ziel mit Leichtigkeit und anstrengungsloser Konzentration erreicht haben. Das können Situationen im Berufsalltag sein als auch solche im privaten Leben. Etwa vor vielen Jahren, wie sie völlig problemlos einem Kunden ein Produkt verkauft haben oder wo Sie in einer Disco plötzlich im Mittelpunkt aller Jungs standen. Oder damals, wie Ihnen klar war, dass die neue Strategie die richtige ist und sie diese problemlos umgesetzt haben. Oder wie sie mit Ihren Kindern einen bestimmten Berg bestiegen haben.

Es kann sein, dass wir solche Erinnerungen nur schwer finden, denn bei uns gilt ja, dass Arbeit nur Arbeit ist, wenn sie schmerzt, oder?

Daneben:

1. **Entwicklungsromane lesen:** Bücher lesen, die Sie schon lange lesen wollten. Hier empfehlen sich die Entwicklungsromane wie „Der Grüne Heinrich“ von Gottfried Keller; „Demian“ oder „Das Glasperlenspiel“ von Hermann Hesse; „Der leere Spiegel“ von Janwillem van de Wetering; „Water Music“ von T.C. Boyle; „Der Mann ohne Eigenschaften“ von Robert Musil; „Liebe in Zeiten der Cholera“ von Gabriel Garcia Marquez; „Die Käserei in der Vehfeude“ von Jeremias Gotthelf; „Deutschstunde“ von Siegfried Lenz; „Die Blechtrommel“ von Günther Grass, „Der Fänger im Roggen“ von J.D. Salinger; „Die Entdeckung der Langsamkeit“ von Stan Nadolny; „Solaris“ von Stanislaw Lem; „Zen in der Kunst des Motorradwartens“ und „Lila“ von Robert M. Persig, „Kneuss“ von Beat Brechbühl oder das „Tao Te King“ von Lao Tse.

2. **Sachbücher lesen:** Stephen R. Covey: Die 7 Wege zur Effektivität; Viktor Frankl: ... trotzdem Ja zum Leben sagen, Stephen Hawking: Eine kurze Geschichte der Zeit; Rolf Dobelli: Die Kunst des guten Lebens; Ken Wilber: Eine kurze Geschichte des Kosmos; Y.N. Harari: Eine kurze Geschichte der Menschheit; Navid Kermani: Entlang den Gräben; Don Beck/Christopher Cowan: Spiral Dynamics; Charles Darwin: Die Entstehung der Arten; Siegfried Gideon: Die Herrschaft der Mechanisierung; Thomas Kuhn: Die Struktur wissenschaftlicher Revolutionen; Alexis de Tocqueville: Über die Demokratie in Amerika.

3. Den Dachboden aufräumen
4. Den Keller aufräumen
5. Den Vorratsschrank entmisten
6. Den Kleiderschrank entmisten
7. Fotos digitalisieren, wer noch Fotos hat
8. Schallplattensammlung digitalisieren, wer noch Schallplatten hat
9. Eine neue Sprache erlernen. Chinesisch scheint im Moment besonders sinnvoll. 🧐
10. Serien sehen, die man schon lange schauen wollte: Die „Heimat-Trilogie“, „The Singing Detective“, „The Wire“, „Breaking Bad“, „Band of Brothers“, „Twin Peaks“, „Nine Feet Under“, West Wing“, House of Cards“, „Lilyhammer“ oder „Wild, Wild Country“.

3) Wie nutze ich die Krise sinnstiftend?

3.1. Finden Sie so viele Situationen in ihrem Leben wie möglich, wo sie mit **grosser Anstrengung** ihre Ziele nicht erreicht haben oder wo der Aufwand grösser war als der Gewinn.

Das ist einfach, oder? Zählen Sie solche Situationen auf, wo Sie „*im Schweisse Ihres Angesichtes*“ etwas erreicht haben: Wie Sie diesen Job angenommen haben, bei dem Sie 7 Tage in der Woche jeden Tag 16 Stunden gearbeitet haben, um sich den BMW zu kaufen. Den Zweitjob für die 3 Wochen Ferien auf Mauritius. Wie Sie damals 24 h durch gearbeitet haben und dann 2 Wochen krank waren. Wo sie dieser ehemalige Freundin noch ein Jahr nachgelaufen sind, bevor Sie wieder etwas von Ihnen wissen wollte, sie geheiratet haben und nach 2 Jahren wieder geschieden waren. Dann diese völlig sinnlose Verkaufsaktion, an die Sie nie geglaubt haben und trotzdem mitgemacht haben. Natürlich wurde nichts daraus. Dieses Fest mit Freunden, das Sie überflüssig fanden und sich trotzdem haben überreden lassen, Kassenwart zu werden und so das grösste finanzielle Desaster in der Vereinsgeschichte angestellt haben.

Oder auch: Der Aufstieg in der Firma. Ihr jetziger Chefposten. Ihre momentane Tätigkeit. Ihr Zeitjob für die Ferien in den USA.

3.2. Fragen Sie sich dann, welche **Fähigkeiten** Sie hier entwickelt haben:

Auf die Zähne beißen, durchhalten, literweise Kaffee trinken.

Es können auch andere sein. Fähigkeiten, die nützlich sind, aber vielleicht nicht Ihren ureigenen Fähigkeiten entsprechen: Alles unter Kontrolle halten / vertrauen. Organisieren / schleifen lassen. In kleinen Einheiten denken / in grossen Einheiten denken. Verkaufen / verwalten. Früh aufstehen / spät zu Bett gehen. Marketing Kampagnen entwickeln / buchhalten. Oder welche sonst?

3.3. Fragen Sie sich dann, welche **Fähigkeiten** Sie bei den Situationen, bei denen Sie mit Leichtigkeit (Frage 2.5) etwas erreicht haben, entwickelt haben? Fähigkeiten, die Sie vielleicht gar nicht wissen, dass Sie diese haben:

Mit Leuten umgehen / mit Zahlen, Daten und Fakten umgehen. Verkaufen / buchhalten. Sich selber organisieren / sich in eine Hierarchie einordnen. Der Begeisterung folgen / tun, was andere von einem verlangen / Etwas Langweiliges tun / etwas tun, obwohl es nicht total abgesichert ist. In der Nähe arbeiten / in der Ferne arbeiten.

3.3. Fragen Sie sich, welche dieser Fähigkeiten Sie **lieber** einsetzen. Bei der Ausübung welchen dieser Fähigkeiten fühlen sie sich wohler? Mehr sich selbst? Mehr von innen heraus motiviert, als von aussen?

3.4. Wenn es die sind, wo sie sich anstrengt haben, dann **brechen Sie die Übung hier ab**. Lesen Sie und schauen Sie sich Serien an. Wenn Sie hippelig werden oder Ihnen langweilig wird, versuchen Sie es noch einmal.

3.5. Wenn es die anderen sind, überlegen Sie sich, was Ihre **Motivation** war? Warum haben Sie das gemacht? An was haben Sie geglaubt, dass ihnen geholfen hat, alles mit derartiger Leichtigkeit zu tun?

Haben Sie gewusst, dass es einfach ist? Haben Sie gedacht, dass es gerade das ist, was Sie jetzt tun müssen? Wer sollte es sonst tun? Das macht mir Spass? Genau das wollte ich immer tun? Weil es sie frei gemacht hat? Weil es ihre Neugier befriedigt hat? Weil sie es von innen heraus tun mussten? Hat es andern genutzt? Dass es genau jetzt gut und richtig ist? Wenn nicht jetzt, wann dann? Warum sonst?

3.6. Dann: Wer waren Sie, welche **Rolle** hatten Sie, wie Sie das gemacht haben? Welcher Vision sind Sie damit näher gekommen?

Der Retter? Der Helfer? Der Vater? Die Tochter? Der Könner? Die Verführerin? Der Checker? Die Denkerin? Der Überlegende? Die Gewinnerin? Die Mutter? Der Unternehmer? Die Selbstständige? Die Unabhängige? Die Verantwortungsbewusste? Oder wer sonst?

3.7. Dann: Wem oder was, das grösser ist als Sie selbst, haben Sie **gedient**?

Der Familie? Dem Dorf? Den Kindern? Der Zukunft? Der Wissenschaft? Für Gott? Für Allah? Für das Universum? Wem sonst?

3.8. Zum Schluss: Was haben Sie aus allen verstanden und was machen Sie in Ihrem Leben anders, wenn die Situation sich wieder normalisiert hat? Machen Sie einen **Massnahmenplan!**