

«Nach einer Krise gibt es keinen Weg zurück zur Normalität»

Im Gespräch Ruth Enzler weiss, was Krisen mit Menschen machen. Die Psychologin aus Zollikon hilft nicht nur bei deren Bewältigung, sondern geriet selbst einst ins mediale Fadenkreuz.

Philippa Schmidt

Die letzten zwei Jahre hat uns die Corona-Krise beschäftigt, nun ist der Ukraine-Krieg ausgebrochen. Was macht dieser pausenlose Krisenmodus mit den Menschen, die zu Ihnen kommen?

Ruth Enzler: Sie sind sich der Zerbrechlichkeit mehr bewusst. Wir haben seit dem Zweiten Weltkrieg in einer Pseudo-Sicherheit gelebt. In meinem Buch «Sicher in unsicheren Zeiten» beziehe ich mich auf die Truthahn-Illusion von Gerd Gigerenzer. Am Anfang sind die Truthähne scheu und haben Angst vor dem Bauern, aber mit der Zeit werden sie zutraulicher und sicherer, weil sie merken, dass er sie füttert. Genau an dem Tag, an dem sie sich am sichersten fühlen, ist Thanksgiving. Aber von Thanksgiving hat der Truthahn noch nie etwas gehört. Nur weil wir bislang noch nie einen Krieg erlebt haben, bedeutet es nicht, dass es ihn nicht mehr gibt. Jetzt merken wir, dass die Illusion bröckelt, wir sind verletzlich. Wir erleben, dass es Menschen gibt, die einen herkömmlichen Krieg mit Panzern führen, ganze Städte zerstören. Auch beim Coronavirus stellen wir fest, dass wir verletzlich und abhängig sind.

Wie sollten wir mit solchen Krisen umgehen?

Ein Zurück zur Normalität gibt es nach einer Krise nicht mehr. Man muss lernen, eine neue Welt zu schaffen, sich neu ausrichten. Wenn man zurückfällt in alte Strategien, kehrt die Krise zurück.

Gab es mehr Menschen, die in den letzten zwei Jahren wegen dieser Krisensituation Ihre Hilfe als psychologischer Coach gebraucht haben?

Im Coaching-Bereich, wo man selbst bezahlen muss, war das weniger der Fall, im Gegensatz zu Psychiatrien und Therapeuten. Aber die Fragestellungen meiner Kundinnen und Kunden haben sich geändert: Es geht nicht primär darum, wie man Karriere machen kann. Viel eher stellen sich meine Kunden die Frage,

Zur Person

Ruth Enzler ist Psychologin und betreibt in Zollikon das Psylance-Zentrum, das sich auf Coaching bei Einzelpersonen und auf Organisations- und Teamentwicklung spezialisiert hat. Ihr Fokus liegt auf Stressmanagement, Burn-out-Prävention und Veränderungsprozessen. Nach der Matura studierte sie Jura und arbeitete erst für einen Wirtschaftsverband sowie für eine Grossbank, danach studierte und promovierte sie in Psychologie. Sie hat als Autorin zahlreiche Bücher geschrieben wie «Sicher in unsicheren Zeiten» oder «Krisen erfolgreich bewältigen». Seit 2006 präsidiert Enzler die ACS-Sektion Zürich. Die 55-Jährige wohnt in Zollikon. (phs)

ob das, was sie machen, Sinn ergibt. Ob Wachstum wirklich das wichtigste Ziel ist. Das Interesse für Spiritualität und Sinnfragen ist gestiegen.

Als Sie an Ihrem Buch «Krisen erfolgreich bewältigen» gearbeitet haben, in dem es darum geht, wie Prominente mit einer in den Medien ausgetragenen Krise umgehen, ist Ihnen als Präsidentin der Sektion Zürich des Automobil Clubs der Schweiz (ACS) 2016 genau das Gleiche passiert. Ihr Konflikt mit dem Zentralpräsidenten des ACS wurde zum Thema in den Medien. Wie war das für Sie?

Sehr schwierig. Ich war überrascht, dass ein solch einfacher Umstand so hohe Wellen schlagen kann. Da der ACS kein Club ist, der stark in der Öffentlichkeit steht, war ich nicht vorbereitet. Wir hatten unseren Präsidenten gebeten, er solle nach der ersten Amtsdauer nicht mehr antreten. Dieser hat sich daraufhin augenscheinlich an den «Blick» gewendet. Ich habe hierauf mit dem berichterstattenden «Blick»-Journalisten gesprochen und gemerkt, dass er seine Geschichte bereits im Kopf hatte: Der Präsident war der ehrbare Manager, ich eher so etwas wie eine Hexe. Ich konnte nichts tun, er war durch nichts von dieser Geschichte abzubringen.

Haben Sie daraus Konsequenzen gezogen?

Ich habe beschlossen, nicht mehr mit dem Journalisten zu reden. Wir haben vom ACS aus Kontakt mit Medien aufgenommen, die neutraler geschrieben haben. Die «Blick»-Berichterstattung haben wir ignoriert.

Was ging Ihnen durch den Kopf, als Sie das erste Mal die Artikel gelesen haben, in denen Sie als Intrigantin, Drahtzieherin und Falschspielerin bezeichnet wurden?

Es war sehr befremdend. Ich war überrascht, dass man mich so sehen kann. Dann kamen auch existenzielle Ängste in mir hoch, weil ich selbstständig bin und das Präsidium lediglich ein Ehrenamt ist: Verliere ich meine Kunden? Wird jetzt mit dem Finger auf mich gezeigt? Bei einem Restaurantbesuch kam die Wirtin, die mich gut kannte, auf mich zu und sagte, sie habe mich in den Medien gesehen. Mein erster Gedanke: Meine Güte, sie hat den «Blick» gelesen. Als ich sie nach ihrer Meinung fragte, sagte sie nur: gutes Foto! Den Bericht hatte sie gar nicht gelesen. Es war übrigens nur der eine Journalist, auch beim «Blick» gab es andere Journalisten, die neutraler geschrieben haben.

Hat Sie die Antwort Ihrer Bekannten beruhigt?

Mir ist klar geworden, dass es nicht relevant ist. Nicht mal sie, die mich kennt, liest den Artikel. Meine Kunden haben mich ebenfalls nicht auf die Berich-



Die Psychologin Ruth Enzler hat sich als Coach und Supervisorin selbstständig gemacht. Foto: Patrick Gutenberg

te angesprochen. Dann habe ich beschlossen, dass ich es auch nicht mehr lese. Und gleich ging es mir viel besser. Aber Medien können wahnsinnig Druck machen. Man muss sich zu Beginn einer solchen Krise eine Strategie zurechtlegen und diese nicht mehr ändern.

Es gab eine Anklage wegen Ehrverletzung vom damaligen Präsidenten gegen Sie und zwei weitere ACS-Vertreter. Kürzlich wurden Sie in zweiter Instanz entlastet. Wie erleichtert sind Sie?

Ich bin froh, dass wir das Jahr 2016 ad acta legen können. Das Urteil des Obergerichts des Kantons Zürich ist rechtskräftig. Es hielt fest, dass schon in formeller Hinsicht kein gültiger Strafantrag wegen Ehrverletzungsdelikten vorlag. Das zweitinstanzliche Gericht hielt aber auch fest, dass in der Sache ein Freispruch erfolgen müsse. Wir waren damals der Überzeugung, dass der Präsident bei seinen Spesenbezügen nicht korrekt gehandelt hatte. Das Gericht attestierte uns, dass wir uns berechtigterweise veranlasst sahen, eine Strafanzeige zu

erstellen (Anmerkung der Redaktion: Die Berner Untersuchungsbehörden stellten das Strafverfahren gegen den Zentralpräsidenten ein.) Zudem führte er uns verbandspolitisch ins Niemandsland und beging aus unserer Sicht Führungsfehler. Wir hatten ganz andere Werte als er, deswegen hat es auch nicht funktioniert.

Sie waren nicht die Einzige im ACS, die Zweifel am Zentralpräsidenten hegte.

Als Präsidentin der grössten Sektion hatten mich die anderen ACS-Sektionen gebeten, genau

«Er war der ehrbare Manager, ich eher so etwas wie eine Hexe.»

Ruth Enzler

hinzuschauen und gegen ihn vorzugehen: Ich hatte 13 von 19 Sektionen im Rücken. Hätten wir nichts dagegen unternommen, wäre es möglich gewesen, dass man uns dies vorgeworfen hätte. Die Beurteilung von aussen ist manchmal unterschiedlich. Ich würde mit dem damaligen Wissen wieder so handeln.

Was haben Sie aus der Krise für sich mitgenommen?

Es war schon sehr hektisch, da bei mir alle Fäden zusammengekommen sind. Ich habe damals angefangen zu meditieren. Das ist eine Welt, in der ich zu mir kommen konnte. So habe ich eine gute Distanz zu allem gefunden.

Können Sie heute durch diese persönliche Krise besser nachvollziehen, was Ihre Kunden erleben?

Ja, es macht demütiger. Wenn jemand existenziell auf sich selbst zurückgeworfen wird, muss man sich von Illusionen verabschieden. Das verändert einen Menschen. Ich habe so viel gelernt und bin so viel stärker geworden, dass ich trotz allem dankbar bin, die Krise erlebt zu haben.

Sie haben in Ihrem Buch «Krisen erfolgreich bewältigen», das sie mit dem Tamedia-Journalisten Edgar Schuler geschrieben haben, Prominente porträtiert, die Krisen erlebt haben, unter anderem Sepp Blatter und Monisha Kaltenborn. Welches Schicksal hat Sie am stärksten beeindruckt?

Mich hat generell beeindruckt, dass sie alle sehr offen waren. Die Gespräche waren sehr tiefgehend und vertrauensvoll. Wenn ich jetzt eine Geschichte auswähle, bildet das meine persönliche Meinung ab. Ich wurde ungerechtfertigt zur Zielscheibe in den Medien und habe deswegen bei Monisha Kaltenborn und Silvia Steiner genauer hingehört. Sieben Jahre war Monisha Kaltenborn ein Thema in der Berichterstattung der NZZ. Sie steht immer noch da, hat einen neuen Job, ist psychisch aufgeräumt. Sie hat die Medien einfach schreiben lassen, so wie ich es beim «Blick» gemacht habe. Wie sie das ausgehalten hat, hat mich beeindruckt. Und bei ihr gab es auch noch den Aspekt, dass sie Kinder in der Schule hatte. Silvia Steiner wiederum kämpfte juristisch gegen den «Blick» und hat gewonnen. Das musste sie auch, diese Geschichte konnte sie schon aus beruflichen Gründen nicht stehen lassen. Aber jede Krise ist für sich eine berührende Geschichte.