



Krisen meistern:

Gefahr des Scheiterns und Chance des Neuanfangs



Krisen meistern – *Inhalt*

- 1. Was ist eine Krise?**
- 2. Arten von Krisen**
- 3. Entstehung einer Krise**
- 4. Die vier Phasen einer Krise**
- 5. Einflüsse auf den Umgang mit der Krise**
- 6. Voraussetzungen für das Überwinden einer Krise**
- 7. Selbsthilfe bei Krisen**
- 8. Professionelle Hilfe bei Krisen:
die Krisenintervention**
- 9. Bereicherungen durch erfolgreich überstandene
Krisen**



1. Was ist eine Krise?



Krisen meistern – Was ist eine Krise?

lat.: crisis = Entscheidung

Im Chinesischen bedeutet Krise auch Chance.

Krise = ein gefühltes Ungleichgewicht zwischen der subjektiven Bedeutung des Problems und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten



Krisen meistern – *Was ist eine Krise?*

Anlässe für Krisen

Zum Beispiel Tod eines geliebten Menschen, Scheidung/Trennung, Verlust der Arbeitsstelle, schwere/chronische Krankheit usw.

Man unterscheidet:

- a) kollektive und individuelle Krisen
- b) freiwillige und unfreiwillige Krisen



2. Arten von Krisen



Krisen meistern – *Arten von Krisen*

▶ **Entwicklungskrisen**

Krisen aufgrund des fortschreitenden Alters oder körperlicher Reifung

▶ **Anforderungskrisen**

Krisen aufgrund von Anforderungen der Umwelt an uns

▶ **Verlustkrisen**

Krisen aufgrund von Verlusterfahrungen

Die drei Formen der Krise sind nicht immer klar voneinander zu unterscheiden.



3. Entstehung einer Krise



Krisen meistern – *Entstehung einer Krise*

- ▶ abhängig von unserer subjektiven Einschätzung der Situation
- ▶ geprägt durch unsere Vorerfahrungen (Wahrnehmungen, Emotionen, Kognitionen)



Beim Umgang mit kritischen Lebensereignissen sind drei Einschätzungen entscheidend:

1. Einschätzung der Bedrohung der Situation für einen selbst
2. Einschätzung der Handlungsmöglichkeiten
3. Einschätzung des Erfolges des eigenen Handelns

Bedrohung → Angst → Lähmung → Gefühl der Ohnmacht → Leben verengt sich auf die Krise



4. Die vier Phasen der Krise



Krisen meistern – *Die vier Phasen einer Krise*

- 1. Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens**
- 2. Phase der aufbrechenden Emotionen**
- 3. Phase des Suchen, des Sich-Findens und des Sich-Trennens**
- 4. Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs**

Bsp.: Trauerkrise



Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens

a) Betäubung

- ▶ Schockreaktion
- ▶ Empfindungslosigkeit
- ▶ Gefühl der Unwirklichkeit

b) Leugnung

- ▶ Bagatellisieren
- ▶ so tun, als sei alles in Ordnung
- ▶ Versuch, ganz normal weiterzuleben



Phase der aufbrechenden Emotionen

- ▶ sehr viele verschiedenartige Emotionen werden zugleich und durcheinander erlebt:

Schmerz

Wut

Angst

Schuldgefühle

Depression

- ▶ Gefühl, sich zusammenreißen zu müssen



Phase des Suchens, Sich-Findens und Sich-Trennens

- ▶ Erinnerungen an den Verstorbenen und das gemeinsame Leben werden noch mal durchlebt
- ▶ der Verstorbene wird gesucht (in Träumen, Phantasien, auf Fotografien, etc.) und die Beziehung idealisiert
- ▶ Zusammenstoß mit Alltagsrealität (Bedürfnisse, die der Verstorbene nicht mehr erfüllen kann)
- ▶ Folge: Funktion des Verstorbenen wird neu definiert („innerer Begleiter“)
- ▶ Versuch, den Verlust zu ersetzen
- ▶ Beginn, das Geschehene zu akzeptieren und wieder Freude zu empfinden



Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

- ▶ Öffnung zur Umwelt
- ▶ evtl. noch auftretende Schuldgefühle
- ▶ neue Beziehungen
- ▶ Loslassen des Schmerzes
- ▶ Ausprobieren neuer Verhaltens- und Erlebensweisen



5. Einflüsse auf den Umgang mit einer Krise



Krisen meistern – *Einflüsse auf den Umgang*

1. Neuheit
2. Erwartungen
3. Anzahl der Krisen
4. Emotionen
5. Ehrlichkeit



6. Voraussetzungen für das Überwinden einer Krise



Krisen meistern – Voraussetzungen für das Überwinden

- ▶ positive frühkindliche Entwicklung
→ Bindung, Urvertrauen
- ▶ realistische Selbsteinschätzung und Wahrnehmung der Realität
- ▶ positives Selbstkonzept
- ▶ Fähigkeit, sich Hilfe zu holen
- ▶ Flexibilität
- ▶ Fähigkeit, vorausschauend zu handeln
- ▶ soziale Unterstützung
- ▶ Geduld und Durchhaltevermögen

Resilienz (= psychische Widerstandsfähigkeit)



7. Selbsthilfe bei Krisen



Krisen meistern – Selbsthilfe bei Krisen

- ▶ bisheriger Umgang mit Krisen: was war hilfreich, was nicht?
- ▶ welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung?
- ▶ soziale Unterstützung
- ▶ Austausch mit Gleichgesinnten
- ▶ welches Ziel verfolge ich?
- ▶ Tagebuch
- ▶ Tag für Tag leben
- ▶ Überprüfen der Einstellung und Bewertung der Krise
- ▶ Sinn der Krise?
- ▶ Professionelle Hilfe



8. Professionelle Hilfe bei Krisen: die Krisenintervention



Krisen meistern – *Krisenintervention*

1. Emotionale Entlastung
2. Problemanalyse
(Krisenauslöser, aktuelle Lebensumstände, Vorgeschichte)
3. Coping-Analyse
(Bewältigungsstrategien)
4. Ressourcen-Analyse
(innere und äußere Ressourcen)
5. Problemdefinition
6. Zieldefinition
(realisierbare Zukunftsperspektive)
7. Problembearbeitung
(wie kann das Ziel erreicht werden; Umsetzung in den Alltag)
8. Termination
9. Follow-up



9. Bereicherungen durch erfolgreich überstandene Krisen



Krisen meistern – *Überstandene Krisen*

- ▶ anderer Umgang mit Gefühlen
- ▶ Entdecken verdrängter Gefühle
- ▶ Erschließen neuer Bereiche des Lebens
- ▶ Zuwachs an Selbstbewusstsein und Kompetenzgefühl
- ▶ das Leben wird bewusster wahrgenommen
- ▶ Vertrauen auf einen positiven Lauf der Dinge