

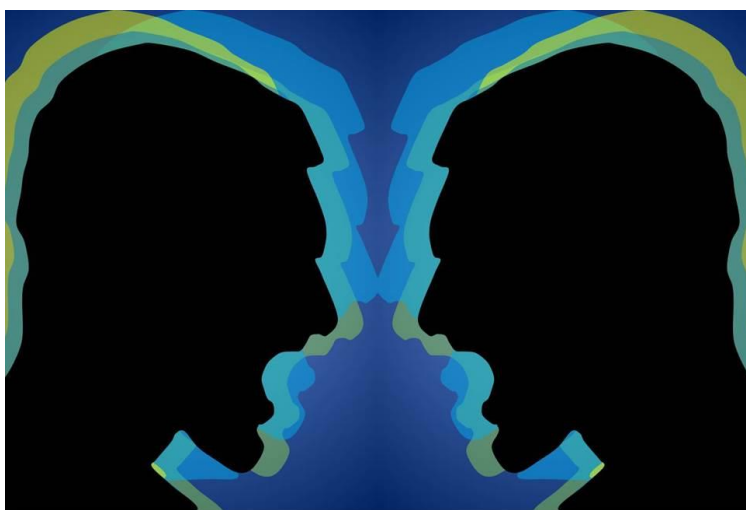
Triada Beiträge

Wiesbaden

September 2015

Nr. 10

Jetzt die Krise bewältigen ... statt weiter zu warten Positive Veränderungen selbst in die Hand nehmen



Der Sturz in eine persönlicher Krise ist eine schmerzvolle Erfahrung. Oft geht sie einher mit dem Verlust an Lebensmut oder sogar auch an Lebenswille. Viele sehen kaum bis gar keine Perspektiven mehr. Das Innenleben und die Gefühle geraten meist sehr durcheinander: Resignation, Wut, Trauer, Überwältigt-Sein, Orientierungslosigkeit, Ohnmacht, Selbstmitleid, Verbit-

terung und immer wieder vor allem auch Hilflosigkeit. – Krisen, so furchtbar sie auch sind, gehören zum Leben. Sie sind normal und lassen sich nicht vermeiden. Doch es gibt hoffnungsvolle Wege daraus und die Chance zu etwas Neuem.

Das persönliche Erleben

Krisenhafte Situation gehen in der Regel einher mit einem Gefühlschaos, dem Eindruck einer aussichtslosen Situation und einer Sackgasse: Hinzu kommen Kraft- und Hilflosigkeit und vor allem Gefühle, über die Maße überfordert zu sein. Meistens versteht man sich selbst nicht mehr. Denn bisher hat man sein Leben gut gemeistert. Jetzt erscheint es, als gelänge einfach gar nichts mehr. Die augenblickliche Lage ist schlichtweg nicht mehr begreifbar. Die Erfahrung zeigt auch, dass sich viele Menschen ihrer verzweifelten Lage schämen. Und zwar darüber, ihr Leben nicht mehr allein im Griff zu haben. All das ist ganz typisch für solche Phasen und gehört sozusagen zu den Begleiterscheinungen einer jeden Krise. Und sie hat nichts mit menschlicher Schwäche, mangelndem Durchhaltevermögen oder "Sich-Anstellen" zu tun.

Jeder kann potenziell in eine dieser Situationen geraten. Letztendlich ist niemand davor geschützt.

| "Krise" zusammengefasst | Das seelische Gleichgewicht ist dermaßen aus dem Gleichgewicht geraten, dass aktuelle Ereignisse und Lebensumstände momentan nicht mehr bewältigt werden können. Alles was zuvor möglich war, ist jetzt gegenwärtig eine Überforderung. Die aktuelle Lebenslage wird als untragbare Schwierigkeit erlebt, für die im Augenblick keine Lösungen gesehen werden können.

Bedeutung des Begriffs Krise

Wer sich in einer verzwickten Lage befindet, dem tut es manchmal gut, sich für einen Moment kurz davon zu distanzieren. Daher kann die Betrachtung des Wortes „Krise“ helfen, einem Ausweg auf die Spur zu kommen.

Das Wort Krise stammt aus dem Griechischen, krisis, und bedeutet Entscheidung bzw. eine entscheidende Wende. Hierauf basierend bezeichnet heute der Ausdruck Krise eine schwierige Lage, Situation oder Zeitspanne. Sie stellt den Höhe- und Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung dar. D. h. es geht dabei auch um den Ausdruck eines potenziellen Gefährdeseins.

Aus gesellschaftlicher, politischer oder wirtschaftlicher Sicht bezeichnet eine Krise ein über einen bestimmten, ggf. längeren, Zeitraum anhaltende massive Störung des Systems.¹⁾

Aus psychologischer Sicht wird der Begriff für Lebensabschnitte und Lebenssituationen verwendet, in denen Veränderungen in die eine oder andere Richtung möglich sind.²⁾

Interessant ist der Begriff im Chinesischen. Er setzt sich aus zwei Schriftzeichen zusammen. Ein Doppelzeichen steht für "Gefahr", das andere Doppelzeichen für "Chance". Das ist spannend, denn diese Haltung schließt eine aktiv vorzunehmende Verbesserung ein.

Seelische Krisen werden heute als ein zeitlich befristetes Ereignis beschrieben. Es resultiert aus einer akuten Überforderung eines gewohnten Verhaltens- und Bewältigungssystems. Es kann entweder durch belastende äußere oder auch durch innere Auslöser entstehen. Dabei kann es sich um Belastungen handeln aufgrund kurzfristiger, überstarker Ereignisse oder aufgrund längerfristiger, angesammelter Erfahrungen.³⁾

Gründe von Krisen

Im Grunde entstehen Krisen durch zwei Lebensabschnitte. Dazu zählen solche im sog. sozialen Bereich. Sie umfassen private sowie berufliche Gebiete wie das Verlassen des Elternhauses, Trennung und Verlust von Freunden und Partnern oder deren persönliche Veränderung und Weiterentwicklung, Heirat, Geburt eines Kindes, Tod von engen Bezugspersonen, Umzug, Verlust des Arbeitsplatzes oder die Veränderung von Arbeitsumfeld und –inhalten, Tyrannisiert-Werden durch andere Menschen, körperlicher und/oder psychischer Missbrauch und auch das Älterwerden. Der zweite Bereich schließt Situationen der biologischen Veränderungen ein: Pubertät, Krankheit, Unfälle mit Folgeschäden oder –einschränkungen, Behinderungen und Wechseljahre, die übrigens auch bei Männern eintreten. Diese Lebens-

veränderung, die übergangsweise oder als Ausnahmesituation eintreten können, lösen das seelische Ungleichgewicht aus.

Wege heraus

Es ist vor allem die humanistische Psychologie, die aufgrund ihrer langjährigen Erfahrungen ein Menschenbild vertritt, wonach jeder über ureigenste Kräfte und Fähigkeiten verfügt. Selbst wenn in Krisensituation hieran mitunter kaum selbst geglaubt werden kann, so sind es genau diese Mechanismen, die dazu verhelfen, Wege aus dem Schlamassel zu finden. Viele Krisen werden daher in der Tat selbst bewältigt. Die eigenen Versuche, vielleicht auch mit Hilfe von Freunden und Familienangehörigen, sich auf die Veränderung einzustellen, gelingen nach einiger Zeit. Wer bei sich jedoch eine Stagnation feststellt, dem sei geraten, Acht zu geben auf Merkmale von

- ▶ Ängstlichkeit
- ▶ innerer und/oder äußerer Getriebenheit (Unruhe)
- ▶ Genussmittelkonsum (vor allem Alkohol, Nikotin, Drogen/die Psyche beeinflussende Substanzen)
- ▶ sozialem Rückzug und Vereinsamungstendenzen
- ▶ Selbsttötungsgedanken

Ein Stillstand in einer schlimmen Lebenssituation mit oder auch ohne die zuvor genannten Merkmale kann die Gefahr einer Chronifizierung und Erkrankung mit sich bringen. Daher ist es sinnvoll, erfahrene Therapeuten oder Coaches als Interventionsunterstützer hinzuzuziehen. Sie verfügen über das notwendige Know-how bei der Be- und Verarbeitung der Krise und unterstützen bei der Entwicklung von Strategien zur Bewältigung der Lebensveränderung.

Ziele einer solchen Unterstützung sollten immer die möglichst rasche Stabilisierung und Eigenständigkeit sein. Insofern ist ein schneller Beginn, eine zeitliche Begrenzung sowie eine individuelle Intervention von großem Vorteil. Sodann sind neue Wege möglich, die eine die Chance zu etwas Neuem bieten.

Quellen:

- 1) Großes Modernes Lexikon, Band 7, Krise, Gütersloh 1987, S. 15.
- 2) Peters, Uwe Hendrik, Lexikon Psychiatrie, Psychotherapie, Medizinische Psychologie, 6. Völlig neu bearbeitete und erweiterte Aufl., München 2007.
- 3) D' Amelio, Roberto, Krise und Krisenintervention, Studienbrief, Homburg/Saar 2010, http://www.uniklinikum-saarland.de/fileadmin/UKS/Einrichtungen/Kliniken_und_Institute/Medizinische_Kliniken/Innere_Medizin_IV/Patienteninfo/Psychologe/KriseninterventionSTUDIENBRIEF.pdf, 04.09.2015.