



Themen

- Was ist eine Krise
- Arten von Krisen
- Phasen
- Resilienz, Selbstverantwortung und Selbstfürsorge

Was ist eine Krise?

- Ursprung: griech. ‚krisis‘ = Entscheidung, Wendepunkt
- Das chinesische Schriftzeichen für Krise



Was ist eine Krise?

- seelische Erschütterung, in der alte, gewohnte Strategien nicht mehr greifen oder ausreichen
- Gefühle des Schocks, der Überforderung, Angst, Verzweiflung, Not, Niedergeschlagenheit, Misstrauens, Feindseligkeit
- schmerzhafter, seelischer Zustand oder Konflikt innerhalb einer Person
- fehlen Bewältigungsstrategien, treten häufig psychosomatische Beschwerden und/oder psychischen Erkrankungen auf

Arten von Krisen

1. Entwicklungskrisen

Teil der „normalen“ Lebensentwicklung
(Pubertät, Eintritt ins Berufsleben, Elternschaft, Pensionierung, Altern, ...)

2. Anlasskrisen

Akute Reaktion auf ein belastendes Ereignis
(Trennung, Arbeitsplatzverlust, Krankheit, Tod, ...)

3. Traumatische Krisen

Gewaltverbrechen, schwere Unfälle, Naturkatastrophen

4. Psychische Krisen bei psychischen Erkrankungen

Die akute Krise

- durch ein überraschendes/akutes Ereignis
- Emotionale Überforderung, Ohnmacht, Orientierungslosigkeit
- Krisenbewältigung „nur“ durch Familie/Freunde und „Selbstheilungskräfte“ reicht nicht aus

→ **Fokus auf Stabilisierung, nicht Entwicklung**

Krise als Entwicklungsaufgabe

- psychosoziale Entwicklungsphasen
 - Krisen als Ausdruck innerer Reifung oder notwendiger Veränderung
 - fordern auf, sich mit eigener Identität, Lebenszielen oder Rollenbildern auseinanderzusetzen
- Chance für Wachstum

Phasen der Krise (nach Kast)

1. Nicht-Wahrhaben-Wollen

Leugnen und Verdrängen – Realität ist zu bedrohlich

2. Aufbrechende Emotionen

Angst, Wut, Trauer, Schuld, ...

3. Suchen und Sich-Trennen

Altes hinterfragen, Neues erproben

4. Neuer Selbst- und Weltbezug

Resilienz

- Fähigkeit, trotz **schwieriger** Lebensumstände **psychisch gesund** zu bleiben oder sogar **gestärkt** daraus hervorzugehen
- keine feste Eigenschaft, sondern ein **dynamischer Prozess**, der sich entwickeln und fördern lässt
- Resilienz als inneres Netz, das uns auffängt

Resilienz – Innere Ressourcen

- Selbstwirksamkeit – das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit
- Optimismus – die Überzeugung, dass sich Dinge zum Besseren wenden können
- Emotionale Regulation – mit belastenden Gefühlen umgehen
- Selbstreflexion – das eigene Erleben verstehen und daraus lernen
- Sinnorientierung – eine persönliche Bedeutung im Erlebten finden

Resilienz – Äußere Ressourcen

- Soziale Unterstützung
- Struktur und Stabilität
- Therapeutische Begleitung

Selbstverantwortung

- sich nicht als reines Opfer äußerer Umstände sehen
- Handlungsfähigkeit entdecken

Selbstfürsorge

- Sich selbst ernst nehmen und auf Warnsignale achten
- Eigene Grenzen anerkennen - sich selbst in der Unvollkommenheit annehmen
- Achtsamer Umgang mit sich selbst

Erste Orientierung in der Krise

1. Anerkennen, was ist
→ um Veränderungsprozesse zu ermöglichen
2. Nicht allein bleiben
→ Unterstützung, um wieder in Verbindung zu kommen
3. Hinschauen statt weglaufen
→ Krise als Ausdruck von etwas, das sich in uns wandeln möchte

Abschlussgedanken

„Krisen sind Wandlungsphasen – in ihnen steckt immer die Chance, das eigene Leben tiefer zu verstehen und neu zu gestalten.“

— Verena Kast

Krisen sind Zeiten, in denen alte Lösungen versagen – und neue noch nicht bereitstehen.

— nach Caplan

In jeder Krise liegt nicht nur das Ende von etwas, sondern auch der Anfang von etwas Neuem.

— nach Hermann Hesse

Danke für Ihr Interesse!




PRIVATKLINIK
HOLLENBURG

Quellen und Literaturempfehlungen

- Kast, Verena (1999): Krisen – Chancen zur Veränderung. Freiburg: Herder Verlag.
- Erikson, Erik H. (1973): Identität und Lebenszyklus. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Huber, Michaela (2013): Trauma und Resilienz. Stuttgart: Schattauer.
- Hüther, Gerald (2011): Was wir sind und was wir sein könnten. Frankfurt am Main: Fischer.
- Cyrulnik, Boris (2009): Resilience: How Your Inner Strength Can Set You Free from the Past. Penguin.
- Sonneck/Kapusta/Tomandl/Varacek (2012): Krisenintervention und Suizidverhütung. Wien: UTB: facultas.wuv.
- www.psyonline.at/lexikon/krise#verweis_2_v [6.5.25]


PRIVATKLINIK
HOLLENBURG