

# Begleiten in Krisensituationen



Wenn mich jemand fragt, wie ich am besten meine Erfahrungen aus 40 Jahren auf hoher See beschreiben würde, so könnte ich diese Frage lediglich mit 'unspektakulär' beantworten. Natürlich gab es schwere Stürme, Gewitter und Nebel, jedoch war ich nie in einen Unfall jeglicher Art verwickelt, der es wert wäre, über ihn zu berichten. Ich habe während dieser langen Zeit kaum ein Schiff in Seenot erlebt ... Ich habe weder ein Wrack gesehen noch bin ich selbst in Seenot geraten oder habe mich sonst in einer misslichen Lage befunden, die in irgend-einer Form drohte zum Desaster zu werden.

# Krisenmanagement – was soll das???

Auszüge aus einem Schreiben von **E. J. Smith** aus dem Jahre 1907:

Am 14. April 1912 lief die britische Luxusdampfer Titanic kurz vor Mitternacht auf der Jungfernfahrt von Liverpool nach New York auf einen Eisberg auf und sank.

---

Das Schiff galt wegen seiner 16 wasserdichten Abteilungen als unsinkbar, unglücklicherweise durchbohrte der Eisberg fünf davon.

**Von den 2220 Personen kamen 1513 ums Leben ... einer davon war der Kapitän. Sein Name war E. J. Smith**

---

Welche Erkenntnisse zog man aus dieser Katastrophe?

- das Schiff ist zu schnell durch gefährliches Gewässer gefahren
- in den Rettungsbooten war nur Platz für etwa die Hälfte der Passagiere und Mannschaft
- die Californian, die sich in der Nähe des Unglücksortes befand, kam nicht zu Hilfe, weil deren Bordfunker dienstfrei hatte und schlafen gegangen war.

# Begriff - Krise

- **Krise** kommt vom Griechischen "*Krisis*" und bedeutet etwa *trennen, unterscheiden*. Der Grundbedeutung nach ist eine Krise (wirtschaftlich, medizinisch,...) immer ein entscheidender Augenblick, der dringend Handlungsentscheidungen erfordert oder ein "dynamischer Schwebезustand zwischen positiver und negativer Veränderung,, (Brun-Gräser, 1993, S. 150)
- Im Chinesischen hat das Schriftzeichen für Krise die Bedeutungen *Gefahr* und *Chance*.



# Krise nach Wüllenweber

- „Als Krise wird als eine neue individuelle, soziale oder gesellschaftliche Problemlage bezeichnet, die als negativ und belastend erlebt wird und deren Lösung nicht mit gewohnten Mustern möglich ist“

(Wüllenweber 2000, S. 20).

# Krise ist

Gefährdung, wenn Kräfte  
nicht mehr ausreichen

Chance, des  
Lebenskönnens –  
Bewältigung (geht als  
Verwandelter hervor)

# psychosoziale Krisen

- Verlust des seelischen Gleichgewichts, den ein Mensch verspürt, wenn er mit Ereignissen und Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann, weil sie von der Art und vom Ausmaß her seine durch frühere Erfahrungen erworbenen Fähigkeiten und erprobten Hilfsmittel zur Erreichung wichtiger Lebensziele oder zur Bewältigung seiner Lebenssituationen überfordern.

# Begleiten in Krisensituationen heißt auch, den Betroffenen helfen, dass er:

- Mitverantwortung bei der Bewältigung übernehmen kann,
- das Änderbare vom Unabwendbaren unterscheiden und letzteres akzeptieren kann und
- konkrete Schritte zur Bewältigung anbahnen kann.

# Ab wann ist eine Erfahrung traumatisch ?

## Definition

Psychisches Trauma ist ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.

nach Fischer und Riedesser. In Lehrbuch der Psychotraumatologie, 1998

# Elemente der Krise

1. Krisenauslöser
2. Krisendauer
3. Krisenfunktion (Tiefpunkt-  
Wendepunkt)
4. Krisenverlauf – läuft in Phasen  
ab
5. Charakteristische  
Ausdrucksformen

# Differenzierung des Krisenbegriffs nach Plötzlichkeit und Bedeutung

## KRISEN

### Entwicklungs- krisen

Treten in den verschiedenen Lebensphasen, wie der Adoleszenz auf:

- Autoritätskrisen
- Identitätskrisen
- Psychosexuelle Krisen

z. B.:

massive Verunsicherungen bzgl.

- des eigenen Körpers
- der Individualität
- Wertehaltung
- des Lebenssinns

### (Lebens)- Veränderungs- -krisen

Entstehen in Situationen, die generell zum Leben gehören und durchaus auch positiv erlebt werden. Aufgrund sich daraus möglicherweise ergebenden Überforderungen werden diese Situationen zu Krisen:

z.B.:

- Umzug
- Geburt eines Kindes
- berufliche Umorientierung

### Traumatische Krisen

Treten durch plötzliches, schmerzliches Ereignis auf und stellen dadurch eine starke Bedrohung für eine Person dar.

z. B.:

- Tod einer nahestehenden Person
- plötzliche dauernde Invalidität
- Vergewaltigung
- Naturkatastrophe
- Gewalttaten

-

.....

...

(nach: Goll und Sonneck, 1995)

.....

# 1. Krisenauslöser

## Kategorien von Lebenskrisen

1. Geburt und Werden
2. Lebenskrisen – Wachstum
3. Schicksalsschläge – Krankheit
4. Tod und Sterben – Vergehen



*Was unseren  
Bewohner  
beschäftigen  
kann*

## 2. Krisendauer

- Hinsichtlich der Zeit während der Krise, der Krisendauer, lassen sich in der Fachliteratur keine eindeutigen Zeitrahmen identifizieren.
- Eine Krise stellt jedoch nicht ein kurzzeitiges Problem oder Phänomen und auch keinen langfristigen Dauerzustand dar. Vielmehr handelt es sich um eine kurz-, mittel- oder langfristige kritische Perioden.

Ritter-Gekeler 1992, S. 48f.

# 3. Krisenfunktion

- Krise stellt einen Wendepunkt, Herausforderung zu einer Entscheidung, Neuorientierung dar
- beschleunigter kognitiver Prozess
- Krise = bedeutet unausweichliche Entscheidung zu einer Neubewertung

lt. Entscheidungstheoretischen Konzept

## 4. Krisenverlauf

### Eingangsstadium I

- Kognitiv-reaktiv fremdgesteuerte Dimension
  1. Ungewißheit – was ist eigentlich los?
  2. Gewißheit – ja, das kann doch nicht sein!
  3. Aggression – warum gerade ich!?

# Durchgangsstadium II

- Emotional ungesteuerte Dimension
4. Verhandlung – wenn, dann muss....
  5. Depression – wozu..., alles ist....

# Zielstadium III

- Reflektiv- aktional,  
selbstgesteuerte Dimension

6. Annahme – Ich erkenne...

7. Aktivität – Ich tue das

8. Solidarität – Wir handeln

# Kriseninterventionen

- Bedeutet sich einschalten, vermitteln
- Bedeutet nicht das Problem abnehmen
- Soll Hilfe zur Selbsthilfe sein

# Krisenbewältigung mit Bella



Kriseninterventionskonzept nach G. Sonneck

**B**eziehung aufbauen

**E**rfassen der Situation

**L**inderung von Symptomen

**L**eute einbeziehen, die unterstützen

**A**nsatz zur Problembewältigung  
finden

# Ziele der Krisenintervention

- Herausarbeiten des Auslösers
- Raum geben, damit Angst und Unsicherheit ausgesprochen und angenommen werden kann,
- man wandelt nur, wenn man annimmt
- Hilfe anbieten (Ressourcen herausfiltern)

# Zielarten

- Veränderungsziele
  - Unterschied zwischen dem Zustand wie er besteht und dem Zustand wie er sein soll
- Stabilisierungsziele
  - Erhalt des bestehenden Zustandes / Erhalt der derzeitigen Lebenssituation
- Schwerpunktziele
  - Kurzfristige Ziele
  - **SMART**e Ziele:
    - S**pezifisch
    - M**essbar
    - A**traktiv
    - R**ealistisch
    - T**erminiert

# Die wichtigsten Kriseninterventionen

- Beratung/Schulung
- Stärkung
- Förderung

## Anforderung an Begleitende:

- Muss selber mit Krisen umgehen können
- Wer eigene Krisen verdrängt ist ungeeignet
- Krisen haben immer mit Entscheidungen zu tun

# Veränderung im Befinden hängen ab

- Von Haltung und Verhalten der Führungsperson
- Aktuelle Affektlage des Betroffenen selbst
- Zusätzliche Stressoren (Kranke sind wie hochsensible Antennen, reagieren auf Einflüsse, harmlose Bemerkung –Katastrophe)

Sichtweisen erwachsen aus  
Einsichten und Einsicht ist Folge  
von Nachdenken