

Krisenbegleitung

Kritische und herausfordernde Lebensphasen gehören zum Leben. Die meisten Menschen kennen Ausnahmesituationen, die am Anfang erst einmal nicht überwindbar erscheinen. Nach extrem belastenden Situationen erholt sich die Psyche oftmals nur langsam. Häufig wird dieser Zustand als unerträglich oder auch als persönliches Scheitern erlebt. Krisen kommen meistens sehr überraschend und es kommt einem so vor, als ob man den Boden unter den Füßen verliert. Gefühle und Empfindungen wie Hilflosigkeit, Angst, Ohnmacht und Schmerz stehen dabei im Vordergrund.

Um traumatisierende Erfahrungen annehmen und aushalten zu können und möglicherweise psychische Folgestörungen zu vermeiden, braucht es Schutz, Raum und Halt. Wichtig ist deshalb, dass man nicht alleine bleibt, sondern dass man sich Personen im eigenen Umfeld sucht oder auch Krisenbegleiter*innen, die unterstützend zur Seite stehen.

Es gibt vielfältige Auslöser für Lebenskrisen. Das kann ein unvorhersehbarer Schicksalsschlag sein wie Tod einer nahen Person, schwere Krankheiten, Scheidung, Trennung oder eine Veränderung der Lebensumstände wie Älter werden, Pensionierung, Arbeitsplatzverlust, Umstrukturierung etc. Anlässe für Krisen sind nicht objektiv festlegbar, sondern wirken durch die jeweilige subjektive Bedeutung, die sie für die betroffene Person haben. Eine akute Krise ruft bei den meisten Menschen eine Schockreaktion hervor und nichts ist mehr so wie es war. Das führt oft zu einem Gefühl der existentiellen Bedrohung, das gesamte Glaubens- und Weltbild gerät ins Wanken. Krisen werden von jedem Menschen unterschiedlich erlebt. Dennoch lassen sich Merkmale beschreiben, die von vielen Menschen in Krisensituationen genannt werden:

Merkmale von Krisen

- **Verlust des inneren Gleichgewichts:** Gefühle der Überforderung, Verzweiflung und Ohnmacht stehen im Vordergrund. Bewährte Lösungen greifen nicht mehr.
- **Druck:** Wenn Krisen sich zuspitzen, entsteht oft eine große Enge und ein großer Druck.
- **Überforderung:** Man hat das Gefühl, dass man mit den veränderten Lebensumständen nicht mehr zurecht kommt.
- **Unfähigkeit zu handeln:** Man fühlt sich wie gelähmt, meist sprachlos und kann oft keinen klaren Gedanken mehr fassen.
- **Angst:** Nicht zu wissen, wohin die Situation führt, kann depressive Verstimmungen, große Angst und Verunsicherung auslösen.

Ziele der Krisenbegleitung

- **Entlastung:** Begleitung kann spürbar entlasten und ein Schritt in Richtung Wiedererlangung der Handlungsfähigkeit sein.
- **Stabilisierung:** Empathie, Mitgefühl und Präsenz von Krisenbegleitern werden als hilfreich erlebt. Menschen in Krisen erleben es als sehr unterstützend, sich jemandem anvertrauen zu können, der einfach mal nur da ist und zuhört, der nicht gleich eine fertige Lösung parat hat, sondern ach einem ersten Schritt aus der Enge forscht.
- **Entscheidungsfindung:** Die Trennung von Bekanntem und Gewohntem macht Entscheidungen unumgänglich. Das Suchen nach Ressourcen und Kraftquellen, das Einnehmen verschiedener Perspektiven, das Entdecken der eigenen Grenzen kann dabei hilfreich sein.
- **Neuorientierung:** Krisenbegleitung kann dabei helfen, das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen und das Erlebte, in die persönliche Lebensgeschichte einzuordnen, um so die Kontrolle über die eigenen Gefühle und das eigene Leben wieder zu erlangen.