

Die Krise - was ist das?

Mit einer Krise sind Gefühle des Schocks, der Überforderung, der Angst, der Verzweiflung und Not, der Niedergeschlagenheit, des Misstrauens und der Feindseligkeit verbunden. Löst sich eine Krise, so ist das mit Gefühlen der Kraft und der Erleichterung, Stolz und Zufriedenheit verknüpft.

Somit ist es ersichtlich, dass Lebenskrisen gleichzeitig Lebenschancen sind.

Krisen entwickeln sich nach und nach – der Auslöser ist meist ein Ereignis, das den letzten Anstoß für das Akutwerden bestehender Probleme gibt. Es müssen somit mehrere Faktoren zusammenspielen, dass eine Krise ausgelöst wird.

Nach Caplan und Cullberg bezeichnen wir mit einer psychosozialen Krise...
... „den 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 dem Ausmaß her seine durch frühere erworbene Fähigkeiten und erprobten Hilfsmittel zur Erreichung wichtiger Lebensziele oder zur Bewältigung seiner Lebenssituation überfordern.“

Das heißt:

Ereignisse oder Lebensumstände können Anlässe für eine Krise werden: Dies können einerseits **Katastrophen – und Massenbelastungen** (Krieg, Umweltkatastrophen wie z.B. Überschwemmungen etc..) oder aber auch **individuelle Belastungen** sein. Dazu gehören Schicksalsschläge oder Situationen des normalen Lebensablaufes.

Hier unterscheidet man zwischen **drei Ebenen**:

1. körperlich – biologische Ebene: z.B: Pubertät, Klimakterium, chronische Erkrankungen
2. psychische Ebene: seelische Konflikte
3. soziale Ebene: Ereignisse, die z.B. durch Rollenveränderung oder Statusverlust gekennzeichnet sind – Scheidung, längere Arbeitslosigkeit etc.

Wichtig ist die jeweils subjektive Bedeutung des Geschehens – hier entscheidet sich die subjektive Krisenanfälligkeit.