

DIE UNTERSCHIEDUNG ZWISCHEN TRAUMATISCHEN KRISEN / VERÄNDERUNGSKRISEN

Traumatische Krisen:

Dies ist eine plötzlich aufkommende Situation, die auf einmal die psychische Existenz, die soziale Identität und Sicherheit und/oder die fundamentalen Befriedigungsmöglichkeiten bedroht.

Beispiele: Tod eines Nahestehenden, Krankheit, Bekanntwerden einer Diagnose, plötzliche Invalidität, plötzliche Beziehungsbedrohung wie Untreue oder Trennung, soziale Kränkung und Versagen

Typischer Verlauf:

1. **Schockphase:** Äußerlich wirkt man oft noch geordnet, innerlich herrscht das Chaos - entweder führt dies zu ziellosen Aktivitäten oder zum Rückzug

2. **Reaktionsphase:** Die Konfrontation mit der Wirklichkeit ist unvermeidlich – hier werden psychische Abwehrmechanismen eingesetzt, um die Wirklichkeit so gut wie möglich zu integrieren – Verdrängungsphänomene, Verleugnungstendenzen, starke Abhängigkeitswünsche, Rationalisierung der Ereignisse, sozialer Rückzug mit selbstzerstörerischen Tendenzen (Alkohol – und Medikamentenmissbrauch) Hier besteht eine Fixierungsgefahr bzw. Chronifizierungsgefahr!

3. **Bearbeitungsphase:** Durch Reflexion des Krisenanlasses löst man sich allmählich von Trauma und Vergangenheit

4. **Neuorientierung:** Selbstwertgefühl ist wieder aufgerichtet

Veränderungskrisen:

Lebensveränderungskrisen können ausgelöst werden durch:

Verlassen des Elternhauses, Heirat, Schwangerschaft, Kinder bekommen, Umzug, altersgemäße Pensionierung etc.

Typischer Verlauf:

1. **Konfrontation** mit dem problematischen Ereignis - das gewohnte Problemlösungsverhalten bleibt wirkungslos

2. Der Betroffene erlebt sich als **Versager**, weil er die Krise nicht bewältigen kann – das Selbstwertgefühl sinkt

3. **Mobilisierung** aller inneren und äußeren Bewältigungskapazitäten (z.B. Therapie oder Beratung). Dies kann zur **a) Bewältigung** der Krise oder **b) zu einem Gefühl der Resignation** führen – hier liegt die **Gefahr der Chronifizierung** vor.

4. Falls die Anstrengung zu keinem Ergebnis geführt hat, entsteht das **Vollbild einer Krise** – der Betroffene ist rat – und orientierungslos, entweder sind Verhalten und Äußerungen ungesteuert, ziellose Aktivitäten oder man ist „innerlich“ gelähmt. Auch hier gibt es die charakteristischen Gefahren wie Ausbruch einer Krankheit, Substanzmissbrauch, Chronifizierung und Fixierung sowie suizidales Verhalten.

5. **Bearbeitung der Krise**

6. **Neuorientierung**