



DR. AGNES BÜCHELE

# Aus Krisen Chancen entwickeln

## ***Chance: Krisen erkennen und benennen***

1. Was ist eine Krise?
2. Arten und Auslöser von Krisen?

## ***Chance: Krisen verstehen***

3. Das Erleben in Krisen
4. Arten und Phasen von Krisen
5. Krisen in Organisationen

## ***Chance: Ressourcen erkennen, stärken, nützen***

6. Krisen bewältigen  
Sich selbst helfen – Hilfe annehmen
7. Widerstandskräfte stärken



DR. AGNES BÜCHELE

## **Chance: Krisen erkennen und benennen**

### **1.1. Definition Krise**

#### **„Krise“**

Höhepunkt in einer belastenden, herausfordernden **Entwicklung**.

Sie bedeutet die **Labilisierung** persönlicher Handlungsmöglichkeiten und eines psychosozialen Systems, wobei ein erhebliches Ungleichgewicht zwischen den subjektiven Bedeutungen des Problems und den Bewältigungsmöglichkeiten, die für eine Person zur Verfügung stehen, erlebt wird. Dies führt zu einem Verlust von persönlichem Gleichgewicht und immensen Angstgefühlen.

Krise wird aber auch als zum Leben zugehörig erlebt.



DR. AGNES BÜCHELE

## Chance: Krisen erkennen und benennen

### 1.2. Was ist eine Krise?

Unterscheidung zu Konflikt und Trauma

#### KRISE

##### Medizinisch:

Höhepunkt und  
Wendepunkt in einem  
Krankheitsprozess

##### Psychosozial:

der Verlust von  
seelischem und  
körperlichem Gleichgewicht,  
die Grenze von verfügbaren  
Handlungsmöglichkeiten,  
Bedrohung von  
Identität und Selbständigkeit,  
Gefühle von Angst,  
Panik, Hilflosigkeit

#### KONFLIKT

##### Sozial:

Zusammentreffen  
verschiedener Interessen,  
gegensätzliche Handlungs- und  
Wahlmöglichkeiten,  
Labilisierung von  
Systemen,  
Chaos, Durcheinander,  
Desorganisation

##### Subjektiv –

##### „intrapersonal“:

Gegensätzliche innere  
Forderungen, beeinträchtigen  
das Verhalten Bewusste und  
unbewusste Regungen und  
Bedürfnisse Psychoanalytisch:  
Gegensatz zwischen „  
Ich“ – Realitätsprinzip und  
„Es“ – Lustprinzip

#### TRAUMA

##### Medizinisch:

Wunde, Verletzung

##### Sozial:

Zerstörung von  
grundlegenden  
Ordnungsprinzipien der  
Verhaltens- ,  
Wahrnehmungs- und  
Erlebensmöglichkeiten  
Lebensbedrohung,  
• Todesgefahr  
• schleichende  
Zerstörung persönlichen  
Integrität



DR. AGNES BÜCHELE

## **Chance: Krisen erkennen und benennen** **2. Arten und Auslöser von Krisen**

Entwicklungskrisen:

**jeder Übergang in eine neue Altersphase**

**Säuglings – Kleinkind – Schulkindalter – Jugend– Adoleszenz – Erwachsenenalter**

**Kritische Lebensereignisse – affektiv / gefühlsmäßig besonders intensiv Einschnitte, Übergänge und Zäsuren mit hoher Anforderung an die Anpassungsleistung.**

Oft unerwartete:

**Trennung, Scheidung, Partnerverlust, Behinderung, Leistungs- Überforderung Krankheit, Arbeitslosigkeit, Wohnortwechsel u. Ä.**

Erwartbare:

**Geburt, Statusveränderung, Pensionierung, Unterbringung im Altersheim**

Suizidale Krisen:

**sozialer Rückzug, Isolation (präsuizidales Syndrom)**

**Scham und Schuldgefühle.**

**Ausweglosigkeit**

Der kulturelle, historische, soziale, individuelle Kontext ist wichtig für die Bedeutung des kritischen Lebensereignisses.



DR. AGNES BÜCHELE

## **Chance: Krisen verstehen**

### **3. Erleben von Krisen**

3.1. Kulturelle Atmosphäre und Erschwernisse: Erfolg ist angesagt – Scheitern ist tabu. (vgl. Sennett 1998)

3.2. Ausmaß von zusammentreffenden Ereignissen beeinflusst die Gefahr des Entstehens und das Ausmaß der Belastung von Krisen (Kunz, Scheuermann, Schürmann 2004):

- Hohe Anforderung an Neu- oder Wiederanpassung zwischen Selbst und Außenwelt
- Krisenereignisse – die unvorhergesehen sind
- Vorhersehbare Ereignisse – die unerwartet eine hohe Belastung darstellen
- Unerwartet starke Auswirkung in viele oder alle Lebensbereiche
- Der Selbstwert ist stark in Frage gestellt
- Die Vorstellungen vom Selbst (Selbstkonsistenz) sind bedroht,
- Grundlegende Überzeugungssysteme sind erschüttert
- Wichtige Ziele und Anliegen einer Person werden blockiert
- Erinnerung an frühere – nicht – bewältigte Ereignisse wird geweckt

3.3. Erleben und Umgehen findet immer im geschlechtlichen Kontext statt

- Wir können uns nicht nicht-geschlechtlich verhalten
- Selbstwert, Vorstellung vom Selbst, Überzeugungen, Anliegen und Ziele sind an Konzepte von Männlichkeit und Weiblichkeit gebunden
- Je starrer die Konzepte einer Person / ihrer Umwelt, desto schwerer wiegt eine Krise, desto schwieriger ist der Umgang damit

3.4. In Reaktion auf Krisen, Belastungen und Suche nach Handlungsmöglichkeiten tendieren Menschen dazu von erreichten Entwicklungsphasen in frühere zurückzufallen



## *Chance: Krisen verstehen* **4. Phasen von Krisen**

Krisen sind ein prozessartiges Geschehen – vergleichbar mit kreativen Prozessen (Kast 1987)

### Die bekannten Phasen

- 1) Vorbereitungsphase
  - Ansammeln von Wissen / Lasten / Problemen
  - Viel aufnehmen – wenig katalogisieren
- 2) Inkubationsphase
  - Problem gärt in uns – spitzt sich zu

### Die begleitenden Emotionen

Spannung

Unruhe, Frustration, Zweifel an Selbstwert und Kompetenz

*Krisensituation* Blockierung, Angst, Stau

- 3) Einsichtsphase
  - Deutliche Erkenntnis „Aha“ - Erlebnis
- 4) Verifikation
  - Einsicht wird geformt, geprüft, getestet

Erleichterung, Freude

Konzentration

**Bereicherung Reifung Lebenserfahrung**

Die Phasen müssen nicht chronologisch verlaufen. Unter erschwerten Bedingungen kann die Entwicklung stagnieren und chronisch werden. U.U. ist mit Rückfällen ist zu rechnen.



DR. AGNES BÜCHELE

## *Chance: Krisen verstehen* **5. Krisen in Organisationen**

Organisationen / Institutionen sind lebendige Organismen (Pühl 1994)

- bestehen durch formale Strukturen, z.B. Hierarchien
- sind von den Menschen, deren Rollen und deren Beziehungen geprägt
- überdauern Menschen
- haben Aufgaben, Ziele
- durchlaufen Entwicklungsphasen vergleichbar mit denen von Menschen
- vertreten Überzeugungen, politische, kulturelle, soziale Werte und Normen
- entwickeln eigene „Kulturen“
- geben sich formal geschlechtslos, verhalten sich aber zu Männern und Frauen unterschiedlich bis gegensätzlich (Lange 1998, Krumpholz 2004)

Organisationen binden Ängste

- über kollektive Erlebnisse
- Zugehörigkeitsgefühl
- Orientierung durch Regeln, Überschaubarkeit und Ordnung
- gemeinsame Geschichten und Mythen

Wie lebende Organismen und Systeme können Organisationen / Institutionen in Krisen geraten.

Sie unterliegen in ähnlicher Weise den beschriebenen Krisengesetzen:

- Anpassungsdruck, Verunsicherung
- Bewältigen von Entwicklungsphasen und kritischen Ereignissen
- Suche nach neuen Handlungsmöglichkeiten
- Rückschritte in „unreifere“ Phasen
- kreative Neuorientierung

Organisationen setzen im Krisenfall Ängste frei – bei Einzelnen, bei Gruppen, in Abteilungen.



DR. AGNES BÜCHELE

## **Chance: Ressourcen erkennen, stärken, nützen**

### 6. Krisen bewältigen

#### Sich selbst helfen – Hilfe annehmen

Die kulturellen, sozialen und individuellen Bedingungen, besonders: das soziale Netz, ist wichtig für die Bewältigung einer Krisen – für positive Veränderung, neue Handlungsmöglichkeiten, Reifung und nützen neuer **CHANCEN**.

**Wichtig:** Krisen gehören zum Leben, sind Bedingungen unserer Existenz. Eine Krise ist keine Krankheit.

Günstige Voraussetzungen für Prävention und produktive Krisenbewältigung

Für die eigene Betroffenheit = Hilfe in Anspruch nehmen  $\leftrightarrow$  Für die Unterstützung Betroffener = Hilfe geben:

- Krisenanlass verstehen, Krise analysieren  $\leftrightarrow$  Verständnis zeigen
- Information und Wissen  $\leftrightarrow$  annehmen – weitergeben
- Früherkennung  $\leftrightarrow$  Aufmerksamkeit auf die Dauer von Beunruhigung und Belastung
- Reden, kommunizieren – Normierungen (soziale, geschlechtliche) relativieren
- Gefühle ausdrücken: reden  $\leftrightarrow$  zum Reden einladen
- Soziale Bezüge festigen  $\leftrightarrow$  Kontakt halten oder intensivieren
- Gefährdung reduzieren (akute Symptome wie z.B. Schlaflosigkeit lindern)
- Motivierung, Hilfe in Anspruch zu nehmen
- Angehörige und Beteiligte entlasten
- Defizite abdecken – z.B. Kontakt mit AnsprechpartnerInnen ermöglichen
- Bereitschaft, Gewohntes aufzugeben um Neuem Platz zu machen
- Suchen und Finden von Potentialen, aus denen etwas werden kann

Die wesentlichsten Elemente in der Kurzformel: BELLA (Sonneck 2000)

**B** – Beziehung aufbauen

**E** – Erfassen der Situation

**L** – Linderung der Symptomatik

**L** – Leute einbeziehen, die unterstützen

**A** – Ansatz der Problembewältigung



DR. AGNES BÜCHELE

## **Chance: Ressourcen erkennen, stärken, nützen**

### **7. Widerstandskräfte stärken**

(Salutogenese: Antonovsky 1997, Reddemann 2006)

- Normale menschliche Dinge tun:  
denken, lachen, sich bewegen, hoffen, dem Leben einen Sinn geben, um Hilfe bitten, Hilfe annehmen, Beziehung zu anderen pflegen, Musik machen und hören, mit anderen Menschen reden, Geschichten erzählen u. Ä. m.
- Scheinbar Selbstverständliches bewusst registrieren – (nur) so kann es wirksamer werden
- Freude und Witz kultivieren
- Gewohnte Bewältigungsstrategien re - aktivieren
- Veränderung wollen
- Zeit geben
- Sich selbst als ganzen Menschen – männlich wie weiblich – mit Schwächen und Stärken betrachten.
- Die Schwächen in den Stärken sehen und die Stärken in den Schwächen.



DR. AGNES BÜCHELE

## Literatur

- Antonovsky, H. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen  
Eink, M., Haltenhof, H. (2006): Basiswissen: Umgang mit suizidgefährdeten Menschen.  
Bonn
- Kast, V. (1989): Der schöpferische Sprung. Vom therapeutischen Umgang mit Krisen.  
München
- Krumpholz, D. (2004): Einsame Spitze. Frauen in Organisationen. Wiesbaden
- Kunz, S., Scheuerman, U., Schürmann, I. (2004): Krisenintervention, Ein fallorientiertes  
Arbeitsbuch für Praxis und Weiterbildung, Weinheim Juventa.
- Lange, R. (1998): Geschlechterverhältnisse in Management und Organisationen.  
München und Mering
- Pühl, H. (1994): Angst in Gruppen und Institutionen. Der Einzelne und sein unbewusstes  
Gruppenetz. Bielefeld
- Reddemann, L. (2006): Überlebenskunst. Von Johann Sebastian Bach lernen und  
Selbstheilungskräfte entwickeln. Stuttgart
- Sennett, R. (1998): Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. Berlin
- Sonneck, G. (HG) (1995): Krisenintervention und Suizidverhütung. Ein Leitfaden für den  
Umgang mit Menschen in Krisen, Wien