

## 1. Definitionen

Der Begriff ‚Krise‘ stammt aus der griechischen Sprache (κρίσις = krisis) und bedeutet ‚Entscheidung‘. Er bezeichnet a) eine allgemein schwierige bzw. gefährliche Situation, b) Wendepunkt einer Entwicklung, c) die Notwendigkeit, eine Entscheidung zu treffen, die von *innen* bestimmt und nicht von außen gegeben wird.

Seit der Antike ist ‚Krise‘ medizinische Bezeichnung für:

- a) den Zeitpunkt im Ablauf einer Krankheit, in dem sich eine rasche Wendung zum Guten oder Fatalen hin vollzieht
- b) eine plötzlich auftretende und rasch vorübergehende Gesundheitsstörung
- c) in der Psychiatrie auch einzelne Lebensabschnitte und Lebenssituationen in denen Wendungen nach der einen oder anderen Seite möglich sind (Pubertätskrise, Entwicklungskrise, existenzielle Krise)
- d) im Verlauf einer chronischen Krankheit oder bei Gesunden eine plötzliche und für kurze Zeit auftretende Störung, die psychiatrische Hilfe (Krisenintervention) notwendig macht (Selbsttötungsversuche, Angstzustände)

In der psychologischen Fachliteratur wird z. B. von *Prof. Dr. mult. Petzold*, Gründer der Integrativen Therapie, Krise so definiert: „Eine Krise ist eine durch eine Noxe (Schädigung) ausgelöste Labilisierung eines Systems, die mit den habituellen Bewältigungsstrategien nicht mehr reguliert werden kann und zu einer Bedrohung des Systembestandes führt.“ Der Psychologe *Schmidtbauer* definiert ‚Krise‘ mit folgenden Worten: „Krise ist eine dramatische Auseinandersetzung mit psychischen Konflikten.“

Zusammenfassend lässt sich ‚Krise‘ folgendermaßen umreißen: Eine Krise ist eine Situation, die uns zwingt, etwas Vertrautes loszulassen und (um) etwas Neues zu gewinnen. Das Ich wird mit etwas Neuem konfrontiert, dem es nicht ausweichen kann, für das es aber noch keine Lösung hat. Dieser Augenblick der Entwicklungsangst macht es notwendig, voranzugehen und ein neues In-sich-selber zu entdecken, um auf das Neue der Lage gültig zu antworten.

## 2. Die häufigsten Krisenarten

a) **Entwicklungskrisen** (= Identitätskrisen) entstehen, wenn sich der Entwicklung Hindernisse in den Weg stellen z.B. Geburt, Pubertät, Adoleszenz, Midlife-Crisis, Alter, etc. Krankheiten entstehen manchmal als Begleiterscheinung der Krise oder als Symptom der noch nicht geleisteten seelischen Entwicklung: „Wer nicht an sich selbst arbeitet, an dem wird gearbeitet“! Unser Körper spricht mit uns. Wir müssen lernen seine Sprache zu verstehen. Krankheit ist oft Zeichen einer seelisch - geistigen Disharmonie. Heilung besteht nicht unbedingt im Verschwinden des Symptoms, sondern im Verstehen der Sprache des Körpers.

Frage: Was stimmt da nicht (mehr) in meinem Leben und wie kann ich die Botschaft verstehen und Konsequenzen ziehen?

b) **Beziehungskrisen**: Die Beziehung soll bereichern, indem sich Menschen ergänzen. Ergänzen kann man sich nur, wenn man verschieden ist. Verschiedenartigkeit schafft Spannung. Wenn Spannung nicht im Gleichgewicht gehalten wird, entsteht Kollision (unbewusste Verstrickung), Konflikt, Krise. Die Krise entsteht, wenn ich mit einer unveränderten Einstellung in eine veränderte Situation komme.

Folgende Fragen drängen auf gemeinsame Beantwortung: Wie stehen wir zueinander? Wer bin ich für dich? Wer bist du für mich? Wie verstehen wir unsere Beziehung?

c) **Berufskrisen**: In der Trennung von Arbeit und Freude liegt die Wurzel vieler Berufskrisen. Wir trennen Arbeit und Leben = wir arbeiten, um zu leben. Die krankmachende Seite der materialistischen Arbeitsweise sind: Arbeitssucht, Stress, Burnout, Mobbing, Innere Kündigung, Arbeitslosigkeit.

# Krisen sind Chancen

Zu klären sind folgende Fragen: Ist das die Arbeit, die ich über Jahre machen möchte? Habe ich den richtigen Beruf? Wofür werde ich (überhaupt) noch gebraucht? Bin ich den Anforderungen noch gewachsen?

**d) Gemütskrisen:** Wer seinen Gefühlen nicht erlaubt, sich auszudrücken, lebt wie ein Gefangener, der sich nicht bewegen kann. Die emotionale Bewegungslosigkeit erzeugt ein Gefühl der Ausweglosigkeit bis hin zur Depression. Jedes Gefühl hat seine Berechtigung und wenn es nicht auf natürliche Weise ausgelebt wird, bewirkt es körperliche und seelische Veränderungen / Störungen. Es geht darum, Gefühle ernst zu nehmen und als Teil meiner Wirklichkeit zu akzeptieren und dann zu entscheiden, wie ich mit ihnen umgehe (Ärger, Aggression, Angst, Trauer).

Fragen: Welchen Gefühlen weiche ich aus? Welche Gefühle versuche ich zu unterdrücken? Wovor habe ich eigentlich Angst? Was befürchte ich, wenn ich mich ‚gehen‘ lasse?

**e) Verlustkrisen:** „Der Mensch hat nie, was er will, weil er nicht will, was er hat. Wollte er was er hat, hätte er, was er will.“ Verlustbeispiele: geliebte Menschen, Freunde, Arbeitsplatz, Gesundheit, Besitz. Wir verändern uns laufend und wir verlieren unsere Jugend und letztlich sogar das Leben.

Fragen: Was passiert mit mir wenn ich .... nicht mehr habe? Was ändert sich/würde ich für mich ändern? Wie sieht, sähe (m)ein Leben aus ohne ...?

**f) Sinnkrisen:** Sinnkrisen gehen tiefer als andere Krisen und sind nur durch „Glaubens“ - Entscheidungen zu lösen. Es gilt, dem Leben eine neue Richtung geben, z.B. in der Lebensmitte möglicherweise verliert alles / vieles, was wichtig erschien an Bedeutung: Macht, Besitz, Erfolg. Jetzt wird anderes wichtig: Erkenntnis, Weisheit, evtl. „ewige“ Werte.

Fragen: Wofür bin ich auf der Welt? Wofür lohnt es sich zu leben? Was macht mein Leben wirklich sinnvoll? Wo und wie erfahre ich den Sinn und was erscheint mir sinnlos?

## **3. Allgemeine diagnostische Fragen zum Erfassen einer Krise**

*Welche Kreisläufe gibt es in meinem Leben?*

- Wo trete ich auf der Stelle?
- Wo trage ich mit den gleichen Menschen immer wieder die gleichen Konflikte aus?
- Wo wiederholt sich der gleiche Konflikt mit immer anderen Personen?
- Wo tauchen immer wieder die gleichen Schwierigkeiten in meinem Leben auf?
- Unter welchen Umständen bekomme ich immer wieder die gleiche Krankheit?

## **4. Zum Umgang mit Krisen**

a) In jeder Krise steckt eine Chance: Die Chance in der Krise zu entdecken ist nur möglich mit einem "Chancenbewusstsein". Jede Krise ist die Chance, mich zu mir selbst hin zu entwickeln, um der zu werden, der ich sein kann. Es bedeutet, authentisch(er) zu werden und loszulassen, was nicht mehr wirklich zu mir gehört, was ich nicht mehr bin, bevor ich von der Krise in die Katastrophe komme. Jede Krise ist die Chance, mein Leben so zu leben, wie Gott es für mich meint.

b) Was kann ich selbst tun?

1. die Wirklichkeit erkennen (die Menschen, denen wir begegnen, unsere Lebensumstände die Situationen, die wir täglich erleben wahrnehmen)
2. es ist nicht möglich zu bestimmen was Andere tun, aber es ist möglich zu bestimmen wie ich darauf reagiere, wie ich damit umgehe
3. Verantwortung für mich selbst übernehmen und Entscheidungen treffen
4. Schöpferisches Potential aktivieren
5. „selbst - bewusst – sein“ = in jedem Augenblick stimmig sein
6. Gelassen werden - durch Loslassen