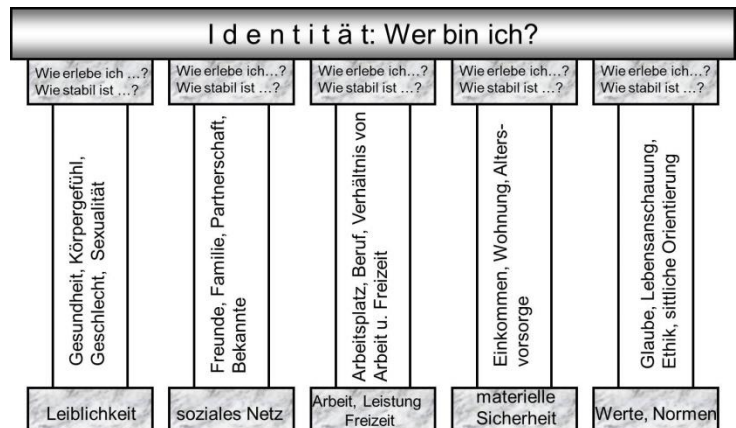


Ressourcen orientierte Krisenintervention

Ein Instrument in der Krisenbegleitung

Menschen in Krisen sind in Gefühlen von Ohnmacht und Verlustangst gefangen. Sie leiden darunter, keine Lösung zu haben und keinen Ausweg mehr zu sehen. Sie haben das Gefühl, „alles geht den Bach runter“. Dabei ist der Blick verengt auf den Lebensbereich, in dem die Krise stattfindet. Manchmal sind auch mehrere Lebensbereiche betroffen. Zur emotionalen Entlastung und zur Stärkung des Ichs kann es sehr hilfreich sein, sich einen Überblick über die einzelnen Lebensbereiche zu verschaffen, um zu erkennen, welche Bereiche von der Krise nicht betroffen und deshalb stabil geblieben sind.

In der Integrativen Therapie wurde zur genaueren Erfassung und differenzierten Darstellung der Lebensbereiche die so genannten „5 Säulen der Identität“ entwickelt.¹ Die Aufgabe der Krisenbegleitung besteht nun darin, mit dem Menschen in seiner Krise die einzelnen Säulen im Blick auf seine Situation anzuschauen und zu ermitteln, wie stabil bzw. instabil die einzelnen Säulen bei ihm sind. Dazu bieten sich jeweils die Fragen an: „Wie erlebe ich? Wie stabil ist....?“ Die folgenden Fragen zu den einzelnen Säulen wollen die Klärung unterstützen.



Leiblichkeit

Bin ich ein gesunder oder anfälliger Mensch?
Bin ich schön oder hässlich?
Wie gut fühle ich mich in meinem Körper?
Wie lebendig fühle ich mich?
Wie sicher fühle ich mich als Mann oder Frau?

Soziales Netzwerk

Bin ich ein sozialer Typ oder eher eine Einzelgängerin?
Habe ich genügend Freunde oder fühle ich mich einsam?
Wie gut erreichbar sind die mir nahe stehenden Menschen, räumlich und zeitlich?
Wie gut sind meine Kontakte zu Männern und zu Frauen?

Arbeit und Leistung

Bin ich das geworden, was ich wollte?
Macht mir meine Arbeit Freude?
Wie leistungsfähig fühle ich mich insgesamt?
Wie viel Sicherheit und Unsicherheit gewinne ich durch Leistung?

Materielle Sicherheit

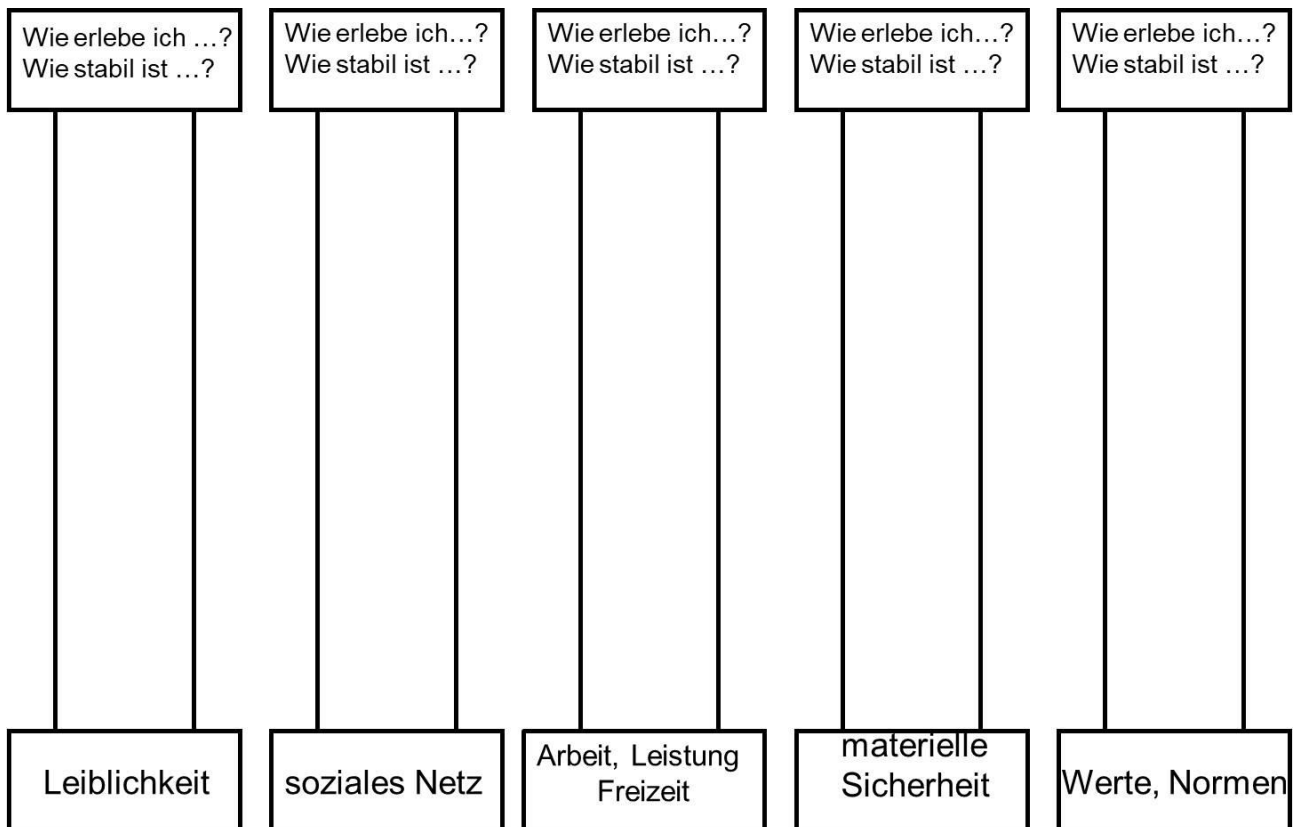
Wie stabil ist meine finanzielle Situation?
Wie verlässlich ist die Wohn-Situation?
Wie gesichert sind meine Zukunftsperspektiven?

Werte und Normen

Wie will ich sein?
Wofür stehe ich ein?
Woran glaube ich?
Was ist mir in meinem Leben ganz wichtig?
Was glaube ich, wofür es sich zu leben lohnt?
Was macht das Leben lebenswert?

Die umseitige Grafik lässt sich für die persönliche Klärung als (Haus-)Aufgabe zwischen zwei Gesprächsterminen verwenden.

¹ H. G. Petzold, Integrative Therapie, Bd. II/2, S. 596, Paderborn 1993.



Leiblichkeit

Bin ich ein gesunder oder anfälliger Mensch?
 Bin ich schön oder hässlich?
 Wie gut fühle ich mich in meinem Körper?
 Wie lebendig fühle ich mich?
 Wie sicher fühle ich mich als Mann oder Frau?

Soziales Netzwerk

Bin ich ein sozialer Typ oder eher eine Einzelgängerin?
 Habe ich genügend Freunde oder fühle ich mich einsam?
 Wie gut erreichbar sind die mir nahe stehenden Menschen, räumlich und zeitlich?
 Wie gut sind meine Kontakte zu Männern und zu Frauen?

Arbeit und Leistung

Bin ich das geworden, was ich wollte?
 Macht mir meine Arbeit Freude?
 Wie leistungsfähig fühle ich mich insgesamt?
 Wie viel Sicherheit und Unsicherheit gewinne ich durch Leistung?

Materielle Sicherheit

Wie stabil ist meine finanzielle Situation?
 Wie verlässlich ist die Wohn-Situation?
 Wie gesichert sind meine Zukunftsperspektiven?

Werte und Normen

Wie will ich sein?
 Wofür stehe ich ein?
 Woran glaube ich?
 Was ist mir in meinem Leben ganz wichtig?
 Was glaube ich, wofür es sich zu leben lohnt?
 Was macht das Leben lebenswert?