

Krisen sind so alt wie die Menschheit und gehören nach allgemeinem Verständnis zum menschlichen Leben. Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens von Krisen unterschiedlichen Ausmaßes betroffen sein und sich mit den Aspekten einer Krise und dem Krisenprozess auseinandersetzen müssen (Hülshoff, 2017; Stein, 2009; Dross, 2001).

Unabhängig von der Lebensphase, in der sich ein Mensch befindet, kann ihn zu jeder Zeit eine Krise treffen. Krisen sind allgegenwärtig und es ist fraglich, was eigentlich eine Ausnahme oder eine Abweichung zur Normalität darstellt. Beck formuliert hierzu den Begriff der Normalitätskrise, da der moderne Mensch ein ständig steigendes Krisenpotenzial herausbildet, werden psychosoziale Krisen im täglichen Leben „normal“. Dies ist mitunter dem Modernisierungsprozess geschuldet, der eine sogenannte Zivilisationsverelendung mit sich bringt (Beck, 1986). Dies bedeutet, dass die Mehrheit der Menschen psychosoziale Krisen als Konsequenzen der Modernisierung und Industrialisierung erlebt, z. B. Zivilisationskrankheiten.

Neben einer schweren Erkrankung kann auch der Tod eines nahestehenden Menschen oder der Umzug ins Seniorenwohnheim eine drastische Veränderung darstellen, die den Menschen vor eine möglicherweise krisenhafte Herausforderung stellt. Kommt es nun zu einem Ungleichgewicht zwischen dem belastenden Lebensumstand und der eigenen Problemlösungsstrategie, wird das Ereignis als bedrohlich erlebt (**Kap. 1.5**). Der Mensch verliert dadurch sein inneres Gleichgewicht und in weiterer Folge entwickelt sich eine Krisensituation. Diese wird verstärkt, wenn keinerlei zur Bewältigung notwendige, persönliche Ressourcen zur Verfügung stehen. Die Situation, in der sich der Mensch gegenwärtig befindet, wird als Überforderung erlebt. Inwieweit die außergewöhnliche Belastung beim einzelnen Individuum zu einer Krisenreaktion führt bzw. ob und wie Krisen mit den eigenen Fähigkeiten und Ressourcen bearbeitet werden können, ist individuell. Dies hängt u. a. sehr stark von der Persönlichkeit des Menschen ab und unter welchen Umständen und Einflüssen er sich entwickeln konnte (Stein, 2009).

Es spielt eine entscheidende Rolle, wie Erlebnisse in der Vergangenheit verarbeitet wurden und welche Problemlösungsstrategien sich daraus entwickelt haben. Analytisches und zielgerichtetes Handeln sowie innere Gelassenheit haben einen positiven Einfluss. Hierbei sind der materielle Background, äußere Gegebenheiten und soziale Ressourcen, die dem Menschen zur Verfügung stehen, von großer Bedeutung, z. B. ein beständiges soziales Umfeld (Hülshoff, 2017).

Ist der Mensch in einer psychosozialen Krise gefangen, werden Lebensinhalte bedeutungslos, außer sie stehen mit der Krise in Zusammenhang. Die emotionale Belastung ist so immens, dass sie nicht über einen längeren Zeitraum ertragen

werden kann. Die Betroffenen werden große Anstrengungen unternehmen, das innere Gleichgewicht wiederzuerlangen. Die hierbei eingesetzten Strategien müssen nicht immer konstruktiv sein (**Kap. 2.4**). Gelingen die Bewältigungsversuche und greifen die Lösungsstrategien, wird die Krise bei den Betroffenen eine positive Bewertung finden. Scheitern allerdings alle Bewältigungsversuche, so kann durch eine Krise schlimmstenfalls eine physische und/oder psychische Krankheit entstehen (**Kap. 3.3**) (Stein, 2009; Hülshoff, 2017).

1.1 Definitionen und Begriffserklärungen

Im Chinesischen setzt sich das Wort Krise aus zwei Schriftzeichen zusammen (**Abb. 1-1**). Das erste Wort *wei* steht für Gefahr, das zweite Wort *ji* für Gelegenheit oder Chance. So beherbergt der Krisenbegriff *wei* einerseits das Bedrohliche, Sorgenvolle und Unberechenbare einer Krise und deutet auf die Dringlichkeit der Bearbeitung hin.

Andererseits bietet *ji* aber auch eine neue Chance: Es wird eigenen Fähigkeiten, Entscheidungen und Veränderungen Raum gelassen (Aguilera, 2000; Sonneck, Kapusta, Tomandl & Voracek, 2016; Stein, 2009; Wingchen, 2006; Hülshoff, 2017). Diese Doppeldeutigkeit des Wortes Krise in der chinesischen Sprache bringt einen entscheidenden Ansatz für die Krisenbegleitung. Er kann betroffenen Menschen sowie Helferinnen und Helfern Kraft geben, die Krisenzeit durchzustehen, denn es wird aufgezeigt, dass jede Krise einen prozesshaften positiven Verlauf nehmen kann (Stein, 2009).

Auch im Altgriechischen beschreibt das Wort *krinein* eine Richtungsänderung. Der Begriff, der wörtlich übersetzt trennen bzw. unterscheiden bedeutet, wird in-



Abbildung 1-1: Chinesische Schriftzeichen für Krise (Quelle: Aguilera, D.C., 2000. Krisenintervention. Bern Huber, S. 3)

terpretiert als richtungsweisender Wendepunkt in einem Entscheidungsprozess. Dieser stellt eine schwierige Situation auf ihrem Höhepunkt mit ungewisser bzw. gefährlicher Entwicklung dar. Ebenso wird medizinisch der Begriff *Krise* während eines Krankheitsverlaufs als ein Wendepunkt beschrieben, wenn bei einer bestehenden Erkrankung massive Krankheitszeichen auftreten, die entweder zu einer drastischen Verschlechterung oder zur Heilung des Zustandes führen, z. B. hypertensive Krise (Hülshoff, 2017; Zeller-Forster, 1998).

Die Bewältigung eines Wendepunktes, der eine schwierige Lebenssituation darstellt, gibt Menschen ein positives autonomes Gefühl. In diesem Zusammenhang kann bei Lebenskrisen auch von Lebenschancen gesprochen werden (Sonneck et al., 2016).

Den Begriff Krise treffend zu beschreiben, ist ein schwieriges Unterfangen. Seit Jahrzehnten bemühen sich Wissenschaftler um eine gemeinsame Definition. Allerdings hat sich bis heute keine der vielen Definitionen klar durchgesetzt. Dennoch ist es von großer Wichtigkeit, die unterschiedlichen Beschreibungen näher zu betrachten, da die Auseinandersetzung mit den wichtigsten Definitionen die Grundlage für das Verständnis zum Thema Krise schafft, welches die Pflege für eine professionelle Krisenbegleitung benötigt (Ihle, 2008).

Der Krisenbegriff hat ebenfalls Einzug in die Alltagssprache gefunden. „Ich krieg’ die Krise!“, dieser Ausruf ist im deutschsprachigen Raum allgemein bekannt. Er wird als Ausdruck eines Missgeschicks oder einer kurzzeitigen Überforderung umgangssprachlich verwendet. Aus wissenschaftlicher Sicht schafft das Probleme, da das Wort Krise als ein Sammelbegriff genutzt wird (Kunz, Scheuermann & Schürmann, 2009). Dieser umgangssprachliche Krisenbegriff ist entschieden von der psychosozialen Krise abzugrenzen.

Sonneck lehnt seine Definition an die Überlegungen von Caplan (1964) und Cullberg (1978) an und formuliert diese dann wie folgt:

„[...] 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 vom Ausmaß her seine durch frühere Erfahrungen erworbenen Fähigkeiten und erprobten Hilfsmittel zur Erreichung wichtiger Lebensziele oder zur Bewältigung seiner Lebenssituation überfordern“ (Sonneck et al., 2016, S. 15).

Diese Definition beschreibt, dass ein Mensch emotional nicht in der Lage ist, eine akute Situation oder die Zuspitzung eines Lebensproblems zu bewerkstelligen. Es ist möglich, dass das Unheil durch seine Heftigkeit eine außerordentlich große

Überforderung darstellt oder dass Bewältigungsstrategien, die sich der Mensch im Laufe seines Lebens angeeignet hat, in dieser Situation nicht greifen.

Dross (2001) beschreibt den Krisenzustand einfacher. Sie erläutert, dass Menschen nur in eine Krise geraten, wenn Erlebnisse, Ereignisse oder Veränderungen so extrem belastend sind, dass dadurch der Fortgang des bisherigen Handelns oder Erlebens blockiert wird. Handlungsabläufe können nicht mehr funktionieren, Kontrollverluste in unterschiedlichen Bereichen treten ein, dies führt zu einer emotionalen Instabilität. Ergänzend wird darauf hingewiesen, dass das, was das bisherige Leben ausgemacht hat, durch die Krise „unterbrochen“ wird. Dies unterstreicht den akuten und bedrohlichen Charakter einer Krise durch den Kontrollverlust.

Ulich nimmt zudem Bezug auf die zeitliche Begrenzung einer Krise und auf entstehende Selbstzweifel der betroffenen Personen:

„Krise ist ein belastender, temporärer, in seinem Verlauf und seinen Folgen „offener“ Veränderungsprozess der Person (...) im emotionalen Bereich mit dem zentralen Merkmal des Selbstzweifels“ (Ulich, 1987, S. 51).

Die zeitliche Eingrenzung einer Krise wird in der Literatur kontrovers diskutiert. Sie reicht von wenigen Tagen bis Wochen. Ciompi (2000) zieht den Grenzwert bei vier bis sechs Wochen. Sehr nachvollziehbar wird diese Eingrenzung der Krisendauer (z. B. maximal acht Wochen für einen Trauerprozess) mit der Begründung kritisiert, dass Menschen auf scheinbar ähnliche externe Anlässe unterschiedlich reagieren. Dies führt zu einer unangemessenen Bewertung von Menschen mit ihren unterschiedlichen Persönlichkeiten und Lebensverläufen (Dross, 2001).

Die zeitliche Erstreckung einer Krise beginnt, indem die Person die Auswirkung des auslösenden Ereignisses versteht, dies geschieht meist einige Zeit nach dem Ereignis. Es stellen sich zu dieser Zeit alle zur Verfügung stehenden Mittel und Bewältigungsversuche als unwirksam heraus. Der Ausgang des Krisenprozesses ist offen, da das emotionale Gleichgewicht durch eine „positive“ Bewältigung erlangt werden kann oder eine Einschränkung bei einer Person ohne Bewältigungsstrategien verbleibt. Die zeitliche Erstreckung einer Krise ist kein Zustand, sondern ein prozesshaftes Suchen und erfolgloses Erproben von Lösungen (Dross, 2001).

Zumindest eine vage zeitliche Eingrenzung ist für Pflegefachkräfte von großer Wichtigkeit, um die chronischen Verläufe einer Krise zu erkennen, falls ein Krisenverlauf die zeitliche Eingrenzung von sechs Wochen überschreitet. Wenn

sich ein Bewohner beispielsweise nach sechs Wochen immer noch nicht im Seniorenwohnhaus eingelebt hat und seine Stimmung immer depressiver wird, er viel weint und täglich fragt, wann er endlich wieder nach Hause darf, dann muss mit einer Gefährdungssituation gerechnet werden. Während der pflegerischen Krisenbegleitung muss genau eruiert werden, welche Problematik hier vorliegt. Die Gefahren, die von psychosozialen Krisen ausgehen, sind vielfältig (**Kap. 3.3**). Es ist von großer Wichtigkeit, dass die Pflegefachkraft bei einer langandauernden Krise sich vordringlich um die Abklärung einer möglichen Suizidalität der Betroffenen kümmert (**Kap. 3.5**) und/oder eine Psychiaterin bzw. einen Psychiater hinzuzieht.

Die Folgen von heftigen und lang andauernden psychosozialen Krisen sind unweigerlich Krankheiten (**Kap. 3.3**). Die Menschen ertragen einen emotionalen Ausnahmezustand und das innere Chaos einer Krise nur für einen begrenzten Zeitraum, da die Personen alles versuchen, dieser Situation zu entkommen und ihr seelisches Gleichgewicht wiederherstellen wollen. Hierbei kann nach Betrachtung gängiger Theorien eine realistische Zeitspanne von einigen Wochen bis maximal drei Monaten abgeleitet werden (Stein, 2009). Dabei spielen das Ausmaß und die Art der psychosozialen Krise eine große Rolle. Eine professionelle Krisenbegleitung, geeignete Ressourcen und positive Bewältigungsstrategien helfen dem Menschen bei der zukünftigen Lebensgestaltung und wirken einem negativen Krisenprozessverlauf entgegen.

Zusammengefasst

- Eine psychosoziale Krise entsteht durch eine belastende Lebenssituation oder ein tragisches Ereignis, das den Menschen im Fortgang seines bisherigen Handelns oder Erlebens so blockiert, dass er sein seelisches Gleichgewicht verliert. Frühere Erfahrungen und erworbene Fähigkeiten reichen nicht aus, um die neue Lebenssituation zu bewältigen.
- Die psychosoziale Krise sollte nach Möglichkeit zeitlich begrenzt sein. Ansonsten können durch den andauernden hohen Stresslevel Krankheiten entstehen.
- Eine psychosoziale Krise birgt für die Betroffenen große Gefahren, kann aber auch neue Chancen mit sich bringen.