

Claudius Stein

# Spannungsfelder der Krisenintervention

Ein Handbuch für die psychosoziale Praxis

**Kohlhammer**



Claudius Stein

# **Spannungsfelder der Krisenintervention**

Ein Handbuch für die psychosoziale Praxis

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

1. Auflage 2009

Alle Rechte vorbehalten

© 2009 W. Kohlhammer GmbH Stuttgart

Gesamtherstellung:

W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG, Stuttgart

Printed in Germany

ISBN 978-3-17-020351-8

*Für Alina und Renuka*



# Geleitwort

Krisen zu erleben, sie durchzuleben, in ihnen stecken zu bleiben – das gehört zum menschlichen Leben, ist ganz »normal«. Viele Krisen erleben wir im Nachhinein als bedeutungsvoll für unser Leben, geradezu als heilsam – im Nachhinein allerdings erst. Hat eine Krise uns zum Guten hin verändert, uns weiter gebracht, uns etwas »gebracht«, dann sprechen wir davon, dass in jeder Krise auch eine Chance steckt. Dieses Denken ist hilfreich: Begegnen wir in dieser Haltung den unausweichlichen Krisen doch in der Gewissheit, dass sie nicht nur schlecht sind, dass wir mit der Krise umgehen können, dass wir ihr nicht einfach ausgeliefert sind, auch wenn die Lebenssituation, in der wir gerade stecken, sehr belastend ist, unangenehm und eine große Herausforderung. Die Zuversicht, die mit der Idee verbunden ist, dass in der Krise auch eine Chance steckt, lässt uns optimistischer die oft auch großen Schwierigkeiten, die umfassenden emotionalen Probleme, die in einer Krise zum Ausdruck kommen, angehen.

Aber in Krisen stecken nicht nur Chancen, sie können am Anfang von chronischen eskalierenden Schwierigkeiten stecken. Krisen können Menschen dazu bringen, ihr Leben zu beenden – weil sie keinen Ausweg mehr sehen. Sie sind gefangen im Klammergriff der Krise und haben die Überzeugung verloren, das Leben auch gestalten zu können. Wenn wir in einer Krise länger stecken bleiben – vorübergehend stecken zu bleiben ist normal – brauchen wir Menschen, denen wir zutrauen, uns in dieser schwierigen Situation helfen zu können. Wir brauchen Menschen, die bei dieser Krise intervenieren können, »dazwischen treten« können, dass der Kriselnde nicht mehr ganz und gar von der Krise bestimmt ist, sondern wieder ein Verhältnis zur eigenen Krise herstellen kann, damit die Probleme, die damit verbunden sind gelöst, die mit der Krise verbundenen Entwicklungsaufgaben angegangen, die notwendigen Anpassungen an das Leben vollzogen werden können.

Krisenintervention – das klingt recht technisch, ist es aber ganz und gar nicht. Krisen sind existenzielle Dringlichkeitssituationen, in denen ein Therapeut oder ein Berater empathisch, warm und mit manchmal großem Mut zusammen mit einem in die Enge getriebenen Menschen Möglichkeiten findet, mit den Schwierigkeiten umzugehen, wieder Vertrauen in das Leben und in die Mitmenschen herzustellen. So belastend Kriseninterventionen für die Therapeuten und Berater sein können, so belohnend können sie auch sein. Kriseninterventionen setzen nicht nur eine große emotionale Belastbarkeit und eine gewisse Krisenfreundlichkeit voraus, sondern auch viel Wissen und Können.

Hier nun hilft das vorliegende Werk mit viel Information, die genau auf das Thema fokussiert ist, von einem Praktiker verfasst, der auch die Theorien kennt,



Theorien und Praxis so in einen Zusammenhang bringt, dass viele Anregungen für das große Gebiet der Krisenintervention daraus resultieren.

Aber nicht nur Theorie und Praxis werden in einen Zusammenhang gebracht, auch die Belastung und die Ressourcen der Menschen in der Krise werden gesehen. Es fokussiert nicht nur auf Belastung, sondern auch auf vorhandene Ressourcen.

Dieses mit großer Sorgfalt und Umsicht verfasste Fachbuch, mit vielen klinischen Hinweisen und genauen Anleitungen, wie der Berater bzw. der Therapeut vorgegangen ist, kann zu einem Standardwerk für die Krisenintervention werden.

St. Gallen, im Januar 2009

Verena Kast

# Vorwort

Das vorliegende Werk ist ein Resultat meiner zwanzigjährigen theoretischen und praktischen Beschäftigung mit Krisen und Krisenintervention in unterschiedlichen Kontexten. Zuallererst betrifft dies selbstverständlich meine klinische Arbeit mit von Krisen betroffenen Menschen. Auch nach der langen Zeit hat diese Tätigkeit nichts von ihrer Faszination verloren. Jede individuelle Krise ist einzigartig ausgeprägt, sowohl was die Erscheinungsformen als auch die Bewältigungsversuche betrifft, und jede Begegnung mit Menschen, die von einer Krise betroffen sind, stellt eine neue Herausforderung dar. Ich konnte aber auch in der Fort- und Weiterbildung von Kollegen und Kolleginnen aus verschiedenen psychosozialen Bereichen immer wieder neue Erfahrungen machen und dazulernen. Schließlich eröffnete mir auch die inhaltliche und wirtschaftliche Leitung des Kriseninterventionszentrums in Wien neue und andere Blickwinkel auf dieses Thema.

Einige Anmerkungen zum Aufbau des Buches: Zu Beginn steht ein kurzer historischer Rückblick (Kapitel 1). In Kapitel 2 wird zunächst eine Definition und Eingrenzung des Begriffs der Krise vorgenommen und daran anschließend eine Verbindung zu verschiedenen Wissenschaftsgebieten, wie der Neurobiologie, der Stress- und Copingforschung, tiefenpsychologischen, wie verhaltenstherapeutischen Theorien und der Salutogenese hergestellt. Kapitel 3 versucht, einen zeitgemäßen Überblick über die gängigsten Krisentheorien und -modelle und deren angrenzende Gebiete zu geben und diese auf ihre klinische Nützlichkeit zu überprüfen. Wesentlich erschien mir dabei herauszuarbeiten, bei welchen Problemen Krisenintervention indiziert ist. Wir wissen heute, dass allzu schematische Vorstellungen von Entstehung und Verlauf von Krisen überholt sind. Man kann davon ausgehen, dass sich Krisen nicht nur interindividuell, sondern im Verlauf eines Lebens auch intraindividuell sehr unterschiedlich äußern können. Trotz kritischer Sichtweise bieten viele der vorgestellten Theorien nach wie vor wichtige und im klinischen Alltag hilfreiche Anhaltspunkte, um ein Krisengeschehen besser verstehen zu können.

Erikson spricht davon, dass die Krise eine Nahtstelle zwischen Gesundheit und Krankheit darstellt. Ein grundsätzliches Anliegen dieses Buchs besteht darin, diese Nahtstelle näher zu betrachten. Es wird der Versuch unternommen, die zahlreichen Überschneidungen und fließenden Übergänge zwischen Krise und psychischen Störungsbildern bis hin zum psychiatrischen Notfall zu beleuchten, ohne dabei den Krisenbegriff zu sehr zu verwässern. Dies stellt eine Gratwanderung dar. Einerseits vertrete ich ein dynamisches Konzept von psychischer Störung, bin aber auch der Meinung, dass die exakte Indikationsstellung für Krisenintervention eine unerlässliche Voraussetzung für deren Gelingen ist.

Krisen stellen einen Scheideweg für den betroffenen Menschen dar. Entweder es gelingt, die Krise zu meistern und die Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen oder die Bewältigungsversuche scheitern und führen zu Chronifizierungen oder katastrophalen Zuspitzungen. Dementsprechend wichtig ist es, über das Gefährdungspotenzial von Krisen Bescheid zu wissen (Kapitel 3). Ich lege in meinen Ausführungen allerdings auf eine Betrachtungsweise Wert, die in allen Problemlösungsversuchen, auch wenn diese destruktive Folgen haben, den adaptiven Charakter sieht.

Das zentrale Anliegen besteht darin, dem Leser<sup>1</sup> ein praktisches Konzept von Krisenintervention vorzustellen, das im klinischen Alltag gut anwendbar ist (Kapitel 5). Ausgehend von allgemeinen Prinzipien und Methoden, werden im Weiteren differenziertere Interventionsmöglichkeiten bei unterschiedlichen Arten von Krisen, in unterschiedlichen Settings und für verschiedene Zielgruppen vorgestellt.

Anmerkungen zu den notwendigen Rahmenbedingungen und ein kurzer Ausblick in die Zukunft schließen das Werk (Kapitel 6) ab. Im Anhang findet sich als Modelle eine Darstellung des Kriseninterventionszentrums Wien (Anhang 1) und eines speziellen Weiterbildungslehrgangs in Krisenintervention (Anhang 2), sowie nützliche Internetadressen (Anhang 3).

Ich möchte mich an dieser Stelle auch bei allen Personen, Lehrern und Lehrerinnen, Kollegen und Kolleginnen, Freunden und Freundinnen, die mich beim Entstehungsprozess dieses Buches praktisch und ideell unterstützt haben und von denen ich durch Austausch und kritische Diskussion in all den Jahren sehr viel gelernt habe, bedanken. Namentlich möchte ich dabei Harry von der Heyden (auch für die humorvollen Anmerkungen), Eva Paltinger, Ingrid Reichmann und Elisabeth Schnepf erwähnen. Danken möchte ich auch meinen Lektoren für deren Unterstützung und Vertrauen. Mein Dank gilt im Besonderen auch allen Klienten und Klientinnen, die ich in den vielen Jahren bei der Bewältigung ihrer Krisen begleiten durfte und die mich viel über den Charakter von Ausnahmesituationen gelehrt haben. Durch diese Begegnungen ist mein Respekt vor der Fähigkeit der Menschen auch mit schwierigsten Belastungen und Lebensumständen zurecht zu kommen immer mehr gewachsen und hilft mir bis heute, auch in sehr bedrohlichen Situationen Zuversicht und Hoffnung zu bewahren. Die Falldarstellungen sind fiktiver Natur. Sie wurden aus unterschiedlichen realen Kriseninterventionen zusammengestellt und so verfremdet, dass ein Rückschluss auf reale Personen nicht möglich ist. Die Umstände wurden zwar verändert, trotzdem könnte sich jede Krise exakt so zugetragen haben.

Ein besonderer Dank gilt meiner Familie, meiner Mutter, meinen beiden Töchtern, Alina und Renuka, und vor allen Dingen meiner Frau, Cornelia Schnieder, die mich während dieses Jahres der Buchentstehung vorbehaltlos begleitet haben. Das Entstehen dieses Buches ist eng mit einer eigenen Entwicklungskrise verknüpft. Das Grundgerüst entstand im ersten Halbjahr 2008 während der Abwe-

---

<sup>1</sup> Anmerkung des Autors: Die Personenbezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf Frauen und Männer. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde jedoch darauf verzichtet, in jedem Fall beide Geschlechter ausdrücklich zu benennen.

senheit meiner Töchter. Die jüngere verbrachte ein halbes Jahr im Zuge eines Auslandsaufenthalts in Frankreich, die Ältere musste, um ihre Ausbildung zu beenden, ein Internat außerhalb Wiens besuchen. Durch diesen vorübergehenden Abschied war ich selbst mit einem Trauerprozess beschäftigt. Ich habe abseits der schmerzlichen Komponenten auch versucht, diesen in kreativer Weise zu nutzen. Daher widme ich dieses Buch auch meinen beiden Töchtern. Die Begleitung ihres Heranwachsens in schönen wie in krisenhaften Zeiten hat mein Leben in den letzten 18 Jahren sehr wesentlich geprägt und in vieler Hinsicht in ganz spezieller Weise zu meiner persönlichen Entwicklung beigetragen.

Wien, im Januar 2009

Claudius Stein  
(claudius.stein@kriseninterventionszentrum.at)



# Inhalt

Geleitwort	7
Vorwort	9
<b>1</b>	<b>Kurze Geschichte der Krisenintervention</b> . . . . . 17
<b>2</b>	<b>Definition psychosozialer Krisen</b> . . . . . 20
2.1	Einführung . . . . . 20
2.2	Krisendefinition . . . . . 22
2.3	Faktoren, die zur Entstehung und zum Verlauf einer Krise maßgeblich beitragen . . . . . 25
2.3.1	Art und Schwere der Auslösesituation . . . . . 26
2.3.2	Die subjektive Bedeutung des Geschehens . . . . . 28
2.3.3	Krisenanfälligkeit . . . . . 29
2.3.4	Die Reaktion der Umwelt . . . . . 29
2.3.5	Coping – Abwehr – Ressourcen . . . . . 31
2.4	Neurobiologie, Stressforschung und Krise . . . . . 36
2.4.1	Vorbemerkung . . . . . 36
2.4.2	Der Stress-Reaktionsprozess . . . . . 36
2.4.3	Panik- und Furchtsystem . . . . . 37
2.5	Symptome . . . . . 40
2.6	Diagnostik . . . . . 41
2.7	Salutogenese und Metaressourcen . . . . . 43
<b>3</b>	<b>Krisenmodelle</b> . . . . . 47
3.1	Verlust . . . . . 49
3.1.1	Trauer und Verlust . . . . . 50
3.1.2	Traumatische Krise . . . . . 57
3.2	Lebensveränderungen . . . . . 60
3.2.1	Definition . . . . . 60
3.2.2	Phasen der Lebensveränderungskrise . . . . . 60
3.3	Über- bzw. Unterstimulierungskrisen . . . . . 64
3.4	Angrenzende Gebiete – Differenzierungen – Überschneidungen . . . . . 65
3.4.1	Entwicklungskrisen . . . . . 65
3.4.2	Akute Traumatisierung . . . . . 68
3.4.3	Das Burnout-Syndrom . . . . . 80
3.4.4	Narzisstische Krise . . . . . 89

3.4.5	Psychiatrischer Notfall . . . . .	91
<b>4</b>	<b>Krisen und Gefährdungen . . . . .</b>	<b>96</b>
4.1	Vorbemerkung . . . . .	96
4.2	Warnsignale . . . . .	98
4.3	Suizidalität . . . . .	101
4.3.1	Grundsätzliche Überlegungen . . . . .	101
4.3.2	Ursachen und Motivstruktur von Suizidalität . . . . .	103
4.3.3	Einschätzung der Suizidalität . . . . .	109
4.3.4	Psychodynamik . . . . .	116
4.4	Fremdgefährdung und Gewalt . . . . .	119
4.4.1	Definition und grundsätzliche Überlegungen . . . . .	119
4.4.2	Entstehung von Gewalt . . . . .	121
4.4.3	Einschätzung der Gewaltgefahr . . . . .	122
4.5	Komplizierte Trauerprozesse . . . . .	124
4.6	Krise, Trauer und Depression . . . . .	128
4.7	Krise und Angst . . . . .	133
4.8	Krise und Sucht . . . . .	136
4.9	Krise und psychische Störung . . . . .	140
4.10	Krise und Psychosomatik . . . . .	143
4.10.1	Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper . . . . .	143
4.10.2	Funktion körperlicher Symptome bei Krisen . . . . .	145
4.10.3	Somatopsychische Aspekte von Krisen . . . . .	147
4.11	Krise und soziale Folgen . . . . .	148
<b>5</b>	<b>Methoden der Krisenintervention . . . . .</b>	<b>151</b>
5.1	Grundlagen der Krisenintervention . . . . .	151
5.1.1	Ziele von Krisenintervention . . . . .	152
5.1.2	Indikationen für Krisenintervention . . . . .	152
5.1.3	Grundprinzipien der Krisenintervention . . . . .	153
5.2	Allgemeine Prinzipien der Krisenintervention differenziert nach Krisenformen . . . . .	157
5.2.1	Beginn der Intervention . . . . .	157
5.2.2	Ziele und Interventionsstil . . . . .	158
5.2.3	Fokus . . . . .	159
5.2.4	Einbeziehung des sozialen Umfelds . . . . .	160
5.2.5	Kooperation . . . . .	160
5.3	Ablauf einer Krisenintervention . . . . .	162
5.3.1	Herstellung einer tragfähigen Beziehung und emotionale Entlastung . . . . .	162
5.3.2	Klärung der Situation und Exploration . . . . .	167
5.3.3	Situationsbeurteilung . . . . .	172
5.3.4	Problemdefinition . . . . .	173
5.3.5	Kontrakt . . . . .	173
5.3.6	Problembewältigung . . . . .	176
5.3.7	Einbeziehung der Angehörigen und des sozialen Umfelds . . . . .	180