

Vorwort	7
Lebenskrisen	9
„Ich glaub', ich krieg, die Krise“	10
Bitte nicht verwechseln: „Krise“ und „Trauma“	15
Glauben in Lebenskrisen	20
Trauer will gelebt werden – in aller Unterschiedlichkeit	26
Was in Krisen hilft – Ergebnisse der Resilienzforschung	30
Lebenskrisen konkret	35
Krise eines Gruppenmitglieds – was tun als Gruppenleitung?	36
Vom Sehen zum Handeln	40
Krisen im Jugendalter	45
Von Notfallkonzepten und Checklisten – Vorbereitung auf mögliche Notfälle	52
Psychologische Erste Hilfe und mehr – in Notfällen da sein	55
Information für Betroffene, Angehörige und Augenzeugen von Notfällen	58
Interviews	59
Es ist etwas passiert – ein erstes Treffen danach	61
Erfahrungsbericht eines Notfallseelsorgers: Die Geschichte von Beni	64
Erfahrungsbericht einer Betroffenen: Unfall eines Vorstandskollegen	67
Die Kraft der Rituale	69

Methoden	71
Ein Wort vorab	72
Methode: Stille wagen	73
Methode: Wie sehe ich mich – wie sehen mich andere	75
Methode: Lebenslinie	78
Methode: Die Jahresringe meines Lebens	80
Methode: Die Säulen der Identität	82
Methode: Interview	85
Methode: Abschied und Aufbruch	86
Methode: Wer denkt schon ans Sterben	89
Methode: Trauer kann jeden treffen	93
Methode: Der Tod gehört zum Leben	96
Lebenskrisenhilfe – ein Wegweiser zu weiterführenden Kontakten	99
Wegweiser – Wie finde ich das passende Hilfsangebot?	100
Adressen	106
Literaturliste	111
Quellenverzeichnis	111

Vorwort

Was heißt LEBEN? Ist es, mit John Lennon gesagt, das, was passiert, während wir gerade damit beschäftigt sind, etwas anderes zu planen? Heißt LEBEN, dass in Beruf und Schule, Beziehung und Familie, Ehrenamt und Hobby immer alles glatt läuft? Besteht das LEBEN aus Liebe, Gesundheit, Glück, Erfolg, Träumen und Hoffnungen? Oder ist das LEBEN einfach die Zeit, die uns zur Verfügung steht, um aus unseren Fähigkeiten etwas zu machen? LEBEN ist endlich, LEBEN ist wertvoll!

Und doch wird das LEBEN immer mal wieder DURCHKREUZT: Im LEBEN gibt es Enttäuschungen, Krankheiten, Ängste, Schuld und Unglück. Krisen DURCHKREUZEN das LEBEN. Und doch gehören sie zum LEBEN dazu. Selbst der Tod gehört zum LEBEN.

Sicher ist, dass wir unser LEBEN nicht völlig in der Hand haben und auch nicht haben müssen. Es gibt Dinge, die passieren, sind nicht hervorzusehen, stoßen uns zu, gehören zum LEBEN, ob wir darauf eingestellt sind oder nicht. Meist zeigt sich erst im Rückblick, dass diese Krisen nicht nur Krisen, sondern auch Chancen zum Neuanfang oder zu intensiverem LEBEN sein können, vor allem dann, wenn man sie nicht allein durchstehen muss, sondern von anderen Menschen begleitet wird.

Dieser Werkbrief möchte dazu einladen, LEBEN in all seinen Facetten wahrzunehmen, vor allem aber, wenn es DRUCHKREUZT wird. Er lädt ein, Menschen in ihren Krisen zu begleiten und selber die Hoffnung nicht zu verlieren, wenn das LEBEN unvorhergesehen anders verläuft als geplant.

Deshalb wird auf den folgenden Seiten die Bandbreite von (Lebens-)Krisen speziell im Jugendalter in den Blick genommen, ohne einen Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Außerdem wird thematisiert, wie Krisen erkannt werden können und Wege aus der Krise begleitet werden können. Menschen kommen zu Wort, die Schicksalsschläge erlebt haben oder damit von Berufswegen zu tun haben. Ein Wegweiser zeigt, wo es Informationen über und Hilfe in Krisenzeiten gibt. Außerdem lädt ein Methodenkapitel zur Auseinandersetzung mit dem eigenen LEBEN, seinen Krisen und Ressourcen ein.

Weil Krisen zum LEBEN dazugehören, wünschen wir Euch offene Augen zum Hinschauen, Geduld zum Durchhalten, Kraft zum Aufstehen und Begleiten und den Mut zum Neuanfang, damit aus Krisen Chancen werden, auch wenn LEBEN DURCHKREUZT ist.

Das Redaktionsteam

Stefanie Rothermel, Barbara Schmidt, Maria Schwitalla, Richard Stefke

„Ich glaub´, ich krieg´ die Krise“

„Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen.“
(John Lennon)

Das Leben ist schön, aber...

Du bist schwer verliebt, träumst von einer wundervollen gemeinsamen Zeit, und auf einmal steht das Thema Trennung im Raum. Du hast eine Lehre abgeschlossen und möchtest in dem Betrieb weiter arbeiten, dir wird aber gekündigt und du wirst arbeitslos. Du bist in einer tollen Klassengemeinschaft und hast viele Freunde und dann heißt es, dass du das Klassenziel nicht erreichst und wiederholen musst. Du wirst schwer krank oder aber du verlierst einen geliebten Menschen durch einen tödlichen Unfall oder eine unheilbare Krankheit. Manchmal gibt es Situationen, in denen sich das Leben unübersichtlich, undurchschaubar und dunkel zeigt. Da fällt es schwer, an eine positive Wendung, an etwas Neues zu glauben – „man steckt in einer Krise“. Krisen sind unangenehm, denn sie kosten Energie, man fühlt sich nicht wohl, sie bereiten Kummer und Leid. Sie können Träume zerstören und Narben hinterlassen.



Woher kommt das Wort „Krise“?

Das Wort Krise kommt vom lateinischen Wort „crisis“ und bedeutet Scheidung, Streit, Entscheidung, Urteil, eine mit einem Wendepunkt verknüpfte Entscheidungssituation.

Das Altgriechische kennt das Wort Krise ursprünglich als Meinung, Beurteilung, Entscheidung, später mehr im Sinne von Zuspitzung.

„Das Wort Krise setzt sich im Chinesischen aus zwei Schriftzeichen zusammen. Das eine bedeutet Gefahr und das andere Gelegenheit!“ (John F. Kennedy)

Im Duden findet man folgende Beschreibung: „Schwierige Lage, Situation, Zeit (die den Höhe- und Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung darstellt); Schwierigkeit, kritische Situation; Zeit der Gefährdung, des Gefährdetseins“.

Wir benutzen das Wort „Krise“ oft im Alltag, um die Zuspitzung eines Problems deutlich zu machen: „Ich krieg´ ne Krise“ oder „Krisensitzung“. Dabei handelt es sich aber nicht immer um eine wirkliche ernste Krise.

Krise: Gewohntes geht, Neues kommt

Eine Krise hat also etwas mit Umbruch, einer Wende, mit Wandlung zu tun. Etwas Gewohntes, Vertrautes muss aufgegeben werden, und das Neue ist noch nicht so ganz greifbar, wir können es vielleicht erahnen.

Krisen geschehen in Übergangsphasen unseres Lebens, z. B. in der Zeit der Entwicklung von der Kindheit zum Erwachsensein, in der so genannten Adoleszenz. Da ist der Mensch zwar körperlich fast ausgewachsen, jedoch emotional und sozial noch nicht völlig ausgereift. Mit „Midlifecrisis“ wird der Übergang vom frühen ins mittlere Erwachsenenalter bezeichnet. Oder es passiert in der Zeit, in der sich die Kinder vom Elternhaus ablösen oder Menschen in Rente gehen. Viele Lebensübergänge vollziehen sich allmählich und fast unbemerkt. Sie können jedoch auch als ein deutlicher Einschnitt erlebt werden oder sich zu einer Krise entwickeln.

Übergangsphasen bergen also Krisen in sich, da sie Gegensätzlichkeiten einschließen: Das, was kurz vorher noch gültig war, wird hinterfragt. Unzufriedenheit und Unsicherheit kann sich breit machen, es wird immer mehr eine Unruhe bemerkbar, alte Konflikte können wieder auftreten. Neue Vorstellungen sind nur vage, man möchte vielleicht am Gewohnten festhalten.

Diese so genannten normativen Krisen gehören zu normalen Entwicklungsprozessen des Lebens, und sie sind vorhersehbar. Die Erfahrung, die ich mache, ist, dass ich Vertrautes und Sicheres hinter mir lasse und mich auf mir noch Unbekanntes und Neues einlasse, das noch nicht wirklich deutlich zu sehen ist.

Krisen: manchmal auch von außen

Es gibt aber auch Krisensituationen, die durch Ereignisse von außen ausgelöst werden, wie z. B. der Tod eines nahestehenden und geliebten Menschen, Trennung, Verlust der Arbeit oder der Wohnung, Mobbing, Gewalt. Wir haben dann vielleicht das Gefühl, uns zieht es den Boden unter den Füßen weg, es geht nicht mehr weiter, alles ist sinnlos. Es erscheint uns unmöglich, eine Lösung für das sich in der Krise zeigende Problem zu finden und oft fehlt uns der Glaube daran, dass es wieder besser wird. Solche Lebensbruchkrisen sind nicht vorhersehbar, sie brechen in unser Leben ein. Sie werden als Einschnitte erlebt, es gibt ein Vorher und ein Nachher und oft werden Pläne und Lebensentwürfe reflektiert und neu bestimmt.

Naturkatastrophen, Wirtschaftskrisen, Krieg, Terroranschläge etc. sind kollektive Krisen, die wir gemeinsam mit anderen Menschen in einem bestimmten

Zeitraum erleben. Diese gehören zu den kritischen Lebensereignissen und können eine persönliche Krise auslösen.

Krisen: Was macht sie so schwer?

Bei der Entwicklung von Krisen spielt oft Angst eine große Rolle. Die fehlende Hoffnung auf eine bessere Zukunft, die Einengung auf ein Problem und der Verlust der Fähigkeit, das Leben gestalten zu können, haben oft große Ängste zur Folge. Mit Krisen und der damit verbundenen Angst müssen wir in unserem Leben immer wieder rechnen.

Angst, Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit können eine lähmende Wirkung auf den Prozess der Krisenbewältigung haben. Wir fühlen uns nicht fähig, das Problem anzugehen, da wir wie in einer Problemtrance stecken. So lange uns diese Gefühle überwältigen, nehmen wir die Situation verzerrt wahr und können sie nicht mehr von außen betrachten. Unser Leben verengt sich auf das Problem, wir fühlen uns hilflos in einer ausweglosen Situation und sehen keine Möglichkeit, unser Leben zu gestalten.

Es ist wichtig, darauf zu vertrauen, dass das Gefühl der Angst sich auch verändern kann. Dazu gehört das Wissen, dass Krisen in der Regel zeitlich begrenzt sind.

Verena Kast, eine Psychotherapeutin und Dozentin aus der Schweiz, beschreibt in ihrem Buch „Lebenskrisen werden Lebenschancen“ folgende Merkmale, die eine Krise ausmachen: „Die emotionale Gleichgewichtsstörung muss schwer, zeitlich begrenzt und durch die dem jeweiligen Individuum normalerweise zugänglichen Gegenregulationsmittel nicht zu bewältigen sein.“

Das heißt: Auch wenn eine Krise als sehr belastend erlebt wird und die Probleme nicht auf die gewohnte Art gelöst werden können, dauert dieser Zustand nicht unendlich lange.

Krisen fordern uns heraus

Eine Krise zeichnet sich dadurch aus, dass ich mich in einer schwierigen Situation befinde, in der ich mit meinen bisher bekannten Strategien das Problem nicht lösen kann. Wenn ich nun an alten, nicht mehr angemessenen Verhaltensweisen festhalte und anstehende Entwicklungsschritte nicht vollziehe, dann entsteht eine Krise. Durch die Zuspitzung der Situation und den empfundenen Druck entsteht die Chance, sich von diesen alten Strategien zu lösen.

Krisen sind also notwendig, um sich weiter zu entwickeln, um neue Verhaltensweisen kennen zu lernen, Sichtweisen zu ändern und den Horizont zu erweitern – Krisen sind Wandlungszeiten.

Krisen bergen eine Chance

Eine Krise birgt somit auch eine Chance! Es geht um die Möglichkeit, sich zu verändern und zu wachsen. Max Frisch hat es einmal so formuliert: „Die Krise ist ein konstruktiver Zustand, wenn man ihr den Beigeschmack der Katastrophe nimmt.“

So kann mich ein Arbeitsplatzverlust dazu aufrufen, mir meine Stärken und Fähigkeiten bewusst zu machen und nach neuen Wegen, z. B. der Selbständigkeit zu suchen.

Oder eine Krankheit kann mir deutlich machen, dass mein Leben begrenzt ist und mich auffordern, es mehr nach meinen Wünschen zu gestalten, das wirklich Bedeutsame herauszufiltern oder mir selbst mit einer wohlwollenden Achtsamkeit zu begegnen.

Eine Beziehungskrise kann mich dazu bringen, an der Beziehung zu arbeiten oder sie zu beenden. Wenn ich einen neuen Partner oder Partnerin suche, können die Erfahrungen, die ich gemacht habe, hilfreich sein.

Eine erfolgreich überstandene Krise birgt also die Chance, dass ich selbstbewusster als vorher werde, dass ich ein Gefühl der Kompetenz, mein Leben zu meistern, erlange, dass ich die innere Balance finde. Ich kann neue Verhaltensweisen lernen, die meinen Handlungsspielraum erweitern. Ich kann mir bewusst werden, wie wertvoll und schön das Leben ist. Wenn ich mich mit der Krise und den damit verbundenen Lebensthemen auseinandersetze, kann ich diese Veränderungen erleben. Bewältigte Krisen stärken mein seelisches Potential und vermitteln Mut und Zuversicht für zukünftige Herausforderungen.

Methode: Wie sehe ich mich – wie sehen mich andere

Zielsetzung	Die Teilnehmenden sollen durch ein offenes Feedback gestärkt werden, um ihre eigenen Stärken und Schwächen ernstzunehmen. Dies kann helfen in Krisensituationen sicherer agieren zu können.
Material	Fragebogen in Kopie in der Anzahl der Teilnehmenden Impulsfragen in Kopie in der Anzahl der Teilnehmenden

⚡ Ablauf

EIGENWAHRNEHMUNG UND FREMDWAHRNEHMUNG

- ⚡ Die Teilnehmenden nehmen sich das Arbeitsblatt und beschreiben sich zunächst selbst (letzte Spalte). Die Skalierung hilft hier differenziert zu sein. In der letzten Zeile gibt es die Möglichkeit eine weitere Eigenschaft einzutragen, die einem wichtig ist.
- ⚡ Anschließend wird diese Spalte umgeknickt, so dass die Selbsteinschätzung nicht mehr zu sehen ist. Nun sucht sich die Person vier andere Teilnehmende aus und bittet sie um eine Fremdeinschätzung. Dazu wird jeweils die letzte Spalte ausgefüllt und wieder umgeknickt. Am Ende haben die Teilnehmenden jeweils vier Fremdwahrnehmungen und – zum Vergleich – die eigene Einschätzung.

PERSÖNLICHE AUSWERTUNG

Die Teilnehmenden betrachten sich die Rückmeldungen. Dazu können folgende Impulsfragen hilfreich sein (Kopiervorlage siehe Folgeseite).

AUSWERTUNG

Die Teilnehmenden gehen nun mit ihren Nachfragen auf die anderen zu und kommen ins Gespräch.

Die Leitung weist auf folgendes hin:

- Sprecht wertschätzend miteinander, seid ehrlich, sprecht in der Ich-Form. Es geht nicht darum den anderen zu bewerten, sondern ihn auf das eine oder andere aufmerksam zu machen.
- Hilfreich sind Sätze wie: „Ich nehme wahr...“ oder „Das wirkt auf mich...“
- Es ist hilfreich bei einer Einschätzung nach konkreten Situationen oder Beispielen zu fragen.

aus: [Leben durchkreuzt - Von Krisen und ihren Chancen. Werkbrief für die Landjugend.](#)
© Landesstelle der Katholischen Landjugend Bayerns, München 2014

- Es ist wichtig, sich nicht von Vorurteilen oder unrealistischen Idealen leiten zu lassen, beispielsweise „Angeber“ sind nicht immer nur schlecht, sondern können auch Mut zeigen, eigene Stärken zu benennen; „stur“ kann auch eine positive Beharrlichkeit ausdrücken.

ABSCHLUSSBLITZLICHT

Die Teilnehmenden formulieren ein persönliches Resümee aus der Feedbackrunde, das nicht kommentiert wird. Dabei ist wichtig: Man darf etwas sagen, man muss aber nicht...

Impulsfragen zur Auswertung des Fragebogens

- Was hat mich überrascht?
- In welchen Punkten sind sich mehrere Leute einig?
- Warum unterscheiden sich manchmal Einschätzungen?
- Welche Eigenschaft mag ich an mir, welche nicht so sehr?
- Welche Eigenschaften schätzen meine Freunde an mir?
- Was an den Seiten, die mir nicht so gefallen, kann trotzdem gut sein?
- Was müsste die Seite, die mir nicht so gefällt verändern, dass sie das „Gute“ beibehält und das „zu Viel“ verliert?

Halte deine Nachfragen auf dem Fragebogen schriftlich fest!

Wie sehe ich mich - wie sehen mich andere

Name: _____ ist	Name	Name	Name	eigene Einschätzung
ausgeglichen				
selbstbewußt				
religiös, gläubig				
ein Angebertyp				
Streber				
störrisch, stur				
weiß, was er/sie will				
sportlich				
hat Interesse an anderen				
auf das Wohl von anderen bedacht				
schnell beleidigt				
verschwiegen, vertrauenswürdig				
will im Mittelpunkt stehen				
optimistisch				
fröhlich				
aggressiv, angriffslustig				
eingebildet				
egoistisch				
kann gut zuhören				
zuverlässig				
unsicher				
einfühlsam				

Bewerte im Punktesystem von 1 bis 5:

5 =sehr 4 =schon ziemlich 3 =weiß nicht

2 =ein wenig

1 =gar nicht