

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