



## Ausprägungen der Krise

**Von der Praxis in die Wissenschaft  
– und zurück**  
LWL Klinik Marsberg, 13.3.2013

Wolf Ortiz-Müller 2013 1

## Können Sie Chinesisch?

Zwei Schriftzeichen  
für ein Wort

**Gefahr +  
Chance =  
Krise**



Wolf Ortiz-Müller, 2013 2

## Gliederung

1. Der Krisenbegriff
  - Historische Entwicklung, Definition,
  - frühe Typologien & Phasenmodelle
2. Das Krisenerleben
  - Krise und psychische Störung
  - Typologie Sonneck
3. Neuere Forschung zu Krise
  - Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen
  - Ereignis- und Bewältigungsforschung
4. Krisenbewältigung – Das Primat des Subjektiven
  - Salutogenese, Resilienz, Vulnerabilität
5. Angebote der Krisenintervention

Wolf Ortiz-Müller 2012 3

## 1. Der Krisenbegriff

Wolf Ortiz-Müller 2012 4

## Der Coconut-Groove-Brand...

- 1942 verbrennen in einem Tanzlokal in Boston fast 500 Menschen
- Erich Lindemann, Psychiater und Gemeindepsychologe untersucht Trauerreaktionen  
(Symptomatology and Management of Acute Grief 1944)
- 1948 Lindemann und Gerald Caplan: Gesundheitszentrum Wellesley Projekt,
  - Krise als kritisches Lebensereignis, Prävention (Früherkennung), Ressourcenkonzept (der Gemeinde), Vulnerabilität, Notfallintervention, Weiterverweisung

Wolf Ortiz-Müller, 2013 5

## ...und die Folgen

- **Verbreitung des Konzepts „Krisen können jeden treffen!“**
- 1960/70er Jahre: Vietnamkrieg, Feminismus
- 1978 Johann Cullberg (Schweden) konzeptionalisiert „traumatische Krise“
- 1992 ICD-10 Posttraumatische Belastungsstörung
- **Institutionalisierung**
- Entstehung von Kriseneinrichtungen

Wolf Ortiz-Müller, 2013 6

## Krisendefinition (nach G. Caplan)

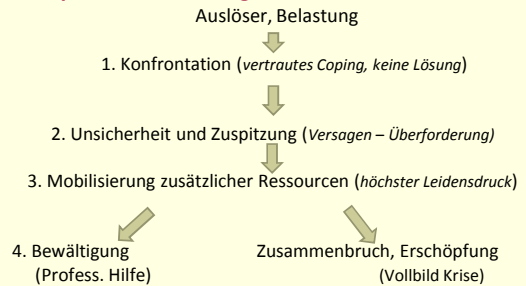
Eine Krise ist durch den Verlust des seelischen Gleichgewichts gekennzeichnet, wenn ein Mensch mit Ereignissen oder Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann, weil sie seine bisherigen Problemlösefähigkeiten übersteigen.

Wolf Ortiz-Müller, 2012

7

## Phaseneinteilung von Krisenverläufen

### ■ Caplan: Veränderungskrise

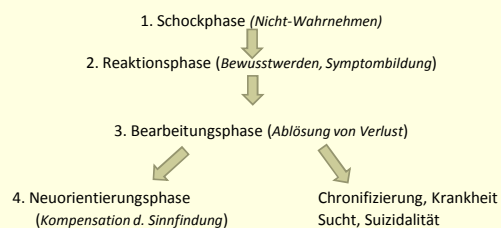


Wolf Ortiz-Müller, 2013

8

## Phaseneinteilung von Krisenverläufen

### Cullberg (1978) Traumatische Krise



Wolf Ortiz-Müller, 2013

9

## Krisenverständnis nach Erik Erikson

(1959)

| Entwicklungsstadium | Pubertät/ Adoleszenz<br>13-18                           | Frühes Erwachsenenalter<br>19-25                                   | Erwachsenenalter<br>26-40   | Reife<br>41+   |
|---------------------|---|--|---|--|
| Aufgabe/ Konflikt   | Identität vs. Rollendiffusion<br>„Ich bin, was ich bin“ | Intimität vs. Isolierung<br>"Ich bin, was mich liebenswert macht." | Generativität vs. Stagnation<br>"Ich bin, was ich bereit bin zu geben." | Ich-Integrität vs. Verzweiflung<br>"Ich bin, was ich mir angeeignet habe." |

Wolf Ortiz-Müller, 2013

10

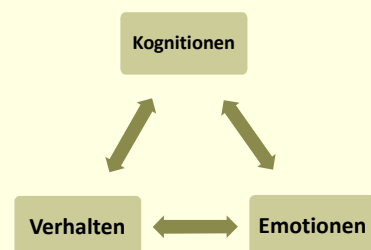
## 2. Das Krisenerleben

Wolf Ortiz-Müller, 2013

11

## Dimensionen der Krise

Das Krisenerleben betrifft den „ganzen“ Menschen:



Wolf Ortiz-Müller, 2013

12

## Die Krise als Einengung Verena Kast (1989)

- die Einengung bzw. Klemme, in der sich das ganze Leben auf ein Problem reduziert.
- Emotionale Einengung:
  - Angst, Panik, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Wut
- Kognitive Einengung: „nicht ein noch aus wissen“
  - Katastrophisierende Deutungen, Chaos im Kopf
  - Denken – „als Ordnen des Tuns“ - eingeschränkt
- Verhaltens-Einengung:
  - Alte Reaktionsmuster: Flucht, Blockade, Überaktivität

➔ **Identität und Gesamtpersönlichkeit bedroht**

13

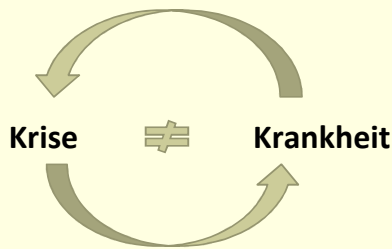
## Der „Charme“ des Krisenbegriffs

- Krisen kommen überraschend und sind bedrohlich. Sie sind meist mit Verlusten oder Kränkungen verbunden, stellen bisherige Werte und Ziele infrage, erzeugen Angst und Hilflosigkeit und verlangen nach raschen Entscheidungen. Der Mensch erlebt sich als orientierungslos.
- Eine erste Orientierung erfolgt durch das Labeling bzw. Re-framing  
„Sie stecken in einer Krise!“
- Nicht stigmatisierend: Jeder kann sie haben, sie sind vorübergehend und mit Entwicklungschancen verbunden
- In der Krise besteht eine erhöhte „Suggestibilität“. Diese kann zu langfristigen Weichenstellungen führen. „Krise als Chance“

Wolf Ortiz-Müller, 2013

14

## Krise und Krankheitsbegriff



Wolf Ortiz-Müller 2013

15

## Krisen-Typologien und Ordnungsversuche

Gernot Sonneck (2000)

### Psychosoziale Krise vs. psychiatrischer Notfall

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Traumatische Krise</li> <li>■ Veränderungskrise</li> <li>■ Chronisch-protrahierte Krise</li> <li>■ Das Burnout-Syndrom als Entwicklung zur Krise</li> <li>■ Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Akute Suizidalität</li> <li>■ Psychiatrische Störung mit aufgehobener Steuerungsfähigkeit</li> <li>➔ Erfordert Übernahme von Verantwortung</li> <li>➔ Ggfs. lebensrettende Maßnahmen</li> </ul> |
|---|--|

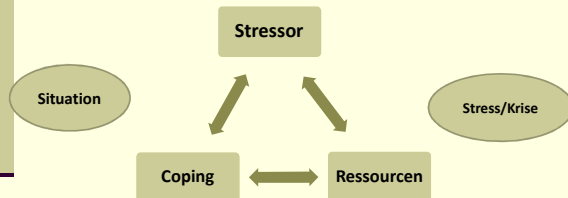
Wolf Ortiz-Müller, 2013

16

## Krise und Stressforschung

(Richard Lazarus 1974)

### Belastungs-Bewältigungs-Paradigma



➔ Spiralförmiger Prozess von Bewertung- Neubewertung-Anpassung

17

Wolf Ortiz-Müller 2013

## 3. Neuere Forschung zu Krise

### Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen S.-H. Filipp, P. Aymanns (2010)

- Ereignisforschung und Bewältigungsforschung
- Welche Ereignisse haben die Macht, Krisen auszulösen?
- Wie ist „Bewältigung“ zu verstehen?

Wolf Ortiz-Müller 2013

18

### Krisen-Typologien und Ordnungsversuche

Sigrun-Heide Filipp(2010)

**Normative vs. nicht-normative Krisen**

- Entwicklungskrisen
  - Heirat, Geburt, Alter, Tod
- Traumatische Ereignisse
  - Physische Existenz, Unversehrtheit
  - Unfallopfer
  - Seismic events
    - Kriege, Naturkatastrophen
    - Großschadensereignisse

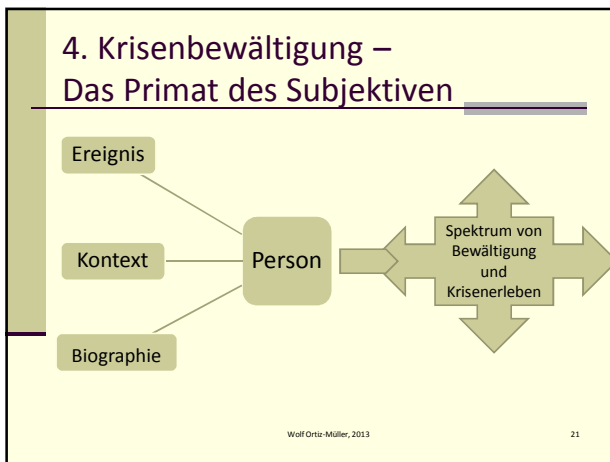
Wolf Ortiz-Müller, 2013 19

### Krisen-Typologien und Ordnungsversuche

**Individuelle vs. kollektive Krisen**

- Opfer eines Unfalls
- Opfer einer Gewalttat
  - Fremder
  - Naher Angehöriger
- „Off-time“-Ereignisse
  - Tod des Partners vor der Zeit, Kindstod, Krebserkrankung
- Geteiltes Leid
- Sinnstiftung durch kollektive Identität

Wolf Ortiz-Müller, 2013 20



### Der subjektive Faktor Mensch

(Antonovsky 1970)

- Salutogenese und Kohärenzgefühl
- Ressourcen
- Vulnerabilität
  - Spezifisch, ereignisbezogen
- Resilienz
  - Spezifisch, ereignisbezogen

Wolf Ortiz-Müller 2013 22

### Das Primat des Subjektiven

- Bewältigungsmuster variieren
  - Erworbene Copingstrategien
    - Unterwerfung – Akzeptanz – Sich-Abfinden
    - Distanzierung - Abspaltung
    - Kompensation – Kampf um Veränderung, Anerkennung
  - Situativ – je nach Lebensumständen
- Macht von Deutungen und der subjektiven Bewertung

Wolf Ortiz-Müller 2013 23

### Das Primat des Subjektiven

- Lösungen – Anpassungen nicht objektivierbar
  - Veränderung in äußerer Welt: Soll-Wert
  - Veränderung in Erleben und Bewerten: Ist-Wert
- Phasenmodelle nur von heuristischem Nutzen
  - Differieren individuell und vom Setting her
  - Vielzahl möglicher Ausgänge – keine Dichotomie

Wolf Ortiz-Müller 2013 24

## 5. Angebote der Krisenintervention



Wolf Ortiz-Müller 2013

25

## Kriterien und Profile

- Niedrigschwellig, zeitlich und räumlich gut erreichbar
- Unbürokratisch, ggfs. Anonymität möglich
- multiprofessionell
- Sofortintervention und Krisenbegleitung
- Setting
  - Ambulant: Nutzer definiert „Krise“
  - Stationär: Einrichtung definiert „Krise“
  - Aufsuchend: Kooperation mit Rettungsdiensten
  - Telefon- bzw. Online-Beratung

Wolf Ortiz-Müller 2013

26

## Haltung der Helfer

- „Wir als Ressource“, die Krise zu überwinden
- Aufbau einer Beziehung
- Zur Verfügung stellen von Zeit und Raum
- Respektieren der Subjektivität
- Stützen in Realitätssicht – Regression vermeiden
- Respektieren der Eigenverantwortlichkeit
- Anbieten von „Lösungsräumen“

Wolf Ortiz-Müller, 2012

27

## Krise ist...

- ...ein Kontaktangebot
- ...möchte eine Interaktion bewirken
- ...ist nichts zum „Loswerden“
- ...will bearbeitet werden, bringt eine innere Not zum Ausdruck
- ...kann ein Reifungspunkt werden, wo in Beziehung Berater-Klient ein Entwicklungsschritt nachgeholt werden kann.

## 6. Zusammenfassung

1. „Menschen haben Krisen“ – Krisen sind keine Krankheit
2. Deutung als Krise häufig sinnstiftend und entlastend:
  - Normale Reaktion auf unnormale Anforderung
3. Krisen sind überwindbar – Krisenintervention hilfreich
4. Krisen folgen keinen Regeln, Vorhersehbarkeit gering
5. Die Auslöser sind individuell, nicht universell
6. Entscheidend ist die subjektive Bedeutung
  - Abhängig von kognitiver Bewertung
  - Biographischer Resilienz vs Vulnerabilität vs Coping
  - Aktuellen Ressourcen (intern – extern)
7. ... und die erfahren wir nur in der helfenden Beziehung

Wolf Ortiz-Müller 2013

29

## Ende gut...!?



■ **Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !**

■ Was hier zu kurz kam, steht in:

■ **Praxis Krisenintervention**

■ [www.praxis-krisenintervention.de](http://www.praxis-krisenintervention.de)

■ [wolf@ortiz-mueller.de](mailto:wolf@ortiz-mueller.de)

Wolf Ortiz-Müller, 2013

30