

*Und wenn du den Eindruck hast, dass dieses Leben ein Theater ist,  
dann suche dir eine Rolle aus, die dir wirklich Spaß macht.  
(William Shakespeare)*

# Jede Krise ist auch eine Chance?

## *Krise und Krisenintervention*

### Vortrag

**Thomas Rave**, Supervisor (DGSv) und Lehrsupervisor, Trainer für  
Positive Psychotherapie und Beratung



**WIPPB**

Westfälisches Institut für  
Positive Psychotherapie & Beratung

Vortrag - Thomas Rave, Supervisor (DGSv, DGPP) im Jahr 2021



**Praxis für systemische Supervision  
& Coaching, Bad Salzuflen**  
Stauteichstr. 65, 32105 Bad Salzuflen  
05222/963865

# Geschichte: das Gewicht des Lebens

## Das Gewicht des Lebens

Ein junger Mann kam zu einem alten Weisen.

„Meister“, sprach er mit schleppender Stimme, „das Leben liegt mir wie eine Last auf den Schultern.

Es drückt mich zu Boden und ich habe das Gefühl, unter diesem Gewicht zusammenzubrechen.“

„Mein Sohn“, sagte der Alte mit einem liebevollen Lächeln, „das Leben ist leicht wie eine Feder.“

„Meister, bei allem Respekt, aber hier musst du irren. Denn ich spüre mein Leben Tag für Tag wie eine tonnenschwere Last auf mir lasten. Sag, was kann ich tun?“

„Wir sind es selbst, die uns Last auf unsere Schultern laden“, sagte der Alte, noch immer lächelnd.

„Aber...“, wollte der junge Mann einwenden.

Doch der Weise hob die Hand: „Dieses >Aber<, mein Sohn, wiegt allein schon eine Tonne.“

(Aus: Glück ist, was du daraus machst; Coppenrath Verlag)

# Definition von Krise

- ▶ Lat. Crisis: - Scheidung / Streit / Entscheidung / Urteil
- ▶ Im Chinesischen: Krise = Chance
- ▶ Umgangssprachlich: Wendepunkt / Zuspitzung



- ▶ Krise ist eine Einengung (Klemme), in der sich das ganze Leben auf ein Problem reduziert.
- ▶ Der Betroffene erlebt Angst, Panik, Hilflosigkeit, Ausweglosigkeit.
- ▶ Identität und Kompetenz sind bedroht.

# Definition einer Krise

- ▶ Eine Krise ist ein Zustand psychischer Belastung
  - der sich deutlich vom Normalzustand einschließlich seiner Schwankungen abhebt,
  - als kaum mehr erträglich empfunden wird und
  - zu emotionaler Destabilisierung führt.
- ▶ Die widerfahrenen Ereignisse stellen bisherige Lebensumstände und Gewohnheiten massiv in Frage bzw. verunmöglichen diese.
- ▶ Die Situation verlangt nach Lösungen, die mit bisherigen Möglichkeiten der Problemlösung oder Formen der Anpassung nicht geleistet werden können.

# Individuelle Krisen und ihre Hintergründe (nach Verena Kast)

- ▶ **Entwicklungskrise (Reifungskrise)**
  - ▶ Probleme aufgrund des Lebensalters / körperlicher Reife
- ▶ **Anforderungskrise**
  - ▶ Eigene Gefühle (die jedoch nach außen „projiziert“ werden): Beispiel: Perfektionismus
  - ▶ Arbeitslosigkeit
  - ▶ Umzug
  - ▶ Leistungsdruck bei der Arbeit/in der Schule
  - ▶ Soziale Anforderungen (Aufgaben: Elternschaft / Ehe / Beziehung / Beruf)

- ▶ **Verlustkrise**
  - ▶ Tod
  - ▶ Trennung
  - ▶ Krankheit
  - ▶ Alter
  - ▶ Pubertät (körperliche Veränderungen...)

---

## **Bedenke:**

- ▶ Die drei „Formen“ der Krise hängen eng zusammen!

## In der Krise ...

- ▶ Ich spüre existentielle Not.



- ▶ Ein unabänderlicher Druck baut sich auf.



- ▶ Der Druck erzwingt eine Veränderung von Verhaltens- und Erlebensweisen.

- ▶ Ich gehe aus dem Kontakt / Rückzug/ innere Lähmung/ Fixierung (Liebe, Angst, Wut, ...)

Ziel:

- sich ganz auf die Krise konzentrieren
- alle Kräfte bündeln

Folge:

- sozialer Ausschluss „lass mich in Ruhe....“

# Entstehung von Stress

Anforderungen

Anforderungen

Anforderungen

## Ereigniseinschätzung

### **Positiv:**

Ereignis wird als ungefährlich, motivierend herausfordernd erlebt

### **Negativ:**

Ereignis wird als bedrohlich unangenehm, überfordernd erlebt

## Ressourceneinschätzung

### **Positiv:**

Ressourcen werden als ausreichend zur Bewältigung erlebt

### **Negativ:**

Ressourcen werden als nicht ausreichend zur Bewältigung erlebt

(vgl. Lazarus&Launier 1978)

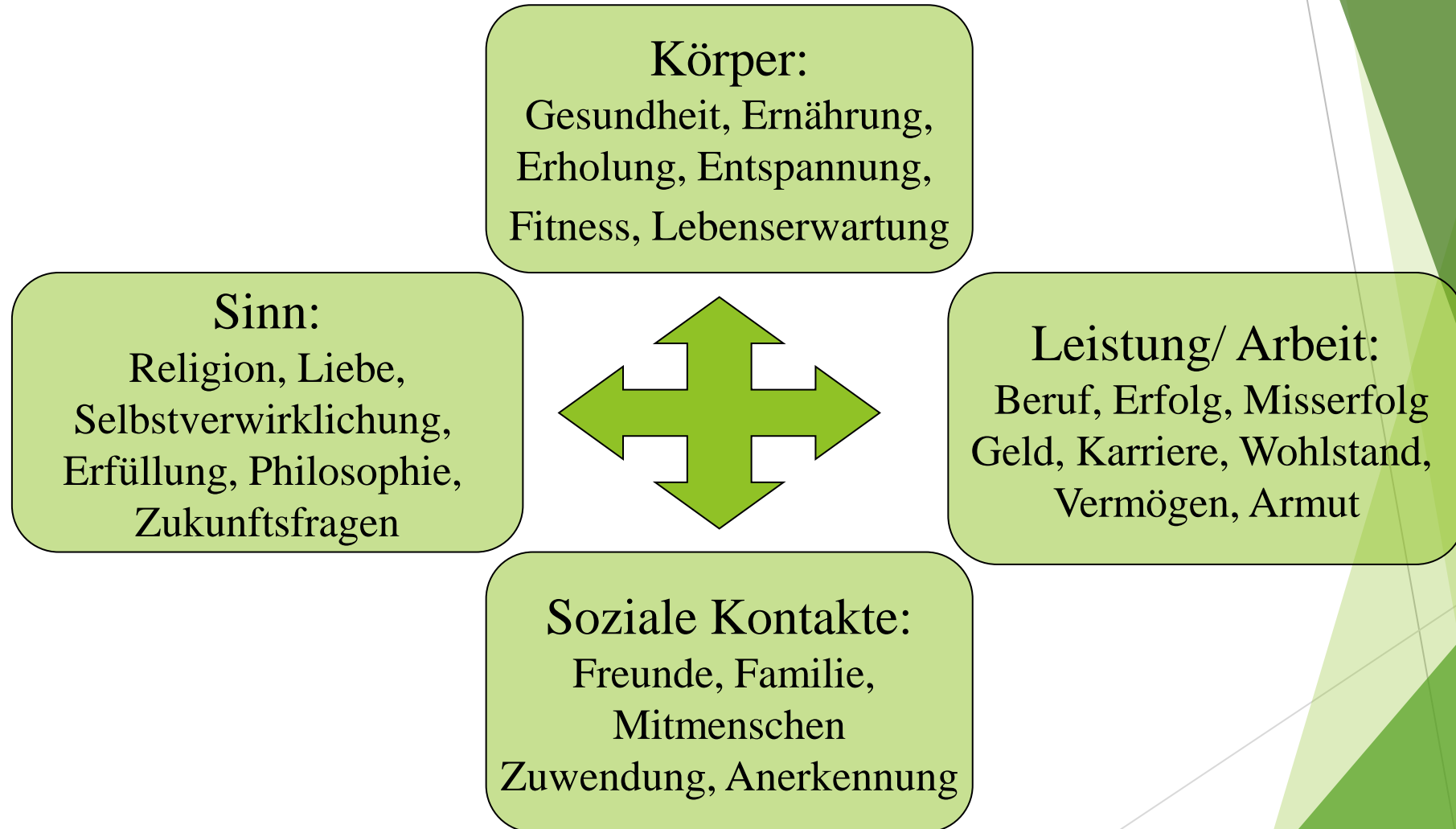
# Grundlagen der Krisenintervention

- ▶ Zuhören, Da-sein, Wert-schätzen, Nicht-werten
- ▶ Beziehung aufbauen und Emotionsausdruck ermöglichen
- ▶ Hilfe und Unterstützung anbieten, dabei nur Angebote machen, die man auch einhalten kann (nicht „jederzeit erreichbar“ sein)
- ▶ Auslöser sowie dauerhafte Belastungen und Ressourcen erfassen
- ▶ Ressourcendefizite: „Welche Lernerfahrung ist nötig?“
- ▶ Aktivität: Helferkonferenzen und systembezogene Interventionen, um Belastungen zu minimieren, Herausnahme aus dem Anforderungskontext
- ▶ Unterstützung als not-wendige Maßnahme erkennen und annehmen (wie Supervision / Coaching / Psychotherapie / Weiterbildung / Achtsamkeits-training / ZEN-Meditation / ...)
- ▶ Ressourcenstärkung, Fähigkeitenaufbau
- ▶ Bei Jugendlichen/Erwachsenen: Suizidalität erfragen, nicht bewertend kommentieren



# Zeit- und Energiebalancemodell:

(nach N. Peseschkian)



# Klimakrise - Ressourcenverbrauch weltweit

Der **Earth Overshoot Day** (auch „**Erdüberlastungstag**“ genannt) ist in einer jährlichen Kampagne der Organisation [Global Footprint Network](#) der Tag des laufenden Jahres, an dem die menschliche [Nachfrage](#) nach [nachwachsenden Rohstoffen](#) das [Angebot](#) und die Kapazität der Erde zur [Reproduktion](#) dieser [Ressourcen](#) in diesem Jahr übersteigt. Der Earth Overshoot Day ist ein [Aktionstag](#).

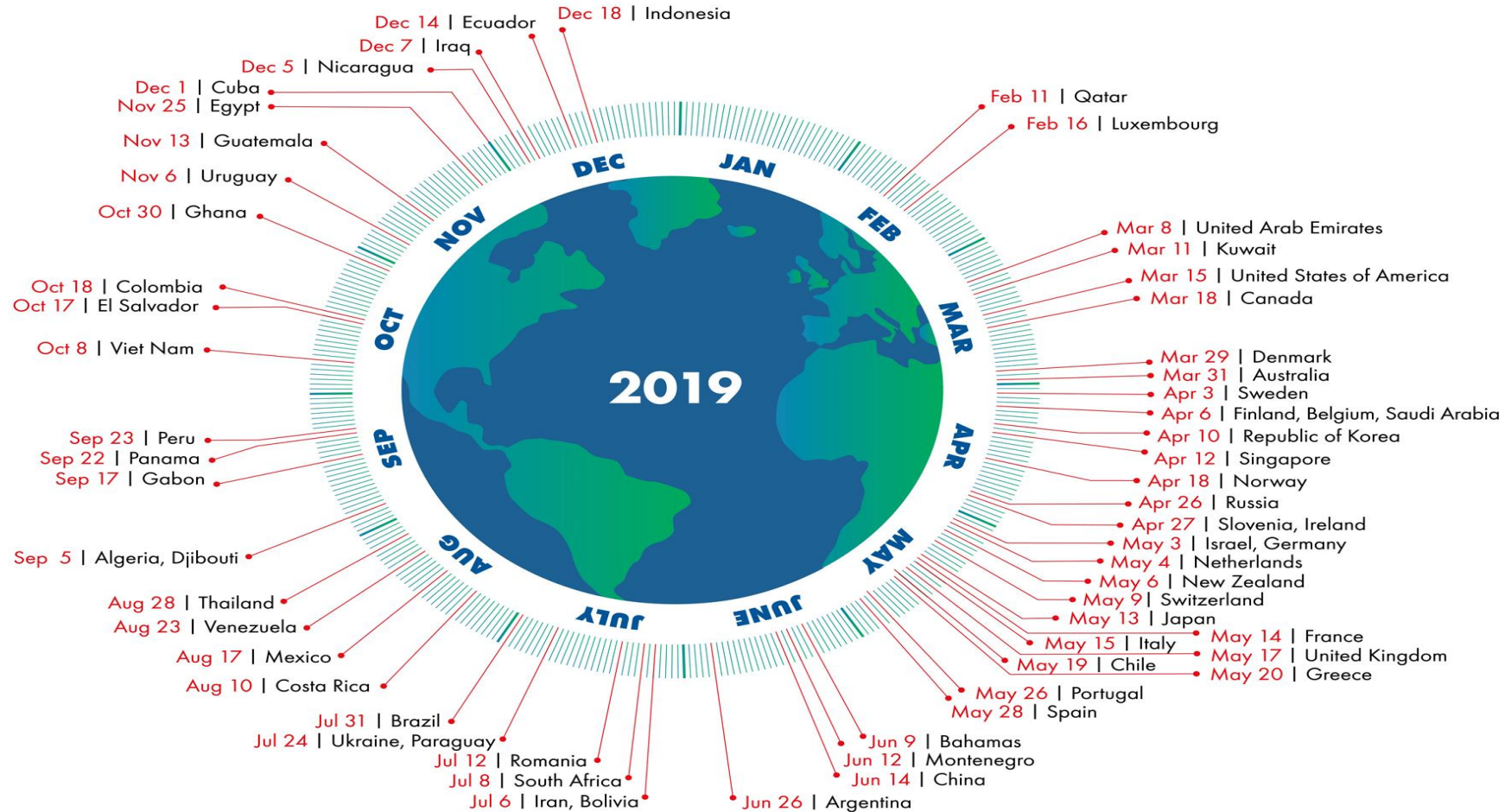
Das jeweilige Datum wird berechnet, indem der globale [ökologische Fußabdruck](#) (die menschliche Nachfrage an biologischen Ressourcen innerhalb des betreffenden Jahres) in ein Verhältnis zur gesamten globalen [Biokapazität](#) (die Menge der weltweiten Regeneration von biologischen Ressourcen innerhalb desselben Jahres) gesetzt wird; analog wird die jeweilige jährliche Ressourceninanspruchnahme auf eine entsprechende Anzahl Erden hochgerechnet.

Das Ziel der Kampagne ist es, die Begrenztheit und Endlichkeit der natürlichen Ressourcen und der Erde ins Bewusstsein der Menschen zu rücken und aufzuzeigen, wie das Datum in die Zukunft geschoben werden kann. (s. Wikipedia)



# Country Overshoot Days 2019

When would Earth Overshoot Day land if the world's population lived like...



Source: Global Footprint Network National Footprint Accounts 2019



# Geschichte: Über das ewige Leben

## Über das ewige Leben

König Anoschirwan, den das Volk auch den Gerechten nannte, wandelte einst zur Zeit, als der Prophet Mohammed geboren wurde, durch sein Reich. Auf einem sonnenbeschienenen Hang sah er einen ehrwürdigen alten Mann mit gekrümmtem Rücken arbeiten. Gefolgt von seinem Hofstaat trat der König näher und sah, dass der Alte kleine, gerade ein Jahr alte Stecklinge pflanzte. „Was machst du da?“, fragte der König. „Ich pflanze Nußbäume“, antwortete der Greis. Der König wunderte sich: „Du bist schon so alt. Wozu pflanzt du dann Stecklinge, deren Laub du nicht sehen, in deren Schatten du nicht ruhen und deren Früchte du nicht essen wirst?“ Der Alte schaute auf und sagte: „Die vor uns kamen, haben gepflanzt, und wir konnten ernten. Wir pflanzen nun, damit die, die nach uns kommen, ernten können.“

*(Nossrat Peseschkian. Der Kaufmann und der Papagei. Orientalische Geschichten in der Positiven Psychotherapie. Fischer TB 2014 - 33. Auflage, S. 134)*

**Geduld und Humor** sind die Kamele,  
mit denen wir durch jede Wüste kommen!



**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**