

Krisen

Darstellung
systemischer Krisenbegleitung und -intervention

Hausarbeit im Rahmen der Weiterbildung

- *Gekürzte Fassung* -

Systemisches Arbeiten in Sozialarbeit, Pädagogik, Beratung und Therapie

Kurs: 1_SB15H4

August 2017

Maren Farnung

(Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin (B. A.))

Krisen

Darstellung systemischer Krisenbegleitung und –intervention

1. Einleitung oder: Warum der Umgang mit Krisen und die Auseinandersetzung mit diesem Thema mein besonderes Interesse geweckt haben.....	3
2. Krisen	5
2.1. Definition – Begriff: Krise	5
2.1.1. Auftreten/Ursachen und Arten von Krisen	6
2.1.2 Krisenkonzepte	9
2.1.3. Krisenintervention / -beratung / -begleitung und die Abgrenzung zum „Notfall“	11
2.1.4 Chronische Krise.....	14
2.2. Begleitung von Menschen in Krisen.....	14
2.3. Krisen im Helfersystem/ Selbstsorge.....	19
2.4. Krise als Chance	20
3. Systemische Methoden bei Krisenintervention und Krisenbegleitung in der Praxis	21
3.1. Innere Krise und Tetralemma	21
3.2. Ressourcenarbeit in der Krise – Fotoalbum.....	22
4. Der Nutzen systemischer Ansätze	24
5. Literaturverzeichnis	25

1. Einleitung oder: Warum der Umgang mit Krisen und die Auseinandersetzung mit diesem Thema mein besonderes Interesse geweckt haben

Menschen begleiten; Menschen in deren Alltag begleiten; Menschen in besonderen Lebenslagen begleiten; Menschen in Krisen begleiten. Das ist, sehr eng zusammengefasst, der tägliche Auftrag von Personen, die im ambulanten betreuten Einzelwohnen mit psychisch kranken und seelisch behinderten Erwachsenen arbeiten.

Neben den alltäglichen, fast schon routinierten Aufgaben, wie Begleitung zu Ärzten, Ämtern, Gesprächen über das aktuelle Wohlbefinden und Reflexion, Unterstützung bei der Austragung von Konflikten mit Dritten (sowohl innerfamiliär als auch mit Freunden, Vermietern, gesetzlichen Betreuern ...), Unterstützung beim Finden und Motivieren zu einem regelmäßigen Tagesablauf zählt auch das begleiten von Krisen zum Inhalt dieser Arbeit.

Krisen treten in all den oben genannten Bereichen auf und entstehen, aus dem Blickwinkel von Außenstehenden, oftmals aus einer vermeintlich nichtigen Begebenheit, wie etwa dem Nicht-gelingen einer geplanten Aktivität, dem erneuten Ausbruch der psychischen Erkrankung, einem Konflikt mit einer Person innerhalb des Netzes, durch nicht einzuordnende Gedanken oder auch nur durch eine Veränderung.

Jeder Mensch, der sich für die Arbeit im sozialen Bereich entschieden hat, begleitet in seiner beruflichen Laufbahn Personen in Krisen. Zurückblickend stelle ich fest, dass ich mit der Zeit zwar eine gewisse Routine erlernt habe, mit den Krisen der Menschen, die ich begleite umzugehen, dennoch stellt sich mir regelmäßig die Frage, mit welchen Methoden sind Krisen so zu begleiten, dass sie von der betroffenen Person gut bewältigt werden können und im besten Falle eine stärkende oder zukunftsweisende Komponente innehaben. Daneben stellt sich mir die Frage, wie es der begleitenden Person gelingt, Menschen mit immer wiederkehrenden Krisen fortwährend, ressourcenorientiert und unvoreingenommen zu begleiten, sodass auch hier Veränderungen zum Positiven gelingen.

Während der Fortbildung zur systemischen Beraterin sind mit diese Fragen oftmals begegnet. Durch viel Übung, Selbsterfahrung, Theorie und Reflexion erfuhr ich eine neue Haltung, die mir oftmals dabei half, Krisen mit einer neuen Sichtweise zu begleiten, neue Ideen zu entwickeln und anders zu agieren, als ich es bisher tat. Und – an der Reaktion der Personen, die ich begleite, sowie an deren Erfolgen merkte ich, dass diese neue Haltung zu allen Akteuren zu neuen Erkenntnissen und neuen Ergebnissen führt.

Krisen stellen für die Menschen, ganz gleich ob direkt betroffene oder als professionelle Begleitung, immer eine große Herausforderung dar. Diese Herausforderung besteht für jeden professionellen Begleiter insbesondere darin, über ein fundiertes Wissen über Krisen zu verfügen und aufbauend darauf auch funktionierende Handlungsansätze mit einer systemischen Sichtweise anwenden zu können. Das fundierte Wissen über Krisen umfasst vor allem deren Ursprung, bzw. deren auslösende Faktoren, die Unterscheidung der verschiedenen Krisentypen und vor allem das Wissen welche Form der Begleitung sich positiv auswirkt und warum Krisen auch eine Chance sein können.

Während der Zeit der Fortbildung begleitete ich einige Menschen in und nach akuten

Krisensituationen, in dieser Zeit habe ich begonnen, mit meiner sich verändernden – nun immer stärker systemisch gefärbten – Haltung und mit Hilfe neuer erlernter Methoden, anders zu agieren. Einige dieser Arbeitsansätze und angewendeten Methoden werde ich als zweiten Teil dieser Arbeit vorstellen, um aufzuzeigen, in welchen Phasen einer Krise die Menschen, die ich betreue, gut reagieren und wovon sie Kraft schöpfen, um einen erfolgreichen Weg aus der Krise zu gehen; aber auch um Erfolge deutlich zu machen und zu feiern.

2. Krisen

Der erste Teil dieser Arbeit setzt sich mit der Klärung des Begriffes Krise auseinander. Ebenso werden weitere Facetten des sehr vielfältigen Themas Krisen aufgegriffen und erörtert. Aufgrund des großen Spektrums des Themas, werden im Folgenden Aspekte bearbeitet, die notwendig zum Verständnis und Vorwissen als Grundlage zum weiteren Verlauf, also den Praxisteil dieser Arbeit sind. In diesem Zusammenhang werden Arten und Auftreten von Krisen beleuchtet. Hier stellt sich im Besonderen die Frage nach der Definition und Handhabbarkeit sowie Begleitung chronischer Krisen. Um schließlich einen Ausblick geben zu können, wie, ob und mit welchen Mitteln Krisen als Chancen genutzt werden können.

2.1. Definition – Begriff: Krise

„Krise“ wird im Duden als

- „1. schwierige Lage, Situation, Zeit [...]; Schwierigkeit, kritische Situation; Zeit der Gefährdung,
des Gefährdeseins.
2. (Medizin) kritischer Wendepunkt bei einem Krankheitsverlauf; Krisis“

beschrieben.¹

Das Wort Krise weist auf einen Wendepunkt hin. Betrachtet man die Herkunft des Worts Krise, wird deutlich, dass es bereits in der frühen Geschichte zwei scheinbar gegensätzliche Begriffe in sich vereint. Geschichtlich hatte das Wort Krise im antiken Griechenland zwei Bedeutungen: Leben oder Tod (Medizin), im juristischen Sprachgebrauch Recht oder Unrecht und in der Theologie Heil oder Verdammnis.² In China wird „Krise“ durch zwei Schriftzeichen dargestellt: Gefahr (wēi) und Chance/ Gelegenheit (jī).³

Erst im 19. Jahrhundert wurde das Wort Krise in die Philosophischen und Psychologischen Diskussionen übernommen, ebenso in Soziologie und Politik. Daraus entwickelte es sich im Laufe des 20. Jahrhunderts in ein gen. benutztes Schlagwort viele unterschiedliche Situationen („Ich krieg die Krise“) bis hin zum Jugendwort.⁴

Gerald Caplan definierte 1964 eine Krise als

- „[...] eine schwere Emotionale Gleichgewichtsstörung, welche zeitlich begrenzt ist und mit den Gegenregulationsmechanismen, die dem betroffenen Individuum aktuell zur Verfügung

¹ Duden online: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Krise>; am 15.07.2017.

² Bündner, Peter: Krise; S. 234, in: Wirth, Jan, V./Kleve, Heiko (Hrsg.): Lexikon des systemischen Arbeitens.

³ Vgl.: Speeches by President Kennedy at United Negro College Fund fundraiser, Indianapolis, Indiana, 12 April 195. Sowie Valley Forge Country Club, Valley Forge, Pennsylvania, 29 October 1960: „In the Chinese language, the word "crisis" is composed of two characters, one representing danger and the other, opportunity.“

Wobei angemerkt werden muss, dass Sinologen diesen Befund nicht teilen: Vgl.: Mair, Victor H.: „danger + opportunity ≠ crisis: How a misunderstanding about Chinese characters has led many astray.“ in: <http://pinyin.info/chinese/crisis.html>; 23.07.2017.

⁴ Bündner, Peter: Krise; S. 234, in: Wirth, Jan, V./Kleve, Heiko (Hrsg.): Lexikon des systemischen Arbeitens.

stehen, nicht zu bewältigen ist.“⁵

Auf diese Definition stößt man in der einschlägigen Literatur - teilweise in abgeänderter Form, aber gleichem Inhalt immer wieder. Auch Cullberg nutzt diese Definition, erweitert sie aber durch konkretere Beschreibung der Kennzeichen von Krisen. Das zentrale Kennzeichen einer Krise, so schreibt er, ist die momentane Unfähigkeit, sich mit eigenen Kräften aus der überfordernd erlebten Belastungssituation befreien zu können. Es entsteht ein Gefühl der Hilflosigkeit, da der Mensch nicht aus der Situation fliehen kann, ebenso stehen ihm nicht genügend Problemlösungsstrategien zur Verfügung, weswegen die Person das Gefühl erhält, die Situation nicht mehr steuern zu können, was zu Lähmung führen kann.⁶

Inwieweit sich Krisen bei Menschen im persönlichen „erleben“ ausdrücken, beschreibt Dross in ihrem Werk folgendermaßen:

„In Krisen sind Menschen mit Ereignissen und Veränderungen konfrontiert, die bisherige Lebensziele und -vollzüge in Frage stellen. Der sonst alltäglich ablaufende Ausgleich zwischen Ist- und Sollzustand kann nicht mehr routiniert, automatisch, ohne erkennbaren Aufwand stattfinden.“⁷

In Krisen werden negative Emotionen hervorgerufen. Dies kann u.a. durch persönliche Verluste, Verletzungen oder Kränkungen der eigenen Person/Persönlichkeit oder das Nichterreichen von Zielen geschehen. Dieser Stress kann bei der Betroffenen Person zu einem Rückzugs- und Resignationsverhalten führen, was die Unfähigkeit bedingt, die Situation selbstständig zu überblicken und zu lösen. Besonders bei Personen, die bereits über einige Vermeidungsstrategien verfügen kann es vermehrt zu einem „Verharren in der Vermeidung“ kommen, so Dross.⁸

2.1.1. Auftreten/Ursachen und Arten von Krisen

„Das Auftreten einer Krise wird wahrscheinlich, wenn ein äußeres Ereignis auf einen latenten inneren Konflikt/ein Grundproblem trifft und die bisher funktionierende Abwehr brüchig wird.“⁹

Je nach den Ressourcen der jeweiligen Person, den Bewältigungsmöglichkeiten und der sie unterstützenden oder hindernden sozialen Umwelt kann das Ausmaß von Desintegration und Destabilisierung sowie die zeitliche Länge einer Krise erheblich variieren.¹⁰ Schürmann führt an, dass in der aktuellen Diskussion über Krisen die theoretische Weiterentwicklung des Begriffes keine große Rolle mehr spielt, es geht vielmehr um Erörterung spezifischer Krisen und die Differenzierung in Krisenanlässe, z.B. Trauma, Arbeitslosigkeit, Erkrankungen, Migration. Auch die dazu querstehenden suizidalen und psychotischen Krisen geben ein

⁵ Vgl.: Migge, Björn: Handbuch Coaching und Beratung; S. 427.

⁶ Vgl.: Bündner, Peter: Krise; S. 234, in: Wirth, Jan, V./Kleve, Heiko (Hrsg.): Lexikon des systemischen Arbeitens.

⁷ Dross, Margret: Krisenintervention; S. 18.

⁸ Vgl.: A.a.O.; S. 18.

⁹ Schürmann, Ingeborg: Beratung in der Krisenintervention; S. 525, in: Nestmann, Frank/Engel, Frank/Sickendiek, Ursel (Hrsg.): Das Handbuch der Beratung.

¹⁰ Vgl.: A.a.O.; S. 524-525.

breites Feld in der aktuellen Diskussion ab. Beschäftigt man sich mit dem Thema Krisen begegnen einem diverse Phasenmodelle, Theorien, Erklärungsversuche und Dynamiken. Hier soll nun ein kleiner Einblick in wenige, ausgesuchte Punkte gegeben werden.

Sonneck unterscheidet in Psychosoziale Krise, psychiatrische Krise und Notfall. Auf den Notfall wird unter einem späteren Punkt genauer eingegangen. Die psychosoziale Krise unterteilt er in „Veränderungskrise“ und „traumatische Krise“, sowie chronisch-protrahierte Krise. Veränderungskrisen, z.B. Entwicklungskrisen (nach E. Erickson) bezeichnen (überfordernde) Umbrüche/Wendepunkte im Leben, zum Beispiel Schuleintritt, der Übergang in das Erwachsenwerden, Auszüge der Kinder, Geburt eigener Kinder und dergleichen. Lebensveränderungen begleiten das Leben, sind also Teil der Normalität; sie können jedoch auch als Krisenanlass dienen. Sie betreffen den psychischen, den biologischen und den sozialen Bereich (Pubertät und Altern).

Traumatische Krisen (z.B. Tod eines nahestehenden Menschen, Krankheit, Vergewaltigung, Trennung) können in sämtlichen Lebensabschnitten auftreten und bei einer ungenügenden Begleitung, bzw. Bearbeitung zu einer posttraumatischen Belastungsstörung führen (nach ICD10). Traumatische Krisensituationen sind in der Gesellschaft allgemein akzeptiert; sie bedrohen die psychische Identität, soziale Existenz und die Sicherheit. Dazwischen steht die chronisch-protrahierte Krise, eine Veränderungskrise, die durch Vermeidungsverhalten oder destruktive Bewältigungsversuche festfährt, diese kann u.a. zu Burn-Out führen.¹¹

Auch innerpsychische Vorgänge (eine innere Umorientierung, eine bewusste oder unbewusste Fehleinschätzung der Belastung oder eine psychische Krankheit) können Auslöser einer Krise (oder auch eines Notfalls) sein.¹²

Caplan beschreibt drei Kategorien der Krankheits- bzw. Krisenvorbeugung. Die primäre, die sekundäre und die tertiäre Prävention. Die ersten beiden Stufen beinhalten ein Erlernen von krankheitsverursachenden Umständen, bzw. von Frühwarnsignalen, wodurch Krankheit oder Krise schon im Entstehen entgegengewirkt werden kann. Während der „tertiären Prävention“ sollen Folgeschäden (z.B. Chronifizierung/Behinderung) vermieden werden durch eine korrekte (Nach-)Behandlung. Leider ist unser Sozialsystem und Gesundheitssystem an dieser Stelle noch unzureichend entwickelt, sodass es zu Krise und Erkrankungen, besonders im psychiatrischen Bereich kommt, die im Vorfeld hätten abgewendet werden können.¹³

An dieser Stelle ist kurz die Veränderung der gesellschaftlichen Ordnung zu erwähnen, die auch einen Beitrag zur Entstehung von Krisen liefert. Das Lebenskonzept, die Werte, die im Leben eine Rolle spielen haben sich in den letzten 30 Jahren stark verändert. Der Trend geht von Traditionellen Werten in den 50'er Jahren, in denen Wirtschaft (Recht und Ordnung, Leistung und Disziplin, Pflichtgefühl), also Aufbauen und Erhalten die vorrangige Bedeutung

¹¹ Vgl.: Bündner, Peter: Krise; S. 235-236, in: Wirth, Jan, V./Kleve, Heiko (Hrsg.): Lexikon des systemischen Arbeitens.

¹² Vgl.: Rupp, Manuel: Was hilft den Krisenhelfern? – Notfall- und Krisenintervention auf dem Weg zu professionellen Standards; S. 80, in: Ortiz-Müller, Wolf/Scheuermann, Ulrike/Gahleitner, Silke, Birgitta: Praxis Krisenintervention.

¹³ Vgl.: Migge, Björn: Handbuch Coaching und Beratung; S. 427.

hatte, über in das Wirtschaftswachstum in den 60ern, in denen Prosperität, materieller Wohlstand, soziale Sicherheit, also materielle Werte, das Haben und Zeigen zentrale Rolle spielten. In den 68 kam es zu Protesten in der Öffentlichkeit, die in den 70'ern zu alternativen des genormten Lebens geführt hat. Hier spielten Unabhängigkeit, Selbstverwirklichung, Konsumkritik, alternative Lebenswege eine neue, bedeutende Rolle. Sein und Selbstbestimmung, also postmaterielle Werte lösten die Trends der 60'er ab. In den 80'ern begann die Zeit der Hedonisten, Ichbezogenheit, Erlebnisorientierung, Selbstdarstellung traten in den Mittelpunkt, Genießen und Exponieren treten als Schlagwörter der Zeit in den Vordergrund. In den 90'ern führte diese Bewegung zu einer neuen Unübersichtlichkeit, Individualismus, Beziehung, Authentizität, Leistung Realismus und Flexibilität wurden zu den neuen Grundsäulen. Eine Gesellschaft, deren postmoderne Werte auf Sein und Haben aufbauen.¹⁴ Diese Entwicklung macht einen Trend zur Individualisierung und Pluralisierung der Gesellschaft deutlich. Jeder Mensch ist nun gezwungen, flexibler zu sein, neue Wege zu finden, eine eigene Identität zu erlangen. Arbeit als Identifizierung ist zwar noch immer gegeben, scheint aber in den „neuen“ Werten nicht mehr auszureichen. Dadurch entsteht ein Anspruch an den Menschen, flexibel zu sein, ein Ich vorzuhalten, das ständig veränderbar ist. Hierdurch ist ein Kohärenzgefühl des Menschen kaum mehr möglich, so Sennett.¹⁵ Aus dieser ständigen Flexibilität können wir nur schwer klare Strukturen und Werte entwickeln, was wiederum zu Ängsten führt. Besonders beobachtet werden, so Giddens, Zerrissenheitsängste, Diffusionsängste, Angst vor Sinnverlust Arbeitsverlust, Verlust der Gemeinschaft und die Angst vor Freiheit. Es baut sich also ein „postmodernes Angstmilieu“ auf.¹⁶ In diesem neuen Wertgefüge eines „flexiblen Menschen“ bekommen Krisen eine größere Bedeutung und einen größeren Raum, da es immer schwerer ist, das eigene Ich zu beschützen vor den empfundenen, ständig wechselnden Anforderungen der Gesellschaft.

Schürmann beschreibt das personenzentrierte Verständnis insofern, dass Menschen dann in eine Krise geraten können, wenn ihre Erfahrungen und ihr Selbstkonzept inkongruent ist. Das systemisch orientierte Krisenverständnis beschäftigt sich mit Personen und deren Systemen und macht deutlich, dass Krisen nicht nur einzelne betreffen, sondern dass hier

„selbst bei einer Krisenintervention oder Beratung mit einem Einzelnen [...] die signifikant anderen mit zu thematisieren sind.“¹⁷

¹⁴ Vgl.: Keupp, Heiner: Die Normalität der Krise oder die Krise der Normalität – Krisenpotenziale im globalisierten Netzwerkkapitalismus; S. 28, in: Ortiz-Müller, Wolf/Scheuermann, Ulrike/Gahleitner, Silke, Birgitta: Praxis Krisenintervention.

¹⁵ Vgl.: A.a.O.; S. 30.

¹⁶ Vgl.: A.a.O.; S. 30-31.

¹⁷ Schürmann, Ingeborg: Beratung in der Krisenintervention; S. 525, in: Nestmann, Frank/Engel, Frank/Sickendiek, Ursel (Hrsg.): Das Handbuch der Beratung.

2.1.2 Krisenkonzepte

Dross beschreibt in ihrer Arbeit unterschiedliche Krisenkonzepte, auf die einzugehen in dieser Arbeit zu viel Raum einnehmen würde; daher nur eine kurze Exkursion:

- **Phasen- und aufgabenbezogene Konzepte:**
Inhalt hier ist die „gelungene oder misslungene Bewältigung von stadienspezifischen Entwicklungskrisen“. Hier wird der Lebenslauf als eine Aneinanderreihung von Entwicklungskrisen beschrieben, die von einer Person zu durchlaufen sind. Die Problematik scheint hier die gesellschaftlich-normative Bestimmung in Verbindung mit dem Erreichen der persönlichen Ziele zu sein.
- **Das Zweifaktorenkonzept der Bewältigung von Entwicklungsproblemen:**
Inhalt sind Ist- Soll Diskrepanzen, bei denen assimilierende Bewältigungsprozesse (wichtige Lebensziele) und akkommodierende Bewältigungsprozesse (selbsteingeschätzte Handlungsmöglichkeiten) miteinander verhandelt werden müssen. Assimilierende Bewältigungsprozesse: Hier existieren vorgegebene Ist- Ziele, die kaum variieren. Akkommodierende Bewältigungsprozesse: Hier werden von der Person die eigenen Ziele und Bedürfnisse an die als nicht veränderbar erlebte Realität angepasst. Es kann schließlich in einem Verlust ein Sinn gesehen werden, wenn bei der Bewältigung durch Veränderung neue Ziele entstehen; also eine Bewältigung indem die persönlichen Belange an die gegebene Realität angepasst werden. Kann die Person sich nicht auf die Veränderung einlassen, kann das zu einer Verstimmung führen.
- **Konzept der kritischen Lebensereignisse:**
Hier geht es um die Ergründung der Folgen und Einschnitte im Lebenslauf, die durch kritische Lebensereignisse hervorgerufen werden, z.B. Scheidungen, Erkrankungen, Ortswechsel etc. und eine Bewältigung von Verlusten und eine Neuanpassung erfordern.
- **Belastete Lebenslagen:**
Hier wird im Rahmen sozialeepidemiologischer Befunde die soziale Lage im Zusammenspiel mit der Auswirkung stressreicher Lebensereignisse auf die psychische Befindlichkeit betrachtet. Als besonders krisenanfällig stellt sich die Gruppe bereits belasteter, bzw. sozial unterprivilegierter Personen dar, da u.a. hier ein Herankommen an Unterstützung erschwert wird, sowie eine schlechtere finanzielle Versorgung gegeben ist, wodurch aktuelle Probleme wie auch Dauerbelastungen schwerer zu bewältigen sind.
- **Das Ressourcenkonzept:**
Im Mittelpunkt steht die Bewältigung von Krisen in Abhängigkeit der zur Verfügung stehenden Ressourcen. Je größer der Ressourcenpool eines Menschen ist, desto wahrscheinlicher gelingt eine Bewältigung einer aktuellen Krise.
- **Stress-Coping-Modell:**
Dieses Bewältigungsmodell beschreibt eine wechselseitige Beziehung zwischen Stressor und Bewältigungsmöglichkeit; eine Person empfindet eine Situation erst nach einer entsprechenden individuellen Einschätzung als Stress. Hier erlebt die Person eine Diskrepanz zwischen Anforderungen und den persönlichen Handlungsmöglichkeiten. Schätzt die betroffene Person die Situation als bedrohlich ein, folgt Bewertungsschritt zwei (Coping), bei dem unterschiedliche Muster einsetzen; sowohl problemorientierte

(aktive, Zielbezogene) als auch emotionsregulierende. Die Muster stehen in ständiger wechselseitiger Beeinflussung.

- **Kognitive Konzepte mangelnder Bewältigung:**

Nach Beck und Meichenbaum existieren zentrale Befindlichkeitsmerkmale einer Krise, die auch für eine Depression charakteristisch sind (z.B. Überforderungsgefühle, Selbstzweifel, Niedergeschlagenheit). Diese Befindlichkeiten verschlechtern sich durch Rückzug, Antriebsschwäche und Vermeidung, was in Krisen oftmals als Verhaltensmuster sichtbar wird. In einer Krise erfährt die Person einen Verlust der über die Kontrolle der bisher selbstständig beeinflussbaren Lebensbedingungen. Wenn Misserfolge dauerhaft als eigenes Versagen gewertet werden, führt dies zu einer dauerhaften Fehlhaltung. Diese Wahrnehmung löst bei der Person das Gefühl aus, keine positiven neuen Erfahrungen mehr machen zu können und führt dann zu negativen Denkspiralen.

- **Schematheoretische Sicht der Krise:**

Als Schemata werden motivierende, erfahrungsverarbeitende, bewertungs- und handlungsanleitende Grundmuster der psychischen Aktivität verstanden. (Dross 2001: 17, 29-30) Sie sind notwendig zum Erreichen von, für den Menschen als bedeutungsvoll eingestufte, Ziele. Schemata enthalten einen Hinweis über die für jede Person charakteristischen Grundbedürfnisse sowie einen über die bisher erworbenen Formen zur Zielerreichung. Eine Krise tritt dann ein, wenn die Bewältigung einer neuen Lebensstruktur nicht mehr mit den angeeigneten Schemastrukturen erreicht werden kann.¹⁸

Diese Konzepte beschreiben sehr differenziert die Entstehungsmöglichkeiten von Krisen. Ebenso die Einordnung in Lebensabschnitte und besondere Vorkommnisse. Deutlich wird, dass Auslöser von Krisen bei jeder Person unterschiedliche Ursachen haben kann, jedoch die Umwelt und das erlernte (Sozial-) Verhalten einer Person Ursache für dessen Stressempfindung sind, wodurch eine Krise hervorgerufen wird. An dieser Stelle erscheint die erste Verbindung zu einer systemischen Sicht von Krisen: Krisen sind niemals einfache Zustände einzelner Personen, sondern äußern sich an einem Symptomträger, der in einem System von Menschen eingebunden ist. Dieses System macht Menschen zu den Persönlichkeiten, die sie aktuell sind, bzw. Systeme der Vergangenheit ließen die Persönlichkeit entstehen, die aktuell mit ihrer Krise auftreten. Die Wirkmechanismen eines Systems lassen eine Krise sinnvoll erscheinen für eben denjenigen im System, der eben die Krise entwickelt hat. Sowohl die Art der Krise, als auch das Faktum, dass eben jene Person in eben jenem System gerade in einer krisenhaften Situation ist, geben immer innersystemischen Sinn. Schaut man die verschiedenen Punkte der Krisenkonzepte an, wird sehr schnell deutlich, dass das System, in dem sich der Mensch befindet, aufwächst und Anforderungen stellt, (oftmals) der Auslöser für eine Krise zu sein scheint. Wann und ob eine Krise auftritt, ist zu einem sehr hohen Grad vom System abhängig. Jede Krise macht in ihrem System „Sinn“. Inwieweit das System eingesetzt werden kann, um einen Weg aus der Krise zu finden, wird, wie bereits erläutert, im zweiten, praxisnahen Teil dieser Arbeit beschrieben.

¹⁸ Vgl.: Dross, Magret: Krisenintervention; S. 15-18.

2.1.3. Krisenintervention / -beratung / -begleitung und die Abgrenzung zum „Notfall“

Eine Krise stellt häufig den Ausgangspunkt für eine Beratung und/oder Krisenintervention dar.

„Das Ziel einer Krisenintervention ist, durch eine Rückbesinnung, Stärkung und Erweiterung von äußeren und inneren Ressourcen den psychophysischen Zustand vor der Krise zu erreichen, damit in der Therapie oder der Betreuung wieder in einem regulären Setting gearbeitet werden kann. Das Ziel der Krisenintervention ist deshalb Erholung und Stabilisierung, nicht notwendigerweise Heilung.“¹⁹

Für die Krisenintervention benötigt es Ressourcenorientierung, Interdisziplinarität und den Einbezug des Sozialen Umfelds, dies geschieht durch Anwendung sozialwissenschaftlichen Wissens und therapeutisch vermittelte, kommunikative Kompetenzen. Der Gesellschaftliche Auftrag, der hinter der Krisenintervention steht, ist Prävention und Entwicklungsförderung des betroffenen Menschen.²⁰

Boxbücher und Egidi sprechen von Krisenintervention als Krisenbegleitung. Diese beinhaltet eine längerfristige Begleitung der betroffenen Person, wenn auch eine einmalige Beratung sinnvoll sein kann. Eine Krisenbegleitung hat das Kennzeichen nicht stark eingreifend zu agieren und Verantwortung zu übernehmen, sondern sie belässt die Verantwortung beim Klienten, ist dadurch weniger eingreifend, reflexiver und nachdenklicher. Der Schwerpunkt hierbei liegt bei der Informationsgabe und Orientierungshilfe.²¹

Während der Krisenberatung ist eine Anpassung der Person, wie auch dessen sozialen Umfelds an die gewandelten Lebensbedingungen notwendig. Aufgrund in der Krise erfahrenen seelischen, körperlichen und/oder sozialen Veränderungen müssen nun Gewohnheiten verlassen, Prioritäten verändert und neue Lösungen entwickelt werden. Dies erfordert einen Großteil der Kräfte der betroffenen Person und deren Umfeld. Beachtet werden muss bei dieser Phase, dass durch die Mobilisation der Kräfte – dadurch bedingt eine Erhöhung des Stresslevels – erhöhte Aufmerksamkeit und Energie gegeben ist, sich aus der Krise zu lösen. Oft wird der Focus dabei auf das Problem hinter der Krise gerichtet, wodurch andere, möglicherweise wichtige, Lebensaufgaben (z.B. Kinder, Arbeit, weitere soziale Kontakte, Körperpflege...) vernachlässigt werden. Dennoch muss ein Setting an die Belastbarkeit der begleiteten Person angepasst werden. Im Vergleich zu einem Notfall kann sich der Helfer bei der Krisenbegleitung jedoch auf verbliebene Belastbarkeit und Verlässlichkeit des Klienten beziehen. Es können Absprachen getroffen werden, die sich über einen Zeitraum von mehr als zwei Tagen (z.B. Wochenende) erstrecken.²²

¹⁹ Vgl.: Rupp, Manuel: Was hilft den Krisenhelfern? – Notfall- und Krisenintervention auf dem Weg zu professionellen Standards; S. 79, in: Ortiz-Müller, Wolf/Scheuermann, Ulrike/Gahleitner, Silke, Birgitta: Praxis Krisenintervention.

²⁰ Vgl.: Schürmann, Ingeborg: Beratung in der Krisenintervention; S. 524, in: Nestmann, Frank/Engel, Frank/Sickendiek, Ursel (Hrsg.): Das Handbuch der Beratung.

²¹ Vgl.: Boxbücher, Marion und Egidi, Karin zitiert in: Schürmann, Ingeborg: Beratung in der Krisenintervention; S. 524, in: Nestmann, Frank/Engel, Frank/Sickendiek, Ursel (Hrsg.): Das Handbuch der Beratung.

²² Vgl.: Rupp, Manuel: Was hilft den Krisenhelfern? – Notfall- und Krisenintervention auf dem Weg zu professionellen Standards; S. 78-79, in: Ortiz-Müller, Wolf/Scheuermann, u.a.: Praxis Krisenintervention.

Lindemann (1985) plante Krisenintervention als präventives Projekt. Er war daran interessiert, ein Modell zu entwickeln, um Krisen frühzeitig begegnen zu können und damit psychischen Erkrankungen entgegenzuwirken.

„Er suchte nach Ereignissen, die einschneidende Veränderungen von sozialen Beziehungen bewirken und dadurch zu psychischen Störungen führen könnten.“²³

Caplan sieht in seinem Konzept die Krisenintervention als eine Aufgabe eines größeren Gemeindeprojekts. Hierbei sollen langfristig Ressourcen in einer Gemeinde (Gemeinschaft, Familie u. dgl.) entwickelt werden; multiprofessionelle Zusammenarbeit ist gefordert. Als theoretischen Hintergrund des Krisenkonzepts sieht Caplan Das Lebenskonzept der „gesunden Persönlichkeit“. Das Konzept konzentriert sich auf kurzfristige Hilfen und Vermittlung zu längerfristigen Angeboten bei Bedarf, Einbezug von Familien und Gruppen, Arbeit in der aktuellen, akuten Situation mit direktem Bezug auf das Problem. Dadurch versucht er Abhängigkeiten zu vermeiden und bei Bewältigung der Krise zu unterstützen; wichtig hierbei ist für ihn Informationsweitergabe und die „Aufrechterhaltung von Hoffnung“, also eine Ermutigung des Menschen, sich Hilfe von außen zu holen.²⁴

Heute ist unter Prävention die Herstellung eines Niederschweligen Angebotes zu sehen, um durch leicht erreichbare Hilfsangebote [...]

„[...] vitale Gefährdungen einzufangen, Notfallsituationen zu entsprechen und Unterbringung in einer stationären Einrichtung vermeiden zu können. Schnelle /erste Hilfe beinhaltet Entlastung und eine erste Orientierung, eine begrenzte Bearbeitung der Krise (Krisenberatung) und, wenn nötig und von der Person gewollt eine Weitervermittlung an Qualifizierte Begleitung des betroffenen Menschen; von der „gesunden Person“ wird nur begrenzt ausgegangen. Über den weitergehenden Hilfebedarf entscheidet hier der betroffene Mensch selbstständig.“²⁵

Krisenberatung beschreibt eine längerfristige Hilfestellung im Unterschied zur Einmalintervention. Die Verantwortung wird beim Klienten belassen, die betreuende Person ist weniger eingreifend. Eine wichtige Rolle spielen Informationsgabe und lebensweltliche Orientierung. Das Ziel der Krisenberatung ist es neben einer Entlastung, die Krisendynamik zu unterbrechen „oder einen schützenden Kontext bereitzustellen“, sowie eine Problemlösung herzustellen, damit die betroffene Person längerfristig ohne professionelle Hilfe zurechtkommt, bzw. andere weiterführende Angebote in Anspruch nehmen kann. Krisenberatung beinhaltet eine Beratung, die auf das Problem fokussiert ist. Dies beinhaltet ein spezifisches, lebensweltorientiertes Wissen, sowie „die Kenntnis relevanter Problemkonstellationen“. ²⁶ Wie bereits erwähnt, besteht eine Abgrenzung von Krisenintervention/ -beratung/ -begleitung zu einem Notfall.

²³ Lindemann, Eric zitiert in: Schürmann, Ingeborg: Beratung in der Krisenintervention; S. 526, in: Nestmann, Frank/Engel, Frank/Sickendiek, Ursel (Hrsg.): Das Handbuch der Beratung.

²⁴ Caplan, Gerald/Grunebaum, H. zitiert in: Schürmann, Ingeborg: Beratung in der Krisenintervention; S. 526, in: Nestmann, Frank/Engel, Frank/Sickendiek, Ursel (Hrsg.): Das Handbuch der Beratung.

²⁵ Schürmann, Ingeborg: Beratung in der Krisenintervention; S. 526-527, in: Nestmann, Frank/Engel, Frank/Sickendiek, Ursel (Hrsg.): Das Handbuch der Beratung.

²⁶ A.a.O.; S. 529-530.

„Bei einem Notfall liegt sehr viel stärker als bei einer Krise eine Gefährdung von Gesundheit und Leben vor. Es besteht ein unmittelbarer Handlungsdruck, der mit Zeitdruck verbunden ist.“²⁷

„Bei einem Notfall handelt es sich um eine Eskalationsform der Krise, bei der eine akute Selbst- oder Fremdgefährdung angenommen werden muss, wenn nicht sofort – das heißt innerhalb von Minuten bis Stunden- Hilfe erfolgt.“²⁸

Notfälle liegen häufig bei akuten psychiatrischen Erkrankungen vor, ebenso bei Gewaltandrohungen, gewalttätigen Eskalationen und (u.a.) akuter Suizidgefährdung. In dieser Situation sind die betroffenen Menschen meist sehr erregt, erstarrt, verzweifelt, verwirrt aggressiv oder erscheinen nicht mehr ansprechbar und haben Wahn- und Sinnestäuschungen, zeitweise gehen Notfälle unter Einfluss von Drogen- und/oder Alkoholkonsum einher.²⁹ In Notfallsituationen zeigen sich zeitweise bei den betroffenen Menschen Stresszeichen und zusätzlich Krankheitszeichen. Von außen beobachtbare Veränderungen sind, dass die Menschen im Gespräch nur wenig erreichbar sind, vereinbarte Lösungen werden nur zum Teil oder nicht erreicht/durchgesetzt, Vereinbarungen können mit der betroffenen Person oftmals nur über die Dauer der Anwesenheit der begleitenden Person getroffen werden. Angehörige der Betroffenen Person zeigen sich oftmals sehr besorgt, überfordert; sie benötigen in solchen Momenten sofortige Entlastung.

Da Kommunikation kaum mehr möglich ist, muss von Seiten der begleitenden Person Handlung erfolgen, um die wie folgt dargestellten Ziele der Notfallintervention zu erreichen: Der betroffene Mensch muss aus der akuten Gefährdung finden, um, im Rahmen eines ambulanten Settings, wieder „umschrieben Vertragsfähig“ zu werden, damit zu einer Krisenintervention übergegangen werden kann. Falls dies nicht innerhalb von zwölf Stunden erfolgt, ist eine teilstationäre, bzw. stationäre Unterbringung/Betreuung notwendig. Eine akute Fremd- oder Eigengefährdung muss von der betreuenden Person in der Akutsituation ausgeschlossen werden können, um schließlich die Gefahr abzuwenden, eine Verminderung des Emotionalen Drucks zu erreichen und eine Erholung der Selbsthilfekräfte zu mobilisieren, damit eine Überleitung zur Krisenintervention erfolgen kann.³⁰

Die Herausforderung im Notfallmanagement liegt vor allem in der Komplexität der „Notfalleinsätze“. Gefordert sind schnelles Treffen von Entscheidungen, ein Umgang mit der – in den offenen wenig planbaren und bedrohlichen Situationen – oftmals erzeugten Anspannung bei den begleitenden Personen, eine gute Kooperation der vielen beteiligten Personen mit unterschiedlichen Kompetenzen, beteiligen und begleiten von Angehörigen und – aufgrund der Vielfalt der Anlässe – ein weites Diagnose- und Handlungswissen.³¹

²⁷ Kunz, Stefanie/Scheuermann, Ulrike/Schürmann, Ingeborg: Krisenintervention; S. 95.

²⁸ Rupp, Manuel: Was hilft den Krisenhelfern? – Notfall- und Krisenintervention auf dem Weg zu professionellen Standards; S. 79, in: Ortiz-Müller, Wolf/Scheuermann, Ulrike/Gahleitner, Silke, Birgitta: Praxis Krisenintervention.

²⁹ Kunz, Stefanie/Scheuermann, Ulrike/Schürmann, Ingeborg: Krisenintervention; S. 95.

³⁰ Rupp, Manuel: Was hilft den Krisenhelfern? – Notfall- und Krisenintervention auf dem Weg zu professionellen Standards; S. 79-80, in: Ortiz-Müller, Wolf/Scheuermann, Ulrike/Gahleitner, Silke, Birgitta: Praxis Krisenintervention.

³¹ Kunz, Stefanie/Scheuermann, Ulrike/Schürmann, Ingeborg: Krisenintervention; S. 102.

2.1.4 Chronische Krise

Da in der Arbeit mit chronisch psychisch erkrankten Menschen chronische Krisen vermehrt auftreten, hier ein kurzer Exkurs in diesen (aufschlussreichen) Themenbereich.

Spezialfälle von Krisen stellen chronische Krisen oder chronische Notfälle dar. Bei andauernden instabilen Entwicklungen, die jedes Mal von Gefahren bedroht sind, spricht man von chronischen Krisen. Oftmals handelt es sich hierbei um „therapieresistente Verläufe“, begleitet von hoher Komorbidität.³²

Chronische Krisen beinhalten eine scheinbare Gewöhnung an überfordernde Verhältnisse. Rupp spricht davon, dass Betroffene und möglicherweise auch deren Helfer sich unlösbaren Aufgaben stellen, sich dies jedoch nicht eingestehen. Dies führt zu einer Erschöpfung der Ressourcen und zu weiteren Erkrankungen. In sozialen Systemen führen chronische Krisen zu Zusammenbrüchen der schwächsten Glieder. Weiterhin schreibt Rupp, dass Chronische Krisen meist ein Anzeichen einer (zu tiefen) Verstrickung zwischen Betroffenen und Helfer sind. Dies bedeutet, dass sich die Betroffenen die Aufmerksamkeit durch Alarmgebung erzwingen, jedoch nicht oder nur wenig bereit sind, zu kooperieren. Hier kann es passieren, dass Helfer – zunehmend erschöpft, verärgert, ohnmächtig – weiterhin Hilfe leisten, ohne sich ihren eigenen Emotionen zu stellen, bzw. ohne sich ausreichend abzugrenzen und sich den „begrenzten Erfolg“ des vorliegenden Hilfsangebots eingestehen zu können.³³

2.2. Begleitung von Menschen in Krisen

Krisen können jeden Menschen in jeder Lebenslage treffen. Wie bereits beschreiben, geraten Menschen in Krisen, wenn sie durch bestimmte Ereignisse Erlebnisse oder Veränderungen so belastet werden, dass [...]

„[...] der Fortgang ihres bisherigen Erlebens und Handelns unterbrochen wird [...]. Damit sind emotionale Instabilitäten verbunden, die zwischen Totstellreflexen und emotionalen Turbulenzen variieren.“³⁴

Krisen sind immer zeitlich begrenzt, es gibt einen konkreten Ausgangspunkt, der nicht zeitlich mit dem Auslöser der Krise übereinstimmen muss und ein Ende. Der Zeitraum zwischen Beginn und Ende der Krise ist ein Prozess des Suchens und Erprobens von Lösungen. Professionelle Hilfe wird von den Betroffenen in der Regel erst dann gesucht, wenn die eigenen Lösungsversuche gescheitert sind und das Hin- und Herschwanken zwischen [...]

„[...] Annäherungsverhalten und Vermeidungsverhalten, also Kopf in den Sand stecken und aktivem, hektischem Treiben zu keiner Lösung geführt hat; also keine Bewältigung stattfinden konnte.“³⁵

³² Vgl.: Dross, Magret: Krisenintervention; S. 11.

³³ Rupp, Manuel: Was hilft den Krisenhelfern? – Notfall- und Krisenintervention auf dem Weg zu professionellen Standards; S. 79, in: Ortiz-Müller, Wolf/Scheuermann, Ulrike/Gahleitner, Silke, Birgitta: Praxis Krisenintervention.

³⁴ Dross, Magret: Krisenintervention; S. 10.

³⁵ Dross, Magret: Krisenintervention; S. 11.

Aufgrund der unterschiedlichen Ausgangspositionen und Ressourcen der betroffenen Personen (subjektive Empfindung der Stärke der erlittenen Schädigung, unterschiedliche Ausprägung der Grundbedürfnisse und Ziele, materielle, soziale und persönliche Ressourcen, unterschied im Ausmaß der Veränderung der Lebenslage und der erforderlichen Reorganisierung des alltäglichen Lebens)³⁶ kann eine Begleitung bei der Krisenbewältigung also nicht nach einer vorgegebenen Regelmäßigkeit stattfinden. Vorrangig müssen innerhalb der gegebenen Möglichkeit neue Wege gefunden und ausprobiert werden, um sich so aus der Krise herausbewegen zu können. Dabei ist von der begleitenden Person eine Konzentration auf die gegebenen Ressourcen, das soziale Umfeld zu erwarten, sowie eine Kooperation aller beteiligter Personen.

Coping³⁷ spielt hierbei eine essentielle Rolle. Die Ressourcen, welche geeignete Bewältigungsstrategien erfordern und möglicherweise „durch die Natur des Ereignisses verloren gegangen sind“³⁸, können durch Coping möglicherweise wieder mobilisiert werden. Hier ist eine Verlässliche Einschätzung der Situation durch die beratende Person nötig, welche Art von Coping angemessen erscheint. Unabdingbar ist hierbei, zuversichtliche Ressourcen zu aktivieren, da diese Teil des Kohärenzgefühls beinhalten.

Als Ressource angesehen werden kann das Reden über schmerzhaft Gefühle sein. Das aktive und offene Zuhören des Beratenden (das gelingt diesem in der Regel besser, da dieser nicht, wie die Angehörigen durch das immer wiederkehren des Problems überfordert wird) kann hier als Ressource verstanden werden und den Bewältigungsprozess unterstützen. Es geht vorrangig darum, dem Menschen in der Krisensituation dabei zu unterstützen, das Gefühl, den Problemen nicht standhalten zu können, zu verringern durch ein Sortieren der Anforderungen und Belastungsmomenten. Man erarbeitet also die dringend notwendigen Punkte gemeinsam, an denen man eine Krisenbewältigung starten kann. Des Weiteren ist der Aufbau eines (wieder) tragfähigen (sozialen) Netzwerkes von hoher Wichtigkeit. Dies geschieht durch Netzwerkarbeit. Hier werden sowohl positive als auch negative Punkte des Netzwerk betreffend angesprochen.

Ist die akute Krisenphase behoben, so sollte die betroffene Person darin Ermutigung erfahren, sich Unterstützung außerhalb der professionell angebotenen Hilfen zu suchen, wie zum Beispiel Selbsthilfegruppen.³⁹ Hierbei gibt es unterschiedliche Ansätze: bei psychodynamischen Interventionen ist der Inhalt der Zusammenarbeit das Erkennen und Bearbeiten des Hauptproblems. Bei systemischen Methoden geht vor allem um das Einbeziehen der Anderen Personen des Systems, in dem sich der Symptomträger befindet.

³⁶ Vgl.: A.a.O.; S. 13.

³⁷ Coping beschreibt das Bewältigungsverhalten einer als bedeutsam oder belastend empfundenen Situation oder einer Lebensphase. Hier werden Vorgänge beschrieben, die dazu führen, „erwartete oder bereits eingetretene Belastungen und Einschränkungen kognitiv, emotional und aktiv handelnd auszugleichen und zu bewältigen. Soziale Arbeit beinhaltet diese Strategien und entwickelt diese durch Techniken und systemische Betrachtungsweisen fort. Coping basiert auf den Ressourcen einer Person und davon, in welcher Form diese aktiviert und genutzt werden. Vgl.: Online-Enzyklopädie für Psychologie und Pädagogik: <http://lexikon.stangl.eu/36/coping/>; am 09.08.207.

³⁸ Schürmann, Ingeborg: Beratung in der Krisenintervention; S. 528-528, in: Nestmann, Frank/Engel, Frank/Sickendiek, Ursel (Hrsg.): Das Handbuch der Beratung.

³⁹ Vgl.: A.a.O.; S. 529.

Die im Folgenden beschriebenen Methoden sind nur möglich, wenn der oder die von der Krise Betroffene noch aufnahmebereit ist und in der Lage ist, über sich und das Geschehene aktiv nachzudenken und mitzuwirken. Sollte sich die Krise intensiviert haben, oder in einen Notfall übergegangen sein, sind andere Methoden notwendig.⁴⁰

„Die systemische Krisenintervention erweitert den Fokus über die jeweiligen Klienten hinaus und machen deren soziales Umfeld selbst zum Gegenstand systemischer Intervention.“⁴¹

Die systemische Beratung stützt sich auf ausgewählte Methoden, also Handwerkszeug mit deren Hilfe die zu beratenden Personen insbesondere nach den Beratungsstunden entscheidende Veränderung in ihrem Leben geschehen lassen, um aus der krisenhaften Situation hinauszufinden. Bei der systemischen Begleitung bzw. Beratung geht es um ein sogenanntes Anstoßprinzip. Die Arbeit mit (Einzel-)Klienten ist dann gut möglich, wenn diese mit ihrer individuellen Problematik als Teil eines Systems gesehen werden.

Einige Begriffe, die als Methoden, bzw. wie eben genannt Handwerkszeug, in der systemischen Beratung genutzt werden sind folgende: Kontext, Rekontextualisierung, Hypothesen, Zirkularität, Bedeutungsgebung, Reframing, Paradoxe Intervention, Neutralität, Homöostase, Joining, Konstruktivismus, Cheerleading, Wirklichkeitskonstruktionen, Autopoiesis, Kybernetik, etc..⁴²

Einige ausgewählte Begriffe werden im Folgenden genauer betrachtet. Die anderen spielen zwar auch eine wichtige Rolle in der systemischen Beratung, jedoch würde es zu weit führen, jeden Begriff aus der systemischen Beratung an dieser Stelle explizit vorzustellen, daher folgen nun einige, die im Rahmen der Krisenintervention einen wichtigen Platz einnehmen.

Allem Voran geht die Auftragsklärung. Hierbei bekommt der Mensch die Verantwortung für die Situation zurückgeben, er wird befähigt seine Zukunft selbst zu gestalten, indem er einen klaren Auftrag formuliert. Liegt eine (akute) Krise an und es fällt dem Betroffenen schwer, hier selbst zu agieren, kann dabei unterstützt werden, die dringlichsten Problematiken herauszufinden, um vorrangig behandelt zu werden. Durch eine Frage, wie etwa: „Woran können Sie merken, dass sie die Krise bewältigt haben?“ ist der Betroffene selbst befähigt, sich ein „Ziel“ zu stecken und selbst dorthin zu gehen.⁴³

Wie bereits mehrfach erwähnt, gehen in Krisen Ressourcen oftmals verloren oder verschüttet. An dieser Stelle können Ressourcen nach Steve de Shazer, wieder aufgespürt werden, indem der Betroffene sich an den Ausnahmen orientiert, an denen das Problem nicht auftritt. Hierbei wird für den Betroffenen eine neue Wirklichkeit erzeugt; er wird gestärkt, indem er sich an den letzten Zustand ohne das Problem (z.B. die Depression) zurückerinnert und dies in seine Wahrnehmung wieder mit aufnimmt, um somit positiver gestimmt weitergehen zu können. Der Klient hat den Schlüssel zum Erfolg, er muss ihn nur wieder ausgraben/wiederfinden.) Kunz, Scheuermann und Schürmann schreiben, dass Selbstwirksamkeit, Optimismus,

⁴⁰ Diese werden zum Ende dieses Absatzes kurz dargestellt, wurden aber bereits auch schon im Rahmen einer Notfallintervention besprochen.

⁴¹ Müller-Ortiz, Wolf: Theorie für die Praxis – Vom fraglichen Nutzen der Krisenmodelle; S. 119, in: Ortiz-Müller, Wolf/Scheuermann, Ulrike/Gahleitner, Silke Birgitta (Hrsg.): Praxis Krisenintervention.

⁴² A.a.O.; S. 120.

⁴³ A.a.O.; S. 126.

internale Kontrollüberzeugung (der Glaube daran, selbst Einfluss auf die Dinge zu nehmen) als positive Ressourcen von hoher Bedeutung sind. Sie dienen als Mittel, um Belastungen, Überforderungssituationen und Krisen bewältigen zu können. Durch den Einsatz der Ressourcen kann – durch Freilegen dieser Ressourcen und das Befähigen diese zu nutzen – das in der Krise typische Abhängigkeitsgefühl und das Gefühl des Ausgeliefert seins vermindert werden.⁴⁴

Essentiell in der Arbeit mit systemischen Strukturen ist das Vergegenwärtigen des Unterschieds wie „jemand ist“ und wie „er sich zeigt“. Probleme, so Ortiz-Müller haben eine Beziehungsseite, das heißt,

„sie treten direkt im Zusammenhang mit anderen, mit der Familie, den Kollegen etc. auf oder aber sie wirken, wie z.B. eine Depression, Trinken oder ein Suizidversuch auf das System zurück, beziehungsweise können sich eines schaffen [z. B. ein Helfersystem!]“⁴⁵

Eine Orientierung im Hier und Jetzt ist also unabdingbar und sollte immer gegeben, bzw. von der betreuenden Person verinnerlicht sein. Hierzu kommt, dass Ressourcen sich in unterschiedlichen Bereichen unterschiedlich zeigen. Eine Fähigkeit in einem Lebensbereich kann in einem anderen verloren gegangen sein und muss hier wiedergefunden werden.

Jede Person entwickelt im Lauf ihrer Sozialisation Realitätskonstruktionen, bzw. innere Landkarten. Diese erwachsen aus dem Umgang mit anderen Personen, den Erwartungen, die diese, Familie und die Gesellschaft an einen stellen.⁴⁶ In der Zusammenarbeit zwischen der beratenden Person und der zu beratenden Person ist ein Blick darauf wertvoll, wo es welche Unterschiede in der Weltsicht und der Problemsicht in der Krise gibt. Diese Unterschiede können, nach Berücksichtigung, im weiteren Verlauf genutzt werden, da sie Klarheit über die Krise geben und die Sichtweise der zu beratenden Person differenziert darstellen.

Da Veränderungen immer das „Ganze“ (also das System) betreffen, spielt in Interventionen zur Krisenbegleitung die Auswirkungen des Symptoms auf das System eine besondere Rolle (das System wird zum Gegenstand der Intervention → Homöostase). Um also den Lebenswandel einer Person verstehen zu können, müssen die Anforderungen, die an die Person in seiner Entwicklung und Integration gestellt werden, besonders betrachtet werden. Wird das Gleichgewicht, das sich aus der Entwicklung und den Anforderungen, die an einen Menschen gestellt werden, gestört, kann sich das im Verhalten des Menschen sehr unterschiedlich äußern. Im schlimmsten Fall gerät der Mensch durch den Verlust des Gleichgewichts in ein Störungsverhalten. Um ein Gleichgewicht wiederherzustellen, stellt sich die Frage, welchen Stellenwert dieses „neue“ Verhalten für den anderen hat; was ist die Wirkung, wie sieht der Gewinn aus und was wird durch das neue Verhalten versucht zu regulieren?⁴⁷

⁴⁴ Müller-Ortiz, Wolf: Theorie für die Praxis – Vom fraglichen Nutzen der Krisenmodelle; S. 126, in: Ortiz-Müller, Wolf/Scheuermann, Ulrike/Gahleitner, Silke Birgitta (Hrsg.): Praxis Krisenintervention.

⁴⁵ A.a.O.; S. 122.

⁴⁶ Siehe hierzu: A.a.O.; S. 124.: „Realitätsstrukturen sind notwendige Annahmen, um sich in der Realität zurechtzufinden und tendieren dazu, sich selbst zu bestätigen.“

⁴⁷ Vgl.: Müller-Ortiz, Wolf: Theorie für die Praxis – Vom fraglichen Nutzen der Krisenmodelle; S. 123, in: Ortiz-Müller, Wolf/Scheuermann, Ulrike/Gahleitner, Silke Birgitta (Hrsg.): Praxis Krisenintervention.

Nicht zu vergessen ist der Begriff der Zirkularität. Es beschreibt, dass unser Verhalten auf das Verhalten anderer Rückzuführen ist und *vis à vis*. Man könnte also von einem Verhaltensmuster sprechen, mit dem wir in Systemen agieren. Unsere Reaktion auf andere Verhaltensweisen hängt davon ab, welche Bedeutung wir dem Verhalten der anderen geben. Beim Erkennen einer Veränderung geht es schließlich „nur“ um eine Veränderung des beobachtbaren Verhaltens. Oftmals können Verhaltensweisen, die scheinbar unveränderlich angenommen werden beim näheren Hinsehen als nur eine von vielen Beschreibungen gesehen werden, denn die Botschaft wird von Empfänger bestimmt (Watzlawick schreibt dazu: „kein Mensch wird so behandelt wie er sich fühlt, ein jeder so, wie er wirkt.“).⁴⁸

Zu beachten ist, dass allein das Erzählen der Probleme, diese bereits verändert. Menschen in Beratungen empfinden das Berichten von ihren Problemen als hilfreich, da sie sich dadurch emotional entlastet fühlen, erste Erklärungen über das Auftreten des Problems gegeben werden, mit denen im weiteren Verlauf gearbeitet werden kann und eine erste „Ordnung“ in das Gedankendurcheinander kommen kann. Hierzu kommt bestenfalls ein „Reframing“ der Problembeschreibung. Ein Finden eines neuen Rahmens, neuer Perspektiven in der Problemsicht und auf das Verhalten. Zu einer Entlastung und positiven Zukunftssicht trägt das Normalisieren des Erlebens und damit auch der pathologisch erlebten Verhaltensweisen bei.⁴⁹

Ebenso hilfreich kann es sein, die Möglichkeitsform anzunehmen, also Neues (in Gedanken) auszuprobieren. „Was wäre denn, wenn, ...“ ist eine Möglichkeit, durch gedankliches Ausprobieren, Sicherheit zu geben, sich nicht festlegen zu müssen, etwas wieder verwerfen zu können, sich gedanklich auszuprobieren, Türen zu öffnen zu Räumen, die häufig längst zugeschlagen schienen, bzw. sind.⁵⁰

Bei Gesprächen, an denen mehrere Personen beteiligt sind, ist es notwendig, Neutralität gegenüber jedem Einzelnen und gegenüber möglichen Veränderungen zu bewahren. Es kann hilfreich sein, sich mit der Not des Klienten zu verbünden, um den Klienten dabei zu unterstützen, seine Erlebniswelten zu schildern. Hierbei kann Allparteilichkeit das Mittel sein, um bei keinem ein Gefühl der Gegenparteilichkeit zu erzeugen. Also bei allen Beteiligten ein Gefühl des Verstanden seins und des unvoreingenommen Gehört Werdens zu erzeugen.⁵¹

Konfliktintervention wird, auch mit systemischen Fragestellungen, nicht in einer festgelegten Handlungsweise oder mit Hilfe eines bestimmten Handlungsmodells betrieben. Die Komplexität jeder einzelnen Krise macht dies nicht möglich. In jeder Krise ist, wie vorangehend bereits beschrieben, ein individuelles Vorgehen und Eingehen auf die betroffene Person notwendig. Es gibt jedoch bestimmte Muster im Vorgehen die jedes Mal, in unterschiedlichen Formen und Ausprägungen, eingesetzt werden. So beinhaltet etwa der Prozess des Joinings Problemklärung und Definition, Problembearbeitung sowie eine Zieldefinition. Nach dem Überwinden der krisenhaften Situation ist in jedem Fall ein Ablösen des Beraters sowie ein Beenden des Beratungsprozesses notwendig.⁵²

⁴⁸ Vgl.: A.a.O.; S. 124.

⁴⁹ Vgl.: A.a.O.; S. 123.

⁵⁰ Vgl.: A.a.O.; S. 126.

⁵¹ Vgl.: A.a.O.; S. 126.

⁵² Vgl.: Müller-Ortiz, Wolf: Theorie für die Praxis – Vom fraglichen Nutzen der Krisenmodelle; S. 127, in: Ortiz-

2.3. Krisen im Helfersystem/ Selbstsorge

Insgesamt wird in der Literatur viel über Krisen berichtet und darüber, wie den betroffenen Personen in Krisen zu helfen ist. Insgesamt ist aber verhältnismäßig wenig darüber zu finden, wie das Helfersystem mit den Belastungen, die aus Krisen resultieren, umgehen kann. Da sich diese Arbeit tatsächlich auch in erster Linie mit den Krisen der betreuten Personen beschäftigt, wird dieser Punkt auch nur kurz erörtert. Trotzdem sollte deswegen dessen Wichtigkeit nicht minder eingeschätzt werden.

Neben dem gesundheitlichen Aspekt der Selbstsorge der Krisenhelfer, ist Selbstsicherheit und starkes Wirken eine Grundvoraussetzung für einen guten und effizienten „Krisendienst“. Diese sind jedoch nur dann gegeben, wenn eine gute Psychohygiene und methodische Fähigkeiten der Helfer in Krisensituationen vorliegen. In einer Krisensituation müssen, trotz Zeitdrucks, von der unterstützenden Person die wesentlichen Merkmale erfasst werden um in der verwirrten Situation einen Handlungsplan zu erstellen. Rupp beschreibt diesen Vorgang sehr passend als „Navigation bei Sturm und Nebel“.

Bei Notfall- bzw. Krisenhilfe befindet sich der Helfer – im Vergleich zu einem ordentlichen Beratungssetting in einer vollkommen anderen Ausgangssituation. Oftmals sind die Hilfesuchenden unbekannt, die geschilderten Anliegen scheinen widersprüchlich und unklar zu sein. Zeitweise muss eine sofortige Hilfestellung erfolgen, z.B. durch Einsatz von Zwangsmaßnahmen zur Abwendung von möglichen Gefahren; dies kann zu schweren Meinungskonflikten führen. In Notsituationen tendieren die Betroffenen dazu, das Gegenüber zu sofortiger Hilfestellung zu drängen, also einen sofortigen Ausweg aufzuzeigen. Oftmals sind aber nur eingeschränkte Handlungsmöglichkeiten greifbar, bevor die Situation überblickt werden kann. Trotz der oftmals prekären Lage für den Hilfesuchenden ist es immer Ziel des Helfers, sich selbst in eine gelassene Ausgangsposition zu bringen, um nicht selbst in eine Krise zu geraten, denn für Deeskalation und konstruktive Intervention braucht es einen ruhigen beratenden Helfer. Dennoch kann es in solchen Situationen auch Seitens des Helfers zu Überforderung und Angst, trotz guter Strukturierung, zum Verlust der Übersicht und zu starken emotionalen Empfindungen kommen. Dies sind nicht zwangsläufig unprofessionelle Attribute, aber sie können hinderlich sein, weil ihnen meist die Klarheit des Überblicks fehlt. In dieser Situation ist es professionell sich als Helfer Hilfe zu holen, zum Beispiel bei Kollegen oder in professionellen Supervisionen (die das Vermeiden des fehlenden Überblicks in der Zukunft sicherstellen). Um unvorhersehbaren Krisensituationen als Helfer professionell begegnen zu können, sind Fortbildungen und der Erfahrungsaustausch ein wertvolles Mittel. Hierfür benötigt es Zeit und die notwendigen Rahmenbedingungen. Diese interdisziplinären Zusammenkünfte können einen Orientierungsrahmen geben für Selbstsicherheit in Krisensituationen. Erfolgserlebnisse führen auch beim Helfer zu, Einsatzfreude und Gelassenheit, sodass beim folgenden Kriseneinsatz [...]

„[...] die Improvisation in der Notlage nicht chaotisch wird, sondern die Chance, die in der Krise stets verborgen ist, [...] besser genutzt werden kann.“⁵³

Müller, Wolf/Scheuermann, Ulrike/Gahleitner, Silke Birgitta (Hrsg.): Praxis Krisenintervention.

⁵³ Rupp, Manuel: Was hilft den Krisenhelfern? – Notfall- und Krisenintervention auf dem Weg zu professionellen Standards; S. 85-86, in: Ortiz-Müller, Wolf/Scheuermann, Ulrike/Gahleitner, Silke, Birgitta: Praxis

2.4. Krise als Chance

Krisen stellen eine Entwicklungchance dar. Lebensübergänge und Abschnitte verunsichern auf der einen Seite, sie bedingen Rollenänderungen und Selbstbildveränderungen. Menschen lösen sich aus bestehenden Bindungen und gehen neue ein. Gewohnheiten werden durch neue ersetzt, ebenso gehen Sicherheiten verloren.⁵⁴ Auf der anderen Seite beinhalten diese Veränderungen Chancen zur Weiterentwicklung oder Veränderung, wenn die betroffenen Menschen das in ihrer Sozialisation erlernen konnten, oder entsprechen in einer Krise begleitet werden.

Rupp sieht in der Krise eine Chance für Aufbruch, einen Entwicklungsschritt, er spricht von einer „Entzauberung eines einengenden Tabus“ und zeigt die Möglichkeit auf, durch eine Krisensituation eine Chance für einen notwendigen Abschied und Neubeginn zu erhalten. Durch den Umbruch in der krisenhaften Phase müssen angewohnte, möglicherweise dysfunktionale Bewältigungsmuster verlassen werden, um eine Veränderung zu bewirken. Hierbei kann eine sorgfältige und energische, lösungsorientierte Intervention helfen, einen wichtigen Übergang zu etwas Neuem zu begleiten zu fördern oder gar anzustoßen.⁵⁵

Krisenintervention.

⁵⁴ Vgl.: Migge, Björn: Handbuch Coaching und Beratung; S. 428.

⁵⁵ Vgl.: Rupp, Manuel: Was hilft den Krisenhelfern? – Notfall- und Krisenintervention auf dem Weg zu professionellen Standards; S. 81, in: Ortiz-Müller, Wolf/Scheuermann, Ulrike/Gahleitner, Silke, Birgitta: Praxis Krisenintervention.

3. Systemische Methoden bei Krisenintervention und Krisenbegleitung in der Praxis

Nachdem der Begriff Krise, sowie einige dazugehörige Begriffe und Methoden erörtert wurden, gibt nun dieser zweite Teil einen kurzen Einblick in die Arbeit mit Menschen in Krisen. Exemplarisch dargestellt an zwei unterschiedlich begleiteten Personen. Es werden zwei Interventionen in Krisen vorgestellt, die dabei unterstützt haben, dass es den Menschen möglich wurde, mit einem neuen Blick in die Zukunft zu sehen und – laut der Rückmeldung – Veränderungen riskieren zu können und gestärkt weiterzugehen.

Die Veränderungen entstanden nicht nur durch eine Beratung, es waren sowohl Vorbereitung als auch Nachbereitung notwendig, ebenso wenig war danach das Problem gänzlich verschwunden, dennoch waren es die Beratungsstunden, die den Menschen dabei geholfen haben, eine Tür zu öffnen.

Im Folgenden wird der Verlauf nur kurz dargestellt, ebenso das weitere Vorgehen. Der Blick wird auf die Methoden gerichtet, mit denen die Menschen in einer Krisensituation eine Unterstützung erfahren und eine positive Veränderung zu beobachten war.

3.1. Innere Krise und Tetralemma

Der Klient N.N. absolviert ein Freiwilliges Soziales Jahr. Er suchte Unterstützung bei der Frage, wie seine Zukunft aussehen soll. Er hatte viele Meinungen von anderen, seiner Familie, seiner Freundin gehört, wusste aber nicht, was seine eigene ist und war darüber einige Zeit sehr verzweifelt. Da er Schwierigkeiten hat, an seine Emotionen anzuknüpfen und seine eigenen Lebensvorstellungen klar zu benennen, schien die Methode des Tetralemma sinnvoll, um ihn bei seiner Entscheidungsfindung zu unterstützen.

Beim Tetralemma handelt es sich um eine Methode für eine „Strukturaufstellung, entwickelt von Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd. Ihre ursprünglichen Wurzeln hat sie in der indischen Logik: Etymologisch zusammengesetzt aus dem Griechischen: Tetra: vier und lemma: Voraussetzung, Annahme. Beim Tetralemma handelt es sich um eine Methode, die dabei unterstützen soll, Entscheidungsprozesse zu unterstützen; besonders dann, wenn sich Personen in einem Dilemma befinden. In den Prozess der Methode werden Emotionen und leibliche Empfindungen miteinbezogen.⁵⁶

Nachdem eine Ausgangsfrage definiert wurde, bewegt sich der Ratsuchende im Raum auf fünf unterschiedlichen Positionen.

1. Das Eine:
Eine mögliche bzw. naheliegendste Lösung
2. Das Andere:
Gegensätzliche, alternative Lösungsformen

⁵⁶ Vgl.: Justen, Nicole: Tetralemma; S. 132, in: Schlüter, Anne/Kress, Karin (Hrsg.): Methoden und Techniken der Bildungsberatung.

3. Beides:
Eine Lösung, in der 1. und 2. inbegriffen sind, Ein Blick auf 1. und 2. aus der Metaposition, wodurch ein neuer Bewertungsrahmen gesetzt werden kann.
4. Keines von Beiden:
Erschließen von Werten, Bedürfnissen, Positionen; distanzierter Blick auf das Entscheidungsdilemma, hinterfragt den Kontakt, aus dem die Entscheidung getroffen wird!
5. All das nicht und auch dies nicht:
Hier kann alles neu gedacht werden, ein Hineinfühlen in jede bisherige Position, welche war die richtige, oder keine davon?, gibt es evtl. noch andere Wege als die gesehenen?⁵⁷

N.N. war mit der Methode einverstanden. Der Grund seiner Krise ist, dass er nicht weiß, welche Ausbildung er machen sollte. Dahinter steckte die Angst, es jemandem nicht recht machen zu können. N.N. sollte durch die Methode eine eigene Entscheidung finden, die sich für ihn gut anfühlt und für die er einstehen kann.

Während des Prozesses kamen viele Punkte auf, die ihn daran hinderten seinen eignen Weg zu gehen, neben der Angst vor Ablehnung auch eine finanzielle Komponente, sowie generelle Zukunftsängste. N.N. fiel es schwer, sich auf sich selbst im hier und jetzt zu konzentrieren, was jedoch mit einigen Hilfestellungen schließlich gut gelang (offenes, zirkuläres Fragen, Möglichkeitsform im Denken, ...).

Auf der fünften Position konnte er sich gut in seine Emotionen hineinfühlen, die er während der Strukturaufstellung durchlaufen war und man konnte beobachten, dass er ruhiger werden konnte, als er sich mit einem gewissen Abstand die Positionen vergegenwärtigen konnte. An dieser Stelle war er auch in der Lage sich Gedanken zu machen, warum er welche Ausbildung beginnen möchte und welche Stärken er wozu mitbrachte.

Im Nachgang zu diesem Termin traf er die Entscheidung, welche Ausbildung er beginnen möchte und war davon überzeugt, das Richtige zu tun. Die Klarheit seiner von sich selbst getroffenen und durchdachten Entscheidung bekräftigte ihn darin, dies auch vor seiner Familie zu vertreten und für sich einzustehen, also den sich daraus ergebenden Konflikten offen zu begegnen.

3.2. Ressourcenarbeit in der Krise – Fotoalbum

N.N. fällt es schwer, in sich etwas Gutes zu sehen. Sie findet viele negative Eigenschaften an sich, aber kaum positive. Sie bewegt sie sich von Krisensituation zu Krisensituation, zeitweise auch Notfallsituationen. In einem unserer Gespräche fand sie einen Weg aus einer Krise, indem ich sie dabei unterstützte die Krise zu „verbildlichen“ (als „kleines schwarzes Monster“) und sie sich überlegte, wie sie das „Monster“ ungefährlich machen konnte. Das Monster wurde als Ressource genutzt. Dadurch, dass man sich mit dem Monster verbündete, konnte man es bunt „ausmalen“ und ihm so die krisenhafte Energie nehmen und mit ihm zusammen

⁵⁷ Vgl.: Varga von Kibéd, Matthias/Sparrer, Insa: Ganz im Gegenteil; S. 77-94.

schöne Dinge tun. Da N.N. sehr kreativ ist, und solche Gedankenspiele gerne mitmacht, war sie dafür schnell zu begeistern. Im Nachgang berichtete, sie, wie gut ihr das tat, sie aber alleine in schwierigen Situationen nicht darauf kam, ihre Gedanken durch so etwas abzulenken. Sie fragte, ob sie etwas erarbeiten könnte, was sie in schwierigen Situationen benutzen konnte, um ihre negative Gedankenspirale (negative Gedanken zur eigenen Person) zu stoppen und wieder aus dem Loch zu finden.

Da sie begeisterte (Tier-)Fotografin ist und Tiere liebt, erhielt sie die Einladung ein Fotoalbum zu erstellen. Ihre eigenen Bilder zu nutzen, um in den Tieren über zirkuläre Fragen („Was würde Ihre Partnerin positives in dem Tier sehen, was auf sie zutreffen könnte?“...) und Reframing zu einigen Fotos positive Attribute zu notieren, die sie mit ihrer Person verknüpft. Im Vorfeld hatte sie bereits herausgefunden, dass es sie beruhigt, Tiere bzw. ihre Fotos anzuschauen.

Im Nachgang berichtete sie, dass ihr das Album eine Stütze ist, wenn die Gedanken in ihrem Kopf anfangen. Besonders bemerkenswert war, dass N.N. es schaffte, im Nachgang selbstständig zwei Tierbilder hinzuzufügen und mit positiven Eigenschaften von sich verknüpfen konnte. Ebenso fügte sie als Ressource ein Bild eines Fotoapparats hinzu und verknüpfte es mit positiven Erlebnissen.

Bei beiden KlientInnen waren die Interventionen in Krisen durch ausgewählte Methoden sinnvoll und passend, um wieder eine Basis zu finden, auf der eine weitere Beratung stattfinden konnte. Die Krisenbegleitung hat dazu geführt, dass die in der Intervention geschaffenen Prozesse weiterlaufen und zu einer Veränderung des Verhaltens beitragen. Dies ist auch in der Beratungsarbeit von Vorteil und kann immer wieder als Ressource eingesetzt und genutzt werden, da die Erinnerungen an die Methode bei beiden positive Empfindungen aktiviert.

4. Der Nutzen systemischer Ansätze

Systemisches Arbeiten wird in einer Haltung deutlich. Eine Haltung, die von der Selbstbestimmtheit seines Gegenübers ausgeht und dem Wissen, dass jeder Mensch Ressourcen in sich trägt. Systemisch meint aber vor allem auch, dass jeder Mensch eingebettet ist in ein System. Das heißt, dass Gründe für das Auftreten von Symptomen nicht allen beim Symptomträger zu suchen ist, sondern als eine Erscheinung in einem System zu deuten ist. Innerhalb dieses Systems erfüllt das Symptom einen Zweck, der für Jemanden in diesem System Sinn macht, oder auch für mehrere.

Bei der Literaturrecherche zu dem Thema Krisen im systemischen Kontext war es schwer einschlägige Literatur zu finden, die sich explizit mit diesem Thema beschäftigt – so schien es zunächst. Bei genauerem Hinsehen und dem Lesen der gesammelten Werke wurde jedoch schnell deutlich, dass in den meisten Büchern viele Verweise auf systemische Strukturen und Denkansätze gegeben waren. Dies zeigt die Relevanz systemischen Denkens und Handelns in der Arbeit mit Menschen in dem Bereich der Krisenintervention. Es zeigt aber auch, wieviel an systemischem Gedankengut mittlerweile sowohl im wissenschaftlichen Diskurs, als auch in der Praxis eingeflossen ist.

Besonders wertvoll erscheint die Arbeit dann, wenn deutlich wird, wie stark die Menschen, die begleitet werden, von neuen (Denk-) Ansätzen profitieren; wenn deutlich wird, dass der Mensch sich dazu befähigt, Trittsteine zu legen, auf die er sich traut zu gehen, um seinen eigenen Weg weiterzugehen.

5. Literaturverzeichnis

Onlinequellen

- **Duden online:** <http://www.duden.de/rechtschreibung/Krise>; am 15.07.2017.
- **Online-Enzyklopädie für Psychologie und Pädagogik:** <http://lexikon.stangl.eu/36/coping/>; am 09.08.2017.
- **Pīnyīn.info**, a guide to the writing of Mandarin Chinese in romanization: <http://pinyin.info/chinese/crisis.html>; am 23.07.2017.

Monographien

- **Dross**, Margret: Krisenintervention; Göttingen/Bern/Toronto/Seattle, 2001.
- **Kunz**, Stefanie/**Scheuermann**, Ulrike/**Schürmann**, Ingeborg: Krisenintervention. Ein fallorientiertes Arbeitsbuch für Praxis und Weiterbildung; München, ³2009.
- **Migge**, Björn: Handbuch Coaching und Beratung. Wirkungsvolle Modelle, kommentierte Falldarstellungen, zahlreiche Übungen; Weinheim/Basel, 2005.
- **Varga von Kibéd**, Matthias/**Sparrer**, Insa: Ganz im Gegenteil. Tetralemmaarbeit und andere Grundformen Systemischer Strukturaufstellung – für Querdenker und solche, die es werden wollen; Heidelberg, ⁵2005.

Sammelbände

- **Nestmann**, Frank/**Engel**, Frank/**Sickendiek**, Ursel (Hrsg.): Das Handbuch der Beratung. Band 1: Disziplinen und Zugänge; Tübingen ²2007.
 - **Schürmann**, Ingeborg: Beratung in der Krisenintervention; S.
- **Ortiz-Müller**, Wolf/**Scheuermann**, Ulrike/**Gahleitner**, Silke, Birgitta: Praxis Krisenintervention. Handbuch für helfende Berufe: Psychologen, Ärzte, Sozialpädagogen, Pflege- und Rettungskräfte; Stuttgart, ²2010.
 - **Keupp**, Heiner: Die Normalität der Krise oder die Krise der Normalität – Krisenpotenziale im globalisierten Netzwerkkapitalismus.
 - **Müller-Ortiz**, Wolf: Theorie für die Praxis – Vom fraglichen Nutzen der Krisenmodelle.
 - **Rupp**, Manuel: Was hilft den Krisenhelfern? – Notfall- und Krisenintervention auf dem Weg zu professionellen Standards.
- **Schlüter**, Anne/**Kress**, Karin (Hrsg.): Methoden und Techniken der Bildungsberatung; Opladen/Berlin/Toronto, 2017.
 - **Justen**, Nicole: Tetralemma.
- **Wirth**, Jan, V./**Kleve**, Heiko (Hrsg.): Lexikon des systemischen Arbeitens. Grundbegriffe der systemischen Praxis, Methodik und Theorie; Heidelberg 2012.
 - **Bündner**, Peter: Krise.