

# Geleitwort

Krisen zu erleben, sie durchzuleben, in ihnen stecken zu bleiben – das gehört zum menschlichen Leben, ist ganz »normal«. Viele Krisen erleben wir im Nachhinein als bedeutungsvoll für unser Leben, geradezu als heilsam – im Nachhinein allerdings erst. Hat eine Krise uns zum Guten hin verändert, uns weitergebracht, uns etwas »gebracht«, dann sprechen wir davon, dass in jeder Krise auch eine Chance steckt. Dieses Denken ist hilfreich: Begegnen wir in dieser Haltung den unausweichlichen Krisen doch in der Gewissheit, dass sie nicht nur schlecht sind, dass wir mit der Krise umgehen können, dass wir ihr nicht einfach ausgeliefert sind, auch wenn die Lebenssituation, in der wir gerade stecken, sehr belastend ist, unangenehm und eine große Herausforderung. Die Zuversicht, die mit der Idee verbunden ist, dass in der Krise auch eine Chance steckt, lässt uns optimistischer die oft auch großen Schwierigkeiten, die umfassenden emotionalen Probleme, die in einer Krise zum Ausdruck kommen, angehen.

Aber in Krisen stecken nicht nur Chancen, sie können am Anfang von chronischen eskalierenden Schwierigkeiten stecken. Krisen können Menschen dazu bringen, ihr Leben zu beenden – weil sie keinen Ausweg mehr sehen. Sie sind gefangen im Klammergriff der Krise und haben die Überzeugung verloren, das Leben auch gestalten zu können. Wenn wir in einer Krise länger stecken bleiben – vorübergehend stecken zu bleiben ist normal – brauchen wir Menschen, denen wir zutrauen, uns in dieser schwierigen Situation helfen zu können. Wir brauchen Menschen, die bei dieser Krise intervenieren können, »dazwischen treten« können, dass der Kriselnde nicht mehr ganz und gar von der Krise bestimmt ist, sondern wieder ein Verhältnis zur eigenen Krise herstellen kann, damit die Probleme, die damit verbunden sind gelöst, die mit der Krise verbundenen Entwicklungsaufgaben angegangen, die notwendigen Anpassungen an das Leben vollzogen werden können.

Krisenintervention – das klingt recht technisch, ist es aber ganz und gar nicht. Krisen sind existenzielle Dringlichkeitssituationen, in denen ein Therapeut oder ein Berater empathisch, warm und mit manchmal großem Mut zusammen mit einem in die Enge getriebenen Menschen Möglichkeiten findet, mit den Schwierigkeiten umzugehen, wieder Vertrauen in das Leben und in die Mitmenschen herzustellen. So belastend Kriseninterventionen für die Therapeuten und Berater sein können, so belohnend können sie auch sein. Kriseninterventionen setzen nicht nur eine große emotionale Belastbarkeit und eine gewisse Krisenfreundlichkeit voraus, sondern auch viel Wissen und Können.

Hier nun hilft das vorliegende Werk mit viel Information, die genau auf das Thema fokussiert ist, von einem Praktiker verfasst, der auch die Theorien kennt,

Theorien und Praxis so in einen Zusammenhang bringt, dass viele Anregungen für das große Gebiet der Krisenintervention daraus resultieren.

Aber nicht nur Theorie und Praxis werden in einen Zusammenhang gebracht, auch die Belastung und die Ressourcen der Menschen in der Krise werden gesehen. Es fokussiert nicht nur auf Belastung, sondern auch auf vorhandene Ressourcen.

Dieses mit großer Sorgfalt und Umsicht verfasste Fachbuch, mit vielen klinischen Hinweisen und genauen Anleitungen, wie der Berater bzw. der Therapeut vorgegangen ist, kann zu einem Standardwerk für die Krisenintervention werden.

St. Gallen, im Januar 2009

Verena Kast

## Vorwort zur zweiten Auflage

Seit der Erstauflage dieses Buches sind nun 10 Jahre vergangen. In dieser Zeit hat sich die Welt in einer ungemein rasanten Art und Weise verändert. In der Kriseninterventionsarbeit hat man immer besonders aufmerksam für jene Probleme und Konflikte zu sein, mit denen sich Menschen in einer sich wandelnden Welt auseinandersetzen müssen. Der wirtschaftliche Umbruch, der technologische Fortschritt, veränderte Geschlechterrollen, die steigende Lebenserwartung, die dazu führt, dass wir heute in den westlichen Industrienationen mit einer zunehmend älter werdenden Bevölkerung konfrontiert sind, und die Flucht- und Migrationsbewegungen zwingen uns dazu, unsere Konzepte und Vorstellungen an die neuen gesellschaftlichen Bedingungen und vor allen Dingen an die Bedürfnisse der Betroffenen anzupassen. Ich greife drei Themen exemplarisch auf, die unsere Arbeit in den letzten Jahren besonders stark beeinflusst haben:

Die wirtschaftlichen Umbrüche in den Industrienationen, insbesondere die Dominanz neoliberaler Ideen und deren Auswirkungen auf die öffentlichen Haushalte und die Arbeitswelt betreffen natürlich viele unserer Klienten, aber auch uns Helfer und die Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens, in denen wir arbeiten. Der gesellschaftliche Wandel stellt zunehmend große Anforderungen an die Leistungsfähigkeit, Flexibilität und damit an die psychosoziale Stabilität des Individuums. Auch wenn sich die allgemeine wirtschaftliche Situation seit der Erstausgabe des Buches, das ja unmittelbar nach der schweren Wirtschaftskrise 2007/2008 erschienen ist, in den letzten Jahren gebessert hat, gibt es viele Menschen, die verunsichert und/oder marginalisiert sind und am allgemeinen Wohlstand nicht teilhaben können. Verschärfend wirken die z. T. negative Konnotation von Armut in der öffentlichen Diskussion und die damit verbundenen Kürzungen sozialer Leistungen. Die ökonomischen Veränderungen, wie wir sie derzeit erleben, haben also erhebliche, oft negative Auswirkungen auf das Individuum. Sie beeinflussen jene Kernbereiche des Lebens – Partnerschaft, Familie und Arbeitsleben – mit denen wir in der Kriseninterventionsarbeit besonders häufig konfrontiert sind. Die Krisen, mit denen wir aktuell zu tun haben, sind folgerichtig oft komplizierter und komplexer, weil sich die Schwierigkeiten rasch auf mehrere Lebensbereiche erstrecken, aber auch weil sich die Zielgruppen verändert haben.

Eine der aktuell größten gesellschaftlichen Herausforderungen stellt sicherlich die Migrations- und Fluchtbewegung, die in den Jahren 2015 und 2016 einen einstweiligen Höhepunkt erreicht hat, dar. Es stellt sich grundsätzlich die Frage, wie die psychosoziale und gesundheitliche Versorgung dieser Menschen sichergestellt und verbessert werden kann. Gerade jene, die aufgrund von Krieg, Naturkatastrophen und globalen politischen und wirtschaftlichen Krisen aus ihrer Hei-

mat fliehen mussten, sind besonders krisenanfällig und gleichzeitig mit ernstzunehmenden Zugangsbarrieren zu psychiatrisch-psychozialen Angeboten konfrontiert. Kriseninterventionseinrichtungen müssen auf eine verstärkte interkulturelle Öffnung achten und ihre Angebote, z. B. durch die Möglichkeit durch Dolmetscher gestützte Gespräche zu führen, für diese Zielgruppen adaptieren (► Kap. 5.11 zu diesem Thema).

Der technologische Fortschritt, insbesondere der Umgang mit den neuen Medien, wirft die Frage auf, wie wir Menschen adäquate Hilfe im Krisenfall anbieten können, die großteils über soziale Medien kommunizieren. Manche von ihnen sind nicht in der Lage oder willens persönliche oder telefonische Beratung in Anspruch zu nehmen. Kriseneinrichtungen sind daher gefordert, entsprechende Beratungsangebote im Netz z. B. in Form von E-Mailberatung anzubieten (zu diesem ► Kap. 5.14).

Diese Entwicklungen stellen auch erhöhte Anforderungen an die im psychosozialen Bereich tätigen Menschen. Wichtiger denn je sind Institutionen, die sich um jene kümmern, die den Belastungen zeitweise nicht mehr gewachsen sind. Kriseninterventionsarbeit ist zeitintensiv und erfordert ein hohes Maß an Flexibilität von Seiten der Helfer, aber auch der Einrichtungen. Es handelt sich um ein sehr personalintensives Angebot, das eine ausreichende ökonomische Basis benötigt. Dem wird von politischer Seite zu wenig Rechnung getragen. Nach wie vor sind wir mit einer unsicheren Finanzierung konfrontiert, was ein Klima ständiger Instabilität erzeugt, wo doch gerade in der Kriseninterventionsarbeit ein wesentliches Ziel darin besteht, Stabilität und Sicherheit für die Betroffenen herzustellen. Ganz abgesehen davon existieren in vielen ländlichen Gebieten nach wie vor keine adäquaten Hilfsangebote.

Erfreulicherweise ist es in den letzten Jahren in Deutschland und in Österreich den jeweiligen Fachgesellschaften für Suizidprävention gelungen, nationale Suizidpräventionsprogramme zu verankern (in Deutschland NASPRO, in Österreich SUPRA), die zu einem deutlichen Rückgang der Suizidraten, sowohl in Deutschland als auch in Österreich, beigetragen haben. Leider wurden aber dennoch keine gesetzlichen Grundlagen geschaffen, die eine ausreichende Finanzierung von ambulanten Einrichtungen der Krisenintervention und Suizidprävention sicherstellen.

Trotz der schwierigen Rahmenbedingungen finde ich persönlich die Kriseninterventionsarbeit, gerade auch wegen der immer neuen Anforderungen, nach wie vor äußerst lohnend. Keine Situation gleicht der anderen. Es ist immer wieder faszinierend und berührend wie Menschen auch schwierigste Lebensbedingungen bewältigen und ihren jeweils individuellen Weg aus einer subjektiv zunächst oft aussichtslos erscheinenden Situation finden. Sie dabei begleiten zu dürfen ist eine große Herausforderung, aber auch ein Privileg.

Krisen im Allgemeinen und auch die beschriebenen gesellschaftlichen Veränderungen sind mit Chancen und Risiken verbunden. Beiden Aspekten wird auch in der vorliegenden Neuauflage Rechnung getragen.

Claudius Stein, im März 2020

# Vorwort

Das vorliegende Werk ist ein Resultat meiner zwanzigjährigen theoretischen und praktischen Beschäftigung mit Krisen und Krisenintervention in unterschiedlichen Kontexten. Zuallererst betrifft dies selbstverständlich meine klinische Arbeit mit von Krisen betroffenen Menschen. Auch nach der langen Zeit hat diese Tätigkeit nichts von ihrer Faszination verloren. Jede individuelle Krise ist einzigartig ausgeprägt, sowohl was die Erscheinungsformen als auch die Bewältigungsversuche betrifft, und jede Begegnung mit Menschen, die von einer Krise betroffen sind, stellt eine neue Herausforderung dar. Ich konnte aber auch in der Fort- und Weiterbildung von Kollegen und Kolleginnen aus verschiedenen psychosozialen Bereichen immer wieder neue Erfahrungen machen und dazulernen. Schließlich eröffnete mir auch die inhaltliche und wirtschaftliche Leitung des Kriseninterventionszentrums in Wien neue und andere Blickwinkel auf dieses Thema.

Einige Anmerkungen zum Aufbau des Buches: Zu Beginn steht ein kurzer historischer Rückblick (► Kap. 1). In Kapitel 2 wird zunächst eine Definition und Eingrenzung des Begriffs der Krise vorgenommen und daran anschließend eine Verbindung zu verschiedenen Wissenschaftsgebieten, wie der Neurobiologie, der Stress- und Copingforschung, tiefenpsychologischen, wie verhaltenstherapeutischen Theorien und der Salutogenese hergestellt (► Kap. 2). In Kapitel 3 wird versucht, einen zeitgemäßen Überblick über die gängigsten Krisentheorien und -modelle und deren angrenzende Gebiete zu geben und diese auf ihre klinische Nützlichkeit zu überprüfen. Wesentlich erschien mir dabei herauszuarbeiten, bei welchen Problemen Krisenintervention indiziert ist (► Kap. 3). Wir wissen heute, dass allzu schematische Vorstellungen von Entstehung und Verlauf von Krisen überholt sind. Man kann davon ausgehen, dass sich Krisen nicht nur interindividuell, sondern im Verlauf eines Lebens auch intraindividuell sehr unterschiedlich äußern können. Trotz kritischer Sichtweise bieten viele der vorgestellten Theorien nach wie vor wichtige und im klinischen Alltag hilfreiche Anhaltspunkte, um ein Krisengeschehen besser verstehen zu können.

Erikson spricht davon, dass die Krise eine Nahtstelle zwischen Gesundheit und Krankheit darstellt. Ein grundsätzliches Anliegen dieses Buchs ist es, die zahlreichen Überschneidungen und fließenden Übergänge zwischen Krise und psychischen Störungsbildern bis hin zum psychiatrischen Notfall zu beleuchten. Dies ist nicht immer ganz einfach. Einerseits vertrete ich ein dynamisches Konzept von psychischer Störung, bin aber auch der Meinung, dass die exakte Indikationsstellung für Krisenintervention eine unerlässliche Voraussetzung für deren Gelingen ist.

Krisen stellen einen Scheideweg für den betroffenen Menschen dar. Entweder es gelingt, die Krise zu meistern und die Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen oder die Bewältigungsversuche scheitern und führen zu Chronifizierungen oder katastrophalen Zuspitzungen. Dementsprechend wichtig ist es, über das Gefährdungspotenzial von Krisen Bescheid zu wissen (► Kap. 3). Ich lege in meinen Ausführungen allerdings auf eine Betrachtungsweise Wert, die in allen Problemlösungsversuchen, auch wenn diese destruktive Folgen haben, den adaptiven Charakter sieht.

Das zentrale Anliegen besteht darin, dem Leser<sup>1</sup> ein praktisches Konzept von Krisenintervention vorzustellen, das im klinischen Alltag gut anwendbar ist (► Kap. 5). Ausgehend von allgemeinen Prinzipien und Methoden, werden im Weiteren differenziertere Interventionsmöglichkeiten bei unterschiedlichen Arten von Krisen, in unterschiedlichen Settings und für verschiedene Zielgruppen vorgestellt.

Anmerkungen zu den notwendigen Rahmenbedingungen und ein kurzer Ausblick in die Zukunft schließen das Buch ab (► Kap. 6). Im Anhang findet sich eine Darstellung des Kriseninterventionszentrums Wien (► Anhang 1) und eines Weiterbildungslehrgangs in Krisenintervention (► Anhang 2) sowie nützliche Internetadressen (► Anhang 3).

Ich möchte mich an dieser Stelle auch bei allen Personen, Lehrern und Lehrerinnen, Kollegen und Kolleginnen, Freunden und Freundinnen, die mich beim Entstehungsprozess dieses Buches praktisch und ideell unterstützt haben und von denen ich durch Austausch und kritische Diskussion in all den Jahren sehr viel gelernt habe, bedanken. Namentlich möchte ich dabei Harry von der Heyden (auch für die humorvollen Anmerkungen), Eva Paltinger, Ingrid Reichmann und Elisabeth Schnepf erwähnen. Danken möchte ich auch meinen Lektoren und Lektorinnen für deren Unterstützung und Vertrauen. Mein Dank gilt im Besonderen auch allen Klienten und Klientinnen, die ich in den vielen Jahren bei der Bewältigung ihrer Krisen begleiten durfte und die mich viel über den Charakter von Ausnahmesituationen gelehrt haben. Durch diese Begegnungen ist mein Respekt vor der Fähigkeit der Menschen auch mit schwierigsten Belastungen und Lebensumständen zurecht zu kommen immer mehr gewachsen und hilft mir bis heute, auch in sehr bedrohlichen Situationen Zuversicht und Hoffnung zu bewahren. Die Falldarstellungen sind fiktiver Natur. Sie wurden aus unterschiedlichen realen Kriseninterventionen zusammengestellt und so verfremdet, dass ein Rückschluss auf reale Personen nicht möglich ist. Die Umstände wurden zwar verändert, trotzdem könnte sich jede Krise exakt so zugetragen haben.

Ein besonderer Dank gilt meiner Familie, meiner Mutter, meinen beiden Töchtern, Alina und Renuka, und vor allen Dingen meiner Frau, Cornelia Schnieder, die mich während dieses Jahres der Buchentstehung vorbehaltlos begleitet haben. Das Entstehen dieses Buches ist eng mit einer eigenen Entwick-

---

1 Anmerkung des Autors: Die Personenbezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf Frauen und Männer. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde jedoch darauf verzichtet, in jedem Fall beide Geschlechter ausdrücklich zu benennen.

lungskrise verknüpft. Das Grundgerüst entstand im ersten Halbjahr 2008 während der Abwesenheit meiner Töchter. Die jüngere verbrachte ein halbes Jahr im Zuge eines Auslandsaufenthalts in Frankreich, die Ältere musste, um ihre Ausbildung zu beenden, ein Internat außerhalb Wiens besuchen. Durch diesen vorübergehenden Abschied war ich selbst mit einem Trauerprozess beschäftigt. Ich habe abseits der schmerzlichen Komponenten auch versucht, diesen in kreativer Weise zu nutzen. Daher widme ich dieses Buch auch meinen beiden Töchtern. Die Begleitung ihres Heranwachsens in schönen wie in krisenhaften Zeiten hat mein Leben in den letzten 18 Jahren sehr wesentlich geprägt und in vieler Hinsicht in ganz spezieller Weise zu meiner persönlichen Entwicklung beigetragen.

*Wien, im Januar 2009*

*Claudius Stein*  
(claudius.stein@chello.at)