

Krisenzeichen Checkliste

Krisenzeichen: Woran erkennen Sie (psychische) Krisen?

Diese Befindlichkeiten und Verhaltensweisen müssen nicht alle zusammen oder mit gleicher Qualität, Heftigkeit und Deutlichkeit auftreten, sind aber grundsätzlich typisch für Menschen, Gruppen und auch Organisationen in Krisensituationen.

1 Befindlichkeiten in einer Krise (was mehr innen erlebt wird)

- das Gefühl, nichts ausrichten zu können
- zunehmende **Angst**
- Angst, die sich bis zur **Panik** steigern kann
- Panik, die die ganze Person erfassen kann
- alte Krisen und Konflikte tauchen wieder im Gedächtnis auf, auch die damit verbundenen Gefühle
- der nötige Abstand** zum Problem **fehlt**: das Problem ist so nahe, dass es „erschlägt“, zudeckt, überschwemmt und völlig vereinnahmt
- die **Wahrnehmung ist eingeeengt**, es kommt zum so genannten „Tunnelblick“, d.h. ein möglicher guter Ausgang oder eine Lösung kann nicht mehr gesehen oder vorgestellt werden
- um Hilfe zu bitten erscheint unmöglich, weil der Glaube an und die Hoffnung auf Hilfe fehlen
- die Idee, offen mit anderen über die leidvolle Situation zu sprechen, macht Angst, weil es die Befürchtung gibt verachtet und für unfähig gehalten zu werden
- es gibt wenig bis keine Hoffnung auf ein gutes Ende
- die Angst kann so groß werden, dass sie als **existenziell bedrohlich** erlebt wird

2 Gezeigte Verhaltensweisen (was eher außen erkennbar ist)

- es kommt zu körperlichen Symptomen oder zum Ausbruch von Krankheiten (Psychosomatische Reaktionen)
- das Denken ist blockiert: eher emotionale Reaktionen (Affektsteuerung)
- die Konzentration gelingt nicht: wegen Emotionalisierung und Affektsteuerung
- die Perspektive wird stark eingeengt: es wird nur noch auf das Problem und die damit verbundenen Personen und Schwierigkeiten geschaut
- starke Konzentration auf das Problem: Wahrnehmung, Kräfte und Energien werden vom Problem angezogen und gebunden
- Verallgemeinerung des Problems: es kann zu einem „Denken in Problemen“ kommen d.h. alles, was dem Betroffenen begegnet, wird zunächst einmal bezüglich seines problematischen, schwierigen Anteils betrachtet
- positives Denken ist nicht möglich bzw. fällt schwer: alles erscheint schwierig, problembeladen, dunkel, traurig - es gibt keine hilfreichen Ideen...
- Die Kommunikation ist gestört, ein offenes Sprechen über die Situation gelingt nicht mehr: das Vertrauen fehlt, weil durch die Problemorientierung das Misstrauen in den Vordergrund tritt
- alles dreht sich um die eigene Person, die eigene Befindlichkeit und das Problem