

**Krisenintervention** Krisen ganz allgemein sind Lebenssituationen, die das persönliche Verarbeitungsvermögen überschreiten. Krisen können durch überraschende Ereignisse plötzlich auftreten wie z.B. durch einen Unfall, eine Erkrankung, den Verlust einer nahe stehenden Person, Trennung vom Partner o.ä., Krisen können sich aber auch unbemerkt und schleichend entwickeln bis plötzlich das persönliche Verarbeitungspotenzial nicht mehr ausreicht. Dabei handelt es sich oft um die natürlichen Umstellungsphasen im Leben des Menschen, so z.B. die sog. Krise der Lebensmitte, aber auch die Heirat, die Geburt eines Kindes, der Eintritt der Wechseljahre oder der des beruflichen Ruhestandes.

Krisen können sich in vielfachen körperlichen und psychischen Symptomen äußern. Häufig sind Angstzustände, Bluthochdruck, Durchfälle o.ä. aber auch Konzentrationsverlust, Gereiztheit, Schlafstörungen, übertriebene Hektik oder auch auffällige Antriebsarmut. In schlimmen Fällen Lebensmüdigkeit.

Die Krisenintervention beschränkt sich auf wenige Gespräche – manchmal reicht auch ein Gespräch aus -, die helfen, den Mut nicht zu verlieren und keine übereilten Entscheidungen zu treffen. Nach der Überwindung des ersten Schocks lassen sich im gemeinsamen Gespräch in aller Regel starke Seiten der Persönlichkeit finden, die mobilisiert werden können um eine Bewältigung der kritischen Situation in die Wege zu leiten.