

27.03.2007 - 20:00 UHR

SEELISCHE KRISEN IM ALLTAG - HILFE UND BEWÄLTIGUNG

Stimmungstiefs kommen und gehen. Doch was, wenn sie bleiben? Dann liegt oftmals eine psychische Krise vor. Sie kann Vorbote für Veränderungen im Leben sein, aber auch in eine psychische Erkrankung münden. Psychischen Krisen haftet oft der Makel des Versagens an, weswegen es vielen Menschen schwer fällt, sich konstruktiv mit ihnen auseinanderzusetzen und bei Bedarf rechtzeitig Hilfe zu holen. Wie man psychische Krisen im Alltag erkennen, deuten und die richtigen Schlüsse aus ihnen ziehen kann, ist Thema dieses Expertenchats.



Der Begriff psychische Krise umschreibt Situationen, in denen ein Mensch aus unterschiedlichen Gründen ein Ereignis nicht mehr angemessen bewältigen kann. Psychische Krisen können jeden treffen. Manchmal sind es Katastrophenereignisse, manchmal aber auch eher kleine, nur für den Einzelnen bedeutsame Situationen, die eine Krise auslösen. Jeder kann betroffen sein und jeder kann in die Situation kommen, anderen bei der Bewältigung einer Krise beistehen zu müssen.

Eine psychische Krise signalisiert Anpassungsbedarf an eine neue Situation, der man nicht gewachsen ist. Sie hat damit keinen Krankheitscharakter, sondern ist vielmehr eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis. Gefühle und Gedanken sind während einer psychischen Krise meist eingeeignet und kreisen um das belastende Ereignis. Typische emotionale Merkmale einer Krise sind

- **Spannungsanstieg:** Die/der Betroffene befindet sich in einem permanent erregten, angespannten Zustand.
- **Gefühl der Hilflosigkeit:** Es wird kein Ausweg und keine Möglichkeit, die Situation zu verbessern, gesehen.
- **Angst und Panik:** Es treten starke Angstgefühle auf, die sich zu Panikattacken steigern können.
- **Labilität:** Die Emotionen sind stark schwankend, der kleinste Anlass reicht, um die Gefühlssituation zum Entgleisen zu bringen.

Auch das Denken verändert sich, so kommt es häufig zu gedanklichen „Endlosschleifen“, die nur noch vom auslösenden Ereignis handeln, aber keine Lösungsvorschläge enthalten. Die eigene Umwelt und die Zukunft werden fast ausschließlich negativ gesehen, Planungen und Ziele gehen verloren, stattdessen greifen Unsicherheit, Selbstbeschuldigungen und Konzentrationsstörungen um sich.

Befindet sich ein Mensch in einer psychischen Krise, ist dies für Außenstehende nicht immer leicht zu erkennen. Einige Merkmale können Anhaltspunkte sein:

- **Desorganisation, Fahrigkeit:** Der/dem Betroffenen fällt es zunehmend schwer, planvoll zu handeln und Aufgaben zu Ende zu führen. Selbst kleine Alltagstätigkeiten gelingen nicht mehr oder nehmen extrem viel Zeit in Anspruch.
- **Ziellosigkeit:** Viele Handlungen werden parallel angefangen, folgen aber keiner Struktur und werden oft wieder abgebrochen.
- **Verlangsamung, Hemmung:** Die/der Betroffene muss sich immer wieder aufraffen und wirkt lethargisch.

Der Umgang mit psychischen Krisen ist eine individuelle Frage, für die es keine pauschalen Lösungen gibt. Gelingt in einer psychischen Krise keine Neuorientierung und Wiederherstellung der seelischen Balance, droht eine Verfestigung in Form einer psychischen Erkrankung wie der **Angststörung**, **Depression** oder der Posttraumatischen Belastungsstörung.

Wenn Merkmale einer psychischen Krise länger als zwei Wochen anhalten, sollte man sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Hier können **Beratungsstellen**, ehrenamtliche Angebote wie die Telefonseelsorge oder Selbsthilfeorganisationen Rat und Unterstützung bieten. Zugänge zu psychologischen Therapieangeboten kann man z.B. über den Hausarzt oder den **Psychotherapie-Informations-Dienst (PID)** finden.

Wie man psychische Krisen erkennen und überwinden kann, sei es als Betroffener oder vertraute Person, ist Thema dieses Expertenchats.

Onlineberatung zum Thema

- [Helpline Caritasverband Mainz e.V.](#)
- [Onlineberatung der katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungstellen](#)
- [Angst-Hilfe e.V. \(DASH/MASH\)](#)
- [Beratung und Lebenshilfe e.V.](#)

Bücher zum Thema

- [Wenn das Leben zur Last wird](#)
- [Gefühle verstehen, Probleme bewältigen](#)
- [Depression als Lebenschance. Seelische Krisen und wie man sie nutzt](#)
- [Vom Glück sich selbst zu lieben. Wege aus Angst und Depression](#)
- [Schatten auf der Seele. Wege aus Depression und Angst](#)
- [Wenn alles zusammenbricht. Hilfestellung für schwierige Zeiten](#)

Artikel zum Thema

- [Seelische Gesundheit - Krisen als Chancen](#)
- [Was ist psychisch krank?](#)
- [Leben und Arbeiten in der Tabuzone - Psychische Erkrankungen nehmen zu](#)
- [Psychische Krise](#)
- [Ver- rückt! Menschen nach psychischen Krisen](#)

Links zum Thema

- [Hardtwaldklinik II – Informationsservice zum Thema Lebenskrise](#)
- [Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener \(BPE\) e.V.](#)
- [Psychiatrienetz - Familienselbsthilfe](#)
- [TelefonSeelsorge in Deutschland](#)
- [Hilfe im Notfall bei psychischen Krisen](#)