

Inhalt

1 Wissen über Krisen	11
1.1 Was sind psychosoziale Krisen?	11
1.2 Arten von psychosozialen Krisen – Krise ist nicht gleich Krise	12
1.3 Dynamik und Verlauf von Krisen	15
1.4 Krisenerleben – Wie geht es Menschen in Krisen?	19
1.4.1 Ganzheitliche Auswirkungen von Krisen	19
1.4.2 Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl	20
1.4.3 Subjektivität und die kritische Schwelle	21
1.4.4 Overthinking: Grübeln und sich sorgen	22
1.4.5 Schuldgefühle	23
1.4.6 Scham	25
1.5 Von der Krise zum Trauma	25
1.5.1 Krise oder Trauma?	28
1.5.2 Arten von Psychotrauma	32
1.5.3 Trauma als Bruch oder »Eigentlich hätte ich etwas anderes vorgehabt!«	34
1.5.4 Erschütterung der Grundannahmen oder die »rosarote« Brille	36
1.6 »Selbst schuld, kein Mitleid« oder <i>blaming the victim</i>	38
1.7 Krise als Chance? Persönliches Wachstum nach Krisen	40
1.8 Krisenprävention – Kann man sich gegen Krisen wappnen?	43
1.8.1 Das PERMA-Modell von Martin Seligman	44
1.8.2 Selbstwirksamkeit und Kontrolle über unser Leben	46
2 Wege aus der Krise	49
2.1 Acht Wege aus der Krise	49
2.2 Menschen in Krisen unterstützen	55
2.3 Was Menschen in akuten Krisen brauchen – und was nicht	61
2.4 Resilienz und Resilienzförderung	65
2.4.1 Resilienz in Krisensituationen	69
2.4.2 Trauma und Resilienz: Warum nicht jedes Trauma traumatisiert	77
2.5 Psychologische Akuthilfe	78
2.5.1 Die Ausgangslage	78
2.5.2 Was ist Psychologische Akuthilfe?	80
2.6 Praktische Hilfe: Das Ampelsystem	88
2.7 Traumabewältigung	98
2.7.1 Das Phasenmodell der traumatischen Reaktion	99

3	Darüber sprechen hilft (nicht immer) – Gesprächsführung in Krisen	101
3.1	Reden ist nicht gleich reden	101
3.1.1	Sender und Empfänger	101
3.1.2	Fünf Axiome der Kommunikation nach Paul Watzlawick	102
3.1.3	Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun	104
3.1.4	Kommunikationsmodell nach Gordon	106
3.1.5	Was unterscheidet ein professionelles (therapeutisches) Gespräch vom Alltagsgespräch?	108
3.2	Zentrale Techniken der Gesprächsführung	114
3.2.1	Zum Gespräch einladen: Mit <i>Pacing</i> und <i>Leading</i> zum Rapport	114
3.2.2	Verhalten des*der Beratenden	115
3.2.3	Aktives Zuhören	118
3.2.4	Richtig fragen	119
3.2.5	Weitere Techniken der Gesprächsführung	120
3.3	Motivational Interviewing (MI)	121
3.3.1	Elemente des Motivational Interviewing	122
3.3.2	Zum Umgang mit Widerstand	123
3.4	Fehler vermeiden	125
3.4.1	Störungen in der Kommunikation	125
3.4.2	Umgang mit Fallen	127
3.5	Ressourcenorientierung	128
3.5.1	Einteilung von Ressourcen	128
3.5.2	Ressourcenorientierung als Beratungsverständnis	131
3.5.3	Die Theorie der Ressourcenerhaltung	132
3.5.4	Ressourcenorientierte Gesprächsführung	134
3.6	Gesprächsführung in akuten Krisen und Notfällen	138
3.6.1	Grundprinzipien der Gesprächsführung in der Krise	138
3.6.2	Leitfaden Krisengespräch	141
3.6.3	Emotionen in der Gesprächsführung	143
3.7	Mit traumatisierten Menschen sprechen	147
3.7.1	Hilfreiche Haltungen im Gespräch mit einer traumatisierten Person	148
3.7.2	Reaktionsstile auf Konfrontation mit Trauma	149
3.7.3	Die Rolle der Beziehung	149
3.7.4	Die Kraft des Positiven	150
3.7.5	In Krisenzeiten	151
3.8	Wie sag ich es meinem Kind? – Mit Kindern über Krisen sprechen	151
3.8.1	Das Überbringen schlechter Nachrichten an Kinder	153
4	Das Leid anderer ertragen – Helfen ist anstrengend	155
4.1	Stressmanagement: Wie gehe ich als Helfer*in mit Belastungen um?	155
4.1.1	Was sind Ängste?	156
4.1.2	Stressmanagement	157
4.1.3	Exkurs: Ist der Mensch ein rationales Wesen?	160

4.2	Gefühlsansteckung: Mitweinen erlaubt?	163
4.2.1	Was ist Gefühlsansteckung?	163
4.2.2	Zwischen Mitweinen und Ablehnung: ein Grenzgang	166
4.2.3	Umgang mit Gefühlsansteckung	167
4.3	The cost of caring – Trauma ist ansteckend	168
4.3.1	Was ist »sekundäre Traumatisierung«?	169
4.3.2	Bausteine für eine sekundäre Traumatisierung	171
4.3.3	Transformation ermöglichen – Schutz vor sekundärer Traumatisierung	173
5	Über das Helfen	179
5.1	Warum fühlt helfen sich gut an?	179
5.1.1	Helfen wir, weil wir Altruisten sind?	179
5.1.2	Wer anderen hilft, lebt länger und ist zufriedener	180
5.2	Helfersyndrom und hilflose Helfer*innen	181
5.2.1	Helfersyndrom versus Altruismus	182
5.2.2	Möglichkeiten der Veränderung	183
5.2.3	Das Drama-Dreieck	184
5.2.4	Hilflose Helfer*innen	187
5.3	Gaffen statt helfen	188
5.3.1	Der Zuschauerereffekt	188
5.3.2	Helfer*in in der Not?	190
5.4	Wenn Hilfe abgelehnt wird	193
5.4.1	Der freundliche Affe	194
5.4.2	Ablehnung von Hilfe in akuten Krisen	196
5.5	Wann ist professionelle Hilfe notwendig und wo finde ich diese?	197
5.5.1	Wann also professionelle Hilfe aufsuchen?	198
5.5.2	Wann braucht mein Kind professionelle Unterstützung?	200
5.5.3	Wie viel Hilfe ist notwendig?	200
6	Wenn die Verzweiflung zu groß wird – Suizidalität und Suizid	202
6.1	Lebensgefährliche Vorurteile – Suizidmythen	203
6.2	»Niemand bringt sich gerne um« – Ursachen für Suizid	204
6.2.1	Mögliche Auslöser für Suizid	205
6.2.2	Suizid als rationale Entscheidung?	207
6.2.3	Wie fühlen sich suizidale Menschen?	207
6.3	Wie wird man suizidal? – Die suizidale Entwicklung	208
6.3.1	Die drei Stadien nach Pöldinger	209
6.3.2	Das präsuizidale Syndrom	211
6.3.3	Die akute Überwältigungsreaktion	212
6.4	Wann wird es gefährlich? – Signale und Einschätzung von Suizidalität	213
6.4.1	Mögliche Signale für eine Suizidgefahr	213
6.4.2	Hinweise auf akute Suizidgefahr	214

6.5 Was tun bei Suizidalität?	215
6.5.1 Suizidalität ansprechen	215
6.5.2 Gespräche mit suizidgefährdeten Personen	217
6.5.3 Handlungsmöglichkeiten bei Suizidalität	219
6.6 Besorgte Eltern – Suizidalität bei Jugendlichen	221
6.6.1 Suizidgedanken und -fantasien als normaler Teil dieser Entwicklungsphase	223
6.6.2 Umgang mit suizidalen Jugendlichen	223
Danksagung	225
Literatur	226
Anhang: Settings und Anlaufstellen der Krisenintervention	233
Sachverzeichnis	238