



- das ist die Hölle,
- Schicksalsschlag,
- Absturz,
- überraschendes Ereignis

### **Auslöser für Krisen**

Es gibt ganz unterschiedliche Bereiche, die zu Krisen führen: Überraschungen, Menschen, Ereignisse (äußere und innere) ...

Auch positive Ereignisse können Krisen auslösen!

Einige Bereiche:

- Krankheiten: Psychische, somatische, Krebsdiagnose, Kinderlosigkeit oder Schwangerschaft, bevorstehende Operation, Fehlbehandlungen und Fehldiagnosen. Und die Gesundheit nach langer Krankheit!
- Beziehungen: Trennungen, Heirat, Familie, Freunde
- Schule: Schulwechsel, Klassen- oder Lehrerwechsel ...
- Berufsfindung: Lehrzeit, Studium ...
- Beruf: Arbeitslosigkeit, Kündigung oder Entlassung, Abstufung, übergehen bei der Beförderung, Betriebsschließung, Mobbing, Versetzung, Beförderung
- Wirtschaftlich-ökonomische: Schulden, Versorgung von Angehörigen
- Politische und Gesellschaftliche: Staatskrisen, Wirtschaftsprobleme, Rezession, Inflation, Krieg, politischer Umsturz, Regierungswechsel
- Ökologische Krisen
- Religiöse / Glaubenskrisen, neue Sichtweisen ...
- Betroffene von Katastrophen: Verkehr, Wasser, Feuer ...
- Sinnkrise
- Entwicklungsbedingte Krisen: Kinderzeit, Pubertät, junger Erwachsener, Midlifecrisis, Ruhestand...
- Todesfälle in nächster Umgebung
- Örtliche Veränderungen: Umzug, Auslandsaufenthalt, längere Abwesenheit von Familienangehörigen, Neubau ...
- Gruppenbildungen und Gruppenauflösungen – unterschiedliche Ziele, Erwartungen, Vorstellungen, Ansichten, Verhaltensweisen. Enttäuschungen und Trennungen.
- Menschen/Vorbilder: Enttäuschungen, Verletzungen
- „freudige Ereignisse“: neue Liebe, Geburt ...

### **Krisen in Gruppen, Gemeinden, Vereinen**

Viele der genannten Auslöser treffen auch auf Organisationen und Systeme zu. Ein Verein, ein CVJM, eine Kirchengemeinde, eine Jugendgruppe oder Clique – das sind kleinere oder größere Gemeinschaften, Ansammlungen von Menschen. Manchmal reden wir auch von „meiner Familie“ und meinen die Gruppe. Die Übertragung dieses Bildes verdeutlicht eindringlich, dass es wie in den besten Familien zugeht. Vor allem muss man mit Überraschungen leben. Kaum etwas ist steuerbar. So vielfältig wie die Menschen sind auch die Gruppen, Vereine und Gemeinden. Deshalb muss man genau hinschauen, um welche Krise es sich handelt. Oft sind Krisen vielschichtig. Vordergründig ist nicht absehbar, was zur

Krise führte und wie Lösungen aussehen könnten. Sind es Sachfragen oder Beziehungskrisen? Meist ist die Schuldfrage nicht zu klären. Krisen in Gruppen etc. haben Auswirkungen auf einzelne Betroffenen. Wenn eine Gruppe zerbricht, können Beziehungen „sterben“.

## Krisen und ihre Folgen

*„Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ (Max Frisch)*

*Das chinesische Wort für Krise besteht aus zwei Zeichen: Das erste steht für Bedrohung(Gefahr) und das zweite für Chance(Gelegenheit).*

Krisen signalisieren Veränderungsbedarf.

Krisenzeiten sind Zerreißproben, Entscheidungssituationen, Stresssituationen, emotionale Hochspannung.

Es ist natürlich ein Unterschied, ob ich Betroffener der Krise bin oder Berater/Seelsorger. Menschen, einzelne und Gruppen, reagieren sehr verschieden auf Krisenereignisse.

Einige Reaktions-Möglichkeiten:

- Trauer, Wut, Tränen
- Aggression (gegen sich selbst und andere)
- Verdrängung und Verleugnung
- Abwehr
- Projektion / Suche nach Schuldigen
- Regression (kein Erwachsenen gemäßes Verhalten)
- Rationalisierung
- Depression bis zum Suizid
- Flucht / Kündigung (innere, äußere, Suchtverhalten)
- Sprachlosigkeit, Schweigen
- lautes Schreien
- Lähmung, Untätigkeit, Handlungsunfähigkeit
- Zerbruch, Trennungen
- Veränderungen
- Neue Wege
- Neuorientierung
- Reifeschub
- Neue Verteilung der Verantwortung
- Entlastung und Delegation
- Regelung von Zuständigkeiten ..
- Loslassen und neu anfangen ...
- und die positiven Reaktionen?

## Möglicher Umgang mit Krisen

Krisen verengen. Sie machen Angst. Den Umgang mit Angst hat jede und jeder von uns im Laufe seines Lebens eingeübt. Welches sind meine Strategien? Genügen sie, um in Krisen durchzukommen?

Dass mir jemand weh tut, kann ich nicht ändern, aber wie ich darauf reagiere, ist meine Verantwortung. Für meine Gefühle bin ich zuständig. Das Gefühls-Chaos steht besonders in der Krise im Mittelpunkt. Emotionen unbedingt ernst nehmen und zulassen!

In der Krise ist Hilfe von „außen“ von besonderer Bedeutung. Denn Menschen sind im wahrsten Sinne so zugedeckt, dass sie kein Land mehr sehen. Sie brauchen Begleitung, Unterstützung, Hilfe beim nächsten Schritt, langfristig eine neue Sichtweise. Sonst wird der Zustand aussichtslos. Alles braucht seine Zeit! Krisenintervention ist eine besondere Situation. Längerfristige Begleitung untersteht anderen Gesetzen.

Einige Hinweise für den Umgang mit Krisensituationen:

- Einen Überblick über die Situation schaffen
- Was sind die Auslöser der Krise? Welche Namen haben sie?
- Wer ist betroffen und wie?
- Miteinander Lösungen suchen ...
- Was ist ganz praktisch zu tun? Ein Taschentuch? Ein stellvertretender Anruf? Still dabei sitzen wie die Freunde Hiobs in der ersten Phase
- Differenzieren und neue Sichtweise ermöglichen
- Das übergreifende Ziel / Interesse bewusst machen

Nicht nur Einzelne brauchen Unterstützung. Wenn es bei einer Freizeit zur Krise kommt, sind alle betroffen, auch das Mitarbeitenden-Team. Das wird oft übersehen. Die Lähmung kann so stark sein, dass niemand mehr handlungsfähig ist, dass von außen diese lebensnotwendigen Aufgaben wahrgenommen werden müssen.

## Methodische Hinweise

Wenn das Thema Krise auf die Tagesordnung kommt, Gesprächsthema wird, ist schon viel gewonnen. Mitarbeitende in der Jugendarbeit, vor allem auch bei Freizeitmaßnahmen, müssen mit der Möglichkeit von überraschenden Ereignissen rechnen. Sie brauchen einen „Erste-Hilfe-Kurs“ in Krisenmanagement und die dazu gehörende Ausstattung, auf die sie zurückgreifen können.

Es geht nicht darum Panik zu schüren, sondern um die Grundhaltung von Menschen zu verändern, die für andere Verantwortung tragen.

Mit folgenden Impulsen, Anregungen, Beispielen kann der Umgang mit Krisen thematisiert werden:

- „Wenn etwas passiert ...“  
Was könnte passieren? Was tun wir dann? Was kommt danach?  
Szenarien entwickeln ... - Rollenspiel
- Wie gehe ich mit Angst um? Was macht mir Angst? Wie reagiere ich darauf?

- Über eigene Erfahrungen in Kleingruppen reden.
- Mit Überraschungen leben – rechne ich auch mit Positivem?
  - Die Emmaus-Geschichte (Lukas 24) miteinander anschauen
  - Notfallseelsorger/in, Polizei, Arzt, Feuerwehr einladen oder Menschen, die von Krisen betroffen waren und von Erfahrungen berichten können.
  - „Grenzerfahrungen“ beschreiben (Brief an besten Freund schreiben) – darüber reden ...
  - „Jetzt ist alles aus ...“ - „ich bin sprachlos“. Redewendungen sammeln und Situationen dazu besprechen ...
  - Was hilft ganz praktisch in welcher Situation? Vom Taschentuch bei Tränen bis zum Bett bei Überanstrengung ...
  - Wenn bei einer Freizeit „etwas passiert“, ein Kind verunglückt, ein Unwetter die Zelte zerstört ... - was sind Sofortmaßnahmen? Wie gehen wir geistlich damit um?
  - Wenn die Krise das Mitarbeitenden-Team trifft?
  - Welche Gebete, Worte helfen in Krisen? Psalm 23? Röm. 8, 31 – 38?
  - Wenn Schuld offensichtlich ist. Wie helfen wir Schuldigen?
  - Die Strategie für „danach“. Abhaken, sofort zur Tagesordnung übergehen? Wie könnte „seelsorgerliche Nachsorge“ aussehen? Gegenüber Betroffenen, Angehörigen, in der Gruppe, in der Organisation, im Team?
  - Wer ist Gott? „Ein Schwätzer, der denen, die er nicht leiden kann, eine rein drückt“ (Aussage eines Jugendlichen 10/2008). Was meint ihr dazu? Welche Erfahrungen stecken dahinter?
  - Das alte Gebet „buchstabieren“ und ggf. eigene Worte suchen:

*In den Tiefen, die kein Trost erreicht,  
lass doch Deine Treue mich erreichen.  
In den Nächten, wo der Glaube weicht,  
lass nicht Deine Gnade von mir weichen.*

*Auf dem Weg, den keiner mit mir geht,  
wenn zum Beten die Gedanken schwinden,  
wenn mich kalt die Finsternis umweht,  
wollest Du in meiner Not mich finden.*

*Wenn die Seele wie ein irres Licht  
flackert zwischen Werden und Vergehen,  
wenn es mir an Trost und Rat gebricht,  
wollest Du an meiner Seite stehen.*

*Wenn ich Deine Hand nicht fassen kann,  
nimm die meine Du in Deine Hände,  
nimm Dich meiner Seele gnädig an,  
führe mich zu einem guten Ende.*

*Justus Delbrück (aus einem sowjetischen Kriegsgefangenenlager)*

Hermann Hörtling  
bis 2007 Fachlicher Leiter des Evangelischen Jugendwerks in Württemberg (ejw)  
danach ehrenamtlicher Vorsitzender ejw-Förderverein