



# Krisenintervention in der Lebens- und Sozialberatung (Psychologischen Beratung)

Stand vom 10.04.2020

**Quelle: Publikation des Bundesministeriums für Gesundheit  
„SUPRA Suizidprävention Austria“  
(November 2011)<sup>1</sup>**

Wir weisen Sie, insbesondere ob der bestehenden Coronakrise, darauf hin, dass es sich bei jeder Beratung im Rahmen der Lebens- und Sozialberatung nicht notgedrungen um eine Krisenintervention handelt.

Nachstehend finden Sie eine Definition von Krise und Krisenintervention und die damit verbundenen Ziele, welche Sie im Rahmen Ihrer Tätigkeit als Lebens- und SozialberaterIn (Psychologische Beratung) als Orientierungshilfe heranziehen können.

---

<sup>1</sup> <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Suizid-und-Suizidpr%C3%A4vention-SUPRA.html>

### **a) Definition von Krisen**

Menschen in Krisen werden in ihrer aktuellen Lebenssituation meist überraschend mit neuen belastenden Ereignissen oder veränderten Lebensumständen konfrontiert, die bisherige Lebensziele in Frage stellen. Dazu gehören u. a. Todesfälle, Trennungen, Krankheit oder Arbeitsplatzverlust. Der/die Betroffene kann diese Belastung momentan nicht mit seinen/ihren üblichen Lebensbewältigungsstrategien meistern, dadurch bekommt sie rasch einen bedrohlichen Charakter und führt zu einer innerpsychischen und sozialen Labilisierung. Es entstehen Gefühle von Angst, Überforderung, Hilflosigkeit und Bedrohung. Der/die Betroffene hat den Eindruck, das eigene Leben nicht mehr unter Kontrolle zu haben. Diese emotionalen Vorgänge stellen eine massive Störung des seelischen Gleichgewichts dar und erschüttern das Selbstwertgefühl. Der Großteil der vorhandenen psychischen und körperlichen Energie wird in Versuche der Problembewältigung investiert. Dadurch können die Herausforderungen des Alltags nicht mehr bewältigt werden, was die Gefahr in sich birgt, dass zusätzlich Schwierigkeiten in anderen Lebensbereichen entstehen.

Niemand kann eine derart hohe emotionale Belastung und den massiven inneren und äußeren Druck über einen längeren Zeitraum ertragen. Betroffene unternehmen größte Anstrengungen, um diesen Zustand zu beenden und wieder ihr Gleichgewicht zu finden. Die Bewältigungsstrategien, die dabei zum Einsatz gelangen, können konstruktiver wie destruktiver Natur sein.

Wie man versucht, mit der Erschütterung umzugehen und den inneren Druck loszuwerden, stellt wichtige Weichen für die Zukunft. Oft kommt es zu inadäquaten, manchmal schädlichen Bewältigungsversuchen wie Alkohol- und Medikamentenmissbrauch. Zusätzlich entwickeln sich quälende körperliche und psychische Symptome.

Im schlimmsten Fall eskaliert die Situation bis hin zu suizidalen Handlungen (im Kriseninterventionszentrum Wien z. B. ist ein Drittel der ca. 1.500 jährlich behandelten Klientinnen/Klienten suizidgefährdet) oder aggressiven Durchbrüchen. Diese Erlebnis- und Verhaltensweisen verfestigen sich unter Umständen sehr rasch und haben dann langwierige und chronische Fehlentwicklungen zur Folge.

### **b) Definition von Krisenintervention**

Viele Krisen werden im privaten Umfeld ganz ohne professionelle Unterstützung bewältigt. Professionelle Hilfe wird oft erst dann in Anspruch genommen, wenn die krisenhafte Entwicklung fortgeschritten ist, es dem/der Betroffenen sehr schlecht geht, die Umgebung überfordert ist und es aufgrund des großen inneren und äußeren Drucks zu gefährlichen Zuspitzungen wie suizidalen Entwicklungen oder Gewaltdrohungen bzw. -handlungen kommt. Dementsprechend hoch ist dann die Dringlichkeit der Intervention.

Aufgaben der Krisenintervention sind deshalb auch eng verknüpft mit solchen der Suizid- oder auch Gewaltprävention.

Krisenintervention ist eine eigenständige Methode der Beratung, Therapie und Behandlung, mit der Menschen in akuten Phasen psychosozialer Krisen oder nach akuten Traumatisierungen unterstützt werden. Eine Krise ist typischerweise ein komplexes psychosomatisches und psychosoziales Geschehen. Klientinnen und Klienten haben oft nicht nur psychische, sondern auch soziale und körperliche Probleme. Keine dieser Schwierigkeiten dürfen vernachlässigt werden.

Im Zentrum von Krisenintervention stehen daher beratende und psychologische bzw. psychotherapeutische Gespräche. Medizinische und praktische Hilfen sind aber ebenso erforderliche Bestandteile von Krisenintervention wie die Einbeziehung von Angehörigen und Freunden in das Hilfsangebot.

### **c) Ziele von Krisenintervention**

Üblicherweise wird sich Krisenintervention nicht nur auf die Stützung des/der Betroffenen oder das Fördern von Einsichten beschränken. Erfolgreiche Krisenbewältigung sollte auch spürbare Auswirkungen auf die Lebenssituation der Betroffenen haben.

*Das bedeutet, dass, nachdem die grundlegende Stabilität der Klientinnen/Klienten wiederhergestellt ist, die in der gemeinsamen Arbeit gewonnenen Einsichten und Erkenntnisse auch konkret umgesetzt werden. Es werden also kurzfristig und längerfristig wirksame Ziele verfolgt.*

*Die Dringlichkeit und Zuspitzung in einer Krise macht es zuallererst notwendig, akute (insbesondere Suizid-)Gefährdungen zu erkennen und entsprechende Maßnahmen zu setzen, um Schaden für das Leben und die körperliche Unversehrtheit des/der Betroffenen und seines/ihrer Umfeldes abzuwenden.*

*Aufgrund des oft sehr schlechten Zustands ist die rasche Beseitigung quälender Symptome, wie Schlaflosigkeit, Erregung oder Panik, Voraussetzung, um überhaupt eine sinnvolle Krisenbewältigung zu ermöglichen. Das Minimalziel von Krisenintervention ist, die Betroffenen so weit zu stabilisieren, dass sie in der Lage sind, ihren Alltag wieder so wie vor der Krise zu bewältigen. Das bedeutet die Wiederherstellung des Selbstwertgefühls und das Wiedererreichen von Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit.*

*Aber nur wenn der/die Betroffene durch neue Einsichten und Erfahrungen gestärkt aus der Krise hervorgeht und zusätzliche alternative und konstruktive Bewältigungsformen sowohl für die krisenhafte Situation als auch für sein/ihr weiteres Leben gefunden hat, konnte im Sinne von Weiterentwicklung und Reifung auch der Chancencharakter der Krise genutzt werden.*