

Handlungsoptionen in Krisen: Was können wir tun, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen

Wir sind sehr resiliente Menschen, die über einen langen Zeitraum viel Stress aushalten können. Allerdings sind unsere Ressourcen auch begrenzt und wenn wir über einen zu langen Zeitraum zu großem Druck ausgesetzt sind, dann kann es sein, dass unser Körper und unser Geist nachhaltig aus dem Gleichgewicht kommen. Dies kann schleichend über Jahre und Jahrzehnte hinweg passieren oder auch durch heftige Einschnitte im Leben, wie traumatische Erfahrungen. Jeder reagiert anders – schauen wir uns Interventionsmöglichkeiten näher an.

Jeder Mensch reagiert anders – der Leidensdruck wächst

Jeder Mensch reagiert auf Stress und Überforderung anders und auch jeder Körper hat eigene Strategien, die in unterschiedliche Kompensationen (=Krankheiten) münden können. Es gibt also keine grundsätzliche Möglichkeit, um vorherzusehen, ob ein Mensch in Krise eher an einem körperlichen Leiden oder beispielsweise einer Depression oder Angststörung leiden wird.

Es lässt sich aber sehr wohl vorhersehen, dass ein chronisch aus dem Gleichgewicht geratener Mensch früher oder später Krankheiten und in der Regel damit verbunden einen erhöhten Leidensdruck entwickeln wird.

Bei Menschen, die zunächst an körperlichen Erkrankungen leiden, kann sich durch einen damit in Verbindung stehenden hohen Leidensdruck ebenfalls ein psychisches Leiden einstellen. Diese Unterscheidung kann für das Krankheitsverständnis und die damit einhergehenden Interventionen sehr sinnvoll sein und hilft uns zu verstehen und einzuordnen, wie und warum wir in eine Lebenssituation hereingeraten sind und was wir tun können, um wieder in ein nachhaltiges Gleichgewicht zu kommen.

Raus aus der Sackgasse: Wege finden

Dass Stress sich dauerhaft ungünstig auf den Körper und auch auf unser geistiges Wohlbefinden auswirkt, habe ich bereits in meinem Artikel „Wie Stress auf den Körper wirkt“ (SCHULWELT NRW 1/2024) behandelt, deshalb möchte ich heute darauf eingehen, was wir denn tun können, wenn wir uns in einer vermeintlichen Sackgasse im Leben wiederfinden und es unklar ist, was dann eigentlich zu tun ist.



WIEDER IN EIN NACHHALTIGES GLEICHGEWICHT KOMMEN

In jedem Fall ist es bei jeder Form der (psychischen) Krise hilfreich, wenn wir uns anderen Menschen anvertrauen und darüber sprechen. Dies ist aber erst einmal leicht daher gesagt und nicht immer einfach umzusetzen, weil Themen rund um Angst, Depressionen, Trauma und Co. häufig sehr schambesetzt sind und ein darüber reden einem „Schuldeingeständnis der eigenen Unzulänglichkeit und Schwäche“ gleichkommen kann.

Und an dieser Stelle ein ganz wesentlicher Hinweis: Über unsere Gefühle und Ängste zu sprechen, braucht Kraft und ausreichend Vertrauen.

Wenn wir merken, dass uns dies schwerfällt, dann ist das zunächst ein Schutzmechanismus unseres Körpers und es ist wichtig, diesen auch zu würdigen und sich deshalb nicht zu verurteilen oder herabzuwürdigen.

Erst wenn wir ausreichend Energie und Zutrauen haben, werden wir uns öffnen können. Es ist wichtig dies anzuerkennen. Wenn wir es schaffen, dass wir ausreichend Energie gesammelt haben, um einen ersten Schritt zu gehen, ist ein sehr wichtiger Meilenstein erreicht.

Besser früher als später Hilfe suchen

Wenn das nicht funktioniert, dann ist der zunehmend entstehende Leidensdruck im späteren Verlauf auch ein Auslöser, um nach Hilfe zu fragen. Allerdings können wir dann davon ausgehen, dass die Krise sich weiter manifestiert hat und der Aufwand zur Lösung der Herausforderung(en) gestiegen ist und sich zunehmend „Kollateralschäden“ auftun (z.B. körperliche Erkrankungen, Beziehungsprobleme, finanzielle Herausforderungen, Arbeitskonflikte, etc.).

Es ist wichtig zu verstehen, dass es auch an diesem Punkt gute Lösungen gibt, es gibt also kein „zu spät“. Allerdings können viele langwierige und schwere Krisen zumindest abgemildert und einfacher überwunden werden, wenn wir früh genug versuchen Kraft zu sammeln und Kontakt zu Helfern aufnehmen.

Das können in einem ersten Schritt zum Beispiel Familie, Freunde oder Kollegen sein, aber auch professionelle Helfer wie Ärzte, Psychotherapeuten oder Heilpraktiker. Auch Krankenkassen bieten häufig Services an, an die man sich wenden kann.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, dann können Sie auch online Burnout-Tests durchführen, die Ihnen erste Hinweise liefern (z.B. Gezeiten Haus: Kostenloser Online Burnout-Test), allerdings sind dies nur gute Hinweise und ersetzen nie ein Gespräch mit einem professionellen Helfenden.

Wichtig ist, dass wir anerkennen, dass es in einer akuten Krise sehr ratsam und hilfreich ist, sich professionelle Hilfe zu holen und sich nicht alleine durch jedes Tal tragen zu wollen.

Linktipp

Online Burnout-Test



Exkurs: Angehörigen, Freunden oder Kollegen helfen

Wenn wir in unserem Umfeld Menschen kennen, die akut belastet sind, dann können wir einiges dafür tun,

AUTOR



Fritjof Nelting, Geschäftsführer von befreit lehren, (Gezeiten Haus Holding GmbH, Wesseling), Dozent und Fortbildner für Schulen, Co-Host des Familien- und Bildungskompass

um diesen Menschen zu helfen, aber es ist wichtig zu verstehen, dass diese Hilfe auch Grenzen hat.

Wir können für Menschen, die uns um Hilfe bitten, dabei helfen, da zu sein, ihnen zum Beispiel eine stützende Schulter zum Anlehnen zu bieten oder bei der Suche nach einem geeigneten Therapeuten oder einer Klinik zu helfen.



HILFE FINDEN

Aber wir sind nicht in der Lage, Menschen, die selbst noch nicht bereit sind, ihre Herausforderungen anzugehen, „zu einer Therapie“ zu tragen. Dabei verheben wir uns und das kann für die Helfenden dann ebenfalls sehr schmerzhaft sein und zu eigenen Krisen führen.

Deshalb gilt immer: Wir können für andere immer da sein und sie unterstützen, aber wir können die Krisen nicht für sie lösen und verschlimmern die Lage nur, wenn wir uns selbst in eine „Co-Abhängigkeit“ geben.

Möglichkeiten

Ambulante Therapie

Eine ambulante Therapie bei einem Psychotherapeuten oder Facharzt kann ein sehr sinnvoller Start in die Bewältigung der Krise sein. In sehr vielen Fällen können Krisen hierüber gelöst und ein Weg zurück in ein normales Leben gestaltet werden.

Die Anträge für eine ambulante psychotherapeutische Behandlung werden direkt über Ihren Behandler bei der Krankenversicherung gestellt. Mittlerweile können ambulante psychotherapeutische Angebote auch durch sogenannte DiGa's (Digitale Gesundheitsanwendungen) unterstützt werden, wie zum Beispiel Elona



Health, bei denen digitale Zusatzangebote bereitgestellt werden.

(Teil-)Stationäre Therapie

Wenn Sie sich in einer schweren Lebenskrise befinden, dann kann es sein, dass eine ambulante Therapie nicht ausreichend oder zielführend ist. In diesem Fall können Sie mit Ihrem Behandler über die Möglichkeit eines stationären oder teilstationären Aufenthaltes sprechen.

Stationär bedeutet, dass sie über einige Wochen (ca. 4-8 Wochen) in einer psychosomatischen oder psychiatrischen Klinik wohnen und dort in dieser Zeit therapiert werden. Gleichzeitig ist es normalerweise möglich, dass man dort zum Beispiel Familie empfangen kann und nach Absprache auch zu sogenannten Belastungserprobungen nach Hause kann.

Teilstationär bedeutet in diesem Kontext, dass sie von Montag bis Freitag tagsüber in der Klinik sind und am Abend und am Wochenende zu Hause sind. Dies ist vor allem sinnvoll, wenn Sie zum Beispiel noch Kinder haben, die betreut werden müssen, oder andere Verpflichtungen, die es notwendig machen, dass Sie regelmäßig zu Hause sind. Tiere können mittlerweile übrigens unter bestimmten Voraussetzungen in viele psychosomatische Kliniken mitgenommen werden.

Exkurs: Akute Suizidalität

Wenn ein Mensch sich nicht glaubhaft davon distanzieren kann, dass er oder sie sich etwas antun könnte, oder sie einfach das Gefühl hat, dies nicht richtig einschätzen zu können, dann ist es auf alle Fälle angeraten, sich professionelle Unterstützung zu holen. Sie können im Zweifel immer den Notruf wählen und sich darauf verlassen, dass hier eine für alle Beteiligten sinnvolle Entscheidung getroffen wird. Grundsätzlich gibt es immer die Möglichkeit sich selbst in eine offene oder geschlossene Psychiatrie einzuweisen, Angehörige oder Nothelfer können hierbei unterstützen.

Der häufigere Fall ist aber die Situation, dass jemand sich nichts antun möchte, aber auch keinen Weg nach vorne weiß. In diesem Fall kann es sinnvoll sein, sich an einen Facharzt (für psychosomatische Medizin, Psychiatrie oder Neurologie), einen Psychotherapeuten oder gegebenenfalls auch direkt an eine psychosomatische Klinik zu wenden. Dort erhalten sie Hilfe bei den anzugehenden, teilweise auch etwas bürokratischen Vorgängen, um aufgenommen zu werden.

Kliniken haben den Vorteil, dass sie in der Regel per Mail oder Telefon gut erreichbar sind und schnelle Auskünfte geben können, auch wenn der spätere Weg eine ambulante Therapie sein sollte.

Wenn Sie keinen passenden Arzt finden oder kennen, können Sie sich auch jederzeit an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin wenden oder an Fachärzte, wie zum Beispiel Gynäkologen, Urologen oder Pädiater, die Sie dann entsprechend weitervermitteln werden.