

---

## Individuelle Krisenbewältigung

In einer besonderen Dimension bestimmt aktuell die globale Krise um Corona unseren Alltag. Menschen auf der ganzen Welt sind davon betroffen. Ein bislang unbekanntes Risiko, neue Vorschriften und Verhalten bestimmen unser Leben und verändern unseren gewohnten Ablauf. Menschen gehen unterschiedlich mit einer solchen Situation um. In Ihrer Beobachtung werden Sie dies schon festgestellt haben. Aus psychosozialer Sicht gibt es hier kein Richtig oder Falsch! Krisenbewältigung folgt zwar spezifischen Phasen, ist aber immer sehr individuell.

Welche Phasen gibt es in der Krisenbewältigung?

1. **Schock:** Lähmung; nicht wahrhaben wollen.
2. **Reaktion:** aufbrechende Gefühle wie Wut, Trauer, Angst/Panik, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung; Verdrängung; Hadern.
3. **Neuorientierung:** Akzeptanz der eigenen Reaktionen, der Situation; Suche nach Lösungen.
4. **Neues Gleichgewicht:** zu sich selbst finden; zur Umwelt finden; das Gute und neue Möglichkeiten finden und sich darauf fokussieren.

Manchem werden Sie vielleicht sofort zustimmen, anderes eher verneinen. Vielleicht bleiben Menschen in einer Phase stecken, überspringen eine Stufe oder drehen sich im Kreis. Auch die Dauer und Ausprägung der Phasen ist nicht bei jedem gleich.

Jeder von uns bringt andere Ressourcen, andere Lebenserfahrungen mit ein, die entscheidend dazu beitragen, wie jeder einzelne gerade diese real existierende Krise bewältigt und damit umgehen kann.

Auch die aktuellen sozialen und beruflichen Lebensumstände spielen eine entscheidende Rolle. Leben Sie in einem Familienverbund oder alleine? Sind kleine Kinder oder pflegebedürftige Angehörige zu versorgen? Gehören Sie zu einer Risikogruppe und müssen noch einmal besonders auf sich achten? Finden Sie Verständnis bei Ihren Vorgesetzten, den Kolleginnen bzw. Kollegen?

So verschieden wir Menschen sind, so unterschiedlich gehen wir mit Lebenskrisen um. Es ist zwar für alle das gleiche Krisenereignis, wird aber jeweils anders erlebt und bewältigt.

- Manche Menschen leiden unter dem, was ihnen da gerade passiert. Sie haben das Gefühl aus der Balance zu geraten, fühlen sich unsicher und sind voller Sorge um sich und andere. Ein Gefühl der Ohnmacht kann sich breitmachen.
- Andere benötigen viele Informationen um ein Krisengeschehen einordnen zu können und zu verstehen. Ihnen hilft die sachliche Auseinandersetzung.
- Verdrängung kann auch ein Mechanismus sein. Was bewusst oder unbewusst nicht wahrgenommen wird, kann einen Menschen auch nicht belasten.
- Und dann gibt es Menschen, die scheinen auf besondere Weise immun zu sein. Sie verlieren nicht den Boden unter den Füßen und bleiben seelisch und körperlich gesund. Sie haben auch nicht das Gefühl die Kontrolle zu verlieren, sondern integrieren die aktuellen Veränderungen in ihr Leben und behalten ihre Zuversicht.

„In jeder Krise steckt eine neue Chance!“

Wir vom Sozialen Dienst möchten Ihnen gerne das Gespräch anbieten und Sie bei Ihrer ganz persönlichen Krisenbewältigung unterstützen.

Selbstverständlich ist jedes Gespräch vertraulich und unterliegt der gesetzlichen Schweigepflicht nach § 203 StGB.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail!

