

Krisen und Krisenbewältigung

Jeder Mensch erlernt in seinem Leben Strategien, um Probleme zu lösen. Immer wenn ihm etwas Unbekanntes begegnet, versucht er es mit den bekannten Strategien zu lösen. Menschen sind sehr kreativ, ihre Strategien an neue Situationen anzupassen. Wenn ein einzelner Mensch oder eine Gruppe in eine Situation gerät, bei der alle Strategien versagen, spricht man von einer Krise. Dann entsteht **das Gefühl, nicht mehr „Herr der Lage“ zu sein** und auch nicht zu wissen, wie man es wieder werden kann. Momentan ist der Begriff „Krise“ in aller Munde. Wissenschaftler, Politiker, Ärzte, keiner weiß, was „das Richtige“ ist und wie man die Situation wieder in den Griff bekommt. Oft entstehen in großen Krisen, die viele Menschen betreffen (z.B. Wirtschaftskrisen, Pandemien, Kriege), auch viele einzelne Krisen, die den oder die Einzelne in seinem oder ihren Leben aus der Bahn wirft. Eine Krise hält **über einen längeren** Zeitraum an. Wenn das Problem nach wenigen Tagen bereits gelöst wurde, nennt man es noch nicht Krise.

Jeder Mensch erlebt in seinem Leben schwierige Phasen, in denen er nicht weiß, wie es weitergehen soll. Man verliert die Perspektiven und manchmal auch die Hoffnung, dass man so weiterleben kann. Manche Menschen machen solche Erfahrungen schon als Kinder, manche erst später. So eine schwierige Phase kann verschiedene Ursachen haben; manchmal kommen auch mehrere Sachen zusammen:

- Armut
- Umzug in eine andere Gegend / ein anderes Land
- Schwere oder unheilbare Krankheiten (eigene oder bei Menschen, die einem nahe stehen)
- Schwere Unfälle
- Gewalterfahrungen
- Wegzug oder Tod einer nahestehenden Person
- Mobbing
- Langer Zeitraum hoher Belastung und Überforderung
- Arbeitslosigkeit
- Trennung der Eltern
- ...

In einer Krise geht es einem Menschen nicht gut. Sorgen und Ängste kreisen im Kopf. Es ist schwer, sich zu konzentrieren. Man ist unglücklich. Oft kann man nicht schlafen oder hat Bauch- oder Kopfschmerzen. Manchmal fühlt man sich antriebslos, schiebt alle Dinge vor sich her oder gerät in eine Sucht.

Jeder Mensch geht anders mit solchen Krisen um. Die Fähigkeit eine Krise zu bewältigen, nennt man Resilienz. Eine Person mit hoher Resilienz bezeichnet man als resilient. **Resilienz bedeutet Spannkraft**, sich wieder aufrichten können. Je größer die eigene Resilienz ist, desto besser meistern wir Krisen und desto schneller werden wir wieder „Herr der Lage“. Wichtig ist dabei, dass nicht die äußeren Umstände entscheiden, ob man sich in einer Krise befindet, und auch nicht, ob die Krise überwunden ist, sondern das persönliche Gefühl. Resilienz ist auch die Fähigkeit, eine individuelle Krise für die eigene Entwicklung zu nutzen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Wie entsteht Resilienz? Da ist sich die Forschung noch strittig. Viele sprechen aber von sogenannten **Resilienzfaktoren**. Das sind Eigenschaften, die dazu beitragen, dass jemand resilienter ist; zum Beispiel Akzeptanz, Dankbarkeit, Humor, Kreativität, Optimismus, Selbstwirksamkeit und Sinnstiftung.