

Informationen zur Krise

Von einer Krise im engeren Sinn kann gesprochen werden, wenn für einen oder mehrere Menschen ein belastendes Ungleichgewicht zwischen der subjektiven Bedeutung eines Problems und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten entstanden ist. Kennzeichnend hierfür ist eine Einengung des Lebens, verbunden mit einer niedrigen Belastbarkeit im Lebensalltag, sowie eine unterbrochene Kontinuität der eigenen Lebensgewohnheiten im Vergleich zu den Lebensphasen ohne Krise. (Quelle: Kast, V.: Geleitwort. In: Müller, W.; Scheuermann, U.: Praxis Krisenintervention. Stuttgart 2004)

Letztlich führen Krisen immer zu einer Entscheidung, bei der es zu einem Zusammenbruch oder zu einer chronischen Verhärtung der krisenhaften Situation kommen kann. Umgekehrt bietet die Krise auch immer die Chance, das Leben neu zu gestalten und Belastungen dauerhaft zu überwinden.