Krisenintervention

Übungen und Methodik der psychotherapeutischen Behandlungspraxis

24. Oktober 2026 – 16. Jänner 2027

Christian Fazekas

Univ.-Klinik f. Psychiatrie, Psychosomatik u. Psychotherapie
Klin. Abt. f. Medizinische Psychologie, Psychosomatik u. Psychotherapie
Teaching Unit f. Psychosomatische Medizin u. Gesundheitsförderung

Universität Graz | Zentrum für Psychotherapie
Psychotherapiepraxis

Termine



- 24.10.2026 Begrüßung, Kennenlernen, Lernziele, Syllabus, Krisen, Stressbewältigung, Resilienz, Emotionen
- 21.11.2026 Input, Self care, Prinzipien der Krisenintervention, Kommunikation in Krisen und Konflikten
- 28.11.2026 Input, Praxis der Krisenintervention, Vernetzung, Gewaltschutz, Verschwiegenheitspflicht, Haftung
- 12.12.2026 Input, Suizidalität, Trauma, PTBS, Panikattacken,…
  16.01.2026 Input, Klärung offener Fragen, Selbstreflexion, Evaluation und Abschlussreflexion

Termine



- 24.10.2026 9.30-14.30 Elisabethstr. 41/1
- 21.11.2026 9.30-14.30 Elisabethstr. 41/1
- 28.11.2026 9.30-14.30 Elisabethstr. 41/1
- 12.12.2026 9.30-14.30 Elisabethstr. 32/1
- 16.01.2026 9.30-14.30 Elisabethstr. 32/1

Einstieg: Assoziationen mit Krisen und Krisenintervention

1

Übung 1

5 min Einzelreflexion

10 min Austausch zu zweit

Nur teilen, was Sie teilen möchten

1 Was verbinden Sie mit Krise, was mit Krisenintervention?

Einstieg: Gruppenarbeit zu Krisen und Krisenintervention

2

Übung 2

5 min Einzelreflexion

10 min Austausch zu zweit

Nur teilen, was Sie teilen möchten

1. Was verbinden Sie mit Krise, was mit Krisenintervention?
2. Was macht eine Situation zur Krise?
3. Welche Gefühle stehen im Vordergrund?
4. Was kann helfen – und was nicht?
5. Was kann aus Krisen entstehen?

Krisen

危机

wēijī – Krise

Gefahr · Wendepunkt

- **A** Einführung: Krise – Gefahr und Chance
- **B** Krisenverständnis und Stressreaktion nach Lazarus
- **C** Typologie der Krisen
- **D** Emotionen: Funktion, Ansteckung, Regulation
- **E** Self care: erlebendes Selbst – narratives Selbst

Was ist eine Krise?

„Verlust des seelischen Gleichgewichts, den ein Mensch verspürt, wenn er mit Ereignissen und Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann, weil sie von der Art und vom Ausmaß her seine durch frühere Erfahrungen erworbenen Fähigkeiten und erprobten Hilfsmittel zur Erreichung wichtiger Lebensziele oder zur Bewältigung seiner Lebenssituation überfordern.“

Caplan 1964; Cullberg 1978; zit. n. Sonneck 2000

1. **Subjektiv**
   Die Bewertung des Ereignisses entscheidet – nicht das Ereignis allein.

2. **Zeitlich begrenzt**
   Akuter Zustand; klassisch Wochen (ca. 4–6), dann Bewältigung oder Fehlanpassung.

3. **Offener Ausgang**
   Wendepunkt mit Folgen für die Zukunft – positiv oder negativ.

Krise – Gefahr und Chance

Die Krise ist ein Wendepunkt – sie kann in beide Richtungen führen

危

wēi

Gefahr

Bedrohung, Risiko

- Dekompensation, Erschöpfung
- Chronifizierung, psychische Störung
- Sucht, Somatisierung
- Suizidalität

机

jī

Chance

Gelegenheit, entscheidender Moment

- Neuorientierung, neue Prioritäten
- Neue Bewältigungsstrategien
- Stärkung von Beziehungen
- Reifung, posttraumatisches Wachstum

Hinweis: 机 (jī) heißt wörtlich eher „entscheidender Moment, Wendepunkt“ – die Deutung „Chance“ ist populär, aber verkürzt (Mair 2009). Griech. krísis = Entscheidung, Wendepunkt.

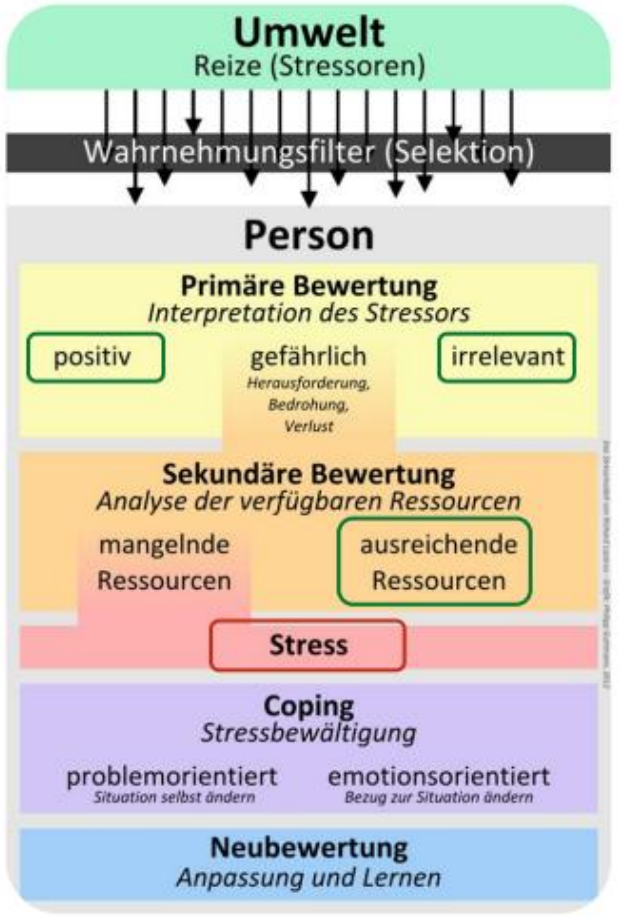
Lazarus R

de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell_von_Lazarus

„***Coping*** *bezeichnet die Art des Umgangs mit einem als bedeutsam und schwierig empfundenen Lebensereignis oder einer Lebensphase.*

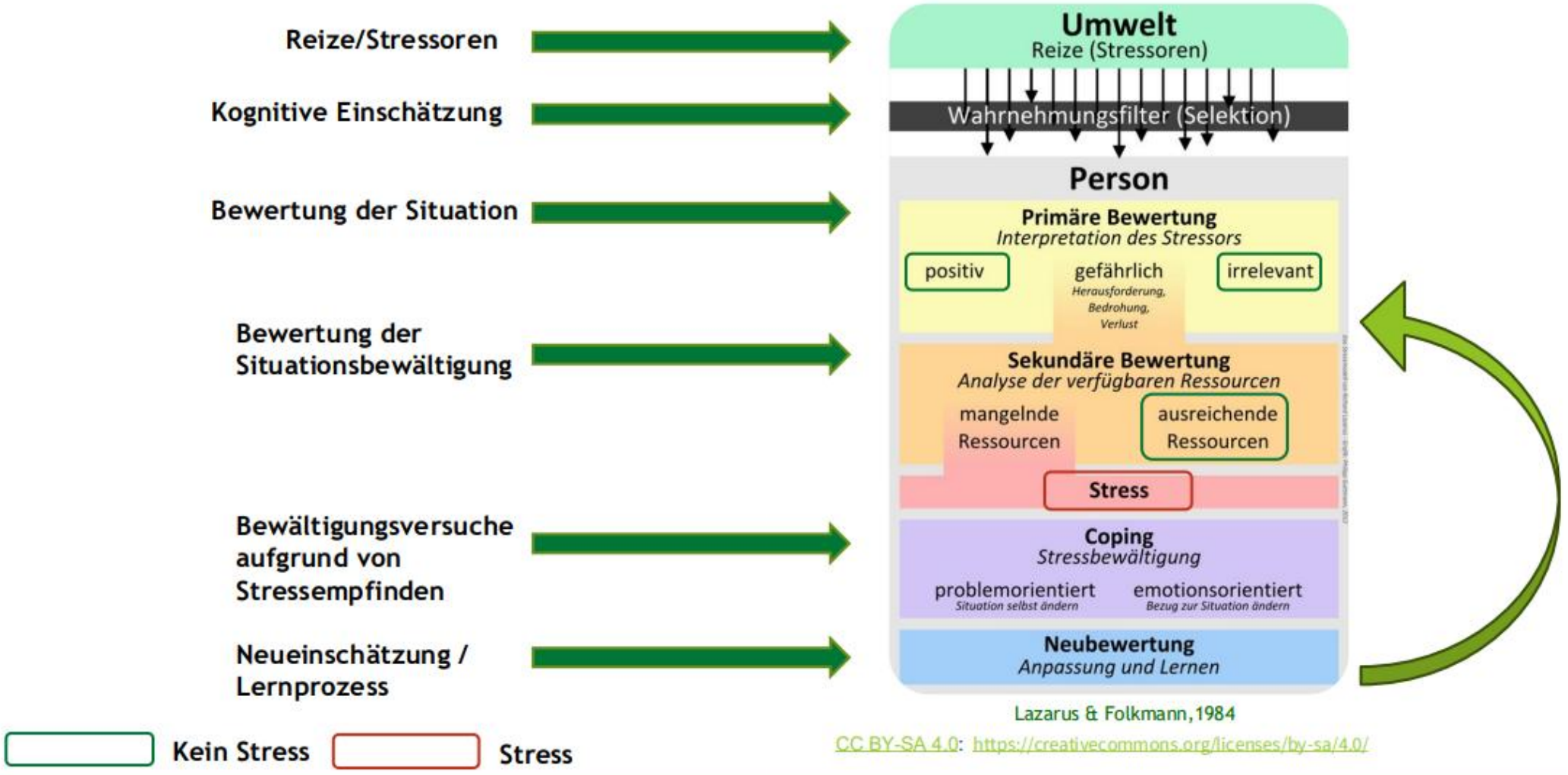
→ *Primäre, Sekundäre, Neue Bewertung“*





Lazarus & Folkmann, 1984

Stressbewältigung: Transaktionales Stressmodell



Lazarus & Folkmann, 1984

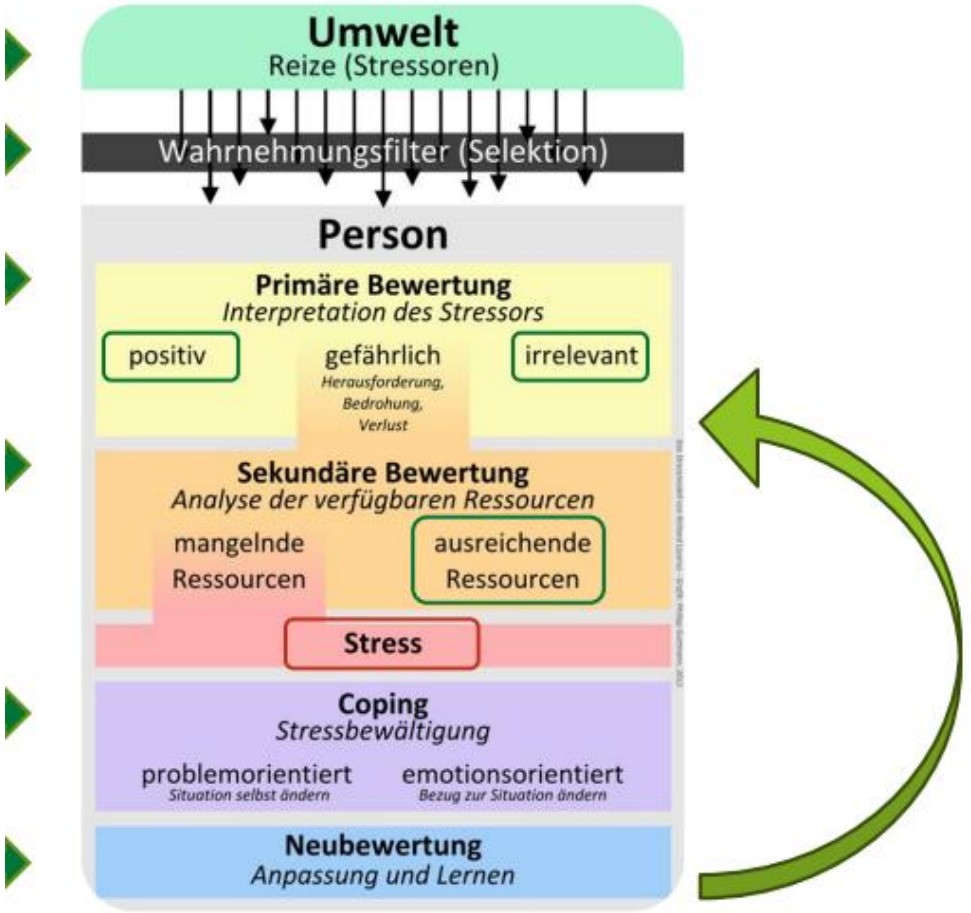
CC BY-SA 4.0: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Stressbewältigung: Transaktionales Stressmodell

Ansätze zur Stressbewältigung:

- **Problemorientiert vs. Emotionsorientierung**
  - Veränderung des Stressors vs. Regulation der Stressreaktion
- **Vermeidend**
  - Vermeidung, Verleugnung
- **Aktiv vs. Passiv**
  - Kognitiv: Neubewertung
  - Behavioral: Stressor ausschalten/reduzieren

Wirksamkeit ist abhängig vom Stressor!



Lazarus & Folkmann, 1984

CC BY-SA 4.0: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Resilienz

„**besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten** – eine ausgeprägt lebensmutige Haltung. Ein resilienter Mensch lässt sich von Schicksalsschlägen zumeist nicht langfristig aus der Bahn werfen, sondern kommt rasch wieder auf die Beine und bewältigt sein Leben wie zuvor“



Resilienz: Was ist das?

Resilienz: The process and outcome of **successfully adapting** to **difficult or challenging life experiences**, especially through **mental**, **emotional**, and **behavioral flexibility** and adjustment to **external** and **internal demands**. (APA, 2026)

- **Prozess**: entwickelt sich über die Zeit
- **Ergebnis** (*outcome*): Zustand, in dem jemand gut mit Belastungen umgehen kann

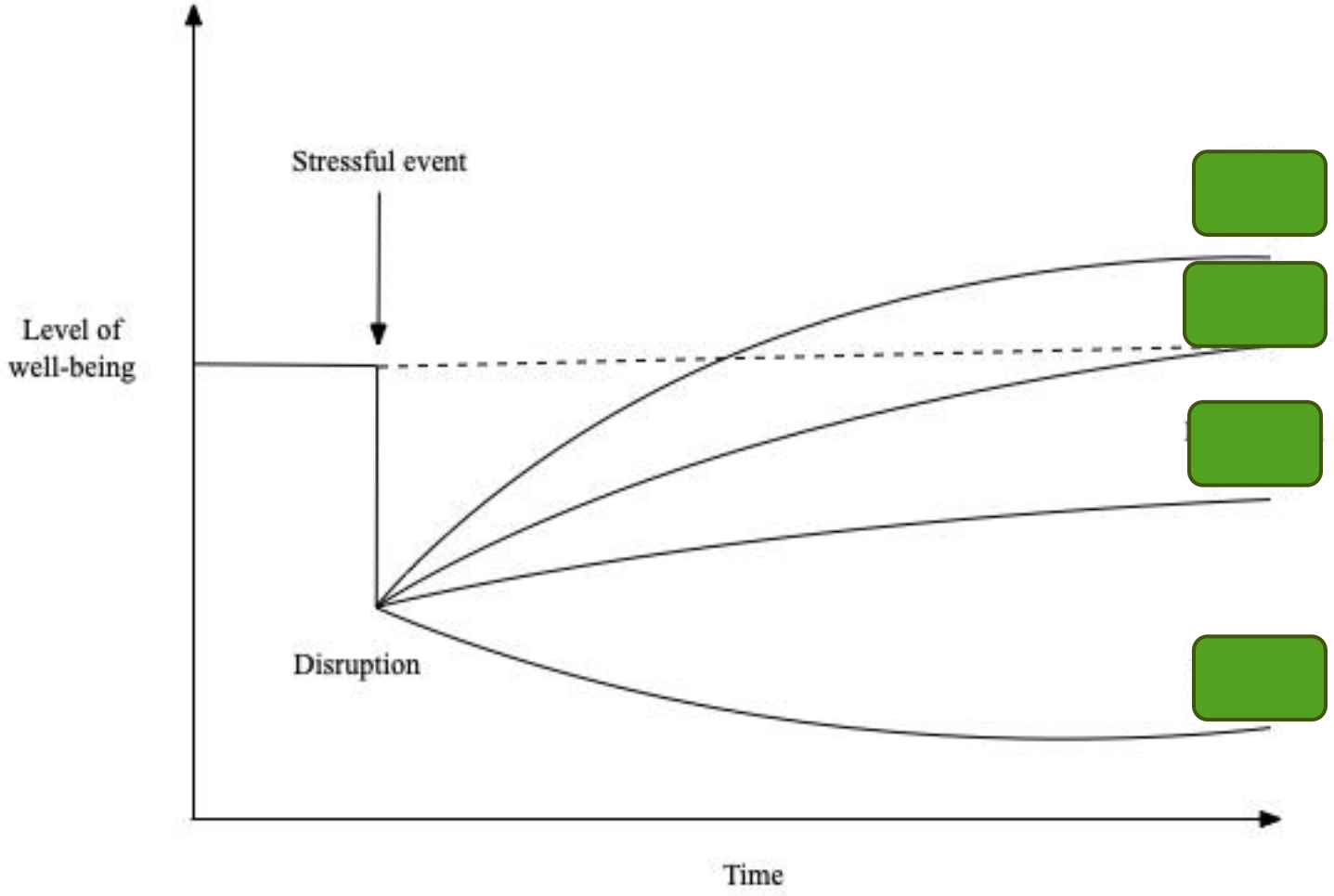
Mental: Perspektiven wechseln können, Gedanken anpassen, Umstrukturierung
Emotional: Gefühle regulieren können, Emotionen passend zur Situation verändern können
Verhalten: nicht immer "gleich" reagieren, Verhalten anpassen können

- **Innere Anforderungen** (*internal demands*): z.B. Gedanken "Ich muss perfekt sein", persönliche Werte oder Erwartungen

- **Äußere Anforderungen** (*external demands*): z.B. Arbeit, Studium, Krankheit, Stressoren, Familie, finanzielle Belastungen

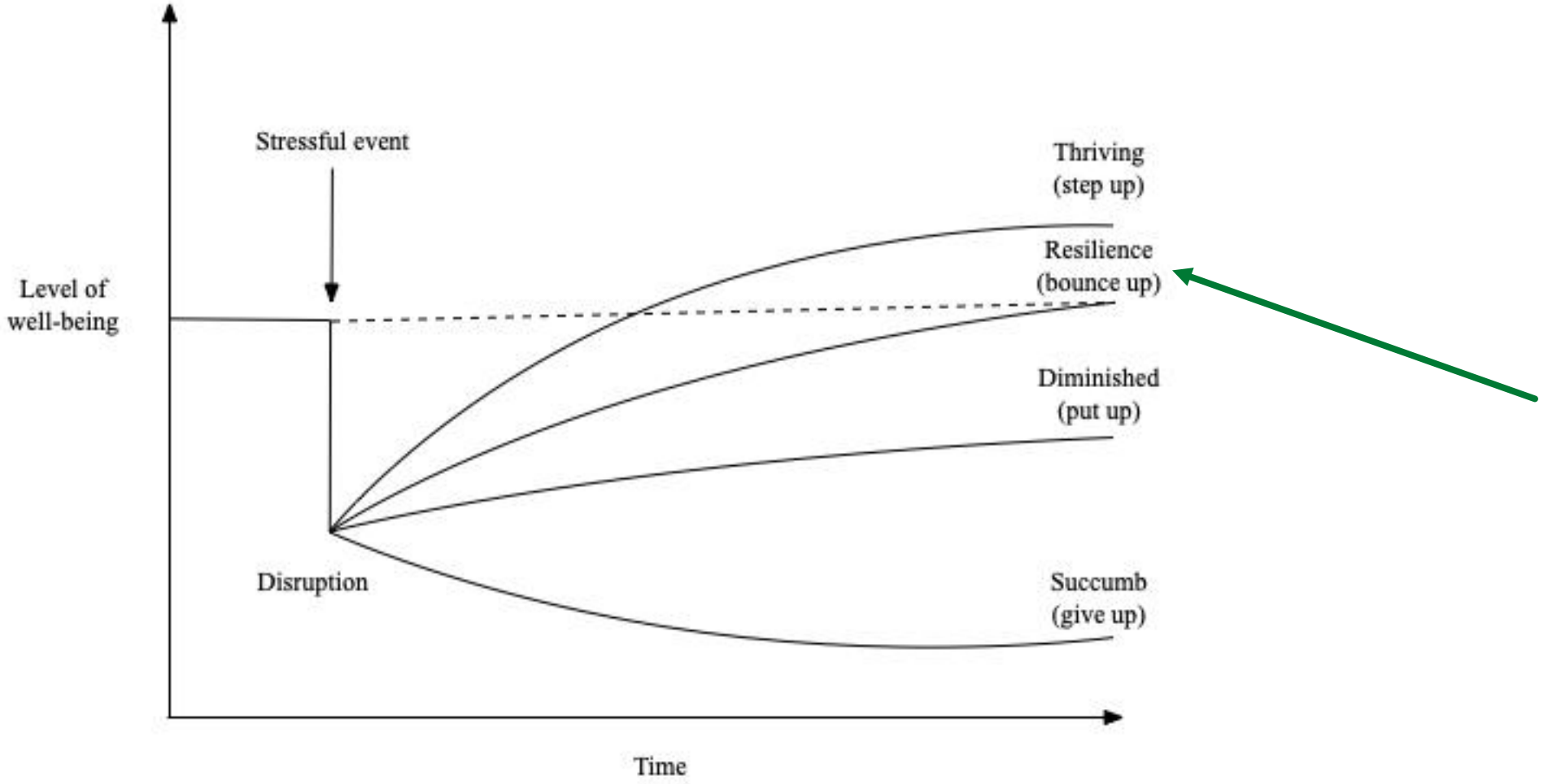
https://www.apa.org/topics/resilience

Resilienz: Abgrenzung



Leitner (2022), unveröffentlicht

Resilienz: Abgrenzung



Leitner (2022), unveröffentlicht

Krise systemisch verstanden

Krise =

Labilisierung eines Systems (Person, Familie, Gruppe, Institution), wenn die vorhandenen Bewältigungsmöglichkeiten nicht mehr ausreichen und sein Fortbestehen bedroht ist.

Hofer-Moser et al. 2020

Keine Krankheit Krise ist ein Zustand aktueller Überforderung – eine normale Reaktion auf Überlastung.

Entfremdung Welt- und Selbstbild geraten ins Wanken; das Identitätsgefühl wird brüchig.

Bewältigung versagt Gewohnte Strategien greifen nicht mehr; Auslöser können innen oder außen liegen.

Kein „richtiger“ Verlauf Krisen verlaufen eher zirkulär und spiralförmig als in festen Phasen.

Fünf Aspekte jeder Krise

Ein Raster, um eine Krise zu verstehen – und für das Erstgespräch



Sonneck 2000; Hofer-Moser et al. 2020

Vom Stress zur Krise – Ansatzpunkte

Krise entsteht, wenn …

- ein Ereignis als Bedrohung oder Verlust bewertet wird

und

- die verfügbaren Ressourcen subjektiv nicht ausreichen

→ Bewältigung scheitert, das Gleichgewicht geht verloren

Bewertung	**Bedeutung verstehen** Subjektive Bedeutung erfragen, Katastrophisierung behutsam relativieren, Neubewertung anregen
Ressourcen	**Kräfte aktivieren** Frühere Bewältigungserfahrungen, Stärken, soziales Netz, professionelle Hilfen
Bewältigung	**Handlungsfähigkeit** Emotional entlasten und kleine, konkrete nächste Schritte planen

Typologie der Krisen

plötzlich, von außen **Kontinuum** erwartbar, Teil der Entwicklung

Traumatische Krise
nach Cullberg 1978

Auslöser
Plötzlich, unvorhersehbar, allgemein schmerzlich

Beispiele
Tod einer nahestehenden Person, schwere Diagnose, Unfall, Gewalt

Veränderungskrise
nach Caplan 1964

Auslöser
Lebensveränderungen – oft erwartbar, teils erwünscht

Beispiele
Partnerschaft, Geburt, Umzug, Berufswechsel, Pensionierung

Entwicklungskrise
nach Erikson 1959

Auslöser
Normative Übergänge der Lebensspanne

Beispiele
Adoleszenz, Elternschaft, Lebensmitte, Älterwerden

Cullberg 1978; Caplan 1964; Erikson 1959; Hofer-Moser et al. 2020

Weitere Einteilungen

Verlustkrisen

- Tod eines geliebten Menschen – die „archetypische“ Krise
- Trennung
- Verlust von Arbeit oder Heimat, z. B. durch Flucht
- Verlust körperlicher Integrität
- Werteverlust, z. B. spirituelle Krise

Nach der Ursache

- Schicksalhaft bedingt
- Gesellschaftlich bedingt
- „Man-made disasters“: Krieg, Folter, Flucht
- Naturkatatstrophen

Besondere Formen

- Narzisstische Krisen
- Krisen bei Persönlichkeitsstörungen (niedriges Strukturniveau)

→ **störungsspezifisches Setting nötig**

Hofer-Moser et al. 2020, Kap. 2.2

Krise – Notfall – psychische Störung

Übergänge sind fließend – die Einschätzung bestimmt das Vorgehen

Psychosoziale Krise

- Akuter Verlust des Gleichgewichts
- Subjektiv, zeitlich begrenzt
- Keine Krankheit

→ **Krisenintervention**

Psychiatrischer Notfall

- Akute Selbst- oder Fremdgefährdung
- z. B. massive suizidale Einengung, akute Psychose, Intoxikation

→ **Ärztliche Abklärung veranlassen**

Mögliche Folgestörungen

- Akute Belastungsreaktion (F43.0 · QE84)
- Anpassungsstörung (F43.2 · 6B43)
- PTBS (F43.1 · 6B40)
- Depression, Sucht

→ **Diagnostik und Behandlung**

Codes: ICD-10 · ICD-11; Hofer-Moser et al. 2020

Übung 4: Fallarbeit in Kleingruppen

Fallvignette

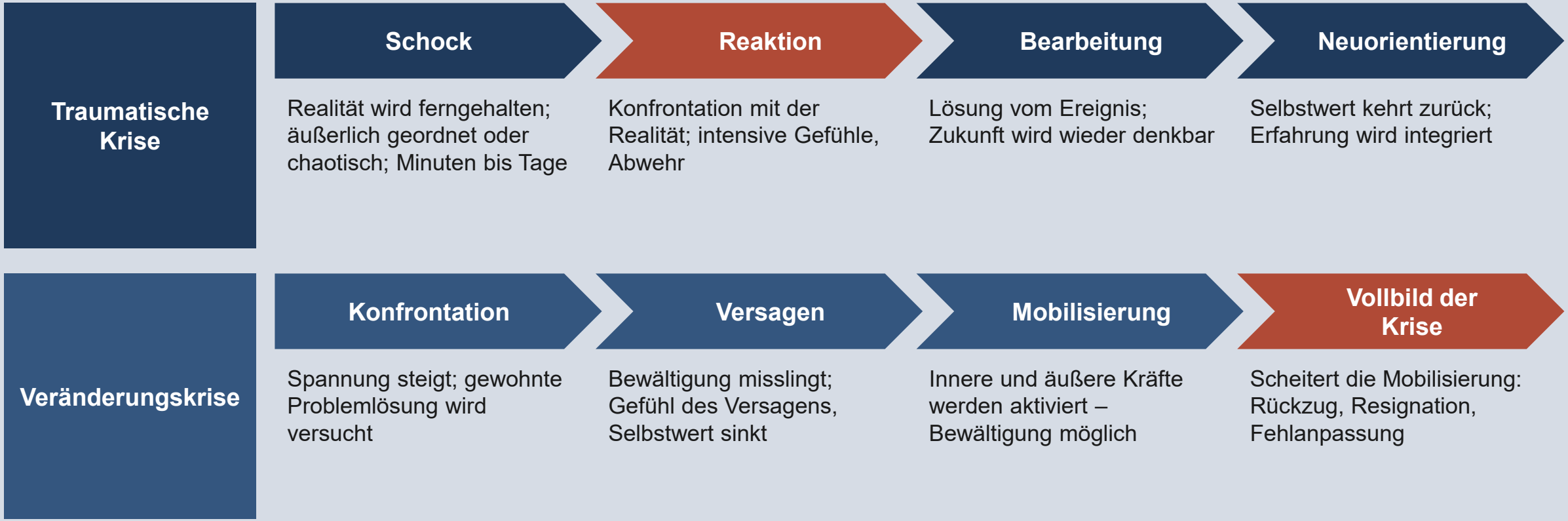
Frau M., 48 Jahre, Lehrerin. Vor drei Wochen Diagnose Brustkrebs, kurz darauf Trennung vom Partner. Sie meldet sich wegen Schlafstörungen und Herzrasen in einer psychotherapeutischen Ambulanz, weint im Gespräch und sagt:

„Ich weiß nicht mehr, wie es weitergehen soll.“

1. Welcher Krisentyp liegt vor – welche Krisenaspekte?
2. Bewertungen und Ressourcen nach Lazarus?
3. Welche Emotionen – bei ihr und bei mir?
4. Gesprächsplan für das Erstgespräch inkl. Suizidalität
5. Wo liegen Gefahr und Chance?

25 min Kleingruppe · 20 min Plenum

Typischer Verlauf: traumatische Krise und Veränderungskrise



■ Gefahrenpunkt: Chronifizierung, Suizidalität, Sucht, psychosomatische Reaktion · nach Cullberg 1978; Caplan 1964; Sonneck 2000

Ablauf der Übung

危机

wēijī – Krise

Gefahr · Wendepunkt

- **A** Einführung: Krise – Gefahr und Chance
- **B** Krisenverständnis und Stressreaktion nach Lazarus
- **C** Typologie der Krisen
- **D** Emotionen: Funktion, Ansteckung, Regulation
- **E** Self care
- **F** Grundlagen der Krisenintervention
- **G** Phasen und Techniken der Krisenintervention
- **H** Fallarbeit und Themen für Ihre Ausarbeitung

Krisen

危机

wēijī – Krise

Gefahr · Wendepunkt

- **A** Einführung: Krise – Gefahr und Wendepunkt/Chance
- **B** Krisenverständnis und Stressreaktion nach Lazarus
- **C** Typologie der Krisen
- **D** Emotionen: Funktion, Ansteckung, Regulation
- **E** Self care
- **F** Grundlagen der Krisenintervention
- **G** Phasen und Techniken der Krisenintervention
- **H** Fallarbeit und Themen für Ihre Ausarbeitung

Emotionen in der Krise

Emotionen sind Signal, Bewältigungsversuch und Zugang zur Person

Angst

Bedrohung, Kontrollverlust

Ohnmacht

„Ich kann nichts tun.“

Trauer

Verlust von Menschen, Rollen, Zukunft

Wut

Ungerechtigkeit, Kränkung

Schuld

„Hätte ich doch …“

Scham

Versagen, Bloßstellung

Leere, Taubheit

Schutz vor Überflutung (Schock)

Hoffnungslosigkeit

„Es gibt keinen Ausweg.“ – Warnsignal

Wozu Emotionen? Ihre evolutionäre Funktion

Emotionen sind erprobte Programme zur raschen Anpassung – sie bereiten Handeln vor

Emotion	Auslöser	Funktion und Handlungstendenz
Angst	Gefahr	Schutz: Wachsamkeit, Flucht, Vermeidung
Wut	Hindernis, Grenzverletzung	Abwehr, Durchsetzung, Grenzen setzen
Trauer	Verlust	Rückzug, Neuorientierung; Signal: Hilfe holen
Ekel	Verdorbenes, Abstoßendes	Abwenden, Schutz vor Schädlichem
Scham, Schuld	Verstoß gegen soziale Normen	Wiedergutmachung, Zugehörigkeit sichern
Freude	Gewinn, Verbundenheit	Annäherung, Bindung, Neugier

In der Krise

springen archaische Notfallprogramme an:

Kampf · Flucht · Erstarrung

Bei akuter Gefahr sinnvoll – bei psychosozialen Krisen oft unpassend.

Darwin 1872; Cannon 1915; Tooby & Cosmides 1990; Ekman 1992

Emotionen sind ansteckend

Panik überträgt sich – Ruhe auch

1. **Wahrnehmen**
   Mimik, Stimme, Haltung des Gegenübers
2. **Nachahmen**
   Automatische, meist unbewusste Mimikry
3. **Rückmeldung**
   Der eigene Körper meldet das Gefühl zurück
4. **Mitfühlen**
   Ähnliches Gefühl beim Gegenüber

In der Krise

- Angst und Panik übertragen sich auf Angehörige, Gruppen – und Helfende
- Auch Ruhe und Zuversicht sind ansteckend: Ko-Regulation

Konsequenz: Eigene Ruhe ist Intervention

- Langsam sprechen, ruhige Stimme, ruhige Atmung
- Präsenz zeigen, Tempo herausnehmen
- Eigene Anspannung wahrnehmen und regulieren

Emotionale Ansteckung nach Hatfield, Cacioppo & Rapson 1994

Ansteckung, Empathie, Mitgefühl

*Mitfühlen, ohne mitzuleiden – eine Kernkompetenz von Psychotherapeut*innen*

Emotionale Ansteckung

„Ich fühle dasselbe.“

Grenze zwischen ich und du verschwimmt

Empathie

„Ich fühle mit – und weiß: Es ist dein Gefühl.“

Selbst-Andere-Unterscheidung bleibt erhalten

Mitgefühl

„Ich sorge mich um dich.“

Wärme, Fürsorge, Wunsch zu helfen

Empathischer Stress

Überwältigung durch fremdes Leid → Rückzug, Erschöpfung, Burnout-Risiko

Mitgefühl

Positive Gefühle, Zuwendung, Hilfehandeln → schützt Helfende, ist trainierbar

Singer & Klimecki 2014

Emotionen in der Krisenintervention

Toleranzfenster

Übererregung
Panik, Wut, Überflutung, Unruhe

Toleranzfenster
Gefühle spürbar und regulierbar – Denken und Handeln möglich

Untererregung
Erstarrung, Leere, Rückzug, Dissoziation

Toleranzfenster nach Siegel 1999

Drei Aufgaben der Helfenden

1 Angst- und Panikzustände eingrenzen

2 Belastende Gefühle wie Wut und Trauer regulieren und integrieren

3 Helfen, das Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen

Haltung

- Gefühle benennen und validieren – erst entlasten, dann lösen
- Eigene Reaktionen wahrnehmen: Ohnmacht, Aktionismus, Rettungsfantasien

Aufgaben nach Hofer-Moser et al. 2020

Übung 3: Emotionen wahrnehmen und ansprechen

3

Rollenspiel in Triaden

3 × 12 min, Rollen wechseln

10 min Plenum

Klient*in	Helfer*in	Beobachter*in
Spielt eine Krisensituation, z. B. schwere Diagnose, Trennung, plötzlicher Jobverlust	Fokus: Gefühle wahrnehmen, benennen, validieren – noch keine Lösungen	Was hat entlastet? Welche Gefühle haben sich übertragen? Körpersprache?

Leitfrage: „Wie geht es Ihnen gerade damit?“ – Was verändert sich, wenn Gefühle Raum bekommen?