

# Psychopathologie einer Krisensituation



Josef Marksteiner

E-Mail: [josef.marksteiner@tirol-kliniken.at](mailto:josef.marksteiner@tirol-kliniken.at)

Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie A

LKH Hall

# Krise

„....ist ein zeitlich befristetes Ereignis, eine akute Überforderung eines gewohnten Verhaltens- und Bewältigungssystems und Resultat von belastenden äußeren oder inneren Auslösern.

## Definition

## Begriffsklärung

Akute Überforderung kann Resultat einer kurzfristig einwirkenden, „heftigen“ Belastung, oder einer länger andauernden, kumulativen Belastung sein.

# Individuelle Belastungen

## Traumatische Krise

Plötzlich auftauchende Situation, mit Bedrohungen für die

- psychische Existenz
- soziale Identität,
- Sicherheit und grundlegende Bedürfnisse

Diagnose einer Krankheit, Invalidität, Tod, Verlusterlebnisse, Trennung, Beziehungs-, Selbstwertbedrohung, Gewaltverbrechen, Folter, Emigration, Natur-oder Technikkatastrophen

## Lebensbewältigungskrise

- Langsam einsetzende Veränderungen, die zum Leben dazu gehören und von vielen Menschen als etwas Positives erlebt werden.

Verlassen des Elternhauses, Heirat, Schwangerschaft, Geburt, Ausbildung, Auslandsaufenthalt, Pensionierung, Wohnungswechsel, Alltagssituationen, Konfrontation mit dem eigenen Sterben

- I. Bewusstseinsstörungen
- II. Orientierungsstörungen
- III. Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen
- IV. Formale Denkstörungen
- V. Abnorme Befürchtungen und Zwänge
- VI. Wahn
- VII. Sinnestäuschungen
- VIII. Ich-Störungen
- IX. Affektstörungen
- X. Antriebs- und psychomotorische Störungen
- XI. Circadiane Besonderheiten
- XII. Andere Störungen

# Krise

- Selbstwertbedrohung
- Orientierungslosigkeit
- Re-traumatisierung

Erleben

Krise aus der Sicht der Betroffenen

## **Ereignis, das in unterschiedlichem Ausmaß**

- den Selbstwert stark verunsichert.
- zentrale Überzeugungen oder grundlegende Überzeugungssystemen in Frage stellt.
- sich mit zentralen Zielen und Anliegen überschneidet.
- frühere nicht bewältigte Ereignisse aktiviert.

# Krise

Erleben

Psychische Krisensymptomatik (Psychopathologie)

- Erhöhte Anspannung, innere Unruhe, Schlaflosigkeit
- Unsicherheit, Angst, Hilflosigkeit-Irritation, Aggression
- Kognitive Verzerrungen
- Verwirrtheit
- Psychosomatische Beschwerden
- Halluzinationen, wahnhafte Projektionen
- Depersonalisation, Derealisation
- Beeinflussungsideen
- Beziehungs-, Verfolgungswahn

# Krise

Erleben

Psychische Krisensymptomatik (Psychopathologie)

- Erhöhte psychische Labilität – Suggestibilität
- Somatische Reaktionsbereitschaft
- Manifeste psychopathologische Symptome

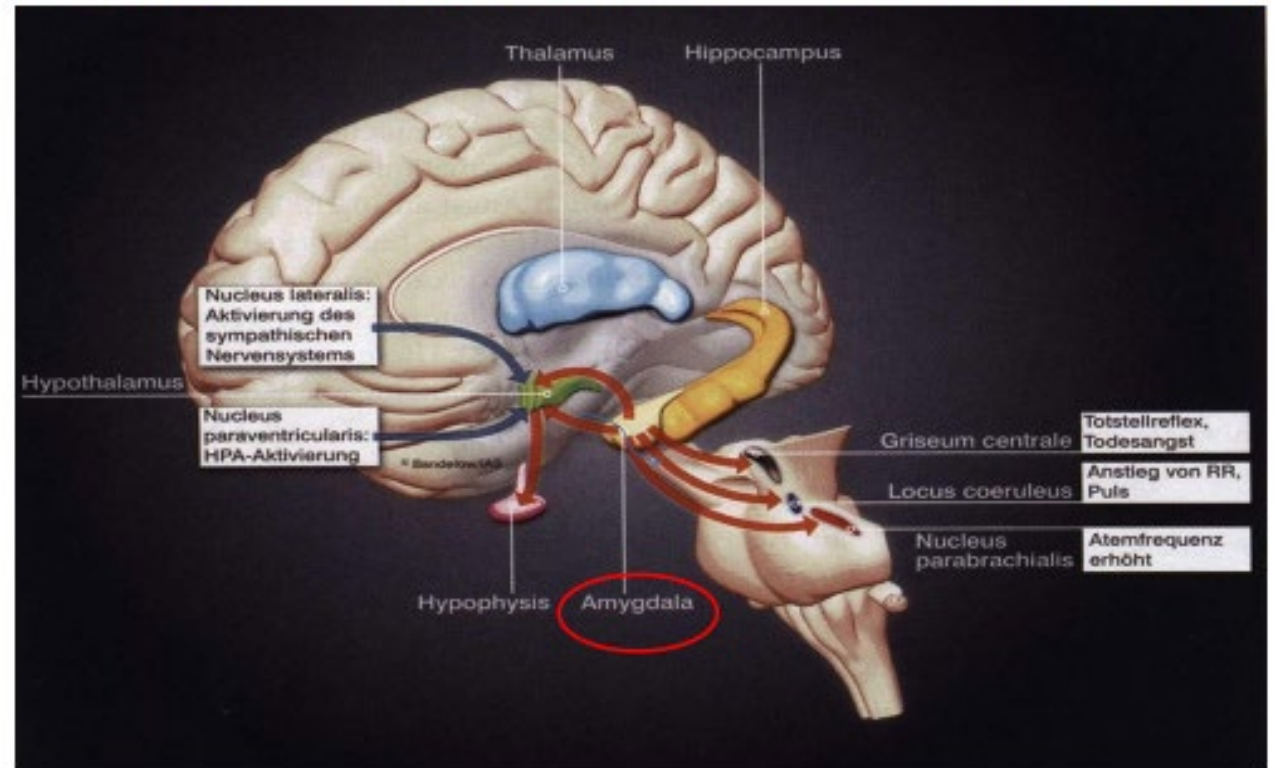
# Hot and Cold Cognition



Barbara Sahakian

<https://youtu.be/cYKRT5WTOsU>

## Auslösung von Angstreaktionen – der schnelle Weg





# KRISE

## CHANCE - Wendepunkt

- Veränderung
- Wandlung
- Entwicklung
- Neuorientierung
- Schutzfaktoren
- Ausbildung von psych. Widerstandsfähigkeit
- **Resilienz**

Menschen gehen gestärkt aus einer Krise hervor!

## GEFAHR - Bedrohung

- Belastung
- Emotionaler Stress
- Trauma
- Chronifizierung
- Risikofaktoren
- Anfälligkeit für psychische Störungen
- **Vulnerabilität**

Menschen werden durch Krise geschwächt!

# Traumatische Krise

Phase	Dauer
<b>1. Schock</b> Zustand der Betäubung –chaotische Aktivitäten -Verwirrung -Amnesie	wenige Sek. bis 24 St.
<b>2. Reaktion</b> Verdrängung /Verleugnung der Wirklichkeit Rationalisieren der Ereignisse –Schuld-zuweisungen–sozialer Rückzug mit Suizidgedanken	einige Tage bis Wochen
<b>3. Bearbeitung</b> Lösung von der Vergangenheit-Integration des Traumas – Erarbeiten von Interessen und Zukunftsplänen	6 bis 12 Monate
<b>4. Neuorientierung</b> Neues Selbstwertgefühl –neue Beziehungen –neue Lebenserfahrungen	offener Zeitraum

# Traumatische Krise (Cullberg et al.)

Phase	Dauer	Intervention
<b>1. Schock</b> Zustand der Betäubung – chaotische Aktivitäten - Verwirrung - Amnesie	wenige Sek. bis 24 St.	Gute allgemeine Betreuung - Gefühle frei fließen lassen - Geborgenheitsgefühl und Körperkontakt geben. <b>Keine vernunftmäßige Bearbeitung!</b>
<b>2. Reaktion</b> Verdrängung /Verleugnung der Wirklichkeit Rationalisieren der Ereignisse – Schuldzuweisungen – sozialer Rückzug mit Suizidgedanken	einige Tage bis Wochen	Ermutigen über Ereignis / Gefühle zu reden - Reaktionen wahrnehmen, einordnen und verstehen lernen. <b>Sachliche Informationen geben!</b>
<b>3. Bearbeitung</b> Lösung von der Vergangenheit - Integration des Traumas – Erarbeiten von Interessen und Zukunftsplänen	6 bis 12 Monate	Konfrontation mit Krisenanlass und Konsequenz - innere Distanzierung. <b>Selbstwert stärken - Ressourcenarbeit!</b>
<b>4. Neuorientierung</b> Neues Selbstwertgefühl – neue Beziehungen – neue Lebenserfahrungen	offener Zeitraum	Neues Selbstwertgefühl, neue Beziehungen, neue Lebenserfahrungen durch <b>„Akzeptanz “ und Zukunftsorientierung!</b>

# Warum sind nicht alle Menschen gleichermaßen resilient?

- Die innere Widerstandskraft ist sehr unterschiedlich stark ausgeprägt. Was dem einen Menschen wie eine erdrückende Belastung erscheinen mag – etwa ein Umzug in eine neue Stadt –, mag dem anderen gar keine Mühe bereiten, ja ihm sogar eine willkommene Herausforderung sein. Diese Unterschiede treten auch zutage, wenn die Bedingungen der Umgebung ähnlich sind (zumindest auf den ersten Blick).

ROBERT M. SAPOLSKY

*Author of A Primate's Memoir*

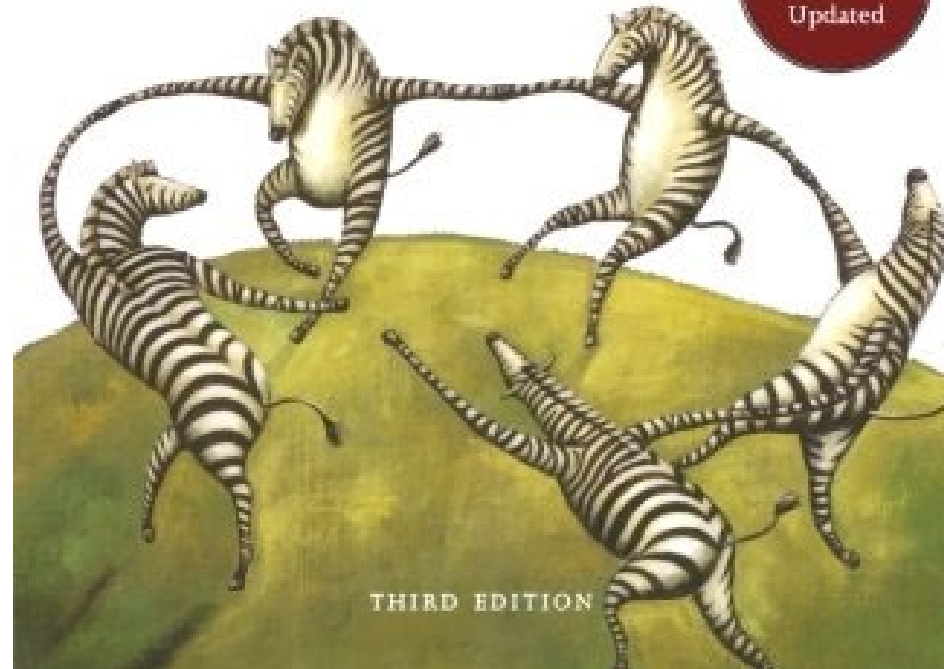
# WHY ZEBRAS DON'T GET ULCERS

The Acclaimed Guide to Stress,  
Stress-Related Diseases, and Coping

"One of the best science writers of our time."

—Oliver Sacks

Now  
Revised and  
Updated



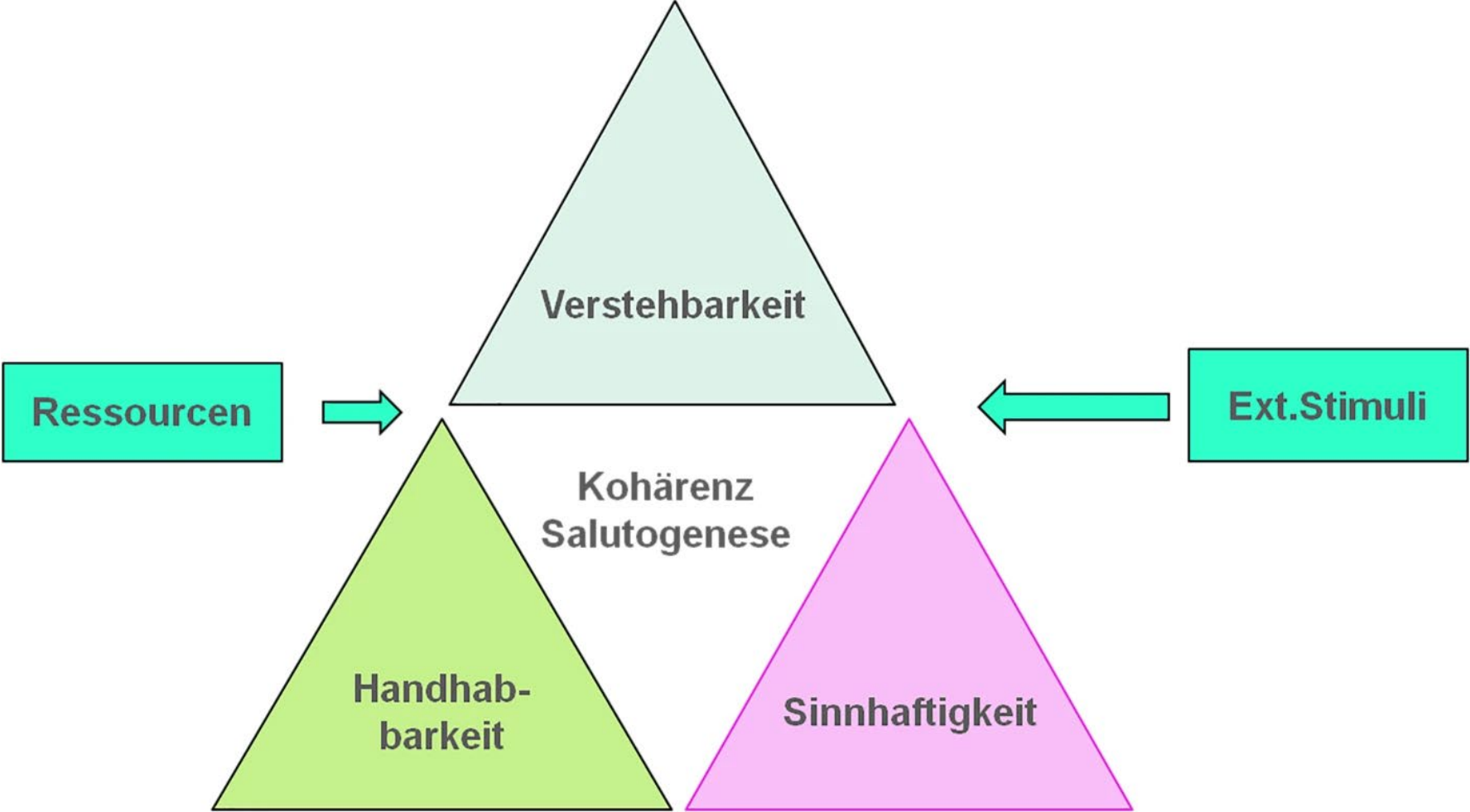
THIRD EDITION

# Why zebras don't get ulcers

- Zebras don't respond to *thoughts* of lions, they respond only to real lions
- Humans respond to thoughts of lions
- Humans experience stress response in relation to thoughts as well as real experiences of threat



# Salutogenese

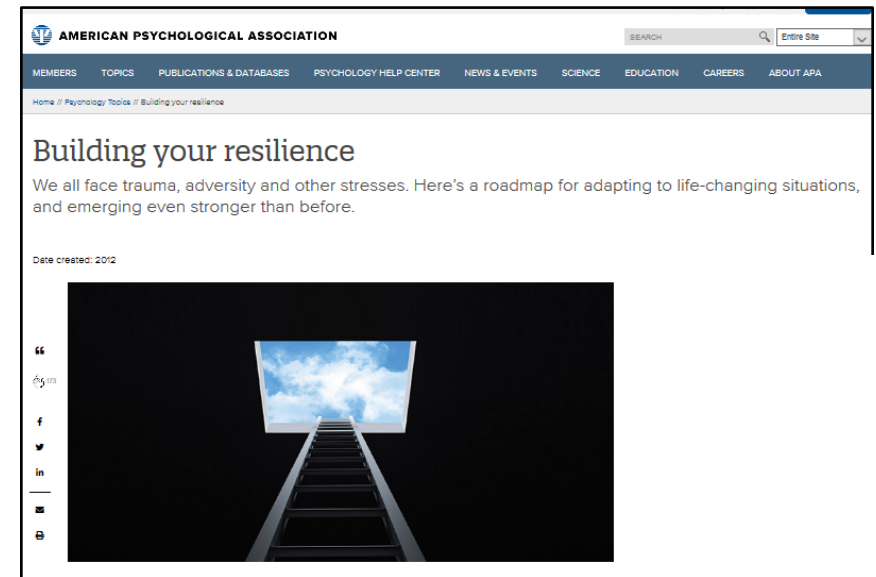


Salutogenese nach Anton Antonovsky (1997)

# "The Road to Resilience"

Diese 10 Schritte werden zum Resilienz-Aufbau empfohlen:

- Soziale Kontakte schließen.
- Probleme nicht als unüberwindlich ansehen.
- Veränderungen als Teil des Lebens sehen.
- Ziele anstreben.
- Zum Handeln entschließen.
- Auf Wachstumschancen achten.
- Positives Selbstbild aufbauen.
- Perspektive bewahren.
- Optimistisch bleiben.



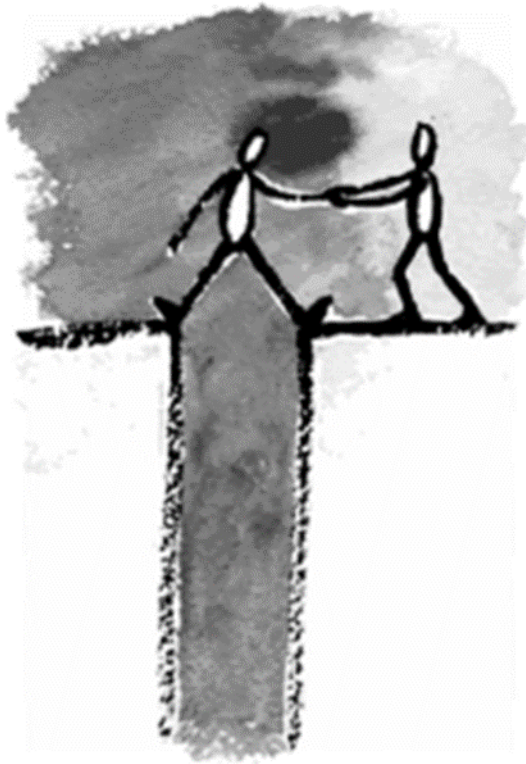
Nach den Terroranschlägen des 9.11.2001 hat der amerikanische Berufsverband der Psychologinnen und Psychologen APA unter dem Titel



## **These 1**

Wir können Menschen in einer  
Krise unterstützen und  
begleiten.

# BELLA-Konzept (Sonneck [2000](#))



- Beziehung aufbauen
- Erfassen der Situation
- Linderung von Symptomen
- Leute einbeziehen, die unterstützen
- Ansatz zur Problembewältigung

## **These 2**

Die Interventionen, die wir anbieten, sollen auf Wirkung und Nebenwirkung überprüft werden.

# Fehlerquellen bei der Planung von Krisenintervention

- Keine diagnostische Erhebung von akuten, in der Lebensgeschichte des Hilfesuchenden weiter zurückliegenden Krisen.
- Auslöser und Beschwerden können auf eine Art und Weise dem Behandler angeboten werden, dass bei diesem der Eindruck entsteht, es gäbe gar keine Problembereiche, bzw. diese hätten Bagatelldarakter.
- Temporäre Unterbrechungen der Betreuung (z. B. Urlaub, Erkrankung) können zu einer erneuten Krise/krisenhaften Zuspitzung mit Exazerbation der Symptomatik führen.
- Ein zu schnelles Hinlenken seitens des Therapeuten von den krisenhaften Momenten zu potentiellen Lösungen (oft aus der eigenen Hilflosigkeit/Angst motiviert), kann den Betroffenen dazu verleiten, seine Beschwerden „verteidigen“ zu müssen und dadurch noch mehr an ihnen festzuhalten.
- Menschen in Krisen können sich gegenüber dem Therapeuten/Helfer oft provokant und abweisend verhalten, so dass dieser sich ggf. eingeladen fühlt, sich zu wehren und den Kontakt womöglich zu unterbrechen (sog. „Ausagieren“).

# Psychologisches Debriefing

- Psychologisches Debriefing hat seinen Ursprung im Kontext berufsbedingter Traumatisierung, z. B. bei Soldaten oder zivilen Einsatzkräften. Beim Critical Incident Stress Debriefing (CISD) (Mitchell [1983](#)) werden im Gruppensetting nach einem strukturierten und standardisierten Vorgehen in der Regel sechs Phasen der Auseinandersetzung mit belastenden Einsätzen durchlaufen.
- Empirische Studien zur Evaluation des Debriefing im Gruppenkontext zeigen zum einen eine hohe Akzeptanz dieser Intervention unter Teilnehmern (Krüsmann und Müller-Cyran [2005](#)). Auf der anderen Seite konnte jedoch in kontrollierten Studien bisher keine Wirksamkeit im Sinne einer Prävention langfristiger psychischer Traumafolgen nachgewiesen werden (Mitte et al. [2005](#)).
- Das Debriefing wurde ebenfalls als Intervention für Einzelpersonen nach Traumata (z. B. Unfällen, Gewaltverbrechen) adaptiert und in mehreren randomisierten kontrollierten Studien untersucht. Auch hier zeigen metaanalytische Untersuchungen keine präventive Wirkung von Debriefing (Bisson [2003](#); van Emmerik et al. [2002](#)). Da in einzelnen randomisierten kontrollierten Studien sogar schädliche Effekte des Debriefing nachgewiesen wurden (z. B. Mayou et al. [2000](#)), wird von Single-Session-Debriefing für Einzelpersonen nach traumatischen Erlebnissen in den meisten Leitlinien mittlerweile abgeraten (vgl. Bisson et al. [2010](#)).