

Wann eine Herausforderung zur Krise wird

Warum Krisen die Menschen unterschiedlich treffen

Verschiedene Krisenarten

Wie Krisen entstehen

## Kapitel 1

# Ich krieg' die Krise! Was wir unter Krisen verstehen

**H**aben Sie sich schon einmal gefragt, warum manche Probleme Sie nur vorübergehend belasten, während andere Ihnen den Boden unter den Füßen wegziehen? Warum Sie einige Herausforderungen anspornen, während andere Sie lähmen?

Die Antwort liegt nicht allein in der Situation selbst, sondern darin, wie Sie sie wahrnehmen, welche Ressourcen Ihnen zur Verfügung stehen und wie gut Sie darauf vorbereitet sind. Wann wird eine alltägliche Schwierigkeit zur echten Krise?

## Herausforderung versus Krise

Jeder Mensch erlebt regelmäßig kleinere oder größere Herausforderungen. Sie gehören zum Leben dazu – sei es ein stressiger Arbeitstag, eine Meinungsverschiedenheit mit einer nahestehenden Person oder eine schwierige Entscheidung. Solche Situationen sind unangenehm, aber sie erfordern lediglich Anpassung, Organisation oder eine kluge Lösung. Oft reichen Zeit, Reflexion oder Unterstützung aus, um mit ihnen umzugehen.



Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass Ihnen oft erst spät bewusst wird, dass eine Situation zur Belastung geworden ist. Stress und Druck schleichen sich langsam ein, ohne dass Sie es direkt merken. Was gestern noch machbar erschien, fühlt sich heute überwältigend an. Plötzlich ist der Alltag nicht mehr von Motivation geprägt, sondern von Erschöpfung und Frustration. Dieselbe Situation, die an einem Tag noch handhabbar war, kann an einem anderen zur Herausforderung werden – je nach persönlicher Verfassung, äußeren Einflüssen und emotionaler Belastbarkeit.

Eine Krise beginnt dort, wo Ihre gewohnten Bewältigungsstrategien nicht mehr ausreichen. Wo Sie nicht mehr das Gefühl haben, Kontrolle über die Situation zu haben, und sich Verzweiflung, Angst oder Überforderung breitmachen. Es ist der Punkt, an dem Sie nicht nur eine Herausforderung bewältigen müssen, sondern Ihr inneres Gleichgewicht ins Wanken gerät.

## Wann eine Situation außer Kontrolle gerät

Nicht jedes belastende Ereignis entwickelt sich zur Krise. Aber es gibt fünf bestimmte Faktoren, die das Risiko erhöhen, dass eine Herausforderung eine tiefgreifende Krise auslöst:

1. **Plötzliche Veränderungen:** Wenn eine Situation unerwartet eintritt und uns ohne Vorbereitung trifft – sei es ein Jobverlust, eine Trennung oder eine schwerwiegende Diagnose.
2. **Anhaltende Belastung:** Manche Krisen entstehen nicht durch ein einzelnes Ereignis, sondern durch Dauerstress. Wenn eine belastende Situation über Wochen oder Monate anhält, kann sie zunehmend unser Wohlbefinden beeinträchtigen.
3. **Fehlende Bewältigungsstrategien:** Manche Menschen haben gelernt, mit Herausforderungen flexibel umzugehen, während anderen diese Fähigkeiten fehlen. Wer keinen Zugang zu funktionierenden Problemlösungsstrategien hat, gerät schneller in eine Krise.
4. **Starke emotionale Betroffenheit:** Je näher Ihnen ein Thema geht, desto wahrscheinlicher wird es, dass Sie darauf mit Krisensymptomen reagieren. Eine plötzliche Trennung oder der Verlust eines geliebten Menschen trifft uns oft tiefer als ein berufliches Problem.
5. **Fehlendes soziales Netz:** Unterstützung durch Familie, Freunde oder Kollegen kann entscheidend sein, um mit einer Herausforderung umzugehen. Wer sich isoliert fühlt oder keine Hilfe annehmen kann, erlebt belastende Situationen oft intensiver.

## Wie sich eine Krise anfühlt

Während eine Herausforderung mit klaren Gedanken und Lösungsorientierung bewältigt werden kann, fühlt sich eine Krise oft wie ein emotionaler Ausnahmezustand an. Typische Anzeichen sind:

- ✓ das Gefühl, überfordert oder hilflos zu sein
- ✓ Schlafstörungen, Anspannung oder körperliche Beschwerden
- ✓ Gedanken, die sich ständig um das Problem drehen
- ✓ das Empfinden, keine Kontrolle mehr über die Situation zu haben
- ✓ Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen oder einen klaren Kopf zu bewahren

In solchen Momenten geht es nicht mehr nur um das eigentliche Problem – sondern darum, wie tief es Ihr gesamtes Leben beeinflusst.



## Herausforderung versus Krise – Wo liegt der Unterschied?

- ✓ **Herausforderung:** Eine Herausforderung ist eine Aufgabe oder Situation, die Anstrengung, Anpassung oder Problemlösung erfordert, aber grundsätzlich bewältigbar ist. Sie fordert Sie heraus, lässt Sie lernen und bietet die Möglichkeit zur Weiterentwicklung. Typisch für Herausforderungen ist, dass sie zwar stressig oder unangenehm sein können, Sie sich ihnen aber gewachsen fühlen oder zumindest Strategien zur Bewältigung haben.
- ✓ **Krise:** Eine Krise hingegen entsteht, wenn eine Situation Ihre bisherigen Bewältigungsstrategien überfordert und Ihnen das Gefühl gibt, die Kontrolle zu verlieren. Sie ist oft mit starken emotionalen Reaktionen wie Angst, Verzweiflung oder Hilflosigkeit verbunden.

Während Herausforderungen Sie fordern, können Krisen Sie lähmen und das Gefühl vermitteln, keinen Ausweg zu sehen.

## Warum wir Herausforderungen so oft als Krise bezeichnen

Der Begriff »Krise« wird heute häufig verwendet – oft für Situationen, die eher Herausforderungen sind. Warum neigen wir Menschen dazu, belastende, aber bewältigbare Situationen als Krisen zu bezeichnen?

In vielen Momenten fühlen sich Herausforderungen wie Krisen an, vor allem wenn mehrere Belastungen gleichzeitig auftreten oder wenn Sie bereits erschöpft sind. In unserer schnelllebigen Zeit, in der Stress und Druck oft allgegenwärtig sind, können selbst alltägliche Schwierigkeiten als überwältigend empfunden werden.



## Die Macht der Worte – Warum die richtige Bezeichnung entscheidend ist

Ihre Wortwahl beeinflusst, wie Sie Situationen wahrnehmen und bewältigen. Wenn Sie eine schwierige Phase als »Krise« bezeichnen, wirkt sie oft überwältigend, unkontrollierbar und bedrohlich. Nennen Sie sie hingegen »Herausforderung«, behalten wir eher das Gefühl, aktiv handeln und Lösungen finden zu können.

Versuchen Sie, genau hinzusehen: Ist die Situation wirklich eine Krise, die Sie an Ihre Grenzen bringt, oder eine Herausforderung, die mit den richtigen Schritten zu meistern ist? Je nachdem, wie wir etwas benennen, prägt das unsere Haltung dazu – und oft steckt in einer vermeintlichen Krise die Chance, über sich hinauszuwachsen.



Das Bewusstsein für den Unterschied zwischen Herausforderungen und Krisen ist entscheidend – denn wer erkennt, dass er vor einer Herausforderung steht, kann gezielt nach Lösungen suchen, statt sich von der Situation lähmen zu lassen.



## Test: Krise oder Herausforderung?

Finden Sie heraus, ob Sie eine Situation als Krise oder Herausforderung wahrnehmen – und wo Sie ansetzen können, um gestärkt daraus hervorzugehen.

### Fragen:

- 1. Sie haben eine wichtige berufliche Präsentation, aber wenig Zeit zur Vorbereitung. Sie fühlen sich gestresst, aber wissen, dass Sie die Aufgabe mit Anstrengung bewältigen können.**
  - a) Krise
  - b) Herausforderung
- 2. Nach vielen Jahren in Ihrem Unternehmen wird Ihnen plötzlich gekündigt. Sie haben keine finanzielle Absicherung und wissen nicht, wie es weitergeht.**
  - a) Krise
  - b) Herausforderung
- 3. Ein enger Freund sagt kurzfristig ein wichtiges Treffen ab. Sie sind enttäuscht, aber können sich mit der Situation arrangieren.**
  - a) Krise
  - b) Herausforderung
- 4. Sie stehen vor einer wichtigen Entscheidung, die langfristige Auswirkungen auf Ihr Leben haben wird. Sie fühlen sich unsicher, aber wissen, dass Sie sich informieren und Rat holen können.**
  - a) Krise
  - b) Herausforderung

5. **Nach einer Trennung fühlen Sie sich emotional am Boden, haben Schlafstörungen und das Gefühl, Ihren Alltag nicht mehr bewältigen zu können.**
  - a) Krise
  - b) Herausforderung
6. **Ihr Projekt im Job läuft nicht wie geplant, und es gibt unerwartete Probleme. Sie müssen zusätzliche Arbeit investieren, um eine Lösung zu finden.**
  - a) Krise
  - b) Herausforderung
7. **Sie haben einen Streit mit einem Familienmitglied, der sich über Wochen zieht und zu einem dauerhaften Kontaktabbruch führen könnte.**
  - a) Krise
  - b) Herausforderung
8. **Nach einer Krankheit fühlen Sie sich körperlich schwach und müssen sich langsam wieder an den Alltag gewöhnen.**
  - a) Krise
  - b) Herausforderung
9. **Sie erleben einen unerwarteten finanziellen Engpass und haben keine sofortige Lösung, um Ihre Fixkosten zu decken.**
  - a) Krise
  - b) Herausforderung
10. **Sie müssen ein persönliches Ziel aufgeben, das Ihnen lange wichtig war, und einen neuen Weg finden. Es fällt Ihnen schwer, aber Sie haben Ideen für neue Perspektiven.**
  - a) Krise
  - b) Herausforderung

**Lösungen:**

1b, 2a, 3b, 4b, 5a, 6b, 7a, 8b, 9a, 10b

## Warum nicht jeder die Krise bei der gleichen Sache kriegt

Ein Ereignis, das für den einen eine kurzfristige Belastung darstellt, kann für einen anderen eine tiefgreifende Krise auslösen. Und warum empfinden manche Menschen Krisen als nahezu unüberwindbar, während andere sie eher gelassen hinnehmen oder sogar gestärkt daraus hervorgehen?

Das liegt unter anderem an individuellen Faktoren wie:

- ✓ **Persönlichkeit und Resilienz:** Manche Menschen haben eine hohe psychische Widerstandskraft und können mit Stress besser umgehen. Andere reagieren sensibler auf Veränderungen und erleben schneller eine Krise.
- ✓ **Sozialisation:** Wie Sie in Ihrer Kindheit gelernt haben, mit Stress, Nähe oder Fehlern umzugehen, beeinflusst auch heute, wie Sie Krisen erleben. Wer früh erfahren hat, stark sein zu müssen oder keine Schwäche zeigen zu dürfen, fühlt sich in belastenden Phasen oft besonders allein – und stellt die eigenen Bedürfnisse schnell hinten an.
- ✓ **Persönliche Erfahrungen:** Wer in der Vergangenheit bereits schwierige Zeiten durchlebt hat, entwickelt oft bessere Strategien, um mit neuen Herausforderungen umzugehen. Doch wenn alte Wunden noch nicht verarbeitet sind, kann eine ähnliche Situation schneller zur Krise führen.
- ✓ **Aktuelle Lebenssituation:** Eine berufliche Überlastung, finanzielle Sorgen oder persönliche Konflikte können dazu führen, dass eine zusätzliche Belastung die eigene Kapazitätsgrenze überschreitet.
- ✓ **Soziales Umfeld:** Fehlender Rückhalt, zwischenmenschliche Konflikte oder emotionale Abhängigkeiten im nahen Umfeld können den Stress verstärken und die Bewältigung erschweren. Wenn Unterstützung ausbleibt oder zusätzliche Erwartungen dazukommen, wirkt selbst eine kleine Belastung schnell überfordernd.
- ✓ **Denkmuster und innere Überzeugungen:** Wer dazu neigt, sehr hohe Ansprüche an sich selbst zu stellen oder Schwierigkeiten als persönliches Versagen zu deuten, gerät schneller unter inneren Druck. Solche automatischen Gedanken können die Belastung verstärken – auch wenn sie objektiv nicht der Realität entsprechen.
- ✓ **Unterschiedliche Wahrnehmung:** Menschen nehmen Krisen unterschiedlich wahr – was für die eine Person ausweglos wirkt, kann für eine andere ein Neuanfang sein. Dieses Wissen kann Mut machen: Die eigene Sichtweise ist nicht die einzige und kann sich mit der Zeit oder durch neue Erfahrungen verändern.



Kein Mensch nimmt die Realität völlig objektiv wahr – vielmehr wird sie durch unsere eigenen Prägungen, Erlebnisse und das soziale Umfeld gefiltert. Das bedeutet, dass ein und dasselbe Ereignis von verschiedenen Menschen auf völlig unterschiedliche Weise interpretiert werden kann.

## Persönlichkeit und Resilienz: Unsere innere Ausstattung beeinflusst, wie wir mit Belastungen umgehen

Wie wir auf Krisen reagieren, hängt nicht nur von äußeren Umständen ab – auch unsere Persönlichkeit und die individuelle psychische Widerstandskraft spielen eine zentrale Rolle. Manche Menschen verfügen über eine hohe Resilienz: Sie haben Strategien entwickelt, mit Stress umzugehen, können schwierige Gefühle regulieren und behalten auch in belastenden Situationen den Überblick. Andere reagieren stärker auf Veränderungen, zweifeln schneller an sich selbst oder empfinden bereits moderate Belastungen als überwältigend. Diese Unterschiede sind weder Schwäche noch Stärke im klassischen Sinn – sie spiegeln vielmehr eine ganz persönliche Mischung aus Temperament, Erfahrungen und innerer Haltung wider.

Einige Persönlichkeitsaspekte, die den Umgang mit Krisen beeinflussen können:

- ✓ **Emotionale Sensibilität:** Wer Emotionen intensiver erlebt, spürt Belastungen schneller – aber auch Mitgefühl und soziale Feinfühligkeit können höher ausgeprägt sein.
- ✓ **Kontrollbedürfnis:** Menschen, die gerne planen und Kontrolle behalten, erleben Krisen oft als besonders bedrohlich, weil Unsicherheit schwer auszuhalten ist.
- ✓ **Selbstwirksamkeit:** Wer an die eigene Fähigkeit glaubt, Herausforderungen zu bewältigen, bleibt häufiger handlungsfähig – selbst unter Druck.
- ✓ **Pessimistische oder optimistische Grundhaltung:** Die innere Überzeugung, dass Dinge sich zum Guten oder Schlechten wenden, prägt die Wahrnehmung und Bewertung von Krisen stark.



Die Fähigkeit zur Resilienz ist nicht festgelegt – sie kann wachsen. Entscheidend ist oft nicht nur, wer wir sind, sondern auch, wie wir gelernt haben, mit uns selbst umzugehen, wenn das Leben aus dem Gleichgewicht gerät.

## Sozialisation: Prägung als Grundlage

Oft schon in den ersten Lebensjahren werden die Weichen für unseren Umgang mit Krisen gestellt. Kinder beobachten genau, wie ihre Eltern oder andere Bezugspersonen auf Unsicherheiten, Misserfolge und Belastungen reagieren.

- ✓ Wächst ein Kind in einem Umfeld auf, in dem Krisen als überwindbare Herausforderungen betrachtet werden, entwickelt es in der Regel mehr Vertrauen in die eigene Fähigkeit, schwierige Situationen zu meistern.
- ✓ Wenn ein Kind erlebt, dass Krisen zu Angst, Hilflosigkeit oder Ohnmacht führen, also beispielsweise in der Familie finanzielle Schwierigkeiten, zwischenmenschliche Konflikte oder Krankheiten tabuisiert oder als unkontrollierbare Katastrophen wahrgenommen werden, kann sich diese Sichtweise tief im Denken des Kindes verankern.



Solche frühen Erfahrungen prägen langfristig, wie Menschen auf Krisen reagieren – sei es mit Resignation, Verdrängung oder aktiver Bewältigung.

Auch kulturelle Unterschiede spielen eine große Rolle. Während in manchen Gesellschaften Resilienz, also die psychische Widerstandskraft, von klein auf gefördert wird, neigen andere Kulturen dazu, Krisen als unausweichliches Schicksal oder gar als persönliches Versagen zu interpretieren. Das beeinflusst, wie Menschen mit Rückschlägen umgehen und ob sie in schwierigen Situationen handlungsfähig bleiben.

## Persönliche Erfahrungen: Die eigene Geschichte formt die Krisenwahrnehmung

Neben der Sozialisation beeinflussen auch individuelle Erlebnisse die Art, wie wir Krisen wahrnehmen.

- ✓ Menschen, die in der Vergangenheit schwere Verluste, traumatische Ereignisse oder drastische Veränderungen erlebt haben, reagieren oft sensibler auf ähnliche Situationen in der Zukunft. Eine frühere Erfahrung der Hilflosigkeit kann dazu führen, dass jemand neue Herausforderungen als überwältigend empfindet – selbst dann, wenn objektiv betrachtet durchaus Lösungen vorhanden wären.
- ✓ Menschen, die trotz belastender Erfahrungen eine hohe psychische Widerstandskraft entwickelt haben, haben vielleicht gelernt, dass es immer eine Möglichkeit gibt, mit Problemen umzugehen, oder sie haben bereits bewältigte Krisen als persönliche Wachstumsprozesse erlebt. Wer aus vergangenen Herausforderungen gestärkt hervorgegangen ist, geht oft mit mehr Selbstvertrauen in neue schwierige Situationen.



Zwei Menschen verlieren ihren Arbeitsplatz. Die eine Person empfindet dies als existenzielle Bedrohung, fühlt sich wertlos und handlungsunfähig. Die andere sieht darin eine Chance, sich beruflich neu zu orientieren. Dieser Unterschied kann durch frühere Erfahrungen beeinflusst sein – etwa durch eine Kindheit, in der berufliche Unsicherheiten als gefährlich wahrgenommen wurden, oder durch eine Vergangenheit, in der berufliche Veränderungen immer wieder zu positiven Ergebnissen geführt haben.

## Aktuelle Lebenssituation: Wenn das Fass bereits voll ist

Wie stark wir auf eine neue Belastung reagieren, hängt oft auch davon ab, wie voll unser inneres System bereits ist. In einer Phase beruflicher Überlastung, bei anhaltenden finanziellen Sorgen oder ungelösten Konflikten im privaten Umfeld kann selbst ein kleiner zusätzlicher Auslöser genügen, um uns aus dem Gleichgewicht zu bringen. In solchen Momenten steht nicht die einzelne Situation im Vordergrund – sondern die Gesamtheit aller Anforderungen, die auf uns einwirken. Viele Menschen sind über längere Zeit in einem Funktionsmodus unterwegs, ohne sich echte Erholung zu gönnen. Wenn dann ein weiterer Stressfaktor hinzukommt, ist die Kapazitätsgrenze schnell erreicht.

Typische Belastungsverstärker in der aktuellen Lebenslage können sein:

- ✓ **Chronische Erschöpfung** durch dauerhafte berufliche Überforderung oder zu wenig Pausen
- ✓ **Finanzielle Unsicherheit**, die ein ständiges Gefühl von Druck und Bedrohung erzeugt
- ✓ **Konflikte im nahen Umfeld**, die emotionale Energie binden und kaum Raum für Regeneration lassen
- ✓ **Pflege- oder Sorgeverantwortung**, die ununterbrochen präsent ist und selten gewürdigt wird
- ✓ **Fehlender Ausgleich**, weil Zeit oder Kraft für Hobbys, soziale Kontakte oder Rückzug fehlen

In solchen Phasen fällt es schwerer, klar zu denken, Prioritäten zu setzen oder emotional flexibel zu reagieren. Die Fähigkeit zur Selbstregulation sinkt – nicht, weil man »schwach« ist, sondern weil schlicht kein Puffer mehr vorhanden ist.

## Das soziale Umfeld: Unterstützung oder zusätzliche Belastung?

Ein weiterer entscheidender Faktor für die Wahrnehmung einer Krise ist das soziale Umfeld. Wer in einem unterstützenden Umfeld lebt, in dem Probleme offen besprochen werden und Lösungen im Vordergrund stehen, hat bessere Chancen, mit Krisen konstruktiv umzugehen. Der Rückhalt durch Familie, Freunde oder Kollegen kann helfen, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben und neue Perspektiven zu entwickeln.

Fehlt diese Unterstützung jedoch oder wird die Krise vom Umfeld heruntergespielt, kann das die Belastung verstärken. Menschen, die in einem Umfeld aufwachsen, in dem Probleme ignoriert oder als individuelles Versagen betrachtet werden, fühlen sich in Krisensituationen oft isoliert und überfordert. Dies kann dazu führen, dass sie Schwierigkeiten als unlösbar empfinden oder gar nicht erst versuchen, sie aktiv anzugehen.

## Denkmuster und innere Überzeugungen: Wie unser Denken die Krise beeinflusst

Neben äußeren Faktoren spielt auch die eigene Denkweise eine große Rolle. Menschen mit einer optimistischen Grundhaltung neigen dazu, Krisen als Herausforderungen zu betrachten, während andere eher tabuisiert Denkmuster entwickeln. Wer sich selbst als handlungsfähig wahrnimmt, wird in schwierigen Zeiten eher nach Lösungen suchen, während jemand, der sich von vornherein als Opfer der Umstände sieht, schneller in eine Spirale aus Angst und Passivität gerät.



Diese Denkmuster sind jedoch nicht unveränderlich. Sie entstehen durch Erfahrungen und können durch bewusste Reflexion und gezieltes Training verändert werden.

Viele psychologische Ansätze, wie etwa die kognitive Verhaltenstherapie, setzen genau hier an: Sie helfen Menschen, destruktive Denkmuster zu erkennen und durch konstruktivere zu ersetzen.



Es gibt immer einen anderen Weg! Manchmal brauchen wir nur Hilfe diesen zu finden.

Die folgenden Beispiele verdeutlichen, wie unterschiedlich Herausforderungen bewertet und welche unterschiedlichen Reaktionen sie hervorrufen können. Fragen Sie sich selbst:

✓ **Das Nichtbestehen einer wichtigen Prüfung**

- a) Sie empfinden die Situation als endgültiges Scheitern, haben Selbstzweifel und überlegen, den Bildungsweg ganz aufzugeben.
- b) Nutzen Sie das Ereignis als Anlass, Ihre Lernstrategie zu überdenken, Unterstützung zu suchen und mit einer neuen Herangehensweise einen weiteren Versuch zu wagen?

✓ **Der Umzug eines langjährigen Freundes**

- a) Ihr Gefühl der Einsamkeit verstärkt sich, und es entsteht die Überzeugung, dass soziale Bindungen nicht von Dauer sind.
- b) Nutzen Sie moderne Kommunikationswege, um die Freundschaft aufrechtzuerhalten, während gleichzeitig Raum für neue soziale Kontakte entsteht.

✓ **Die Ablehnung eines beruflichen Projekts**

- a) Sie empfinden das Feedback als persönliche Zurückweisung, das mindert Ihr Selbstvertrauen und schwächt Ihre Motivation weitere Ideen einzubringen.
- b) Nutzen Sie die Situation, um konstruktives Feedback einzuholen, die eigene Herangehensweise zu optimieren oder nach neuen Wegen zu suchen, die eigenen Stärken einzusetzen.

✓ **Eine Fehlentscheidung mit negativen Konsequenzen**

- a) Ihre Angst vor weiteren Fehlern nimmt zu, sodass Sie künftige Entscheidungen zu vermeiden versuchen.
- b) Analysieren Sie die Ursachen des Fehlers, aus den gemachten Erfahrungen können Sie lernen und die eigene Strategie für die Zukunft anzupassen.

✓ **Eine unerwartet hohe Rechnung**

- a) Sie verdrängen das Problem, ignorieren Mahnungen, wodurch sich finanzielle Schwierigkeiten weiter verschärfen.
- b) Strukturieren und analysieren Sie Ihre Finanzen, Sie suchen gezielt nach Einsparmöglichkeiten und erwägen zum Beispiel Ratenzahlung oder externe Unterstützung.

✓ **Eine Beförderung mit neuen Herausforderungen**

- a) Ihre Unsicherheit über die neuen Anforderungen führt zu der Überlegung, die Position abzulehnen, um möglichen Misserfolgen aus dem Weg zu gehen.
- b) Betrachten Sie die Situation als Chance zur Weiterentwicklung, indem Sie gezielt Unterstützung suchen und die neuen Aufgaben schrittweise bewältigen.

✓ **Ein unerwarteter Streit mit einer nahestehenden Person**

- a) Sie brechen den Kontakt ab, um weitere Verletzungen zu vermeiden.
- b) Sie analysieren die Situation, um im offenen Gespräch nach einer gemeinsamen Lösung zu suchen.

✓ **Eine Reise verläuft nicht wie geplant**

- a) Ihre Enttäuschung über die unerwarteten Umstände überschattet die gesamte Erfahrung.
- b) Sie sehen die Situation als Möglichkeit für unerwartete Entdeckungen und suchen aktiv nach Alternativen.

✓ **Die Einführung einer neuen Technologie am Arbeitsplatz**

- a) Die Veränderung empfinden Sie als Überforderung und versuchen möglichst lange an alten Arbeitsweisen festzuhalten.
- b) Sie betrachten die Neuerung als Gelegenheit zur Weiterentwicklung, indem Sie Schulungen nutzen und die Anwendung erlernen.

✓ **Das Nichterreichen eines lang ersehnten Ziels**

- a) Sie empfinden die Situation als endgültige Niederlage, und künftige Vorhaben werden aufgegeben.
- b) Sie reflektieren die bisherigen Strategien, nehmen realistische Anpassungen vor oder formulieren neue Ziele.

Und? Sind Sie eher der a- oder der b-Typ? Wie konstruktiv gehen Sie mit Krisen um? Ist bei Ihnen das Glas eher halb leer oder halb voll? Wie krisenanfällig sind Sie?

## Unterschiedliche Wahrnehmung

Diese unterschiedlichen Reaktionen auf Krisen enthalten eine positive Botschaft, wenn Sie bei den Beispielen eher zu Variante a) als zu Variante b) neigen: Sie zeigen, dass Ihre Wahrnehmung nicht in Stein gemeißelt ist.

Wenn andere Menschen mit ähnlichen Herausforderungen auf eine Weise umgehen, die sie weniger belastet, dann bedeutet das, dass es alternative Perspektiven gibt – und dass Sie diese lernen können.



Niemand ist dazu verdammt, Krisen für immer als unüberwindbar zu empfinden.

Indem Sie reflektieren, welche Prägungen, Erfahrungen und Denkmuster Ihre Krisenwahrnehmung beeinflussen, können Sie bewusster steuern, wie Sie auf Herausforderungen reagieren.

Das bedeutet nicht, dass Krisen leicht werden oder dass jeder Mensch sie gleich bewältigen muss. Aber es eröffnet Ihnen die Möglichkeit, neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln und sich schrittweise mehr Handlungsspielraum zu erarbeiten – ganz unabhängig von den Umständen, die das Leben Ihnen vorgibt.

## Wie Krisen entstehen

Krisen erscheinen oft so, als würden sie unerwartet über Sie hereinbrechen – eine Hiobsbotschaft, eine abrupte Veränderung oder eine Situation, die Ihnen den Boden unter den Füßen wegzuziehen scheint.

Doch Krisen entstehen tatsächlich selten aus dem Nichts. Häufiger sind sie das Ergebnis einer Entwicklung, die oft schon lange vor dem eigentlichen Krisenmoment beginnt. Sie bauen sich schrittweise auf, verstärken sich durch bestimmte Bedingungen und führen schließlich zu dem Punkt, an dem die Belastung als überwältigend empfunden wird.

Ob eine Situation für Sie zur Krise wird, hängt dabei nicht nur von den äußeren Umständen ab, sondern auch von Ihrer individuellen Wahrnehmung und Ihren erlernten Bewältigungsmechanismen.

Die Entstehung einer Krise ist also ein Prozess, der sich über mehrere Stufen erstreckt – von der ersten Irritation bis hin zum völligen Kontrollverlust.

### 1. Die erste Irritation – ein störendes Signal tritt auf

Am Anfang steht oft ein Moment der Unstimmigkeit, eine Irritation oder ein Ereignis, das sich nicht in das gewohnte Weltbild einfügt: eine unerwartete Nachricht, eine irritierende Verhaltensweise eines anderen Menschen oder eine plötzliche Veränderung der Umstände.

Vermutlich tun Sie solche Signale zunächst als unwichtig oder vorübergehend ab. Sie erzeugen bei Ihnen zwar ein leichtes Unbehagen, doch es besteht noch kein akuter Handlungsdruck. Sie nehmen sie zwar wahr, ignorieren sie aber oder gehen davon aus, dass sie sich von selbst auflösen.

In dieser Phase könnten Sie durch bewusste Reflexion bereits gegensteuern, doch meist bleibt die Irritation unbemerkt oder Sie nehmen sie nicht ernst.

### 2. Erste Versuche, die Situation einzuordnen

Wenn das störende Signal anhält oder sich verstärkt, beginnt Ihr Gehirn, die Situation aktiv zu bewerten. Unbewusst oder bewusst werden Vergleichsmechanismen aktiviert:

Ist Ihnen das, was gerade passiert, bereits bekannt? Haben Sie früher bereits eine Erfahrung, die Ihnen als Orientierung dienen kann?

Sie suchen innerlich nach einer passenden Erklärung: Ist das noch normal oder bereits ein Problem? Ist Handeln erforderlich oder können Sie abwarten?

### 3. Die emotionale Aufladung – Stress nimmt zu

Je nach Bewertung verstärkt sich die Situation nun emotional. Wenn Sie eine Herausforderung als unkontrollierbar oder bedrohlich wahrnehmen, entsteht ein erstes Gefühl von Stress. Ihr Körper beginnt, Stresshormone auszuschütten, Ihre Wahrnehmung verengt sich, und erste typische Reaktionsmuster setzen ein.

Hier zeigt sich die erlernte Bewältigungsstrategie besonders deutlich: Manche Menschen versuchen, das Problem durch hektisches Handeln zu lösen, andere neigen zur Verdrängung oder zur Vermeidung. Wieder andere geraten in eine Starre, weil sie nicht wissen, wie sie reagieren sollen. Wie ist es bei Ihnen?

### 4. Die Suche nach einer schnellen Lösung

Jetzt tritt eine Phase ein, in der der Druck steigt und Ihr Bedürfnis nach einer Lösung dominant wird. Menschen neigen dazu, nach bekannten Mustern zu reagieren, auch wenn diese möglicherweise nicht zur aktuellen Situation passen.

- Wenn Sie gelernt haben, Probleme durch Kontrolle zu lösen, versuchen Sie, die Situation mit aller Kraft zu beeinflussen – sei es durch Druck, Argumentation oder verstärktes Handeln.
- Haben Sie hingegen früh erlebt, dass Konflikte gefährlich sind, werden Sie Konflikte vermeiden oder sich zurückziehen.

In vielen Fällen führt diese erste Lösungsstrategie jedoch nicht zum Erfolg, weil sie nicht an die tatsächliche Situation angepasst ist. Statt das Problem zu lösen, verstärkt sie das Gefühl der Überforderung weiter.

### 5. Die Wahrnehmung verengt sich – Alternativen verschwinden

Je mehr Ihr Versuch, die Krise zu lösen, scheitert oder nicht den gewünschten Erfolg bringt, desto mehr beginnt sich Ihre Wahrnehmung einzuengen. Ihr Blick für Alternativen geht verloren, das Problem erscheint Ihnen übermächtig. Ihre emotionalen Reaktionen werden intensiver, und Sie haben immer mehr das Gefühl eines Kontrollverlusts.

In dieser Phase sind Sie vermutlich gar nicht mehr in der Lage, rational zu denken. Sie erleben die Situation als ausweglos und geraten in eine Art inneren Tunnelblick. Ihre Stressreaktionen verstärken sich weiter, körperliche Symptome können auftreten, und Ihre Handlungsmöglichkeiten scheinen sich drastisch zu reduzieren.

### 6. Der kritische Punkt – Handlungsunfähigkeit oder unkontrollierte Reaktionen

Schließlich erleben Sie die Krise als so überwältigend, dass zwei extreme Reaktionen entstehen können:

- **Völlige Erstarrung:** Sie fühlen sich machtlos, geben auf und ziehen sich zurück. Die Folge: Resignation oder völlige Handlungsunfähigkeit.
- **Überreaktion:** Ihre Emotionen übernehmen die Kontrolle, und Sie handeln impulsiv – sei es durch Wut, Frustration oder hektische Maßnahmen, die das Problem oft noch verstärken.

Dieser Punkt ist besonders kritisch, da sich hier langfristige Muster verfestigen können. Wenn Sie in dieser Phase erleben, dass Krisen nur durch Rückzug oder extreme Reaktionen überlebbar sind, kann dies zu einem reflexartigen Verhalten werden.

## 7. Der Wendepunkt – Lernen oder Wiederholung?

Die Art, wie eine Krise endet, entscheidet darüber, ob sie langfristig eine Belastung bleibt oder eine Erfahrung wird, die Sie für die Zukunft nutzen können.

Reflektieren Sie in dieser Phase bewusst, was zur Krise geführt hat, welche Denk- und Verhaltensmuster eine Rolle gespielt haben und welche Alternativen Sie möglicherweise übersehen haben, kann daraus für Sie eine wertvolle Lernerfahrung entstehen.

Wenn jedoch keine bewusste Reflexion erfolgt, bleibt Ihr erlebtes Muster bestehen. Ihre nächste Krise wird mit hoher Wahrscheinlichkeit nach demselben Schema ablaufen. Mit jeder Wiederholung wird die gewählte Bewältigungsstrategie automatischer – selbst dann, wenn sie langfristig nicht hilfreich ist.



### Die Entstehung einer Krise – Beispiel Trennung einer Beziehung

Dieses Beispiel zeigt anhand der sieben Stufen, wie sich eine Trennung zur Krise entwickeln kann, wenn bestimmte Faktoren zusammenkommen.

#### 1. Die erste Irritation – ein störendes Signal tritt auf

Lange bevor eine Beziehung offiziell endet, gibt es oft erste Anzeichen für eine Veränderung. Vielleicht sind die Gespräche nicht mehr so intensiv wie früher, gemeinsame Unternehmungen werden seltener, oder Ihr Partner zeigt weniger Interesse.

Diese ersten Signale lösen bei Ihnen ein leichtes Unbehagen aus, doch Sie ignorieren sie zunächst oder spielen sie herunter. Vielleicht denken Sie: »Das ist nur eine Phase«, »Wir haben einfach gerade viel Stress« oder »Es wird sich schon wieder normalisieren«.

Ob Sie in dieser Phase aktiv nach Klarheit suchen oder nicht, hängt von Ihrer individuellen Reaktion ab. Vielleicht sprechen Sie das Thema an und versuchen, eine Verbesserung herbeizuführen, oder Sie vermeiden das Gespräch aus Angst, die Beziehung noch weiter zu belasten oder unangenehme Wahrheiten zu hören.

## 2. Erste Versuche, die Situation einzuordnen

Die Anzeichen für eine Distanz in der Beziehung verstärken sich. Vielleicht gibt es häufiger Streit, oder Sie haben das Gefühl, dass die emotionale Verbindung nicht mehr dieselbe ist. An diesem Punkt beginnen Sie die Situation bewusst oder unbewusst zu bewerten:

- Handelt es sich nur um eine vorübergehende Schwierigkeit oder um ein ernsthaftes Problem?
- Ist das Verhalten Ihres Partners ein Zeichen dafür, dass die Beziehung in Gefahr ist?
- Gibt es für Sie eine Möglichkeit, etwas zu verändern, oder ist es bereits zu spät?

Hier kommt Ihre persönliche Erfahrung ins Spiel. Haben Sie in der Vergangenheit bereits schmerzhaft Trennungen erlebt, schalten Sie möglicherweise stärker auf Alarmbereitschaft. Sind Sie hingegen gewohnt, dass Beziehungsprobleme sich von selbst lösen, bleiben Sie vielleicht gelassener.

## 3. Die emotionale Aufladung – Stress nimmt zu

Ihre Unsicherheit wächst, weil Sie das Gefühl haben, dass sich die Beziehung in eine unerwünschte Richtung entwickelt. Ihre emotionale Belastung steigt, Gedanken kreisen vermehrt um mögliche Szenarien, und körperlicher Stress nimmt zu.

In dieser Phase setzen oft unbewusste Bewältigungsstrategien ein:

- Sie versuchen, sich besonders anzustrengen, um die Beziehung zu retten – Sie zeigen verstärkt Zuneigung, investieren mehr Energie oder machen verstärkt Kompromisse.
- Oder Sie reagieren Sie mit Rückzug, weil Sie nicht wissen, wie Sie die Situation verändern können.
- Oder Sie gehen in die Konfrontation, versuchen durch Streit oder Vorwürfe eine Reaktion zu provozieren oder fordern Klarheit.

Die Situation fühlt sich zunehmend belastend an, und Ihr Bedürfnis nach einer Lösung wächst.

## 4. Die Suche nach einer schnellen Lösung

Nun steigt der innere Druck, die Situation in eine bestimmte Richtung zu lenken. Je nach Persönlichkeit kann dies sehr unterschiedlich aussehen:

- direkte Aussprache mit dem Partner, um Klarheit zu gewinnen
- Rückzug, um zu testen, ob der andere den Kontakt sucht
- Überkompensation durch extreme Bemühungen, um die Beziehung wieder auf den richtigen Weg zu bringen

- Ablenkung durch andere Aktivitäten, um das innere Unbehagen nicht zu spüren

Oft sind diese ersten Lösungsversuche nicht besonders durchdacht, sondern intuitiv und basieren auf gelernten Mustern. Wenn der von Ihnen gewählte Ansatz nicht zum gewünschten Ergebnis führt, verstärkt sich Ihr Gefühl der Unsicherheit weiter.

#### 5. Die Wahrnehmung verengt sich – Alternativen verschwinden

Die Trennung wird deutlich und unausweichlich spürbar. An diesem Punkt entscheidet sich, ob die Krise eskaliert oder ob Sie sie als Herausforderung betrachten, die Sie bewältigen können.

Wenn die Situation bereits in den vorherigen Phasen stark emotional aufgeladen war und Sie keine konstruktiven Bewältigungsstrategien sehen, setzt der Tunnelblick ein:

- Ihre Gedanken drehen sich nur noch um Verlust, Schmerz und Zukunftsängste.
- Die Möglichkeit, dass die Trennung langfristig etwas Positives bedeuten könnte, nehmen Sie gar nicht mehr wahr.
- Ihre Schuldzuweisungen werden stärker – entweder an Ihren Partner (»Wie konnte er/sie mir das antun?«) oder an sich selbst (»Ich bin nicht gut genug«).

Ihr emotionales Erleben wird immer intensiver, während Ihre Fähigkeit, rational über die Situation nachzudenken, abnimmt.

#### 6. Der kritische Punkt – Handlungsunfähigkeit oder unkontrollierte Reaktionen

Jetzt kann die Krise zwei extreme Formen annehmen:

- **Völlige Resignation:** Sie ziehen sich zurück, verlieren das Interesse an sozialen Kontakten und Aktivitäten, fühlen sich hoffnungslos und handlungsunfähig.
- **Überreaktion:** Sie reagieren impulsiv – etwa ständige Kontaktversuche, Wutanfälle, übermäßige Ablenkung durch neue Beziehungen oder unüberlegte Entscheidungen.

Beide Reaktionsweisen können langfristig problematisch sein, weil Sie damit das eigentliche Problem nicht lösen, sondern nur kurzfristig eine Erleichterung verschaffen.

#### 7. Der Wendepunkt – Lernen oder Wiederholung?

Nach der ersten akuten Phase entscheidet sich, wie Sie die Trennung verarbeiten. Die zentrale Frage ist: Reflektieren Sie die Situation oder bleiben destruktive Denkmuster bestehen?

- Betrachten Sie die Trennung als vorübergehenden Schmerz, aus dem Wachstum entstehen kann?
- Analysieren Sie bewusst, welche Dynamiken in der Beziehung problematisch waren und was Sie daraus lernen können?
- Erkennen Sie, dass Schmerz Teil eines Prozesses ist und nicht bedeutet, dass die Zukunft hoffnungslos ist?

Krisen sind Prozesse, nur in Ausnahmefällen plötzliche Ereignisse. Krisen entstehen selten plötzlich. Sie bauen sich über verschiedene Phasen hinweg auf, verstärken sich durch Wahrnehmungsmuster und münden in typische Reaktionsweisen. Wer die Entstehungsschritte einer Krise erkennt, kann frühzeitig eingreifen, bevor der Kontrollverlust eintritt.



Ein bewusster Umgang mit Krisen bedeutet nicht, dass Herausforderungen vermieden werden können. Aber er hilft dabei, alternative Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und erlernte Muster zu hinterfragen – und genau darin liegt die Chance, langfristig widerstandsfähiger zu werden.

Wenn Krisen sich individuell unterschiedlich anfühlen und stark von Wahrnehmung, Prägung und Bewältigungsmechanismen abhängen, stellt sich die Frage: Gibt es überhaupt objektive Krisen? Gibt es Situationen, die für jeden Menschen eine Krise bedeuten – unabhängig von individuellen Faktoren?

## Krise ist nicht gleich Krise: Krisenarten

Wenn von Krise die Rede ist, sind damit nicht nur persönliche Herausforderungen gemeint. Es gibt Krisen, die weit über das Individuum hinausgehen und ganze Gesellschaften oder gar die Welt betreffen. Was einer objektiven Krise am nächsten kommt, sind zum Beispiel die Finanzkrise von 2008 und die Ölkrise der 1970er-Jahre. Der Krisenbegriff soll hier eine gesellschaftliche Dimension ausdrücken oder einfacher: »Es geht uns alle an.«

Solche Krisen entstehen durch wirtschaftliche, politische oder ökologische Veränderungen und wirken oft langfristig nach. Sie betreffen nicht nur die direkt Beteiligten, sondern haben weitreichende Auswirkungen auf soziale Strukturen, wirtschaftliche Entwicklungen und globale Sicherheit.

## Welche Arten von Krisen gibt es?

Krisen lassen sich auf vielfältige Weise einteilen, je nachdem, welche Faktoren sie auslösen und welche Bereiche sie betreffen. Manche Krisen entstehen durch plötzliche Ereignisse, andere bauen sich schleichend über Jahre hinweg auf. Einige betreffen nur einzelne Personen, während andere ganze Gesellschaften oder die gesamte Welt beeinflussen. Grundsätzlich lassen sich Krisen in folgende Hauptkategorien unterteilen:

## Individuelle Krisen

Diese Krisen betreffen eine einzelne Person oder eine kleine Gruppe und haben ihren Ursprung meist in persönlichen Ereignissen oder inneren Konflikten. Sie sind oft mit starken emotionalen Belastungen verbunden.

- ✓ **Lebenskrisen:** Sie treten typischerweise in bestimmten Lebensphasen auf, etwa in der Pubertät, der Midlife-Crisis oder im Rentenalter, wenn gewohnte Strukturen wegfallen.
- ✓ **Beziehungskrisen:** Probleme in Partnerschaften, Trennungen oder familiäre Konflikte können tiefe emotionale Einschnitte bedeuten.
- ✓ **Berufliche Krisen:** Jobverlust, Überlastung oder Unsicherheiten über die eigene Karriere können existenzielle Sorgen auslösen.
- ✓ **Gesundheitskrisen:** Eine schwere Erkrankung oder eine plötzliche Einschränkung der körperlichen oder geistigen Leistungsfähigkeit stellt oft eine große Herausforderung dar.
- ✓ **Sinnkrisen:** Existenzielle Fragen nach dem eigenen Lebenssinn oder die Unzufriedenheit mit bisherigen Lebensentscheidungen können eine Krise auslösen.

## Gesellschaftliche Krisen

Diese Krisen betreffen nicht nur Einzelpersonen, sondern größere Gruppen innerhalb einer Gesellschaft. Sie entstehen häufig durch politische, soziale oder wirtschaftliche Entwicklungen.

- ✓ **Wirtschaftskrisen:** Hohe Inflation, Rezession oder massive Arbeitslosigkeit destabilisieren ganze Volkswirtschaften und beeinflussen den Lebensstandard vieler Menschen.
- ✓ **Soziale Krisen:** Gesellschaftliche Spannungen, etwa durch Ungleichheit, Diskriminierung oder politische Spaltung, können Unruhen oder tiefgreifende Veränderungen auslösen.
- ✓ **Bildungskrisen:** Ein unzureichendes Bildungssystem oder der Mangel an Zugang zu Wissen und Qualifikation kann langfristig negative Folgen für eine Gesellschaft haben.
- ✓ **Demografische Krisen:** Überalterung, Bevölkerungsrückgang oder unkontrolliertes Bevölkerungswachstum führen zu strukturellen Herausforderungen, die langfristige Lösungen erfordern.

## Globale Krisen

Diese Krisen überschreiten nationale Grenzen und betreffen ganze Kontinente oder die gesamte Welt. Sie sind oft besonders schwer zu bewältigen, da sie viele Akteure und komplexe Zusammenhänge umfassen.

- ✓ **Klimakrise:** Die Erderwärmung, Naturkatastrophen, Artensterben und Umweltzerstörung stellen langfristige Bedrohungen für das globale Ökosystem dar.
- ✓ **Pandemien:** Die weltweite Ausbreitung von Krankheiten kann Gesundheitssysteme überlasten, Wirtschaften destabilisieren und soziale Isolation hervorrufen.

- ✓ **Energiekrisen:** Die Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen und die Verknappung von Energiequellen beeinflussen weltweit Wirtschaft und Gesellschaft.
- ✓ **Weltwirtschaftskrisen:** Finanzielle Instabilität großer Märkte, Börsencrashes oder Handelskonflikte wirken sich global auf Arbeitsplätze, Preise und Währungen aus.
- ✓ **Geopolitische Krisen:** Konflikte zwischen Staaten, internationale Spannungen oder militärische Auseinandersetzungen haben weltweite Auswirkungen auf Sicherheit und Stabilität.

## Akute versus chronische Krisen

Neben der inhaltlichen Unterscheidung lassen sich Krisen auch nach ihrer Dauer und Dynamik einteilen:

- ✓ **Akute Krisen** treten plötzlich auf, etwa durch Naturkatastrophen, Unfälle oder unerwartete Ereignisse wie eine Kündigung oder einen Todesfall. Sie erfordern schnelle Reaktionen und oft unmittelbare Anpassung.
- ✓ **Chronische Krisen** entwickeln sich über längere Zeiträume, oft schleichend. Dazu gehören beispielsweise eine langsam eskalierende Ehekrise, wirtschaftliche Rezessionen oder gesellschaftliche Spannungen, die sich über Jahre hinweg aufbauen.

## Die Auswirkungen globaler Krisen auf das individuelle Empfinden

Globale Krisen haben nicht nur weitreichende wirtschaftliche, politische oder ökologische Konsequenzen, sondern beeinflussen auch das subjektive Erleben und das emotionale Sicherheitsempfinden jedes Einzelnen. Auch wenn eine Krise zunächst abstrakt und weit entfernt erscheinen mag, sind ihre psychologischen Effekte oft unmittelbar spürbar.

Krisen sind kein neues Phänomen, alleine in den letzten 50 Jahren gab es so einige, und viele haben unmittelbare Konsequenzen für das individuelle Leben, wie Tabelle 1.1 zeigt. Eine Finanzkrise kann Arbeitsplätze gefährden, eine Pandemie kann persönliche Freiheiten einschränken, eine Klimakrise kann Wohnorte unbewohnbar machen.

Diese Krisen zeigen, dass Herausforderungen nicht nur individuell sind, sondern oft in einem größeren Zusammenhang stehen.

Jahr	Krise	Hauptursache	Auswirkung
1973–1974	Ölkrise	Ölembargo der OPEC-Staaten	Hohe Energiepreise, wirtschaftliche Rezession, Inflation
1986	Tschernobyl-Katastrophe	Nuklearer Reaktorunfall	Radioaktive Verseuchung, Umsiedelungen, neue Sicherheitsstandards für Atomkraftwerke
2001	9/11	Terroranschläge auf das World Trade Center und das Pentagon	Verstärkte Sicherheitsmaßnahmen, Krieg gegen den Terror, politische Spannungen
2008–2009	Globale Finanzkrise	US-Immobilienblase, Bankenkrise	Weltweite Rezession, Massenarbeitslosigkeit, Rettungspakete für Banken
2010–2015	Flüchtlingskrise	Krieg in Syrien, politische Instabilität im Nahen Osten	Migration nach Europa, politische Spannungen, humanitäre Herausforderungen
2011	Fukushima	Erdbeben und Tsunami führten zu Reaktorunglück	Energiepolitik weltweit überdacht, Atomausstieg in Deutschland
2019–2022	Coronapandemie	Virusausbreitung durch SARS-CoV-2	Lockdowns, Wirtschaftseinbruch, Gesundheitskrisen, gesellschaftliche Veränderungen
2022+	Ukraine-Krieg	Russischer Angriff auf die Ukraine	Energiekrise, Inflation, politische Umbrüche, humanitäre Katastrophe
2023+	Klimakrise	Globale Erderwärmung, Umweltzerstörung	Extremwetterereignisse, Ressourcenknappheit, Migrationsbewegungen

**Tabelle 1.1:** Auswahl an Krisen der letzten 50 Jahre

Warum verunsichern manche Krisen, andere nicht? Zentrale Faktoren sind:

✓ **Das Sicherheitsempfinden kann durch globale Unsicherheiten erheblich beeinträchtigt werden**

Menschen haben ein natürliches Bedürfnis nach Stabilität und Vorhersehbarkeit in ihrem Leben. Wenn jedoch durch wirtschaftliche, gesundheitliche oder geopolitische Krisen plötzlich grundlegende Annahmen über die Zukunft infrage gestellt werden, kann dies zu einem Gefühl des Kontrollverlusts führen.

Ein Beispiel dafür ist die wirtschaftliche Unsicherheit, die durch globale Finanzkrisen oder Versorgungsengpässe entsteht. Selbst wenn jemand nicht direkt von einer Krise betroffen ist, kann die Angst vor Jobverlust, Inflation oder finanziellen Einbußen Stress und Zukunftssorgen auslösen. Diese Unsicherheit kann dazu führen, dass Menschen vorsichtiger wirtschaften, größere Anschaffungen aufschieben oder vermehrt sparen – was wiederum gesamtwirtschaftliche Folgen hat.

### ✓ **Mediale Berichterstattung verstärkt die Auswirkungen globaler Krisen auf das individuelle Empfinden**

Die permanente Präsenz von Krisenthemen in Nachrichten, sozialen Medien und Gesprächen kann das Gefühl erzeugen, dass Krisen allgegenwärtig und unkontrollierbar sind. Besonders Menschen, die viele negative Nachrichten konsumieren, neigen dazu, sich verunsicherter und ängstlicher zu fühlen, selbst wenn sie nicht direkt betroffen sind. Dieses Phänomen wird als »Mean World Syndrome« bezeichnet – die Wahrnehmung, dass die Welt gefährlicher und unsicherer ist, als sie tatsächlich sein mag.

### ✓ **Die sozialpsychologische Dimension globaler Krisen**

Globale Krisen beeinflussen nicht nur das individuelle Erleben, sondern auch das Verhalten innerhalb von Gruppen. Angst und Unsicherheit können soziale Spannungen verstärken, was sich in Polarisierung, Misstrauen gegenüber Institutionen oder dem Rückzug in persönliche Schutzräume äußert. Gleichzeitig gibt es auch gegenläufige Entwicklungen: In Krisenzeiten können Menschen verstärkt solidarisch handeln, sich gegenseitig unterstützen und gemeinschaftliche Lösungen suchen.

### ✓ **Kulturelle und persönliche Resilienzfaktoren spielen eine Rolle**

Menschen, die in Gesellschaften mit starken sozialen Netzen und stabilen Institutionen leben, fühlen sich in Krisenzeiten oft sicherer als solche, die wenig Vertrauen in politische oder wirtschaftliche Systeme haben. Persönliche Erfahrungen mit vergangenen Krisen beeinflussen ebenfalls, wie stark globale Unsicherheiten das individuelle Wohlbefinden belasten.

Die Frage ist nun: Wie beeinflussen globale Krisen unser Leben konkret, und welche Strategien gibt es, um mit ihnen umzugehen?

## Maßnahmen zur persönlichen Stabilität in globalen Krisenzeiten

Auch wenn globale Krisen auf individueller Ebene oft unkontrollierbar erscheinen, gibt es dennoch Strategien, um ihre Auswirkungen auf das eigene Wohlbefinden zu minimieren.

### ✓ **Bewusster Umgang mit Informationen**

Statt sich durch eine ständige Flut an schlechten Nachrichten in Angst versetzen zu lassen, hilft es, den Nachrichtenkonsum gezielt zu steuern. Das bedeutet:

- Nutzen Sie seriöse Quellen.
- Setzen Sie sich bewusst Zeiten für den Nachrichtenkonsum.
- Setzen Sie sich auch mit positiven Entwicklungen auseinander.

### ✓ Fokus auf den eigenen Handlungsspielraum

Viele globale Krisen entstehen außerhalb Ihrer persönlichen Einflussmöglichkeiten. Setzen Sie, statt sich auf Dinge zu konzentrieren, die nicht veränderbar sind, auf Ihre eigene Gestaltungskraft: finanzielle Vorsorge, berufliche Weiterentwicklung oder die Pflege sozialer Netzwerke bieten ein Gefühl von Kontrolle und Sicherheit.

### ✓ Psychische Resilienz stärken

Förden Sie Ihre mentale Stärke gezielt, um in unsicheren Zeiten stabil zu bleiben. Erlernen Sie Techniken wie Achtsamkeit, Selbstreflexion und emotionale Regulation. Auch Routinen, Bewegung und der bewusste Ausgleich durch positive Erlebnisse können Ihnen helfen, die emotionale Belastung durch Krisen zu verringern.

### ✓ Soziale Bindungen pflegen

Ein starkes soziales Umfeld bietet in Krisenzeiten emotionalen Halt. Familie, Freunde oder unterstützende Gemeinschaften helfen Ihnen dabei, Unsicherheiten besser zu bewältigen und gemeinsam Lösungen zu finden. Der Austausch mit anderen kann auch verhindern, dass Sie Krisen übermäßig dramatisieren oder sie zu einem Gefühl der Isolation führen.

### ✓ Langfristige Anpassungen vornehmen

Wer sich auf potenzielle Krisensituationen vorbereitet, fühlt sich weniger ausgeliefert:

- Bilden Sie finanzielle Rücklagen.
- Suchen Sie alternative Einkommensquellen.
- Sorgen Sie für eine stabile Wohnsituation.
- Erlernen Sie neue Fähigkeiten.



Anpassungsfähigkeit ist ein zentraler Faktor für Sicherheit in unsicheren Zeiten.

### ✓ Gesellschaftliches Engagement und Selbstwirksamkeit

Wer sich aktiv an Lösungsprozessen beteiligt, erlebt weniger Ohnmachtsgefühle. Engagement in sozialen oder politischen Initiativen, ehrenamtliche Arbeit oder der bewusste Einsatz für nachhaltige Veränderungen im eigenen Umfeld schaffen das Gefühl, dass Sie etwas bewirken können – auch wenn Sie die globale Krise selbst nicht direkt beeinflussen können.



Indem Sie lernen, Ihre eigene Stabilität unabhängig von äußeren Unsicherheiten zu stärken, können Sie Krisen als Herausforderungen statt als Bedrohungen wahrnehmen. Das bedeutet nicht, Krisen zu ignorieren oder ihre Auswirkungen zu unterschätzen, sondern bewusst eine Haltung zu entwickeln, die langfristige Anpassung und persönliche Sicherheit fördert.