

Eckhard W. Kuhn

Krisenkompetenz

Kreative Lösungen in der Psychotherapie

Landes-Lehrer-Bildungsinstitut
des Fürstentums Liechtenstein
Vaduz

Inhalt

1.	Einleitung	11
2.	Was Klienten in Krisen hilft - oder die Suche nach Ressourcen	13
	Die Richtige „Mixtur“	15
I. Teil	Krisenkompetenz und Ressourcenaktivierung	17
3.	Kompetenzen der Klienten entdecken	19
	Die gesunden Anteile stärken	19
	Kompetenz-Check statt Problem-Analyse	20
	Die Kunst des Hinhörens	20
	Beispiel 1: Regine Hildebrandt - Lebensfreude trotz Krebs	21
	Beispiel 2: Krisen meistern mit Humor	24
	Fazit	29
4.	Wirkfaktoren in der Krisenintervention	31
	Prinzip der realen Erfahrung	32
	Aktive Hilfe zur Problembewältigung	32
	Therapeutische Klärung	33
	Ressourcenaktivierung	33
	Weitere Wirkfaktoren	34
	Negative Wirkfaktoren	35
	Fazit	36
II. Teil	Systematische Anleitung zur Krisenintervention	37
5.	Theoretische Grundlagen	39
	Kennzeichen der Krise	39
	Differenzierung von Krisen	39
	Krisen als Entwicklungschance	41
	Praxisrelevante theoretische Annahmen	44
	Wertschätzende therapeutische Haltung	45
	Ziele der Krisenintervention	48
6.	Phasen der Krisenbewältigung	51
	1. Phase: Ist-Zustand vor der Krisenintervention	51
	Kognitive Desorientierung und emotionales Chaos	51
	Fallbeispiel	52
	Physiologische Alarmreaktion	54

Einschätzung der Suizidalität	55
2. Phase: Akute Entlastung	57
Entlastung durch begleitende Maßnahmen	59
3. Phase: Bearbeitung der Krise	60
Gezielte Informationsvermittlung	61
Lösungsorientierte Fragetechnik	63
Annäherung an das Krisengeschehen	63
Einstiegsfragen für das Gespräch	63
Prozess-Fortführungs-Fragen	65
Abstand gewinnen / Modellernen	65
Hilfe von anderen erfragen	65
Kleinste Anzeichen der Verbesserung	66
Hoffnung abklären	67
Intakte und stabile Lebensbereiche	68
Katastrophen imaginieren	68
Teil-Lösungen	69
Entscheidungen treffen	70
Arbeit mit Skalen	71
Unterschiedliche Repräsentationssysteme	71
Krisenkompetenz: Aktivierung von Ressourcen	72
Frühere Krisen als Ressource	74
Das Umfeld des Klienten als Ressource	76
Wie viel und welche Hilfe ist richtig?	76
Kleine Schritte	78
Prävention: Die Bewältigung zukünftiger Krisen	79
Auslöser für neue Krisen	80
Achten auf Krisenvorzeichen	81
4. Phase: Neuorientierung	82
III. Teil Fallbeispiele	85
7. Einleitung zum Praxisteil	87
8. Ein Pulverfass vor der Explosion	91
<u>1. Fallbeispiel:</u> Aggressive Zuspitzung einer Krise	
Herr B., 23 Jahre	91
Überblick	91
Vorbemerkungen	91
Verlauf des Gesprächs und Kommentar	92
Nachbemerkungen	108

9.	Ein schleichender Suizid	109
	2. <u>Fallbeispiel</u> : akute körperliche und psychische Krise Herr W., 70 Jahre	109
	Überblick	109
	Vorbemerkungen	109
	Verlauf des Erstgesprächs und Kommentar	110
	Nachbemerkungen	116
10.	Prüfungsangst in Gelassenheit verwandeln	119
	3. <u>Fallbeispiel</u> : Krise durch Reaktivierung alter Traumata Frau P., 55 Jahre	119
	Überblick	119
	Vorbemerkungen	119
	Das Ausmaß der Prüfungsangst	120
	Warum Hypnose zur Krisenbehandlung?	122
	Induktion der Trance	123
	Die hypnotherapeutische Krisenbearbeitung der Prüfungssituation	126
	Verlaufsbericht nach der Prüfung	136
11.	Vom Albtraum zum Traum-Märchen	139
	4. <u>Fallbeispiel</u> : Krisen-Prävention bei einer psychotischen Patientin Frau M., 48 Jahre	139
	Überblick	139
	Vorbemerkungen	139
	Bericht der Patientin über ihre Erkrankung	140
	Die sich anbahnende Krise	142
	Einbeziehung der Gruppe in die Krisenintervention	142
	Traumbeschreibung	142
	Anmerkungen	143
	Alternative Traumbearbeitung	144
	Reflexionen zum Verlauf	146
	Einige Anmerkungen zu den Traumsymbolen	147
12.	Lebenskrise	151
	5. <u>Fallbeispiel</u> : Lebens- und Ehekrise mit depressiver Entwicklung Herr Z., 40 Jahre	151
	Überblick	151
	Vorbemerkungen	151
	Verlauf der Krisenintervention und Kommentar	152
	Nachbemerkungen	167

13.	Krisenintervention als „Geheimtherapie“	169
	<u>6. Fallbeispiel:</u> Krise mit gravierenden psychosomatischen Begleitsymptomen	
	Frau G., 37 Jahre	169
	Überblick	169
	Vorbemerkungen	169
	Verlauf der Gruppentherapie	170
	Nachbemerkungen	176
14.	Mordgedanken	179
	<u>7. Fallbeispiel:</u> Krise durch Mordphantasien eines schizophrenen Patienten	
	Herr L, 21 Jahre	179
	Überblick	179
	Vorbemerkungen	179
	Verlauf der Krisenintervention und Kommentar	180
	Nachbemerkungen	201
15.	Worte sind wie Valium	207
	<u>8. Fallbeispiel:</u> Panikattacke im Medikamentenentzug	
	Frau T, 34 Jahre	207
	Überblick	207
	Vorbemerkungen	207
	Verlauf des Gesprächs und Kommentar	208
	Nachbemerkungen	214
16.	Psychosomatische Symptome als Spiegel innerer Konflikte	215
	<u>9. Fallbeispiel:</u> Blutdruckkrise mit Todesängsten	
	Frau P, 64 Jahre	215
	Überblick	215
	Vorbemerkungen	215
	Verlauf der Krisenintervention	216
	Einleitendes Gespräch	216
	Imagination und Kommentar	222
	Ende der Imagination und Nachgespräch	234
	Nachbemerkungen	236
17.	Wege aus der Trauer-Trance	241
	<u>10. Fallbeispiel:</u> Krise im Alter durch Verlust und Trauer	
	Frau C, 78 Jahre	241
	Überblick	241
	Therapie alter Menschen durch Aktivierung ihrer Ressourcen	241
	Vorbemerkungen	243

Verlauf der Gruppentherapie und Kommentar	244
Nachbemerkungen zur Gruppentherapie	250
Gedanken über das Fallbeispiel hinaus	251
Wirkfaktoren	253
Anmerkungen zum Gruppen-Setting	254
Vergnügliches zum Schluss	255
IV. Teil Aus Krisen lernen	257
18. Beispiel einer Krise als Wendepunkt	259
Vorinformationen	260
Interview mit Dr. G.	261
Gestärkt aus der Krise	264
Literaturverzeichnis	267
Personenverzeichnis	269
Stichwortverzeichnis	271