



Das Erleben in Not- und Krisensituationen angemessen ins Wort bringen



Überblick:

1. **Menschen in Krisensituationen wahrnehmen**
2. **Kontaktaufnahme**
3. **Optionen**
4. **Was ist hilfreich – was ist schwierig?**
5. **Zusammenfassung**



Menschen in Krisensituationen

Emotionen, Gefühle wie

Trauer, Entsetzen, Schmerz, Wut, Ohnmacht,
Hilflosigkeit, Angst, Schuldgefühle, Scham usw.,
auch überraschende Verhaltensweisen und
Abwehrreaktionen,

kommen uns entgegen.



Meine Aufmerksamkeit für den Menschen:

- Wer ist die betroffene Person?
- Wie verhält sie sich – auch mir gegenüber?
- Ist sie ansprechbar?
- Welche Gefühle, Emotionen schieben sich bei ihr in den Vordergrund?
- Welche Abwehr- (coping-) Reaktionen nehme ich wahr?



Bewegende Gefühle

- des Schocks,
- der Überforderung,
- der Angst,
- der Verzweiflung und Not,
- der Niedergeschlagenheit,
- des Misstrauens und
- der Feindseligkeit



Mit der Person in Kontakt treten:

wie kann das angemessen geschehen?

- was nehme ich wahr,
- wie ist meine Gefühlslage,
- was ist mir im Blick?



Kontaktaufnahme

- Welche Gesten, **Worte** bringen mich in Kontakt mit der betroffenen Person?
- Wie kann ich **das „Bewegende“ ins Wort bringen**, was ist angemessen oder hilfreich?



Fallbeispiele

- Zugunfall
- Unfall mit Kind auf einem Dorf
- Unfall von Herrn G.
- Häuslicher Todesfall
- Fahrradunfall mit Kind
- Überbringung einer Todesnachricht
- Kind stirbt auf dem Weg in die Klinik



Auswertung der Gr. Arb.

- Welche Gesten, **Worte** bringen mich in Kontakt mit der betroffenen Person?
- Wie kann ich **das „Bewegende“ ins Wort bringen**, was ist angemessen oder hilfreich?
- Was ist schwierig?



Das traumatische Geschehen
verletzt den Menschen:

„Es ist die gewaltsame
Erschütterung der
menschlichen Integrität“

Jana Bozuk in: EXISTENZANALYSE 22/2/2005



Die Folgen der Verletzung sind:

- die genuinen Funktionen sind gestört - Eigenes geht verloren.
- der psychische Schmerz als Vorrang-Signal - er schiebt sich in den Vordergrund des Bewusstseins und blockiert zunächst alle anderen Empfindungen.

Jana Bozuk in: EXISTENZANALYSE 22/2/2005



Die Folgen der Verletzung sind:

- der Schmerz erzeugt ein Opfergefühl
- Verletzung der Ganzheit
- persönliche Betroffenheit
- Zerstörung von Wertvollem
- Infragestellung der Zukunft
- akute Überforderung der Verarbeitungskapazität

Jana Bozuk in: EXISTENZANALYSE 22/2/2005



Das Trauma entwürdigt:

- etwas Sinnloses durchmachen müssen
- die Zerstörung des Eigenen
- Erniedrigung durch Andere



Angemessenes Verbalisieren

Opfer, Betroffene Person	Seelsorger/-in	Angemessenes Verbalisieren
DASEIN-Können	Ich bin DA, stehe zur Verfügung	
Kann ich sein?	Ich schenke Vertrauen, gebe Raum und Zeit	
Daseins-Angst durch Verlust, der Halt geht verloren, Gefühl des Ausgeliefertseins, Fallen ins Bodenlose	Ich schütze vor beängstigenden Einflüssen, gebe Zeit zum Aussprechen	
Fliehen, Ankämpfen, Lähmung,	“Mitgehen“ Tempo - verlangsamen	
Hass	Emotionen ausdrücken ermöglichen	
Mag ich noch leben? Erschöpfung, Resignation	Zuwenden – nonverbal und verbal Halt geben, soweit möglich	
Wer ist da für mich – wer steht mir bei	Angehörige, Freunde	
Wut, wer hilft mir noch? keiner ist mehr da – ich bin ganz allein,	Ich bleibe	
Woran ich hänge ist zerstört, das Gefühl, mit dem Toten verlier ich mein eigenes Leben, schiebt sich in den Vordergrund	Trauern ermöglichen, Eigenwert stärken	



Optionen:

- Vertrauen aufbauen
- Abwehr respektieren
- Belastungsmomente verringern
- Raum schaffen für Gefühle, Emotionen
- Erzählen fördern
- Da bleiben – Halt geben
- Abschied ermöglichen
- Erste Schritte der Bewältigung fördern



Helfer in der Not:

- Zwingen Sie Betroffene nicht dazu, über ihre Probleme zu reden.
- Akzeptieren Sie es, wenn Betroffene sich seltsam verhalten oder ungewöhnliche Dinge sagen. Helfen Sie ihnen dabei, mit den heftigen Emotionen fertig zu werden.
- Drängen Sie die Betroffenen nicht, „nach vorne zu blicken“ und sich Neuem zuzuwenden.
- Lassen Sie der betroffenen Person viel Zeit, sich zu erholen.



Seelsorgliches Handeln/Krisenintervention:

- ***Der Notfallseelsorger / die Notfallseelsorgerin bleibt da nach der Katastrophe.***
- ***Seine / ihre Rolle ist deshalb, die ersten Schritte mitzugehen in einer angemessenen, sensiblen Weise.***



Seelsorgliches Handeln:

Raum - Schutz - Halt geben:

- ***Ich schaffe eine Struktur, die Raum für emotionale Reaktionen ermöglicht***
- ***ich bin da und habe Zeit***
- ***ich höre zu***
- ***ich respektiere die Abwehr***
- ***ich schirme ab***
- ***ich ermuntere auszusprechen was bewegt***
- ***ich beziehe mit ein ...***