

ZUR PERSON

PROFESSOR DR. AGLAJA STIRN

ist Direktorin des Instituts für Sexualmedizin und Forensische Psychiatrie und Psychotherapie, Fachärztin für Psychosomatische Medizin, Gruppentherapie, Psychoanalyse und Sexualtherapie an der Universität Kiel, Zentrum für Integrative Psychiatrie ZIP.

WWW.ZIP-KIEL.DE



Krisen

Wir alle kennen Krisen, Übergangszeiten oder Zeiten des Umbruchs. Alles hört einmal auf, meist unter Schmerz, manchmal ist es auch mit Erleichterung verbunden, und etwas Neues beginnt.

Krisen können sehr unterschiedlich verlaufen, manchmal unbemerkt und sanft – ein anderes Mal plötzlich, abrupt und unter großem Aufwand. Auch das subjektive Leid kann sehr unterschiedlich sein. Krisen können individuell entstehen und auch Länder oder die die ganze Welt betreffen, sei es Krieg oder das Klima. Trotzdem sind Krisen immer auch sub-

scheiden. Im Mittelpunkt steht die Person und die Bedeutung, die die Person dem Ereignis gibt, wie zum Beispiel einer Krankheit, einem Todesfall oder einer psychischen Verletzung. Besonders bedeutsam können narzisstische Krisen sein, weil sie die eigene Identität oder das Selbstbild der Person zu bedrohen scheinen.

Wird die Bedrohung von nahestehenden Personen ausgelöst, kann es die Krise verstärken, sei es in der Familie oder in der Partnerschaft. Aber auch Auslöser, wie wir sie gerade erleben, durch Krieg und Flucht können existenzielle Krisen zur Folge haben. Diese Traumakrisen folgen meist auf außergewöhnlich belastende Lebensereignisse.

Der Psychologe Petzold unterscheidet fünf Kategorien von Krisen: Körper und Gesundheit, soziale Beziehungen, Arbeit und Leistungsfähigkeit, materielle Sicherheit, Werte und Ideale.

Die Krisenphasen lassen sich einteilen in Schock, Reaktion, Bearbeitung und Neuorientierung. Manchmal kann es sehr lange dauern, bis alle Phasen durchlaufen sind. Oder die Neuorientierung bleibt aus. Dann muss ein Therapeut genauer schauen, was dahintersteckt, beispielsweise ungelöste Probleme aus der Biographie. Bei der Bewältigung einer Krise helfen soziale Beziehungen und Ressourcen, wie Werte, Hobbys und natürlich die Resilienz. Es ist gut, seine eigenen Ressourcen zu kennen.

Wurde eine Krise nicht richtig bewältigt, kann das zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung führen. Eine gute Bewältigung einer Krise bringt uns immer wieder einen Entwicklungsschritt weiter und macht uns reifer für das Leben. Es kann zum Beispiel zu einer veränderten Wertschätzung des Lebens kommen, anderen Prioritäten, anderen Beziehungsqualitäten oder auch mehr Kontakt mit sich selbst und der Umwelt. Das Leben bedeutet immer wieder Neuanpassung und Bewältigung, es gibt keine Existenz ohne Übergänge. Wir müssen alle immer wieder von Vertrautem loslassen und uns mit neuen Dingen beschäftigen, Herausforderungen meistern und uns verändern.

»Das Leben bedeutet immer wieder Neuanpassung und Bewältigung.«

ektiv in ihren Bewertungen. Es gibt Krisen, die gehen schnell vorbei und werden gut bewältigt und andere münden in eine Anpassungsstörung. Dann kann es sogar sinnvoll sein, sich Unterstützung für diese Zeit zu suchen. Das hängt von den eigenen Bewältigungsmechanismen, der Persönlichkeitsstruktur, der vulnerablen Phase und natürlich der Art der Krise ab. Fällt ein besonders kritisches Ereignis in eine vulnerable Phase, kann es schwieriger werden.

Krisen können danach unterschieden werden, ob es sich um Veränderungskrisen oder traumatische Krisen handelt. Man kann sie auch nach Lebensphasen oder auslösendem Ereignis unter-

SAGEN SIE FUSSPILZ DEN KAMPF AN!

REDUZIERT
DEN JUCKREIZ²

1

2

3

BEKÄMPFT DIE
RELEVANTESTEN
ERREGER¹

WIRKT BEI NUR
1X TÄGLICHER
ANWENDUNG¹

EMPFEHLEN SIE LOCERYL® CREME.

- **Einzigartig** gegen Fußpilz – nur Loceryl® Creme enthält **Amorolfin***
- Gute bis exzellente Verträglichkeit bei **93%** der Patienten²
- Zieht **schnell** ein und **fettet nicht**



* zur Bekämpfung von Fußpilz 1 Loceryl® Creme Fachinformation, Stand Juni 2018 2 Nolting et al. Clin Exp Dermatology 1992; (Suppl. 1): 56-60

Loceryl® Creme. Wirkstoff: Amorolfin. **Zusammensetzung:** 1 g enthält 2500 Mikrogramm Amorolfin (als Hydrochlorid). **Sonstige Bestandteile:** Stearylalkohol (Ph. Eur.), weißes Vaseline, dickflüssiges Paraffin, Macrogolstearat 2000, Carbomer 934 P, Phenoxylethanol (Ph. Eur.), Natriumhydroxid, Natriumedetat (Ph. Eur.), Gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Hautmykosen, verursacht durch Dermatophyten (z.B. Tinea pedis [Fußmykose, Athlete's foot], Tinea inguinalis, Tinea corporis) oder kutane Candidosen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. Loceryl Creme darf bei Patienten, die auf die Behandlung überempfindlich reagiert haben, nicht wieder verwendet werden. **Nebenwirkungen:** Seltener: Hautreizung, Erythem, Juckreiz, brennendes Gefühl auf der Haut. Mit unbekannter Häufigkeit: Kontaktdermatitis. **Warnhinweis:** Enthält Stearylalkohol – Packungsbeilage beachten. Galderma Lab. GmbH, 40211 Düsseldorf, Juni 2018

GALDERMA