

# Krise, Notfall und Trauma

---

## 1. Krise

Krise wird definiert als der Verlust des seelischen Gleichgewichts, den ein Mensch verspürt, wenn er mit Ereignissen und Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann, weil sie von der Art und vom Ausmaß her seine durch frühere Erfahrungen erworbenen Fähigkeiten und erprobten Hilfsmittel zur Erreichung wichtiger Lebensziele oder zur Bewältigung seiner Lebenssituation überfordern (Cullberg, 1978).

Eine Krise zeichnet sich durch ein intensives Gefühl der Bedrohung aus, eine rasche Zunahme an Unsicherheit bei gleichzeitigem Handlungsdruck und durch die Überzeugung, dass das Ereignis die Zukunft deutlich negativ beeinflussen wird. Dadurch wird ein Verlust des seelischen Gleichgewichts erlebt.

## 2. Notfall

Ein Notfall stellt ein plötzliches, unerwartetes und unkontrollierbares Ereignis dar, das als nicht mehr bewältigbar erlebt wird und in Folge schweres Leid verursacht oder verursachen kann.

Ein Notfall ist somit das Ereignis an sich, während ein psychologisches Trauma als die Folge eines Ereignisses definiert wird.

## 3. Trauma

Ein psychologisches Trauma ist die Reaktion eines Betroffenen auf einen erlebten oder beobachteten Notfall (traumatisches Ereignis).

Dabei muss die betroffene Person selbst schwere Verletzung, Lebensgefahr, drohenden Tod oder Tod erlebt oder als Augenzeuge bei anderen beobachtet haben. Subjektiv hat die traumatisierte Person während des Ereignisses oder danach intensive Angst, Hilflosigkeit oder Entsetzen empfunden.

(vgl. KrisenKompass, 2011, Heft „Hintergrund“, Kapitel 6)