

Bedürfnisse in belastenden Zeiten

Wir alle erleben mal Zeiten, die uns an unsere Grenzen bringen. In solchen Momenten fühlen sich viele Menschen hilflos und wissen nicht, wie sie sich selbst oder andere unterstützen können. Was brauchen Menschen, wenn es schlimm ist? Was hilft, um belastende Erfahrungen zu verarbeiten und wieder handlungsfähiger zu werden? So unterschiedlich Situationen sein können, die menschlichen Bedürfnisse sind oft recht ähnlich.

Der US-amerikanische Psychologe und Stressforscher Stevan E. Hobfoll hat zusammen mit Kolleg*innen genau dazu geforscht und gearbeitet. Die Ergebnisse haben sie 2007 in einem Forschungsbeitrag veröffentlicht. Das Überraschende: Auch wenn die Situationen oft nicht direkt vergleichbar sind, brauchen wir Menschen prinzipiell zunächst einmal ähnliche Dinge, um das Erlebte zu verarbeiten: Sicherheit, Ruhe, Selbstwirksamkeit, Verbundenheit und Hoffnung.

Gestörte Sicherheitsgefühle wiederherstellen

Belastende Ereignisse können unser Sicherheitsempfinden empfindlich stören. Nach einer Katastrophe sind Menschen oft damit konfrontiert, dass die eigene Welt von jetzt auf gleich eine komplett andere ist. Auch Erfahrungen wie digitale Gewalt können dazu führen, dass man sich im Onlineraum unsicherer fühlt und vielleicht sogar befürchtet, dass die Erfahrungen im Netz Folgen in der analogen Welt haben. Deswegen ist es umso wichtiger, ein Gefühl von Sicherheit herzustellen.

Sicherheit bedeutet, dass wir physisch sicher sind und die Gefahrenzone verlassen haben – ob es nun der Ort der Katastrophe ist oder die Social-Media-App, auf der der digitale Mob tobt. Sicherheit meint aber auch, dass Betroffene nicht alleingelassen werden und praktische Unterstützung organisiert wird. Menschen sollten wissen, dass sie ernst genommen werden, wenn sie über ihre Erlebnisse sprechen wollen.

Ruhe und Beruhigung ermöglichen

Nach belastenden Ereignissen befinden sich viele Menschen in einem Zustand starker Anspannung. Das Stresslevel ist hoch und oft fällt es schwer, zur Ruhe zu kommen. In solchen Momenten ist es wichtig, Bedingungen zu schaffen, unter denen das Stressniveau sinken kann und Reizüberflutung reduziert wird.

Menschen brauchen Räume, in denen sie etwas Abstand zum Geschehen gewinnen können. Es geht nicht darum, das Erlebte kleinzureden, sondern das eigene Stresslevel zu regulieren. Manchmal helfen sogenannte Grounding-Übungen oder Bewegung.

Bedürfnisse in belastenden Zeiten

Gefühle von Selbstwirksamkeit verstärken

Belastende Erfahrungen können dazu führen, dass Menschen – zumindest temporär – das Gefühl haben, der Situation ausgeliefert zu sein. Selbstwirksamkeitserfahrungen können helfen, dem Gefühl von Ohnmacht zu begegnen. Es geht nicht um große Dinge, sondern um kleine Erfahrungen, die Handlungsspielräume sichtbar machen. Selbstwirksamkeit können wir als Einzelperson erleben, wenn wir eigenständig Entscheidungen treffen.

In der psychischen Notfallversorgung werden Betroffene nach extremen Ereignissen z.B. dazu ermutigt, selbst Entscheidungen zu treffen – wen man anruft oder was man essen möchte. Man sollte Betroffenen also nicht alles abnehmen, sondern sie dabei unterstützen, handlungsfähig zu sein. Selbstwirksamkeit können wir aber auch kollektiv erleben. Wenn ein Bündnis nach einem rechtsextremen Übergriff zum Beispiel gemeinsam eine Strategie festlegt, stärkt das das Vertrauen in sich und die Gruppe.

Soziale Verbundenheit erleben

Belastende Erfahrungen können Menschen oft besser verarbeiten, wenn sie merken, dass sie nicht allein sind. Solidarität wirkt sich positiv darauf aus, wie wir mit Belastungen und Krisen umgehen.

Soziale Verbundenheit entsteht, wenn Menschen erleben, dass andere sie mit ihren Erfahrungen nicht allein lassen. Das müssen nicht immer große Taten sein. Oft ist es schon gut, wenn Menschen merken, dass andere ihre Erfahrungen ernst nehmen – insbesondere langfristig. Soziale Unterstützung muss dabei auf die Bedürfnisse der betroffenen Person passen. Vielleicht möchte man unbedingt helfen. Wenn die betroffene Person die Unterstützungsangebote ablehnt, ist das aber auch ihr gutes Recht.

Hoffnung trotz Belastung

Nach belastenden Ereignissen fällt es vielen Menschen zumindest zeitweise schwer, nach vorn zu schauen. Manchmal hat man das Gefühl, dass Dinge immer so bleiben werden. Deswegen ist Hoffnung wichtig, um nicht nur in der belastenden Gegenwart zu verharren und nach vorne schauen zu können. Hoffnung bedeutet aber nicht, die Situation schönzureden. Sie entsteht, wenn Menschen erleben, dass ihre Belastung ernst genommen wird und dass trotz allem Handlungsmöglichkeiten bleiben. Hoffnung ist nicht nur ein individuelles Gefühl. Sie kann auch durch Solidarität, Unterstützung und gemeinsames Handeln entstehen.



Hi.

**Ich bin Dr. Pia
Lamberty, Psychologin
und Autorin.**

Beruflich beschäftige ich mich seit vielen Jahren mit gesellschaftlichen Krisen und ihren psychologischen Auswirkungen. Ich habe im Bereich Sozialpsychologie promoviert und bin ausgebildete Notfallpsychologin. Der Berufsverband Deutscher Psycholog*innen hat mich mit dem Gütezeichen „Beratung durch Psycholog*innen“ ausgezeichnet. Mein Ansatz ist „Psychologie für turbulente Zeiten“. In diesem Rahmen biete ich unterschiedliche Dinge an:

Psychologische Online-Beratung

Beratung zum
Umgang mit Krisen,
Belastungen und
Herausforderungen.
- auch im Kontext
von Autismus und
ADHS

Workshops & Trainings

Workshops und
Trainings zu
psychologischer
Widerstandsfähigkeit in
turbulenten Zeiten oder
Umgang mit
Falschinformationen

Sachbücher, Beiträge & Artikel

Sachbücher und Texte
über gesellschaftliche
Herausforderungen
aus psychologischer
Sicht

www.pialamberty.de

info@pialamberty.de

Impressum

Dr. Pia Lamberty
Belziger Str. 69-71
10823 Berlin

E-Mail: Info@pialamberty.de

© Pia Lamberty, 2026. Die Inhalte dürfen unter Angabe der Quelle für nicht-kommerzielle Zwecke verwendet und geteilt werden. Eine kommerzielle Nutzung ist nicht gestattet und bedarf gesonderte Absprachen.

Kontakt: info@pialamberty.de · www.pialamberty.de