

Kritische Lebensereignisse als Chance

Schwierige biografische Übergänge
und Wendepunkte meistern

Pro. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Definition

Kritische Lebensereignisse

- > Akute belastende innere oder äussere Erlebnisse, die zu einer Überforderung (Krise) eines gewohnten Verhaltens- und Copingsystems führen.
- > Zumeist assoziiert mit Unsicherheit, Angst, Hilfslosigkeit, Bedrohung und Kontrollverlust.
- > Der Ausgang kann negativ oder positiv sein (Krisis = Wendepunkt, Entscheidung).
- > Entscheidender Faktor für die individuelle Entwicklung, sei es als Erweiterung persönlicher Handlungskompetenz, sei es aber als chronische psychische Vulnerabilität.

Kritische Lebensereignisse mit hohem Stresspotenzial

Häufigste und stressreiche kritische Lebensereignisse

Tod des Partners

Scheidung/Trennung

Unfall, Krankheit/eigene und von Angehörigen

Arbeitsplatzverlust

Krankheit u. Tod eines Familienangehörigen

Konflikte in der Familie

Wohnortwechsel,...

Holmes & Rahe Scale

3

Partnerschaftliche Brüche und Verluste können das Herz brechen

- > Scheidung und Verwitmung gehören zu den häufigsten und schwierigsten kritischen Lebensereignissen in der zweiten Lebenshälfte.
- > Auswirkungen auf das Leben allgemein: familiäre, berufliche, finanzielle Situation. Das Leben muss reorganisiert werden.
- > Auswirkungen auf psychischer und körperlicher Ebene: depressive Symptome, Suizidgedanken, Einsamkeit, „**Broken-Heart-Syndrom**“.
- > **Jedoch: grosse Unterschiede in der psychischen Adaptation.**

4

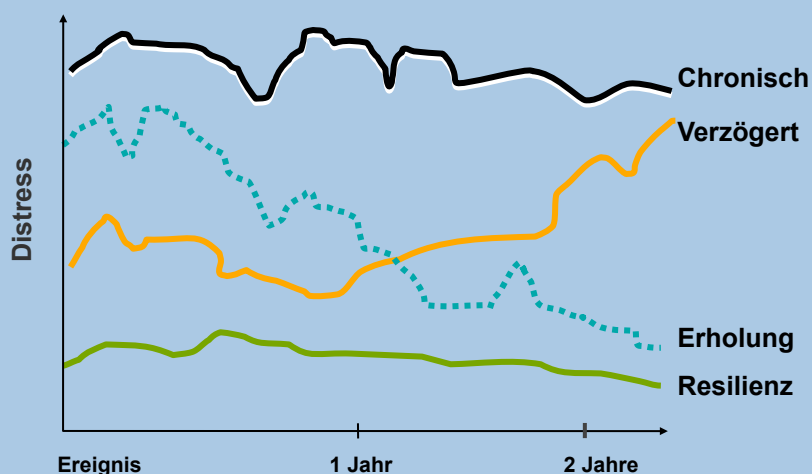
Zeit heilt Wunden ...

- > **Ja:** Negative Lebensereignisse/biographische Wendepunkte haben einschneidende Folgen auf Wohlbefinden und Gesundheit. Aber nach einer gewissen Zeit kehrt das Wohlbefindens-Niveau **bei den meisten** wieder zu jenem vor dem Ereignis zurück.

- > **...aber:**
 - Persönlichkeitsfaktoren sind für die psychische Wiederherstellung entscheidend;
 - Kontextfaktoren (soziale Netze, finanzielle Absicherung) wiederum sind für die soziale Teilhabe wichtig.
 - Beim Fehlen dieser beiden Ressourcen ist eine erfolgreiche Adaptation verhindert.

5

Psychische Adaptation an kritische Lebensereignisse allgemein – Resilienz ist nicht die Ausnahme!



Bonanno G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. American Psychologist 59:20-28.

6

Psychische Resilienz –

Kernelement der erfolgreichen Bewältigung kritischer Lebensereignisse

Was ist psychische Resilienz?

- Psychische Widerstandsfähigkeit und Fähigkeit auf Widerwärtigkeiten des Lebens flexibel zu reagieren und erfolgreich mit Schwierigkeiten umzugehen.
- Resultat einer komplexen Person-Umwelt-Interaktion: Optimale Passung zwischen dispositionellen Eigenschaften und protektiven Faktoren ausserhalb der Person.
- Psychische Resilienz ist nicht Schicksal, sondern kann erlernt werden und durch gezielte Angebote und Strukturen gefördert werden. (<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>)

Psychische Resilienz = Krisenkompetenz

7

Was machen Resiliente besser?

- > Vertrauen in die eigene Kompetenz
- > Differenzierte Situationsbeurteilung, Akzeptieren der Situation
- > Positive Deutung der Situation, Problem als persönliche Entwicklungsmöglichkeit, als Wachstum sehen
- > Selbstverantwortlichkeit (nicht Selbstvorwürfe!)
- > Flexibilität – Alternativen aktiv suchen
- > Weitsicht (langer Atem) und Hoffnung
- > Zurückstellung eigener Bedürfnisse, Anpassung an die Bedürfnisse anderer (Wegfokussieren von sich selber)

Nicht eine, sondern eine Kombination von Copingstrategien ist optimal.

8

Komplizierte Trauer - wenn man nur noch verlustorientiert denkt und fühlt

Symptome sind nach rund 2 Jahren nach Verlust unvermindert vorhanden:

- **Körperliche und psychische Symptome:** Gefühl innerer Leere und Sinnlosigkeit, Reizbarkeit, Depression, Schlaf- u. Essstörungen
- **Gedankliches Verhaftetsein:** ständig in Erinnerungen mit dem Ex oder Verstorbenen verweilen, Sehnsucht, Weinen, Verbitterung,..
- **Vermeidung:** Aktivitäten, Situationen und Personen vermeiden, die an ihn/sie erinnern.
- **Fehlanpassung:** sich von andern entfremden, Einsamkeit, Konzentrationsschwierigkeit, kein Interesse an Aktivitäten, Personen,..

Und wenn es nicht besser wird? <http://www.online-therapy.ch/livia/>

9

Aus Krisen lernen

Persönliches Wachstum nach Krisen - nicht nur Einbildung!

1. Sich der eigenen Stärke bewusst werden
2. Intensivere Wertschätzung des Lebens
3. Beziehungen zu Anderen intensivieren, mehr Empathie für Mitmenschen
4. Neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung, neue Prioritätensetzung
5. Spiritueller Wandel: intensiveres spirituelles Bewusstsein

(Tedeschi & Calhoun , 1996)

10

Worauf es letztlich ankommt – Charakterstärken

Charakterstärken sind individuelle psychologische Merkmale – Prozesse oder Mechanismen – welche Tugenden definieren.

Personen mit vier und mehr Charakterstärken haben höhere Werte im positiven Erleben, haben mehr Freude an ihrem Leben, empfinden es als sinnvoller und befriedigender.

Resiliente Personen besitzen bis zu 7 Charakterstärken, die besonders typisch für sie sind => Signaturstärke!

Tugenden und Charakterstärken

Der gute Mix macht es aus

Tugenden:

Mäßigung
Mentale Stärke

Mut u. Gerechtigkeit
Emotionale Stärke

Liebe/Menschlichkeit
Interpersonale Stärke

Weisheit u. Wissen
Kognitive Stärke

Transzendenz
Spirituelle Stärke

Charakterstärken:

Selbstregulation(-kontrolle), Wille
Selbstwirksamkeit

Tapferkeit, Ausdauer, Ehrlichkeit,
Tatendrang, Fairness

Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden:
Freundlichkeit, Mitgefühl, soziale Intelligenz

Neugier, Aufgeschlossenheit, Weitsicht,
Kreativität

Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Religiosität,
Spiritualität

Charakterstärken können erlernt werden!

Fazit

- > Kritische Lebensereignisse sind Herausforderungen und erfordern beachtliche Anpassungsleistungen.
- > Kritische Lebensereignisse bergen aber auch Chancen für persönliches Wachstum.
- > Hilfe aufsuchen ist ein Zeichen der Stärke!
- > Für Angehörige u. Freunde gilt: Mitgefühl und nicht Mitleid! Geduld!
- > Gesellschaftliche Rahmenbedingungen spielen ebenfalls eine Rolle: Präventive Massnahmen: Schaffung günstiger Kontextbedingungen für Früherkennung, Beratung und Ermöglichung der sozialen Teilhabe (Verkehrs- und Siedlungspolitik, Quartierarbeit, Mobilitäts-, Selbsthilfe, Freizeitangebote,...)

Literatur

- > Perrig-Chiello, P., Knöpfli, B., Hutchison, S. (2016). *Vulnerability following a critical life event: temporary crisis or lasting distress? A psychological controversy and its methodological implications*. In M. Oris, C. Roberts, D. Joye, & M. Ernst Staehli (Eds.), *Surveying human vulnerabilities across the life course* (pp. 87-113). New York: Springer. http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-24157-9_4
- > Perrig-Chiello, P. (2015). Vulnerabilität und Wachstum über die Lebensspanne. In Schweizerisches Rotes Kreuz (Hrsg.), *Wege aus der Verletzlichkeit. Reihe „Gesundheit und Integration – Beiträge aus Theorie und Praxis“*. Zürich: Seismo Verlag (pp. 21-49).
- > Perrig-Chiello, P. (2017). *Wenn die Liebe nicht mehr jung ist. Warum viele langjährige Beziehungen zerbrechen und viele andere nicht*. Bern: Hogrefe.
- > Perrig-Chiello, P. (2011, 5. überarb. Aufl.). *In der Lebensmitte. Die Entdeckung der mittleren Lebensjahre*. Zürich: NZZ libro, Verlag Neue Zürcher Zeitung.
- > Perrig-Chiello, P. & Höpflinger, F. (2014). *Herausforderungen und neue Gestaltungsmöglichkeiten des mittleren Alters*. In H.W. Wahl & A. Kruse, *Lebensläufe im Wandel*. Stuttgart: Kohlhammer (pp. 138-150).