

1 Kritische Lebensereignisse – eine erste Annäherung

»*Life is complicated*«, meinten vor vielen Jahren G. A. Miller, Galanter und Pribram (1960) und verfassten damit ein populäres Epigramm. »*Life is filled with perils*«, formulierte unlängst Bonanno (2005, S. 135). Mit Ortega y Gasset lässt sich noch eine düstere Variante hinzufügen: »Leben ist seinem inneren Wesen nach ein ständiger Schiffbruch« – eine Metapher, die uns den Untergang unmittelbar vor Augen führt. Schopenhauer hat darauf verwiesen, »dass der Zweck unseres Daseins nicht der ist, glücklich zu sein«, und vermutlich könnte man Bände füllen mit Spruchweisheiten und Reflexionen, die den Gegenstand dieses Buches »Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen« auf vielfältige Weise berühren.² In der Tat: Das Leben lässt sich nicht nur einfach »leben«, vieles müssen wir »bewältigen«. Es konfrontiert uns ohne Vorwarnung mit Schicksalsschlägen, denen wir oft fassungslos gegenüberstehen; es ist reich an kleineren und größeren Katastrophen, denen wir uns schutzlos ausgeliefert fühlen; es konfrontiert uns mit dem Verlust geliebter Menschen und lässt uns ratlos in der Kälte zurück. Kurzum – zum Leben gehört auch das, womit sich dieses Buch beschäftigt: »Schattenseiten« in Form belastender, kritischer oder gar traumatischer Lebensereignisse, in Form existentieller Herausforderungen und Lebenskrisen und all der vielfältigen Erfahrungen, die weit jenseits dessen liegen, was den Alltag von Menschen ausmacht.

1.1 Alltag, kritische Ereignisse und Lebenskrisen

Was heißt »Alltag«?

Alltag, psychologisch betrachtet, bedeutet: Die Menschen, die Orte, die Objekte, die Räume – alles, was unsere soziale, gegenständliche und räumliche Umwelt konstituiert, ist uns weitgehend vertraut. Wir finden Geordnetes und Gegliedertes vor; Ereignisse, Abläufe und das Verhalten unserer Mitmenschen erscheinen uns weitgehend vorhersagbar; wir wissen, was wir tun wollen oder tun müssen; wir haben Ziele, die wir verfolgen, und wir kennen die Wege, die uns zu diesen Zielen führen; wir wissen um Sinn und Zweck unseres Tuns; wir

2 Die in diesem Buch genannten Sentenzen, Aphorismen, Epigramme entstammen den gängigen Anthologien und Sammlungen (s. insbesondere auch von Lipperheide, 1907).

finden in aller Regel Erklärungen für das, was um uns geschieht, für das Verhalten unserer Mitmenschen wie auch für die Ergebnisse unseres eigenen Handelns.

Alltag heißt, dass wir Handlungsroutrinen verfügbar haben, die wenig Reflexivität und Planungsaktivitäten erfordern und die uns entlasten; Zieloptionen und Handlungspläne müssen nicht immer wieder aufs Neue überdacht oder auf mögliche unerwünschte Nebenfolgen hin überprüft werden. Alltag bedeutet ein System von Gewohnheiten, aus dem wir ontische Sicherheit gewinnen. Denn indem wir Gewohnheiten haben, wissen wir, wer wir sind; sie schützen uns vor Ängsten, indem sie uns signalisieren, dass »das Morgen eine Wiederholung des Heute« sein wird (Simone de Beauvoir). Und wenn wir – je nach individueller Disposition – mehr oder minder häufig diesem Alltag entfliehen, so unterliegt dies unserer dezisionalen Kontrolle, es erweitert unseren Erfahrungshorizont und mag den Blick in ein »glückliches« Leben gestatten, dessen hedonische Qualität indes erst der Kontrastierung zu »Alltag« entspringt, wie uns die Opponenten-Theorie des Wohlbefindens seit langem lehrt (R. L. Solomon, 1980).

Alltag heißt: »Vieles passt.« Was wir tun können und tun wollen, findet seine Entsprechung in dem, was wir tun dürfen und tun sollen – also in den Handlungsmöglichkeiten, die unsere Umwelt für uns bereithält. Unser Denken und Handeln ist eingebettet in ein Passungsgefüge zwischen uns und unserer sozialen, räumlichen und dinglichen Umwelt, d. h. es herrscht eine relative Passung zwischen Handlungsoptionen und Handlungsmöglichkeiten auf der einen Seite und Handlungsspielräumen und Anforderungen auf der anderen Seite. Gleichzeitig befindet sich das Person-Umwelt-Passungsgefüge in steter Veränderung und in Zuständen des Fließgleichgewichts, indem wir durch vielfältige Austausch- und Rückkopplungsprozesse mit unserer Umwelt dynamisch verflochten sind und diese Prozesse zu einer fortwährenden Verfeinerung dieses Passungsgefüges beitragen.

Aber nicht nur auf der Ebene unseres Tuns ist dieses Passungsgefüge zu verorten, sondern auch auf der Ebene unserer Überzeugungen resp. der subjektiven Theorien, die wir über die Welt (als interne Umweltmodelle) und über uns selbst (als interne Selbstmodelle) aufgebaut haben. Solche subjektiven Theorien stellen einen Interpretations- und Handlungsrahmen bereit, an dem wir uns orientieren und der Grundlage unseres Tuns ist. Wir glauben, dass die Welt ein sicherer Ort sei, dass die Menschen, mit denen wir unseren Mikrokosmos teilen, uns wohl gesonnen seien, dass man einer guten Freundin ein Geheimnis anvertrauen könne, und dass unser Leben bei dem Piloten unseres Flugzeuges in sicheren Händen sei. All dies (und noch so vieles mehr) macht die in aller Regel unhinterfragten Gewissheiten aus, auf deren Grundlage wir unser Leben gestalten und die unser Leben zugleich in helles Licht tauchen – wir sind mit uns und unserer Welt im Reinen.

Man mag subjektive Theorien auch »positive Illusionen« (S.E. Taylor & Brown, 1988) oder »*assumptive worlds*« (Janoff-Bulman, 1992) nennen – ihre Funktionen sind nicht zu unterschätzen: Subjektive Theorien stiften Ordnung, wo ansonsten Chaos wäre; sie ermöglichen Sinndeutung, wo ansonsten Nichtverstehen regieren würde; sie liefern uns Erklärungen, wo wir ansonsten

Unerklärlichem gegenüberstünden; sie gestatten uns Vorhersagen, wo Künftiges ansonsten im Dunklen läge; sie verknüpfen unsere eigene Existenz mit dem, was um uns herum Wirklichkeit ist; sie gestatten es uns, uns selbst im Strom der Zeiten, über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft hinweg als unveränderlich zu erleben, und sie versehen uns mit der Gewissheit, dass wir die Dinge, die wir anpacken, schon meistern werden. All dieses ist »Alltag« im besten Sinne des Wortes; all dieses ermöglicht »adaptives Funktionieren«, und all dieses macht Wohlbefinden, Lebensqualität und zuweilen auch »Glück« aus.

Kritische Lebensereignisse werfen Menschen aus ihrem Alltag, das Leben steht gleichsam auf dem Kopf. Unser aller Leben hält solche Erfahrungen bereit, wir fühlen uns vom Leben in die Zange genommen, und auch das Leben der vermeintlichen Glückspilze ist nicht frei von dem Eintritt des einen oder anderen kritischen Ereignisses. Bei aller Unterschiedlichkeit ist es die grundlegende Eigenschaft kritischer Lebensereignisse, dass sie das Person-Umwelt-Passungsgefüge attackieren, es in einen Zustand des Ungleichgewichts überführen, dass sie subjektive Theorien als die bislang unhinterfragten Gewissheiten erschüttern und dass sie heftige Emotionen auszulösen in der Lage sind und den Betroffenen nicht selten den Schlaf, den Appetit und die Lebenslust rauben. Die Botschaft, die solche Ereignisse transportieren, lautet in aller Regel, dass die Welt nicht mehr die ist, die sie einmal war, und dass auch die Betroffenen nicht mehr die sind, die sie einmal waren. Die bisherige Sicht der Dinge greift nicht mehr; die Person und ihre Umwelt – sie passen nicht mehr zueinander.

Damit geht auch einher, dass die Quelle für das entstandene Ungleichgewicht nicht nur in äußeren Ereignissen liegt und dass kritische Lebensereignisse nicht notwendigerweise oder nicht ausschließlich »in der Welt da draußen« passieren. Die Quelle für das entstandene Ungleichgewicht kann eben auch in der Person selbst liegen, ohne dass sich in deren äußerem Leben (scheinbar) etwas geändert hat. In diesem Sinne mag etwa der Verlust so mancher Illusion (z. B. dass man dem guten Freund trauen darf) gleichermaßen ein kritisches Lebensereignis darstellen wie der (als unverdient erlebte) Verlust des Arbeitsplatzes oder die Mitteilung des Arztes, dass das Hörvermögen irreversibel geschädigt sei.

Kritische Lebensereignisse bringen unser Leben aus dem Takt; sie werfen uns aus der (von uns eingeschlagenen, womöglich sogar »vorgezeichneten«) Bahn; sie durchkreuzen unsere Pläne; sie stellen unsere Überzeugungen und das, was wir für richtig erachtet und woran wir geglaubt haben, auf den Prüfstand. Zuweilen kommen kritische Lebensereignisse auch in Gestalt traumatischer Erfahrungen oder gar existentieller Bedrohung daher, welche die Belastbarkeit der Betroffenen zumeist übersteigen und in ihrer Dramatik zu Hilflosigkeit, Gefühlen der Ohnmacht bis hin zu einem tiefgreifenden Verlust der Handlungsorientierung führen und damit in eine Lebenskrise münden mögen.

Was ist eine Krise?

Der Begriff »Krise« leitet sich ab aus dem griechischen Wort »*crisis*« und bedeutet dort soviel wie Scheidung, Streit oder Entscheidung nach einem Konflikt (vgl. Koseleck, 1976). Seine etymologische Wurzel geht zurück auf das Wort »*krinein*« (= trennen) und verweist darauf, dass Krisen etwas mit der Unterbre-

chung von Gewohntem zu tun haben, also ein einschneidendes Geschehen beschreiben.

Wir begegnen dem Begriff »Krise« in vielen Bereichen: Die »Bankenkrise« und die »Finanzkrise« (oder gar »Weltwirtschaftskrise«) sind derzeit in aller Munde; man spricht von politischen und ökonomischen Krisen, von Versorgungskrisen, von Absatzkrisen, und zuweilen wirft man dem politischen Gegner vor, er rede die Krisen nur herbei. Zweifellos haben krisenhafte Transformationsprozesse auf der Ebene zentraler gesellschaftlicher Institutionen weitreichende Wirkungen, die sich auf allen nachgeordneten Systemebenen (sensu Bronfenbrenner, 1981) in Form negativer Ereignisse entfalten können bis hin zum Leben der einzelnen Individuen (z. B. in Form des Zerfalls langjähriger Ehen oder erhöhten Suchtmittelkonsums). Schließlich ist und war vor allem in der Medizin die Rede von »Krise«, welche den Höhe- und Wendepunkt innerhalb eines Krankheitsverlaufs markiert, an dem sich die Frage »Tod oder Leben« entscheidet, wie dies bekanntlich schon für die Fieberkrise des Mittelalters gegolten hatte.

Gemeint ist der *Wendepunkt* in einem Entwicklungsgeschehen mit unsicherem Ausgang als konstituierendes Merkmal des Krisenbegriffs. Das chinesische Wort für Krise (*weiji*), das die beiden Elemente »Gefahr« und »Möglichkeit« umfasst (vgl. Hausmann, 2003), bringt damit die Dialektik des Krisengeschehens unmittelbar zum Ausdruck. Krise kennzeichnet den Zustand eines labilen Gleichgewichts und maximaler Unsicherheit, denn eine Prognose, in welche Richtung die Krise sich auflösen wird, ist auf ihrem Höhepunkt nicht möglich. Und obschon in dem Begriff »Krise« die Möglichkeit zu einer Wende zum Guten gleichermaßen mitgedacht ist wie die Wende zum Schlechten, ist in unserer Alltagssprache und auch im subjektiven Erleben von Menschen »Krise« mit einer starken negativen Wertung versehen. Offenbar wird im Zustand der Krise eher eine Wendung zum Schlimmeren befürchtet oder für viel wahrscheinlicher gehalten als eine Wende zum Guten: Denn hielte man einen glücklichen Ausgang für gleich wahrscheinlich wie einen schlechten, spräche man im Alltag vermutlich viel seltener von Krisen.

Eine *psychische Krise* kann mit Ulich (1987, S. 51) definiert werden als »ein belastender, temporärer, in seinem Verlauf und in seinen Folgen offener Veränderungsprozess der Person, der gekennzeichnet ist durch eine Unterbrechung der Kontinuität des Erlebens und Handelns, durch eine partielle Desintegration der Handlungsorganisation und eine Destabilisierung im emotionalen Bereich«. Lebenskrisen sind zeitlich umgrenzte Situationen, in denen Menschen mehr oder minder plötzlich erkennen, dass das Passungsgefüge zwischen ihnen und ihrer Umwelt nicht mehr gegeben ist, dass dieses Ungleichgewicht aber auch nicht durch einen einfachen »korrigierenden« Eingriff auf der einen oder anderen Seite rasch behoben werden könnte. Die Auseinandersetzung mit einem kritischen Lebensereignis droht dann in einen krisenhaften Verlauf einzumünden, wenn alle Versuche der Reorganisation der Person-Umwelt-Passung zu misslingen scheinen und auch der damit eingehende negative Affekt nicht reguliert werden kann. Die Person gerät dann in den Teufelskreis einer wachsenden Einschränkung ihrer Handlungsmöglichkeiten und Problemlösefähigkeiten begleitet von einer zunehmenden emotionalen Destabilisierung.

Kommer und Röhrle (1981) haben ein Stadienmodell der Krisenentwicklung vorgelegt, das diesen Verlauf sehr anschaulich beschreibt: Von der anfänglichen Handlungserschwerung im Zuge eines belastenden Ereignisses geht es in einem nächsten Schritt über zu der Phase der Handlungsbeeinträchtigung, die – sofern sie nicht überwunden werden kann – nun in eine Phase der Desorientierung und damit in die Krise im engeren Sinne mündet. In dieser letzten Phase erleben Menschen eine tiefe Verunsicherung hinsichtlich dessen, was sie (letztlich) wollen und was sie nicht wollen und wie alternative Wege der Zielerreichung aussehen oder wie sie für sich ein »neues Leben« gestalten könnten. Auf der Verhaltensebene zeigt sich dies in desorganisierten und wenig koordinierten Verhaltensabläufen, häufig sind Überaktivität oder aber – im Gegenteil – Aktivitätshemmung, Apathie und tiefste Verzweiflung erkennbar. Gerade in diesem Stadium der Orientierungslosigkeit sind Menschen daher auch sehr empfänglich für Einflüsse von außen. Im günstigen Falle sind diese in Form psychologischer Intervention verfügbar (► Kap. 10), doch Menschen in Krisensituationen sind leider auch sehr empfänglich für Heilsversprechen und Versuche der Indoktrination. Indes muss sich eine Krise in diesen Aspekten (oder in Form einer bestimmten Symptomatik) keineswegs immer zu erkennen geben, und häufig ist Außenstehenden gar nicht bekannt, dass sich eine Person in einer Krise befindet.

Auch der Ausgang einer psychischen Krise ist (schon definitionsgemäß) offen: Ein positiver Ausgang meint, dass der Person in der Folge eines kritischen Lebensereignisses die Reorganisation des Passungsgefüges gelingt, dass sie die intensiven negativen Emotionen auf ein angemessenes und erträgliches Maß herunterregulieren kann, dass sie Phasen der Orientierungsunsicherheit oder des Orientierungsverlustes – und damit letztlich die Krise – konstruktiv überwinden kann. Dies mag zur Erweiterung ihres Handlungsspielraums führen, sie mag neue vertiefte Einsichten gewinnen, und vielleicht mag Krise in diesem Falle persönliches Wachstum vorantreiben und einen Zuwachs an Kompetenz und Weisheit mit sich bringen.

Eine Wende zum Schlechten heißt hier: Das Passungsgefüge zwischen Person und Umwelt, das der Person auf Dauer ihre körperliche und psychische Sicherheit garantieren könnte, kann nicht wiederhergestellt werden. Nicht selten kommt es zu einer Chronifizierung der Belastungsreaktionen, zur Ausbildung dysfunktionaler, verzerrter Einschätzungen der Welt und der eigenen Person sowie zu einer Flucht in maladaptive Formen der Lebensbewältigung (z. B. gesteigerten Alkohol- und Medikamentenkonsum) bis hin zu depressivem Rückzug gepaart mit Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit und erhöhter Suizidneigung oder gar zu einer deutlich verkürzten Lebenserwartung. In der Tat scheinen manche kritischen Lebensereignisse (wenn es sich z. B. um tiefgreifende Verluste oder traumatische Erfahrungen handelt) die Widerstandskraft der Betroffenen zu übersteigen und den betroffenen Menschen die Grenzen ihrer Bewältigungsfähigkeit auf dramatische Weise vor Augen zu führen (hierzu auch Staudinger, 1997)

1.2 Leitfragen der Ereignis- und Bewältigungsforschung – eine Übersicht

Die Erforschung kritischer Lebensereignisse hat im Wesentlichen zwei Wurzeln: Zum einen geht sie zurück auf die laborexperimentell orientierte Stressforschung, die uns mit der Untersuchung der Effekte von Lärm, Hitze, Selbstwertbedrohung und vielen anderen »Stressoren« seit Dekaden wichtige Einblicke verschafft. Die Lebensereignisforschung hat zum Ziel, diese Studien zu ergänzen um Analysen des *stress of life*, also der besonderen Belastungen im menschlichen Leben, die sich im Labor kaum simulieren lassen (z. B. Verlust des Arbeitsplatzes). Zum anderen hat die Ereignisforschung einen besonderen Aufschwung durch die Epidemiologie als einer Teildisziplin der Gesundheits- und/oder Sozialwissenschaften erfahren, die sich bekanntlich der Verbreitung und Verteilung einzelner Krankheiten in ausgewählten (Teil-)Populationen widmet (»Seuchenkunde«). Sie ist darauf angelegt, jene Faktoren aufzuspüren, die Variationen in den Prävalenz- und Inzidenzraten einzelner (psychischer und körperlicher) Krankheiten erzeugen resp. die auf das Erkrankungsrisiko in diesen Populationen einwirken. Zu diesen Faktoren gehören nicht nur bestimmte Aspekte der physikalischen Umwelt (z. B. toxische Stoffe), sondern spätestens seit den 1960er Jahren auch »psychosoziale« Einflüsse in Form belastender Lebensereignisse.

Zudem hat die Psychologie ein eigenständiges Interesse daran zu erkunden, wie Menschen mit den oft außergewöhnlichen Belastungen, die ihnen das Leben auferlegt, umgehen und welche Folgen diese für Gesundheit, Wohlbefinden und den weiteren Entwicklungsverlauf unter den jeweils gegebenen Umständen nach sich ziehen. Bewältigung macht also hier den zweiten Forschungsgegenstand aus. Eine der ersten systematischeren Studien dieses Typs stammt von Lindemann (1944), der sich den Folgen einer großen Brandkatastrophe in Boston widmete, bei der über 200 Menschen starben. Er registrierte in unmittelbarer zeitlicher Nähe zu dem Geschehensablauf, wie die Überlebenden eine solche Katastrophe verarbeiteten, wie Angehörige den Verlust nahestehender Menschen zu bewältigen versuchten und wie sich diese Erfahrung bei den Betroffenen im Erleben und Verhalten, in ihrem körperlichen und psychischen Wohlbefinden niederschlug.

Es bedarf indes keiner besonderen Erwähnung, dass die Geschichte menschlichen Leidens nicht annähernd repräsentiert ist durch die uns zugängliche Forschungslandschaft: Was Menschen in ihrem Leben individuell oder kollektiv zu bewältigen hatten und haben – in Form von Tod, Armut und Elend, Vertreibung, Hungerkatastrophen, kriegesischen Auseinandersetzungen und Gewalterfahrungen der unterschiedlichsten Art – überschreitet in der Summe unser aller Vorstellungskraft.

Konturierung des ersten Forschungsgegenstands: Was sind kritische Lebensereignisse, und wie lassen sie sich »messen«?

Ein Minimalkonsens besteht darin, dass kritische Lebensereignisse weit außerhalb des normalen Erwartungs- und Erfahrungshorizonts und jenseits des Alltags von Menschen liegen und dass sie von heftigen Emotionen begleitet sind. Die Tatsache, dass es sich um einschneidende, das Leben oft gravierend verändernde und in aller Regel außerordentlich belastende Erfahrungen handelt, rückt sie in die konzeptuelle Nähe zu *Stress*, auch wenn kritische Lebensereignisse in der Regel weit über das hinaus gehen, was wir in der Alltagssprache unter »Stress« verstehen. Beispielhaft für kritische Lebensereignisse sind der Verlust geliebter Menschen durch Tod oder Trennung, der Verlust der Heimat im Zuge von Vertreibung oder erzwungenem Wohnortwechsel (z. B. im Fall beruflich bedingter Mobilität), der Verlust geliebter Objekte wie auch der Verlust wertvoller Ressourcen (z. B. Hörvermögen, Gesundheit). Oft sind diese Verluste unwiderruflich, das Verlorene ist unwiederbringlich und lässt sich nicht einfach »ersetzen«. Beispielhaft für kritische Lebensereignisse sind aber auch Erfahrungen, die unser soziales Ansehen und unser Selbstwertgefühl auf den Prüfstand stellen, die unsere Grundüberzeugungen als Basis unserer ontischen Sicherheit erschüttern oder die fundamentalen Anliegen, wie das Bedürfnis nach körperlicher Unversehrtheit oder Zugehörigkeit zu anderen Menschen, bedrohen.

Zu dieser eher stressorientierten Betrachtung hat sich eine zweite, entwicklungsbezogene Forschungsperspektive gesellt, die eine passungstheoretische Akzentuierung aufweist. Wie erwähnt betont diese, dass kritische Lebensereignisse das bis zu einem bestimmten Zeitpunkt im Leben aufgebaute Passungsgefüge zwischen der Person und ihrer Umwelt angreifen oder gar zerstören. Darin mag indes auch ein »Entwicklungssprung« liegen, und die günstige Auflösung einer Krise muss keineswegs einer Rückkehr zum Status quo ante gleichen, sondern sie kann auch einen Schritt nach vorne darstellen. Mit dem Verweis auf das Passungsgefüge geht einher, dass das, was Ereignisse als »kritisch« ausweist, letztlich *relational* bestimmt werden muss und jedes Ereignis erst mit Blick auf die davon betroffene Person mit ihren je vorfindbaren Verwundbarkeiten und Ressourcen und auf ihren Lebenskontext seine spezifische Bedeutung erhält: Das »Kritische« eines Ereignisses liegt – von Extrembeispielen abgesehen – nicht immer in seiner Natur selbst. Dies hat weitreichende Implikationen auch dafür, wie die Schwere eines kritischen Ereignisses gemessen wird und worin seine besonders belastenden Eigenschaften gesehen werden (► Kap. 2 und ► Kap. 3).

Die Folgen der Konfrontation mit kritischen Lebensereignissen: Machen sie krank?

Wie eingangs erwähnt war die Lebensereignisforschung anfänglich epidemiologisch orientiert, später von einer klinisch-psychologischen und gesundheitspsychologischen Perspektive bestimmt. Grundannahme war, dass die meisten Menschen hinsichtlich ihrer Widerstandskraft und Anpassungsfähigkeit überfordert seien, wenn sie mit extrem belastenden (traumatischen) Ereignissen konfron-

tiert würden oder wenn es in ihrem Leben zu einer Häufung kritischer Lebensereignisse und einer Belastungskumulation innerhalb eines definierten Zeitraumes komme. Solche Erfahrungen eröffneten vielfältige Pfade, die in einzelne psychische Störungen oder körperliche Erkrankungen, womöglich gar in ein erhöhtes Mortalitätsrisiko münden könnten.

Die enge Anbindung der Lebensereignisforschung an die Stressforschung offenbart sich in vielen Studien auch darin, dass sie einen eher allgemeinpsychologisch akzentuierten Zugang gewählt haben: Individuelle Formen des Umgangs mit den jeweiligen Ereignissen wie auch Besonderheiten der davon betroffenen Personen und ihrer Lebenslage sind dort weitgehend unbeachtet geblieben. Kritische Lebensereignisse wurden (beispielsweise in Checklisten) registriert und in Analogie zu den »unabhängigen Variablen« im Laborexperiment modelliert, wie ihre gesundheitlichen Folgen dementsprechend die »abhängigen Variablen« darstellen sollten. Und nicht immer wurden weitere potenzielle Einflussgrößen, z. B. im Rahmen von Kovarianz- oder Moderatoranalysen, berücksichtigt. Gleichwohl ist das Befundmaterial zu den Gesundheitsfolgen kritischer Lebensereignisse – insbesondere mit Blick auf die Entstehung einer Depression – sehr aufschlussreich (► Kap. 4).

Die Folgen der Konfrontation mit kritischen Lebensereignissen: Machen sie stark?

Die entwicklungspsychologisch inspirierte Forschung beleuchtet, wie bereits angedeutet, kritische Lebensereignisse unter einem anderen Blickwinkel: Wenn kritische Ereignisse das Leben und die davon betroffenen Menschen so stark berühren, dann werden die Betroffenen vermutlich nicht mehr »die Alten« sein, weshalb diese Fragen zugleich einer genuin differentialpsychologischen Betrachtung bedürfen. Indem es im Wesen der Krise liegt, dass das »Widersprüchliche« nur in einem dialektischen Sinne aufgelöst werden kann, mag sich für die Betroffenen der Weg in eine negative Entwicklung gleichermaßen eröffnen, wie dieser sie in ein neues, besseres Leben führen kann. Letzteres sollte aus der konstruktiven Überwindung der Krise resultieren: Wer ein kritisches Lebensereignis erfolgreich hinter sich gelassen hat, geht – so ist die Vermutung – daraus gestärkt hervor, vielleicht hat er sogar an Weisheit gewonnen. Und vielleicht bieten kritische Lebensereignisse ja auch eine zweite Chance im Leben und eröffnen den Weg in positive Transformationen des Verhaltens und Erlebens und des Verständnisses von der eigenen Person und der Welt (► Kap. 5).

Konturierung des zweiten Forschungsgegenstands: Was heißt »Bewältigung«, und woran bemisst sich die Güte des Umgangs mit kritischen Lebensereignissen?

Bewältigung kritischer Lebensereignisse umfasst – der Logik der obigen Begriffsbestimmung folgend – alle Versuche, die mangelnde Passung im Person-Umwelt-Gefüge zu überwinden. Etwas muss geschehen: Entweder muss die Umwelt wieder stärker den individuellen Handlungsoptionen und Kompetenzen

zen angenähert werden, oder die Person muss sich durch Modifikationen ihres Denkens und Handelns der veränderten Umwelt anpassen – in vielen Fällen wird beides geschehen. Bewältigung heißt zudem immer auch (und zuweilen in allererster Linie), den negativen Affekt in den Griff zu bekommen und sich vor der emotionalen Überflutung zu schützen. Bewältigung schließt des Weiteren alle Versuche ein, das entstandene Chaos im Kopf zu ordnen: Man muss das Geschehene begreifen lernen, und man muss lernen, sich in einer Situation, in der nichts mehr zu passen scheint, zurechtzufinden. Insofern geht es nicht nur um die Wiederherstellung der Person-Umwelt-Passung auf den unterschiedlichsten Ebenen, sondern es spielen auch Prozesse der Aufmerksamkeitssteuerung, des Verstehens und Deutens und andere vielfältige mentale Aktivitäten eine zentrale Rolle im Bewältigungsgeschehen.

Doch handelt es sich dabei (zunächst) um ein absolut ergebnisoffenes Geschehen: Es mag gelingen, oder es mag misslingen. Und hier kommt die Frage nach »erfolgreicher Bewältigung« ins Spiel. Was »erfolgreiches Altern« ausmacht, ist in der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne hinreichend diskutiert worden (s. P. B. Baltes & M. M. Baltes, 1990). Worin »erfolgreiches Bewältigen« zu sehen sei, hat als Frage nicht die vergleichbare Beachtung gefunden und verbirgt sich zu oft hinter dem unscharfen Begriff der »Wiederanpassung«. Dieser steht als Deckvariable für höchst Unterschiedliches: wie schnell den Betroffenen die Rückkehr zur Normalität gelungen ist resp. wie rasch sie sich von dem Ereignis erholt haben, wie lange und wie intensiv sie in ihrem emotionalen Wohlbefinden beeinträchtigt sind, wie rasch und häufig sich bei ihnen (wieder) positive Emotionen einstellen, wie gesund und beschwerdefrei sie sind. Zuweilen wird als Kriterium herangezogen, inwieweit das Geschehen an den Betroffenen gleichsam abgeprallt ist, was im engeren Begriffsverständnis mit »Resilienz« umschrieben wird.

Man gewinnt bei Sichtung der Literatur den Eindruck, dass es keine Facette des Verhaltens und Erlebens gibt, die *nicht* als Kriteriumsvariable für Bewältigungserfolg herangezogen worden wäre. Indes scheint der Blick auf einen *multiplen* Kriteriensatz sehr wohl indiziert, weil ein bestimmtes Bewältigungsverhalten für einzelne Kriterien auf höchst differentielle Weise adaptiv sein kann: Es mag etwa dazu dienen, wieder Kontrolle über das eigene Leben zu gewinnen, mindert aber vielleicht nicht die Einsamkeit nach dem Tod des Ehepartners; es mag der Person erlauben, ihren Alltagsverrichtungen nachzugehen, lässt sie aber vielleicht in einer tiefen emotionalen Verunsicherung zurück. (Und auch die psychobiologische Stressforschung zeigt uns eindrucksvoll, wie differentiell die Effekte eines Stressors sind, je nachdem, welchen Parameter oder »Marker« man zu ihrer Bestimmung heranzieht.)

Auch gilt hier das Primat des Subjektiven: Das Gelingen der Bewältigung zeigt sich darin, inwieweit die Betroffenen das fragliche Ereignis in einem positiven Licht sehen können, daraus subjektiv einen Gewinn gezogen oder es als Teil ihres Lebens angenommen haben. Letztendlich mag man auch untersuchen, inwieweit es den Betroffenen gelungen ist, individuelle Vorstellungen von Glück und Erwartungen an das, was sie als ein gutes Leben sehen, neu zu kalibrieren. Denn im Umgang mit einem kritischen Lebensereignis sind Menschen

auf der Suche nach dem »Glück in glücksfernen Zeiten« (Genazino, 2009), und vor diesem Hintergrund muss das besondere Interesse auch diesen individuellen Vorstellungen von einem glücklichen Leben gelten (► Kap. 6).

Welche Varianten des Umgangs mit kritischen Lebensereignissen lassen sich unterscheiden?

Bewältigung umschreibt, wie soeben angedeutet, letztlich nicht mehr (aber auch nicht weniger) als die Verarbeitung »schlimmer Nachrichten« und eines Geschehens, das sich dem verstehenden und deutenden Blick nur sehr schwer erschließt. In diesen Zusammenhang fügt sich das Diktum, dass man etwas erst bewältigen kann, wenn man es verstanden hat. Doch ist dies häufig ein langwieriger, stets schmerzhafter Weg, auf dem die unterschiedlichsten Varianten des Umgangs mit kritischen Lebensereignissen erkennbar werden: Menschen verschließen die Augen vor der Wahrheit; sie leugnen die Realität, von der sie sich überwältigt fühlen; Menschen flüchten in hektischen Aktionismus oder geben all ihre Strebungen auf; sie trösten sich in einer Weise, wie es schon der Fuchs im Angesicht der unerreichbaren (also sauren) Trauben vorgeführt hat; sie mögen sich grüblerischen Gedanken ausgeliefert fühlen, die sich wieder und wieder aufdrängen; Menschen suchen Trost im Gebet und Halt im Glauben; sie mögen die eigene Lage in ein milderes Licht tauchen und den berühmten Silberstreif am Horizont erspähen, nicht selten auch neue Einsichten gewinnen. Und kaum wähen sie sich auf solchen Pfaden der Hoffnung und Zuversicht, mögen sie erneut mit ihrem Schicksal hadern oder es glatt als »bösen Traum« – also als ungeschehen – zu etikettieren versuchen. Dieses und noch viel mehr sind Varianten des Bewältigungsverhaltens, die sich der Kategorie »Bewältigung als *mentales* Geschehen« subsumieren lassen (► Kap. 7).

Doch sind Menschen in aller Regel auch eingebunden in ein soziales Netz, und gerade im Umgang mit kritischen Lebensereignissen ist die Suche nach Anschluss und nach Nähe zu anderen eine spontane, häufig zu beobachtende Reaktion. Indes liegt darin allein noch kein adaptiver Wert; denn andere Menschen leisten nicht immer die Unterstützung, die in der fraglichen Situation hilfreich wäre. Daher müssen die Betroffenen in der Lage sein, sich zu öffnen und um Zuwendung zu bitten. Insofern stellen die Mobilisierung sozialer Unterstützung und die Selbstenthüllung von Kummer und Leid distinkte (und keineswegs schon a priori adaptive) Varianten des Bewältigungsverhaltens dar. Schließlich wissen wir, dass eigene Belastungen nicht nur durch die Nähe und Hilfe anderer gemindert werden können. Oft gilt genau das Umgekehrte: Sich für andere Menschen nützlich machen und ihnen Hilfe andeiden lassen zu können, mindert zuweilen den eigenen Schmerz in höherem Maß, als selbst Hilfe zu erhalten. Insofern liegt in diesem *coping by helping* ebenfalls eine eigenständige, offenbar wirkungsvolle Variante des Bewältigungsverhaltens. In dieser Vielfalt lässt sich Bewältigung somit auch als ein *sozial-interaktives* Geschehen beschreiben (► Kap. 8)