

# Inhalt

<b>1 Kritische Lebensereignisse – eine erste Annäherung .....</b>	<b>11</b>
1.1 Alltag, kritische Ereignisse und Lebenskrisen .....	11
1.2 Leitfragen der Ereignis- und Bewältigungsforschung – eine Übersicht .....	15
<b>2 Der zweifache Blick: Kritische Lebensereignisse als     Stressoren und als Typus der Lebenserfahrung .....</b>	<b>23</b>
2.1 Kritische Lebensereignisse aus stresstheoretischer Perspektive .....	24
2.2 Kritische Lebensereignisse als Typus der Lebenserfahrung ..	27
2.2.1 „Zeit“ und die Typisierung von Lebenserfahrung ..	29
2.2.2 Der „normale“ Lebenslauf: Altersgebundene Ereignisse und Transitionen .....	32
2.2.3 Vom Hoffen und Sehnen: Der Nicht-Eintritt „normaler“ Ereignisse .....	33
2.2.4 Zeitgeschichtliche Ereignisse und kollektive Traumata .....	36
2.2.5 Jenseits des „Normalen“: Non-normative Ereignisse ...	40
2.3 Merkmale und Besonderheiten kritischer Lebensereignisse ..	41
2.4 Resümee und ein heuristisches Analysemodell .....	51
<b>3 Registrierung kritischer Lebensereignisse und ihrer Schwere ..</b>	<b>55</b>
3.1 Quantifizierung der Stressbelastung über Ereignislisten ..	55
3.2 Erfassung kritischer Lebensereignisse über Interview- methoden .....	59
3.3 Analysen ausgewählter Einzelereignisse .....	60
3.4 Kritische Lebensereignisse als Gegenstand von <i>history analyses</i> .....	62
3.5 Resümee .....	64
<b>4 Die stresstheoretische Perspektive: Machen kritische     Lebensereignisse krank? .....</b>	<b>66</b>
4.1 Folgen kritischer Lebensereignisse für die körperliche Gesundheit .....	67
4.1.1 Der Beitrag der psychobiologischen Stressforschung ..	68
4.1.2 Betrachtung ausgewählter Krankheitsbilder .....	76

4.2	Kritische Lebensereignisse als Vorläufer psychischer Störungen .....	83
4.2.1	Posttraumatische Belastungsstörung .....	83
4.2.2	Depressive Störungen .....	88
4.3	Negativer Affekt und Depressivität als gemeinsamer Schlüssel? .....	94
4.4	Resümee .....	97
<b>5</b>	<b>Die entwicklungstheoretische Perspektive: Machen kritische Lebensereignisse stark? .....</b>	<b>99</b>
5.1	Veränderungen der Persönlichkeit .....	101
5.2	Veränderungen in Ziel- und Motivstrukturen .....	105
5.3	Veränderungen in Wertorientierungen und Überzeugungssystemen .....	111
5.4	Veränderungen als persönliches Wachstum .....	115
5.5	Resümee .....	122
<b>6</b>	<b>Die differentielle Perspektive: Bewältigung als Schlüsselkonzept .....</b>	<b>123</b>
6.1	Die Ausgangslage .....	123
6.2	Konturierung des Forschungsgegenstands „Bewältigung“ ....	127
6.3	Die Frage nach dem Glück in „glücksfernen“ Zeiten .....	134
6.4	Modelle des Bewältigens: Im Reich der Dichotomien .....	139
6.5	Bewältigung durch Transformation – illustriert am Abschied von geliebten Menschen .....	143
6.6	Resümee .....	147
<b>7</b>	<b>Bewältigung als mentales Geschehen .....</b>	<b>149</b>
7.1	Aufmerksamkeitssteuerung im Umgang mit schlimmen Nachrichten .....	149
7.2	Bewältigung durch repetitives Denken .....	157
7.3	Bewältigung durch komparatives Denken .....	163
7.3.1	Soziale Vergleiche .....	164
7.3.2	Temporale Vergleiche .....	166
7.3.3	Hypothetische Vergleiche und kontrafaktisches Denken .....	168
7.4	Bewältigung als Suche nach Antworten auf das „Warum?“ und „Wozu?“ .....	175
7.4.1	Kausalattributive Strukturierung des Geschehens .....	176
7.4.2	Konstruktion von Sinn .....	179
7.4.3	Konstruktion positiver Folgen .....	181

<b>Inhalt</b>	<b>9</b>	
7.5	Bewältigung als Konsistenzsicherung und Verteidigung des Selbst .....	186
7.6	Bewältigung als Abschied von unerreichbaren Zielen und „falschen“ Hoffnungen .....	191
7.7	Bewältigung als Unterdrückung negativer Gefühle und Gedanken .....	199
7.8	Bewältigung durch „expressives Schreiben“ .....	205
7.9	Resümee .....	209
<b>8</b>	<b>Bewältigung als sozial-interaktives Geschehen</b> .....	213
8.1	Suche nach sozialer Nähe und Anschluss .....	214
8.2	Mobilisierung sozialer Unterstützung und das Teilen des Leids .....	218
8.3	Gemeinsames Leid: Bewältigungsverhalten in Familien und Paarbeziehungen .....	225
8.4	Bewältigung durch Hilfehandeln für andere .....	234
8.5	Das soziale Umfeld als Bewältigungsressource .....	235
	8.5.1 Soziale Unterstützung – ein facettenreiches Konstrukt .....	236
	8.5.2 Soziale Unterstützung und ihre protektiven Wirkungen .....	244
	8.5.3 Die beruhigende Nähe anderer .....	247
	8.5.4 Soziale Unterstützung als Einflussnahme auf den Bewältigungsprozess .....	249
	8.5.5 Von den Kosten und Grenzen sozialer Unterstützung ..	257
8.6	Resümee .....	264
<b>9</b>	<b>Personale Ressourcen und Risiken im Bewältigungsgeschehen</b> .....	266
9.1	Einführende Begriffsbestimmungen .....	267
9.2	Religiosität und Spiritualität .....	270
9.3	Optimismus und Pessimismus .....	273
9.4	Hoffnung und Hoffnungslosigkeit .....	280
9.5	Widerstandskraft und Kontrollüberzeugungen .....	283
9.6	Positive und negative Affektivität .....	286
9.7	Humor .....	292
9.8	Körperliche Fitness und Funktionsstatus .....	294
9.9	Selbstaufmerksamkeit .....	297
9.10	Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit und Struktur des Selbstkonzepts .....	300
9.11	Die Rolle früher Erfahrungen .....	306
9.12	Resümee .....	312

<b>10 Psychologische Hilfen im Umfeld kritischer Lebensereignisse ..</b>	313
10.1 Grundzüge der Krisenintervention .....	314
10.2 Entwicklungsberatung als Krisenprävention .....	325
10.3 „Erste Hilfe“ nach kollektiven Traumata .....	327
10.4 Resümee .....	333
<b>11 Der umgekehrte Blick: Was geht dem Eintritt kritischer Lebensereignisse voraus? .....</b>	334
11.1 Soziale Gruppierungsvariablen und der Eintritt kritischer Lebensereignisse .....	335
11.2 Soziale Einbindung und der Eintritt kritischer Lebensereignisse .....	342
11.3 Persönlichkeit und der Eintritt kritischer Lebensereignisse ...	345
11.4 Resümee .....	352
<b>12 Kritische Lebensereignisse als Gegenstand autobiographischen Erinnerns .....</b>	353
12.1 Die einzelnen Lebensalter im Fokus autobiographischer Erinnerungen .....	355
12.1.1 Jugendalter und frühes Erwachsenenalter als „ereignisreiche“ Jahre? .....	356
12.1.2 Jugend- und frühes Erwachsenenalter als „goldene“ Jahre? .....	358
12.2 Erinnerungen an emotional bedeutsame Ereignisse im Leben .....	361
12.2.1 Die „Verlässlichkeit“ autobiographischer Erinnerungen .....	362
12.2.2 Qualität der Erinnerungen an kritische und traumatische Ereignisse .....	365
12.3 Resümee .....	371
<b>Epilog, lyrisch .....</b>	373
<b>Literatur .....</b>	375
<b>Personenverzeichnis .....</b>	428
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	443